

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 «Журавушка»

Консультация для родителей
«АПТЕКА У НАС ПОД НОГАМИ»

Подготовила Позигун А.О.

Для сохранения и укрепления здоровья человека особую ценность представляют лекарственные растения. В медицинских книгах сказано: «Если посмотреть на природу взглядом врача, ищущего лекарственных средств, то можно сказать — мы живем в мире лекарств!»

Целительные свойства растений тысячелетиями использовались всеми народами мира. С их помощью люди лечили многие заболевания, обращаясь к природе, к ее дарам. Сегодня в мире насчитывается порядка 12000 лекарственных растений, которые обладают целительными свойствами и применяются как в традиционной, так и в народной медицине.

Сегодня мы поговорим о полезных свойствах самых распространенных и используемых в лечебной практике растений.

Мята перечная. Обладает противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим, успокаивающим, отхаркивающим и желчегонным свойствами. Целебные свойства этой лекарственной травы используют для возбуждения аппетита, стимулирования секреторной функции желудочно-кишечного тракта. Не рекомендуется использовать ее при гипотонии, в больших количествах она способствует ухудшению сна, уменьшает секрецию грудного молока.

Липа — это популярное потогонное средство, которое используется при простудных заболеваниях. В лечебных целях используется липовый цвет. В древности врачи Греции и Рима применяли липовый цвет для снятия боли, а сок — для улучшения роста волос. В народной медицине липа применяется в виде полосканий при воспалениях горла и ротовой полости. В качестве потогонного и жаропонижающего средства используют цветки липы. Цвет липы входит в состав потогонного чая и чая для полоскания горла, которые продаются в аптеках.

Растение **иван-чай** имеет в своем составе большое количество дубильных веществ, которые обеспечивают противовоспалительное и обезболивающее свойства. Препараты из иван - чая рекомендуют при язвенной болезни желудка, гастритах и колитах. Наружно настой используют для полосканий при воспалениях верхних дыхательных путей и для примочек ран и язв. Настой используют при мигрени и бессоннице.

Ромашка аптечная растет повсюду: на полях, у дорог, возле жилища человека.

Лекарственные свойства ромашки.

Применяют как успокаивающее, противовоспалительное, мочегонное средство.

Отваром ромашки полощут горло, используют как противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Применяют как косметическое средство, отвар ромашки придает светлым волосам золотистый оттенок.

Подорожник - растет у дорог. Его русские названия «подорожник», «попутчик». Еще его называют «порезник», «раник» — за ранозаживляющие свойства. В медицине применяются листья для заживления ран, порезов. Также используют при укусах пчел, ос и даже змей. Свежеистолченная масса из листьев подорожника предупреждает появление отека.

Используют подорожник при заболеваниях верхних дыхательных путей, при гастрите, заболеваниях желудка

Лопух- неприхотливое растение, растет повсюду. Просто замечательный сорняк. Дети из его плодов лепят фигурки. Лопух еще называют репейником. В медицине используют и корни лопуха и его листья. Из них готовят отвары, настои, экстракты и лечат разные заболевания: гастрит, запоры, геморрой, остеохондроз, стоматит. Листья лопуха прикладывают к больным суставам. Отваром из лопуха укрепляют волосы.

Ромашка аптечная — однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Растет повсюду: на полях, у дорог, возле жилища человека. Лекарственные свойства ромашки. Применяют как успокаивающее, противовоспалительное, мочегонное средство. Отваром ромашки полощут горло, используют как противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Применяют как косметическое средство, отвар ромашки придает светлым волосам золотистый оттенок.

Что бы лекарственные растения принесли пользу, воспользуйтесь несколькими правилами:

П р а в и л о п е р в о е: что собирать?

Следует точно научиться отличать растения, подлежащие сбору, от сходных видов. Нужно также знать, какие части растений имеют лечебное значение; у одних берутся только цветки, у других – листья, у третьих – стебли. Плоды, ягоды, семена собираются лишь при условии их полной спелости.

П р а в и л о в т о р о е: когда собирать?

Лекарственные растения обладают наиболее целебной силой в определенные месяцы. Валериану, например, рекомендуется собирать в апреле и сентябре, одуванчики – в мае и сентябре, мать-и-мачеху – лишь в мае, шиповник – в сентябре и т. п. Кроме этого, нужно учесть, что собирать растения лучше в сухую погоду.

П р а в и л о т р е т ь е: как собирать?

Заранее запаситесь всем необходимым для сбора (совками, ножами, ножницами, мешками), договоритесь с аптекой, чтобы она обязательно приняла собранные растения. Все участники должны вымыть руки после сбора лекарственного сырья.

П р а в и л о ч е т в е р т о е: где собирать?

Каждое растение имеет определенные места произрастания, которые нужно знать. Следует избегать легкодоступных мест сбора, например, откосов у шоссе, дорог, потому что в цветах и листьях растений накапливаются вредные вещества – продукты выхлопных газов автомобилей. Нельзя также собирать лекарственные растения в тех местах, которые подвергались обработке ядохимикатами. Если вы заметили на поляне одиночное растение и поблизости подобных ему нет, рвать его нельзя. Нельзя собирать в тех местах, где лекарственных растений очень мало.

П р а в и л о п я т о е: собирая, сохранять?

Многие лекарственные растения стали редкостью, например, в ряде районов почти исчезла целебная трава валериана. Даже если дикорастущих растений много на месте сбора, обязательно оставьте несколько крепких, здоровых экземпляров. Берите ровно столько, сколько нужно, зря не рвите, а собранные растения умеете правильно сохранять.

Сушите лекарственные растения на воздухе в тени. Особенно хорошие места для подсушивания – дачные чердаки.

При сушке кладите растения по отдельности, между собой растения не должны быть перепутаны. Следите, чтобы на растения не попали ни земля, ни песок, ни грязь. Тогда все пойдет в дело, ничто не пропадет.

Помните!

! лекарственные растения не подходят детям-аллергикам;

! хранить травы необходимо правильно;

! фито препараты должен назначать педиатр, потому что травы имеют ряд противопоказаний.

Источник: интернет ресурсы.