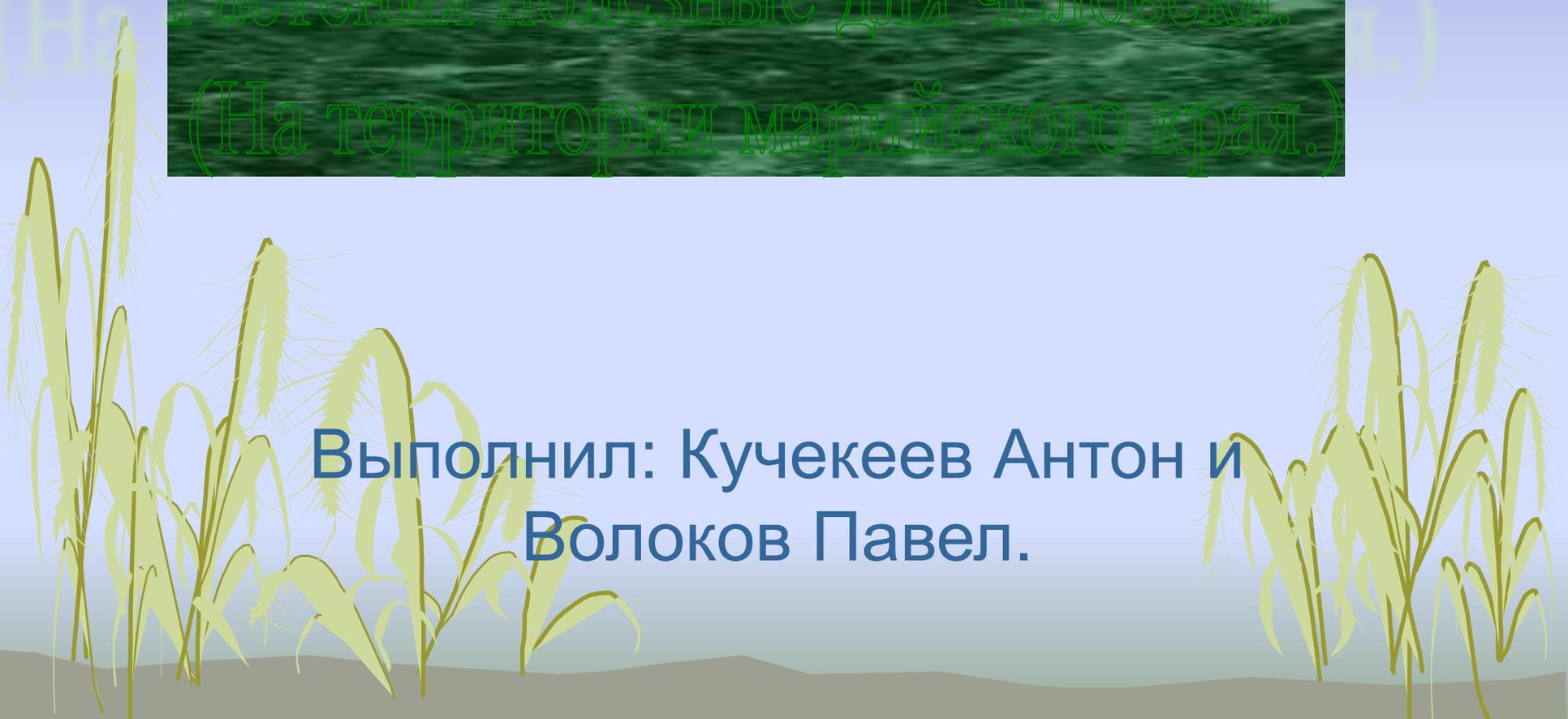


Растения полезные для человека.

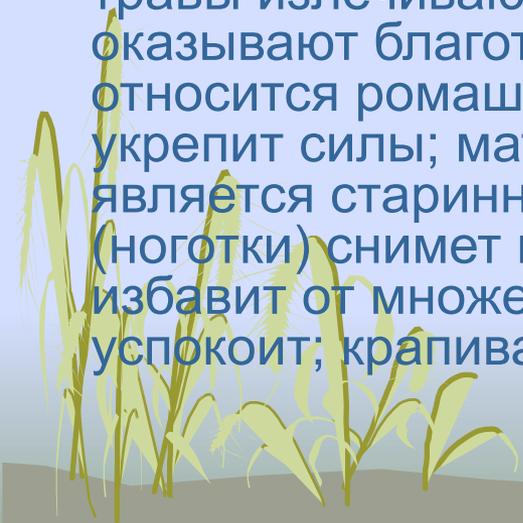
Растения полезные для человека.
(На территории марийского края.)

Выполнил: Кучекеев Антон и
Волоков Павел.



Растения полезные для человека.

- С давних времен народами использовалось множество видов лекарственных растений, цветов и трав. Уже на самых ранних стадиях развития человечества эти полезные растения были не только источником питания, они также помогали человеку избавляться от многих болезней. В настоящее время широко используются многолетние травянистые растения в лечебных целях. Из таких известных и полезных растений, как крапива, полынь, мята, подорожник, ромашка, иван-чай, можно сделать множество "волшебных эликсиров", а то и вовсе избавиться от некоторых заболеваний.
- Еще издавна люди заметили, что многие лекарственные растения и травы излечивают. Есть травы, которые лечат не одну болезнь и оказывают благотворное влияние на весь организм. К таким травам относится ромашка лекарственная (аптечная), которая уймёт боль и укрепит силы; мать-и-мачеха - ценное лекарственное растение, является старинным средством от кашля; календула лекарственная (ноготки) снимет воспаление, окажет ранозаживляющее действие, избавит от множества болезней; кипрей узколистный (иван-чай) успокоит; крапива, полынь, подорожник и многие другие.



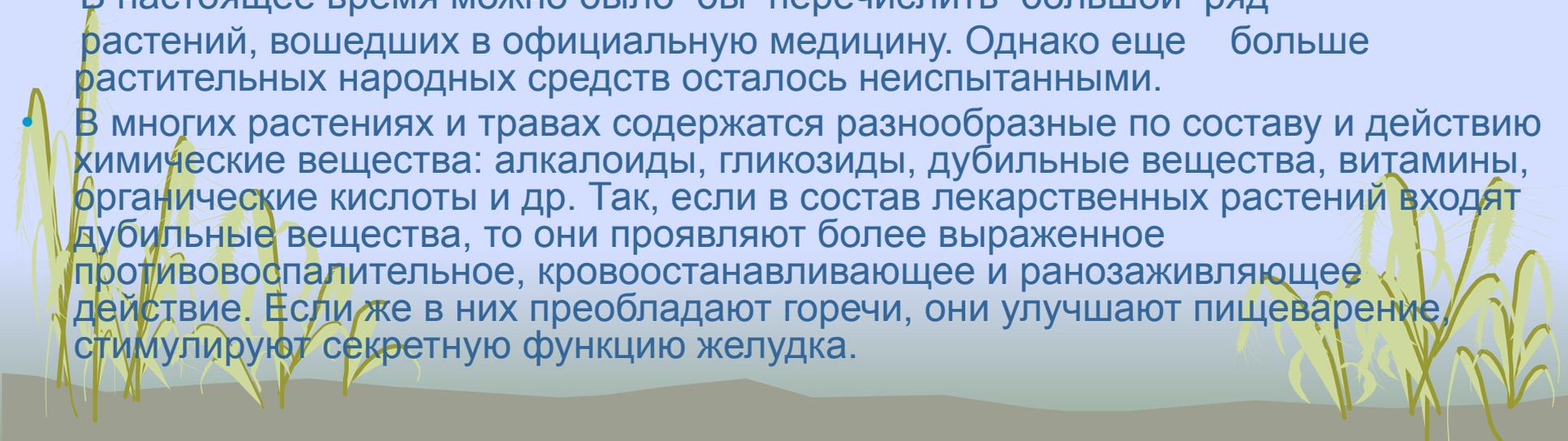
Применение полезных растений.

Пищевые растения - овощи, фрукты, ягоды, травы обладают поистине огромным запасом витаминов, антиоксидантов и прочих полезных для организма веществ. Лечение пищевыми растениями полезно как детям, так и взрослым - вкусные лекарства из сада и огорода способны доставить большую радость и при этом оказать великолепный лечебный эффект. Для лечения и профилактики заболеваний, укрепления иммунитета, повышения сопротивляемости организма стрессам современной жизни растения рекомендуется употреблять в пищу круглый год - как в свежем, так и в консервированном виде.

- Народная медицина и народные лечебные средства всегда привлекали внимание

врачей и исследователей. Некоторые из таких средств после испытания их в клиниках нашли применение в современной медицине. В настоящее время можно было бы перечислить большой ряд растений, вошедших в официальную медицину. Однако еще больше растительных народных средств осталось неиспытанными.

- В многих растениях и травах содержатся разнообразные по составу и действию химические вещества: алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, витамины, органические кислоты и др. Так, если в состав лекарственных растений входят дубильные вещества, то они проявляют более выраженное противовоспалительное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее действие. Если же в них преобладают горечи, они улучшают пищеварение, стимулируют секретную функцию желудка.



Применение полезных растений.

- Применение растительных средств в народной медицине освящено многовековым народным опытом, и овладение этим опытом могло бы быть весьма полезным. Однако народные лечебные средства обычно сосредотачивались в руках знахарей, которые, оберегая свое знахарское ремесло, хранили их в тайне. Поэтому и в прежние времена и теперь собиратели народных лечебных средств всегда испытывали трудности, получая сведения о них случайные и неточные.



Одуванчик лекарственный

- Самый распространенный и популярный среди первоцветов - одуванчик. Одуванчик издавна является полезным лекарственным средством. В народе одуванчики называли "жизненным эликсиром". Молодые листочки заменят еще не поспевшую огородную зелень и обогатит рацион витаминами после тяжелой зимней пищи и сидячего образа жизни. Цветочные бутоны также можно использовать в кулинарных целях. Из желтых бутонов одуванчиков получится отличное варенье. Но основным лекарственным сырьем одуванчика является его корень и используют при лечении очень многих болезней. Настой из корней одуванчика - это потогонное, тонизирующее и кровоочистительное средство.



Подорожник большой

- В традиционной медицине подорожник считается полезным лекарственным растением и используют давно и небезуспешно, прежде всего для заживления поверхностных ран, ожогов. Из листьев подорожника большого получают препарат плантаглюцид и готовят консервированный сок, который используют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и колитах. Оказывает сок подорожника общетонизирующее средство, повышает аппетит, работоспособность, стимулирует образование гемоглобина и прибавку в массе. Благоприятный эффект наблюдается при сахарном диабете, сопровождающемся истощением и астенизацией. Для приготовления различных блюд полезно использовать молодые листочки.



Мать-и-мачеха.

- Мать-и-мачеха. Это ценное и полезное растение оказывает обволакивающее, отхаркивающее, стимулирующее железы действие. В лечебных целях используют листья и цветочные корзинки, которые собирают в марте-апреле, а листья - в июне-июле.



Крапива двудомная

- С незапамятных времен крапиву широко применяют в народной медицине. Листья крапивы – это своеобразная зеленая аптечка. В них содержится большой набор витаминов – В, С, К, а также (статья опубликована на) каротин (провитамин А). Есть в листьях и муравьиная кислота, дубильные вещества, сахар, крахмал. Богаты они солями железа, кальция, калия, необходимыми нашему организму. По содержанию протеина и белка крапива почти не уступает таким **растениям**, как бобы, горох, фасоль, люцерна и клевер. Ко всему этому надо добавить, что листья крапивы насыщены фитонцидами, губительно действующими на болезнетворные микробы.

