



Лекарственные растения

Учитель русского языка и литературы
Тихонова Л.В.



**Наступили дни целебных трав –
Мяты, иван-чая, зверобоя.**

**Их в пучки душистые собрав,
Из лесов несус цветы с собою.**

**Всё целебно: лес, луга, поля,
Подорожник, заросли тимьяна,
Щедрая прекрасная земля,
Словно лекарь, нам врачует раны!**



Боярышник

Плоды боярышника понижают возбудимость нервной системы, усиливают снабжение сердца и мозга кислородом, улучшают обмен веществ в организме, нормализуют ритм сердца, устраняют неприятные ощущения в области сердца, нормализуют сон и общее состояние, способствуют ускорению выздоровления после тяжелых болезней и снижению уровня холестерина в крови. Положительный эффект от приема препаратов боярышника наблюдается при головокружениях, одышке, бессоннице.



Шалфей

Препараты шалфея (настои, отвары) применяют при воспалительных заболеваниях кожи, для лечения гноящихся язв и ран, при легких ожогах и обморожениях, гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной секрецией желудочного сока, воспалении мочевого пузыря.



Календула (ноготки)

Настой календулы - одна столовая ложка сухой травы на стакан кипятка (настаивать не меньше получаса) - очень эффективен для полосканий при боли в горле, ангине, стоматите. Ожоги, царапины и содранные коленки тоже можно промывать настоем календулы. Этот же настой по одной столовой ложке три раза в день поможет при поносе. Ну и, конечно, не забывайте умыться им по утрам – вы сразу увидите, как благотворно влияет календула на кожу.



Рябина

Рябину нужно заготавливать, после того, как пройдут первые морозы. Ягоды можно высушить при комнатной температуре, а можно заморозить. Рябина очень пригодится в осенне-зимнее время, когда недостаток солнца и витаминов ослабляет иммунную систему и делает нас уязвимыми для вирусов. Достаточно съесть 5-7 ягод в день или заварить их вместе с чаем, и они насытят вас витаминами, помогут при нарушении солевого баланса и работы желудочно-кишечного тракта.



Шиповник давно считают самым богатым источником витаминов. Рекомендуется для профилактики вирусных заболеваний. Шиповник нормализует работу желудочно-кишечного тракта и улучшает общий обмен веществ. А, кроме того, повышает работоспособность и общую сопротивляемость к различным инфекционным заболеваниям, особенно у пожилых людей и детей. Ягоды шиповника выбирайте яркие красные или оранжевые, сушите при комнатной температуре. Заваривать шиповник желательно в термосе, достаточно 5-7 ягод на литр воды, настаивать нужно два часа.



Лопух

Благодаря своему химическому составу, лопух обладает лечебными свойствами и издавна у многих народов, в том числе и у славян, применялся в народной медицине, как наружное средство при лишаях, внутрь его рекомендовали при ревматизме, подагре, как потогонное средство.

Корни лопуха в виде отваров и настоев применялись как мочегонное и желчегонное средство. Свежий сок растения, смешанный с маслом, употребляется для лечения ран.



Мать – и – мачеха

В наше время мать-и-мачеха широко применяется в народной и официальной медицине: при бронхитах, ларингитах, как отхаркивающее, смягчающее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство.

Применяют также при абсцессах и гангрене легких. Широкое применение издавна мать-и-мачеха находит при наружных заболеваниях. Листья ее прикладывают к ранам, язвам, нарывам, фурункулам, мозолям. Обычно в таких случаях прикладывают свежие листья или кашицу из них. При этой болезни хорошо принимать внутрь отвар мать-и-мачехи. Сок свежего растения капают в нос от насморка.



Ромашка аптечная

Лечебное действие ромашки связано с наличием эфирного масла. Растение обладает вяжущим, противовоспалительным, спазмолитическим и ветрогонным действием. Настой и отвар из цветков назначают при диспепсии, заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, простудных заболеваниях, мигрени, наружно - для полоскания полости рта и горла; в виде примочек - при воспалительных заболеваниях кожи. Настоем из травы моют голову для укрепления корней волос и придания им мягкости, блеска и красивого цвета.



Подорожник – старинное лекарственное растение. Его применяют в научной и народной медицине. Он обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, кровоочистительным и отхаркивающим действием.

Настой листьев способствует разжижению, растворению и выделению густой мокроты при кашле, туберкулёзе.

Настой листьев и сок подорожника весьма эффективно используют при гастритах, энтеритах и энтероколитах, дизентерии и для лечения язв желудка и кишечника, при воспалении мочевого пузыря. Как кровоочистительное средство применяют при сыпях, лишаях, угрях.

Отвар соцветий применяют при болях в желудке и кишечнике.

*Путник часто ранит ноги —
Вот и лекарь у дороги.
Его мнут сапогом,
Ему все нипочем.*



Земляника

Целебными свойствами обладают все части растения: ягоды, цветки, листья и корни. Листья и корни обладают мочегонным и вяжущим действием. Водным настоем листьев пользуются для полоскания горла, а также в косметических целях. В народной медицине настой и отвары листьев и корневищ употребляют при колитах, желтухе, туберкулезе, мочекаменной болезни, отеках, старых язвах и сыпях, кровотечениях и для полосканий при ангинах.



Крапива. Многим известно, какое благотворное действие оказывают листья и сок крапивы на ослабленный организм при употреблении молодых побегов крапивы весной. Сок свежей крапивы способствует улучшению обмена веществ, усиливает пищеварительную деятельность желудка и кишечника, активизирует работу почек и увеличивает выделение шлаков из организма. Вызываемые авитаминозами весной сонливость и лень быстро исчезают, если употребить молодую зелень крапивы наряду с зеленью сельдерея и одуванчика: эти растения весной просто незаменимы. Листья крапивы входят в состав витаминных, желудочных, легочных и кровоостанавливающих сборов.



Зверобой продырявленный

Очень разнообразно применение зверобоя в народной медицине, особенно в сочетании с другими травами. Траву зверобоя используют: при головных болях и головокружениях, заболеваниях желудка и кишечника, печени и желчного пузыря, мочевого пузыря, при сердечно - сосудистых заболеваниях; воспалительных процессах самого разного происхождения; при кашле, бронхите, туберкулезе, язве желудка и 12-перстной кишки, подагре, опухолях печени и злокачественных язвах кожи. В народе считают, что зверобой возбуждает аппетит, улучшает работу кишечника, останавливает кровотечения, изгоняет паразитов из желудочно-кишечного тракта, оказывает успокаивающее действие на организм.



Одуванчик лекарственный

Одуванчик относится к лекарственным растениям, содержащим горечи. Вот почему препараты одуванчика применяются для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. В комбинации с соком цикория, моркови и крапивы сок одуванчика употребляют при вялой работе печени и желчного пузыря. Из-за высокого содержания инулина корни одуванчика могут служить заменителем кофе. Для этого разрезанные вдоль корни высушиваются, затем поджариваются до покраснения и хруста, размалываются и кофе готов.



Малина

Как ни одна из других ягод, малина нашла широкое отражение в народном творчестве: в песнях, сказках, пословицах и поговорках, что свидетельствует как о ее целебных и пищевых достоинствах, так и о ее древности. Длительное время на Руси малина считалась, чуть ли не универсальным лекарством от многих недугов. В народной медицине ягоды употребляют при малокровии, желудочных болях, при цинге, для улучшения пищеварения и аппетита. Особенно хорошо в медицинской практике применяются сушеные ягоды малины: они утоляют жажду обладают потогонным и жаропонижающим действием. Водные настои принимают также при кожных заболеваниях: сыпях, гнойничках и др.



Чистотел

Чистотел издавна находит широкое применение в народной медицине.

В простонародье для прекращения лихорадки прикладывали истолченную свежую траву к подошвам ног в виде горчичника.

При помощи свежего сока травы чистотела удаляли бородавки, их намазывали этим соком, пока они не исчезали.

Застарелые язвы, лишай и кожные сыпи промывали утром и вечером крепким отваром высушенного чистотела, или же смазывали свежим выжатым соком травы чистотела. В связи со способностью выводить бородавки, чистотел в простонародье еще называют «бородавником». В народной медицине чистотел применялся против чесотки, золотухи, и даже против рака.



*Красный куст калины
Я в лесу увидел,
Вспомнил поговорку
И спросил калину:
Правда ли хвалила
Ты себя, признайся,
Что сладка ты с медом.
Горькая хвастунья?... ..
Красный куст калины
Мне ответил горько:
Люди всё наврали —
Поговорки ради.
Вот синица в холод
Поклюет немного
Бус моих промерзлых
В зимнюю невзгону
И за то спасибо
-Все-таки полезна!
П. Ефимов*



КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Кора калины содержит флавоноиды, смолы, дубильные вещества, кислоты; обладает общеукрепляющим, кровоостанавливающим, вяжущим, мочегонным и седативным действием.

Плоды варят в меде и едят при заболеваниях органов дыхания (при кашле, туберкулезе), печени, желудка, для лечения злокачественных опухолей.

Плоды калины оказывают влияние на сократительную деятельность сердца, действуют желчегонно, противовоспалительно, ранозаживляюще, входят в состав витаминных сборов как общеукрепляющее и мочегонное средство. Протертые плоды с сахаром применяют при гипертонии.

Черника

В составе ягод черники содержится фруктоза, лактоза, антоцианы, катехины и огромное количество различных кислот, а также макроэлементы и микроэлементы.

Из ягод черники приготавливают наливку, кисель, варенье и пироги, а также замораживают. Это еще и прекрасное медоносное растение и растительный краситель.

Черника используется и в лечебных целях. Установлено, что она способствует снижению сахара в крови, помогает в борьбе с диабетом, противостоит диарее, применяется в желудочном чае.

**Я скажу вам по секрету,
Ценнее этих ягод нету.
Они красивы и вкусны,
И витаминами полны.**



Берёза белая

*Я навек за туманы и росы
Полюбил у березки стан,
И ее золотистые косы,
И холщовый ее сарафан.*
С. Есенин



В народной медицине листья березы широко используют в виде настоев в качестве мочегонного и потогонного средства, а также при ревматизме. Во время Великой Отечественной войны настоем из березовых листьев употребляли как напиток, содержащий витамин С в качестве общеукрепляющего средства. Почка березы применяют при отеках сердечного происхождения, при заболеваниях печени и желчных путей, а также при бронхитах в качестве дезинфицирующего и отхаркивающего средства. Находит применение березовый сок и при некоторых заболеваниях легких, бронхитах как общеукрепляющее средство. Используют в медицине также деготь, получаемый из древесины путем сухой перегонки. Деготь входит также в состав мази Вишневского.

Дуб

Кору дуба наружно применяют как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях полости рта (гингивиты, стоматиты). В качестве полосканий применяется при воспалении зева, миндалин, кровоточивости десен и плохом запахе изо рта. Рекомендуется также при фарингитах. Настой коры дуба действует укрепляюще, как смола, на внутренние сосуды. Наружное применение коры дуба полезно при кожных заболеваниях, для промывания гнойных и незаживающих ран и язв, при потливости ног, мокнущих экземах. Отмечены хорошие результаты при лечении ожогов. Кора дуба входит в состав сборов для ванн от золотухи и рахита. В больших дозах назначается при катаре желудка и кишечника, дизентерии.

