


Структурное подразделение ГБОУ гимназия «ОЦ «Гармония»
Самарской области г.о. Отрадный, детский сад №13



Проект «Почему березу называют чудодейственной?»

Фамилия и имя
авторов работы
*Попова Виктория,
Федотов Кирилл,*
*воспитанники подготовительной
группы*

Научные руководители:
Лукьянова Светлана Геннадьевна,
Гладышева Юлия Николаевна,
воспитатели

**Традиция моей семьи – каждую субботу
ходить в баню и парится березовым
веником.**



Проблемный вопрос???

«Какую пользу для человека приносит простое дерево береза?»

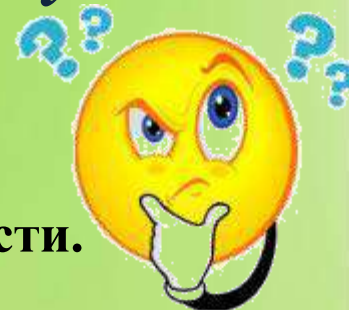


Цель работы:

выяснить, почему люди называют березу чудодейственным деревом.

Задачи исследования:

1. Узнать значение слова «береза», ее виды и особенности.
2. Изучить значимость березы в жизни человека.
3. Выяснить, как заготавливать и применять березовое сырье.
4. Узнать противопоказания березового сырья.
5. Научиться собирать и заготавливать части березы.
6. Экспериментальным путем установить, как влияют части березы на организм человека.



Гипотеза:

Мы думаем, что береза играет большую роль в нашей жизни, нужно только узнать ее полезные свойства.

Экскурсия в библиотеку



**Слово «береза» - произошло от
слова «берегиня»**





Город Береза



Береза



**Фамилия
Б. Березовский**



Село Никола-Березники

Интересные факты



*Чечеви
-чки*

Бетулин



Разновидности берез



Береза пурпурная



Береза плакучая



Береза бронзовая



**Береза речная
или
черная береза**



Береза болотная



**Береза
обыкновенная**



На Руси о березе говорили так:

Первое ее дело – мир освещать,

Второе дело – скрип утишать,

Третье дело – больных

исцелять,

Четвертое дело – чистоту

соблюдать,

Пятое дело – историю

передавать.



5 главных дел березы



*1 дело – мир
освещать*



*2 дело – скрип
утишать*



*3 дело – больных
исцелять*

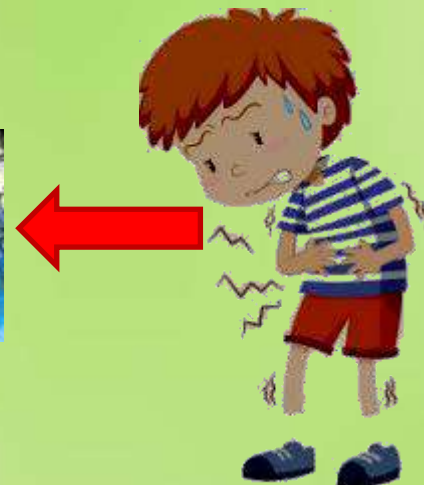
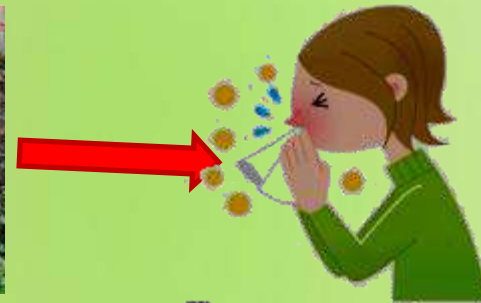


*4 дело – чистоту
соблюдать*



*5 дело - историю
передавать*

«3 дело березы-больных исцелять»



Видеоролики, как правильно собирать березовое сырье



Теперь мы знаем, когда и как собирать разные части березы



МАЙ



**РАННЕЙ
ВЕСНОЙ**



ОСЕНЬЮ И ВЕСНОЙ



МАЙ



ПОСЛЕ ТРОИЦЕ



ФЕВРАЛЬ- АПРЕЛЬ

Экскурсия в аптеку



Детям до 2-х лет
противопоказано!!!

Заготовка березового сы́рья



Лечим гастрит



Экспериментируем с лекарственными растениями



Таблица «Результаты эксперимента с полосканием горла»

Название используемых трав	Вкус	Цвет	Действие	ИТОГО
Березовые почки	Терпко-смолистый, приятный	светло-коричневый	мне стало легче глотать сразу после полоскания	+++
Шалфей	пряный, очень горький	светло-коричневый	у меня пропало першение в горле после 3 раза полоскания	-++
Календула	пряный, горьковатый	оранжевый	после полоскания не стало особо легче	-+-
Зверобой	с горчинкой	светло-коричневый	смягчает боль в горле после 3 раза применения	-++

Березовый сок и косметология



Таблица «Результаты эксперимента по очистке лица»

Дни	Ощущения	Состояние кожи
1 день	успокоил воспаленные участки лица	шелушение, покраснения не спало
2 день	пропал зуд и жжение	шелушение, воспаленные участки порозовели
3 день	пропало чувство стянутости	шелушение пропало, покраснения менее заметны на воспаленных участках кожи
4 день	улучшилась и восстановилась эластичность кожи	покраснения пропали
5 день	кожа стала мягкой, упругой, бархатистой	пропали черные точки
6 день	кожа стала мягкой, упругой, бархатистой	тон лица выровнялся
7 день	кожа стала еще мягче и приятнее на ощупь	приобрела здоровый вид

Ополаскиваем волосы отваром из листьев берез



Таблица «Результаты эксперимента по уходу за волосами»

Неделя	Состояние волос
1 неделя	Тусклый цвет, жирные волосы, безжизненные, ломкие, выпадают
2 неделя	Менее жирные волосы
3 неделя	Появился блеск, стали меньше выпадать
4 неделя	Стали пышные, блестящие и крепкие

Мастер-класс от папы «Запаривание березового веника»



**«Веник парит -
здоровье
дарит»**



«Березовые» подарки



В ходе исследования мы узнали и сделали следующие выводы:

1. Слово «береза» появилось в 7 веке и произошло от слова «берегиня».
2. С древности у березы есть 5 главных дел важных для человека.
3. Теперь мы знаем, как правильно нужно заготавливать и хранить березовое сырье.
4. У березового сырья есть противопоказания, потому перед применением нужно это знать.
5. Мы сами научились собирать и заготавливать березовое сырье, а также запаривать березовые веники.
6. Разные части березы помогают нам при лечении разных болезней.

Гипотеза, которую мы выдвинули в начале исследования, подтвердилась: действительно береза играет большую роль в нашей жизни, нужно только знать ее полезные свойства.

**Спасибо за
внимание!**



СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области
«Детский сад №13»

Секция: «Познавательное развитие»

**Тема работы:
«Почему березу называют чудодейственной?»**



*Фамилия и имя
авторов работы:*
Попова Виктория,
Федотов Кирилл,
воспитанники подготовительной
к школе группы

Научные руководители:
Лукьянова Светлана Геннадьевна,
Гладышева Юлия Николаевна,
воспитатели

Содержание

I	Введение.....	3
II	Теоретическая часть.....	3
	2.1.Значение слова «береза», ее виды и особенности.....	3
	2.2. Важные «дела» березы на Руси.....	4
	2.3. Применение и заготовка березового сырья.....	4
	2.4. Всегда ли полезно березовое сырье?.....	5
III	Практическая деятельность.....	6
	3.1. Сбор и заготовка сырья березы.....	6
	3.2. Применение березового сырья.....	6
	3.2.1. Лечимся березовыми сережками.....	6
	3.2.2. Экспериментируем с березовыми почками.....	7
	3.2.3. Применяем березовый сок.....	7
	3.2.4. Березовые листья и красота волос.....	8
	3.2.5. Мастер-класс от папы «Запаривание березового веника».....	8
	3.3.Береза в нашей группе.....	9
IV	Выводы и результаты исследования.....	9
V	Литература.....	9

I Введение

Актуальность исследования: В нашей семье есть традиция – каждую субботу ходить в баню и там меня мама парит березовым веником, который папа заранее готовит. Эта процедура мне не очень нравится. Но папа говорит, что береза - это не простое дерево, а чудодейственное, потому что оно приносит много пользы для людей. Тогда передо мной встал **проблемный вопрос:** «Какую пользу для человека приносит простое дерево береза?». И тогда мне папа предложил узнать о полезных свойствах березы. И так началось наше исследование!

Цель работы: выяснить, почему люди называют березу чудодейственным деревом.

Задачи исследования:

1. Узнать значение слова «береза», ее виды и особенности.
2. Изучить значимость березы в жизни человека.
3. Выяснить, как заготавливать и применять березовое сырье.
4. Узнать противопоказания березового сырья.
5. Научиться собирать и заготавливать части березы.
6. Экспериментальным путем установить, как влияют части березы на организм человека.

Предмет исследования – дерево береза.

Объект исследования – значение березы в жизни человека.

Гипотеза: Мы думаем, что береза играет большую роль в нашей жизни, нужно только узнать ее полезные свойства.

Для того чтобы достичь поставленной цели и решить задачи, мы определили для себя **основные этапы** исследовательской деятельности:

1. Изучение литературы и интернет - источников по теме.
2. Экскурсия в библиотеку.
3. Беседа с медсестрой, воспитателями и родителями о значимости березы.
4. Просмотр видео - роликов о правилах сбора березового сырья.
5. Создание таблицы «Все о березовом сырье!»
6. Экскурсия в аптеку.
7. Сбор и заготовка частей березы.
8. Экспериментирование с березовым сырьем.
9. Мастер-класс от папы «Запаривание березового веника».
10. Создание альбома «Все о березе», коллективной работы «Береза в разное время года».
11. Виртуальной экскурсии в музей «Вещи из бересты».
12. Создание презентации по данной теме.

II Теоретическая часть

2.1. Значение слова «береза», ее виды и особенности

Прежде, чем начать свое исследование, мы решили отправиться в библиотеку и изучить информацию о березе в энциклопедиях и книгах. Из них мы узнали, что само слово «береза» появилось в 7 веке и произошло от слова «берегиня», от имени славянской богини, которая считалась матерью всех добрых духов и сил, также береза считается символом молодых девушек. Берёза - это не только название дерева, но и города, который находится в Брестской области Белоруссии. В Пермской области России есть город Березники. От этого слова образовались некоторые фамилии: Березкин, Берестов, Березовский и другие.

Также мы побеседовали с библиотекарем, которая нам рассказала, что берёза выделяется среди остальных деревьев белым цветом своей коры. Мы спросили, а почему у березы ствол

белый, а точки черные? Оказывается, окраску стволу придает особое вещество белого цвета – бетулин, а при помощи черных черточек береза дышит, и называются они «чечевички».

Рассмотрев иллюстрации в книгах, мы узнали, что в мире существует более 100 видов берез (обыкновенная, бородавчатая, пушистая, кустарниковая, карликовая и другие), но самая известная в нашей стране – это берёза обыкновенная. Она считается самой стройной среди всех, с ослепительно-белой корой и сердцевидными листьями. Живут березы до 150 лет и даже дольше.

Вывод: Итак, благодаря изучению литературы, мы узнали, что обозначает слово «береза», какие виды ее бывает и почему у нее такой необычный окрас.

2.2. Важные «дела» березы на Руси

Чтобы узнать больше интересного об этом удивительном дереве, мы с мамой решили обратиться к нашему помощнику - интернету. Оказывается, на Руси о березе говорили так:

Первое ее дело – мир освещать,
Второе дело – скрип утишать,
Третье дело – больных исцелять,
Четвертое дело – чистоту соблюдать,
Пятое дело - историю передавать.

Нам стало интересно, о каких пяти делах березы говорится в этих строках? Чтобы найти ответы на этот вопрос, было решено искать информацию дальше.

Первое дело березы – мир освещать. Оказывается, в давние времена, когда не было электричества, крестьянские избы освещали лучиной. А лучину брали березовую, потому что она хорошо горит и не коптит.

Второе дело – скрип утишать. Каждый из вас, наверное, слышал такое выражение: «Скрипит как намазаное колесо?». Это выражение пришло с той поры, когда единственным транспортом была повозка, телега. Оказывается, чтобы колеса не скрипели - их смазывали дегтем, который готовили из коры березы.

Третье дело березы – больных исцелять. Мы узнали, что отвар березовых почек помогает заживлять раны, а березовый веник – это хорошее лекарственное средство, потому что листочки после запаривания выделяют эфирные масла, которые целебно действуют на кожу человека.

Четвертое дело березы – чистоту соблюдать. Оказывается, берёзовый веник является главным помощником чистоты. А березовые метлы самые популярные, так как веточки этого дерева достаточно упруги, поэтому не ломаются при нажатии. Кроме того, древесина березы считается одной из самых крепких. Такая метла выдерживает постоянную и тяжелую работу.

Пятое дело этого удивительного дерева - историю передавать. Оказывается, раньше до появления бумаги писали на бересте - это верхний слой коры березы. Буквы на бересте процарапывали специальной костяной или металлической палочкой, которая называлась «писало».

Вывод: Итак, благодаря изучению информации из интернета мы узнали, что у березы есть 5 главных дел, значит, она и правда играет важную роль в жизни людей.

2.3. Применение и заготовка березового сырья

Придя в детский сад, мы рассказали друзьям о березе. Всех детей заинтересовал факт, что на Руси говорили: «Третье дело березы-больных исцелять». Тогда было решено обратиться к нашей медицинской сестре Валентине Анатольевне, и узнать, что знает медицина о пользе березы.

Она нам рассказала, что береза – одно из самых лекарственных деревьев нашей страны. В медицине эффективно использует различные части березы для лечения всевозможных заболеваний.

Например:

- свежий березовый сок используют для лечения простуды и кожных болезней, а также укрепления иммунной системы;
- березовые почки - это прекрасное отхаркивающее и дезинфицирующее средство, показанное при лечении гриппа, бронхита и ОРВИ;
- листья применяют для укрепления и улучшения роста волос;
- чага (березовый гриб) используется при гастрите, болезни печени, гриппе;
- соцветия березы - при лечении сердечных заболеваний и гастритов.

Удивительно, что такое простое дерево береза обладает такими чудодейственными свойствами. Тогда нам стало интересно, а можно ли самим заготовить березовое сырье и как это сделать? Наши воспитатели посоветовали нам посмотреть видеоролики и сделать выводы. И вот, что мы теперь знаем:

1. Сбор почек осуществляется с начала февраля и до конца апреля, когда они отличаются смолистостью. При этом важно успеть заготовить сырье до того момента, когда они распустятся. После этого их просушивают в темноте, а потом молотят. Правильно собранные и заготовленные почки березы обладают смолистым вкусом и бальзамическим запахом, который усиливается при растирании.



2. Березовые листья собирают в мае (в это время береза дает цветение, поэтому листья имеют клейкую структуру и издаю душистый аромат). Сушатся листья на открытом воздухе, но в тени. Хранить их, как и почки надо в закрытой стеклянной или картонной посуде 1-2 года.

3. Сок березы следует собирать и заготавливать в период сокодвижения, а именно в марте или апреле. Нельзя собирать сок у молодых деревьев.

4. При заготовке веников важно знать, что заготавливать их лучше в середине июня, когда лист в соку, пахуч и обладает целебным свойством. Но только после Троицы. Нельзя вязать веники в сырую погоду – лист потемнеет и быстро опадет.

5. Заготавливать гриб «чагу» рекомендуется весной и осенью, поскольку именно в этот период активность гриба повышена. Срезанные наросты следует разрезать на куски не более 6 см, и высушить в проветриваемом помещении, расстелив тонким слоем. Сухая чага хранится в герметично закрытой стеклянной посуде не больше двух лет.

6. Березовые сережки, нужно заготавливать в мае, когда береза дает цветение.

Также мы посмотрели передачу «Новый день» и узнали, что береза – отличное средство для ухода за кожей и волосами, а также гостя передачи рассказала о пользе березового веника.



Вывод: После просмотра видеороликов и передач мы сделали выводы о том, как правильно нужно заготавливать и хранить березовое сырье.

2.4. Всегда ли полезно березовое сырье?

Нам стало интересно, а жители нашего города употребляют березовое сырье для лечения? Тогда мы решили сходить на экскурсию в аптеку и побеседовать с фармацевтом. Из беседы мы узнали, что люди используют березовое сырье, но нужно очень осторожно относиться к его

применению. Для нас стало открытием, что береза не всегда приносит пользу, а есть и противопоказания для ее применения:

1. Отвары и спиртовые настойки из березовых почек и листьев противопоказаны при почечной недостаточности.

2. При остром заболевании почек нельзя применять препараты, содержащие березовые почки.

3. Березовый сок нельзя употреблять людям, страдающим аллергией на березовую пыльцу.

4. Чага противопоказана больным с колитом и дизентерией, так как она задерживает жидкость в организме.

5. Важно! Лечение маленьких детей до 2 лет березовым сырьем - опасно.

После этого мы с воспитателями собрали всю информацию о полезных свойствах, правилах сбора и применении частей березы в одну таблицу «Всё о березовом сырье!», которую разместили на странице нашей группы на сайте детского сада. (Приложение №1)

Вывод: Из беседы с фармацевтом мы узнали, какие есть противопоказания у березового сырья и сделали прекрасную таблицу о свойствах березы.

III Практическая деятельность

3.1. Сбор и заготовка сырья березы

Когда я и мои родители узнали много полезного о березе, было решено в один из весенних выходных дней отправиться в парк за березовым соком. Папа соблюдал все правила сбора березового сока: сначала сделал небольшой надрез, бутылку прикрепил скотчем, чтобы не навредить дереву, на следующий день бутылка была полная целебным соком и после того, как собрали сок, мы замазали «рану» воском.



Также мы решили запастись чагой, ведь это прекрасное средство при лечении простудных заболеваний. Мы очень долго его искали, но все же нашли, собрали и храним в специальной банке. Теперь мы не боимся простудиться, ведь у нас есть такой защитник.



В середине июня, как и положено, после Троицы, мы отправились в березовую рощу, чтобы заготовить веники для полезных банных процедур.

Вывод: Теперь мы запаслись всем березовым сырьем.

3.2. Применение березового сырья

Некоторые рецепты и советы, которые мы узнали в ходе исследования, мы решили испытать на себе.

3.2.1. Лечимся березовыми сережками

Когда папа узнал от меня, что отвар березовых сережек помогает при гастрите, то решил на себе это проверить. Из собранных сережек мы изготовили отвар. Папа применял его в течение двух недель. Каждый день я спрашивала о его самочувствии. Первую неделю не было никаких изменений, а после 10-ого дня применения данного отвара папа почувствовал себя лучше, он сказал, что у него пропала изжога и тяжесть в желудке. Но я ему напомнила, что больше месяца принимать отвар нельзя - нужно сделать перерыв. Теперь папа месяц



пьет это средство, а месяц отдыхает и почти забыл о своем гастрите.

Вывод: Отвар из березовых сережек действительно помог моему папе при гастрите.

3.2.2. Экспериментируем с березовыми почками

Когда у меня заболело горло, было решено полоскать его каждый раз разными отварами: из березовых почек, из шалфея, из календулы и зверобоя. После чего я говорил маме о своих ощущениях, а она записывала их в таблицу и вот, что у нас получилось.

Таблица №1 «Результаты эксперимента с полосканием горла»

Название используемых трав	Вкус	Цвет	Действие	ИТОГО
Березовые почки	Терпко-смолистый, приятный	светло-коричневый	мне стало легче глотать сразу после полоскания	+++
Шалфей	пряный, очень горький	светло-коричневый	у меня пропало першение в горле после 3 раза полоскания	-++
Календула	пряный, горьковатый	оранжевый	после полоскания не стало особо легче	--+
Зверобой	с горчинкой	светло-коричневый	смягчает боль в горле после 3 раза применения	-++

После лечения горла березовыми почками, купленными в магазине, я вспомнил, что их нужно собирать с начала февраля и до конца апреля и этот момент не упустил и заготовил сырье из березовых почек самостоятельно.

Вывод: Проведя эксперимент, я сделал вывод, что мне больше всего понравилось поласкать горло отваром почек, он приятный на вкус, а самое главное - быстро помогает! Но это только мой вывод. Я очень рад, что теперь у меня есть березовые почки собственного сбора.

3.2.3. Применяем березовый сок

Когда Кирилл рассказал о своем эксперименте, я вспомнила, что березовый сок можно применять, как косметологическое средство, но его для этого следует заморозить в формочках, о чем я рассказала маме. Она нашла журнал «Здоровье» и в рубрике «Народная медицина» прочитала о влиянии березового сока на кожу лица. В ней говорилось, что если замороженными кубиками березового сока утром протирать лицо и шею, то получится хорошее очищение, увлажнение, омоложение и тонизирование кожи.

Было решено провести эксперимент «Очищаем лицо кубиками льда из березового сока». Мама ежедневно протирала себе лицо кубиками льда из березового сока, и результат не заставил себя долго ждать. Уже после недельного применения кожа стала выглядеть более здоровой. А самое главное применение этого средства не ведет к большим затратам и оно экологически чистое, а это в наше время важно. Все результаты эксперимента и свои ощущения мама записывала в блокнот, и вот, что получилось.



Таблица №2 «Результаты эксперимента по очистке лица»

Дни	Ощущения	Состояние кожи
1 день	успокоил воспаленные участки лица	шелушение, покраснения не спало
2 день	пропал зуд и жжение	шелушение, воспаленные участки порозовели
3 день	пропало чувство стянутости	шелушение пропало, покраснения менее заметны на воспаленных участках кожи
4 день	улучшилась и восстановилась эластичность кожи	покраснения пропали
5 день	кожа стала мягкой, упругой, бархатистой	пропали черные точки
6 день	кожа стала мягкой, упругой, бархатистой	тон лица выровнялся
7 день	кожа стала еще мягче и приятнее на ощупь	приобрела здоровый вид

Вывод: Проведя данный эксперимент, мы пришли к выводу, что кубики льда из березового сока - это прекрасное средство для ухода за кожей.

3.2.4. Березовые листья и красота волос

В связи с тем, что мы живем в неблагоприятной экологической среде, наш организм постоянно нужно укреплять. Прочитав о пользе отвара березовых листьев для волос, мы с мамой решили укрепить и подлечить наши волосы. Мы взяли сухие измельченные березовые листья, залили водой и кипятили на маленьком огне 20 минут. Потом дали отвару настояться, и процедили его. В течение месяца после мытья мы полоскали волосы приготовленным отваром. И вот каких результатов мы достигли.



Таблица №3 «Результаты эксперимента по уходу за волосами»

Неделя	Состояние волос
1 неделя	Тусклый цвет, жирные волосы, безжизненные, ломкие, выпадают
2 неделя	Менее жирные волосы
3 неделя	Появился блеск, стали меньше выпадать
4 неделя	Стали пышные, блестящие и крепкие

Вывод: Проведя данный эксперимент, мы пришли к выводу, что отвар березовых листьев действительно укрепляет волосы.

3.2.5. Мастер-класс от папы «Запаривание березового веника»

В одну из суббот, мы по традиции отправились в баню, и папа сказал свои золотые слова: «Веник парит - здоровье дарит». Я уже много знала о пользе березового веника и попросила папу показать мне, как правильно его запаривают. И он провел для меня мастер-класс.



Папа сказал, что сначала необходимо ополоснуть веник в теплой воде, затем на несколько минут опустить в тазик с холодной водой и только потом

оставить в тазике с горячей водой на 10-15 минут. Затем перед самым парением нужно подержать веник над каменкой 10 секунд. Но есть еще и другие варианты запаривания веника, этот же самый удобный и простой. После запаривания папа пропарил меня этим веником, и действительно я почувствовала прилив сил. И правда пословица говорит, что веник подарил мне здоровье.

Весь процесс запаривания мы сняли на видео, и я показала его детям в группе. Но напомнила им самое главное правило, которое сказал мне папа – запаривать веник можно только со взрослыми, потому что можно обжечься кипятком.

Вывод: Благодаря папе я теперь сама могу запаривать березовый веник и научила этому своих друзей, а также на личном опыте убедилась, что веник помогает нашему здоровью.

3.3. Береза в нашей группе

Скоро мы уходим в школу, и в нашу группу придут малыши, и мы решили оставить «березовые» подарки для них.

Данными подарками стали: альбом «Все о березе», в который мы собрали: поговорки, пословицы, народные приметы, стихи, песни, картины художников, коллективная работа «Береза в разное время года» и видеозапись виртуальной экскурсии «Вещи из бересты».

Вывод: Благодаря глубокому изучению свойств березы, в нашей группе появилось много всего березового и интересного.

IV Выводы и результаты исследования

В ходе исследования мы узнали и сделали следующие выводы:

1. Слово «береза» появилось в 7 веке и произошло от слова «берегиня».
2. С древности у березы есть 5 главных дел важных для человека.
3. Теперь мы знаем, как правильно нужно заготавливать и хранить березовое сырье.
4. У березового сырья есть противопоказания, потому перед применением нужно это знать.
5. Мы сами научились собирать и заготавливать березовое сырье, а также запаривать березовые веники.
6. Разные части березы помогают нам при лечении горла, гастрита и уходе за кожей и волосами.



Итак, **гипотеза**, которую мы выдвинули в начале исследования, подтвердилась: действительно береза играет большую роль в нашей жизни, нужно только знать ее полезные свойства.

V Литература

1. Ботаника. Энциклопедия «Все растения мира»: Пер. с англ = Botanica / ред. Григорьев, Д.и др. — М.: Кёнеманн, 2006г. (русское издание).
2. Данченко, А. М. Популяционная изменчивость берёзы / Отв. ред. В. Л. Черепнин; АН СССР,— Новосибирск: Наука, Сиб. отд-ние, 1990г.
3. Корчагина, И. А. Семейство берёзовые (Betulaceae) // Жизнь растений. В 6-ти т. / под ред. Тахтаджяна, А. Л.. — М.: Просвещение, 1980г.
4. Лесная энциклопедия. В 2-х т. / Гл. ред. Воробьев, Г. И. Ред. кол.: Анучин, Н. А., Атрохин, В. Г., Виноградов, В. Н. и др. — М.: Сов. энциклопедия, 1985г.
5. Интернет ресурсы:
http://www.treeland.ru/article/garden/vyd/bereza__derevo_gizni.htm
<http://rus-priroda.narod.ru/index6.htm>
<http://www.allaltmed.ru/public/news.php?id=64>
<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-11299/>

Таблица «Все о березовом сырье!»

Название сырья	Полезные свойства, применение.	Сбор и заготовка сырья.	Противопоказания
1.Сережки 	сердечных заболеваний; туберкулеза; язвы желудка; гастритов; низкий уровень гемоглобина.	в мае береза дает цветение	аллергия на березовую пыльцу
2.Почки 	Березовые почки – это прекрасное отхаркивающее и дезинфицирующее средство, показанное при лечении гриппа, бронхита и ОРВИ.	Сбор почек осуществляется с начала февраля и до конца апреля, когда они отличаются смолистостью. При этом важно успеть заготовить сырье до того момента, когда они распустятся. После просушки сырья, осуществляемой в темном месте при температуре до 30 градусов, почки следует обмолотить. Правильно собранные и заготовленные почки березы обладают терпким смолистым вкусом и бальзамическим запахом, который усиливается при растирании.	-беременность; -детский возраст (до 12 лет); -индивидуальная непереносимость; -лактация; -хронические патологии мочевыделительной системы.
3.Листья 	Применяют для укрепления и улучшения роста волос.	Березовые листья собираются в мае (в это время береза дает цветение, поэтому листья имеют клейкую структуру и издаю душистый аромат). Сушатся листья на открытом воздухе, но в тени. Хранятся и почки, и листья в герметичной стеклянной либо картонной таре (обязательно в сухом помещении) на протяжении двух лет.	индивидуальная непереносимость, способная вызвать аллергические реакции и сердечная недостаточность.
4.Сок	лечения простуды и кожных болезней, а также укрепление иммунной системы	Сок березы следует собирать и заготавливать в период сокодвижения. Чтобы исключить гибель	-аллергия на пыльцу сережек березы; -индивидуальная

		<p>дерева и не нанести ему непоправимый вред, сок собирается лишь в местах, где планируется вырубка берез. Кроме того, не рекомендуется собирать сок у молодых деревьев.</p>	<p>непереносимость.</p>
<p>5. Чага</p> 	<p>гастрит; бронхит; болезни печени; грипп; депрессия; сахарный диабет; желчнокаменная болезнь; кашель</p>	<p>Заготавливать гриб рекомендуется весной и осенью, поскольку именно в этот период активность гриба повышена. Срезанные наросты следует разрезать на куски не более 6 см, и высушить в проветриваемом помещении, расстелив тонким слоем. Сухая чага хранится в герметично закрытой стеклянной посуде не больше двух лет.</p>	<p>нельзя принимать при колите, беременности и маленьким детям.</p>