

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

# Проект «Чудо-чай»



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

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

**Традиция моей семьи –каждый  
выходной встречаться у бабушки за  
чашечкой чая**



## Проблемный вопрос???

**«Какие растения можно собирать  
для чая  
и как их правильно употреблять?»»**



## Цель работы:

**определить, как влияют травяные чаи на наше здоровье.**

## Задачи исследования:

1. Узнать, что такое травяные чаи, и какие виды их бывают.
2. Изучить историю появления травяных чаев.
3. Выяснить, как травяные чаи влияют на наше здоровье.
4. Познакомиться с полезными свойствами лекарственных растений.
5. Узнать противопоказания травяных чаев.
6. Научиться собирать, заготавливать и заваривать травяные чаи.
7. Экспериментальным путем установить, как влияют лекарственные растения на организм человека.

## Гипотеза:

**мы думаем, что травяные чаи не только вкусные, но и полезные для нашего здоровья.**



# *Травяные чаи состоят*



# На Руси до появления обычного чая пили Иван-чай



Вы слышали об иван-чае?



Способствует укреплению иммунитета

Помогает устранить головную боль

Улучшает деятельность кишечника

Укрепляет корни волос

Нормализует давление

Богат витаминами

# Интересные факты





# Травяные чаи и наше здоровье







# На экскурсии в библиотеке



**Нельзя собирать травы вдоль дорог  
и в городе!!!**





***Собирать  
можно в сухую  
погоду***

***Хранить не  
более 2х  
лет***



# Мы в аптеке



# Сбор и заготовка лекарственных растений





# Мастер-класс от бабушки «Завариваем чай правильно»





# Играем в лекарственные растения



# Экспериментируем с лекарственными растениями



## Таблица «Результаты эксперимента с полосканием горла»

<b>Название используемых трав</b>	<b>Вкус</b>	<b>Цвет</b>	<b>Действие</b>
<b>Шалфей</b>	пряный, очень горький	светло-коричневый	у меня пропало першение в горле после 3 раза полоскания
<b>Ромашка</b>	приятный	светло-желтый	мне стало легче глотать сразу после полоскания
<b>Календула</b>	пряный, горьковатый	оранжевый	после полоскания не сразу стало легче
<b>Зверобой</b>	с горчинкой	светло-коричневый	смягчает боль в горле после 3 раза применения

# Ромашка 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

## **В ходе исследования мы узнали и сделали следующие выводы:**

1. Травяной чай – это настой из одной или нескольких лекарственных трав и он бывает трех разновидностей.
2. Чай появился на Руси в 12 веке - это был русский чай или Иван-чай.
3. Травяной чай помогает нашему здоровью, так как его изготавливают из лекарственных растений, в которых много полезных веществ.
4. Кроме полезных свойств, все травы имеют противопоказания. Одним из главных является аллергия.
5. Благодаря исследованию мы сами научились собирать и заготавливать лекарственные травы, а также заваривать вкусные травяные чаи.
6. Мы экспериментальным путем установили, как помогают травы при лечении горла и для ухода за кожей.

В результате проведенной исследовательской работы гипотеза, выдвинутая нами в начале исследования, подтвердилась: действительно, травяные чаи не только вкусные, но и полезные для нашего здоровья.

**Спасибо за  
внимание!**





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

**Тема работы:**  
**«Чудо-чай»**



Фамилия и имя  
авторов работы  
***Попова Виктория,  
Федотов Кирилл,***  
***воспитанники старшей группы***  
СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония»  
г.о. Отрадный Самарской области  
«Детский сад №13»

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

## Содержание

I	Введение	3
II	Теоретическая часть	5
	2.1. Что такое травяной чай, и какие виды его бывают	5
	2.2. История появления чая	5
	2.3. Травяные чаи и наше здоровье	6
	2.4. Полезные свойства травяных чаев	7
	2.5. Противопоказания травяных чаев	7
III	Практическая деятельность	9
	3.1. Сбор и заготовка лекарственных растений	9
	3.2. Мастер-класс от бабушки «Завариваем чай правильно»	10
	3.3. «Играем» в лекарственные растения	11
	3.4. Экспериментируем с лекарственными растениями	11
IV	Выводы и результаты исследования	13
V	Литература	14
VI	Приложения	15
	Приложение №1 Памятка «Правила сбора лекарственных растений»	15
	Приложение №2 Таблица «Все о лекарственных растениях!»	16

## I Введение

### **Актуальность исследования**

В нашей семье есть традиция – каждый выходной встречаться у бабушки за чашечкой чая, потому что чай – это самый любимый напиток моей семьи. Каждый раз, приходя к бабушке в гости, она нас угощает травяным чаем собственного сбора. Мне очень нравится бабушкин чай, но дома мы такой чай не завариваем. Я спросила у мамы: «А почему мы дома пьем обычный - черный и зеленый, а не травяной чай?». На что она мне ответила: «Надо очень много знать про травяные чаи, чтобы не навредить своему здоровью!».

Тогда передо мной встал **проблемный вопрос**: «Какие растения можно собирать для чая и как их правильно употреблять?».

**Цель работы:** определить, как влияют травяные чаи на наше здоровье.

### **Задачи исследования:**

1. Узнать, что такое травяные чаи, и какие виды их бывают.
2. Изучить историю появления травяных чаев.
3. Выяснить, как травяные чаи влияют на наше здоровье.
4. Познакомиться с полезными свойствами лекарственных растений.
5. Узнать противопоказания травяных чаев.
6. Научиться собирать, заготавливать и заваривать травяные чаи.
7. Экспериментальным путем установить, как влияют лекарственные растения на организм человека.

**Предмет исследования** – травяной чай.

**Объект исследования** – значение травяных чаев.

**Гипотеза:** Мы думаем, что травяные чаи не только вкусные, но и полезные для нашего здоровья.

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. Беседа с медсестрой, воспитателями и родителями о значимости лекарственных растений.
3. Экскурсия в библиотеку и в аптеку.
4. Сбор и заготовка лекарственных трав.
5. Просмотр мастер-класса от бабушки «Завариваем чай правильно».
6. Создание таблицы «Все о лекарственных растениях!», альбома «Лекарственные травы нашего края» и игр «Зеленая аптека» и «Вершки и корешки».
7. Экспериментирование с лекарственными растениями.
8. Создание презентации.

## II Теоретическая часть

### 2.1. Что такое травяной чай, и какие виды его бывают

Прежде, чем начать свое исследование, мы решили изучить информацию о травяных чаях в энциклопедиях. Из них мы узнали, что травяной чай – это настой из одной или нескольких лекарственных трав. Поэтому, как и любое другое лекарственное средство, каждый травяной чай имеет:

- свой состав,
- свое назначение,
- противопоказания
- сроки годности.

Также из литературы мы узнали, что травяные чаи имеют следующие разновидности:

Моночай — это травяной чай, который состоит только из одного лекарственного растения (например, липового цвета).

Травяной чай на основе зеленого или черного чая (например, зеленый чай с мятой).

Травяной сбор — это сочетание двух и более лекарственных трав. Чаи из травяных сборов используются в фитотерапии для профилактики различных недугов.

**Вывод:** благодаря изучению литературы, я узнала, что такое «травяной чай» и что он бывает трех видов.

### 2.2. История появления чая

Далее мы с мамой решили узнать историю травяных чаев, помощником для поиска данной информации стал интернет. Мы узнали, что на Руси до появления обычного чая, был в большом почете русский чай, или Иван-чай. Русские крестьяне заваривали это растение уже в 12 веке. В отличие от обычного чая его употребление не ведет к бессоннице, а обеспечивает хороший сон. В Иван-чае содержится аскорбиновой кислоты в 5-6 раз больше, чем в лимонах. А наличие в растении железа, меди, марганца

позволяет считать его средством, способным улучшать процесс кроветворения, повышать защитные функции организма.

Если его пить постоянно, то Иван-чай поможет при головной боли, инфекциях и простудах, и в целом поднимает иммунитет. Мы так удивились, узнав, что Иван-чай - растение, которое дает человеку не только целебный напиток - чай, из этого растения можно приготовить суп, испечь хлеб, изготовить подушки, веревки, ткань. Корневища Иван-чая содержат крахмал, слизь, сахар, белок. Молодая зелень Иван-чая используется в свежем виде в салатах, ее можно также варить и жарить.

**Вывод:** Из интернета мы узнали, что травяной чай стали использовать на Руси в 12 веке. Самой известной травой считалась Иван-чай. Удивительно, но в обычной травинке содержится множество полезных веществ для организма.

### **2.3. Травяные чаи и наше здоровье**

Потом я вспомнила мамины слова о том, что надо очень много знать про травяные чаи, чтобы не навредить своему здоровью. Тогда было решено обратиться к нашей медицинской сестре Валентине Анатольевне, и узнать, что знает медицина о пользе травяных чаев.

Она нам рассказала, что травяной чай является прекрасным средством поддержания здоровья, так как его изготавливают из лекарственных растений, в которых много полезных веществ. Чаще всего в медицине используют ромашку, шалфей, календулу, мать-и-мачеху, тысячелистник. Также она нам рассказала, что для приготовления чаев у разных растений берут разные части: лепестки, цветки, траву, а также измельченные корни и стебли.

Например, корень одуванчика помогает при сильном кашле, настой из цветков календулы служит для промывания ран и полоскания горла, если болит живот, то лучше заварить настой цветков калины.

А еще Валентина Анатольевна посоветовала применять лекарственные травы нашим мамам при уходе за кожей, волосами и ногтями.

**Вывод:** Из беседы с медсестрой мы узнали, какими полезными свойствами обладают травяные чаи и как они помогают нашему организму.

#### **2.4. Полезные свойства травяных чаев**

Чтобы подробнее узнать о полезных свойствах разных лекарственных растений, воспитатели предложили нам сходить на экскурсию в библиотеку, где библиотекари нам показали иллюстрации лекарственных трав, рассказали, как они помогают и посоветовали нам взять книгу «Сказки о чае и целебных травах» для изучения в группе. В этой книге каждая сказочная история рассказывает о роли той или иной травы в жизни человека, ее целебных свойствах, а также предлагает читателям простые и вкусные рецепты, которые можно приготовить вместе с детьми.

В конце экскурсии нам рассказали, что травы надо собирать правильно и вручили памятки «Правила сбора лекарственных растений». *Приложение №1*

**Вывод:** Благодаря экскурсии в библиотеку мы узнали о полезных свойствах лекарственных растений и теперь знаем, как правильно их собирать.

#### **2.5. Противопоказания травяных чаев**

Когда мы в группе изучили памятки, то узнали, что нельзя собирать лечебные травы вдоль дорог или в городе, разные части растений собирают в разное время года, собирать травы лучше в сухую погоду, сушить их надо в тени, а не на солнце и хранить их можно не более двух лет.

А в конце памятки большими буквами было написано: «ПРИ ПРИМЕНЕНИИ БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!!! ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!».

С этим вопросом мы обратились к родителям, они предложили сходить нам в аптеку и побеседовать с фармацевтом. Во время беседы она рассказала нам, что практически любые травяные чаи могут вызывать



аллергию. Допустим, если у вас аллергия на череду, то пить чай, в составе которого есть череда вам, конечно же, нельзя. Поэтому, перед тем как заваривать чашку ароматного чая обязательно прочтите этикетку.

Мы с мамой рассмотрели этикетки некоторых чаев и вот, что мы узнали:

- Солодку и зверобой нельзя пить людям, у которых высокое давление;

- Травяной чай с листьями березы и чабрецом противопоказаны при острых заболеваниях почек;

- Ромашка может сбить частоту сердечных сокращений, что приведет к головным болям и упадку сил;

- При длительном приеме шиповник разрушает зубную эмаль, поэтому после такого чая следует полоскать рот водой.

Еще мы узнали, что фруктово-ягодные чаи можно принимать длительное время не боясь аллергии и других побочных эффектов. Такие чаи способствуют укреплению иммунитета, питают организм витаминами и минералами.

Все свои знания о полезных свойствах, правилах сбора и применении лекарственных растений мы собрали в одну таблицу «Все о лекарственных растениях!», которую наши воспитатели разместили на странице нашей группы на сайте детского сада. *(Приложение №2)*

**Вывод:** Из беседы с фармацевтом мы узнали, что перед применением надо сначала изучить этикетку, ведь кроме полезных свойств, все травы имеют противопоказания.



### III Практическая деятельность

#### 3.1. Сбор и заготовка лекарственных растений



Когда я и мои родители узнали много полезного о лекарственных травах, было решено, в один из выходных дней отправиться за травами в лес. Мы собрали душицу, зверобой, ромашку, положили в корзину и привезли домой, где нам предстоял процесс разбора и сушки трав. А еще у нас в саду тоже растут лекарственные растения: мята и облепиха, которые мы тоже собрали для полезного чаепития.

Теперь мы и дома с осени пьем витаминный чай, который готовим из собранных нами трав. Мы заметили, что по сравнению с тем годом мы ни разу не болели, а это значит, что благодаря травяным чаям мы повысили свой иммунитет.



**Вывод:** Теперь я знаю, как выглядят настоящие лекарственные травы: зверобой, душица, ромашка и мята, так как весь процесс сбора и сушки выполнила сама от начала до конца.

#### 3.2. Мастер-класс от бабушки «Завариваем чай правильно»

Когда мы пришли к бабушке на очередное чаепитие, тогда я спросила у нее, как правильно заваривать травяные чаи. И бабуля провела для меня и моих родных мастер-класс «Приготовление травяного чая».



Готовится чай так: сначала доводим до кипения воду, затем обдаем кипятком заварочный чайник. Далее кладем в теплый заварник измельченные листья и заливаем состав немного остывшим кипятком. Мы решили заварить травяной сбор: положили листья зверобоя, цветки душицы, ягоды и листья облепихи. Лучше всего использовать очищенную

фильтрованную воду, без вредных примесей. Потом мы дали чаю настояться в течение 5 минут и наш травяной чай готов к употреблению! Это самый распространенный способ приготовления, но в зависимости от состава чая и показаний к употреблению здесь могут быть и другие варианты приготовления.

Весь процесс заваривания мы сняли на видео, и я показала его детям в группе. Но напомнила им самое главное правило, которое сказала мне бабуля – заваривать чай можно только со взрослыми, потому что можно обжечься кипятком.

**Вывод:** Благодаря бабуле я теперь сама могу заваривать травяной чай и научила этому своих друзей.

### **3.3. «Играем» в лекарственные растения**

Для закрепления своих знаний мы вместе с воспитателями и ребятами нашей группы создали альбом «Лекарственные травы нашего края». Для создания нашего альбома нам нужны были помощники - ими стали наши родители. Родители искали информацию о растениях, а мы с ребятами в группе раскрашивали раскраски-картинки с лекарственными растениями, чтобы альбом получился красочным, интересным. Когда альбом был готов, мы решили показать его ребятам из другой группы. Им было очень интересно, многие задавали вопросы, на которые мы уже могли ответить сами.

Мы, как и все дети, любим играть, и наши воспитатели изготовили для нас новую игру «Зеленая аптека». Перед нами раскладывают картинки «ребенок с ранкой на руке», «ребенок с завязанным горлом», «ребенок кашляет», «ребенок пьет чай», а мы должны подобрать правильное лекарственное растение к картинке: ромашка, шалфей, подорожник, мята, душица, крапива.

А ещё в нашей группе появилась интересная игра «Вершки-корешки», в которой мы закрепляем, какие части лекарственных растений используются для лечения. Перед нами раскладывают картинки с изображением разных

трав, а мы должны к ним подобрать те части растений, которые помогают нашему здоровью: одуванчик – листья, корень; календула – цветы и семена; ромашка – цветы; мелисса – листья; зверобой – цветы, листья; мать-и-мачеха – листья и другие.

**Вывод:** Создание игр «Зеленая аптека», «Вершки и корешки» и альбома «Лекарственные травы нашего края» помогает нам все больше узнавать о значении трав для нашего здоровья.

### 3.4. Экспериментируем с лекарственными растениями

**Эксперимент №1.** Некоторые рецепты и советы, которые мы узнали в ходе исследования, мы решили испробовать на



себе. Когда у меня заболело горло, было решено полоскать его каждый раз разными отварами: ромашкой, шалфеем, календулой, зверобой.



После чего я говорил маме о своих ощущениях, а она записывала их в таблицу и вот, что у нас получилось.

*Таблица 1*

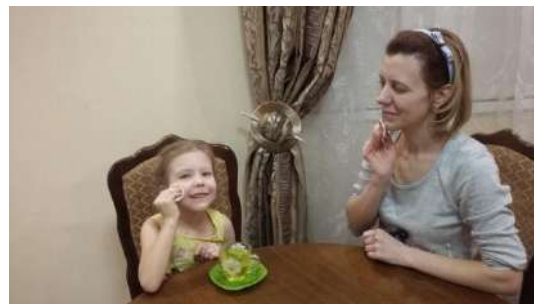
**Таблица «Результаты эксперимента с полосканием горла»**

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

**Вывод:** Проведя эксперимент, я сделал вывод, что мне больше всего понравилось поласкать горло ромашкой, она приятная на вкус, а самое главное очень помогает! Но это только мои выводы, мы решили провести этот эксперимент и на других ребятах, посмотрим, что у нас получится.

**Эксперимент №2.** Когда Кирилл рассказал о своем эксперименте, я вспомнила, что ромашку можно применять и как косметологическое

средство, о чем рассказала маме. Она нашла журнал «Здоровье» и в рубрике «Народная медицина» прочитала о влиянии ромашки на кожу лица. В ней говорилось, что теплый настой ромашки действует на кожу успокаивающе, а холодный, напротив, тонизирует ее. В любом случае такие протирания и умывания хорошо воздействуют на кожу, делая ее чистой и здоровой. Было решено провести эксперимент «Очищаем лицо ромашкой». Настой из ромашки мама применяла ежедневно для умывания и протирания кожи, так как он практически не вызывает аллергию. Эффективность этого рецепта не заставила 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**

**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

**Вывод:** Проведя эксперимент №2, мы пришли к выводу, что ромашка - это прекрасное средство для ухода за кожей.

#### **IV Выводы и результаты исследования**

В ходе исследования мы узнали и сделали следующие выводы:

1. Травяной чай – это настой из одной или нескольких лекарственных трав и он бывает трех разновидностей.
2. Чай появился на Руси в 12 веке - это был русский чай или Иван-чай.
3. Травяной чай помогает нашему здоровью, так как его изготавливают из лекарственных растений, в которых много полезных веществ.
4. Кроме полезных свойств, все травы имеют противопоказания. Одним из главных является аллергия.
5. Благодаря исследованию мы сами научились собирать и заготавливать лекарственные травы, а также заваривать вкусные травяные чаи.
6. Мы экспериментальным путем установили, как помогают травы при лечении горла и для ухода за кожей.

В результате проведенной исследовательской работы **гипотеза**, выдвинутая нами в начале исследования, подтвердилась: действительно, травяные чаи не только вкусные, но и полезные для нашего здоровья.

## У Литература

1. Козлова, Т. А., Сивоглазов, В. И. Энциклопедия «Цветы садов и парков» / Т.А. Козлова, В.И. Сивоглазов, М.: «Дрофа». - 2007 г.
2. Меньшикова, З. А., Меньшикова, И. Б., Попова, В. Б. Лекарственные растения в народной медицине / З.А. Меньшикова, И.Б. Меньшикова, В.Б. Попова. –М.: «Эксмо». - 2010 г.
3. Справочник «Лекарственные растения». - Издательство: «Оникс». - 2007 г.
4. Цицилин, А. Н. Русские лекарственные растения. 550 сборов для лечения детей и взрослых / А.Н. Цицилин. - Издательство: «Эксмо». - 2010 г.

ПАМЯТКА

**«Правила сбора лекарственных растений»**

Пользуясь лекарственными растениями в лечебных целях, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Соблюдать сроки сбора трав, чтобы лекарственное сырьё было полноценным.
2. Собирать лекарственные растения в сухую погоду, в середине дня или утром, когда высохнет роса.
3. Нельзя собирать запылённые и загрязнённые растения, не стоит собирать их вблизи дорог.
4. Перед сушкой растения очищают от земли, моют в холодной воде.
5. Сушку лучше всего производить на открытом воздухе в тени, под навесом или на чердаке дома.
6. Высушенные корневища и корни не должны гнуться, а листья и цветы должны свободно растираться в порошок.
7. Высушенное сырьё хранят в бумажных и матерчатых мешках и пакетах.
8. Срок хранения сырья (цветков, травы и листьев) — 1-2 года, а корней и корневищ — 2-3 года.
9. Листья собирают в период появления бутонов и цветения растения.
10. Травы, цветы и соцветия лучше всего собирать в начале цветения.
11. Корни, корневища, луковицы заготавливают во время отмирания наземной части растения, когда оно переходит в период покоя, или ранней весной до появления листов на растении. Корневища и корни выкапывают вместе с землёй и затем осторожно очищают.



Таблица «Все о лекарственных растениях!»

Название растения	Полезные свойства, применение.	Сбор и заготовка сырья.
<p><b>Календула</b></p> 	<p>Обладает бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим, желчегонным, седативным, кардиотоническим свойствами. Настой цветков используют для лечения гастрита, мелких ран, порезов, ушибов, ожогах, обморожениях, фурункулах, угрях, пролежнях. При воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, ангинах, заболеваниях полости рта.</p>	<p>Сушат на чердаках, можно на открытом воздухе в тени, разложив тонким слоем. В сушилках сушат при температуре не выше 40-45°C.</p>
<p><b>Облепиха</b></p> 	<p>Облепиховое масло обладает бактерицидными, противовоспалительными, ранозаживляющими свойствами.</p> <p>Это даёт возможность применять его для лечения экземы, лишая, ожогов, обморожений, трофических язв, пролежней. Лечение верхних дыхательных путей при рините, фарингите, гайморите, хроническом тонзиллите. Отвар листьев облепихи принимают при поносах.</p> <p>Масло облепихи нашло широкое применение в косметологии.</p>	<p>Для лечебных целей заготавливают плоды облепихи, кору и листья. Собирают плоды, когда они достигли зрелости. Но собирать их необходимо вовремя, чтобы они не перезрели. Срывают в сухую погоду, а собранные плоды хранят до 3 дней в прохладном, защищенном от света месте.</p> <p>Плоды облепихи употребляют в сыром виде, сушат, варят варенье и джем, делают облепиховое масло. Также плоды можно замораживать на срок до 6 месяцев.</p>
<p><b>Мята</b></p>	<p>Обладает спазмолитическим, успокаивающим, желчегонным, антисептическим, болеутоляющим, слабым гипотензивным свойствами. Она улучшает аппетит, усиливает секрецию пищеварительных желез и желчеотделение.</p> <p>Настой или чай из листьев мяты будут показаны при</p>	<p>Для лечебных целей используют траву и листья мяты перечной.</p> <p>Листья мяты раскладывают на бумаге тонким слоем в помещении с нормальной вентиляцией и периодически их помешивают. Хранят в плотно закрытых банках. Срок годности сырья 2 года.</p>




	<p>тошноте изжоге, состояниях нервного возбуждения, бессоннице, при болях в сердце, кашле, для повышения аппетита. Свежие листья мяты прикладывают к лбу при сильной головной боли. В виде полосканий, настоев мяты используют при лечении плохого запаха изо рта. Свежим соком мяты смазывают участки кожи поражённые грибком (при неосложнённой форме). Перечная мята входит в состав различных чаёв (ветрогонный, желчегонный, успокаивающий, желудочный, потогонный).</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Одуванчик</b></p> 	<p>Снижают уровень холестерина в крови, нормализуют обмен веществ и улучшают общее состояние. Настой корней одуванчика применяют для лечения гастритов, почек и мочевого пузыря, при воспалении лимфатических узлов, В дерматологии настоем корней применяют для лечения фурункулёза, угревой сыпи, дерматита.</p> <p>Наружно - при ожогах, обморожениях, гноящихся ранах.</p> <p>Варят варенье из цветочных корзинок.</p>	<p>В качестве лекарственного сырья используют и заготавливают корни одуванчика лекарственного. Заготовку проводят или осенью (октябрь) или весной (апрель). Корни выкапывают, очищают от земли, отрезают надземную часть, моют в холодной воде, раскладывают слоем 3 см на ткани или плотной бумаге и сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. Корни необходимо периодически перемешивать. Сушить можно и в сушилках при температуре 40—50°C. Срок годности сырья 5 лет.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Душица</b></p> 	<p>Обладает успокаивающим, противовоспалительным, антибактериальным, обезболивающим, диуретическим, глистогонным свойствами. Применяется в лечении острого и хронического бронхита, коклюша. Наружно, в виде полосканий, настоев душицы используют при стоматитах, гингивитах, ангинах. Компрессы - при нарывах, фурункулах, отёках, зудящих высыпаниях и экземах. Ванны - при зудящих высыпаниях, экземе, нейродермитах, отёках,</p>	<p>Заготовку проводят в начале массового цветения. Если сырьё заготавливать в более поздние сроки, то содержание эфирного масла в нём будет меньше, следовательно качество такого сырья будет ниже.</p> <p>Верхушки душицы срезают на высоте 20 - 30 см от земли. Собранный сырьё душицы необходимо сушить в тени на открытом воздухе. Можно в помещениях с хорошей вентиляцией, на чердаках. Также сушат в специальных сушилках с принудительной вентиляцией подогретого воздуха до 35 - 40°C.</p>

	<p>вителиго, диатезе, рахите и скрофулёзе у детей.</p> <p>Настоем моют голову при мигренях, бессоннице, выпадении волос, чтобы избавиться от перхоти.</p>	<p>Заготавливают душицу обыкновенную в одних и тех же местах не раньше, чем через 2 года. Срок хранения сырья 1 год.</p>
<p><b>Рябина обыкновенная</b></p> 	<p>Обладает витаминным, вяжущим, противовоспалительным, капилляроукрепляющим, кровоостанавливающим, желчегонным, повышает свертываемость крови, уменьшает количество холестерина в крови и количество жиров в печени.</p> <p>Ильзуют, как поливитаминное средство для лечения и профилактики гиповитаминозов. Отвар, настой или сок плодов применяют при нарушениях пищеварения, поносах, дизентерии,</p>	<p>Заготавливают плоды, (реже цветки и листья) рябины обыкновенной. Плоды заготавливают осенью, до наступления заморозков. Сушат в сушилках, русских печах, духовках при температуре 60°C, также в нормально проветриваемых помещениях.</p>
<p><b>Подорожник</b></p> 	<p>Обладает противовоспалительным, обезболивающим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, седативным, противоаллергическим, бактериостатическим свойствами. Используют при лечении дыхательных органов - бронхиты, бронхиальная астма, коклюш, туберкулез легких, заболеваний ЖКТ (язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки, гастрит с пониженной кислотностью); хроническом нефрите.</p>	<p>Заготавливают в основном листья подорожника большого. Заготовку проводят в фазе цветения (май - август) до начала пожелтения листьев. Если лето достаточно влажное и тёплое, заготовку можно проводить несколько раз на одной и той же площади.</p> <p>Нельзя заготавливать сырьё на плантациях с растениями, поражёнными мучнистой росой или другими болезнями и вредителями. Рекомендуется проводить сбор листьев после дождя, когда они полностью обсохнут. Собранные листья сушат в тени на воздухе или в сушилках при температуре 40—50°C. Срок годности сухого сырья 2 года.</p>

<p><b>Кипрей узколистный (иван-чай)</b></p> 	<p>обладает успокаивающим, спазмолитическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим, противоопухолевым, свойствами.</p> <p>в лечении бессонницы, тревожного состояния, различных форм неврозов, страхов. Высокомолекулярное соединение ханерол, которое содержится в этом растении, обладает противоопухолевой активностью.</p> <p>Наружно, отвар используют для полосканий горла и полости рта при ангинах, воспалительных заболеваниях, также для промывания язв и ран, которые плохо заживают. Для заживления ран и язв можно использовать сухую, измельчённую в порошок траву (в виде присыпок). Как болеутоляющее в виде припарок - при ушибах, артралгиях.</p> <p>Весной молодые побеги иван-чая употребляют вареными (варят 2 минуты) в виде витаминного салата. Корневища употребляют вареными и сырыми.</p>	<p>В лечебных целях заготавливают траву (верхушки побегов с цветоносами), также отдельно листья, цветки, корни кипрея узколистного. Заготовку надземной части проводят во время цветения. Сушат в тени на воздухе. Срок годности травы 2 года.</p>
<p><b>Калина</b></p> 	<p>Обладает кровоостанавливающим, успокаивающим, вяжущим, потогонным, слабительным, общеукрепляющим свойством. Отвар или настой цветков калины используют как отхаркивающее, потогонное при респираторных инфекциях, вяжущее при диарее, для улучшения пищеварения, при желчекаменной и мочекаменной болезни, желудочных коликах.</p> <p>В народной медицине сок плодов калины с мёдом</p>	<p>Для лекарственных целей используют плоды, цветки и кору. Плоды собирают, когда они полностью достигли зрелости. Их срезают вместе с плодоножками. Следует избегать повреждений плодов, иначе они быстро испортятся.</p> <p>Лучше всего плоды сушить в печах или сушилках при температуре до 60°C. Также можно сушить на чердаках, подвешивая в пучках. Цветки сушат в сушилках при температуре 40 - 50°C или разложив тонким слоем на бумаге,</p>

	<p>используют в <i>лечении</i> рака молочной железы. В практической медицине настой плодов показан при гипертонической болезни, отеках сердечного и почечного происхождения, анацидных гастритах, заболеваниях печени, колитах, неврозах, дерматитах, также как потогонное, слабительное, общеукрепляющее, для лечения фурункулёза, карбункулов, экземы.</p>	<p>в хорошо проветриваемых помещениях. Срок годности сырья 2 года.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Шиповник</b></p> 	<p>Обладают желчегонным, противовоспалительным, противосклеротическим, противоцинготным, мочегонным свойствами. Плоды улучшают окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливают синтез гормонов, активность ферментов, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, благоприятно влияют на углеводный обмен.</p> <p>Препараты шиповника используют для лечения острых и хронических инфекций, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических заболеваниях печени, атеросклерозе. Также при лечении пневмонии, бронхопневмонии, для лечения и профилактики гипо и авитаминозов С и Р.</p> <p>Как желчегонное средство, препараты шиповника назначают при лечении хронического гепатита, холангита, холецистита. Масло из семян шиповника (<i>Oleum Rosae</i>) применяют для наружного использования для заживления ран. В стоматологии - при стоматитах и гингивитах.</p>	<p>Заготовку проводят после того, как плоды полностью достигнут своей зрелости но не перезреют. Заканчивают сбор до наступления морозов. Срывают плоды в брезентовых рукавицах. Сушат на солнце или в хорошо проветриваемых помещениях, разложив тонким слоем. Также можно сушить в духовке или сушилке при температуре 80—90°С. Срок годности сырья 2 года.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Зверобой</b></p> 	<p>Обладает спазмолитическим, сосудорасширяющим, противовоспалительным, вяжущим, бактериостатическим, мочегонным, противоглистным, капилляроукрепляющим, фотосенсибилизирующим свойствами. Оказывая капилляроукрепляющее действие, зверобой улучшает венозное кровообращение и кровоснабжения некоторых внутренних органов, уменьшает напряжение стенок мочеочников и увеличивает фильтрацию в почечных клубочках. Содержащиеся в зверобое дубильные вещества, наделяют его противовоспалительным и лёгким вяжущим свойствами.</p> <p>Применяют для лечения холецистита, желчнокаменной болезни на начальной стадии, почечнокаменной болезни на начальной стадии и при снижении фильтрационной способности почек зверобой назначают как мочегонное средство. Для наружного применения используют зверобойное масло - лечение ожогов, гингивита, для заживления ран. Настойкой или настоем зверобоя проводят полоскание полости рта при неприятном запахе изо рта, при стоматитах, гингивитах.</p>	<p>Используют верхушки стеблей с цветками, бутонами, частично недозрелыми плодами. Заготовку зверобоя проводят от начала цветения до момента, когда частично начинают появляться незрелые плоды. Срезают облиственные верхушки длиной до 25 - 30 см.</p> <p>Сушат траву зверобоя под навесами или в помещениях с хорошей вентиляцией, на чердаках, разложив ее тонким слоем (до 5 см), периодически переворачивая. Также можно сушить в сушилках при температуре не выше 40°C. Если стебель ломается, а не сгибается, то сырьё достаточно высухло.</p> <p>Сухая трава имеет бальзамический запах и горьковато-вяжущий вкус. Срок годности - 3 года.</p>
--	---	---

<p><b>Тысячелистник</b></p> 	<p>обладают кровоостанавливающим, бактерицидным, противовоспалительным, спазмолитическим, ранозаживляющим, мочегонным, антиаллергическим свойствами. в народной медицине настой применяют как средство, регулирующее обмен веществ, также при неврастении, истерии, ночном недержании мочи, при атеросклерозе, головокружении, тошноте, головной боли, бессоннице, поносе, туберкулёзе лёгких, почечнокаменной болезни, для лечения ожирения.</p>	<p>Заготавливают траву тысячелистника или цветки. Заготавливают сырьё от начала до середины периода цветения. При заготовке травы, срезают верхнюю часть растения длиной 15 см. Когда собирают соцветия, их срезают таким образом, чтобы длина цветоноса не превышала 3 см. Сушат сырьё тысячелистника на открытом воздухе под навесами, или на чердаках. Раскладывают слоем толщиной до 7 см, и периодически переворачивают. Срок годности сырья 5 лет.</p>
<p><b><u>Все травы имеют противопоказания. Перед применением проконсультироваться с врачом.</u></b></p>		