

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Красивская СОШ» Филиал «Кулевчинский»



Внеурочное занятие по программе

«Школа докторов Здоровья»

в 4 классе

**"Фитотерапия как один из
способов укрепления и оздоровления
организма"**

Травы – лекари



**...Есть в травах и цветах
Целительная сила.
Для всех умеющих
Их тайну разгадать.**

М.Рязанов



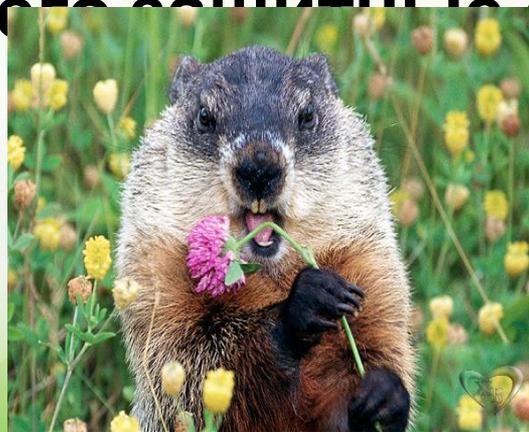
Пётр I "Аптекарьские огороды"



Фитотерапия



- **лечение травами, при котором прием внутрь настоев всевозможных трав и растений оказывает благотворное действие на работу всего организма, происходит очищение крови и жизненно важных органов от шлаков и токсинов, повышаются его защитные функции.**





Преимущества

- при правильном применении растительные препараты обладают более мягким действием, менее токсичны, чем синтетические и не вызывают привыкания и аллергии
- способны усиливать иммунитет человека, помогая ему тем самым справиться с болезнью
- однако следует заметить, что всё это верно только при грамотном и правильном их использовании

Сбор лекарственного сырья

- Плоды собирают во время полного созревания.
- Кору собирают во время весеннего сокодвижения.
- Корни и корневища – поздней осенью.
- Почки – ранней весной, когда они набухли, но не тронулись в рост.
- Надземные части собирают в хорошую сухую погоду.
- Подземные части можно собирать в любую погоду, так как перед сушкой их моют.



Где можно собирать?

Нельзя собирать у шоссейных дорог, в местах, которые подвергались обработке ядохимикатами, а также в местах, где лекарственных растений очень мало.



Заготавливают разные части растений:

- почки – берёза повислая, сосна обыкновенная;
- листья – подорожник большой, крапива двудомная;
- трава (стебли с листьями и цветами) – пастушья сумка, зверобой, ландыш, пижма обыкновенная, тысячелистник обыкновенный;
- плоды – шиповник, можжевельник обыкновенный, черёмуха, малина;
- корни и корневища – одуванчик лекарственный, петрушка, лопух;
- цветы и соцветия – календула, полынь, василек синий соцветия липы;
- кора – верба, дуб, калина.



Как сохранить



Хранить:

- **в мешочках из ткани**
- **бумажных пакетах, банках, коробках**
- **пахучие хранить отдельно от непахучих**

Срок хранения:

- **Травы, листья, цветы – 1-2 года**
- **Корни или корневища – 3-4 года**



Липа



- Это красивое лиственное дерево с тёмной корой и раскидистой кроной. Цветки этого дерева – старинное народное средство, применяемое при простуде.
- Применяемая часть. Цветки с прицветниками, почки, листья, кора, семена.
- Время сбора: цветки и листья - в июне — августе, почки — весной, кору — ранней весной.



Берёза



- Нет дерева прекрасней берёзки. Берёза- значит светлый, белый. Как выяснилось она не только красавица, но и лекарь прекрасный. Березовый деготь врачует раны, язвы, ожоги, кожные заболевания. Листья берёзы помогают снять отёки сердечно -сосудистого и почечного происхождения.
- Сок – при заболеваниях легких.
- Применяют: почки и листья.
- Время сбора – март, апрель.



Сосна



Настои и отвары из почек действуют как дезинфицирующее, отхаркивающее, и мочегонное средство.



Шиповник



**Целая лаборатория, аккумулятор здоровья.
Витамина С в**

**них больше, чем в смородине и лимоне. Имеются
витамины группы В, К, Р, каротин, сахара, дубильные
вещества, органические кислоты, пектины,
микроэлементы. В семенах содержится, витамин Е.**

**Препараты плодов этого природного
поливитаминного**

**концентрата используют для профилактики и лечения
цинги, куриной слепоты и других авитаминозов, при
малокровии, атеросклерозе, гипертонии**

**Собирают плоды шиповника до заморозков,
поскольку**

**даже слабое подморажив
лекарственные свойства.**



их

Смородина



- отвары и настои, которые используют при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря, для лечения ревматизма и подагры, почечно-каменной болезни и водянки, а также других заболеваний. Ягоды черной смородины используют при авитаминозах, при анемии, а также после перенесенных заболеваний, которые истощили ваш организм. При обострении желудочно-кишечных заболеваний можно использовать кисели, отвары и сок черной смородины.





Малина обыкновенная

- **Используют плоды.**
- **В виде чая - потогонное средство при простуде.**



Тысячелистник.



- В народе называют солдатской травой. И действительно: оно выносливое, смелое, не боится ни жары, ни морозов, ни плохих почв. Оно останавливает кровь и заживляет раны. Другое его название «Ахиллесова трава».
- Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветы).
- Время сбора. Май — август



Крапива.



- Это и сорняк и лекарство одновременно. Его древнее название от слова «коприна» – шёлк. Из его стеблей получали волокно для выработки тканей. Это растение умеет останавливать кровь и насытить наш организм витаминами.
- Применяемая часть. Листья и корни с корневищами.
- Время сбора. Листья собирают в июне – августе, корни – поздней осенью.



Зверобой



- На Руси считалось «травой от девяносто девяти болезней». «Как без муки нельзя испечь хлеба, так без зверобоя нельзя лечить многие недуги», – говорит народная медицина. Народ наделил её «страшной силой», говорили, что косит она зверьё направо и налево.

Отсюда и название. Зверобой обладает сильным бактерицидным действием, используется как вяжущее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее средство, противовоспалительное.

- Применяют: трава (стебли, листья,
- В



Мята перечная



- Мята широко применяется в народной медицине. Усиливает аппетит, улучшает пищеварение, прекращает спазмы желудка и колики, обладает, успокаивающим, противовоспалительным и обезболивающим действием. Настой травы применяют как средство, возбуждающее аппетит, а также при кашле, удушье, головной боли.
- Применяемая часть. Травя (стебли, ~~листья и цветки~~)
- Время сбора. Июнь — сентябрь.



Ромашка

- Ромашка аптечная отличается от ромашки непахучей сильным ароматическим запахом. Растение широко применяют в народной медицине. Водный настой - как болеутоляющее, успокаивающее, болях в желудке. Настой - для полоскания горла и промывания гнойных ран, язв и нарывов. При мытье светлых волос настой ромашки придает им красивый золотистый цвет.
- Применяемая часть. Цветочные корзинки.
- Время сбора. Май — август.



Одуванчик лекарственный



- **Используется корень.**
- **Настой – для возбуждения аппетита, желчегонное средство. Салат из листьев полезен при гипо- и авитаминозах, малокровии.**

Подорожник



- **Мощное обезболивающее, противовоспалительное и антисептическое средство. При помощи настоя из листьев можно избавиться от кашля, респираторного заболевания, туберкулеза лёгких, плеврита, катара верхних дыхательных путей, бронхиальной астмы.**
- **И конечно всем известное и незаменимое средство от повреждений кожи.**

Лопух



- Побеги и корни съедобны, в ряде стран лопух культивируется как овощное растение. Корни некоторых видов используются в медицине (мочегонное, потогонное средство и др.). Медонос.



Лук



- **Свежий лук усиливает аппетит. Спиртовая настойка лука обладает мочегонным и легким слабительным действием, предупреждает запоры, снимает боль, способствует растворению песка и мелких камней при почечнокаменной болезни. Лук, жаренный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель и способствует отхаркиванию мокроты.**





Будьте здоровы!