

*Лес, как сказочное царство,
Там кругом растут лекарства.
В каждой травке, в каждой ветке
И микстура, и таблетки*

команда «ЗУБРЯТА»

маршрут IV «Лесная аптека»



«Лекарственные рас Я»



Злая, как волчица,
Жжется, как горчица!
Что это за диво?
Что за злюка?

(Крапива – кровоостанавливающее средство)

Меня желтоглазым цветком называют,
Сорвали цветок – лепестками гадают,
А чтобы счастливым поистине стать,
Не стоит, поверьте, меня вам срывать.
(Ромашка – отвар для полоскания горла, чай при простуде и кашле)

На зеленом шнурочке – белые
звоночки.

Белые горошки – на зеленой ножке.
**(Ландыш – употребляется при
болезнях сердца.)**

Скромный, невзрачный листок,
Многим из нас совсем невдомек.
Что отыскалось лекарств
Тут же, на тропке, у ног.

**(Подорожник – лечит порезы, ранки,
ссадины, укусы насекомых)**

Я – шарик пушистый
Белею в поле чистом,
А дунул ветерок –
Остался стебелек.

**(Одуванчик – понижает температуру,
желчегонное и слабительное средство)**

«Первая помощь»

1. У вас болит горло. Что вы предложите?
(Мы предлагаем полоскать горло отваром ромашки, шалфея, коры дуба, календулы)

2. У вас сильный кашель.

(Мы советуем пить отвар мать и мачехи, чабреца, корень солодки)

3. Вы купались в реке, простыли, вам холодно даже под теплым одеялом

(Дадим теплый липовый или малиновый чай)

4. Вы в лесу поранили ногу. Чем помочь?
(Рекомендуем сорвать свежий листок подорожника, промыть водой, приложить к ране)



«Правила сбора лекарственных растений»

Нужно только не лениться,
Нужно только научиться
Находить в лесу растения-
Те, что для людей полезны, -
И отступят все болезни!



Правила сбора лекарственных растений

Растения собирают в сухую погоду.

Надо следить, чтобы на растениях не было пыли и грязи.

Нельзя собирать лекарственные растения вдоль дорог, на улицах городов, в скверах.

Цветки собирают в начале цветения; листья – перед цветением или в начале его; корни и корневища – весной и осенью; кору – весной, в начале сокодвижения, когда она хорошо отделяется.

Правила сушки лекарственных растений

Сушить растения надо под навесом, на чердаке, избегая прямого солнечного света, разложив тонким слоем.

Листья кладут черешками в одну сторону.

Корневища и корни отмывают от грязи и разрезают.

Три-четыре раза в день растения переворачивают, сухие убирают.

«На приеме у доктора»

Ситуация 1. Доктор, вчера я съела три порции мороженого и теперь у меня очень сильно болит горло. Подскажите, что мне делать.



Ответ: 2 чайные ложки высушенных цветков ромашки необходимо залить горячей кипяченой водой, настоять в течение 30 минут, процедить. Этим отваром можно полоскать горло каждый час. Ну а если отвар ромашки пить с медом на ночь, то сон ваш будет крепким и спокойным. Также можно использовать для полоскания горла отвар шалфея, коры дуба, календулы.

Ситуация 2. Дорогой доктор. Вот уже два месяца у меня выпадают волосы. Что вы мне предложите для укрепления и против выпадения волос.



Ответ: Для быстрого роста и укрепления волос помогает сок, выжатый из свежей крапивы. Выжмите 2-3 ложки сока, разбавьте двумя литрами горячей воды. Немного настоявшейся смесью вы можете ополаскивать волосы после того, как вымоете их.

«На приеме у доктора»

Ситуация 3. Доктор, помогите. Я в лесу поранил руку, что мне делать?



Ответ: Вам необходимо сорвать свежий листок подорожника, промыть водой, приложить к ране и забинтовать бинтом. Это вам поможет снять воспаление и затянуть рану.

Ситуация 4. Добрый день. Доктор, я купалась в реке в холодной воде, простыла, у меня температура, насморк. Что мне делать?



Ответ: Вам нужно выпить теплый липовый или малиновый чай, лечь в постель и хорошенько пропотеть. Через несколько часов вам станет легче.

«Водяная»

*Текст: .етсем морком момас в – акзаксдон
яащюуделС. итуп монрев ан ыВ*



**Вы на верном пути. Следующая подсказка –
«В самом мокром месте»**

Ура! Еще один QR-код в наших руках!

