

Лікарські рослини в житті українців



Малина та суниця – вітамінний подарунок



VarenieRecepty.ru





deti.religiousbook.org.ua

Липа квітне літом –
не марнуйте часу,
запасайтесь цвітом



otvetin.ru

Біла акація (робінія)



Шовковиця (тутова ягода)





Використання ШОВКОВИЦІ

- Свіжий сік – це ефективний засіб для лікування запалень верхніх дихальних шляхів (ангіні, тонзиліті і тому подібне), а також виразкових виразок ротової порожнини (стоматиті). Його рекомендують приймати при затяжному кашлі, пневмонії і бронхітах. Китайська медицина використовує при гарячкових станах для пониження температури, при нирковій недостатності і імпотенції.
- У ягодах шовковиці присутня велика кількість солей заліза, що виявляють кровотворну дію на організм. Плоди шовковиці рекомендують включати в раціон при порушеннях обміну речовин, ожирінні, дистрофічних процесах в сердечному м'язі, атеросклерозі, ішемії, тахікардії і при ваді серця. Багато корисних властивостей шовковиці зберігає в собі сік ягід, всього за три тижні він позбавить хворого від таких симптомів як задишка, ниючі болі в грудній клітці, і відновить працездатність серця.
- Високий вміст фосфору перетворює шовковицю на незамінний продукт для вагітних жінок, студентів і людей, чия робота пов'язана з розумовими навантаженнями. Шовковиці, що входять до складу плодів, каротин, вітаміни С і Е, а також селен вважаються найсильнішими природними антиоксидантами, які позбавляють організм від безлічі захворювань і розладів.
- Протипоказань до вживання шовковиці практично немає, не рекомендовано їсти людям з індивідуальною непереносимістю цих ягід. Надмірне вживання шовковиці може викликати пронос, обережно рекомендується їсти ягоди шовковиці гіпотонікам, щоб надмірно не знизити кров'яний тиск. У усіх інших випадках, шовковицю можна і треба їсти!



Обліпіха



Ромашка лікарська (ромашка аптечна, ромашка звичайна, ромашка дика) – дарує красу і також дає ліки



Раз - ромашка, два - ромашка,
Вся в цветах большая чашка,
И на чайнике цветков.
Ох и вкусный мой чаёк



Ромашка та її використання у косметичці і медицині



М'ята, материнка, чабрець, звіробій -назбирай рослини ці і чай цілющий пий!



М'ята перцева

- Цю м'яту вивели ще в XVII столітті в Англії. Листя цієї рослини складаються з чотирьох граней. Вони можуть досягати в довжину до 7 см. Вирощують м'яту в двох основних формах: чорну, з темним червоно-фіолетовим відтінком стебла і листя, і білу, у якої світло-зелене листя і стебла. У цієї рослини є пряме стебло з нерівними зубцями. Період цвітіння перцевої м'яти припадає на липень і до вересня місяця. Квіти біля м'яти дрібні, рожево-червоні.
- Збір цієї рослини здійснюється в період цвітіння. Для заготівлі та подальшого використання використовують квіти, листя і стебла.
- Перцева м'ята є складовим елементом багатьох чайних сумішей, які застосовують для лікування шлункових, кишкових захворювань, хворобах жовчного міхура і печінки. Листя м'яти використовуються і в чаях іншого призначення. Вони покращують смакові і ароматичні якості чаю, посилюючи його ефективність, тому що в препаратах, що містять ефірні олії, дубильні речовини і гіркоту, надають багатогранне дію. Така комбінація є відмінним засобом для лікування шлунково-кишкових хвороб. У неї ще додають ромашку. Відвар з перцевої м'яти на молоці має знеболюючу дію при болях у животі



**Символ України – червона
калина,
лікує хвороби дорослого й
дитини**



Калина звичайна



- **Калина** звичайна поширена майже по всій країні.
- Роста вона на луках, берегах річок та ставків, у підлісках.
- Це невелике дерево або кущ висотою 4 - 5 м із сірою корою та запашними квітами. Запах її свіжих плодів нагадує запах валеріани і яблук водночас, тому вони не кожному до смаку. Але у приморожених ягодах гіркота зменшується. Тушкована в духовці калинова каша чи ягоди, запечені в тісті, були сільськими ласощами. Плоди багаті на цукри та пектини. З них виготовляли чудовий мармелад та желе, вони — гарна приправа до м'ясних страв і добра начинка до пирогів. З ягід калини можна дістати харчовий барвник, а з кори — фарбу, що забарвлює вовну в темно-зелений колір.
- Плоди калини збирають в суху погоду, в період їх повної зрілості, зрізуючи кисті разом з плодоніжками. Сушать на повітрі, підвішуючи зв'язування кистей, або в печах і в сушарках при температурі 60-80 С. Вологість їх не більше 15%, допускається не більше 4% недозрілих плодів. Вихід сухої сировини 38-40%.

Зібрані ягоди можна, м'яти, а потім віджимати з них лікарський сік. Потім він зливається в скляні банки з кришками. Без цукру та будь-яких консервантів сік прекрасно зберігається не тільки до весни, а й до літа.

Ягоди калини містять багато аскорбінової кислоти, цукри, пектини, органічні кислоти, дубильні речовини, оцтову, ізовалеріанову кислоту.
У корі калини містяться дубильні речовини, глікозид вібурнін, смоли, флобафенни, вітамін С, марганець, каротин, пектинові речовини, вітамін Р, мурашина, оцтова, каприлова і ізовалеріанової кислоти.
- Здавна важливе місце відводила калині й медицина. І тепер чи не найкращим засобом від кашлю, застуди, пропасниці є чай з калинових ягід з медом. Ягоди калини посилюють серцеві скорочення, добре впливають на нирки, корисні при склерозі та гіпертонії. Наукова медицина використовує кору калини. Вона має великий набір органічних речовин, які в комплексі здатні звужувати судини. Тому її екстракт — дійовий кровоспинний засіб. Препарат з кори застосовують як кровоспинний засіб у післяпологовий період, при маткових кровотечах. Калина сприяє поліпшенню секреції шлункового соку.
Вона володіє обволікаючим і в'язким дією, використовується при диспепсії

Як приготувати цілющий трав'яний чай

- З лікувальною метою застосовують різні збори (суміші) у вигляді настоїв з трав.
- Співвідношення з водою зазвичай одна столова ложка подрібненої суміші (5-10г) на склянку окропу (200мл). Настоя і відвари отримують, витримуючи сировину при температурі 100°С протягом 15-30 хв. на водяній бані. В посуд з киплячою водою ставлять інший посуд, куди поміщають сировину і заливають окропом. Не доводьте цю суміш до кипіння, а через 15 хв. зніміть, охолодіть і процідіть.
- Не тримайте готовий відвар довше 2-3 діб (в прохолодному місці)
- Після курсу лікування (1-1,5 місяці) зробіть перерву, щоб організм не звикав, а потім перейдіть на інший травяний збір аналогічної
- Будьте здорові!