



**МКОУ Курловская сош №1  
Гусь – Хрустального района Владимирской области**

# **Лекарственные растения Мещерского края.**

**Разработала:  
учитель начальных классов  
Карева Алла Рудольфовна.**

# Зеленая жемчужина России.

Мещерский край – это часть нашей страны и планеты. Он раскинулся на стыке трех областей России – Московской, Владимирской и Рязанской. Это прекрасный край изумрудных болот и озер, неторопливых рек и янтарных сосняков, наполненный чистейшим воздухом. В этом крае расположен Национальный парк « Мещера», созданный 9 апреля 1992 года.

Флора парка исключительно богата. На территории парка произрастает около 850 сосудистых растений. Под особую охрану взято 14 редких видов, среди них: сальвиния плавающая, береза приземистая, ива черничная, несколько красивейших орхидей.

Пожалуй, нет такого уголка в нашей стране, где бы не произрастали дикорастущие хозяйственно – ценные растения. Необходимо научиться их различать, а так же знать, для чего они предназначены.

Часть из них пригодна для еды, другая используется в различных отраслях промышленности, но основная часть, обладающая целебными свойствами, применяется для изготовления лечебных препаратов. Гусь - Хрустальный район один из самых богатых лекарственными растениями Владимирской области. Особо богат район таким лекарственным сырьем, как листья брусники, листья и плоды черники.



# Брусника.



Низкий вечнозеленый кустарник до 25 см высоты.

Плоды брусники собирают осенью, а для сбора листьев идеальное время - весна, период цветения. Польза брусники заключается в том, что она способствует выводу из организма вредных веществ, в том числе и солей металлов.

Ягоды этого растения широко применяются при борьбе с простудными заболеваниями.

Брусника препятствует образованию раковых опухолей, восстанавливает состояние здоровья организма, нарушенное в результате плохой экологии.

# Березовый гриб чага.



Сбору подлежит нарост с живого дерева березы. Чагу можно собирать круглый год. В качестве лечебного сырья используется только твердая коричневая часть. Сушат в тепловых сушилках при температуре 50 градусов.

Чагу используют в виде отвара при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, она эффективно борется с гастритами и полипами желудка. Чай из березового гриба укрепляет нервную систему и делает человека менее восприимчивым к нервным раздражителям.

# Крапива двудомная.



Многолетнее травянистое растение.

Полезные свойства крапивы достаточно обширны, она обладает противовоспалительным, общеукрепляющим действием, способствует улучшению свертываемости крови (ценна польза крапивы как кровоостанавливающего средств при ранах, порезах, язвах). Применяется при лечении радикулита, ревматизма, при болях в мышцах и заболеваниях печени, мочевого пузыря. Крапива улучшает работу сердца. Применяют в виде настоя и отвара.

# Ромашка аптечная.



Многолетнее травянистое растение до 1 м высоты.  
Растет по обочинам полевых дорог и полям.

В медицине используют надземную часть (соцветия) от простуды, температуры, лечит ожоги, обморожения, удаляет веснушки.

Применяют в виде настоя и отвара для лечения ангины, при стоматите, используют для укрепления волос.

# Малина.



Многолетний колючий полукустарник 1,5—2 м высоты.

Ах, как же вкусна и ароматна малина! Усваивается быстро и хорошо организмом.

Настой и отвар плодов применяют как жаропонижающее средство при простудных заболеваниях. Полезна при гриппе.



# Зверобой.



Многолетнее травянистое растение до 1 м высоты.

Зверобой благоприятно воздействует на все системы организма.

В медицине используют надземную часть. Применяют в виде настоя и отвара. Отвар травы успешно применяется при лечении таких болезней как: гастриты, болезни печени и желчного пузыря, почек и мочевыводящих путей.

Зверобой способен снимать спазмы сосудов, что нормализует работу сердца и кровообращение в целом.

# Одуванчик.

Одуванчик называют «эликсиром жизни», потому что целебные свойства имеют все части этого полезного растения: цветки, корни, листья.

Польза одуванчика, как лекарственного растения, широко используется в народной медицине в качестве различных экстрактов, вытяжек, настоев. Этот «цветок солнца» содержит много кальция, необходимого для роста, укрепления костей, защищающего их от возрастных повреждений. В медицине используют корни растения в качестве возбуждающего аппетит средства и как желчегонное. Применяют в виде настоя и отвара.



# Пижма.

Многолетнее травянистое растение до 1,5 м высоты с многочисленными прямыми стеблями. В народе это растение называют дикой рябинкой.

Цветет в июле—сентябре, плоды созревают в августе —октябре. Размножается семенами.

В медицине используют соцветия в качестве желчегонного и глистогонного средств. Применяют в виде настоя и отвара при запорах, кровавом поносе, при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Заготавливают соцветия во время цветения.



# Тысячелистник.

Многолетнее травянистое растение до 80 см высоты с прямыми стеблями.

В медицине используют надземную часть. Полезен тысячелистник при кровотечениях - легочных, желудочно-кишечных, возникших в результате травм.

Тысячелистник имеет также общеукрепляющее, антибактериальное, обезболивающее, успокаивающее действие.

Отвары, чаи и настойки из него снижают артериальное давление, уменьшают проявления аллергии. Применяют в виде настоя и отвара.



# Подорожник.



Подорожник — уникальная трава, произрастающая вдоль дорог, тропинок, на обочинах. Это не простой попутчик, сопровождающий идущих и едущих по дороге — это практически дорожная аптечка, при помощи которой можно не только оказать первую помощь при ранах и ушибах, а и вылечить множество болезней.

В медицине используют листья подорожника для заживления ран, порезов, останавливает кровь, лечит кашель и бронхит. Отваром промывают глаза.

Применяют в виде настоя и отвара.

# Правила сбора лекарственных трав.

1. Хорошо знать лекарственные растения и отличать его от ядовитых растений.
2. Собирать растения лучше в сухую погоду, утром, после того как высохнет роса.
3. Нельзя собирать растения в городе и вблизи дороги.
4. Сорванные растения складывать в широкую корзину, чтобы не помять их, а то выделится сок.
5. Сушить растения нужно в тени, а не на солнце.
6. Нельзя при сборе топтать соседние растения, нельзя рвать растения с корнем и рвать все до последнего.



# Календарь сбора лекарственных трав.

Название растения	Заготавливаемые части	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь
брусника	листья				+	+				+	+	
чага	наросты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
крапива	листья						+	+	+	+		
зверобой	трава						+	+	+			
малина	плоды листья						+	+	+	+	+	
одуванчик	корни, цветы, листья					+	+	+		+	+	+
пижма	соцветия								+	+	+	
тысячелистник	соцветия						+	+	+			
подорожник	листья					+	+	+	+	+		
ромашка аптечная	соцветия					+	+	+	+			



## Целебные свойства трав.

Лечит мята невралгию,  
А свекла - гипертонию,  
Земляника гонит соль,  
А шалфей - зубную боль.



Клюква вылечит цистит,  
Редька - кашель и  
бронхит,  
Головную боль - калина,  
А простуду –  
чай с малиной.



Мажь мозоли чистотелом,  
А веснушки - тертым хреном.  
Зверобой не забывай  
Чай с ним чаще потребляй,  
Пей шиповника настой.  
Будешь бодрый, молодой.



## Источники.

1. Ан. Пичугин и Энн Смит. Впечатления о Мещёре. Отделение наук об окружающей среде Хартфордширского Университета. 1994 г.
2. Кириллова Т.А. Занимательный материал для уроков природоведения. Г.Юрьев – Польский. 1993г.
3. Лекарственно – техническое сырье зон средней и северной полосы РСФСР. Каталог. Москва. 1981г.

<http://www.myshared.ru/slide/356114/>

<http://www.magiatrav.ru/articles3>