

# Аптека под ногами.

---

Выполнили: Власова Анастасия, Егоров Александр, Дудник  
Алексей, Зыков Семен, Бурхонов Юсуф, Хорошенина  
Елизавета, Тарасова Кристина, Клевцов Тимофей, Шмаков  
Данил,

# Аптека под ногами.

- Летом нам часто приходится бороться с сорняками в наших садах и огородах, но оказывается, что растения, которые мы вырываем на своих грядках могут быть полезными.
- Мы, ученики 3 «А» класса узнали, какие растения встречаются на наших участках и как их можно использовать в медицине. Очень надеемся, что эта информация будет интересна и полезна и детям и взрослым.

# Ромашка аптечная



- Это растение очень неприхотливое, морозостойкое и легко размножается семенами, к тому же очень полезное в медицинских целях.
- В народе название цветка ромашки означает милая простота. Действительно этот цветок прост, неприхотлив, но при этом очень мил, красив, приятен душе и полезен всему человечеству.

# Использование

- Ромашка хороша для полосканий горла при простуде, для примочек и ванн на пораженные участки тела человека. Этот цветок очень полезен и для пищеварения. Свежую и засушенную ромашку с древних времен, применяют как лекарство.
- Многие косметические средства (духи, крема, шампуни, мыло) содержат экстракт этого растения, так как оно обладает очень приятным ароматом и обладает успокаивающим эффектом. Отваром из ромашки ополаскивают волосы головы после мытья для придания им уникального золотистого оттенка.

# Одуванчик лекарственный



- В наше время одуванчик является одной из самых распространенных культур, произрастает почти по всей территории России
- Огородники не любят одуванчик: в саду или в огороде – одуванчик – сорняк. На своём корневище он так разрастается, что глушит культурные растения. А вот пчеловоды любят его: он кормит пчёл после долгой зимы.

# Использование одуванчика

- С давних времён одуванчики использовались людьми для еды и в качестве зелени. Врачи хвалят одуванчик, говорят, что он помогает пищеварению. Соком листьев одуванчика смазывают мозоли, бородавки и даже веснушки. Из листьев одуванчика делают салаты, пюре, варят щи. А сладкоежки варят из цветов одуванчика целебное варенье. Моя прабабушка из корня и листьев одуванчика делала салат. А из цветов одуванчика получается очень вкусное и полезное варенье.

# Тысячелистник



- Тысячелистник относится к травянистым растениям, живущим много лет. Принадлежит к семейству Сложноцветные. Растение обладает особым, узнаваемым ароматом. Целебное действие тысячелистника широко известно, он применяется и в официальной медицине.

# Использование

- Тысячелистник известен своим свойством повышать свертываемость крови, поэтому часто применяется при кровотечениях. Благодаря этому трава также ускоряет затягивание ран и порезов. Бета-каротин способствует образованию витамина А, который отвечает за улучшение зрительной функции, а также помогает улучшить внешний вид волос и ногтей, ускорить их рост. Аскорбиновая кислота в составе делает организм менее уязвимым для различных инфекций. Растение применяется в качестве антисептика, быстро снимает воспаление при кожных недугах и повреждениях (при ожоге).

# Крапива двудомная



- В своем огороде я нашел крапиву двудомную. Она относится к семейству крапивных

# Использование

- Сочные нежные соцветия крапивы , сорванные ранней весной и высушенные, добавляют в чай и настои, полезные и питательные в любом возрасте. Крапиву используют для приготовления салатов, супов, щей, соусов, начинки для пирожков, а также солят и квасят. Молодые нежные соцветия заваривают в чай, сушат. Крапиву применяют также при уходе за волосами, т.к отвар крапивы помогает при выпадении волос.

# Мать-и-мачеха



- Мать-и-мачеха обыкновенная многолетнее травянистое растение. Особенностью мать-и-мачехи является то, что оно цветёт ранней весной, до распускания листьев. С древних времён растение используется как лекарственное.

# Использование

- В лечении различных заболеваний используют цветочные корзинки и листья мать-и-мачехи, из которых готовят отвары, настои. Листья и соцветия мать-и-мачехи входят в состав грудного и потогонного травяных сборов. Свежий сок листьев назначают как для внутреннего, так и для внешнего применения. Экстракт из листьев с сиропом применяют во время восстановительной терапии. Наружно мать-и-мачеха используется в виде примочек (подготавливают кашицу из свежих листьев), компрессов, полосканий.

# В кулинарии

- Цветки мать-и-мачехи съедобны. Их добавляют в салаты, на них настаивают мед. Сухие цветки добавляют в тесто для блинов или оладий, в выпечку. Молодые листья мать-и-мачехи добавляют в супы, салаты, рагу, предварительно проварив их, чтобы избавиться от горечи. Сушеные и свежие листья входят в состав травяного чая

# Чистотел



- Научное название рода происходит от греческого названия растения — ласточка.,
- Русские названия растения, «чистотел» и «бородавник», связаны с применением сока для удаления бородавок и других кожных образований. За склонность селиться возле тына, чистотел в русских говорах называют «подтынником»

## *Применение чистотела в традиционной медицине*

- Это природное средство не навредит: при появлении на коже плохо заживающих порезов и ран, а также
  - при псориазе;
  - при стоматите;
  - в случаях необходимости прижигания полипов в носу;
  - при простудных заболеваниях;
  - в качестве успокаивающего средства при нервных расстройствах;
  - при желчнокаменной и других болезнях печени

## *Применение чистотела в народной медицине*

- Перечислим, что готовят из чистотела для лечения им, в домашних условиях. Разумеется, посоветовавшись с доктором, можно сделать: сок свежего растения; настойку на водке; отвары стеблей, листьев и цветов; запасы сушеных листьев, стеблей, и цветов; смесь измельченной травы с маслом или вазелином

Употребляя данное растение, необходимо быть крайне осторожным или применять его в небольших количествах вместе с другими травами и только по назначению и с разрешения врача.



# Лопух



Лопух, или репейник, — такой привычный и всем знакомый. В нашей стране можно встретить более 5-ти видов этого растения — большой, малый, войлочный, дубравный, смешанный.

# Использование лопуха

## Применение корня.

- Корень лопуха используется в народной медицине для лечения и улучшения состояния волос. Это средство укрепляет их, предотвращает облысение.
- Корень используют для приготовления отваров, настоев, масла, а также применяют свежавыжатый сок.
- Водянистыми средствами полагается ополаскивать волосы после мытья. А вот мазь и сок используют для втирания. Кстати, готовое репейное масло можно приобрести в аптеке.

## Применение сока и свежих листьев

- Свежие листья лопуха можно применять следующим образом:
- При роже смачивать лист в натуральной домашней сметане и прикладывать к воспаленному месту.
- При кожном зуде смачивать в молоке перед тем, как делать компресс.
- При ранах накрывать их чистым листом, предварительно помяв его руками, чтобы выделился сок.
- При проблемах суставов оборачивать их на всю ночь листьями и утеплять.

# Лекарства из лопуха



# Нивяник



- Этот цветок многие называют ромашкой, белой ромашкой. А настоящее название растения - нивяник. Оно происходит от русского слова - нива, что означает поле, пашня. И правда, ромашка-нивяник растет и по полям, и по лугам, и по лесным опушкам. Иногда белых ромашек-нивяников бывает так много, что все вокруг кажется белым-белым. Да и полно этой травы растет с обеих сторон многих дорог.

# Использование

- Применяют настой травы нивяника обыкновенного.
- 2 чайных ложки сухой травы заварить стаканом крутого кипятка, настоять 4 часа, процедить. Применение: по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день, при желудочных заболеваниях, кашле, простуде.
- Наружно – для примочек при ушибах, кожных сыпях – используют более крепкий настой (3 – 4 чайных ложки на стакан воды).
- Растерев сухую траву вместе с цветочными корзинками в порошок и смешав его с детским кремом, вазелином или сливочным маслом, получают мазь для лечения кожных заболеваний.
- Весенние листья нивяника могут быть использованы в витаминных салатах. Но в небольшом количестве, скорей как горьковато-острая пряность.

# Пустырник



- Пустырник представляет собой дикорастущее, но в тоже время очень полезное растение. Оно относится к лекарственным травам. Свое название трава получила неспроста, ведь произрастает она обычно на заброшенных территориях, на пустырях и обрывах, недалеко от селений.

# 16 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ПУСТЫРНИКА

- Повышает иммунитет.
- Уменьшает нервную возбудимость, успокаивает.
- Избавляет от бессонницы, перенапряжение
- Способствует улучшению кровообращения.
- Снижает артериальное давление.
- Ускоряет вывод излишков холестерина.
- Нормализует работу кишечника.
- Активизирует выработку пищеварительных ферментов.
- Противостоит воспалительным процессам.
- Способствует выводу жидкости из организма.
- Препятствует развитию и распространению раковых клеток.
- Ускоряет восстановление тканей.
- Очищает печень от токсинов.
- Избавляет от гормонального дисбаланса.
- Помогает снизить болевые ощущения
- Препятствует формированию патологий сердца и сосудов

Будьте здоровы !

---