**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Гимназия № 96»**

**Проектная работа на тему:**

**«Лекарственные растения Лаишевского района РТ»**

 *Выполнили:*

ученик 4 В класса

гимназии № 96

Загидуллин Асгат,

ученица 5 В класса

гимназии № 96

Загидуллина Амина

*Руководители проекта:*

Бадртдинова Венера Мадхатовна

Корнилова Ирина Геннадьевна

Фасхутдинов Ленар Ильсурович

Казань

2022

**Содержание**

О лекарственных растениях3

Календарь сбора лекарственных растений5

Список лекарственных растений по фармакологическому действию7

Препараты из лекарственных растений в домашних условиях10

Опасное растение – борщевик11

Целебная сила лекарственных растений 11

Исцеление с помощью деревьев27

Душистые и целебные растения для бани 28

Заключение 31

Литература32

**О лекарственных растениях.**

 Лечение средствами народной медицины – исторически сложившийся процесс борьбы человека за выживание. В последнее время вновь возрастает интерес к народным методам лечения, особенно к тем, где применяются лекарственные растения.

Имеющиеся знания о пользе лекарственных растений нам передали наши прадедушка Дильдар и прабабушка Мубэйна, которые использовали их для укрепления защитных свойств организма в военные годы.

Данный проект является настоящим подарком для всех, кто выбирает натуральные, природные средства лечения при точном знании диагноза, который поставил врач. Нельзя лечить организм, не зная, что в нем болит. В проекте представлены лекарственные растения Лаишевского района Республики Татарстан, а также раскрыты секреты использования этих свойств в повседневной жизни.

Результативность народного лечения зависит от веры и убеждения самого человека в выздоровление, так как наш организм – это единство души и тела. Важную роль играет не только физиологическое состояние, но и разум, чувства и эмоции. Именно позитивный внутренний настрой способствует скорейшему выздоровлению.

Народное целительство – это знания и методы, применяемые для лечения болезней. Эти знания опираются исключительно на практический опыт и передаются из поколения в поколение. Издавна наши предки пользовались целительной силой растений для того, чтобы изменить жизнь к лучшему.

С момента возникновения коронавирусной инфекции наша семья всерьез задумалась о профилактике здоровья с помощью лекарственных растений.

В настоящее время научно обоснованы полезные свойства лекарственных растений, которые имеют активные вещества, способные оказывать определенное влияние как на организм в целом, так и на его отдельные органы и системы. Концентрация этих веществ меняется в зависимости от фазы развития растений, от почвы и технологии заготовки. Наш проект можно использовать в начальной школе на уроках окружающего мира.

Растения играют важную роль в жизни человека, так как обеспечивают нас кислородом. Являются источником пищи, одежды (хлопок, лен, бамбук), лекарств, корма для животных, сырья для различных отраслей промышленности.

**Цель работы:**

Сбор лекарственных растений с сохранением всех их полезных свойств.

**Задачи:**

1. Познакомиться с правилами сбора лекарственных трав.
2. Изучить лекарственные растения Лаишевского района РТ.
3. Определить место сбора лекарственных растений.

4. Приготовить сборы листьев, цветков, трав и плодов.

5. Использовать приготовленные сборы в качестве общеукрепляющих средств.

6. Поделиться своими знаниями с одноклассниками.

**Объект и предмет исследования:**

Лекарственные растения, собранные в Лаишевском районе РТ.

**Гипотеза:**

При соблюдении определенной технологии сбора, сушки и хранения можно подготовить лекарственные растения с целительным эффектом.

Действительно, разнообразные лекарственные травы веками  используется во многих уголках мира. Полезные свойства растений извлекаются из корней, листьев, плодов, соцветий. Самые разные наборы трав позволяют приготовить множество сборов для лечения заболеваний.

Издавна считается, что сбор растений является священнодействием. Собирать их надо с радостью и добрыми мыслями, тогда собранная трава поможет. Мысленно растение нужно просить об исцелении. У японцев существует обычай поговорить с цветком, срезая его для букета. Они так и учат детей своих: «Прежде, чем срезать цветок, - поговори с ним». Если уж так относиться к цветку для букета, то с какой верой в помощь надо просить растение об исцелении…

При сборе лекарственных растений должны быть соблюдены два главных требования:

 1. Растения должны быть собраны свежими.

 2. Они должны быть хорошо высушены.

Растения следует собирать в сухую и ясную погоду вдали от дорог и дальше, чем в 30 км от города, чтобы избежать запыленные и загрязненные места. Самое подходящее время для сбора растений до 12 часов дня, пока растение не бросило тень. Растение собирают после высыхания росы.

В одну тару не собирают разные виды растений, для того чтобы избежать отрицательного взаимодействия. Всё сырье хранят в бумажных пакетах, деревянных ящиках или в стеклянных банках.

 **Сбор листьев** производят перед цветением и в течение всего периода цветения самого растения. Собирают чистые, неповрежденные и целые листья, которые сушат на хлопчатобумажной ткани и в хорошо проветриваемом помещении. Высушенное сырье должно оставаться с натуральной окраской и присущим данному виду запахом.

**Сбор цветков** производят на протяжении всего периода цветения. Цветки с травянистых растений срывают руками. Недопустимо использовать ножницы или другие металлические предметы, так как при соприкосновении с металлом некоторые полезные свойства растения теряются. Готовое сырье должно состоять из цельных цветков со своим естественным цветом и запахом.

**Сбор травы**. Листоносные и цветоносные стебли травянистых растений называются травами, которые следует собирать в период цветения. Присутствие цветков в высушенном сырье указывает на своевременность сбора и облегчает определение подлинности собранных растений.

**Сбор плодов** производят в пасмурную сухую погоду в течение всего дня, а в жаркие дни – по утрам или по вечерам до появления росы. Плоды необходимо снимать осторожно, не касаясь их пальцами. Затем сырье раскладывают тонким слоем на бумаге и сушат при низкой температуре (50-60 С с конвекцией).

Все сырье хранят в бумажных пакетах, ящиках или банках.

**Календарь сбора лекарственных растений.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П/н | Наименование растения | Часть растения | Время сбора | Срок хранения, сколько лет |
| 1 | Береза повислая | почкилистьясок | апрельмай-июльмарт, апрель | 228 месяцев |
| 2 | Брусника обыкновенная | листьяплоды | май, июнь, сентябрь | 3 |
| 3 | Валериана лекарственная | корни | август, сентябрь | 3 |
| 4 | Василек синий | цветки | июнь, июль | 1 |
| 5 | Вишня обыкновенная | плодылистья | июльмай, июнь | 12 |
| 6 | Горох посевной | плоды листья | июнь, июль | 1 |
| 7 | Дуб обыкновенный | кора | апрель, май | 5 |
| 8 | Душица обыкновенная | трава | июль, август | 3 |
| 9 | Зверобой продырявленный | трава | июнь, июль | 3 |
| 10 | Земляника лесная | плоды | июнь, июль | 1 (сушеная, заморозка) |
| 11 | Ирга обыкновенная | кораплоды | июль,август | 11 |
| 12 | Календула лекарственная | цветки | июнь-сентябрь | 2 |
| 13 | Калина обыкновенная | плоды | октябрь | 1 |
| 14 | Кипрей узколистный | трава | май - август | 2 |
| 15 | Клевер луговой | соцветия | июнь, июль | 2 |
| 16 | Клюква четырехлепестная | плоды | сентябрь, октябрь | 5 (заморозка) |
| 17 | Крапива двудомная | листья | июнь-август | 2 |
| 18 | Кукуруза обыкновенная | столбики с рыльцами | октябрь | 2 |
| 19 | Ландыш майский | листья, трава, цветки | май-июль | 1 |
| 20 | Лен обыкновенный | семена | июль, август | 2 |
| 21 | Лимонник китайский | плоды с семенами | октябрь | 2 (сушеный) |
| 22 | Липа сердцевидная | цветки | июнь-июль | 2 |
| 23 | Лопух большой | корни | март-апрель, сентябрь | 5 |
| 24 | Малина обыкновенная | плоды | июль | 2 |
| 25 | Мать-и-мачеха обыкновенная | цветки,листья | апрель,июнь-июль | 33 |
| 26 | Мелисса лекарственная | трава | сентябрь | 2 |
| 27 | Мята перечная | листья | июнь-август | 1 |
| 28 | Облепиха крушиновидная | плоды | октябрь | 1 (без повторной заморозки) |
| 29 | Одуванчик лекарственный | цветыкорни | во время цветениясентябрь-октябрь | 23 |
| 30 | Пастушья сумка обыкновенная | трава | май-июль | 3 |
| 31 | Петрушка огородная | плоды и корни | июль-август | 1 |
| 32 | Пижма обыкновенная | соцветия | июль, август | 3 |
| 33 | Полынь обыкновенная  | трава | июнь-август | 2 |
| 34 | Подорожник большой | листья | сентябрь | 2 |
| 36 | Ромашка аптечная | цветки | июнь-сентябрь | 2 |
| 37 | Рябина обыкновенная | плоды | ноябрь | 2 |
| 38 | Смородина черная | листьяплоды | май-июньавгуст | 21 |
| 39 | Сосна обыкновенная | почкихвоя | март-апрельапрель | 22 месяца |
| 40 | Спорыш птичий | трава | май, июнь | 3 |
| 41 | Тысячелистник обыкновенный | трава | июнь-сентябрь | 2 |
| 42 | Тыква обыкновенная | мякоть, плоды | сентябрь-октябрь | 2 |
| 43 | Укроп душистый | зелень, семена | июнь-сентябрь | 3 |
| 44 | Хвощ полевой | трава | июнь-август | 4 |
| 45 | Хмель обыкновенный | соплодия | сентябрь | 3 |
| 46 | Хрен обыкновенный | корни | сентябрь | 1 (сушеный) |
| 47 | Цикорий обыкновенный | корни | сентябрь-октябрь | 1 |
| 48 | Черника обыкновенная | листья, плоды | июль | 2 |
| 49 | Чистотел большой | трава | сентябрь | 3 |
| 50 | Шиповник коричневый | плоды | сентябрь, октябрь | 2 |
| 51 | Щавель конский | трава | май, июнь | 6 месяцев (заморозка).2 (сушеный) |

**Список лекарственных растений по фармакологическому действию.**

**Возбуждающие центральную нервную систему**

лимонник

**Успокаивающие**

валериана лекарственная

душица обыкновенная

калина обыкновенная

ландыш майский

мелисса лекарственная

хмель обыкновенный

**Кардиотонические**

ландыш майский

**Гипотензивные**

рябина обыкновенная

**Спазмолитические**

валериана лекарственная

зверобой продырявленный

календула лекарственная

мелисса лекарственная

мята перечная

одуванчик лекарственный

пижма обыкновенная

ромашка аптечная

сосна обыкновенная

тысячелистник обыкновенный

укроп душистый

хмель обыкновенный

**Слабительные**

кукуруза обыкновенная

одуванчик лекарственный

щавель конский

**Противовоспалительные**

береза повислая

василек синий

дуб обыкновенный

душица обыкновенная

зверобой продырявленный

календула лекарственная

крапива двудомная

кукуруза обыкновенная

липа сердцевидная

малина обыкновенная

мать-и-мачеха обыкновенная

мята перечная

облепиха крушиновидная

одуванчик лекарственный

пижма обыкновенная

подорожник большой

полынь обыкновенная

ромашка аптечная

смородина черная

сосна обыкновенная

тысячелистник обыкновенный

укроп душистый

хвощ полевой

хмель обыкновенный

черника обыкновенная

щавель конский

**Усиливающие сокращение мускулатуры матки**

душица обыкновенная

калина обыкновенная

крапива двудомная

пастушья сумка обыкновенная

**Вяжущие**

дуб обыкновенный

зверобой продырявленный

щавель конский

**Кровоостанавливающие**

калина обыкновенная

крапива двудомная

кукуруза обыкновенная

пастушья сумка обыкновенная

тысячелистник обыкновенный

**Потогонные**

липа сердцевидная

малина обыкновенная

**Гипогликемические**

крапива двудомная

цикорий обыкновенный

черника обыкновенная

**Противомикробные**

береза повислая

василек синий

душица обыкновенная

зверобой продырявленный

календула лекарственная

липа сердцевидная

лопух большой

мать-и-мачеха обыкновенная

мята перечная

облепиха крушиновидная

пижма обыкновенная

подорожник большой

полынь обыкновенная

ромашка аптечная

смородина черная

сосна обыкновенная

тысячелистник обыкновенный

хвощ полевой

хрен обыкновенный

черника обыкновенная

щавель конский

**Ранозаживляющие**

зверобой продырявленный

календула лекарственная

крапива двудомная

облепиха крушиновидная

подорожник большой

ромашка аптечная

тысячелистник обыкновенный

хвощ полевой

шиповник коричневый

**Усиливающие секрецию желудочно-кишечного тракта**

валериана лекарственная

душица обыкновенная

одуванчик лекарственный

пижма обыкновенная

подорожник большой

полынь обыкновенная

хрен обыкновенный

**Анальгезирующие**

душица обыкновенная

калина обыкновенная

мелисса лекарственная

облепиха крушиновидная

ромашка аптечная

хмель обыкновенный

чистотел большой

**Желчегонные**

береза повислая

валериана лекарственная

василек синий

календула лекарственная

кукуруза обыкновенная

мята перечная

одуванчик лекарственный

пижма обыкновенная

полынь обыкновенная

тысячелистник обыкновенный

цикорий обыкновенный

чистотел большой

шиповник коричневый

**Лактогенные**

укроп душистый

**Обволакивающие**

лен обыкновенный

**Отхаркивающие**

береза повислая

душица обыкновенная

мать-и-мачеха обыкновенная

подорожник большой

сосна обыкновенная

укроп душистый

**Витаминосодержащие**

брусника обыкновенная

земляника лесная

клюква четырехлепестная

крапива двудомная

облепиха крушиновидная

рябина обыкновенная

смородина черная

сосна обыкновенная

шиповник коричневый

**Мочегонные**

береза повислая

василек синий

зверобой продырявленный

кукуруза обыкновенная

лопух большой

петрушка огородная

смородина черная

сосна обыкновенная

хвощ полевой

хрен обыкновенный

**Препараты из лекарственных растений в домашних условиях.**

Из лекарственного сбора, состоящего из корней, коры или почек, предпочтительнее готовить **отвар**. Для этого сбор трав помещаем в эмалированную посуду и заливаем холодной водой. В течение 30 минут держим на медленном огне. Процеженный отвар принимаем за полчаса до еды.

**Настой** готовим из листьев и стеблей. Измельченное растение настаиваем в холодной воде в течение 6-8 часов, а иногда и дольше, затем процеживаем и сливаем в стеклянную посуду.

К настою по своим свойствам очень близок **напар**. Его готовим в том случае, если в лекарственном сборе отсутствуют корни или их присутствует небольшое количество. Для приготовления напара с вечера сбор трав нужно положить в термос и залить кипятком. Настаиваем всю ночь, а утром в процеженном виде принимаем за 30 минут до еды.

 Плоды шиповника, рябины, калины, малины, облепихи и лимонника нельзя кипятить. Собранные плоды заливаем кипятком и даем немного настояться. Минимальная обработка позволяет сохранить практически все полезные свойства ягод. Полученный напиток процеживаем и остужаем.

**Порошки** получаем из растертых сухих корней, листьев или ягод растений. Посуда, в которой хранятся разные порошки, должна быть тщательно закрыта от пыли.

**Мази** готовим на основе вазелина в соотношении 1:4, то есть 1 часть растения на 4 части основы.

В народной медицине на 20 кг веса больного берут 1 столовую ложку сбора трав и 1 стакан воды.

**Применение лекарственных растений.**

 Не следует применять большинство растений в следующих случаях:

- в возрасте до 12 лет

- при возможной аллергии к компонентам растения

- при беременности и лактации

- при совмещении с приемом лекарственных препаратов.

**Опасное растение - борщевик.**

Борщевик – крупное зонтичное растение, листья и плоды которого богаты эфирными маслами. Существует до 148 видов борщевика. Растение высотой до 250 см было завезено с Кавказа в качестве кормовой культуры. Сок растений содержит вещества, резко повышающие чувствительность организма к [ультрафиолетовому](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82) излучению (фуранокумарины). Попавший на кожу сок под влиянием солнечного света способен оставлять ожоги. Особая опасность заключается в том, что время проявления ожога может длиться от нескольких часов до нескольких суток. Также опасен сок при попадании в глаза, так как велик шанс наступления слепоты.  Зафиксированы случаи потери зрения детьми, которые использовали полый стебель растения в качестве телескопа.

**Целебная сила лекарственных растений.**

**Береза повислая (почки, листья)**

Противопоказания:

-аллергия на пыльцу березы;

-поражения пищеварительного тракта на стадии обострения;

-инфекции мочевой системы в остром периоде

-беременность

-возраст до 12 лет

 Для медицинских целей используют березовые почки, листья, березовый сок, деготь, уголь, березовый гриб (чага). Почки собирают ранней весной до распускания. Отвары из березовых почек обладают мочегонным, желчегонным, дезинфицирующим свойствами. Компрессы применяют при плохо заживающих ранах, экземах, пролежнях, ожогах, а также при болезнях суставов. Внутрь принимают как кровоостанавливающее средство при кожных болезнях.

*Отвар березовых почек*: 1 ст. л. на стакан воды кипятим 15 мин. Снимаем и процеживаем через марлю. Принимать следует по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

 Заваренные листья березы применяют как напиток, содержащий витамин С, в качестве укрепляющего средства и при авитаминозах по 200 мл 2-3 раза в день до еды.

 Березовый сок используется как укрепляющее средство.

**Брусника обыкновенная (листья, плоды)**

 Противопоказания:

-гипотония

-проблемы с почками

-повышенная кислотность желудочного сока

-холецистит

 Отвары из листьев брусники обладают мочегонным, антисептическим и вяжущим свойствами. Плоды применяют при авитаминозах.

*Отвар из листьев и плодов брусники:* 15 гр. листьев на стакан воды для приема по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

**Валериана лекарственная**

Противопоказания:

-гипертония

-хронический энтероколит

 Корень валерианы используют как седативное средство при состоянии нервного возбуждения, а также при неврозе сердечно-сосудистой системы, сердцебиении, бессоннице.

 *Водный настой:* 6-15 гр. корня валерианы на 200 мл воды принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

**Вишня обыкновенная**

Противопоказания:

-повышенная кислотность желудка;

-гастрит

 Плоды и листья вишни помогают выводить из организма лишнюю жидкость. Ягода содержит гормон мелатонин, который улучшает сон и нормализует работу эндокринной системы. Плоды вишни способны понизить повышенное артериальное давление, уменьшить риск тромбоза и стенокардии, а также предотвратить сердечные приступы.

 Отвары из листьев вишни используют для восстановления волос и ухода за кожей. Сушеные листья добавляют в чай и применяют в качестве приправы, вместо лаврового листа.

**Василек синий**

Противопоказания:

**-**беременность

-внутренние кровотечения

 Цветки василька обладают природными антиоксидантами, оказывающими замедляющие процессы старения и многостороннее действие на организм. Настои и чаи из цветков василька применяют в качестве легкого мочегонного средства при заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени и желчных путей, и как жаропонижающее средство. Толчеными семенами василька присыпают раны для быстрого заживления.

 Примочки из василька используют при конъюнктивите.

**Горох посевной**

Противопоказания:

-подагра

-патология почек

-воспалительные процессы в желудке и кишечнике

 Семена гороха (3-4 штуки в день) применяют при изжоге, одышке, кашле, геморрое и старческих запорах. После употребления гороха не рекомендуется пить холодную воду. Отвар семян и всего растения применяется как сильное мочегонное средство при отложении камней в почках и мочевом пузыре.

**Дуб обыкновенный**

Противопоказания:

-поражения печени

-патология со стороны почек

-аллергии к компонентам растения, непереносимость компонентов.

Отвар коры дуба применяется как вяжущее средство при поражениях слизистой оболочки рта, зева, глотки, гортани и для лечения желудка. Также эффективен отвар коры при хронических энтероколитах, воспалениях мочевыводящих путей. Используется для лечения ожогов.

 Молодая, свежая и сухая кора, настоянная 30 мин в кипятке, дает закрепляющий настой.

Отвар из коры дуба: 1 ч. л. коры залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 10 мин. и процедить. Принимать следует по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

**Душица обыкновенная**

Противопоказания:

-беременность

-язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Душица оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, усиливает перистальтику кишечника. В виде настоя употребляется как отхаркивающее средство. Входит в состав потогонного чая.

Применяется при бессоннице, атонии кишечника, сопровождающейся запором, в качестве отхаркивающего средства при бронхитах. Наружно применяют для ароматических ванн.

 *Настой:* 2 ч. л. мелко измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, закрывают, настаивают 15-20 мин. Принимают до еды по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

**Зверобой продырявленный**

Противопоказания:

-беременность

-гипертония

 Зверобой используется как вяжущее, противовоспалительное и противомикробное средство.

Употребляют траву в виде настоя при лечении колитов, воспалении желчного пузыря, при профилактике гингивитов и стоматитов. Компрессы используют при лечении кровоточащих и инфицированных ран.

 Применение зверобоя облегчает головные боли, также снимает тяжесть в желудке, одышку, помогает при болезни легких.

 *Настой:* 3 ст. л. травы зверобоя заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Густой экстракт зверобоя применяют при лечении витилиго.

**Земляника лесная**

Противопоказания:

-возможна аллергическая реакция

 Плоды и листья употребляют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запорах, гипертонической болезни, подагре.

 Настой, приготовленный из ягод и листьев земляники, применяют при камнях в печени и почках, при подагре, авитаминозах, простудных заболеваниях и в качестве мочегонного средства. Настоем останавливают внутреннее кровотечение.

 Отвар улучшает обмен веществ, выводит излишки солей из организма, которые откладываются после переломов, растяжений, травматических кровоизлияний вблизи суставов.

 *Настой:* 1 ст. л. сухих листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4-5 часов, процеживают. При подагре и при нарушении солевого обмена пьют по 1 стакану 2 раза в день в течение 2-3 месяцев. Настой также расширяет кровеносные сосуды. При сильном внутреннем жаре берут стакан листьев, заливают 1 стаканом кипятка и хорошо закрывают. Через 15 мин сливают настой и прибавляют к нему горячее молоко. При лечении печени и каменной болезни рекомендуется пить отвар земляники несколько раз в день по 1/2 стакана.

**Ирга обыкновенная (кора, плоды)**

Противопоказания:

-сахарный диабет

-ожирение

-гипотония

-склонность к кожным высыпаниям

-низкая свертываемость крови

Плоды ирги содержат компоненты, которые способствуют снижению артериального давления. Также плоды благоприятно влияют на сердце, органы зрения, желудочно-кишечного тракта и бронхолегочной системы. Применение плодов ирги снижает холестерин в крови. Настои и чаи помогают при повышенной утомляемости и используются при ОРЗ и ОРВИ. Сок из ягод рекомендуется применять в виде полосканий при ангинах. Отваром из коры растения обрабатывают гнойные раны, ожоги и ссадины.

 Ягоды употребляют в свежем виде или принимают сок, разведенный водой в пропорции 1:1.

**Календула лекарственная**

Противопоказания:

-болезни органов желудочно-кишечного тракта

-холецистит

-беременность, период лактации

-до 18 лет

Цветки календулы обладают антисептическим и противовоспалительным эффектом. Отваром обрабатывают порезы, ушибы, экземы, а также используют при воспалительных заболеваниях горла и слизистой оболочки рта.

*Настой:* 3 ст. л. цветков календулы заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 45 минут, процеживают. Полученный настой доводят кипяченой водой до 200 мл. Для полоскания настой использую по 1 стакану 3 раза в день. Для приема внутрь – по 2 ст. л. 2-3 раза в день.

**Калина обыкновенная**

Противопоказания:

- гипотония

- беременность и лактация

- гастрит

- возможная аллергия к компонентам растения

Заготавливаются кора и плоды. В медицинской практике кора применяется как легкое мочегонное средство. Плоды калины употребляют при гипертонии, вместе с косточками – при заболеваниях сердца. Их применяют также от кашля, простуды, при заболеваниях почек и желудка.

В народной медицине употребляется отвар коры для ванн при купании детей. Взрослые пьют отвар коры против простуды и удушья.

Отвар семян калины применяют как потогонное, укрепляющее средство.

**Кипрей узколистный**

Противопоказания:

-беременность, лактация

 Листья и цветки кипрея имеют самое высокое противовоспалительное действие среди всех растений. Применение настоя благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Заваренные листья кипрея полезны для профилактики инсульта и инфаркта. Для достижения лучшего эффекта лучше употреблять отвар из ферментированных листьев.

 *Настой*: 1 ст. л. заливают кипятком, настаивают 1 час и принимают 3 раза в день.

**Клевер луговой**

Противопоказания:

-варикозное расширение вен

- перенесенные инсульт, инфаркт

-беременность

- возможная аллергия к компонентам растения

 Клевер луговой оказывают отхаркивающее, потогонное, мочегонное, противовоспалительное и антибактериальное воздействие на организм.

Настой используется при воспалительных процессах в верхних дыхательных путях, гастритах с повышенной кислотностью, болезнях почек, мочевого пузыря, нервных расстройствах. Также настой из клевера рекомендуется принимать при анемии, головной боли. Примочки из соцветий клевера используют при ревматизме.

 *Настой*: 1 ст. л. соцветий клевера залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и принимать 3 раза в день.

**Клюква четырехлепестная**

Противопоказания:

-гастрит с повышенной кислотностью

-обострение язвенной болезни

-гипотония

-мочекаменная болезнь

Морс из плодов клюквы понижает свертываемость крови и разжижает кровь, также благотворно влияет на пищеварение и улучшает аппетит. Клюква уменьшает интоксикацию организма, поэтому морсы рекомендуется употреблять при простудных заболеваниях, чтобы повысить защитные силы организма и укрепить иммунитет.

**Крапива двудомная**

Противопоказания:

-варикозное расширение вен

-полипы, кисты

-беременность

 Используется в виде настоек при маточных, кишечных, геморроидальных кровотечениях. Применяется при малокровии, авитаминозах в виде отвара – как кровоочистительное средство. Входит в состав витаминного чая. Свежесорванная и просушенная крапива, употребляемая в виде настойки, очищает грудь и легкие от слизи, желудок от вредных веществ. Сильнее листьев действует корень крапивы, свежий или высушенный. Для очищения крови хорошо есть свежую крапиву, ошпаренную кипятком. Кто страдает ревматизмом, полезно хлестать свежей крапивой больные места.

**Кукуруза обыкновенная**

Противопоказания:

-язвы желудка и двенадцатиперстной кишки

-повышенная свертываемость крови

-тромбофлебит

 Кукурузные рыльца собирают после оплодотворения цветков, в период молочной спелости кукурузы.

 Применяется как мочегонное и желчегонное средство при воспалении желчного пузыря и как кровоостанавливающее средство.

 В результате лечения усиливается секреция желчи и происходят качественные изменения желчи: уменьшение вязкости плотного остатка.

 Кукурузные рыльца применяются также при урологических заболеваниях – мочекаменной болезни, нефрите, отеках разного происхождения, а также при глистных инвазиях.

*Отвар*: 2 ст. л. измельченных рылец заливают стаканом холодной воды, настаивают 1 час, затем кипятят 30 мин на водяной бане.

*Настой*: 2 ст. л. рылец запаривают как чай стаканом кипятка, охлаждают, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

**Лен обыкновенный**

Противопоказания:

-жёлчекаменная болезнь

-кисты, полипы

-беременность

 В народной медицине отвар из семян льна используются как противокашлевое и отхаркивающее средство. Применяются при болезнях почек, мочевого пузыря и мочевой системы, заболеваниях печени и поджелудочной железы. Используются для лечения гастрита, язвы, хронического колита, атонии кишечника.

Применение: 1 ст. л. семян льна тщательно измельчают, заливают 1/2 литра воды и кипятят 15 минут. Остужают и принимают в качестве киселеобразного напитка.

**Лимонник китайский**

Противопоказания:

-гипертония

-эпилепсия

-бессонница, чрезмерная возбудимость

-повышенная желудочная секреция

-острые инфекционные заболевания

-беременность.

 Плоды лимонника применяются в виде водного настоя как стимулирующее и тонизирующее центральную нервную систему средство.

 Применение лимонника должно производиться по назначению и под наблюдением врача во избежание перевозбуждения нервной и сердечно-сосудистой системы.

**Липа сердцевидная**

Противопоказания:

- возможная аллергия к компонентам растения

 Заготавливаемые цветки употребляются как эффективное потогонное средство при простудных заболеваниях в виде настоя. Цветки входят в состав потогонных чаев. Настои и отвары липового цвета обладают антимикробным, противовоспалительным действием. Пользуются ими в виде полоскания при заболеваниях слизистой оболочки рта, зева. В виде примочек отвар применяют при ожогах, язвах. Используется при спазмах в желудке и почечнокаменной болезни.

**Лопух большой**

Противопоказания:

- возможная аллергия к компонентам растения

-беременность

 Отвар из корней находит применение при заболеваниях мочевыводящих путей, диабете. Для укрепления волос применяют настой на оливковом или миндальном масле. Используют как мочегонное средство при мочекаменной болезни, отеках, как жаропонижающее и потогонное при простудных заболеваниях, как болеутоляющее при подагре, суставном ревматизме. Наружно применяют для лечения кожных заболеваний.

 *Отвар*: измельченные корни заливают кипятком (1:20). Нагревают на водяной бане 30 минут. Принимают внутрь по 0,5 стакана 3 раза в день.

Отваром корней моют голову для укрепления волос.

**Малина обыкновенная**

Противопоказания:

**-**заболевания почек и мочекаменная болезнь

-тромбоз

-сахарный диабет

-обострение гастрита и язвы

 Заготавливаются плоды, листья, цветки и корни.

 Малина обладает мощным антисептическим и отхаркивающим эффектами. Плоды заваривают как чай отдельно или в составе потогонных сборов и применяют при простудных заболеваниях, гриппе, ангине. Из свежих ягод готовят сироп. В свежем и сушеном виде используют для приготовления варенья, соков и настоя.

**Мать-и-мачеха обыкновенная**

Противопоказания:

-беременность и лактация

-не рекомендовано длительное применение

Заготавливаются листья и плоды растения.

 С лечебной целью цветки и листья мать-и-мачехи применяют в виде настоя при заболеваниях верхних дыхательных путей как отхаркивающее и противовоспалительное средство. Растение является старинным народным средством против кашля и удушья. Отвары и настои принимают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Свежие листья прикладывают к ранам, язвам, фурункулам.

 Отваром листьев мать-и-мачехи и крапивы моют голову при перхоти и выпадении волос.

*Настой*: 2 ст. л. листьев на 1 стакан кипятка, настаивают 30 минут и принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

**Мелисса лекарственная**

Противопоказания:

-возраст до 18 лет

-сонливость, вялость

-возможная аллергия к компонентам растения

 Мелисса применяется в качестве жаропонижающего, успокаивающего и потогонного средства. Отвары улучшают пищеварение и способны бороться с вирусными и бактериальными инфекциями. Чаи с мелиссой нормализуют работу желудочно-кишечного тракта и хорошо справляются с заболеваниями органов дыхания и мочеполовой системы.

**Мята перечная**

Противопоказания:

-гастрит

-возможная аллергия к компонентам растения

 Настой из травы предотвращает образование камней в желчном пузыре, помогает при недугах пищеварительной системы, желчевыводящих и мочевыводящих путей. Ингаляции с мятой перечной применяют при воспалении верхних дыхательных путей. Настой из растения назначается при высокой температуре, так как улучшает кровообращение и вызывает потоотделение. Чаи из растения помогают при головной боли и бессоннице, так как оказывают положительное влияние на нервную систему.

Наружно растение растирают для снятия дерматологических раздражений.

**Облепиха крушиновидная**

Противопоказания:

-болезни поджелудочной железы, печени и желчного пузыря

-мочекаменная болезнь

 Облепиха обладает противовоспалительным эффектом и способствует заживлению ран. Плоды используют в пищу в свежем виде. Также из них готовят варенье, соки, настои. Плоды и листья облепихи очищают организм и помогают при сахарном диабете. В 100 граммах плодов облепихи содержится дневная норма практически всех полезных для организма веществ. Плоды облепихи не стоит заливать кипятком. Для того чтобы максимально сохранить полезные свойства, необходимо заварить чай, которым заливают размятые ягоды.

*Настой*: 2 ст. л. листьев на 1 стакан кипятка, настаивают 30 минут и принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

**Одуванчик лекарственный**

Противопоказания:

- возможная аллергия к компонентам растения

-болезни органов желудочно-кишечного тракта

-острый панкреатит

-желчнокаменная болезнь

-беременность, период лактации

 Молодые листья используются для приготовления салатов, которые употребляются при авитаминозах, малокровии. Листья заготавливают ранней весной до цветения. Корни используют сушеными. Настой из цветов одуванчиков чистит кровь и укрепляет иммунитет.

*Отвар*: 3 ст. л. измельченных корней заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 15 минут, пьют по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 мин до еды. Сок свежих корней одуванчика входит в состав мази от угрей, бородавок, мозолей.

**Пастушья сумка обыкновенная**

Противопоказания:

- возможная аллергия к компонентам растения

-повышенная свертываемость крови

-беременность, лактация

 Отвар травы употребляют при гастрите, заболеваниях

печени и сердца, при остром и хроническом воспалении почек.

*Настой*: 10 грамм травы на 200 мл воды принимают по 2 ст. л. 3 раза в день.

**Петрушка огородная**

Противопоказания:

**-**заболевания мочевого пузыря и почек

 Употребление петрушки в свежем виде укрепляет иммунитет, благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, полезно при гастрите и язвенной болезни, улучшает обмен веществ и повышает аппетит. Петрушка помогает укрепить зрение и хорошо влияет на состояние ротовой полости.

 Маски и примочки с добавлением петрушки улучшают состояние кожи и помогают защитить ее от преждевременных морщин.

**Пижма обыкновенная**

Противопоказания:

-камни в желчном пузыре

-гипертония

-беременность

- возможная аллергия к компонентам растения

 В медицинской практике используют отвар или настой цветков пижмы как противоглистное средство, а также как желчегонное при холециститах и гепатитах. Водный настой из цветочных корзинок усиливает функцию желудочно-кишечного тракта, обладает жаропонижающим, противоспазматическим, противомикробным действием. Наружно настой используют для теплых ванн и компрессов как обезболивающее средство при судорогах икроножных мышц.

 Настой: 1 ст. л. цветков заливают 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивают в закрытой посуде 4 часа, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

**Подорожник большой**

Противопоказания:

-повышенная кислотность желудка

-повышенная свертываемость крови

- возможная аллергия на компоненты растения

 Молодые листья прикладывают к ранам, нарывам, порезам. Это средство также полезно при воспалении полости рта и дыхательных путей. При кашле заливают молодые листья подорожника кипятком и пьют этот отвар с добавлением меда.

 Отвар из сушеных листьев готовят для очищения желудка. Настой из растений назначают при остром и хроническом гастрите, заболеваниях желудка и кишечника, а наружно – для лечения нагноившихся ран.

 *Настой*: 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин., процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

**Полынь обыкновенная**

Противопоказания:

**-**гастрит

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

-рефлюкс-эзофагит

-острый холецистит

-беременность, лактация

Находит применение как средство от простуды, при камнях в почках и мочевом пузыре. Широко используется как успокаивающее, противосудорожное и слабое снотворное средство. Свежий сок из листьев способствует заживлению ран.

*Настой*: 1 ст. л. верхушек веток заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин., пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

**Ромашка аптечная**

Противопоказания:

-психические расстройства

-заболевания почек

-язвы желудка и кишечника

 Отвар из растения применяют как потогонное, противоспазматическое и ветрогонное средство. Наружно используется для припарок, примочек, полосканий.

 Ромашка аптечная обладает антимикробным, вяжущим, противовоспалительным, спазмолитическим и ветрогонным действием. Настой и отвар из цветков назначают при диспепсии, хроническом колите, метеоризме, заболеваниях печени, мочевого пузыря, простудных заболеваниях, мигрени. Наружно используют для полоскания полости рта и горла; в виде примочек – при воспалительных заболеваниях кожи. Настоем из травы моют голову для укрепления корней волос и придания им мягкости, блеска и красивого цвета.

 *Настой*: 1 ст. л. цветков заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в закрытой посуде, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

 *Отвар*: 2 ст. л. цветков заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин., настаивают 15 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день.

**Рябина обыкновенная**

Противопоказания:

-высокая свертываемость крови

-обостренные заболевания органов желудочно-кишечного тракта

-нарушение работы почек и печени

-пониженное артериальное давление

 Плоды рябины обладают антибактериальными свойствами и особенно богаты провитамином А, который применяют в качестве лечебного профилактического средства, позволяющего активизировать иммунитет. Употребление ягод значительно снижает уровень холестерина и стабилизирует обмен веществ.

**Смородина черная**

Противопоказания:

-пониженная свертываемость крови

 Ягоды черной смородины богаты витамином Р и аскорбиновой кислотой, которые применяют при авитаминозах. Ягоды и листья обладают противовоспалительным, потогонным, мочегонным свойствами. Листья черной смородины используются в народной медицине в виде отвара против ревматизма, подагры и как мочегонное и потогонное средство. Сухие листья в медицине входят в состав витаминных сборов (чаев).

**Сосна обыкновенная**

Противопоказания:

-беременность, лактация

 Сосновые почки и хвоя обладают антисептическим, противовоспалительным, противомикробным, противовирусным, ранозаживляющим, мочегонным свойствами, так как в их состав входят эфирные масла, смолы, фитонциды, крахмал, витамины С, В, К, каротин, дубильные вещества, соли минеральные. Если опоздать со временем сбора почек, то они распустятся и будут не пригодны для лекарственных целей. Сосновые почки применяют как отхаркивающее и дезинфицирующее средство при болезнях верхних дыхательных путей и для приготовления дезинфицирующих ванн. Используют также в качестве мочегонного средства.

 Отвар из хвои сосны поможет очистить организм от шлаков и токсичных веществ, сбавить температуру. Хвоя устраняет воспалительные процессы пищеварительной и мочеполовой системы, а также нормализует сон и улучшает настроение.

 *Отвар*: 30 гр. свежей хвои или почек заливают стаканом кипятка и отваривают 20 мин. на медленном огне, затем настаивают 2 ч. и процеживают. Пьют сосновый отвар по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

**Спорыш птичий**

Противопоказания:

**-**беременность и лактация

-повышенная свертываемость крови

 Спорыш является антимикробным, вяжущим, противовоспалительным и мочегонным средством, так как ускоряет выведение жидкости и токсинов из организма. Настой является эффективным средством при лечении заболеваний почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря, а также проявляет умеренное желчегонное действие.

**Тысячелистник обыкновенный**

Противопоказания:

-беременность

-пониженное артериальное давление

 Цветки тысячелистника используются для улучшения пищеварения и как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях.

 В народной медицине употребляется при плохом аппетите, нарушении пищеварения, для лечения язвенной болезни и болезни почек. Свежий сок из листьев используется как ранозаживляющее средство, и им натирают десны для укрепления.

 Отвар из травы помогает при боли в груди, зубной боли. Толченую траву кладут на порезы.

 Настой: 1 ст. л. на 1 стакан воды кипятят 15 мин., настаивают 1 ч. и принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день после еды. Его пьют с медом в качестве общеукрепляющего средства.

**Тыква обыкновенная**

Противопоказания:

-камни в желчном пузыре и почках

-сахарный диабет

 Маски из кашицы семян, а также компрессы из сока мякоти используются в косметологии для увлажнения и осветления кожи, уменьшения воспалений. Тыква обладает послабляющим, противовоспалительным и желчегонным действием, поэтому употребление тыквы полезно для людей с застойными явлениями и запорами. Высокое содержание калия в мякоти снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и укрепляет стенки сосудов, что крайне полезно для лиц, страдающих атеросклерозом и повышенным давлением.

**Укроп душистый**

Противопоказания:

-гипотония

 Заготавливают свежую зелень и семена. Укроп обладает желчегонным и мочегонным действием. Употребление укропа повышает аппетит, способствует снятию головной боли. Укроп рекомендуется при гастрите с низкой секрецией желудка. Благодаря эфирным маслам, растение устраняет воспалительные процессы пищеварительного тракта и газообразование. Зелень разжижает мокроту в легких и бронхах, способствует ее быстрому выведению. Применение свежей зелени рекомендовано в целях профилактики авитаминоза.

**Хвощ полевой**

Противопоказания:

-повышенный холестерин

-гипотония

 Хвощ полевой используется как мочегонное средство. В народной медицине отвар применяют при заболеваниях печени, мочевого пузыря, при камнях в почках, как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Настой из хвоща полевого укрепляет корни волос.

 *Настой*: 2 ст. ложки травы залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в закрытой посуде 30 минут, настоять и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день через 1 час после еды.

**Хмель обыкновенный**

Противопоказания:

**-**беременность

 Заготавливаются шишки. В медицинской практике хмель используется как успокаивающее, противовоспалительное средство. Он возбуждает аппетит, обладает слабительным, снотворным, болеутоляющим и противосудорожным действием. В народной медицине настои хмеля применяют при сердечной слабости, водянке, сердечной недостаточности. Отвар из хмеля употребляется для улучшения пищеварения, наружно – от перхоти, при выпадении волос.

 *Настой*: 10 грамм хмеля на стакан воды применяют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Мази из шишек хмеля применяют для лечения различных кожных заболеваний. При выпадении волос голову моют отваром 3 раза в неделю.

**Хрен обыкновенный**

Противопоказания:

-болезни печени

-заболевания желудочно-кишечного тракта

-заболевания почек

-нарушения в работе щитовидной железы

- возможная аллергия к компонентам растения

Корень хрена обладает антибактериальным эффектом. Умеренное применение возбуждает аппетит, усиливает моторику кишечника. Антисептическое свойство хрена препятствует развитию кариеса, так как подавляет рост бактерий. Корень хрена в свежем виде добавляют в салаты.

**Цикорий обыкновенный**

Противопоказания:

-гипотония

-варикозное расширение вен

-желчнокаменная болезнь

- возможная аллергия на компоненты растения

 Напиток, приготовленный из измельченного и обжаренного корня цикория, снижает сахар в крови, улучшает пищеварение и способствует хорошему настроению. Применение напитка натощак снижает аппетит, поэтому в медицинской практике цикорий употребляется при сбалансированной диете.

**Черника обыкновенная**

Противопоказания:

-мочекаменная болезнь

 Заготавливаются плоды и листья. Плоды черники находят широкое применение в пищевой промышленности. Листья черники снижают содержание сахара в крови и улучшают остроту зрения.

 *Настой из листьев*: 2 ч. л. сухих листьев заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана в день после еды.

*Настой из плодов*: 2 ч. л. плодов заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч. и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

**Чистотел большой**

Все части растения ядовиты и их не следует принимать внутрь.

 В народной медицине настоем из травы и корней промывают раны. Свежий сок является наиболее распространенным средством сведения бородавок, мозолей, темных пятен на коже.

**Шиповник коричневый**

Противопоказания:

**-**повышенная свертываемость крови

-сердечная недостаточность

 Плоды шиповника используются в виде настоев, сиропов как поливитаминное средство при авитаминозе, малокровии, истощении организма, атеросклерозе. Применение плодов шиповника повышает сопротивляемость организма в борьбе с заболеваниями, а также используются при лечении печени.

 *Настой*: 1 ст. л. плодов заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин., настаивают в течение суток. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Можно выпивать по стакану перед сном.

**Щавель конский**

Противопоказания:

-почечнокаменная болезнь

-подагра

-нарушения солевого обмена

-беременность

 Употребление щавеля укрепляет иммунную систему, облегчает работу сердечно-сосудистой системы. Свежие листья являются природным средством от стоматита.

**Исцеление с помощью деревьев.**

С древних времен люди верили в то, что деревья обладают магической и исцеляющей силой.

Дендротерапия – это метод лечения и профилактики заболеваний с помощью целебных свойств деревьев. Для того чтобы почувствовать энергетику дерева, необходимо ему доверять. Дендротерапия помогает бороться со стрессом, депрессией, способствует лучшей концентрации внимания, к тому же деревья способны забирать боль и наполнять человека хорошей энергетикой. К растению встают лицом, прикасаются ладонями и лбом, мысленно прося дерево о помощи.

При некоторых заболеваниях человеку необходимо принять энергетику от дерева. Тогда следует обратиться к деревьям-донорам, к которым относят

 дуб, березу, сосну, клен, рябину, яблоню, грушу, каштан, липу и ясень.

**Береза** – щедрое энергетическое дерево с мягким действием, поэтому рядом с ней можно находиться долго. Она поможет улучшить состояние кожи, избавиться от боли и улучшить настроение.

**Плодовые деревья** так же мягко делятся энергией и помогают от различных хворей.

**Дуб** является крайне сильным и могущественным деревом. Он способен подарить бодрость духа и тела, ясность мыслей и крепость здоровья. Дуб одновременно успокаивает, если человек нервничает, и тонизирует.

**Сосна** — женский донор. Она снабжает человека огромным количеством энергии, ускоряет обмен веществ, но не каждому нужно такое воздействие. Людям со слабым сердцем за помощью к сосне лучше не обращаться.

Если же заболевание связано с необходимостью отдачи отрицательной энергетики, тогда помогут деревья – «потребители», среди которых осина, тополь, ель, пихта, черемуха, можжевельник, ива и ольха.

Энергетика **ели** способна забрать негативные эмоции, успокоить, снять стресс и раздражение. Также помогает справиться с бессонницей.

**Иву** принято считать женским деревом, поэтому охотнее помогает женщинам забрать душевную боль и наполнить надеждой.

**Клен** не просто забирает отрицательную энергию, но и преобразовывает ее в позитивную.

**Осина** является самым сильным деревом-«потребителем».

**Тополь** хорошо помогает избавиться от отрицательной энергии, нервного напряжения и беспокойства. После общения с тополем нужно обратиться за помощью к дереву-донору.

**Душистые и целебные растения для бани.**

***Веники для бани*** используются не только для создания аромата, но и в профилактических, омолаживающих, тонизирующих и лечебных целях. Веники бывают разные, и каждый из них благотворно воздействует на общий тонус кожи, улучшает работу дыхательной системы, способствует укреплению иммунитета. С их помощью можно очистить кожу и вывести из тела токсины, освободить организм от шлаков. Открытые поры дают возможность коже дышать и впитывать полезные вещества от растений.

Паровые ингаляции помогают расширять бронхи и разжижать мокроту, способствуя ее лучшему отхождению.

Использование веников в парной обладает успокаивающим эффектом. Исключением являются пижмовые и рябиновые веники, так как они стимулируют физическую и умственную активность.

Важным условием является соблюдение правильной нарезки и высушивания ветвей растений.

1. Собирать растения следует вдали от трасс и мест с плохой экологией.
2. Растения перед сушкой мыть нельзя.
3. Собранные ветки связывают неплотно, только чтобы они не рассыпались, и развешивают на растянутую веревку под навес.
4. Место, где сушатся веники, должно быть хорошо проветриваемым и защищенным от прямых солнечных лучей.
5. Через неделю веники плотно связывают и хранят в сухом и хорошо проветриваемом помещении.

Травяными вениками нельзя пользоваться при аллергических реакциях и от них следует воздержаться беременным женщинам.

**Берёза**

Березовые ветви остаются гибкими, а листья сохраняют эластичность даже после их сушки. Березовые листья богаты эфирными маслами, дубильными веществами и витаминами.

Для веников заготавливают молодые нижние ветки березы со светло-зелеными, недавно распустившимися листьями, имеющими размер не более 30 мм.

Заваренный берёзовый веник улучшает работу иммунной системы, исцеляет от болезни дыхательных путей, избавляет от морщин. Помощь от такого веника очевидна всем ценителям парной. Листочки целебного дерева улучшают состояние кожи, тонизируют мышцы, улучшают кровообращение.

Использование березовых веников помогает при болях в мышцах и суставах, способствует быстрому заживлению ран, а также помогает бороться с растяжками на коже.

**Дуб.**

Дубовые листья более плотные и широкие, что позволяет нагнетать сильный жар, при этом не слишком обжигая тело.

Аромат дубового веника препятствует повышению артериального давления в парной и обладает бактерицидными и противовоспалительными свойствами.

**Пижма.**

Пижмовый веник рекомендуется применять людям, страдающим хроническими заболеваниями мочевого пузыря и почек, ревматизмом, головными болями и воспалением сосудов.

**Рябина.**

Ветки рябины необходимо собирать в мае-июне. Использование рябинового веника улучшает кровообращение и метаболизм, обеззараживает воздух и способствует восстановлению сил.

**Липа.**

Липовый веник обладает потогонным свойством, а также устраняет мигрень и бессонницу, способствует очищению кожи.

**Осина.**

 Ветки осины заготавливают в мае-июне.

 Листья осины обладают бактерицидным и противомикробным действием. Существует поверье, что чрезмерное применение осинового веника обладает особенной силой и помогает убрать последствия сглаза и порчи, избавиться от негативной энергии.

**Клен.**

 Листья клена способствуют быстрому заживлению ран и снятию воспалений. Наиболее сильным эффектом обладают молодые листья.

**Вишня.**

 Вишневый веник обладает неповторимым ароматом и большим витаминным потенциалом.

**Смородина.**

 Использование веника из черной смородины облегчает болевые симптомы при ревматизме и очищает мочеполовую систему от болезнетворных микробов.

**Ель.**

Еловые ветки для веников собирают с декабря по февраль, так как в этот период в них содержится максимальное количеств полезных веществ. Наиболее ценными считаются ветки с ели, которая растет на возвышенности.

Иголки ели обладают противомикробными и ранозаживляющими свойствами. Использование еловых веников стимулирует кровообращение и потоотделение. После процедур рекомендуется укутаться и спокойно посидеть некоторое время.

**Полынь.**

Полынь рекомендуется собирать после цветения.

Веник из полыни имеет специфический ароматом, который обладает дезинфицирующим эффектом.

**Мята.**

Мята обладает обезболивающими свойствами, улучшает работу мозга, способствует хорошей концентрации внимания и помогает избавиться от бессонницы.

Банные веники могут состоять как из одного растения, так и из комбинации нескольких трав. Травяными вениками можно париться, просто их запаривать или использовать в качестве фитоингаляций, подвешивая их к потолку парилки. Особым ароматом обладают травяные веники из душицы и мелиссы.

**Заключение.**

На сегодняшний день синтетические препараты (аптечные лекарства) не только не помогают избавиться от недуга, но и становятся причиной новых болезней. Мы полагаемся на народные средства, которые очищают наш организм и укрепляют иммунную систему.

Нами были собраны разнообразные лекарственные плоды, корни и травы.

В качестве тонизирующих трав мы используем листья и ягоды земляники. Успокоиться помогут чаи из зверобоя, корня валерианы, душицы, кипрея и фенхеля. Сбавить температуру помогают цветы липы, листья малины, ромашка, ноготки. При кашле полезно заваривать березу, василек, клевер, крапиву, мяту, ромашку, фенхель, душицу, мать-и-мачеху, одуванчик и чистотел. Улучшить пищеварение помогут калина, зверобой, крапива, подорожник, облепиха, шиповник. Повысить аппетит можно с помощью листьев и плодов вишни, душицы, зверобоя, мать – и – мачехи, подорожника и тысячелистника. Ранозаживляющим эффектом обладают примочки из березы, дуба, лука, зверобоя, кипрея, клевера, лопуха, мать – и – мачехи, можжевельника, пижмы, подорожника, сирени, хвоща, чистотела и щавеля. Для укрепления волос используем отвары из крапивы, лопуха, ромашки, иголок сосны.

При недомогании и при первых симптомах ОРВИ мы используем отвары из заготовленных нами растений. Обильное питье и отдых помогают восстановить наш организм.

С нашим проектом мы выступили перед одноклассниками. Показали им как выглядят и в чем хранят высушенные листья, цветки, плоды, корни лекарственных растений. Получили высокую оценку со стороны учащихся и преподавателей.

Мы попробовали посадить лекарственные растения на своем приусадебном участке, а именно душицу. Во время цветения сравнили душицу, выращенную нами, и ту, которая растет в диких условиях. Результат поразил. Наша душица (на фото слева) оказалась менее яркой по цвету и менее насыщенной по запаху, что сильно было ощутимо при заваривании. Полевая душица (на фото справа) оказалась более насыщенной, хоть и менее пушистой в листве.

 Также нами были проведены исследования общего анализа крови до и после приема лекарственных растений, а именно ромашки аптечной и крапивы двудомной. Заготовленные растения принимали в виде чаев 2 раза в день - утром и вечером. Получили следующие результаты:

- улучшение показателей крови с отклонениями в среднем на 3%;

-изменение лейкоцитарной формулы до пределов нормы (полное отсутствие отклонений спустя 2 месяца).

Таким образом, мы заготовили более 50 наименований лекарственных растений (плоды, цветы, листья, почки).

В ходе нашей работы мы подтвердили нашу гипотезу. Цель работы достигнута. При правильном сборе, сушке и хранении мы смогли приготовить в домашних условиях заготовки лекарственных растений с сохранением всех их полезных свойств.

**Литература**

1. Медицинский портал Eurolab. Режим доступа: <https://www.eurolab.ua/medicinal-plants-and-homeopathy/3619/3620/48494/> Дата обращения: 2.08.2020
2. Полезные свойства чая. Режим доступа: <https://med.wikireading.ru/76045> Дата обращения: 20.10.2020
3. Постферментированный чай. Режим доступа: [https://www.yandex.ru/search Дата обращения 2.10.2020](https://www.yandex.ru/search%20%D0%94%D0%B0%D1%82%D0%B0%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%202.10.2020).
4. Ферментация чая: что это, как происходит процесс, особенности для разных видов, отличия от неферментированного. Режим доступа: [https://nastoytrav.ru/poleznye-stati/fermentacziya-chaya-chto-eto-kak-proishodit Дата обращения 1.07.2020](https://nastoytrav.ru/poleznye-stati/fermentacziya-chaya-chto-eto-kak-proishodit%20%D0%94%D0%B0%D1%82%D0%B0%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%201.07.2020).
5. Яковлев Г. П. «Большой Энциклопедический словарь лекарственных растений», Уч. пособие, 3-е издание, Санкт-Петербург, 2015 – 760 с.
6. Солоухин В. А. «Трава», М., 1986, с.43
7. Аксенов А. П. «Краткий травник знахаря», М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк, 2002 – 639 с.
8. Воробьев А. В. «Лекарственный чай», Уч. Издание, 10.07.90 г.
9. Ессеева Е. «Дендротерапия. Целительная сила и магия деревьев». – Ростон н/Д: Феникс, 2015 – 188 с.