

# ЗЕЛЁНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЬЯ

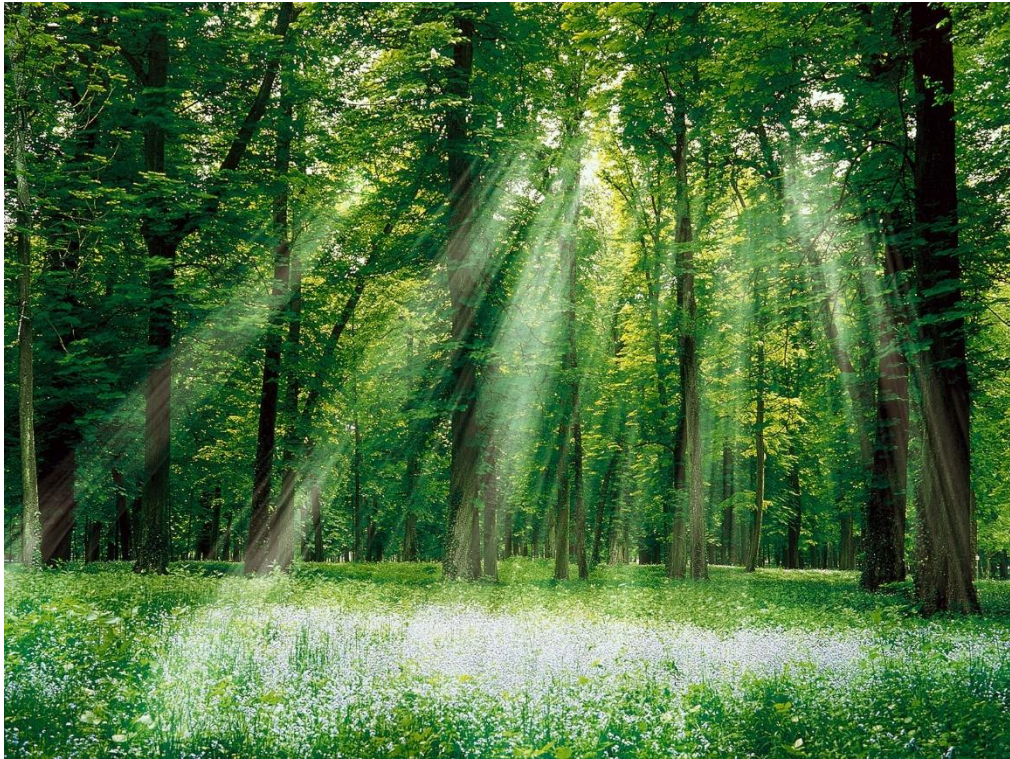
Ученица 6В класса  
МКОУ ШР «СОШ №5»

Попова Вера

Преподаватель Пяткова Е. В.



Лес, как сказочное царство:  
Там кругом растут лекарства.  
В каждой травке,  
В каждой ветке -  
И микстура и таблетки.



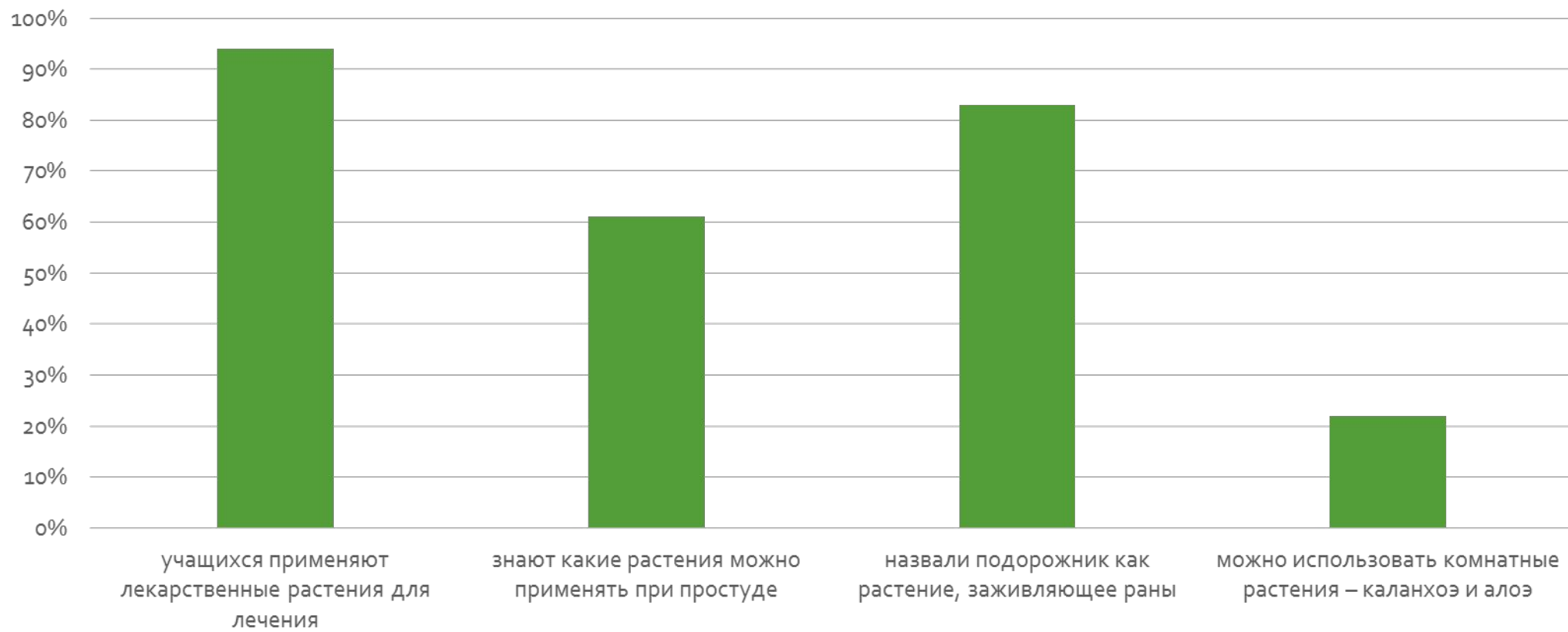
*В наше время, когда количество синтетических лекарственных средств постоянно увеличивается, и они становятся все более эффективными, интерес к фитотерапии не только не угасает, но и растет. На самом деле это неудивительно. С переходом от трав к таблеткам лекарственные препараты стали более сильными, но при этом оказалось, что они обладают множеством нежелательных побочных эффектов. Именно этот факт является одной из главных причин популярности относительно слабо действующих растительных лекарственных средств, поскольку в них часто содержатся компоненты, снижающие риск нежелательных побочных действий.*



# Опрос

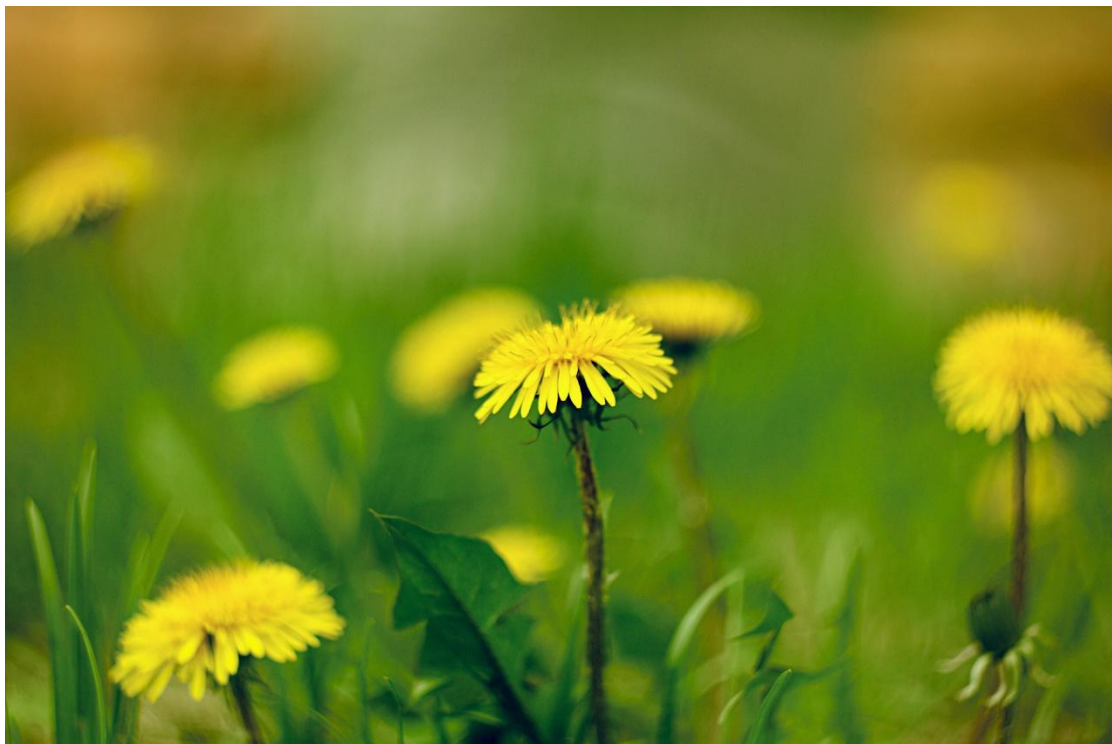
- Используете ли вы лекарственные растения для лечения болезней?
- Знаете ли вы, какие растения используют при лечении простуды?
- Какие лекарственные растения используют при заживлении ран?
- Знаете ли вы, что для лечения используют комнатные растения?

# Результаты опроса





# А знаете ли вы?



## Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*)

Обладает отхаркивающими, успокаивающими, спазмолитическими, слабительными, свойствами. Также установлены противотуберкулезные, противовирусные свойства.

Настой корней одуванчика применяют для *лечения* гастритов, для лечения геморроя, туберкулеза легких. Ещё при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при атеросклерозе, при воспалении лимфатических узлов. В дерматологии настой корней применяют для лечения фурункулеза, угревой сыпи.

# А знаете ли вы?



## Календула лекарственная

Календула лекарственная проявляет бактерицидные, противовоспалительные, ранозаживляющие свойства. Способствует восстановлению слизистых оболочек желудка и кишечника, заживлению язв и эрозий. Отвар цветков применяют для лечения заболеваний печени.

Настой используют для лечения гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезней селезенки и печени, сердечных заболеваниях, сопровождающихся сердцебиением, при гипертонии. Сок принимают внутрь — при гипертонической болезни, неврозах.

Календула широко применяется как наружное средство. Для лечения мелких ран, порезов, ушибов, также при свищах, ожогах, обморожениях, фурункулах, угрях, пролежнях, гангренах (мазь, настойка, настой). При воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, ангинах, заболеваниях полости рта, в том числе при молочнице полости рта у детей применяют настой.



# А знаете ли вы?

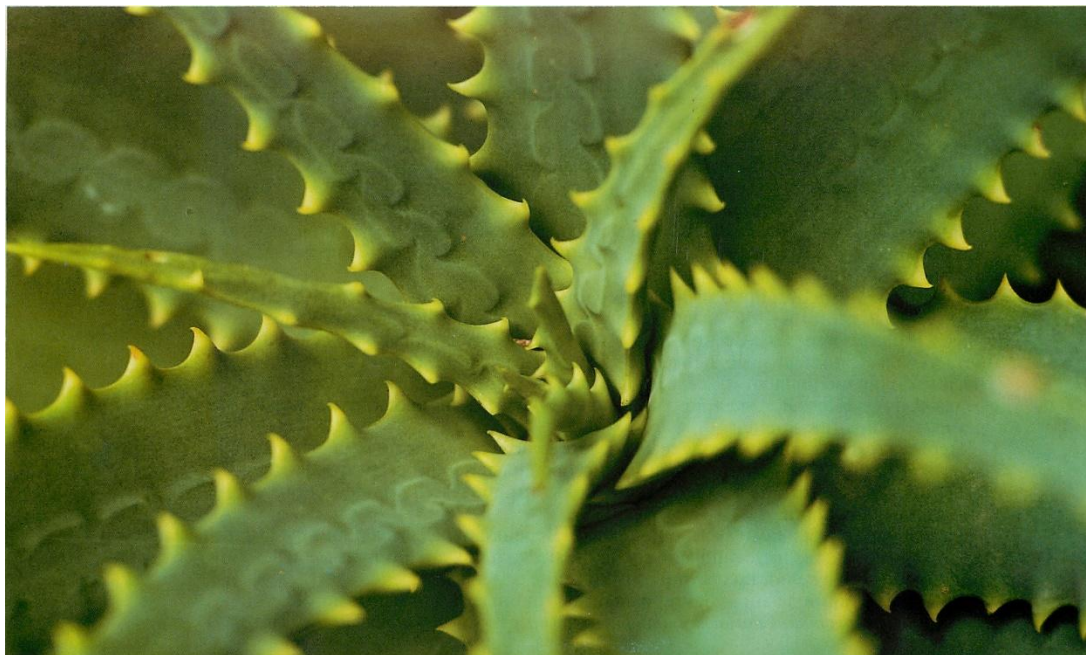


## Подорожник

- Рекомендуется применять при язве желудка, болях в кишечнике. Как отхаркивающее средство при бронхите и туберкулезе.
- Как укрепляющее средство при дизентерии и поносе.
- Наружно - при укусах пчел, фурункулах и открытых ранах. Настоем листьев и свежим соком лечат различные острые желудочно-кишечные болезни, кожные сыпи и другое.
- В народной медицине многих стран свежие листья прикладывают к ранам, нарывам, ушибам и к месту, ужаленному насекомыми. При воспалении глаз их промывают настоем из листьев. Установлено, что настой листьев подорожника содержит фитонциды, почему и обладает ярко выраженным противомикробным свойством



# А знаете ли вы?



## Алоэ

Желчегонное и слабительное средство, лечение язв и экзем, туберкулеза легких, воспалении десен и век, заболеваниях горла и гортани.

Обладает бактерицидными свойствами. Алоэ действует как иммуномодулятор, способствуя общему оздоровлению организма. В небольших дозах он улучшает пищеварение и усиливает желчеотделение.

Тогда столетник считался по-настоящему чудодейственным средством, которое помогало при повреждениях кожи, ожогах.

# А знаете ли вы?

## Каланхоэ

Заживление ран, ожогов, обморожений, эффективен при тонзиллите, пародонтозе и стоматите, проявляет бактерицидную и противовирусную активность.

Очень помогает при насморке



# А знаете ли вы?



## Герань

- Отит или болезненные покалывания в ухе.
- Зубная боль
- Гипертоническое давление.
- Нервное расстройство, неврозы, стрессы
- При бессонниц



# А знаете ли вы?

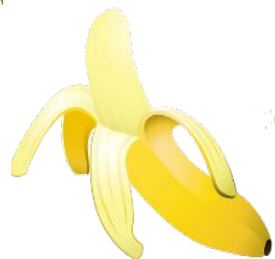
## Облепиха

- Является очень ценным растением, содержащим целый "букет" витаминов.
- Препаратами можно вылечить самые различные внутренние хронические заболевания - воспаление желудка, кишечника, колит. При гепатите очень полезен свежий сок.
- Облепиховое масло улучшает память, снижает уровень холестерина, защищает от воздействия радиации и препятствует росту опухолей. С его помощью лечат кожные заболевания.



# Это интересно!

Один банан компенсирует дневную потребность человека в калии и магнии.



Авокадо содержит в 8 раз больше белков, чем антрекот такого же размера.



Три абрикоса содержат половину суточной дозы витамина А.



Один плод киви полностью восполняет суточную потребность в витамине С.



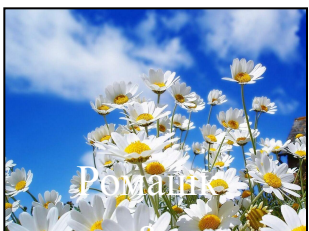


"Гиги́ея  
— в греческой мифологии богиня здоровья.  
С именем богини связывают  
происхождение слова «гигиена».  
Гиги́ею изображали кормящей змею из чаши.  
Отсюда происходит один из знаков медицины  
— чаша со змеёй."





Мята



Ромашка



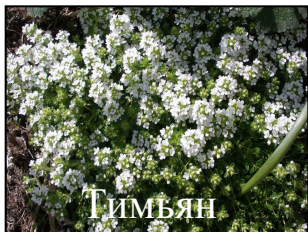
Шалфей



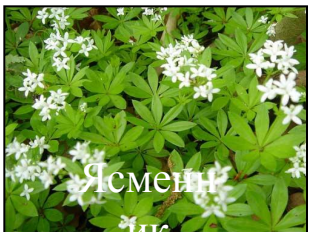
Мелисса



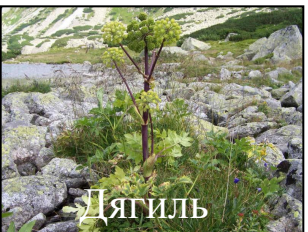
Душица



Тимъан



Ясменник



Дягилъ



Календула



Сон-трава



Абрикос



Апельсин



Бузина



Виноград



Вишня



Груша



Земляника



Инжир



Малина



Облепиха



Персик



Слива



Смородина



Черёмуха



Шиповник

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**