

ГЕРБАРИЙ

«МОЯ ЛЕТНЯЯ АПТЕКА»

Лето теплое, Лето красное!
Солнце доброе, Солнце ясное!
Соком полнится Зелена трава,
Собирать, сушить Уж ее пора!

А вы травушку Собирайте
Да на зимушку Припасайте!
От болезни вас Охранит она,
Вам здоровья даст,
Силушки сполна!

МБОУ «СОШ с. Шумейка»
Ученик 1 класса

Кальжанов Нурсултан

Рук. Кальжанова А.Д.

Растет зеленою стеной,
Ее обходят стороной,
Колючая и злая дива.
А как зовут траву?

Растение применяют в виде настоев, отваров, экстрактов при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни и гастрите.

Тысячелистник входит в состав желудочных и аппетитных чаев. Препараты

тысячелистника с крапивой применяют как кровоостанавливающее и успокаивающее средство при внутренних и наружных кровотечениях.

Надземную часть растения употребляют внутрь при опухолях. Настой листьев и соцветий - наружно при ушибах, ранах, ожогах. В тибетской медицине тысячелистник входит в состав сложных лекарственных смесей, применяемых при хронических заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, а также при интоксикациях. В Болгарии отвар из листьев и цветков принимают при золотухе, ревматизме, заболеваниях печени, головных болях и как противоглистное средство.

В народной медицине настой тысячелистника, кроме того, употребляют внутрь для улучшения аппетита и пищеварения и увеличения количества молока у кормящих матерей. Свежевыжатый сок - при туберкулезе и малокровии.

Шалфей (Salvia)

В медицине применяют настой или настойку листьев шалфея как вяжущие и противовоспалительные средства для полосканий при заболеваниях полости рта, глотки, гортани. Комплекс биологически активных веществ (эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества, витамины Р и РР) обеспечивает противовоспалительное, противомикробное и вяжущее действие листьев шалфея. Противовоспалительный эффект шалфея обусловлен снижением проницаемости стенок сосудов и капилляров, а также наличием кровоостанавливающих свойств. Листья шалфея способны также повышать секреторную активность желудочно-кишечного тракта, уменьшать потоотделение. Внутрь принимают лишь по рекомендации врача по 50 мл при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью, энтероколитах, воспалении желчного пузыря, хроническом воспалительном процессе в почках и мочевом пузыре, затяжных бронхитах, туберкулезе (для снижения потливости), а также при онкологических заболеваниях, при гастритах, колитах, заболеваниях печени, почек, воспалении желчного пузыря, бронхитах, для уменьшения образования молока у кормящих матерей, при метеоризме, бесплодии, для улучшения памяти.

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

Мята перечная (Mentha piperita)

Настой из листьев мяты усиливает секрецию пищеварительных желез, улучшает аппетит, повышает желчевыделение, снимает спазм гладкой мускулатуры кишечника, желче- и мочевыводящих путей. Назначают при спазмах желудочно-кишечного тракта, метеоризме тошноте, рвоте, в качестве желчегонного при холецистите, холангите, гепатите и желчнокаменной болезни. В русской народной мереине как заменитель мяты перечной используется мята полевая как освежающее, желчегонное и потогонное средство. Свежий сок мяты полевой в смеси с белым вином применяется при почечнокаменной болезни.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 30 мин процеживают. Пьют по ? стакана 3 раза в день за 15 мин до еды как успокаивающее, спазмолитическое и желчегонное средство.

Одуванчик

Он сорняк, он цветок,
От болезни мне помог.
Как присяду на диванчик,
Вспомню желтый..

В лекарственных целях собирают корни и надземную часть одуванчика. Корни одуванчика используются для улучшения пищеварения, в качестве желчегонного средства и для возбуждения аппетита. Также одуванчик обладает слабительными, спазмолитическими и диуретическими свойствами.

Препараты лекарственного растения одуванчика используются при анацидных гастритах, хронических запорах и холециститах.

Корни одуванчика применяются для того, чтобы возбудить аппетит, улучшить секреторную и моторную деятельность желудка и кишечника, повысить желчеотделение и секреты пищеварительных желез. Корни одуванчика - сильное мочегонное средство.

Наружно настой корней одуванчика советуют при разных кожных болезнях: дерматитах, фурункулах, угрях.

Народная медицина рекомендует использовать одуванчик как снотворное, успокоительное и отхаркивающее средства. Используют его при заболеваниях желчного пузыря и селезенки, почек, расстройствах нервной системы.

Препараты из листьев одуванчика лекарственного стимулируют выведение камней из желчного пузыря и почек. Советуют их при целлюлите, ожирении и почечной недостаточности, а также при авитаминозе, анемии и кожных заболеваниях.

Настой цветков одуванчика применяется для выведения веснушек и пигментных пятен. Отвар цветков пьют при бессоннице и повышенном кровяном давлении.

Свежий сок растения используется как косметическое средство для удаления пигментных пятен, веснушек и угрей и для выведения мозолей. Млечный сок одуванчика при трахоме закапывают по одной капле в глаза.

Вдоль дорожек его встретишь,

Ранки, ссадины излечишь,

Сорвешь листочек осторожно.

Кто нас излечит?

Подорожник большой (Plantago major)

Подорожник широко применялся древнегреческими, арабскими и персидскими врачами. Растение обладает бактериостатическим противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим действием. Настой из листьев и сок растения назначают при остром и хроническом гастритах, заболеваниях желудка и кишечника, а наружно - для лечения нагноившихся ран. Семена обладают обволакивающим, смягчительным, нежным слабительным действием. В народной медицине подорожник применяют при туберкулезе, коклюше бронхиальной астме, при воспалении глаз.

Приготовление настоя: 1) 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 мин до еды; 2) 2 столовые ложки семян заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, кипятят 10 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 1 раз в день. Свежий сок подорожника принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

*Если травку ты сорвешь,
Руки, знай, не ототрешь.
Доктор всех аптечных дел,
Кто лечит ранки?*

Чистотел большой (Chelidonium majus)

Чистотел широко применяется в народной медицине. Настой задерживает рост некоторых злокачественных опухолей, уменьшает и успокаивает боли, выводит бородавки, мозоли, прекращает судороги и спазмы. Наружно отвар из корней используют для ванн, обмываний и примочек. Млечный оранжево-красный сок чистотела применяют для сведения бородавок, используют вместо йода при порезах.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку (постепенно увеличивают до 3 столовых ложек) травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают в теплом виде по 1/3 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день (начинают с малых концентраций).

Чистотел входит во многие сборы трав. Например, 1,5 столовые ложки чистотела и 1,5 столовые ложки фиалки трехцветной заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают всю дозу в течение дня одновременно с ваннами из отвара чистотела (лечение псориаза).

*Расправит свой ажурный листик
Король всех трав...*

Тысячелистник обыкновенный (Achillea millefolium)

Тысячелистник относится к древнейшим лекарственным средствам, обладает вяжущим, потогонным, молокогонным, противосудорожным, обезболивающим, кровоостанавливающим, противовоспалительным и противоаллергическим свойствами. Видный настой и отвар назначают при головных, желудочных болях, простудных заболеваниях, астме, при маточных, носовых, желудочных, геморроидальных кровотечениях.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1/2-1/3 стакана теплым 2- 3 раза в день за 30 мин до еды как кровоостанавливающее средство.

Свежий сок в смеси с медом принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день для улучшения аппетита и при гастритах с пониженной кислотностью.

*Цветочки - как розы,
Листочки - как слезы,
К шипу прикоснешься -
Слезами зальешься.*

Шиповник коричный (Rosa cinnamomea)

Шиповник является поливитаминным средством. Водный настой из плодов повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, ослабляет развитие атеросклероза, стимулирует функцию половых желез, останавливает кровотечение, ускоряет заживление ран, ожогов, обморожений. Отвар из корней пьют при малярии. Он является также хорошим средством для растворения почечных камней.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку плодов шиповника заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин в закрытой посуде, настаивают 1 сутки, отжимают, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой.

Приготовление отвара: 2 столовые ложки корней заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, кипятят 15 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

В огороде, на дорожке,

Под моим окошком

Расцвело сегодня солнце

На высокой ножке.

Отвар срединных цветков используется при желтухе, болезнях печени и желчевыводящих путей, при дискинезии кишечника, при бронхиальной астме. Спиртовая настойка язычковых цветков и листьев подсолнечника помогает при повышении температуры (обусловленной гриппом, ОРЗ, малярией) и при невралгиях различного происхождения. Также спиртовую настойку из листьев используют для улучшения аппетита.

Отвар листьев подсолнечника – диуретическое (мочегонное) средство, а также помогает при диарее. Масло из семян подсолнечника можно использовать для профилактики атеросклероза, так как оно богато полиненасыщенными жирными кислотами, которые препятствуют образованию атеросклеротических бляшек на эндотелии сосудов. Кроме этого его используют в качестве слабительного средства. Прокипяченное масло подсолнечника помогает в качестве ранозаживляющего средства при ранах и ожогах (масляные повязки). Также его можно использовать в масляных ингаляциях при лечении бронхитов, пневмоний.

Польза подсолнечника используется при артритах и артрозах различной этиологии. «Шляпка» этого растения обладает целебными свойствами, и из нее делается масляная вытяжка, которая используется для наружных растирания области больных суставов.

Корни подсолнечника применяются для «выведения солей» при мочекаменной болезни, подагре. Из корней изготавливается чай: 1 стакан измельченных корней нужно залить 3 литрами воды и прокипятить в течение 1-2 минут. Весь чай следует употребить в течение 2-3 дней. Весь процесс выведения солей занимает 1-2 месяца, при этом следует отказаться от острых приправ, солений, уксуса и копченых продуктов.

Лечебные свойства подсолнечника можно использовать и при герпесе, при повышенной нервной возбудимости, при псориазе.

Кроме этого маслянистая настойка из лепестков подсолнечника может использоваться при простудных заболеваниях. С этой целью ее следует применять по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Беленькие горошки

На зеленой ножке.

Ландыш майский (Convallaria majalis)

Ландыш является популярным народным средством лечения сердечных заболеваний. Его настой и спиртовая настойка замедляют ритм сердечных сокращений, улучшают наполнение пульса, уменьшают одышку, действуют успокаивающе при повышенной нервозности, снимают судороги, головную боль. Применяются при эпилепсии, параличах, астме, сердечной недостаточности, неврозах.

В аптеках настойка ландыша отпускается во флаконах по 25 мл. Принимают по 20 капель с водой 2-3 раза в день.

Приготовление настойки в домашних условиях: 10 г цветков заливают 40 мл 40-70 % спирта, настаивают в темном месте 2 недели, процеживают.

Принимают по 10-15 капель с водой 2-3 раза в день.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Внутреннее применение препаратов ландыша требует осторожности. **Растение ядовитое**

*В этот гладкий коробок
Спрятан маленький дубок.*

Препараты лекарственного растения Дуб обыкновенный оказывают вяжущее, противовоспалительное и противогнилостное действие. Кору лекарственного растения Дуб обыкновенный наружно применяют как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях полости рта (гингивиты, стоматиты, амфодентоз). Рекомендуются также при глосситах и фарингитах. Настой коры дуба действует укрепляюще, как смола, на внутренние сосуды. Наружное применение коры дуба полезно при кожных заболеваниях, для промывания гнойных и незаживающих ран и язв, при потливости ног, мокнувших экзем, кровоточащем геморрое, вагинальных воспалениях (белях). Отмечены хорошие результаты при лечении ожогов. Кора дуба входит в состав сборов для ванн от золотухи и рахита. В больших дозах назначается при катаре желудка и кишечника, поносе и дизентерии.

Порошком из высушенных галл или свежими галлами смазывают экземы, лишай, ожоги.

Отвар принимают по 100 мл 2-3 раза в день при колитах с поносами, желудочно-кишечных кровотечениях, гастритах, полощут полость рта, горла при ангинах, стоматитах. Молодая, свежая и сухая кора, настоянная 30 мин на кипятке, даст закрепляющий настой. Если намочить в этом настое платок и обвязать горло, это поможет против начинающегося зоба и при ожирении шеи. Не менее действенна такая повязка и при болезнях желез. При выпадении прямой кишки следует принимать сидячие ванны из этого настоя.

Отвар коры дуба применяется внутрь при отравлении грибами, солями меди и свинца, а также при заболеваниях печени, селезенки, хронических воспалениях мочевыводящих путей и мочевого пузыря, кровотечениях в желудочно-кишечном тракте, при обильных менструациях.

Мазью смазывать ожоги, обморожения.

Желуди. Высушенные, очищенные от оболочек семена поджарить до розового цвета. Применять при поносах.

Кофе из желудей. Поджаренные желуди измельчить в порошок и заваривать, как кофе. Давать детям при золотухе.

Воздух в дубовых рощах насыщен фитонцидами дуба. При вдыхании его улучшается общее самочувствие, уменьшаются сердечные и головные боли, улучшается сон.

Кроме перечисленных качеств, дуб обладает и качеством делиться с человеком своей энергией и силой. Но это возможно только при условии, что человек находится в хорошем психоэмоциональном состоянии, так как дерево стабилизирует именно то настроение, в котором вы находитесь в момент контакта. Наиболее подходящее время для работы с дубом с 21 до 3 часов ночи. Спит дерево — с 15 до 17 часов.

Фиалка трехцветная (Viola tricolor)

Фиалка как лекарственное растение применяется с глубокой древности. Растение усиливает секрецию бронхиальных желез, разжижает мокроту, способствует выделению мочи и пота, обладает противовоспалительным действием. Настой из травы применяют при болезнях, органов дыхания, запорах, затрудненном мочеиспускании, атеросклерозе сосудов, ревматизме, подагре, угрях, экземе, зуде кожи, диатезе, фурункулезе, лишаях.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4-6 раз в день.