

# Лекарства из огорода



Природа на протяжении тысячелетий помогает людям.

Она щедра и мудра. Так повелось издревле, что посвященным становятся известны многие её секреты: какими травами поддержать сердце, почистить печень, подлечить нервную систему, заживить порезы или раны и т.д.

Но не всегда под рукой оказываются нужные травы или сборы.

Тогда на помощь приходят растения, которые есть в каждом доме.

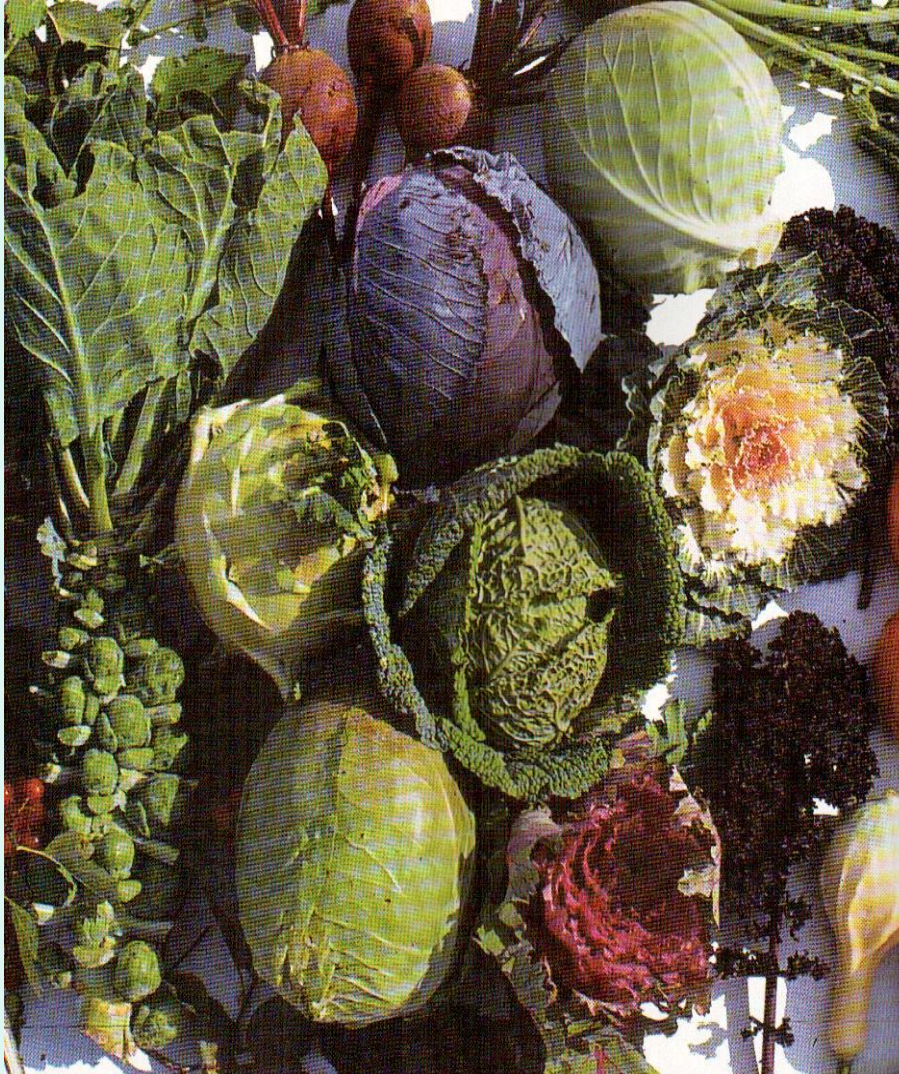
Это овощи из огорода.

Рецептов лечения всем знакомыми растениями очень много.

В своей презентации я расскажу только о самых распространенных, которые выращивают в каждом огороде.



# Капуста вместо цитрамона



Капуста из всех овощей первая.

Вера в целебную силу капусты была весьма сильной у наших предков. В те далекие времена врачи настойчиво рекомендовали кормить капустой детей, «дабы росли они крепкими и здоровыми.

При головной боли приложить ко лбу и вискам листья свежей капусты.

Чтобы укрепить десна нужно систематически жевать кислую капусту.

Капуста укрепляет организм, сообщает ему устойчивость против множества заболеваний, устраняет бессонницу.

Свежий капустный сок с сахаром хорошо действует при кашле и обладает антисептическим и противовоспалительным свойствами.

Капуста способствует выведению из организма холестерина.

Капусту рекомендуется употреблять при ожирении и диабете.

Капустный сок, разведенный с водой, полезен для полосканий при ангине.

**Выращивайте капусту и будьте здоровы !**



# Лекарь в мундире



Рассказывать об этой культуре и легко и тяжело. Её знают все. Выращивают очень многие. Она вкусна, в каком бы виде её не приготовили. В народе её зовут вторым хлебом.

В клубнях картофеля содержатся многие известные витамины: группы В, Р, РР и др. в них имеется значительное количество каротиноидов, стероидов, органических кислот.

200-300 г картофеля обеспечивают суточную потребность в витамине С.

Картофель содержит достаточное количество микроэлементов: железа, меди, цинка, марганца, хрома.

Свежий картофельный сок принимают при изжоге, для лечения гастритов, язвенной болезни.

Стружки картофеля применяют при длительных головных болях.

Картофельные паровые ингаляции делают при заболевании верхних дыхательных путей.

Свеженатертую картофельную кашу применяют при ожогах

Настой из цветков картофеля применяют при гипертонии.

Крахмал и кисели из картофеля – хорошее обволакивающее средство при отравлениях.

# Радость наша луковая



- Лук издавна заслужил в народе славу отличного овоща и целебного средства чуть ли не от всех болезней. Лечебное действие лука проверено многовековым жизненным опытом. Оно отражено во многих пословицах и поговорках: «Лук от семи недуг», «Кто поест лук, того Бог избавит от вечных мук», «Лук да баня всё правят» и др.
- Широко употребляются сок и кашлица из лука –от насморка при простуде, для ращения волос, очищения гнойных ран, при обморожениях и свежих ожогах.
- Фитонциды, содержащиеся в луке, действуют активнее химических антисептиков.
- Зеленый лук является общеизвестным средством лечения цинги и обладает массой других достоинств.



# Похвальное слово чесноку



- На протяжении веков чеснок, как и его родственник лук, верой и правдой служит человеку. Он был одним из любимейших овощей жителей древней Аттики, где его чаще всего употребляли вареным.
- «От всех заболеваний» - так кратко определил свойства чеснока Авиценна.

Чеснок нас защитит и поможет нам. Нет, он не вылечит от всех болезней, но преградит путь надвигающимся.

- Существует множество домашних, веками проверенных рецептов.
- Регулярный прием 2-3 зубчиков чеснока защитит от инфаркта, инсульта, склероза и гипертонии, других болезней.
- Такой человек меньше подвержен инфекционным заболеваниям, т.к. чеснок обладает противомикробным и противогрибковым действием

# Чудесный лекарь



- Издревле узнали люди о целебных свойствах моркови. В народной медицине она применялась весьма разнообразно. Ею лечили, например, от малокровия. Отсюда поговорка «От моркови - больше крови».
- Корнеплоды давали слабым и больным людям. Особенно целебными считались корнеплоды, пролежавшие зиму в меду. Еще Гиппократ и Гален использовали морковь в качестве лекарства против кашля при туберкулезе, геморрое, куриной слепоте и т.д.
- В народной медицине широко используется морковь как наружное средство, например для лечения гноящихся ран.
- Экстракт из семян моркови улучшает общее состояние при гипертонии.



# Свекла - целительница



- Свекла на нашем столе буквально круглый год – это наша палочка-выручалочка.
- Благодаря редкому и удачному сочетанию в свекле углеводов, витаминов, органических кислот, макро- и микроэлементов она является кладезем здоровья.
- Особую ценность придает свёкле витамин P, способствующий гибкости и эластичности кровеносных сосудов, предупреждению склероза и снижению кровяного давления. За эти волшебные свойства его называют витамином молодости. Много у красной свёклы и других достоинств.
- Свекла особенно полезна пожилым людям.
- В старых русских травниках свёклу рекомендовали использовать как лечебное средство при цинге, туберкулезе, гипертонии, малокровии, запорах, как противовоспалительное средство при насморке, зубной боли, а также при заболеваниях печени, почек и даже при раке.



# Целебная сила гороха



- Горох – одно из самых древних пищевых растений. Он был известен людям еще тогда, когда о капусте, моркови, а тем более о картофеле в Европе ещё не слышали. На территории нашей страны горох обнаружен в культурных слоях, относящихся к 6-8 векам.
- Горох – главная бобовая культура в нашей стране.
- Белковый чемпион – горох ценен важнейшими аминокислотами.
- Богат он аскорбиновой кислотой (витамином С), имеется в нем каротин.
- Особенно полезен овощной зеленый горошек.
- Надземные части растения в виде настоя хорошо помогают как мочегонное средство.
- Припарки из гороховой муки помогают при гнойничковых заболеваниях кожи.

# Перец – витаминный чемпион



- Эта пряная культура занимает (и заслуженно) все более прочное место на нашем участке.
- По вкусу плодов сорта перца подразделяются на сладкие и острые.
- Перец применяют в медицине для приготовления настоек для растирания при ревматизме, малярии и других болезнях.
- Сладкий перец ценен неповторимым вкусом и высочайшим содержанием в плодах витаминов, особенно аскорбиновой кислоты.
- По содержанию витамина С перец занимает первое место среди овощей.
- Перец богат также каротином (витамином А).
- Много в нем минеральных веществ – калия, фосфора, железа, магния, кремния и др.
- Очень полезно есть сладкий красный перец сырым.



# Помидоры вместо таблеток



Этот овощ оказался чрезвычайно удачным экспериментом природы. Мало того что он очень вкусен, питателен, он еще и красив на столе, легко дается в руки, не требуя обработки. У него ни шипов, ни скорлупы – бери и ешь. Он обладает удивительным свойством, присущим разве что хлебу: никогда не надоедает. 2-3 месяца «помидорного владычества зарядят вас здоровьем на долгую зиму.

Томатный сок по содержанию каротина, витаминов группы В, РР, Е, превосходит апельсины и другие цитрусовые. В 200 г плодов томата содержится почти суточная норма аскорбиновой кислоты.

Томаты богаты солями калия, магния, фосфора, железа. В них этих солей в несколько раз больше, чем в курином мясе, рыбных продуктах, молоке. Они очень полезны при малокровии.

Томаты усиливают выделение желудочного сока, улучшают работу пищеварительного тракта, благотворно действуют на гипертоников, лечат авитаминозы, растворяют камни печени.

**«Да, помидоры полезны всем, но ... желательно в свежем виде». (И.Литвина. «Три пользы»).**

# Петрушка лечит



- Вряд ли найдется огород, где бы не росла пряная зелень с таким домашним названием – петрушка. В детской песенке о ней поется:

*петрушка, петрушка,  
веселая подружка...*

В 100 г молодых побегов петрушки содержится примерно 2 суточных нормы витамина С.

Первое место среди овощей петрушка занимает по содержанию минеральных веществ: железа, кальция, калия и др.

- Петрушка может служить мочегонным средством, помогает при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, расстройстве мочеиспускания, особенно у детей, а также пищеварения.
- Издавна соком её избавлялись от «лихорадки», укрепляли дёсны, устраняли неприятный запах изо рта.
- Свежие листья её прикладывают при укусах комаров и пчел.
- **«Грамм петрушки полезнее килограмма пилюль».**



## «Ешь хрен едуч – будешь живуч»



- Хрен – исконно русское овощное растение. В дошедших до нас описаниях русских обедов 16 столетия говорится, что хрен подавали как неизменную приправу к традиционному студню и в наструганном виде к жареному поросенку.
- Хрен – сильнейшее фитонцидное растение. В нем содержатся важные биологически активные вещества, чем и объясняются его лечебные свойства.
- Кашицу, настой, выжатый сок, разведенные 1:10, применяют для улучшения пищеварения, повышения аппетита, как противогинготное, отхаркивающее, мочегонное средство.
- В протертом виде корни хрена используют наружно как средство, раздражающее кожу и уменьшающее боли при различных заболеваниях – радикулитах, болях в суставах.
- Полоскание рта раствором хрена действует освежающе и уменьшает зубную боль.
- Хорошо известен хрен и как общеукрепляющее, в том числе и при ОРЗ.

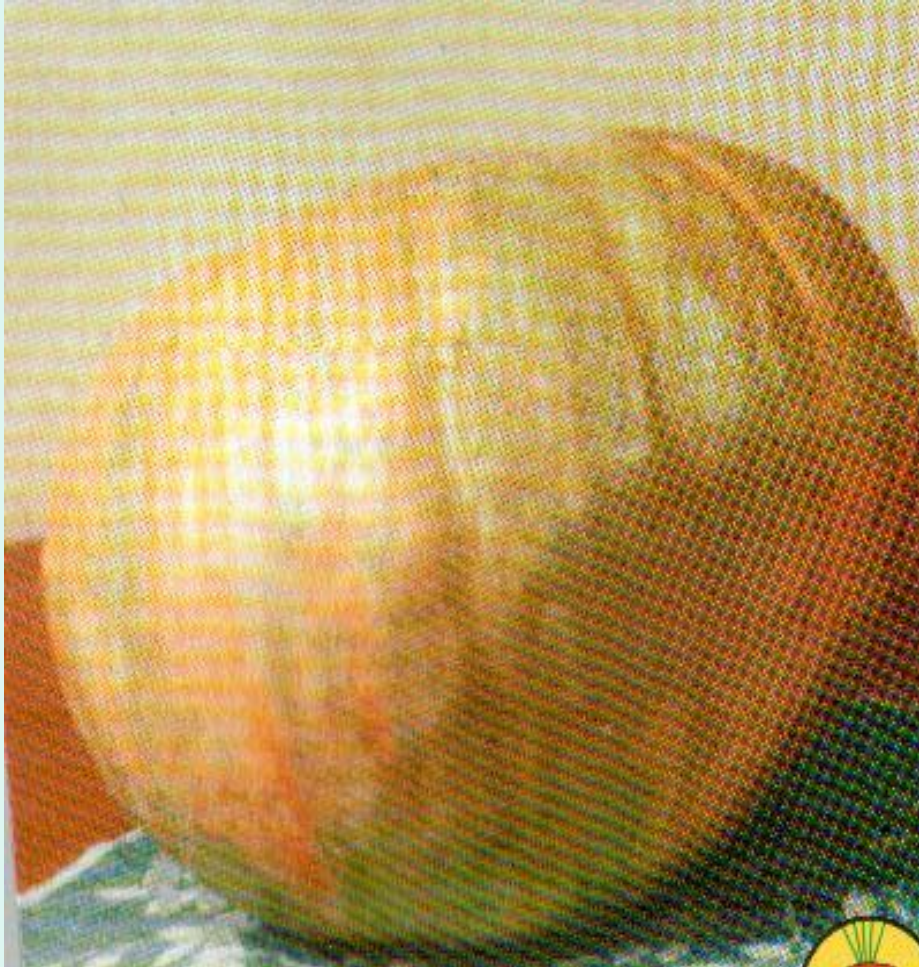
# Целебные свойства укропа



- Известно ли вам, что укроп в древности считался одним из красивейших растений.
- Ещё в 14 веке употребление укропа рекомендовалось людям, которым по роду деятельности приходилось напрягать зрение или работать в ночное время. Не устарел этот совет и сегодня. Покрасневшие от усталости или долгого чтения веки успокаивает укропная примочка.
- Укроп широко применяется в народной медицине многих стран. Он возбуждает аппетит, усиливает пищеварение, выделение мочи, гонит газы, стимулирует деятельность молочных желез у кормящих матерей.
- Укроп возбуждает работу утомленного сердца, расширяет кровеносные сосуды, понижает артериальное давление.



# Волшебница тыква



- Много взрослых и детей спасла тыква во время войны. Она была главным лакомством. Картошка да тыква многим помогли выжить в голодное военное лихолетье. Да и первые послевоенные годы не слаще и сытнее были... и скажи тогда, что тыква иностранка, а не российского происхождения – вряд ли кто поверил. А между тем это так.
- Тыква очень полезна.
- В книге Р.И.Воробьева «Питание и здоровье» читаем: «Тыква – одно из лучших мочегонных пищевых растений. В ней содержатся соли калия, кальция, магния, железа, а также сахар, витамины группы В, С, РР, каротин, белок, клетчатка. Из тыквы выделено вещество, подавляющее рост туберкулезной палочки. Тыква особенно полезна при болезнях сердца, почек, ожирения, гипертонии, запорах, при холецистите.»

# Аптека на огороде (заключение)

- В книге, изданной в 1898 году, но с очень сегодняшним названием – «Как жить без лекарств» есть такие слова: «У нас на Руси пользование растениями имеет до сих пор громадное значение, так как подчас не всегда бывает можно получить медицинскую помощь, а между тем, пользуясь различными частями и видами растений, как-то: корнями, цветами, листьями и травами, возможно получить легко приготовляемые и вполне безвредные домашние средства от тех или иных заболеваний...».
- Это написано как будто сегодня, а не 100 лет назад. И ещё в этой книге утверждается, что растение выращенное и убранное своими руками, приносит человеку более ощутимый результат при лечении, чем то, что вы купили по случаю.

Я рассказал в своей статье только о 13-ти овощах, хотя и другие не менее полезны. О них можно долго рассказывать.

Кроме овощей на огороде мы выращиваем и лекарственные травы: мяту, Melissa, зверобой, валериану, девясил, бораго (огуречная трава). На альпийской горке хорошо растет тимьян (богородская трава). Но о травах-целительницах надо рассказывать отдельно.

Мне очень хочется, чтобы все мои родные и близкие были здоровы и как можно меньше болели.



# Сведения об авторе

Быков Даниил, 12 лет, ученик 7-го класса МОУ «Чусовская сош № 14»,  
занимается в д/о «Эколог – цветовод».

Домашний адрес: 623033, Свердловская область, Шалинский район,  
с.Чусовое, ул. Пионеров, д. 28.

Руководитель проекта: Быкова Нина Ивановна, учитель биологии и  
химии, руководитель д/о «Эколог – цветовод».  
телефоны: 34-3-44 (рабочий), 34-3-27 (домашний)