



Лесная аптека



В лесу растет множество лекарственных и целебных растений, именно поэтому часто мы называем лес «зеленой аптекой». Многие лекарственные препараты, которые люди покупают в аптеках, изготовлены из растений.

Сегодня мы с вами познакомимся с представителями лесной флоры, которые имеют целебные свойства.



Душица - многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Корневище ветвистое, ползучее, образующее длинные тонкие придаточные корни. Она растет на лесных полянах и опушках, на сухих открытых лугах, холмах, между кустарниками. Душица пользуется большой и давней популярностью в народной медицине. Ее применяют при бессоннице, заболеваниях печени, желудка, простудах.

Это прекрасное отхаркивающее средство. Трава входит в сбор для полоскания горла, успокаивает кашель. Душица является народным средством для борьбы с молью. Эфирное масло душицы используют в парфюмерной промышленности.

Малина — полкустарник высотой до 1,5-2 м, с прямостоячими побегами, покрытыми шипами. Листья малины тройчатые, снизу беловойлочные. Цветет в июне - июле, плодоносит в конце июля - августе. Свежие ягоды хорошо утоляют жажду и улучшают пищеварение. Малину часто используют в диетическом питании, особенно детском. Издавна известно жаропонижающее действие малины, которое зависит в основном от содержания в ягодах салициловой кислоты. Чай из сухих ягод — прекрасное средство против простудных заболеваний. Ягоды употребляют в народной медицине для улучшения пищеварения, при цинге, малокровии, желудочных болях. Настои и отвары цветков используют наружно при рожистых воспалениях кожи и при угрях на лице. Сироп из ягод малины улучшает вкус детских микстур.





Можжевельник обыкновенный.

Среди кустарников подлеска он самый долговечный. Нередко встречаются растения в возрасте 300—400 лет. Заросли можжевельника — это природная лаборатория здорового воздуха. Один гектар в сутки выделяет до 30 кг фитонцидов, способных очистить от бактерий воздух большого города.

Можжевельник — вечнозеленый хвойный кустарник высотой 1—3 м семейства кипарисовых. Ветви прижаты к стволу, тонкому, в лохмотьях непрочной коры. Шишко-ягоды — одно из старейших и популярных средств, широко употребляющихся в виде настоя, отвара, экстракта и порошка при различных заболеваниях: малярии, чесотке, лишаях, нервных, ревматических и женских болезнях.

Зверобой — корневищный многолетник 50—70 см высотой семейства зверобойных. Голый стебель покрыт мелкими продолговатояйцевидными листьями с просвечивающими на свет точками. Цветет растение с июня до осени. Широко распространено в лесной и лесостепной зонах. Растет на полянах, вдоль опушек, на вырубках, в дубравах, березовых рощах. Траву собирают в пору цветения. Срезают только верхушки побегов вместе с цветами.



Средством от 99 болезней величают зверобой в народе или лекарством от всех недугов. У него сложный химический состав. Он обладает противомикробным действием. Зверобой целебен в свежем и сухом виде, без него не обходится ни одна смесь лекарственных трав.

Шиповник.



В природе нет естественного продукта, более богатого витамином С, чем плоды шиповника. Это плоды жизни. Они защищают от болезней, придают силу, повышают работоспособность. Шиповник — красивый кустарник высотой 1,5—2 м семейства розоцветных, с блестящими краснокоричневыми

загнутыми книзу шипами. Плоды — ложные ягоды, оранжево-красные, шаровидной формы. Цветет с мая до конца июля. Плоды созревают в августе — сентябре, оставаясь на ветках до зимы. Собирают шиповник с конца августа и до наступления морозов. Сушат сбор, не допуская перегрева. Хорошо высушенные ягоды имеют ярко-красный или темно-красный цвет.

Лапчатка прямостоячая.

Калган, завязный корень, узик, дубровка, могущник, шептуха — много названий у этого растения. Лапчатка — небольшое, 15—50 см высотой, многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. Корневища толстые и короткие. В них содержится в полтора раза больше дубильных веществ, чем в дубовой коре.

Лапчатка используется при воспалениях и язве желудка. Применяется в качестве вяжущего, кровоостанавливающего и бактерицидного средства. Настоями лечат расстройства кишечного тракта. Полощут горло при ангине, рот при стоматите и зубной боли





Береза бородавчатая.

Береза - быстрорастущее светолюбивое дерево высотой до 25 м семейства березовых. Береза бородавчатая живет до 100—150 лет. Белая кора гладкая, тонкая, легко отслаивающаяся. Листья напоминают ромб, заостренные. Листья и веточки усеяны смолистыми железами, душистые. Цветут березы в апреле — мае.

Цветки собраны в сережки. Береза дает целый ряд лекарственных продуктов: березовые почки, молодые листья, березовый сок, березовый деготь и уголь. Березовые почки целебны от многих болезней, с их помощью лечат раны, экземы, березовый сок пьют как витаминный напиток. Из коры и древесины березы получают деготь и уголь. Деготь употребляют как наружное дезинфицирующее средство. Уголь в виде порошка или таблеток «Карболен» — при метеоризме.



Сосна обыкновенная. Это вечнозеленое хвойное дерево высотой до 40 м, с прямым стволом, конусовидной или округлой кроной. Хвоя длинная, ярко-зеленого или сизозеленого цвета. Расположена попарно. Цветет в июне. Семена созревают в шишках на второй-третий год. В медицине используют сосновые почки, хвою. Сосновые почки ароматичны, содержат смолу, эфирное масло, скипидар, крахмал,

минеральные соли, дубильные и другие вещества. Сосновый деготь, скипидар, канифоль, терпентиновое масло получают из смолы дерева. Сосновые почки в виде отвара, настоя и настойки применяют как отхаркивающее и дезинфицирующее средство. Из хвои готовят витаминизированный настой. Заводским путем хвою перерабатывают в хвойную хлорофилло-каротиновую пасту для лечения кожных заболеваний.

Чистотел большой. Это растение еще называют чистухой, бородавником, желтомолочником. Чистотел - многолетнее травянистое растение с коротким полым корневищем и стержневым корнем, высотой 25—80 см семейства маковых. Листья изящные, глубокоперистые, раздельные. Цветки ярко-желтые, собранные по 3-8 в простые зонтики. Плод - стручковая коробочка. В наше время сырье чистотела употребляют в виде мази при туберкулезе кожи (волчанка). В народной медицине отвары травы чистотела применяют при заболеваниях печени, желчного пузыря, язвенной болезни, а также как болеутоляющее, слабительное и мочегонное средство. Иногда порошком травы чистотела присыпают раны и язвы, а также используют при разных кожных заболеваниях (и для удаления бородавок).





Калина — высокий, до 1,5—3 м, ветвистый кустарник семейства жимолостных с трехлопастными листьями и щитовидными соцветиями белого цвета. Ее серая кора испещрена продольными трещинами. Плод — ярко-красная шаровидная костянка с одной плоской косточкой, терпкая и горькая на вкус. После заморозков горьковатый привкус исчезает. Цветет в мае—июне, плодоносит в августе—сентябре. Ягоды калины тонизируют организм, улучшают работу сердца,

полезны при спазмах сосудов, гипертонии, неврозах, обладают успокаивающим действием. В народной медицине сок и отвар ягод с медом пьют при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей. Лекарственное значение имеет даже кора калины, ее применяют как кровоостанавливающее средство.

Черемуха обыкновенная, или кистевая, открывает дивное весеннее цветение деревьев, известное в народе как «зеленый шум». Это дерево или кустарник от 2 до 15 м высотой семейства розоцветных. Ствол и ветки покрыты матовой черно-серой растрескивающейся корой. Белые цветки собраны в густые поникающие кисти с сильным ароматом. Плоды — черные блестящие костянки с одной косточкой, вяжущей и сладкой мякотью. Применение в медицине имеют плоды, реже кора и цветы черемухи. Плоды черемухи применяют внутрь как вяжущее средство при расстройствах кишечника, при ревматизме, заваривая их как чай, отдельно или в смеси с черникой. Из свежих цветков, перегоняемых с водой, получают «черемуховую воду», применяемую при заболеваниях глаз в виде примочек. Отвар из коры используют в борьбе с различными насекомыми.





Толокнянка — небольшой вечнозеленый кустарничек, напоминающий по внешнему виду бруснику, семейства вересковых. Стебель стелющийся, ветвистый, плотные и темно-зеленые с обеих сторон, края у них ровные. Цветки розовые, собраны в короткие поникающие кисти на концах ветвей. Плоды очень привлекательны,

красные, но совсем невкусные, мучнистые. Цветет в мае — июне, плоды созревают в июле — сентябре. Толокнянка живет долго, достигая иногда столетнего возраста.

В народной медицине используют как вяжущее средство при расстройствах пищеварения. Толокнянку широко применяют как дезинфицирующее, противовоспалительное и мочегонное средство при заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей.

Брусника, боровика, боровка, брусничник — вечнозеленый кустарник высотой 8—30 см семейства брусничных; листья блестящие, кожистые, сверху темно-зеленые, с вдавленными жилками, снизу матовые, с завернутыми книзу краями. Цветки белые или розовые, собраны в кистевидное верхушечное соцветие. Ягода округлая, сначала зеленовато-белого, а затем красного цвета, сочная, сладкая, со слегка горьковатым привкусом. Цветет в мае — июне, ягоды созревают в августе — сентябре. Обилие биологически активных веществ в листьях брусники определяет разносторонность их применения. Настои и отвары из них обладают мочегонными, антисептическими и вяжущими свойствами. Отвар брусничных листьев считается одним из лучших народных средств для лечения ревматизма. Водный настой ягод хорошо утоляет жажду при лихорадке.





Валериана — многолетнее травянистое растение семейства валериановых; стебель одиночный, дудчатый, бородавчатый, высотой до 150 см. Листья сложные, непарноперистые, супротивные, прикорневые, на длинных

черешках, верхние — сидячие. Стебли на концах богато ветвятся и заканчиваются красивыми щитковидно-метельчатыми соцветиями. Цветки мелкие, бледно-розовые или бледно-фиолетовые, душистые, имеют пятиконечный венчик и три тычинки. Плод — семянка. Цветет с июня до августа.

Лекарственным сырьем являются корневища с корнями. Их выкапывают осенью после осыпания семян, отряхивают от земли, промывают водой и затем сушат. Сырье издает острый и своеобразный аромат. Валериана обладает успокаивающим действием на нервную систему и применяется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Липа достигает 30 м высоты и 1 м в диаметре, живет 300—400 лет. Ствол прямой, вверху сильно разветвляется, образуя широкую куполообразную крону, листья очередные, сердцевидной формы, цветки желтовато-белые, душистые, собраны в щиткообразные соцветия, цветет в июле. Во время цветения пчелы собирают с одного дерева такое количество меда, какое дает целый гектар гречихи. Плод — нераскрывающийся орешек с узким прицветным крылом. В медицине применяют «липовый цвет» — соцветия с прицветниками. Цветки собирают как с диких, так и культивируемых деревьев, когда большая часть цветков распустилась. В народной медицине используют как средство от простуды и кашля. При головной боли обвязывают голову листьями. Кроме того, липовый чай используют в качестве суррогата китайского чая, а также в косметике.



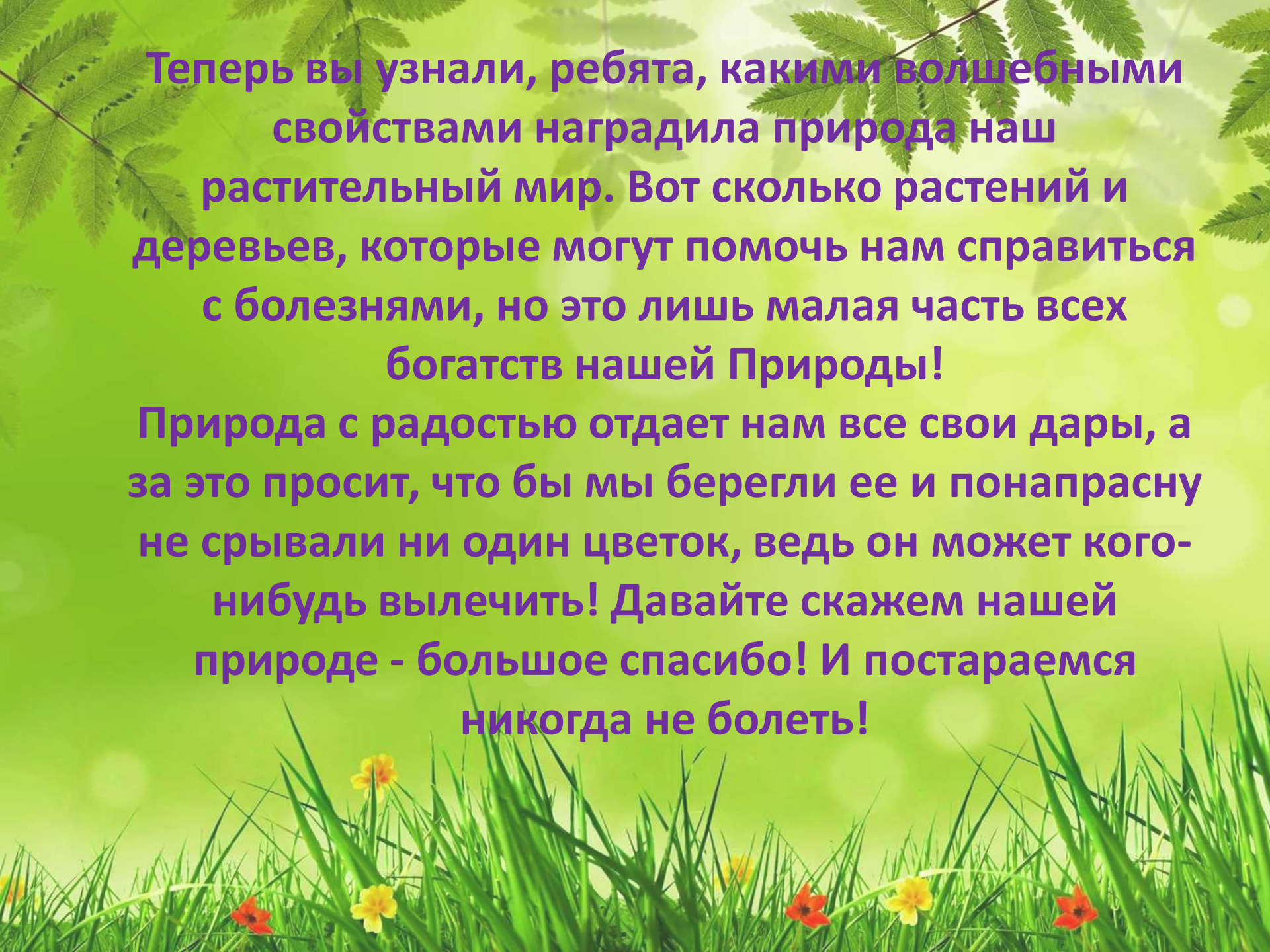
Черника — красивое и целебное растение, прозванное в старину «ворон-ягодой»; мелкий кустарничек 15—40 см высотой, сильно ветвистый, с опадающими на зиму светло-зелеными листьями, семейства брусничных. Цветет в конце мая — июне мелкими зеленовато-розовыми одиночными цветками, созревает в июле — августе. Ягоды шаровидные, слегка приплюснутые на верхушке, черные с сизоватым восковым налетом. Мякоть ягоды сочная, красновато-фиолетовая, вкус приятный, кисловатый, вяжущий. В народной медицине чернику употребляют при камнях в почках, подагре, ревматизме, малокровии, кожных и других заболеваниях. Черничный сок — хорошее полоскание при воспалении слизистой оболочки рта, улучшает зрение. Лекарственное значение имеют также листья черники для лечения сахарного диабета.





Рябина — кустарник в тенистом лесу или стройное дерево высотой до 4—10 м семейства розоцветных. Листья на черешках, ажурные непарноперистые, с 5—9 парами боковых листочков. Цветки мелкие, белые, с сильным миндальным запахом, собраны в пушистые шапки соцветий. Плоды — сочные и ягодообразные 2—5-гнездные яблочки, до 1 см в диаметре, красно-оранжевые, терпкие и горькие на вкус. Плоды

собирают после первых заморозков, когда они приобретают более приятный горько-кислый вкус. Плоды рябины применяют в свежем и сушеном виде для профилактики и лечения авитаминозов. Она входит в состав витаминных сборов. Сорбит в плодах рябины снижает количество жира в печени и холестерина в крови. Сухие плоды, сок свежих ягод и цветки рябины применяют при дизентерии.



Теперь вы узнали, ребята, какими волшебными свойствами наградила природа наш растительный мир. Вот сколько растений и деревьев, которые могут помочь нам справиться с болезнями, но это лишь малая часть всех богатств нашей Природы!

Природа с радостью отдает нам все свои дары, а за это просит, что бы мы берегли ее и понапрасну не срывали ни один цветок, ведь он может кого-нибудь вылечить! Давайте скажем нашей природе - большое спасибо! И постараемся никогда не болеть!