

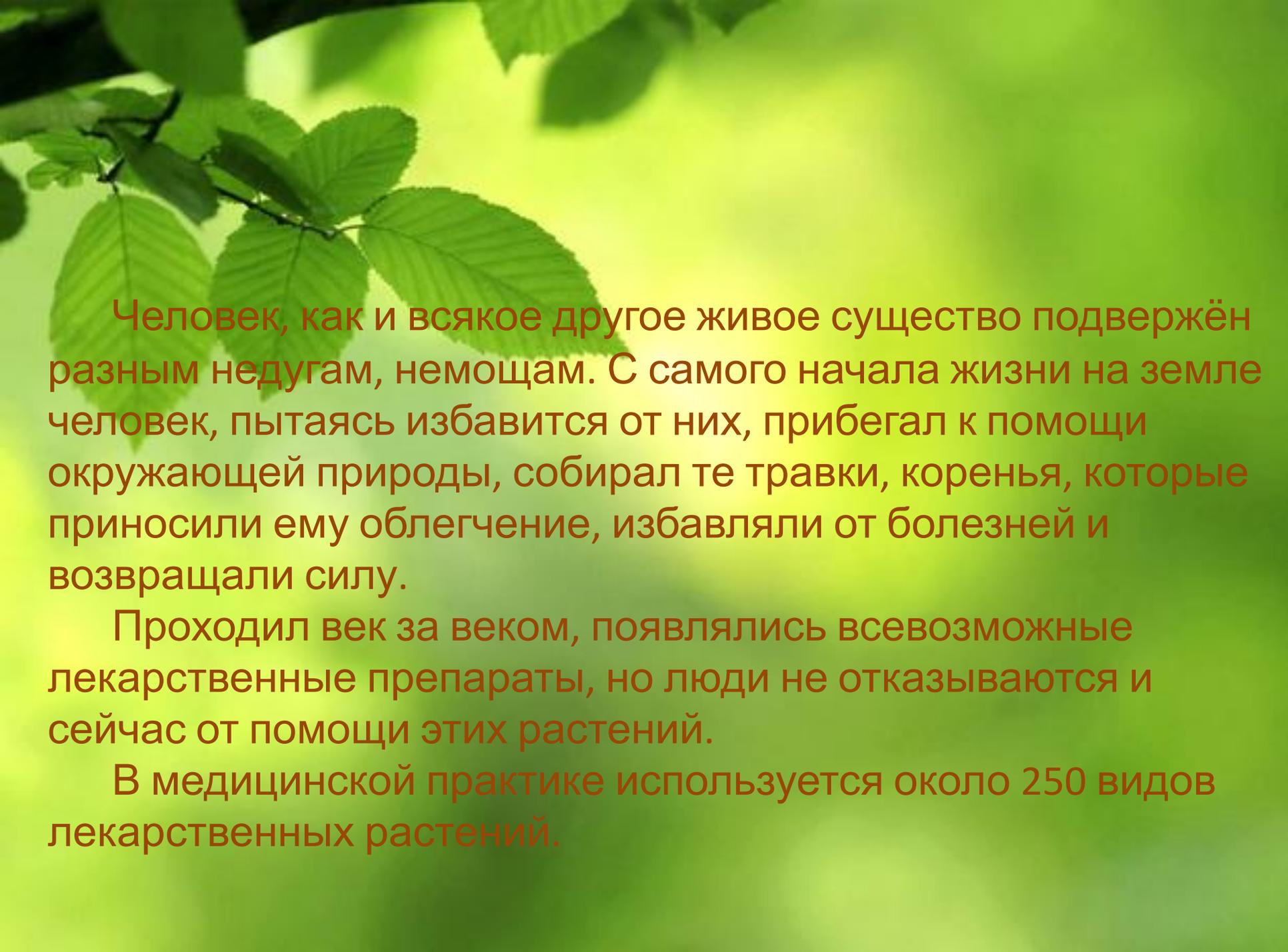
**Исследовательская работа по
теме:**

«Природные лекари нашей семьи»

**Выполнил: Талатынник
Алексей**

**Ученик 4 «Б» класса
МОУ СОШ № 2**

**Руководитель: Богданова
Галина Александровна**



Человек, как и всякое другое живое существо подвержён разным недугам, немощам. С самого начала жизни на земле человек, пытаясь избавиться от них, прибегал к помощи окружающей природы, собирал те травки, коренья, которые приносили ему облегчение, избавляли от болезней и возвращали силу.

Проходил век за веком, появлялись всевозможные лекарственные препараты, но люди не отказываются и сейчас от помощи этих растений.

В медицинской практике используется около 250 видов лекарственных растений.



В моей семье бабушка и мама тоже используют различные травы, плоды, листья растений в лечебных целях.

Бабушка собирает их, а потом что-то из них сушит или замораживает, из чего-то делает настойку, или делает сироп.

РОМАШКА

Этот цветок имеет антибактериальные, противомикробные и противовирусные свойства. Важно знать, что собирать у ромашки надо соцветия (корзинки). Начинают заготавливать ромашку с мая месяца и до конца лета. Для сбора ромашки надо выбрать сухую и солнечную погоду. В высоту цветонос не должен быть больше трёх сантиметров. Лучше всего хранить в плотно закрытой посуде не больше года.

Для приготовления отвара ромашки, необходимо цветки залить кипятком в любом удобном сосуде и оставить так приблизительно на час. Через час ваш отвар готов к употреблению.

Моя мама добавляла отвар в воду, в которой купала мою сестру, и мы отваром ромашки полоскали горло, когда оно болело. А бабушка ополаскивает волосы для их укрепления.



БЕЛАЯ

СИРЕНЬ

Водные настои цветков используют как отхаркивающее, мягкое мочегонное средство. Спиртовая настойка цветков белой сирени - эффективное народное средство при подагре, заболеваниях суставов. В этом случае, настойку используют наружно.

Свежие, растертые ладонями, листья растения прикладывают к голове для устранения головной боли. Ими также лечат нагноившиеся раны. Чтобы приготовить настой залейте 1 ст. л. цветков 1 ст. кипятка, накройте крышкой, укутайте, оставьте на 1 час. Принимайте по 1 ст. л.



ЧАГА

Чага обладает противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами, способствуют образованию защитной пленки на слизистых поверхностях органов. Является мочегонным и желчегонным средством.

Ингаляции с чагой по 5–7 минут в день эффективны и очень полезны при опухоли гортани. Чага способствует улучшению дыхания, глотания, избавляет от осиплости голоса, снимает воспаление.

В домашних условиях из чаги делают настои, отвары, спиртовую настойку, чай. Эти напитки готовят из сушеного гриба и пьют свежесваренными. Перед использованием чагу следует замочить на 4-5 часов в кипяченой теплой воде.



СОСНОВЫЕ

ПОЧКИ

Из сосновых почек готовят отвары, настои, применяют их в качестве ингаляций.

Сосновые почки содержат витамин В и С, эфирное масло и многие другие вещества.

Препараты из сосновых почек обладают противовоспалительными, отхаркивающим, противовирусным, антимикробным и дезинфицирующими свойствами.

Сосновые почки обладают также желчегонным и мочегонным свойствами, снимают спазмы, облегчают болевые ощущения в мышцах.

Моя бабушка из сосновых почек делает вкусный сироп, который помогает нашей семье, если у кого-то сильный кашель.

В начале мая собираются молодые почки сосны. Почки укладывают в прозрачную емкость и сверху кладут мед. Варят, не доводя до кипения ($\approx 70^\circ$)

Остужают и переливают в бутылку на хранение в темное прохладное место. Срок

годности эликсира – 1 год



БРУСНИКА

В бруснике много витаминов, органических кислот, минеральных веществ. Полезными свойствами обладают не только плоды, но и листья кустарника.

В них находится природный антисептик. Листья брусники используются чаще, чем сами ягоды, так как легче заготавливаются, долго хранятся. Они используют в качестве противовоспалительного, вяжущего, противомикробного, желчегонного, иммуномодулирующего препарата.

При заболеваниях почек отвар из листьев размягчает и выводит камни и соли.

Собирать бруснику рекомендуется 2 раза в год – осенью, до наступления холодов и весной. Собранные листья сушат, для приготовления отвара.

Брусничный сок – пьют при анемии и неврозах. Ягоды не рекомендуются к употреблению при язве желудка, при гастритах с увеличенной кислотностью, людям после проведения операции или с внутренними кровотечениями.



ПЛОДЫ

ШИПОВНИКА

Заготовку плодов шиповника проводят в августе - сентябре, когда ягоды практически созрели, но еще сохраняют твердость.

Сушить собранные ягоды шиповника необходимо немедленно в духовых шкафах или плодоовощных сушилках.

Плоды шиповника - поливитаминное средство, которое назначают при гипо- и авитаминозах. Это важно при большой кровопотере, например, после оперативного вмешательства. Водные препараты шиповника назначают при анемиях, при атеросклерозе, для повышения иммунитета (при инфекционных заболеваниях, при общем истощении организма и пр.).

Витаминный чай. Для заварки используются плоды шиповника и черной смородины в равных частях. На 2 стакана кипятка взять по 1 ст.л. шиповника и





Много еще лечебных растений есть у моей бабушки.

! Но необходимо помнить, что у каждого растения есть свои противопоказания и к их применению следует относиться с осторожностью. Лучше соблюдать назначение врача.

Список

ИСТОЧНИКОВ:

- Семейные фотографии
- Рецепты со слов бабушки
- <http://www.ayzdorov.ru>
- <http://yandex.ru>
- <http://indasad.ru>
- <http://safeyourhealth.ru>