

# Валериана лечебная

**Автор презентации:**

Шлыкова Диана – 3 «Б» класс

**Классный руководитель:**

Силаева Е.А.

# Валериана лечебная



Название валерианы произошло от слова «valere», что в переводе с латыни означает «быть здоровым».

Древнегреческие врачи знали, что валериана лекарственная – способна приносить спокойствие и «управлять мыслями».

В народе валериану называют также кошачьим корнем, маун-травой, ароматником.

# Биологическое описание



Валериана лекарственная - травянистый многолетник, принадлежащий семейству Валериановые. Достигает 2 метров в высоту, в течение первого года жизни растения образуется прикорневая розетка листьев, на следующий год формируются цветоносы, обладает сильным специфическим запахом.

# Сбор и хранение



Собирают растение для создания лекарственных средств. Целебными свойствами обладает корень валерианы. Заготавливают эту часть растения в конце лета или в начале осени. После того как корни валерианы будут выкопаны, их следует промыть в холодной воде и подвялить на солнце. Далее их сушат в специальных сушилках, на чердаке или же под навесом.

# Состав и лечебные свойства



Корневища валерианы содержат около ста индивидуальных веществ. Основной компонент сырья – эфирное масло (до 3,5%). Благодаря наличию эфирного масла корневище имеет специфический запах, знакомый, наверное, каждому. Он положительно воздействует на **нервную систему** человека, **успокаивает, снижает нервную возбудимость**, эффективен при **бессоннице** и **истерии**.



# Полезные свойства валерианы

**Препараты валерианы лекарственной оказывают такое воздействие на организм:**

- угнетают работу центральной нервной системы, снижая ее возбудимость;
- устраняют спазмы гладкомышечных органов;
- ослабляют судороги;
- увеличивают период действия снотворных препаратов;
- улучшают кровообращение в коронарных сосудах за счет действия на них борнеола;
- снижают чувство голода.



# Купание в ванной

Купание в валериановой ванне эффективно снижает возбудимость нервной системы, ослабляет судорожные спазмы.



# Польза для волос



Валериана также используется в качестве средства для ухода за волосами. Из нее делают настой, совмещая с другими лекарственными травами, и промывают полученным средством чистые волосы.

Настой из валерианы для секущихся волос: один большой лист алоэ необходимо натереть на мелкой терке, добавить столовую ложку цветов календулы и половину стакана свежих сливок. Туда же отправить ложку тертого корня валерианы и хорошенько вымешать смесь до однородности. Полученное средство нанести на корни волос, распространяя по всей длине, и оставить на полчаса, по истечении которых маску нужно смыть теплой водой.

**Спасибо за  
внимание!**