

# Областная экологическая акция МОГДБ «АПТЕКА ПОД НОГАМИ»



**СМ. СЛАЙД-ПРЕЗЕНТАЦИЮ С ВИКТОРИНОЙ ВНУТРИ  
ЖДЕМ УЧАСТНИКОВ!**

*Здесь, в зарослях лесных, где все для сердца мило,  
Где чистым воздухом так сладостно дышать,  
Есть в травах и цветах целительная сила  
Для всех умеющих их тайну разгадать.*

*Всеволод Александрович  
Рождественский*

**В Природе и ее творениях скрыты  
целебные силы, которые не заменить  
никакими синтетическими  
препаратами.**

**Множество природных лекарств растет  
у нас буквально под ногами.**



**Следует помнить:**

**Многие растения,  
оказывающие лечебное  
действие в той или иной  
степени ядовиты!**

**Поэтому нужно учитывать  
эту их особенность и  
соблюдать осторожность  
при сборе и употреблении!**



## **Следует помнить:**

**Необходимым условием для сбора лекарственного сырья является его «экологическая чистота» - отсутствие возможностей для накопления вредных и токсичных веществ, которые могут находиться в почве, в воздухе, выпадать вместе с осадками.**

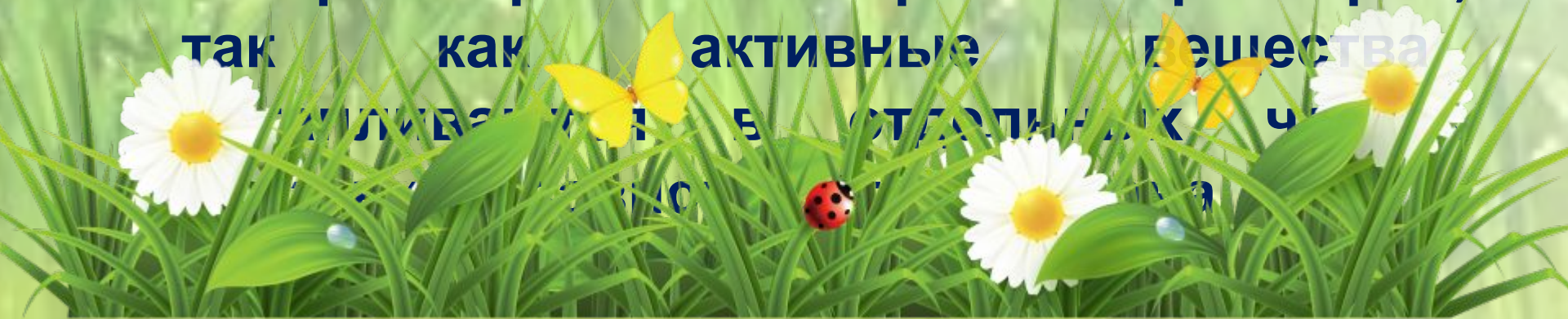
**Оптимальная минимальная удаленность от дорог с интенсивным движением автомобилей, должна составлять не менее**

**100 м.**

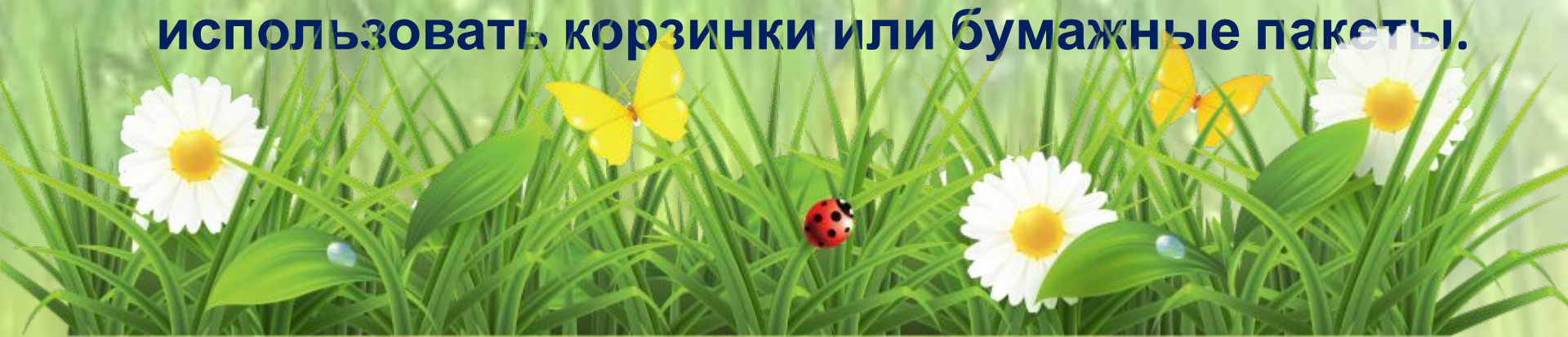


# Правила сбора лекарственных растений:

1. Выяснить с какой целью будут применяться лекарственные травы, прежде чем приступить к сбору, так как разные части растений действуют по-разному на организм при их использовании.
2. Выбрать правильное время сбора сырья, так как активные вещества накапливаются в отдельных частях растения в определенное время.



3. Необходимо учитывать, что собирать лекарственные растения предпочтительнее рано утром в сухую и тихую погоду.
4. Подготовить соответствующую экипировку в зависимости от того, куда вы собираетесь пойти за травами.
5. Помнить, что ни в коем случае нельзя складывать собранное сырье в полиэтиленовые пакеты, где оно «задохнется» или покроется плесенью, еще до того, как вы расположите его для просушки. Лучше использовать корзинки или бумажные пакеты.



6. Не вырывать растение с корнем – этим вы нарушаете естественное воспроизводство вила!
7. Не следует собирать лекарственные травы там, где их осталось мало, - иначе через несколько лет она исчезнет совсем.
8. Срывая цветки, старайтесь не рвать самые крупные и красивые – ведь именно их нужно оставлять на вызревание семян.
9. Не обрезайте все цветки с одного растения!
10. Не вырезайте самые сильные экземпляры в группе.
11. Выборочно собирайте травы в разных местах на пугу.





**12. Помните, что собранные лекарственные травы следует сушить в проветриваемом, затемненном помещении, связав пучками и развесив их или разложив на листах бумаги или ткани.**

**13. Помните, что средние сроки хранения для трав и ягод – 2 года, для коры и корневищ – 3-5 лет в сухом проветриваемом помещении.**



# Основные способы приготовления и применения лекарственных трав:

- **Отвар** – части растений заливают холодной или горячей водой и кипятят на медленном огне или водяной бане под закрытой крышкой. Применяют горячим.
- **Заварка**- водный экстракт из травы, получаемый путем заваривания измельченных частей растения кипятком. Применяют горячим.
- **Настой** – холодная вытяжка из растений в которых есть разрушающиеся при высокой температуре компоненты. Порошок из сырья заливают холодной водой и настаивают от 8 до 24 часов. Применяют холодным.
- **Настойка** – спиртовая или водно-спиртовая вытяжка из лекарственного растительного сырья. Настаивается от 10 дней до нескольких месяцев в темном месте.
- **Сироп** - смесь в равных пропорциях отвара или настоя из лекарственных трав с сахаром или медом.

**Лечитесь на здоровье,  
используя целебные травы, но  
знайте и помните – то, что  
растет под ногами, тоже живое  
и тоже может заболеть!**



# Одуванчик лекарственный



В соцветиях и листьях одуванчика содержатся **витамины С и В2, В6 и Р, минеральные соли железа, кальций, фосфор, марганец, медь, бор, никель, титан, молибден** и некоторые другие элементы. Корни одуванчика содержат в себе углевод **инулин (25–30 %)**, а также примерно 10–15 % **разных белковых веществ**, плюс вещества **дубильные** и **жирное масло**.

## Действие на организм:

Возбуждающее аппетит, отхаркивающее, тонизирующее, ранозаживляющее, антитоксическое, противолучевое, жаропонижающее, спазмолитическое.

Свойства одуванчика настолько разнообразны, что делают это растение целебным, способным стимулировать работоспособность, устранять повышенную утомляемость и усталость.

Листья молодого одуванчика употребляют в пищу для приготовления свежих салатов. Перед употреблением растение необходимо замочить в холодной, слегка подсоленной воде примерно на 30 минут, чтобы уменьшить горечь в соке.

## Другие названия:

Одуван, пустодуй, ветродуйка, летушки, воздушный цвет, плешивец, кульбаба, «бабашкина трава».

# Подорожник большой

Листья подорожника содержат **аукубин**, **флавоноиды**, **дубильные вещества**, **горечи**, **сапонины**, **витамины С, К**, **каротин**, а также **холин**, **аденин**, **пектиновые вещества**. В семенах – **жирные масла**, **аукубин**, **олеаноловая кислота**, **стероидные сапонины** и **углеводы**, **белковые вещества**.

## Действие на организм:

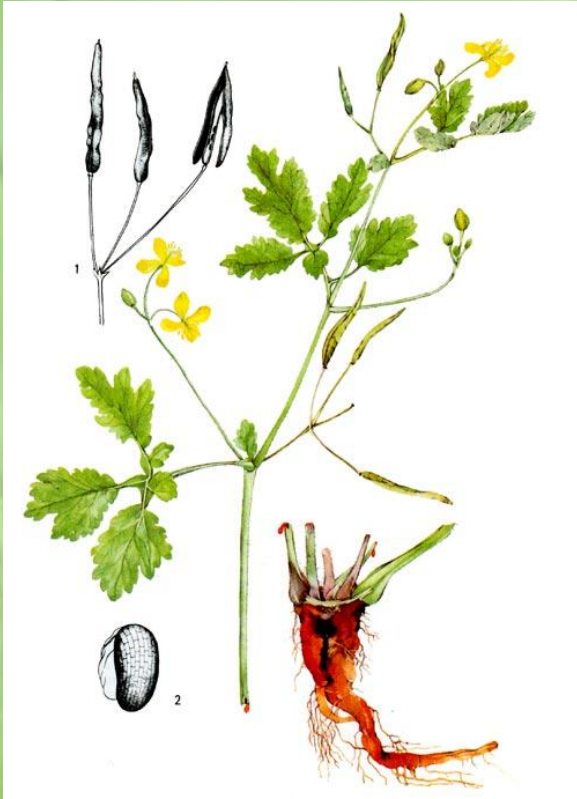
противовоспалительное, антисептическое, кровоостанавливающее, ускоряющее регенерацию поврежденных тканей, кровоочистительное, отхаркивающее, обезболивающее, успокоительное.

При помощи настоя из листьев подорожника можно избавиться не только от обыкновенного кашля или респираторного заболевания, но и от таких серьезных заболеваний как туберкулёз лёгких, плеврит, катар верхних дыхательных путей, бронхиальная астма и коклюш.



**Другие названия:**  
*ранник, поранчик,  
порезник, лопух  
подорожный, собачий  
язык, «семижилый  
попутчик».*

# Чистотел большой



**Другие названия:**  
бородавочник,  
прозорник, чистуха,  
ласточкина трава,  
желтый молочай,  
желтомолочник,  
подтынник

В чистотеле обнаружены также следы **эфирного масла**, много **аскорбиновой кислоты** (до 1000 мг%), **каротин**, **флавоноиды**, **сапонины**, **горечи**, **органические кислоты**: хелидоновая, яблочная, лимонная и янтарная, **смолистые вещества**.

**Действие на организм:**

анестетическое; противоопухолевое;  
бактерицидное; противогрибковое;  
ранозаживляющее; спазмолитическое .

**Чистотел – ядовитое растение!** В нем содержится хелидонин, вызывающий угнетение и паралич центральной нервной системы. Данное вещество по своему действию очень сильно схоже с морфином. Употребляя данное растение, необходимо быть крайне осторожным или применять его в небольших количествах вместе с другими травами.

# Лопух большой

В корнях лопуха содержатся до **45 %** полисахарида **инулина**, **эфирные** и **дубильные масла**, **горькие** и **жироподобные вещества**, **смолы**, **протеин**, **большое количество витамина С**, **минеральные соли**. Листочки лопуха содержат в себе **эфирное масло**, **дубильные вещества**, **аскорбиновую кислоту**. В плодах лопуха находится довольно **много жиров** (до 20 %).

## Действие на организм:

противовоспалительное, ранозаживляющее, противодиабетическое, умеренное болеутоляющее, тонизирующее, потогонное,

Многим известно, как благотворно влияют корни лопуха на волосы. Лопух укрепляет волосы, придаёт им силу, красоту и шелковистость.



## Другие названия:

*репейник, репей, репник, лопушник, дедки, дедовник, собаки*

# Лебеда раскидистая



**Другие названия:**  
*марь, дикий шпинат,  
мучная трава.*

Из-за того, что в молодых побегах лебеды содержится **большое количество протеинов**, она по своей питательности способна соревноваться даже с продуктами животного происхождения. **Витамин Е, С, калий, рутин, различные минеральные соли, каротин, эфирные масла, семнадцать аминокислот** – все это имеет в своем составе лебеда.

## **Действие на организм:**

противовоспалительное, успокаивающее, отхаркивающее, кровоочистительное, ранозаживляющее.

Богатое содержание калия и рутина обеспечило лебеде свойства, благотворно влияющие на сердечно-сосудистую систему: трава предотвращает атеросклеротические изменения в сосудах и инфаркт миокарда.



# Клевер луговой

Соцветия клевера содержат эфирное масло, гликозиды, жирные масла, кумаровую кислоту, салициловую кислоту, органические кислоты, каротин, витамины Е, В1, В2, К. В траве обнаружены аксерофтол, токоферол, витамины С, Е, каротин, метиловый эфир кверцетина, изорамнетин, тирозин, ситостеролы, кумариновая и салициловая кислоты.

## Действие на организм:

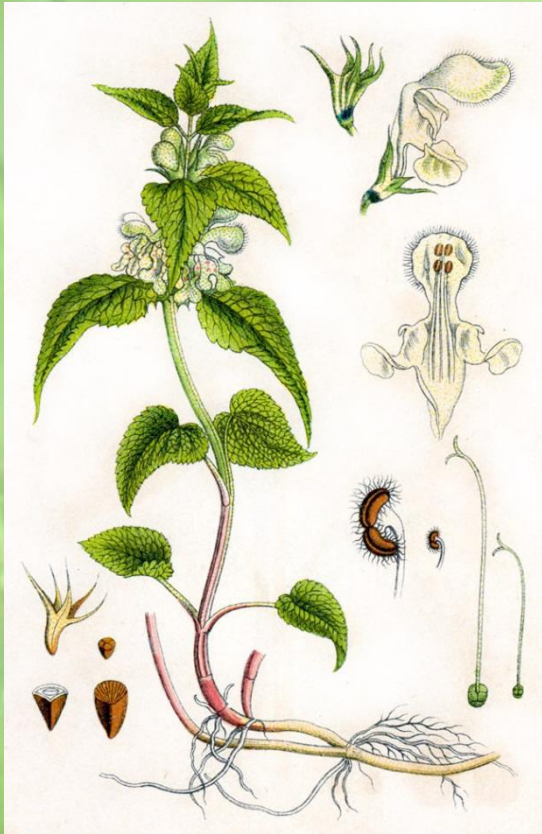
противовоспалительное, тонизирующее, улучшающее обмен веществ, отхаркивающее, ранозаживляющее, потогонное, противосудорожное, мезоконстрикторное.

В клевере содержатся вещества, которые способствуют уменьшению шума в ухе, избавлению от симптомов головокружения и снижению артериального и внутричерепного давления.



**Другие названия:**  
бабочкин хлеб, божий хлеб, головок, кашка медовая, красноголовка, трилистник

# Яснотка белая



Цветки яснотки белой содержат **дубильные вещества, сапонины, эфирное масло, алкалоиды (следы), аскорбиновую кислоту, флавоноиды, витамин С**. В листьях кроме этих веществ найден **каротин – до 15 мг%**.

**Действие на организм:**  
отхаркивающее, кровоостанавливающее, антиаллергенное, кровоочистительное, противовоспалительное, мочегонное, улучшающее аппетит, успокаивающее, слабое снотворное.

**Другие названия:**  
*крапива глухая,  
мертвая крапива,  
мертвяк, глуховатка,  
кукушкина трава.*

Яснотка белая является хорошим медоносом, в летнее время привлекая значительное количество насекомых (пчёл, шмелей, бабочек). Даёт много нектара и пыльцы, но глубокое залегание нектара в сильно согнутой и выпяченной на нижней стороне трубчатке венчика затрудняет работу пчёл.

# Крапива двудомная

Крапива богата **витаминами С, К, Е, В** и **микроэлементами**: среди которых **железо, магний, медь, кальций** и др. В листьях крапивы также содержатся **флаваноиды, дубильные вещества, танины, фитонциды, органические кислоты, хлорофилл, гликозиды** и другие.

## Действие на организм:

ранозаживляющее, мочегонное, общеукрепляющее, тонизирующее, витаминное, противосудорожное, отхаркивающее

В листьях молодой крапивы содержится в два раза больше аскорбиновой кислоты, чем в смородине. Также в крапиве высоко содержание каротина – намного больше, чем в моркови, плодах облепихи или в щавеле.



## Другие названия:

*жегала, жигалка, стракива, стрекава, стрекучка, жигачка, жгучка, стрекалка.*

# Дорогие друзья,

ждем Ваши ответы на вопросы викторины **с 21 по 28**  
**июня** по нашему электронному адресу:

**[konkurs\\_mogdb@mail.ru](mailto:konkurs_mogdb@mail.ru)**

В теме письма необходимо указать **«Акция Аптека»**.

Обращаем Ваше внимание на то, что при отправке  
ответов на викторину **требуется обязательно**  
**указать возраст, ФИО и город проживания участника.**



**Победители получают  
специальные дипломы!**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПРИНЯТЬ  
УЧАСТИЕ В ОБЛАСТНОЙ ВИКТОРИНЕ  
«Аптека под ногами»**



**1. Какое растение получило у индейцев в Америке название «след белого человека»:**

**А) Крапива**

**Б) Ромашка**

**В) Подорожник**

**Г) Чистотел**

**2. Назовите единственное животное, для которого употребление чистотела безвредно:**

**А) Свинья**

**Б) Собака**

**В) Корова**

**Г) Пятнистый олень**

**3. Какое растение, согласно легенде, появилось из слез путников, прошедших большие расстояния :**

**А) Лебеда**

**Б) Подорожник**

**В) Живучка ползучая**

**Г) Одуванчик**

**4. Из полотна, сделанного из этого полезного растения, вили канаты и изготавливали крепкие паруса , которые не портятся от влаги.:**

**А) Черёда**

**Б) Лопух**

**В) Хлопок**

**Г) Крапива**

**5. Одним из способов распространения семян чистотела является «мирмекохория». Что это такое?:**

- А) распространение семян с помощью птиц**
- Б) распространения семян с помощью муравьев**
- В) распространение семян с помощью порывов ветра**

**6. Во время Второй Мировой войны немецким солдатам из-за дефицита кофе выдавали его заменитель — обжаренные корни этого растения:**

**А) Одуванчик**

**Б) Ромашка**

**В) Клевер**

**Г) Череда**



**7. Полезное растение, являющееся символом Дня семьи, любви и верности в России:**

**А) Василек**

**Б) Герань луговая**

**В) Ромашка**

**Г) Одуванчик**

**8. Символом Ирландии является листок этого растения:**

**А) Лебеда**

**Б) Клевер**

**В) Крапива**

**Г) Яснотка белая**

**9. Во время голода во время Великой отечественной войны 1941-1945 гг. из этого**

**растения готовили хлеб:**

**А) Черёда**

**Б) Лебеда**

**В) Ромашка**

**Г) Подорожник**

**10. Старинный народный способ избавления от мышей предполагает использование семенных коробочек этого растения:**

**А) Чистотел**

**Б) Клевер**

**В) Лопух**

**Г) Яснотка белая**

**11. Это растение использовалось как натуральный краситель для окрашивания шерсти в желто-красный цвет:**

**А) Одуванчик**

**Б) Крапива**

**В) Чистотел**

**Г) Василек**

**12. Какое растение в народе носит имя «плешивец»:**

**А) Лопух**

**Б) Ромашка**

**В) Одуванчик**

**Г) Яснотка белая**

**13. Листья этого растения можно использовать для приготовления голубцов:**

**А) Чистотел**

**Б) Подорожник**

**В) Череда**

**Г) Василек**

**14. В этом растении содержание каротина выше, чем в моркови и облепихе :**

**А) Лопух**

**Б) Ромашка**

**В) Крапива**

**Г) Лебеда**

**15. Корень этого растения можно приготовить так, что по вкусу он будет напоминать куриное мясо:**

**А) Одуванчик**

**Б) Клевер**

**В) Крапива**

**Г) Ромашка**

**16. Как называется сказка Г.Х. Андерсена, в которой главная героиня, должна была связать для своих братьев кофты из крапивы:**

**А) Снежная королева**

**Б) Дикие лебеди**

**В) Новое платье короля**

**Г) Дюймовочка**

**17. Считается, что если найти листок этого растения, состоящий из 4-х частей, это принесет удачу:**

**А) Крапива**

**Б) Клевер**

**В) Подорожник**

**Г) Ромашка**

**18. Это растение является родственником мака:**

**А) Одуванчик**

**Б) Подорожник**

**В) Чистотел**

**Г) Лопух**

