

МБОУ «Новоаганская очно-заочная школа»

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ

**Автор: педагог-психолог
Игнатенко Татьяна Анатольевна**

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Брусника.



Брусника – это кладезь витаминов: А, В, С и Е, а так же железо, магний, фосфор, калий, марганец и кальций, пектины, дубильные вещества, каротин, поэтому употреблять ее зимой очень важно.

Легенда о том, почему брусника всегда остается яркой и нарядной.



Однажды ласточке удалось раздобыть волшебной живой воды. И решила она принести эту воду людям, чтобы подарить им бессмертие. Всего несколько капель несла ласточка во рту. Только злая оса не захотела, чтобы люди жили вечно. Она больно ужалила несчастную птичку, и та пролила драгоценные капли на землю. Они попали на ветки сосны, кедра и брусники, и те навсегда остались зелеными, воплощая вечную жизнь, которая, к сожалению, а может быть, к счастью, не досталась людям...

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Брусничный лист.



Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Брусничный лист.



Применение листьев брусники в качестве лекарственного средства связано с их противомикробными, противовоспалительными, вяжущими, желчегонными свойствами. **Лист брусники** способствует эффективности антибиотиков, укрепляет защитные силы организма.

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Шиповник.



Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Шиповник.



- Отличительная черта шиповника - высокая концентрация полезных веществ, что делает его незаменимым компонентом лечебных и оздоровительных отваров..
- Кроме всего прочего, шиповник содержит ряд иных полезных веществ, кислоты и эфирные масла, которые оказывают оздоровительный и лечебный эффект.

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Гриб чага.



Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Гриб чага.



На березе часто образуется гриб, который называют чага. Чага оказывает противомикробное, обезболивающее, мочегонное, послабляющее действие. Стимулирует иммунитет человека, усиливает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, благотворно воздействует на пищеварительный тракт. Чага стимулирует обменные процессы в организме.

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Рябина.



Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Рябина.



Рябина не только красива, но и очень полезна. Ее зрелые ягоды содержат больше витамина С и бетакаротина, чем лимоны и морковь. Содержание железа в плодах рябины выше, чем в яблоках. Эти ярко-красные ягоды богаты микроэлементами и витаминами, эфирными маслами, органическими кислотами и сахарами. Рябиновый сок обладает огромной энергетической ценностью.

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Черемуха.



Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Черемуха.



Полезные свойства растения помогают при многочисленных заболеваниях, поэтому черемуху называют «кладовой здоровья». Из вкусных ягод готовят кисель, компот, варенье. Используют для выпечки кондитерских изделий, добавляя размолотые ягоды в муку.