***Консультация для родителей***

***«Лекарственные растения нашего края»***

Лечение травами давно известно в народе. Но прежде чем найти действительно полезное человеку растение, нужно его долго и осторожно проверять. Не раз знахари ошибались, и люди отправлялись.

Около 300лет назад в России появились первые аптеки, где продавали лекарственные травы. А в далёкие времена лечебные травы собирали специальные люди – травники. Им давали лошадь, нужные продукты и на целое лето посылали в леса и луга. В помощники они себе брали крестьянских ребят. Знатоки трав пускались в далёкое путешествие по лесам и рекам за целебными травами.

И теперь специальные экспедиции ученых работают по изучению лекарственных растений. Во всех концах страны заготавливаются сотни тонн сырья. Из всех лекарств, применяемых в мире, около третьей части составляют лекарства, получаемые из растений.Замечательное богатство природы – лекарственные растения. Люди часто собирают их и сдают в аптеки. Это важная работа, но выполнять её нужно так, ***чтобы не нанести вреда природе.***Некоторые виды лекарственных растений из-за неумеренного сбора уже стали редкими. Помните об этом!

***Крапива двудомная***

Крапива двудомная (лекарственная) – это многолетнее травянистое растение 60-150 см. высотой. Стебель и листья покрыты жгучими волосками. Цветки однополые, растение двудомные. Оба вида цветка собраны в серёжки. Растет на влажных, болотистых почвах, повсюду.

Это растение широко используется в научной и народной медицине. Весной крапива одно из самых полезных растений и на нашем столе, она желанный и необходимый источник витаминов. В случае недомогания рекомендуется попить сок из [свежих листьев крапивы](http://zodorov.ru/mama-govorit-chto-kogda-ya-bil-malenekim-menya-slojno-bilo-nak.html). В народной медицине она используется как ранозаживляющее, мочегонное, общеукрепляющее, витаминное, противосудорожное, отхаркивающее средство, а также как средство, благоприятно действующее на обмен веществ.

***Шиповник***

Используются плоды. Шиповник нормализирует обмен веществ, улучшает пищеварение, понижает содержание сахара в крови, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

***Брусника***

Используются ягоды и листья. Обладает мочегонным, вяжущим, слабым желчегонным, жаропонижающим, антисептическим и противовоспалительным действием. Способствует снижению сахара в крови.

***Ромашка аптечная***

Используются цветочные корзинки. Препараты ромашки применяются при лечении ангин, ОРЗ, гастритов, колитов, метеоризма, энтероколитов, поносов. А также при лечении гепатитов, циститов, геморроя, подагры. Рекомендуется при лечении ревматизма, неврозов, истерии, мигрени и атеросклероза и т.д.

***Подорожник***

Используются листья. Обладает противовоспалительным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, антимикробным, ветрогонным, мочегонным и ранозаживляющим действием. А также стимулирует секрецию желудка.

***Одуванчик лекарственный***

Используются корни и листья. Обладает желчегонным, мочегонным, жаропонижающим, успокаивающим, отхаркивающим, общеукрепляющим и легким слабительным действием. Кроме того, одуванчик улучшает обмен веществ, пищеварение и аппетит. Способствует понижению уровня холестерина и сахара в крови, стимулирует лактацию кормящих матерей.

 ***Мята перечная***

 Это многолетнее, душистое, травянистое растение, высотой 60-80 см. Стебель четырёхгранный, нередко красноватого цвета, покрыт многочисленными темно-зелеными листьями, продолговатыми, иногда имеющими фиолетовый оттенок. Цветки мелкие, светло-фиолетовые, собранных в колосовидные соцветия. Цветёт она во второй половине лета, июле-августе. Заготовку делают перед и во время цветения.

 В медицине мяту применяют для лечения при головных болях, сердечнососудистых заболеваниях, нервных расстройствах, простудах.

 Свежей мятой приправляют салаты, супы, мясные и рыбные блюда. Применяют её для приготовления напитков, соусов, кондитерских изделий. Мята перечная входит в [состав многих сборов](http://zodorov.ru/kontrolenie-voprosi-osnovi-fitoterapii-ee-osnovnie-principi.html).

***Багульник болотный***

Используется трава. Обладает отхаркивающим, потогонным, противовоспалительным, легким мочегонным, ранозаживляющим, антисептическим, успокаивающим действием. Используется при лечении ОРЗ, ларингитов, трахеитов, бронхитов, пневмонии, бронхиальной астмы, кашля и коклюша.

Если вы решили использовать лекарственные травы для лечения своего малыша, необходимо соблюдать следующие правила:

— Проконсультируйтесь у врача-фитотерапевта или врача общего профиля, который знает состояние здоровья ребенка.

— Лекарственные растения каждому малышу назначаются строго индивидуально в соответствии с диагнозом, с учетом сопутствующих заболеваний и точным знанием действия фитопрепаратов.

— Для детей от младенчества до трех лет используются сборы из одного, двух, максимум трех растений. Детям постарше можно принимать сборы более сложного состава.

— Детям противопоказаны сильнодействующие и ядовитые лекарственные растения: эфедра, безвременник, белена, дурман, плоды мордовника, багульник, чистотел, барбарис, чилибуха и некоторые другие.

— Помните, что передозировки лекарственных растений небезопасны. Приобретая травы в аптеке, на упаковке вы видите дозы, рекомендованные для взрослых. Для детей действуют другие нормы — для расчета можно использовать такой способ: доза для взрослого принимается за единицу, а ребенок должен получать часть дозы взрослого

***В РУКАХ ЧЕЛОВЕКА БОГАТСТВО РОДНОЙ ЗЕМЛИ.***

***ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ!***