

## **Зеленая аптека для детей 5-7 лет**

По существу любое растение создано природой во благо, а задача человека лишь понять его предназначение, поскольку весь зелёный мир – это своего рода аптека, о которой справедливо писал поэт С. Кирсанов:

*Я не степью хожу  
Я хожу по аптеке,  
Разбираясь в её травяной картотеке.*

Хотелось бы воспитать детей, которые не безразлично топтали бы луга и поля, а смогли увидеть красоту и пользу каждого цветочка, каждой травинки! Предлагаю вам информацию о лекарственных растениях, которые можно встретить на полянах наших лесов и города.

Источник: <https://infourok.ru/zelenaya-apteka-dari-prirodi-2968926.html>

Составитель Степанова С.С.

# Зелёная аптека





## Календула -

*однолетнее травянистое растение высотой до 60 см. В лечебных целях используются цветочные корзинки календулы.*

*Календула оказывает спазмолитическое, антибактериальное и противовоспалительное действие, способствует устранению инфекционного начала и воспалительного процесса.*

*В результате действия этого растения улучшается желчевыделительная функция.*

*Кроме того, настойки, мази, эмульсии, свежий сок растения используют наружно при мелких ранах, порезах, ушибах, ожогах, фурункулезе.*

*Календулу применяют внутрь при ряде заболеваний. Отмечено положительное действие препаратов календулы при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся сердцебиением, одышкой, отеками. Календула способствует нормализации сердечной деятельности и уменьшает отеки.*



# Земляника

многолетнее травянистое растение высотой 5-20 см, цветки крупные, белые, плоды - ярко-красные, душистые ягоды, цветет в мае-июне, плоды созревают в июне-июле.

Свежие плоды земляники представляют ценное диетическое средство. Настой плодов и листьев ее эффективны как мочегонное средство при камнях в почках и желчных путях.

В народной медицине землянику кроме того, употребляют при ангине, желтухе, геморрое, общем упадке сил, а также при детских поносах. Земляника возбуждает аппетит, утоляет жажду, понижая поглощение йода из щитовидной железы.

Используют землянику также для снижения повышенного кровяного давления, улучшения работы сердца, при заболеваниях печени и почек. Особенно полезна земляника при простудных заболеваниях, протекающих с высокой температурой и кашлем.



# Голубика -

невысокий, сильно ветвистый кустарник, высотой 20-25 см. Цветет с июня до середины июля. Плоды созревают в начале августа.

В народной медицине отвар сухих плодов используют как вяжущее и противовоспалительное средство при поносах, гастритах, артритах, как поливитаминное и общеукрепляющее средство при авитаминозах и нарушении обмена веществ, как противоглистное средство, а также при гипертонической болезни и других сердечно-сосудистых заболеваниях.

Сок из свежих плодов голубики — приятный и освежающий напиток, утоляющий жажду у лихорадящих больных.





## Берёза -

дерево высотой 30-45 м, с обхватом ствола до 120-150 см.

Чай из березовых листьев - лучшее средство для выведения воды из организма. Он не раздражает почек, но усиливает образование мочи. Поэтому его используют для промывания мочевыводящих путей, при бактериальных воспалительных заболеваниях, связанных со спастическими явлениями, и вообще прописывают при заболевании почек.

Березовый сок известен в качестве лосьона для волос. Считается, что он препятствует выпадению волос и образованию перхоти. В российской научной и народной медицине наибольшее употребление имеют почки березы. Из них готовят лекарства потогонного, мочегонного и желудочного действия.



# Чертополох -

двулетнее травянистое сорное растение высотой 20-120 см.

В народной медицине отвар травы используют как кровоостанавливающее средство, при нервных расстройствах.

В народной медицине многих стран Запада и Востока отвар корней используют при лечении неврозов, бессоннице, эпилепсии. В народной медицине Беларуси, а также нанайской народной медицине применяют дым сухой травы для окуривания детей при испуге или в ваннах их травы купают нервных детей; отвар верхушек растения дают пить детям при конвульсиях.

В китайской медицине соцветия применяют при простуде, кашле и ревматизме. В тибетской медицине препараты из соцветий или корней назначают при поносах, простуде, бронхитах, воспалении легких, а также как рвотное.



# Черника

Листья черники оказывают противовоспалительное, противогнилостное, мочегонное, желчегонное, вяжущее, кардиотоническое действие, понижают численность сахара в крови, регулируют функцию поджелудочной железы.

Сухие ягоды черники обладают вяжущим, свежие - ветрогонным, противовоспалительным, мочегонным, кровоостанавливающим, антибиотическим свойствами, регулируют обмен веществ, деятельность пищеварительного тракта.

Черника значительно улучшает зрение человека, ускоряет обновление сетчатой оболочки глаза, усиливает остроту зрения, обеспечивает поле зрения, уменьшает усталость глаз при любой работе, особенно в сумерках, ночью и при искусственном освещении.



# Ромашка

Ромашка давно зарекомендовала себя как хорошее вяжущее, противовоспалительное, антимикробное, болеутоляющее, регенерирующее средство.

Она обладает спазмолитическим, антиаллергическим, потогонным свойствами. Оказывает обезболивающее, антисептическое, заживляющее и восстанавливающее действие. Улучшает процесс пищеварения, а иногда помогает при аллергических заболеваниях. Ванны из ромашки аптечной полезны грудным детям. Настой полезно пить пожилым людям. Она показана при печеночной недостаточности и некоторых женских болезнях.

Применяют ее, в первую очередь при простудах, а также при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болях и спазмах в желудке. Если регулярно пить настои из ромашки, можно вылечить весь желудочно-кишечный тракт.



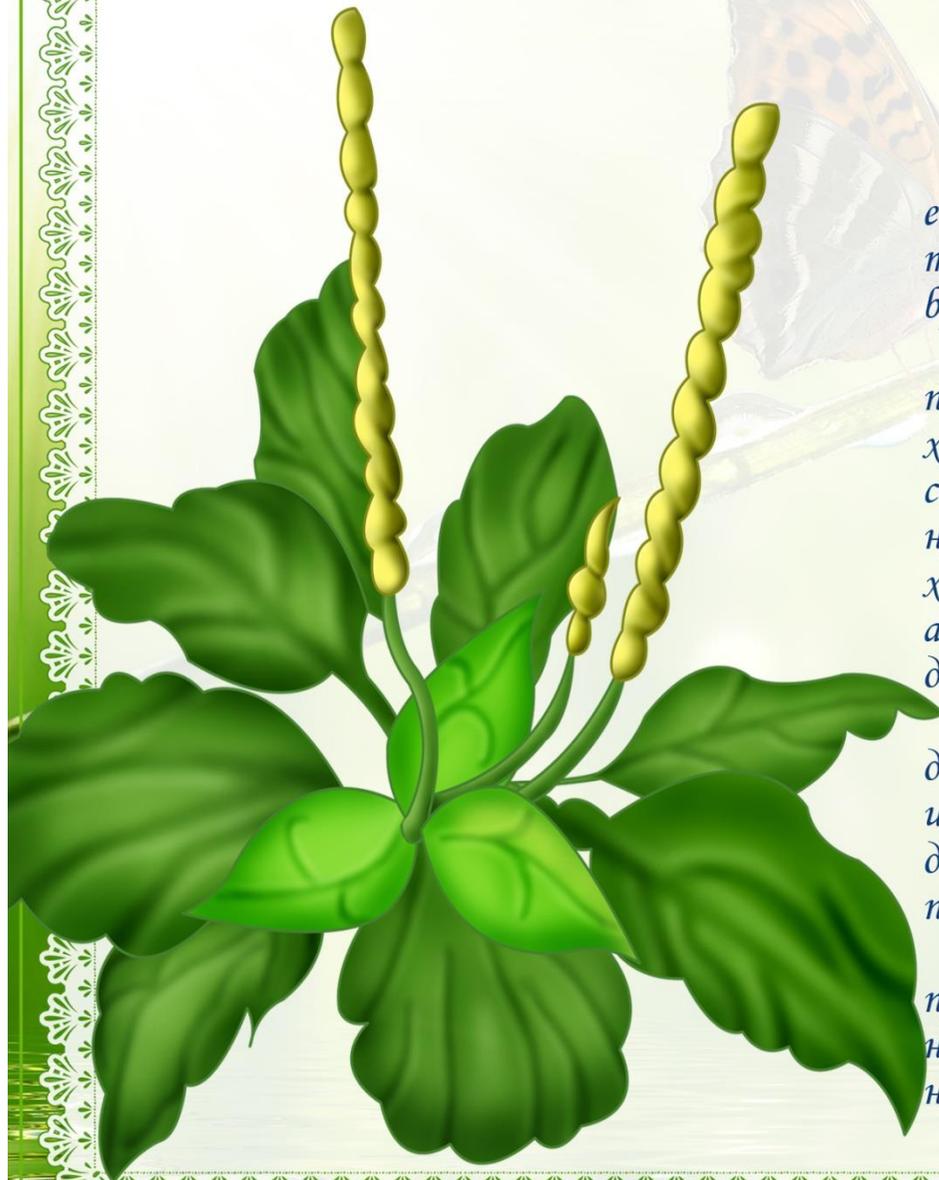
# Подорожник

Настой и отвар листьев подорожника применяется как отхаркивающее средство при лечении туберкулеза, коклюша, бронхиальной астмы и бронхитов.

Со́к из свежих листьев растения эффективен при язвенной болезни 12-перстной кишки и желудка, хронических гастритах. Со́к растения повышает содержание гемоглобина в крови, усиливает секреторную деятельность желудка, снижает содержание холестерина. Экстракт подорожника понижает артериальное давление и оказывает успокаивающее действие.

Наружно листья растения прикладывают к фурункулам, ранам, язвам и порезам. Кашицу из листьев прикладывают к отекам после укусов ос и пчел, мозолям, ушибам.

Отваром листьев растения промывают глаза при их воспалениях и полощут полость рта при зубной боли и воспалении десен.



# Одуванчик

многолетнее травянистое растение до 50 см высоты.

Применяют его для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Он также улучшает общее состояние, нормализует обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, улучшает состав крови.

Биологически активные вещества одуванчика обладают также желчегонными, спазмолитическими, слабительными, отхаркивающими, успокаивающими, снотворными, мочегонными, потогонными свойствами. Кроме того, в процессе изучения активности одуванчика установлены также противовирусные, противотуберкулезные, фунгицидные, антигельминтные и антиканцерогенные свойства.

В народной медицине настой, отвар одуванчика применяют при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, гипертонической болезни, геморрое, бессоннице.





# Малина -

ветвистый колючий полкустарник, цветет в июне - июле, созревают плоды в июле - августе.

Плоды малины обладают потогонным свойством. способствуют выведению из организма солей мочевой кислоты, стимулируют мочеотделение, улучшают пищеварение. Салициловая кислота, содержащаяся в плодах, оказывает антисептическое, жаропонижающее, потогонное и противовоспалительное действие.

Для листьев и цветков малины кроме того характерны кровоостанавливающие и антитоксические свойства.

Народная медицина рекомендует использовать отвары и настои листьев малины при болезнях органов дыхания, кашле, лихорадочных состояниях, поносах, геморрое, желудочных кровотечениях.

Для полоскания горла, полости рта, при ангинах, стоматитах, для умывания при конъюнктивитах и угрях.



# Ландыш

Лекарственным сырьем является трава, листья и цветки ландыша.

Препараты ландыша применяют при неврозах и пороках сердца, сердечной недостаточности. Их часто применяют в сочетании с валерианой и боярышником.

В народной медицине - как успокаивающее средство; при заболеваниях сердца, особо тахикардии, для регуляции сердечного ритма; при отеках, заболеваниях щитовидной железы, эпилепсии, лихорадке, заболеваниях горла; наружно настой (в виде примочек) - при глазных болезнях, также при ревматизме. Порошок цветков нюхают при насморке.

В Англии водный настой - как средство, укрепляющее нервную систему, предупреждающее инфекционные заболевания, при головных болях.

Трава ландыша введена в фармацевтику 13 стран мира.

