Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат

ст-цы Тенгинской

Исследовательский проект

Тема

«Лекарственные растения»

Название

«Букет Здоровья»

**Автор работы:**

Лобачев Руслан Александрович 12 лет

обучающийся ГКОУ КК С(К) школы-интерната

ст-цы Тенгинской Усть-Лабинского района

**Руководитель:**

Бугакова Лариса Борисовна

учитель ГКОУ КК С(К) школы-интерната

ст-цы Тенгинской Усть-Лабинского района

Как – то мы всей семьей отдыхали на природе. Место выбрали замечательное: поляна, окруженная лесом. Перед тем, как уезжать, я решил нарвать букет для бабушки. Букет получился красивым и большим. Когда бабушка увидела его, она сказала, что я ей подарил букет здоровья.

Мне очень понравилось название, и я решил выяснить, почему бабушка так его назвала. Оказалось, что цветы и травы в букете относились к лекарственным.

Проведя маленькое исследование с помощью бабушки, я очень многого узнал о таких растениях.

Лекарственное растение – это растение, которое содержит в себе вещества, оказывающие целебные свойства. Наиболее широко используются такие растения в народной медицине. Могут быть полезны цветки, листья, корни, почки и другие части растения.

Мы выяснили, что на Руси с очень давних пор людей лечили травами знахари, волхвы, ведуньи. А в монастырях монахи выращивали, собирали и делали снадобья из лекарственных трав. Существовали даже « аптекарские огороды» - где специально разводили такие растения. А при Петре I у крестьян была «ягодная повинность» - они должны были собирать лечебные травы и сдавать в городские аптеки или военные госпитали.

Итак, побывав в прошлом, вернемся к букету здоровья. Разобрав его мы выяснили, что в нем были ромашки, тысячелистник, живокость, зверобой, донник, цикорий, и пастушья сумка.

**Ромашка** – растение, хорошо знакомое каждому. Ее называют цветок – гадалка: «Что за глупые замашки, не гадайте на ромашке». Она самый распространенный и полезный цветок в лечении. Все части растения отличаются сильным ароматным запахом, а лекарственным сырьем служат цветки. Польза ромашки известны с древних времен. Ромашка применяется в виде компрессов на отмороженные и ошпаренные места, для промывания воспаленных ран, полоскания рта, мытья головы. Если летом после долгой прогулки у вас устанут ноги, сделайте ванночку из отвара ромашки.

В нашей семье мы используем отвар для полоскания горла, бабушка пьет ромашковый чай против простуды и на ночь, чтобы сон был крепким.

А мама летом делает себе домашний лосьон для лица. При покраснении и усталости глаз хорошо помогают примочки с отваром. Стоматит мы лечим полосканием ромашковым отваром.

Оказывается, еще издревле ромашку используют как защита от нечистой силы, от ночных кошмаров. Если мешочек с засушенными цветками положить под подушку, то сон будет спокойным и долгим.

**Тысячелистник** - его называют королем трав, белой кашкой, белоголовым, солдатской травой, кровавник. Лекарственным сырьем являются все составные растения. Растение обладает своеобразным ароматическим запахом и горьким вкусом.

«Тысячелистник» т.е. тысяча листьев. На самом деле листьев у него меньше, а вот цветков может быть больше 20тыс, так что ему больше подойдет «тысячецветик».

Бабушка рассказывала, когда она работала в полеводческой бригаде, и если кому-то случалось пораниться, то они всегда использовали тысячелистник. Крепко разминали его листья и прикладывали к ране. Тысячелистник быстро останавливал кровь и заживлял рану. Вот почему это прекрасное растение в народе называли «кровавник».

Настой из него используют в виде «аппетитного» чая. Отварами моют лицо, кашицу из свежих листьев прикладывают маской на 15мин. Тычячелистник большой помощник при головных болях, приступах аллергии, диатезах, при гриппе, простуде.

Но, несмотря на то, что тысячелистник лечит, надо помнить, что он еще и ядовитый, и быть с ним осторожно.

**Живокость** – красивые цветы, их еще называют рогатыми васильками. Цветки - ярко-фиолетовые, со шпорцем. Раньше я и не думал, что она лекарственная. И хотя живокость **полностью ядовито, он нашла свое применение не только в народной медицине, но и в другом применении.**

Как лекарство, ее используют в виде напара (настаивают на пару) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и увеличении печени; при лечении желтухи. Кроме того используют примочки для лечения воспаления глаз с нагноениями.

Живокость издавна используется в виде чая, которые очищают кровь и улучшают стройность фигуры.

Настоя травы живокости хороши против вредителей определённых сельскохозяйственных культур, а также насекомых, которые паразитируют на теплокровных животных.

Также, настой её цветков с квасцами даёт чернила и синюю краску для окрашивания шерсти и шёлка.

**Зверобой**. В качестве лечебного средства  [зверобой](http://www.greeninfo.ru/grassy/hypericum.html)используют очень давно. Его применял еще Гиппократ при ожогах, лихорадке, при укусах ядовитых змей. Свое русское название зверобой заслужил благодаря своим свойствам. При поедании скотом на пастбище в большом количестве у животных с белой шерстью наблюдаются покраснение кожи и даже ожоги.

Зверобой эффективен при самых разнообразных заболеваниях - от 99 болезней. Используют **водные настои, отвар и настойки, зверобойное масло.** Зверобой добавляют как приправу в рыбные блюда, употребляют в качестве суррогата чая. Это растение широко используется для приготов­ления многих горьких настоек и бальзамов.

В нашей семье **настойка зверобоя**  на 40% спирте в соотношении 1:5. применяется как вяжущее и противовоспалительное средство для полосканий полости рта и зубов - по 30-40 капель на полстакана воды.

Масляный экстракт из свежего сырья используется для обработки ожогов, закапывают в нос при насморке, при травмах и ранах, пьют при пищевом отравлении.

Рецепт приготовления от бабушки: свежие цветки зверобоя плотно укладывают в стеклянную банку, залива­ют рафинированным подсолнечным или оливковым маслом так, чтобы оно покрыло сырье слоем 1-2 см, закрывают крышкой и выставляют на яркий солнечный свет **(обязательное условие!).** Настаивают масло 4 недели, ежедневно перемешивая, пока оно не приобретет цвет спелой вишни. Затем его отжимают через марлю, профильтровывают через плотную ткань и оставляют на сутки в покое. При отстаивании содержимое банки разделяется на три слоя: на самом дне образуется тонкий светлый и неприятно пахнущий слой дрожжей, над ним небольшой слой воды и сверху - масляный экстракт зверобоя. Верхний слой сливают в бутылку из темного стекла. Хранят в холодильнике не больше года.

Мама использует растение для красоты. Она делает ледяные кубики для протирания лица и лосьон на основе зверобоя.

Рецепт: Для ледяных протираний отвар зверобоя ( 2 столовые ложки сырья заливают 4 ложками кипятка, размешивают, дают настояться)  остудить, процедить, заморозить, разлив в специальные формочки для льда. Каждое утро после умывания протирать лицо и область декольте кусочком льда. Для изготовления лосьона необходимо смешать 1 стакан настоя зверобоя и смешать с 1 столовой ложкой одеколона или водки. Протирать лицо и область декольте после умывания вечером перед сном.

Бабушка от трещин на пятках делает ножные ванночки. Для этого приготовить 2 литра отвара из расчета 4 столовой ложки измельченной травы на 0,5 литра кипятка, варить на медленном огне 5 минут. Налить в небольшой таз, остудить до температуры 45 C (горячо, но терпимо), опустить ноги и держать до остывания отвара.

В Средние века бытовало поверье, что зверобой способен защитить от злых духов, привидений, ведьм. Его клали к ребенку в кроватку или подвешивали к люльке. Считалось, что так малышу будут сниться хорошие сны, и нечистая сила его не напугает.

На свежей траве зверобоя гадали девушки на любовь: мяли стебли в руках, если сок выступал красный – то чувство было взаимным, если бесцветным – то избранник был равнодушен.

Зверобой брали с собой в дорогу путники, считалось, что он защитит от нападения диких зверей и разбойников.

**Донник.** Целебные свойства донника известны с давних времён. У донника лекарственного много интересных народных названий: трилистник, дикий хмель, медовый клевер, дикая гречиха, крестовник, мольная трава, липка. До́нник лека́рственный  обладает сильным запахом сухого сена. В качестве [лекарственного сырья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D1%8B%D1%80%D1%8C%D1%91) полезна трава донника, а именно листья и цветки. Трава используется в качестве припарок для лечения мозолей, гноящихся и плохо заживающих ран и язв. Кроме того, трава донника помогает излечить простуду; кашель; кожные заболевания; воспаление век. Растение обладает болеутоляющим, успокаивающим свойствами, поэтому эффективно при любых видах боли. Растение используется в виде: отваров; настоев; настоек; мазей; экстрактов; компрессов и ванночек.

Дома бабушка перетирает в порошок 2 ст. ложки свежевысушенных цветков, к ним добавляет вазелина 50 г и все тщательно перемешивает. Применяют мазь для ускорения созревания и заживления гнойных ран, фурункулов и т.п.

Ещё один рецепт мази: сливочного масла 3 ст. ложки и 50 г свежих цветков. Цветки хорошенько перетираем в порошок и смешиваем с маслом. Такая мазь отлично снимает воспаления, вытягивает нарывы.

  При болях в суставах  надо на 15-20 минут надо прикладывать мешочки с распаренной травой в течении 10 дней.

  При головной боли мы используем настойку. Рецепт: заполняем полулитровую банку на треть травой, и заливаем водкой. Настоять 10 дней, периодически встряхивая, процедить и растирать виски при приступах боли.  
 Донник лекарственный — прекрасный [корм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BC) для [скота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D1%82), почвоулучшитель, используется как зелёное [удобрение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B4%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

Донник используют в качестве приправы к рыбным блюдам, салатам, супам; при изготовлении сыра, консервов, компотов, засолке огурцов, помидоров. Листья с цветами применяют в качестве ароматизатора в мясной, рыбной, молочной, табачной промышленности; производстве различных настоек и безалкогольных напитков. На Кавказе молодые корни, сырыми или отваренными, используют в пищу, а листья применяют как пряность.

Салат с донником от нашей семьи. Нарезать 20 г молодых листьев, добавить к ним 100 г нашинкованных свежих огурцов, зеленого лука 50 г, сваренное вкрутую яйцо, посолить и перемешать. Заправить растительным маслом (майонезом).

А еще растение используют, как отдушку для мыла, [табака](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/tabak-obyknovennyj.html), кладут в шкаф для отпугивания моли и придания белью приятного запаха. Листья применяют для окрашивания тканей.

**Пастушья сумка или сумочник пастуший- злостный сорняк посевов, но растение лекарственное**. Как лекарственное растение пастушья сумка была известна еще врачам Древней Греции и Рима, которые применяли ее семена. Для медицинских целей в настоящее время используют стебли, зеленые стручки и траву растения.

Пастушья сумка способствует исчезновению кашля, понижению температуры, улучшению самочувствия при гриппе, регулирует кровяное давление и полезна для людей с сердечными заболеваниями. Свежий сок из листьев закапывают в нос при кровотечениях.  Корни применяют при заболевании глаз. Наружно настои применяют при ранениях и ушибах в виде примочек. Свежую траву хорошо прикладывать к ушибам, ранам и язвам в измельченном виде для скорейшего выздоровления.

В листьях пастушьей сумки содержатся витамины, поэтому свежие листья используют в салатах, кладут в щи, в окрошку, из них получается вкусная начинка для пирогов, ее солят впрок с другой зеленью. Зимой ее можно вырастить на окне.

Окрошка: мелко нарезанные листья пастушьей сумки залейте квасом или молочной сывороткой, добавьте тертую редьку или редиску, картофель, огурец, яйцо, зеленый лук и заправьте сметаной.

Такие блюда полезны тем, у кого привычные запоры, болезни мочевого пузыря, почек, печени. Листья ее широко используются в кулинарии Китая, Японии, Индии. Во Франции нежная зелень пастушьей сумки считается деликатесом и используется для острых салатов.

**Цикорий** одно из лекарственных растений, которое используется в борьбе со многими заболеваниями, благодаря множеству полезных компонентов, которые имеются в его составе.  Цикорий богат витаминами и другими веществами, полезными для организма человека.

Цикорий широко используется в медицине, как народной, так и официальной, так как обладает успокаивающим и жаропонижающим, противовоспалительным и противомикробным и другими полезными свойствами.  
 Так же цикорий оказывает заживляющее действие на застарелые раны, гнойные фурункулы, экземы, укусы змей.

В качестве одного из главных воздействий растения на организм можно отметить эффект легкого похудения. Корни растения способствуют очищению крови от вредных примесей, выводят токсины и шлаки, что обуславливает снижение веса. Для борьбы с лишними килограммами рекомендуем приготовить особое средство.

Рецепт: берем 1 чайную ложку измельченных корней цикория, заливам 500 граммами воды и кипятим на среднем огне в течение 10 минут. После этого полученный целебный отвар следует процедить и отставить остывать. Для получения быстрого результата напиток принимается по 100 граммов до трех раз в день. Главное – не забывайте, что его следует пить за 30 минут до еды. Помимо заметной потери лишнего веса, цикорий оказывает оздоровительное воздействие в целом на весь организм. Кроме того, он способен справиться с сильной потливостью и восстановить функции печени.

Также цикорий улучшает процесс пищеварения. Из цикория готовят настои, отвары, чаи, сборы, примочки и компрессы для наружного применения. Отвар цикория применяют для лечения диатеза у детей, используют в виде примочек и протираний, для облегчения суставных болей.

Рецепт от нашей семьи:отвар цикория для роста волос. Для его приготовления берем траву и корни цикория в количестве 30 граммов и заливаем четырьмя стаканами кипятка. Ставим на огонь на 30 минут. Сняв с огня, оставляем на полдня настояться (6 часов). Процедив готовый отвар, втираем в корни волос. Затем следует подождать 10 минут, после чего смываем отвар цикория с волос под проточной водой и даем волосам высохнуть.

Несмотря на то, что цикорий – очень полезное растение, аккуратно и осторожно его следует применять людям с [гастритом](http://www.ayzdorov.ru/lechenie_gastrita_narsredstva.php).

**Анис** – это растение известно с давних лет. Древние римляне использовали семена аниса для оздоровления всего организма, а еще и в пищу, посыпая хлеб этими семенами. Плиний писал, что анис отлично освежает дыхание, а главное, омолаживает организм. Побеги аниса привязывали у изголовья кроватей для очищения воздуха и избавления от кошмаров. От запаха аниса погибают насекомые: вши, клопы, моль, тараканы, шмели, а также клещи.

Для лечебных целей используются плоды аниса. Промывание глаз отваром аниса улучшает зрение, а настойка аниса помогает снять воспаление глаз.

При кашле, бронхите, простуде помогает отвар семян аниса. Настой плодов аниса (анисовый чай) полезен при снижении аппетита, болях в желудке и гастрите, при вздутии живота. Рецепт:  1 ч. л. растертых семян аниса заливают 1 ст. кипятка, дают настояться от 30 мин. до 1 часа, затем процеживают.  
 Бабушка рассказывала, что в ее детстве анисовое масло применяли от вшей. Они смешивали эфирное масло аниса с растительным маслом в пропорции 1:10. Смесь втирали в кожу головы, обертывали волосы целлофаном. В этой анисовой бане держали волосы несколько часов (а лучше — ночь). Затем голову тщательно промывали, а вшей вычесывали гребнем. Повторяли процедуру через 3 дня.

Рецепт от бессонницы: 1 ч. л. растертых семян аниса залить 1 ст. горячего молока. Дать постоять 15-20 мин. Размешать в молочном настое аниса 1 ч. л. меда, выпить перед сном. Для детей дозу уменьшают до ½ стакана.  
 Для лечения ожогов применяют смесь аниса с яичным белком. Чай из анисового семени прекрасно успокаивает нервную систему. При головной боли полезно жевать семена аниса.  
 Настой аниса (1 чайная ложка на 200 мл воды) используют также для полосканий при воспалении десен, стоматитах, и других заболеваниях.  
 Плоды аниса, имеющие пряный аромат, применяют в виде приправы к мясным, рыбным блюдам, используют при квашении капусты, солении огурцов и помидоров.

Вот такой замечательный букет здоровья получился у меня. Как выяснилось, лекарственные растения – бесценный дар человеку от природы!

И необязательно за этим даром ходить в лес, в поля. Лекарственные растения растут около нас, рядом, надо быть только очень внимательными. С бабушкой мы выяснили, что в любом дворе можно найти растения – лекарей. Это и одуванчик, репейник – лопух, крапива, спорыш, календула, пижма, мята, подорожник, хмель, лебеда, чистотел, мокрица. Можно перечислять до бесконечности!

**Народные рецепты, используемые нашей семьей.**

|  |  |
| --- | --- |
| Лопух | - При выпадении и лечении волос используют отвар из корня лопуха. Для его приготовления возьмите 30 г мелкорубленного корня и залейте 1 ст. кипятка. Проварите средство около 10 мин, затем остудите. Отваром рекомендуется обильно ополаскивать волосы после каждого мытья головы.  - Отвар корня благотворно влияет на заживление ран и царапин. |
| Лебеда | - При воспалении полости рта 30 г сухих измельчённых листьев заливают 1 ст. крутого кипятка и заваривают примерно 15 мин, затем полученным настоем полощут рот несколько раз в день.  - Листья просто прикладывают к свежей ране для того, чтобы предотвратить возможное нагноение. |
| Чистотел | - Воспаления десен, стоматит. Смазывайте настоем места поражения или полощите рот в течение 2-5 минут. Процедура выполняется 3 раза в день до приема пищи.   - Экзема. Смазывайте пораженные места соком чистотела. Можно пить настойку из травы: по 0,5 стакана за 15 минут до приема пищи.  - От прыщей. Залейте 2 ст.л. сушеной травы чистотела 0,5 л кипятка. Дайте настояться 3 часа, процедите и протирайте проблемные места. |
| Мокрица или звездчатка | - Для заболевания глаз. Залейте 1 ст.л. свежей травы стаканом кипятка. Настаивайте смесь около часа. Полученную настойку процедите, и закапывайте в глаза по 1-2 капли. Такое средство снимает помутнение роговицы глаза на ранних стадиях.  - Оздоравливающая ванна. 15 ложек измельченной свежей травы залейте 1 л кипятка. Дайте настояться. Полученный настой вылейте в ванну и принимайте ее не более 20 минут. |
| Одуванчик | - Для аппетита. 1 ложку измельченного сырья залейте стаканом теплой воды и дайте настояться около 8 часов. Разделите стакан на 4 приема пищи, пейте перед едой.  - От гриппа. Если Вы промокли под дождем, и чувствуете легкое недомогание, начните лечение с 40 г спиртовой настойки из сока одуванчика. Законсервировать сок спиртом нужно в пропорции 1:1. Хорошо иметь настоявшуюся 21 день настойку в домашней аптечке. Принимать лекарство нужно дважды в день. |
| Пижма | - При гастритах: залейте 1 ст.л. цветов пижмы 1 ст. кипятка, настаивать 1 час. Настойку принимают 3 раза в день за 15 минут до еды  - Компрессы при чесотке, ранах, угревой сыпи: 2 ст.л. сухих цветов пижмы залейте 500 мл кипятка. Варите на медленном огне около 10 минут. Настаивайте 30 минут и делайте из отвара компрессы.  - Пижму применяют в виде ванн, клизм, настоек и отваров. |
| Мята | Успокаивающая ванна: 0,5 стакана нарезанной мелко перечной мяты и 2 ст. кипятка. Залейте кипятком мяту и оставьте на 25 мин на водяной бане. Процедите и вылейте заранее приготовленную ванну. Время приёма ванны оставляет 20 минут.  -Маска для волос: 10 листьев мяты перечной, белой глины косметической и  воду примерно 40 мл. Мяту и воду смешайте, затем измельчите их с помощью блендера, добавьте глину. Размешайте до состояния теста. Налейте 2 ст. ложки кипятка и через 25 минут и процедите.  - Запах мяты способен помочь при умственном переутомление. Он бодрит и освежает, помогает снизить напряжённость |
| Крапива | - Для укрепления и улучшения роста волос. 1 ст. л. сухих листьев крапивы залить 1 ст кипятка.  Оставить на час настаиваться. Настой втирайте в кожу головы или ополаскивайте волосы после очередного мытья волос.  -   Для лечения ревматизма из свежих листьев крапивы нужно отжать сок и пить по 0,5 стакана, добавив туда 1 ст. л. мёда. |
| Подорожник | - От трещин на пятках. Возьмите две столовые ложки измельченного подорожника и залейте литром горячей воды. Дайте немного настояться. Затем настой вылейте в ванну и опустите туда ноги на двадцать минут. |
| Спорыш | - При цистите. Сухое измельчённое сырьё залейте кипящей водой в соотношении 1:10, подержите на водяной бане 10 минут, после настаивайте 2 часа и процедите. Пейте по 10 мл отвара перед каждым приёмом пищи.  - От переутомления: 1 столовую ложку сухого измельчённого сырья залейте 1 стаканом кипящей воды, накройте и тщательно укутайте полотенцем и настаивайте 30 минут, после процедите и отожмите сырьё. Принимайте по 2 столовые ложки настоя перед каждым приёмом пищи. |
| Календула | - При ангинах.  2 ст. л. сырья залейте 1 ст кипящей воды, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане всё время помешивая в течение 15 минут, затем 45 минут охлаждайте при комнатной температуре, процедите и отожмите сырьё. Залейте в настой охлаждённой прокипячённой воды, чтобы объём составил 200 мл. Приготовленный настой храните в холодильнике.  - При ушибах, порезах, трещинах губ, экземе.   10 г перетёртых в порошок цветков соедините с 50 г вазелина, тщательно перемешайте, дайте настояться несколько часов. |
| Хмель | **-** Для укрепления волос: 1 ст. ложку шишек размельчить, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1/2 часа и процедить. Остуженный отвар втирать в кожу головы.  - При бессоннице. Для настоя берут 2 чайные ложки шишек , настаивают 4 часа в стакане кипятка, процеживают. Принимают по стакану теплого настоя на ночь. |

Но, оказывается, мало знать лекарственные растения, их применение и свойства.

**Надо знать секреты зеленых лекарей.**

* Каждый вид растения живет в определенном месте, рядом с одинаковыми по «характеру» соседями. Не стоит искать пустырник в лесу, а зверобой – возле болота. У каждого растения – свое место, свои соседи.
* Важно знать время заготовки лекарственного сырья: когда следует заготавливать траву, когда кору, а когда выкапывать корни, собирать семена или почки. В разное время года растение содержит различное количество полезных веществ, а они-то и определяют его ценность.
* Выполнять четко правила заготовки лекарственного сырья. Почки собирают в набухшем состоянии, пока не разошлись почечные чешуйки, с началом сильного сокодвижения собирают кору, листья – перед цветением, семена и плоды – полностью созревшими, корни – после увядания растения.
* Строго соблюдать технологию сбора. Траву, цветы, листья собирают в сухую погоду, сорванные в сырую погоду растения быстро чернеют. Не рвать поблекшие, пораженные грибами, объеденные насекомыми растения. Листья лучше собирать вручную, а траву срезать серпом. Цветки обрывают полностью распустившимися, еще не начавшими увядать. Тогда они больше содержат полезных веществ, хорошо переносят сушку.
* Сушка – ответственейший момент. Чем быстрее высохнет растение, тем больше полезных веществ в нем сохраниться. Влажное, недосушенное лекарственное сырье может загнить, заплесневеть. Листья, траву, цветы нельзя сушить на солнце. Нужно беречь сырье и от ветра, дождя и росы.
* Для сушки выбирать правильное место. Любое сухое, хорошо проветриваемое помещение. Лучшее место – чердак.

Лекарственные растения – подлинное народное достояние. Поэтому, зеленое богатство нужно беречь, помогать природе быть щедрой.

**Надо придерживаться правил.**

1. Не следует заготавливать травы из года в год на одних и тех же местах, чтобы не истощать их запасы.

2. Никогда не вырывайте растения с корнем, не тревожьте луковичку.

3. Почки и кору заготавливайте только со срубленных или спиленных деревьев, а при сборе цветов старайтесь не ломать веток.

4. Обязательно надо оставлять часть корневища для восстановления зарослей.

5. Корни, луковицы выкапывать только после того, как растение созрело и осыпалось.

6. Никогда не собирать растения из Красной книги или охраняемые в вашей местности.

Как –то на занятиях Лариса Борисовна рассказала нам одну древнюю притчу, она мне очень понравилась. Придя домой, я рассказала ее своим родным:

*Индийского врача учитель послал в лес принести несколько совершенно бесполезных растений. «Учитель, - сказал, вернувшись из лесу, ученик, - я три дня ходил по лесу и не нашёл ни одного бесполезного растения».*

С ним были согласны все члены моей семьи – все растения полезны.

Любое растение создано природой во благо, а задача человека лишь понять его предназначение, поскольку весь зелёный мир – это своего рода аптека.

Я не степью хожу  
- Я хожу по аптеке,  
Разбираясь в её травяной картотеке.

(С.Кирсанов)

**Литература**

1. Попов А.П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев, 1968г

2. Воронина Г.А., Воронина А.В. Травы русской народной медицины – Москва, 1990г

3. Гиммерман А.В, Юркевич И.Д. Лекарственные растения – дикорастущие. Минск, 1986г