

# Цілющі рослини навколо нас



Гурток «Юні лісівники» КЗ ЛОР «ЛОЦЕНТУМ»

Керівник Шижка І.М.

# МЕТА:

ознайомити учнів із чайними традиціями різних країн; розширити знання про цілющі властивості лікарських та кімнатних рослин, про користь, яку вони приносять людям; як правильно заварювати чай, зокрема трав'яний; розвивати уміння чітко та лаконічно висловлювати свої думки; виховувати бажання бути здоровим, бережливе ставлення до природи, до всього живого на Землі.

# Чайний кущ



**Чайний кущ** і чайне дерево мають лікарське значення і вирощуються в основному в тропічних і субтропічних районах земної кулі.

У народній медицині використовуються молоді пагони чаю, які мають не більше трьох листочків. Основною діючою речовиною чаю є кофеїн - сильний тонізуючий засіб при фізичній та розумовій втомі, він збуджує дію серцевого м'яза і розширює судини мозку. Кофеїн збуджує центральну нервову систему, особливо кору головного мозку, підсилюючи позитивні умовні рефлекси.

# Чебрець



Має протизапальну, протимікробну і ранозагоювальну дію.  
Використовується як знеболююче, заспокійливе і протисудомне.  
Може бути використаний, як сечогінний і відхаркувальний засіб. Крім перерахованого вище, чебрець є хорошим протиглистовим засобом, а гіркоти, що містяться в чебрецю, відмінно стимулюють апетит.

# Меліса



Застосовується як спазмолітичний протисудомний, серцево-судинний, сечогінний, протиблювотний, болезаспокійливий, потогінний засіб, що підвищує апетит. Лікарські засоби з меліси зміцнюють імунітет, нормалізують процеси обміну речовин, уповільнюють дихання, знижують серцеві скорочення і знижують артеріальний тиск.

# Звіробій



Має протизапальну дію, сприяє регенерації тканин. Найбільш яскраво виражений ефект рослина дає при лікуванні виразкових хвороб, з цієї причини він часто використовується фармакологами при складанні зборів для лікування цього виду захворювань.

Дослідниками підтверджені протимікробні, в'язучі, знеболюючі властивості рослини, а також його дію на серцево-судинну систему. Широко відома трава звіробою в якості природного антидепресанту. Лікувальні властивості звіробою також дозволяють використовувати його в косметичних препаратах.

# Материнка



Відома відмінним протизапальним, протимікробним, відхаркувальним, знеболюючим, розслаблюючим м'язи, заспокійливим, сечогінним, жовчогінним, глистогінним, потогінним засобом. Крім цього, вона сприяє посиленню секреції травних залоз, а також покращує рухову здатність кишечника.

# Липовий цвіт



Застосовують не тільки в народній, але й в науковій медицині - це лікування простудних захворювань. Квітки липи використовують у лікуванні як жарознижуючу, бактерицидну, спазмолітичну, секреторозчиняючу, протисудомну, діуретичну речовину у формі настою.



# Гілки вишні



Плоди вишні сприяють поліпшенню апетиту і травлення, а також надають відхаркувальну, сечогінну, послаблюючу дію, володіють антисептичними властивостями. Вишневим соком і відваром молодих вишневих пагонів лікують артрити різного походження. У народній медицині вишня використовується як один з кращих засобів для лікування анемії.

# Смородина



Основною особливістю смородини є багатий вміст в ній різноманітних вітамінів. В народній медицині ягоди та листя смородини використовують при лікуванні хронічного гастриту і ентероколіту, анемії, цукрового діабету, захворювань печінки, ароматний чай із листя смородини має потогінну дію.

# Малина



У народній медицині плоди малини вважаються жарознижучим засобом при грипі, бронхітах, ларингіті, відхаркувальним при кашлі як самостійно, так і в суміші з іншими лікарськими рослинами. Малина сприяє поліпшенню апетиту, нормалізації діяльності шлунково-кишкового тракту. Прекрасно зарекомендувала себе при авітамінозах С, ангінах та гіпертонічній хвороби.

# Первоцвіти



Широко послуговуються супроти захворювань дихальних органів для посиленого виділення секрету (кашлюк, астма), під час застудних захворювань, грипу, ревматичного болю. Крім сечогінної відзначається ще й потогінною дією, посилює шлункову секрецію та взагалі поліпшує обмін речовин в організмі. Болгарська народна медицина знає первоцвіт як ефективний засіб проти головного болю, безсоння, нервового виснаження.

# Мати-й-мачуха



Листя і квітки мати-й-мачухи мають відхаркувальну, протизапальну дію і розріджують мокротиння, які використовуються для лікування захворювань нижніх і верхніх дихальних шляхів (трахеїту, бронхіту, туберкульозу, запалення легенів). Крім цього, відвари і настої мати-й-мачухи, застосовуються для полоскання порожнини рота і горла, при фарингіті, ангіні й стоматиті.

# Нагідки



Нагідки лікарські застосовують як сечогінний, потогінний, в'яжучий, антисептичний, протизапальний, гіпотензивний, жовчогінний, ранозагоювальний засіб.

# Верба



Використовують бруньки, гілки, листя і особливо кору, відвар якої має знеболюючі, заспокійливі, протизапальні, жарознижувальні, потогінні, антисептичні, кровоспинні, ранозагоювальні, протималярійні, в'яжучі і навіть протиглисні властивості. Вживають відвар при головному болю, різних формах неврозу, ревматизмі, простудних захворюваннях.

# Калина



Лікувальні властивості плодів калини мають цілком наукове пояснення: в її плодах містяться аскорбінова кислота, флавоноїди і антиоксиданти, які допомагають боротися з інфекціями, перешкоджають відкладенню холестерину і зміцнюють стінки судин.

Калина має судинорозширювальні, заспокійливі, протизапальні властивості, має сечогінну, в'язку, кровоспинну дію.



# Як правильно заварювати чай?



Для заварювання чаю завжди використовуйте свіжокип'ячену воду – в ній більше кисню, а це важливо для аромату чаю. При довгому та повторному кип'ятінні кисню у воді, звичайно, стає менше.

Попробуйте заварювати чай в заварнику так, щоб в чашці до нього не треба було доливати кип'яток. Смак “нерозбавленого” чаю помітно відрізняється від смаку чаю розбавленого.

При заварюванні чорного чаю хорошою ознакою являється утворення одразу після заливки сухого чаю водою на поверхні заварюваного чаю піни. Попробуйте випити чашку чаю затиснувши ніс прищепкою. Як стверджують британські вчені, чай смаку не має (так як він не солоний, не солодкий, не гіркий та не пряний), а відчуваємо ми лише його запах.

# Фіточай – дивний напій, що подарувала нам природа.



Приготувати трав'яний чай нескладно. Зазвичай листя, квіти або плоди просто додають до заварки: свіжі - на смак, висушені - в пропорції: один до трьох. Або заварюють окропом самостійно з розрахунку: чашка (200 мл) на 1 столову ложку свіжої трави або на чайну ложку сухої.

Щоб рослини краще віддали свій запах і корисні речовини, їх подрібнюють. А грубі частини - насіння, стебла, коріння - ще й проварюють у невеликій кількості води під кришкою. Буквально 10 хвилин - і чай готовий!

У складніших рецептах травички змішують одну з одною. Не бійтеся шукати ці комбінації самостійно, експериментуйте! Щоб переконатися, що трави поєднуються, візьміть від кожної по листку, розітріть їх разом в руці і понюхайте: якщо вони гармонують один з одним по запаху, то і в чаї неодмінно "уживуться". Трав'яні чаї можна пити в будь-який час доби і хоч кожен день. Але не у великих кількостях (не більше двох чашок) і, не "прив'язуючись" до однієї рослини. Практично кожна з них має не тільки свій смак і аромат, але і лікувальні властивості. Якщо застосовувати його день за днем, імовірно "передозування".

# Приємного чаювання!!!



І солодкий, і гіркий  
Чай духмяний,  
запашний.  
Зцілить хворь, і як на те  
Навіть втому прожене.  
Сил нових він додає,  
Друзів всіх за стіл зове...  
І з подякою весь світ  
Славить чудо-еліксир!