

Консультация для родителей «Лекарственные растения. Зеленая аптека»

И в зарослях лесных, в полях, и на лугах
Где все для сердца мило, где чистым воздухом
Так сладостно дышать. Есть в травах и цветах
Целительная сила, для всех умеющих
Их тайну разгадать.

(Вс. Рождественский)

Нас повсюду окружают растения: цветы, травы, деревья и кустарники. Без растений не было бы жизни на земле. Растения помогают нам дышать. А еще с их помощью можно вылечить некоторые болезни. Просто нужно знать, какие растения являются лекарственными и правильно их использовать.

Каждое растение создано природой во благо. Люди изучали растения, передавали другому поколению свои знания о лечебных свойствах растений, составляли «Травники».

Можно сказать, что аптека находится практически под ногами. Дети должны увидеть красоту окружающей природы, понять пользу растений, цветов и трав. Мы, взрослые, гуляем с детьми, ходим на экскурсии, в парк, лес, в поле, знакомим их с нашей матушкой-природой. Необходимо самим знать, а также рассказывать детям о лекарственных растениях: какие растения называют лекарственными, как их правильно собирать, научить различать лекарственные травы и воспитывать бережное отношение к природе.

Когда мы болеем, то не всегда нужно бежать за таблетками в аптеку. Нас окружает много растений, которыми можно лечиться.

Растения, которые используются для лечения разных заболеваний, называются лекарственными. Многие лекарственные растения известны нам с самого детства. Это: одуванчик, ромашка, крапива, подорожник, мать-и-мачеха, ландыши, липа.

Рассмотрим наиболее известные растения.

Крапива двудомная

Слово произошло от древнерусского слова «копрена» — шелк. Из крапивы получали волокно и изготавливали ткани.

Раньше крапиву считали средством для изгнания нечистой силы.

В трудные годы крапива очень выручала людей. Ее употребляли в пищу, готовили супы, салаты. Как лекарственное растение известна давно. Народная мудрость гласит: «Одна крапива заменит семерых врачей».

Применяют крапиву при воспалении легких, кровотечениях, полощут горло, используют для укрепления волос.



Крапива двудомная

Ромашка аптечная



В поле сестрички стоят,
Желтые глазки на солнце глядят,
У каждой сестрички —
Белые реснички
(Ромашка)

Название произошло от латинского «*gemma*» — римская, заимствована из польского языка. В литературе ее образ ассоциируется с образом скромной красоты и доброты.

Описание ромашки: однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных; цветки собраны в корзинку, которая состоит из белых языковидных лепестков и желтых трубчатых цветков. Ромашка цветет с мая до сентября. Растет повсюду: на полях, у дорог, возле жилища человека.

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



Вдоль дорожек его встретишь,
Ранки ссадины излечишь,
Сорвешь листочек осторожно.
Кто нас излечит?
(Подорожник)

Растет у дорог. Его русские названия «подорожник», «попутчик». Еще его называют «порезник», «ранник» — 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.

Семена у подорожника липкие, прилипают к обуви человека, к лапам животных и разносятся на большие расстояния.

Мать-и-мачеха



Я знаменита не цветами,
А обычными листьями:
То твердыми, холодными,
То мягкими и темными.

Название растение получило по строению листа. Снизу они белые, пушистые, мягкие, как материнские руки. Сверху зеленые, холодные — как мачеха.

Многолетнее растение, семейства сложноцветных, с прямыми стеблями, покрытыми буроватыми чешуевидными листьями. На стебле

желтые цветы.

Издавна растение использовали как лекарственное. Мать-и-мачеха — медоносное растение. И это первые весенние цветы, которые радуют нас.

У растения используют и цветки, и листья. Применяют при кашле, для укрепления иммунитета, как потогонное средство

Мята

Мята перечная - очень популярное лекарственное растение, известное своими спазмолитическим, успокаивающим, желчегонным, противорвотным и местнораздражающим действием. В настоящее время мяту перечную широко используют для лечения различных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Рекомендуется при таких заболеваниях как: спазм гладких мышц органов желудочно-кишечного тракта, тошнота, рвота.



Добавляют ее также и в чай. В мяте много полезных свойств. Приятный аромат, охлаждающий вкус. Настойки из мяты успокаивают.

Вкусен чай и ароматен,
С ней он легок и приятен:
Листочки сорваны, помяты.
Что ты вдыхаешь? — Запах...*(мяты)*

Календула или ноготки



Что за странные цветки
Под названьем ноготки?
Так похожи на ромашки —
Все в оранжевых рубашках?
(Календула)

Полезна календулы для человека заключается в следующих

свойствах: противовоспалительное, бактерицидное, противовирусное, антимикотическое, ранозаживляющее и спазмолитическое действие. Также обладает отхаркивающим, мочегонным, потогенным средством. Календулой полоскают горло при стоматитах и ангине.

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.



Липа сердцевидная или мелколистная

Отвары и настои на основе липового цвета — одно из самых популярных народных средств, применяемых для лечения простуды. Это лекарственное растение обладает жаропонижающим и противовоспалительным эффектом. В цветах липы, одного из наиболее распространенных деревьев на европейской части России, содержатся флавоноидные соединения, каротин, витамин С, эфирные масла, сахара и дубильные вещества.



Многие славянские народы считали липу святым деревом, которому ни в коем случае нельзя причинять вред — рубить, ломать, поджигать. Около липы, к примеру, останавливались во время крестного хода. Под липами отмечали праздники, проводили собрания и даже устраивали суды. Это дерево часто сажали рядом с домом — говорили, что в него не может ударить молния. До сих пор существует поверье, будто уснувшего под липой ждет не только сладкий сон, но и большая удача.

Сбор липового цвета доступен практически каждому, но существует ряд тонкостей. Во-первых, липа цветет всего 10-15 дней в году. Во-вторых, собирать ее нужно только в сухую погоду, после опадания росы. В-третьих, делать это нужно исключительно за чертой города, несмотря на то, что в парках и скверах липы встречаются чуть ли не на каждом шагу.

Ятрышник пятнистый



Ятрышник пятнистый — многолетнее растение с прямыми стеблями, увенчанными розово-фиолетовыми цветками. Листья ятрышника покрыты темными крапинками, поэтому второе его название — «кукушкины слезки».

Версий о том, что заставило кукушку плакать, существует несколько. В одной из русских народных сказок, например, говорится о девушке, которая гадала на суженого по старинному обычаю — бросала в воду веночек. Однако вместо прекрасного юноши в женихи ей достался водяной: он поймал веночек и утащил девушку в свое подводное царство, а потом, когда та стала проситься домой, обратился к кукушке. Много слез пролила кукушка, тоскуя по своим родителям, а после ударилась оземь и умерла.

Клубни ятрышника богаты слизью, обладающей обволакивающими и заживляющими свойствами. В официальной медицине препараты на основе растения применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах, гастроэнтероколитах, язвенной болезни и других.

По сравнению с некоторыми другими представителями семейства орхидных ятрышник пятнистый распространен широко, однако в ряде областей он является охраняемым растением.

Василек синий

Василек неразрывно связан с представлениями о типичном российском пейзаже. Однако происхождение его родового латинского названия — *Centaurea* — восходит к древнегреческим мифам. По легенде, лекарственные свойства василька открыл кентавр Хирон, друг и наставник Геракла: с помощью этого растения он заживил рану, которую случайно нанес ему герой.

Нашлось место васильку и в славянских легендах. Давным-давно между простым пахарем по имени Василий и прекрасной русалкой вспыхнула страсть. Влюбленные души друг в друге не чаяли, но никак не могли решить, где им жить — на земле или под водой. В конце концов, русалка поняла, что ее Василек не сможет оставить родную землю, и превратила его в цветок цвета воды.

В официальной медицине из василькового цвета изготавливают противоотечные и мочегонные препараты. В народной медицине с помощью настоев и отваров на его основе лечат глазные заболевания. Также из василька можно приготовить очищающий лосьон: залить кипятком 50 г свежих цветков, настаивать в течение часа, затем процедить и протирать лицо утром и вечером.



Зверобой



Это широко известное в народе растение с ярко-жёлтыми цветками и специфическим, слегка терпковатым, но приятным запахом. Растение многолетнее, травянистое, цветы собраны в метельчатые соцветия. Зверобой издавна в народе считался одной из главных лечебных трав, излечивающей 99 болезней и входит он в очень многие сборы трав. Растёт он повсюду, зацветает в июне-августе. Именно в это время и собирают цветущие верхушки со стеблем, длиной 25-30 см., без грубых безлистных частей. Размножается семенами, которые сеют непосредственно в грунт.

Ландыш майский

Это многолетнее травянистое неприхотливое растение с сильным ароматом. Растёт в лиственных, смешанных лесах, на опушках, полянах, в лесных оврагах, образуя целые заросли. В последнее время им декорируют сады и парки.

С лечебной целью используют наземную часть растения. Собирают ландыш в период цветения. Траву срезают ножом – срывать запрещается, так как нарушается корневая система. Сушат под навесом, расстилая тонким слоем и часто переворачивая. Хранят в бумажных мешках, ящиках в хорошо проветриваемом помещении.

Ландыш используют в сборе с другими растениями.



Помните!

Перед применением лечебных средств надо посоветоваться с врачом.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!!!