

МБОУ «Начальная школа – детский сад №44»

***Консультация для родителей на тему:
«Зелёная аптека
на вашем садовом участке»***

**Подготовила воспитатель
Оленюк С.В**

Лекарственные растения - важнейший источник производства медицинских препаратов. Около половины всех лекарств готовят из растений. Спрос на эти растения с каждым годом увеличивается, опережая рост заготовок сырья. Расширение же сбора лекарственных растений без учёта скорости их восстановления ведёт к уменьшению, а в отдельных случаях и исчезновению некоторых видов.

Выращивание целебных трав и растений на участке может оказать значительную практическую помощь людям, оно имеет большое познавательное и воспитательное значение для детей. Лекарственные растения не трудно вырастить из семян, можно размножать черенками или делением корневищ. Уход за «зелёной аптекой» несложен, он заключается в рыхлении почвы, прополке и подкормке растений.

Предлагаем вниманию родителей некоторые виды лекарственных трав и растений, которые можно выращивать на придомовом участке.

Одуванчик лекарственный является одним из самых распространённых многолетних растений семейства астровых. Листья гладкие, ярко-жёлтые, язычковые, в крупных корзинках. Плоды – семянки с хохолком. Цветёт растение с апреля по сентябрь. В его корнях содержатся гликозид, тараксоцин, дубильное вещество, витамин А, 2-3 % каучука. Для лечебных целей применяются главным образом корни. Их выкапывают поздней осенью в период увядания листьев. Моют в холодной воде, провяливают на воздухе, пока из нарезанного корня не перестанет выделяться млечный сок. Сушить следует на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Хорошо высушенные корни одуванчика можно хранить до пяти лет. С лечебной целью их применяют для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, как желчегонное средство. Можно использовать и как суррогат кофе. Весной из листьев одуванчика приготавливают витаминный салат (листья предварительно вымачивают в солёной воде).

Крапива двудомная – это многолетнее травянистое растение из семейства крапивных. Листья и стебель крапивы покрыты мелкими жгучими волосками, обжигающими кожу. Стебель четырёхгранный, высокий, листья супротивные, черешковые, яйцевидно-ланцетные. Зелёные цветки собраны в прерывистые колосья. В листьях крапивы двудомной содержится большое количество органических кислот, витаминов, микроэлементов, дубильных веществ, фитонцидов. Витамина С в крапиве в 2,5 раза больше, чем в лимонах и в 10 раз больше, чем в яблоках и картофеле. Из молодых листьев крапивы можно приготовить зелёные щи, салаты. С лечебной целью используют, как свежую, так и высушенную крапиву. В мае – июне собирают верхушки стеблей, листья, цветы. Сушат их под навесом, расстилая тонким слоем на бумаге или ткани. Используется растение как кровоостанавливающее, а также как мочегонное средство. Свежую крапиву, используют для втирания от лихорадки, ревматизма.

Черда трёхраздельная относится к семейству сложноцветных. Это однолетнее растение имеет ветвистый (зелёный или красноватый) стебель высотой 30 – 100 см. Листья глубоко-разделённые, супротивные. Буро-жёлтые цветки собраны в корзиночки. Черда трёхраздельная содержит эфирные масла и дубильные вещества. Для лечебных целей используют листья и облиственные верхушки, которые собирают до цветения или в самом его начале. Сушить их можно в тени на открытом воздухе, разложив тонким слоем. Черда при правильном высушивании не теряет своего естественного цвета, сохраняет своеобразный запах, слегка жгучий вкус. Она входит в

состав так называемого чая, которым поят детей от золотухи. Кроме того этот чай употребляется при лечении рахита, подагры, как мочегонное и потогонное средство при диатезе. Детям и страдающим аллергией делают ванны из череды.

Зверобой продырявленный принадлежит к семейству зверобойных. Листья супротивные, продолговатые или овальные с белыми точками, наполненными эфирным маслом. Это многолетнее травянистое растение с золотисто-жёлтыми цветками имеет приятный запах. Крупные цветки собраны в метельчатые соцветия. Цветёт растение с июня до августа. Правильно просушенное растение (пучками) не теряет естественной окраски, имеет приятный запах и горьковатый, слегка вяжущий вкус. Употребляется в виде отвара, водной настойки, как тонизирующее и вяжущее средство при кашле, ревматизме, болезни печени, используется также для полоскания рта при неприятном запахе, для укрепления дёсен, при энурезе у детей. Семена собирают в сентябре, высевать же можно под снег. Всходы бывают густые, сильные, но в первый год жизни растение не цветёт. Зверобой продырявленный хорошо реагирует на подкормку торфокомпостом или перегнившим навозом. Необходима регулярная прополка и рыхление.

Валериана – высокое многолетнее растение семейства валериановых со светло-розовыми или бледно-фиолетовыми цветками, расположенными на верхушке стебля или боковых побегах, собранных в полузонтики. Мелкие цветки имеют душистый запах. Цветёт растение в июне – июле. Верхние листья непарно перистые, сидячие, а прикорневые кольцевидные с длинными черешками. Корневище - короткое, толстое, вертикальное. Растение при растирании издаёт характерный запах.

Растение содержит валериановое масло и различные кислоты. В народной медицине используется в виде настоя, экстрактов от бессонницы, нервных возбуждений.

Выращивают валериану из семян, рассадой и делением корневища. Семена можно высевать под зиму, ранней весной или летом. В октябре рассадку можно высаживать на постоянное место. Она хорошо отзывается на органические удобрения. Растение любит влагу, в засушливое время ему необходим полив. Хорошо переносит затенение. Чтобы корневище у растения было более мощным, обрезают цветоносы. В корневищах содержатся эфирные масла. Корни выкапывают, срезая надземную часть, промывают в воде и сушат в проветриваемом помещении.

Ромашка аптечная – однолетнее пахучее растение с тонким ветвистым стеблем и перистыми, узколинейными листьями. Относится к семейству астровых. Имеют одиночные цветки на длинных цветоножках (корзиночки с белыми язычковыми лепестками). Ложка корзиночки продолговато-коническое, внутри полое. Ромашка содержит эфирные масла. Цветочные корзинки собирают в период цветения, сушат сразу после сбора в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем на бумаге или ткани. Ромашку применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, как потогонное, обволакивающее, болеутоляющее средство, а также при заболеваниях почек и желчных путей. Она размножается семенами, неприхотлива, легко переносит смену погоды. Но ей необходимы хорошо освещённое солнцем место, рыхление и хорошая обработка почвы. Сеять ромашку можно под зиму и весной. Хорошо реагирует на удобрения. На одном участке, может прекрасно расти 3 – 4 года, так как размножается самосевом.

Васильки принадлежат к семейству сложноцветных. Это однолетнее травянистое растение с прямостоячим ветвистым стеблем и очередными ланцетовидными сидячими листьями. В верхушках стеблей расположены цветки, основание которых вздуто и образует корзинку, покрытую чешуйками. Наружные цветки корзинки

неравномерно зубчатые, ярко-синего цвета. Цветёт василёк в июне – июле, размножается семенами, которые высевают ранней весной на освещённых местах. Васильки прекрасно растут на сухих участках, но чтобы получить обильное цветение нужно удалять отцветшие соцветия. В народной медицине растение используется в качестве глазных примочек, как противовоспалительное средство, является составной частью некоторых мочегонных чаёв. Лечебными свойствами обладают только ярко-синие краевые цветки васильков.

Календула, или ноготки семейства астровых – однолетнее растение яркой окраски. Оно продолжительно и обильно цветёт, обладает приятным запахом. Издавна используются в декоративном цветоводстве. Это светолюбивое, холодостойкое, неприхотливое растение. Своё название оно получило за своеобразную форму семян, напоминающих ноготки. Размножается растение семенами, часто самосевом.

Настой и мази календулы имеют широкое применение в медицине. Спиртовые настойки цветков календулы – прекрасное бактерицидное и противовоспалительное средство при ангине, заболеваниях слизистой оболочки рта, порезах, гнойных ранах.

Мать-и-мачеха появляется на проталинах в начале апреля. Это многолетнее растение похоже на одуванчик, но значительно меньшего размера. Кроме того, у одуванчика сначала появляется листовая розетка, а затем цветы. У мать-и-мачехи же – сначала цветы. Цветы-корзиночки находятся на стебле, покрытом буроватыми чешуйками (видоизменёнными листьями).

На ночь и в ненастье цветков мать-и-мачехи плотно закрывает свои лепестки. Значительно позже, когда растение отцветает, вырастают сердцевидные зубчатые листья. Сверху они ярко-зелёные, блестящие, жестковатые, холодные, снизу же листья покрыты густым белым бархатистым пухом, который, если приложить к руке, греет. Отчего, видимо, и произошло название растения.

Настойка из цветков и листьев этого растения употребляется при простудных заболеваниях, кашле, а также для возбуждения аппетита. Отвары и настои мать-и-мачехи применяются и в виде влажных повязок, компрессов, примочек при лечении фурункулёза, мелких язвенных поражений, инфицированных ран. Листья мать-и-мачехи собирают в первой половине лета. Лист обрывают до середины черешка. Правильно высушенные листья имеют зелёную окраску, горьковатый вкус.

Пастушья сумка принадлежит семейству крестоцветных. Это однолетнее травянистое растение легко узнать по треугольным стручкам, похожим на маленькие сумочки. Растения имеют высоту от 5 до 60 см. На сухой почве оно низкорослое, на влажных местах – более пышное и высокорослое, с прямым или ветвистым стеблем. Нижние листья – раздельные, верхние – чаще цельные. Растение содержит лимонную и яблочную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества. У пастушьей сумки мелкие белые цветки собраны в кисть. Плод представляет собой треугольный стручок с выемкой наверху и множеством семян. Размножается растение самосевом. Семена пастушьей сумки можно высевать как в весеннее время, так и под снег. На протяжении весенне-осеннего периода у пастушьей сумки бывает до четырёх поколений, поэтому одновременно можно видеть старые и молодые растения. Собирают растения во время цветения (в июне – июле), вырывают с корнем, который затем отрезают. Сушат на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Правильно высушенные растения имеют тёмно-зелёные листья и желтовато-белые цветки, обладают слабым запахом и горьковатым вкусом.

Свежие листья останавливают кровотечение. Когда-то отвар пастушьей сумки применяли при лечении лихорадки. Сейчас растение используют при лечении почек,

печени, мочевого пузыря, а также в качестве кровоостанавливающего средства. Молодые листья употребляются для приготовления салатов, супов, начинки для пирогов. Пастушья сумка – прекрасное средство против цинги.

Земляника лесная – многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. От корневища отходят тонкие корни и длинные наземные ползучие побеги – усы. При помощи этих усов земляника вегетативно размножается, укореняясь узлами в землю. Прикорневые, крупные листья на длинных черешках собраны в розетку. Из этой розетки тянутся тонкие цветоносные стебли с недоразвитыми простыми листьями. Правильные цветки собраны в щитовидное соцветие на высоких цветоножках. Цветёт земляника в мае – июне. Ягоды от белого и розового до тёмно-малинового цвета имеют удивительный неповторимый запах. Следует отметить питательную ценность земляники. Это настоящая копилка полезных для организма веществ, где есть сахар, различные органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, эфирные масла, микроэлементы, витамины С, В. Из сухих плодов земляники приготавливают чай, который применяется при простуде. Листья растения применяют для настоев от подагры, почечных и печёночных камней. В народной медицине свежими листьями лечат ранки, так как они обладают сильными фитонцидными свойствами. Земляника к тому же и лакомство, особенно вкусны и полезны её ягоды в свежем виде.

Мята перечная – многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. В диком виде она не встречается. Листья растения супротивные, в конце заострённые. Она почти не образует семян. Поэтому размножают её кусками корневища, черенками, и даже укоренившимися листьями. Мята, посаженная корневищем, лучше развивается. Сажают её ранней весной, можно под зиму. Уход несложен, но растение любит частую и обильную поливку, хорошо реагирует на органические удобрения. За лето желательно 2 – 3 раза прополоть. Сушат мяту, как и все другие травы. Мята содержит эфирное масло, составная часть которого – ментол – обладает характерным мятным запахом.

Девясил относится к семейству астровых. Корневище этого многолетнего растения деревянистое, с сильным запахом. Листья крупные, бархатисто-войлочные, сидячие. Жёлтые цветки собраны в крупные корзинки. Цветёт с июля по сентябрь. Девясил растёт в местах с повышенной влажностью, на участке же требует обильного полива. Семена высевают весной или осенью. В первый год у девясила образуется только розетка из прикорневых листьев, на второй год он начинает расти. Зацветает растение в июле. Хорошо реагирует на подкормку, требует глубокого рыхления. Применяется девясил при различных заболеваниях, так как по поверью обладает девятью волшебными силами. Это и хронические заболевания верхних дыхательных путей, и некоторые инфекционные заболевания желудка и кишечника. Девясил используется и как мочегонное средство, улучшает аппетит. Мазь из корня употребляют для лечения лишая, чесотки. Собирать корни девясила нужно в октябре. После сбора их моют в холодной воде, сушат на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Правильно высушенные корни и корневища имеют ароматный запах с горьковатым вкусом. Корни и корневища содержат эфирные масла, полисахариды, витамин Е.