**Лекарственные растения посёлка Малокубанского**

 В последнее время интерес общества к лекарственным растениям значительно вырос. Сейчас лечение травами называют нетрадиционной медициной. А ведь на самом деле она имеет традиции. На Руси любая женщина знала, когда собрать, как заварить и применить лекарственную траву или ягоду.

 Природа сама создала и вырастила лекарства от болезней в виде трав и обеспечила человека всем необходимым для поддержания здоровья.

 И я задала себе вопрос: а растут ли лекарственные растения в нашем посёлке? Если растут, то какие и какую пользу могут принести людям?

 Работа проходила в два этапа:

 -сначала была собрана информация о лекарственных травах, растущих в нашем районе;

 -а затем собраны лекарственные растения, сделан гербарий с описанием строения каждого вида и мер предосторожности.

 При выполнении работы я обратила внимание на то, что применение лекарственных трав, растущих у нас в посёлке, почти не даёт побочных эффектов, а польза от них огромная. Вот почему все учителя и многие учащиеся при опросе ответили, что используют для лечения многие лекарственные травы: это подорожник, зверобой, тысячелистник, мята, полынь, лук, чеснок, петрушка, укроп.

 **Растительные препараты и сборы – медленно, но надежно!**

История народной медицины уходит корнями в седую старину. Это сейчас ее стали называть нетрадиционной. А ведь на самом деле она имеет традиции, сформированные веками практики народных целителей. Еще в Древних Китае и Индии лечили очень много заболеваний, включая доброкачественные и даже злокачественные опухоли. На Руси любая женщина в самой отдаленной деревне знала, когда собрать, как заварить и применить травку или лесную ягоду. А уж рекомендациями Плиния фармакологи пользуются уже тысячелетия.

Природа сама создала и вырастила лекарства от многих болезней в виде трав, минералов и тем самым обеспечила человека всем необходимым для поддержания здоровья.

Основой терапии в ушедшие века были растения. Важным правилом в ней всегда было поддержание и восстановление здоровья человека на длительный срок. Нельзя считать травы панацеей, универсальным средством от всех болезней.

Растительные препараты и сборы действуют медленно. Через 2-3 недели, как правило, человек замечает первые улучшения состояния, лишь через 2-3 месяца улучшения становятся значительными. Но зато и результаты лечения носят не кратковременный характер. Пьете траву примерно 6 месяцев — результат держится 2-3 года. Травы хорошо совмещаются между собой и с обычными лекарствами. Они часто усиливают действие друг друга, у них гораздо более широкий спектр действия по сравнению с химическими препаратами. Но главное

Достоинство фитопрепаратов в том, что они имеют естественное происхождение.

 **Альтернатива лекарствам – лук и чеснок**

С древних времен чеснок и лук всегда присутствовали даже на маленьких огородах. Выращивание чеснока и лука для кулинарии и медицины было так широко распространенно, что дикие формы этих двух родственников лилии давно исчезли.

Характерный запах и лекарственная ценность семейства alliums вызваны серой и углеродистыми соединениями, которые нейтрализуют вредные бактерии. Поклонников вкуса чеснока не меньше, чем врагов «чесночного дыхания». В Древнем Риме тех, кто обедал с чесноком, могли даже не пустить в храм. Эта неприязнь к «нечистому дыханию» привела к тому, что лук и чеснок не использовались в лучших рецептах городской кулинарии. В то же время простые граждане Римской Империи, особенно в сельской местности, широко применяли лук и чеснок, причисляя их к основным продуктам питания. Однако все римляне (как и греки) высоко ценили возбуждающие свойства этих растений, смешивая их с другими травами во всевозможных микстурах и «эликсирах любви».

Пока богатые римляне разбирались в том, когда, где и как приличествует употреблять alliums, древние египтяне наделили лук и чеснок волшебными свойствами и принесли им клятву верности. «Чесночным дыханием» обладал весь Египет.

Чеснок – традиционное средство, используемое в борьбе с инфекциями всех видов, особенно до изобретения антибиотиков. Во время Первой мировой войны чесноком «украшались» все солдатские раны. Обычным было применение чеснока при кашле, простуде, отите, гриппе, пищеварительных инфекциях. Чеснок снижает уровень холестерина и сахара в крови, приводит в норму кровяное давление.

Лук, более умеренный в аромате, также имеет длинный список традиционных медицинских достоинств. Их даже больше, чем у чеснока: луковый сок, смешанный с медом, обязателен при простудах, лук поможет предотвратить кариес, а также остановит выпадение волос и даст импульс к их росту.

Список доказанных заслуг alliums перед человечеством очень длинный. Запах, тем не менее, остается все же сильным. К счастью, Мать Природа предоставила нам не только естественные антибиотики, но и средства для борьбы с «нечистым дыханием». Одно из

них – сырые листья петрушки. Жуйте их, и они сделают ваше дыхание свежим (особенно после наслаждения сырым чесноком или луком).

 **Выращивание лекарственных растений на приусадебном участке**

В последнее время интерес общества к лекарственным растениям и фитотерапии значительно возрос, Больше людей стало искать литературу, касающуюся лечения травами, или информацию о способе сбора и выращивания лекарственных трав. Возникает вопрос” стоит ли выращивать лекарственные растения на приусадебном участке? Да, и как можно больше! Трава в огороде - это настоящая сокровищница живых витаминов и микроэлементов. Кроме того, их можно применять в кулинарии свежими, придавая блюду аппетитный вид и вкус.

Но самое важное то, что выращенные под “зорким глазом” хозяина в собственном огороде, растения меньше подвергаются заражению окружающей среды,

Потребность одной семьи невелика, а травы будут под рукой. Кроме того, занимают мало места, часто становятся у кран гением усадьбы (зверобой, лаванда, розмарин, ромашка), украшают клумбы (шалфей, тимьян, ромашка и др.) или выполняют функцию живой изгороди (любисток, дягиль лекарственный), а засушенные могут добавляться к сулим букетам (дягиль, лаванда).

Для выращивания в домашнем огороде наиболее подходят травы, которые являются одновременно кулинарной приправой и имеют типичные лечебные особенности. К ним принадлежат как однолетние растения (анис, васильки, майоран, ромашка, огуречник лекарственный, укроп, горчица, чернушка, чабрец садовый, перец турецкий), так и дву-, и многолетние (дягиль, .эстрагон, тмин, любисток, перечная мята, хрен, шалфеи, чабрец, мелисса, зверобои, укроп, лаванда).

Семена некоторых растении можно приобрести в магазинах, некоторыми с вами поделятся соседи, а высушенные травы всегда можно сдать заготовительным пунктам, если будут в излишке.

Приступая к выращиванию лекарственных растений на приусадебном участке, необходимо приготовить для них соответствующее место, помня, что большинство из них происходят из теплого климата (лаванда, шалфей, чабрец, майоран, мелисса). Ромашка, например, не любит подмоченных и глинистых грунтов, под нее хорошо использовать участки после ржи или картофеля. Если выкопан ранний картофель, то в сентябре можно, подготовив грунт, высеять ромашку (расстояние между грядками должно быть 20-30 см), окучивая или прижимая семена к земле. Через несколько недель появляются зеленые пушистые листочки, которые хорошо переносят зиму и набирают силу ранней весной, чтобы в июне расцвести. Тогда по мере цветения постепенно собирают цвет, расстилают тонким слоем на бумаге или ситах и сушат в тени в проветриваемом помещении.

Обязательное лекарственное растение в каждой домашней аптеке - зверобой. Нетребователен, как и ромашка, любит свет и солнце; грунт - такой же, как и под ромашку. Высевают осенью (октябрь - ноябрь). Семена покупают в магазине, собирают с растений, выросших в природных условиях.

Примечание. Следует помнить, чти семена зверобоя очень мелкие, поэтому перед посевом их целесообразно смешать с песком (1:3), чтобы равномерно высеять.

Для нужд одной семьи достаточно засеять 2-3 м2 площади. Семена не прикрывают землей, а только притаптывают лопатой. Молодые растения показываются только ранней весной, и пока они не образуют целые звенья, грядки следует очищать от бурьянов. Произрастают на одном месте 2-3 года, достигая 50-100 см, в зависимости от грунта, на котором растут. Очень высокий рост недоказателен, так как при буйном стебле и листьях мало цветов.

Траву зверобоя с соцветием собирают во время цветения в солнечную погоду, срезая растения на 10 см от земли, чтобы они смогли еще расти. Сушат в теплом, затемненном, хорошо проветриваемом месте, расстелив на бумаге или ситах тонким слоем\*

Дягиль лекарственный и любисток (еще называют Магги). Однако любисток - многолетнее растение, а дягиль - двулетнее. которое гибнет на второй год после дачи семян. В остальном у них очень много общего, иоэтому могут расти вместе.

Дягиль и любисток не вымерзают зимой. Это растения нашего климата. Не имеют особых требований к грунту. Плохо растут на песках и мокрых местах. Землю пол них рекомендуют глубоко перекопать ранней весной: семена высевать в августе (несколько в

одну ямку) на расстоянии 1 м, так как растут они до 2 м высотой ветвистыми, с буйной зеленью.

Семена высекают на глубину 1 см рядами, присыпая их землей. Исходы появляются через 2 - 3 недели. Растения рассаживают на постоянное место, когда у них сформируются полностью 2-3 листочка.

Корни любистка (Магги) можно выкопать осенью на второй год и после высушивания добавить к набору корнеплодов, применяемых в кулинарии (петрушка, сельдереи, морковь), или применять в качестве мочегонного средства. Свежие листья употребляют в течение всего сезона к овощным супам.

Корень дягиля, выкопанный осенью, высушенный и натертый на терке, применяют для приготовления соусов, салатов и рыбы, а как лекарство - при желудочных болезнях, нарушениях обмена веществ и пищеварения,

Молодые листочки, стебли и корешки листьев, сваренные в сиропе в виде цукатов, используют для декорирования тортов, как добавку в бакалее.

Мелисса лекарственная - растение с чудесным запахом лимонника, незаменимое лекарственное средство при нервных расстройствах, болях, неврозах, депрессии, мигрени, бессоннице и т.д., а также мята перечная - лекарство, которое так часто улучшает самочувствие при желудочных недомоганиях, - должны быть на приусадебном участке в достатке.

Требования к грунту одинаковы у обоих растений - любят плодородные грунты, обеспеченные влагой и солнцем, так как в тени дают меньший урожай.

Мелиссу разводят путем высевания и разделения кустов па несколько саженцев, Семена высевают в марте в парнике, где они прорастают через 20-30 дней, или в мае прямо на огороде, в небольшие, через 15 см каждая, канавки, слегка присыпая землей. Молодые растеньица высаживают на расстоянии 30×30 см, поливая их водой.

В период вегетации 2-3 раза срезают разветвленный стебель в начале цветения. Последний сбор не должен быть позднее конца августа, чтобы растения смогли отрасти. Через 2-3 года следует изменить место плантации и обновить растения. Мелиссу вяжут в

небольшие пучки или стелят тонким слоем на бумаге илиситах в тени, а сушат в сильно проветриваемом месте.

Мяту перечную разводят черенками из побеговых корневищ. Одно маточное растение дает через год 20-30 саженцев с разветвленным корнем. Кусты мяты выкашивают весной и разрезают острым ножом на отдельные саженцы гак, чтобы каждый имел 2-3 разветвления корня. Расстояние между высаженными растеньицами 40 50 см. между рядами - 20-30 см.

Сбор и сушку мяты проводят так же, как и мелиссы.

Лаванда колосковая относится к лекарственным растениям, успокаивающим нервную систему, и поэтому в наше, насыщенное стрессами время желательна в каждом огороде.

Сушеные цветы лаванды когда-то применялись для ароматизации одежды и белья, подвешивали их в марлевых мешочках в шкафах. Приятный запах лаванды оберегает от моли - подобно растению под названием “багульник”, а засушенные цветущие растения используют для создания сухих букетов. Происходит из южных стран, поэтому боится холодных ветров. Хорошо растет па легких грунтах, богатых известью и перегноем. Разводят семенами или саженцами. Семена высевают в парнике поздней осенью и прикрывают слегка листьями. В течение зимы происходит пробуждение к прорастанию природным способом (так называемая стратификация). Когда весной растения достигнут б - 8 см, их высаживают в грунт на расстоянии 60 - 80 см, придерживаясь 25-30 см между рядами.

В первый год лаванда растет медленно, только на второй расцветает. В течение первых двух лет междурядья можно использовать для высаживания майорана или перца. Уход состоит в постоянном просапывании (вспушивание грунта) и в удалении бурьянов. На второй гол после высадки нужно кустики подстричь, чтобы побудить их к разветвлению, на зиму слегка прикрыть листьями, чтобы уберечь от вымерзания.

Лаванда достаточно глубоко укореняется (около 2 м), поэтому на одном месте остается 6-10 лет,

Сбор цветов проводят несколько раз только тогда, когда большинство бутонов в колоске развилось (вторая половина июля). Срезают их в солнечный, ясный день от 10 до 16 часов,

когда ароматичные масла имеют самое высокое содержание, а сушат в теплом, тенистом и хороню проветриваемом помещении, разложив на бумаге или ситах.

Лаванду сохраняют в плотно закрытой посуле, тогда долго держится аромат (несколько лет).

Шалфей выращивают в течение трех лет. Требует тихого солнечного места, влажного грунта, богатого кальцием. Размножается путем высеивания или делением маточных кустов. Высевают в июне, а молодые растения на зиму прикрывают листьями от вымерзания. Ранней весной следующего года высаживают на постоянное место, как тимьян (тоже любит легкие грунты, богатые кальцием) на расстоянии 40×40 см.

Сбор проводят 2-3 раза в течение года, всегда в солнечную погоду, когда высохнет роса, срезая растения на 10 см от земли. Последний сбор не должен быть позднее второй пол овины августа, чтобы растения достаточно подросли до наступления зимы и стали стойкими к морозу. Высушивают так же, как мелиссу и мяту.

Майоран происходит из Азии и южной Африки. Поэтому выращивание его в Европе требует тихого солнечного места, теплого огородного грунта.

Размножают семенами, которые можно высевать в первой половине мая прямо в грунт. Всходы появляются через 10-14 дней. Когда растения достигают высоты около 5 см, их прорывают или пересаживают на расстоянии 10 см. После высыхания росы, в погожие солнечные дни, после того как покажутся бутоны, но перса их распусканием растения срезают на 5 см над землей, так как слишком высокий срез способствует образованию у растений множества одеревенелых частей,

Второй сбор можно проводить через 6 недель, а при благоприятных климатических условиях - сделать и третий сбор,

Траву, срезанную в не тугие пучки, подвешивают в теплом тенистом месте, хорошо проветриваемом, на чердаке. Сохраняют в плотной упаковке, чтобы не выветрилась.

  **Средства народной медицины от гриппа и простуды**

 В народе, грипп и другие гриппоподобные заболевания, часто называют простудой. Действительно, установить точный диагноз, того или иного представителя ОРВИ непросто, а при легких формах этих заболеваний и вовсе ненужно. Напротив, народная медицина предлагает набор по-настоящему действенных и эффективных средств, которые помогут вам легче перенести несложные формы «простуды». Ниже приведем наиболее распространенные и эффективные рецепты народной медицины в борьбе с гриппом и простудой. Для неверящих в народную медицину, сразу заметим, что при детальном рассмотрении многие средства народной медицины находят научное обоснование, присущее традиционной или классической медицине. Ни для кого не секрет, что некоторые современные лекарственные препараты, используемые в современной традиционной медицине, были открыты только благодаря многовековому опыту, накопленному народной медициной.

**Лечение средствами народной медицины**

Народная медицина предлагает множество средств так называемого симптоматического лечения гриппа и простуды. Это означает, что лечение направленно на устранение симптомов болезни и помогает больному легче перенести страдания причиненные недугом. При скоротекущем гриппе или простуде такой вид лечения весьма оправдан, ведь само по себе заболевание проходит довольно быстро и все, что требуется от врача или от другого человека, оказывающего помощь больному – это облегчить течение болезни последнего.

 Заключение

В результате проведенной мною работы, можно сделать следующий вывод: практически все учащиеся и учителя нашей школы используют лекарственные растения для лечения и заболеваний и, что очень актуально для профилактики вирусных инфекций.

Заболела голова, кашель есть и ломит,

Ты лекарство отыщи в зеленом нашем доме.

Мята, пижма, зверобой-

Всегда помогут нам с тобой!