



Аптека на грядке

Есть в травах и цветах целительная сила
Для всех, умеющих их тайну разгадать...

В последнее время интерес к фитотерапии сильно возрос. Многие задаются вопросом – можно ли выращивать лекарственные растения на приусадебном участке? Наш ответ – конечно можно и нужно!



Зелёная аптека – древнейшая аптека на нашей планете, её возраст исчисляется сотнями тысяч лет.

Растения были первыми лекарствами человека. Они использовались в древнем Китае и древней Греции, в древнем Египте и на Руси.



В 17 веке в Москве были созданы «аптекарские огороды» — первые плантации лекарственных растений. Впоследствии Петром I были созданы аптекарские огороды в Петербурге, в Астрахани и близ Полтавы.



Для выращивания в домашнем огороде наиболее подходят травы, которые являются одновременно и кулинарной приправой и обладают лечебными свойствами.



Настурция большая.

Свежие листья содержат большое количество витамина С. Улучшает пищеварение, используется как мочегонное средство. Используется при выпадении волос. Свежие листья используются в качестве пряности.



Ромашка аптечная.

Дезинфицирующее, противовоспалительное, успокаивающее, болеутоляющее средство. Из цветков ромашки готовят чай, обладающий общеукрепляющим и свойствами.



Шиповник.

По содержанию витамина С шиповнику нет равных. Содержатся в нём и другие витамины. Препараты из плодов шиповника обладают способностью повышать работоспособность, устойчивость организма к инфекциям.



Спасибо за
внимание!

Кервель ажурный.

Используется как витаминное и общеукрепляющее средство, при болезнях почек, мочевого пузыря, желудочно – кишечного тракта. В кулинарии используется как пряность в сочетании с другими травами – эстрагоном, петрушкой, базиликом.



Выводы:

Человек сумел изменить окружающий мир, но не процессы жизнедеятельности своего организма, поэтому многие расстройства до сих пор лечат препаратами растительного происхождения. Человеческий организм приспособился к ним тысячелетиями и к тому же они лишены побочных эффектов, свойственных синтетическим лекарствам.



Мята и мелисса.

Способствуют пищеварению. Улучшают аппетит, успокаивают нервную систему. Из свежих и сухих листьев заваривают чай, обладающий успокоительным действием. Листья добавляют в салаты, супы, блюда из овощей, мяса, грибов.

