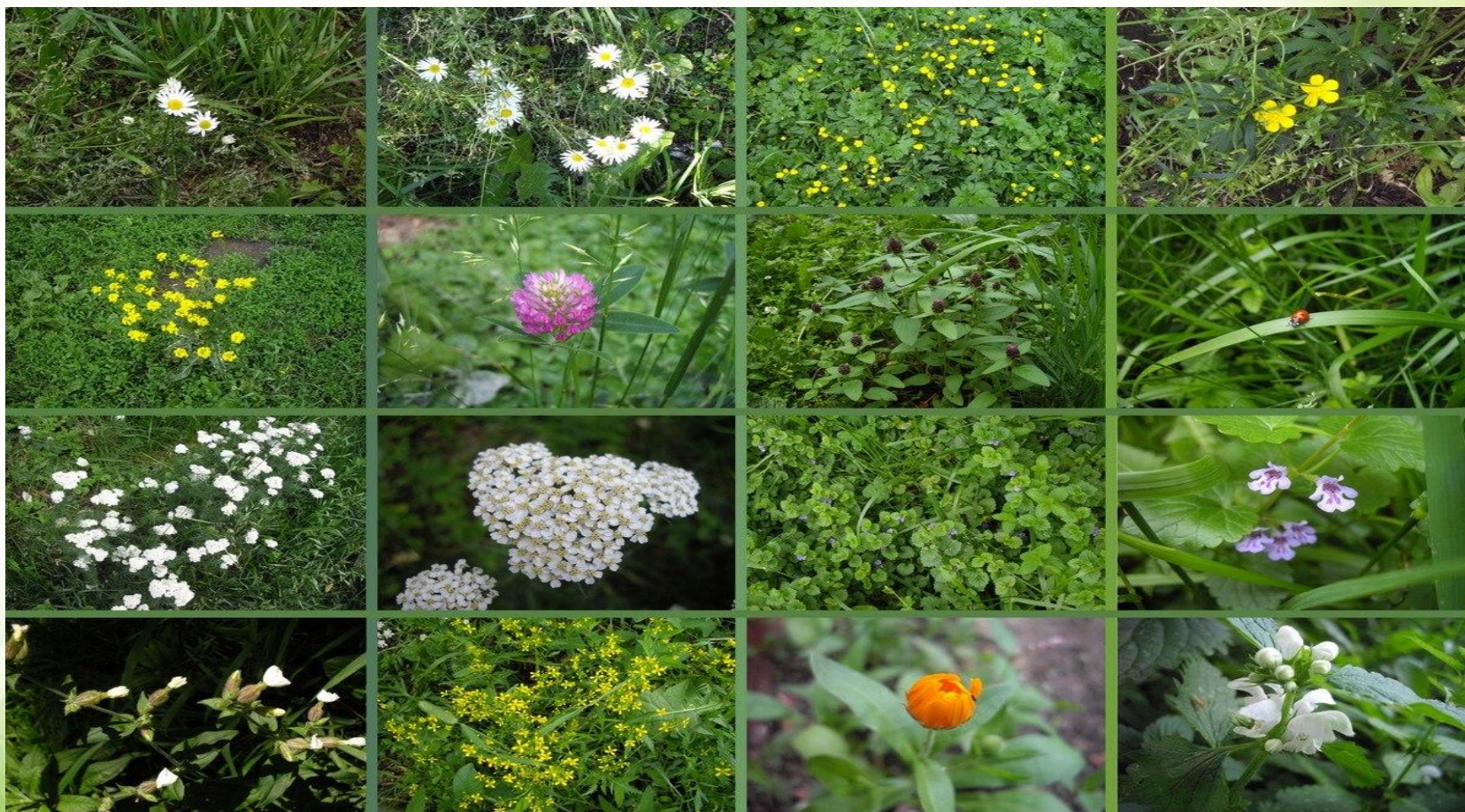


# *Лекарственные растения*

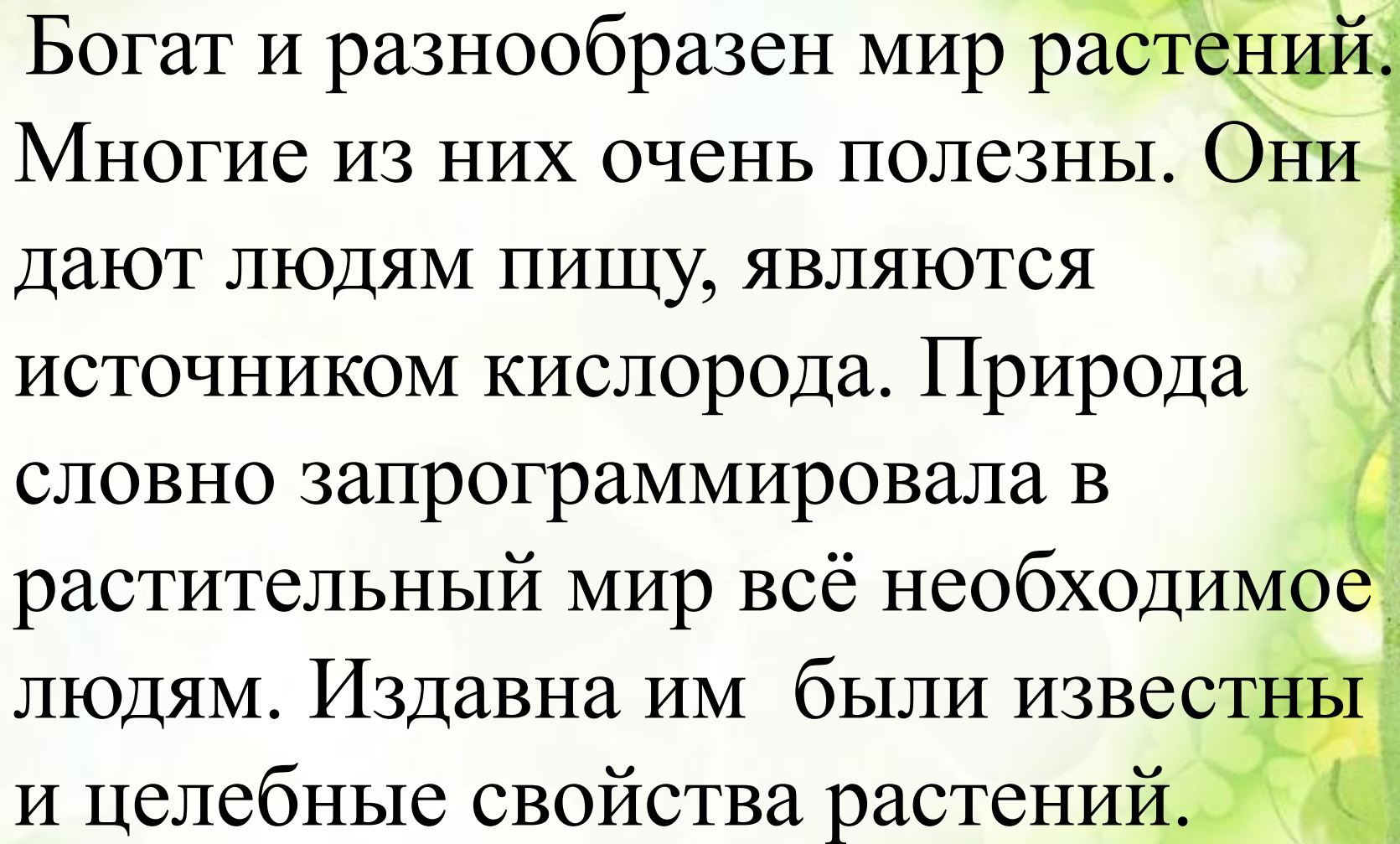


# Лекарственные растения -

это обширная группа растений, органы или части которых являются сырьём для получения средств, используемых в народной, медицинской или ветеринарной практике с лечебными или профилактическими целями.

Наиболее широко эти растения представлены в народной медицине.

Рассмотрим некоторые лекарственные растения Тамбовской области.



Богат и разнообразен мир растений. Многие из них очень полезны. Они дают людям пищу, являются источником кислорода. Природа словно запрограммировала в растительный мир всё необходимое людям. Издавна им были известны и целебные свойства растений.

О целебных свойствах многих растений знали еще задолго до появления медицины. С их помощью наши предки лечили всевозможные хвори и недуги, при этом, не забывали копить свои знания и передавать из поколения в поколение рецепты чудодейственных средств, составляя «травники», «цветники», «зельники». Благодаря им появились многие лекарственные препараты, ведь почти половину всех лекарств готовят на травяной основе. И сейчас в любой аптеке можно купить средство практически от всех недугов, многие семьи занимаются сбором и заготовкой лекарственных растений. Сейчас, когда цветение трав в самом разгаре, я расскажу вам о лекарственных растениях, которые произрастают в нашей местности, а так же об их полезных свойствах.

# Подорожник



Свежие листья подорожника используются как ранозаживляющее средство при ушибах и порезах, а сухие – как отхаркивающее средство.

В листьях этого растения содержатся витамины С и К, фитонциды, ферменты, дубильные вещества и каротин.

# Чистотел большой



Растение чистотел благодаря своему составу обладает большим количеством полезных свойств. Среди них антибактериальные и противовирусные, очистительные. Препараты из этого растения могут оказывать успокаивающее действие и болеутоляющее. Чистотелом лечат бородавки. Но надо помнить, что это растение ядовито и быть с ним аккуратным.

# Мать-и-мачеха



В качестве лекарственного сырья собирают листья и цветки мать-и-мачехи. Листья используются как потогонное средство и помогут избавиться от мучительного кашля и диатеза. Отвар применяют для улучшения зрения и повышения иммунитета.

# Ромашка аптечная



Ромашка похожа на солнышко. Ромашка как лекарственное средство популярно у многих народов. Отвар из ромашки применяют при простудах и заболеваниях желудка, а также как полоскание полости рта. А если таким отваром помыть светлые волосы, то они приобретут золотистый оттенок.



# Крапива



Крапива очень богата полезными веществами. Витамина С в ней больше, чем в яблоке и лимоне. Заготавливают крапиву всю лето, сушат в тени. Отвар крапивы – известное средство для укрепления и красоты волос.

# Календула



Польза календулы настолько велика, что ее успешно применяют при лечении злокачественных опухолей.

Календула известна своими отхаркивающими, мочегонными, потогонными действиями.

Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при стоматите и ангине.

Календула — прекрасное средство при кашле.

Она хорошо помогает при одышке и отеках, при головных болях, а также восстанавливает память.

# Клевер



Клевер содержит целый ряд ценных полезных веществ. Он считается источником магния, меди, кальция, хрома, железа, фосфора.

Его отвары и настои обладают способностью очищать кровь, нормализуют работу кишечника.

К тому же клевер обладает ещё и мочегонным свойством.

# Зверобой



Зверобоем лечат массу болезней: простуду и кашель, сердечные и желудочные заболевания, цистит, воспаления ротовой полости, стрессы, болезни нервов, синяки и ушибы, кожные язвы и ожоги.

Это лекарственное растение обладает противомикробным, дезинфицирующим и противовоспалительным действием.

# Пустырник



Пустырник совсем не случайно носит именно такое название, ведь, обычно, он произрастает на пустырях и имеет совершенно неприметный вид.

В составе пустырника присутствует много ценных для медицины веществ. Это растение богато минеральными солями, витаминами А,С, дубильными веществами и эфирными маслами. Пустырник – это лучшее растение для успокоения и укрепления сердца. Ещё он положительно влияет на нервную систему. Отвар и настойка пустырника помогают снимать спазмы и боли.

# Тысячелистник



Тысячелистник применяется для лечения ран.

Это прекрасное кровоостанавливающее и сосудорасширяющее средство.

А ещё он поможет при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

# При сборе лекарственных растений нужно помнить о том, что:

- Нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.
- Нельзя собирать лекарственные растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днём, когда сухо и ясно.
- Нельзя пробовать растения на вкус.
- Нельзя рвать много растений.
- Собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
- После сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.

# Вывод

- Значение лекарственных растений для здоровья человека очень велико. Лекарственные растения можно вырастить на даче, собрать в лесу, поле, около реки. Необходимо только хорошо знать эти растения, помнить о противопоказаниях, быть знакомыми с правилами сбора растений. Перед употреблением отваров или настоек из трав необходимо проконсультироваться с врачами.



# Источники информации:

- *Википедия. Свободная энциклопедия.*  
[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
- *Большая энциклопедия лекарственных растений. М.: Олма-Пресс, 2006*
- *Картинки: <http://images.yandex.ru>*

**Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!**