

Альбом «Лекарственные растения Новосибирской области».



**Выполнила: Строгонова Т.В.
Кв. категория: высшая.**

Новосибирск 2021г.

Содержание:

1 Одуванчик (*Taraxacum*)

- 1.1 Польза
- 1.2 Рецепты

2 Тысячелистник обыкновенный (*Achilléa*)

- 2.1 Польза
- 2.2 Противопоказания
- 2.3 Рецепты

3 Донник лекарственный (*Melilótus officinális*)

- 3.1 Польза
- 3.2 Противопоказания
- 3.3 Рецепты

4 Сабельник (*Sómarum palústre*)

- 4.1 Польза
- 4.2 Противопоказания
- 4.3 Рецепты

5 Пижма обыкновенная (*Tanacétum vulgáre*)

- 5.1 Польза
- 5.2 Противопоказания
- 5.3 Рецепты

6 Череда (*Bídens tripartíta*)

- 6.1 Польза
- 6.2 Противопоказания
- 6.3 Рецепты

7 Иван-чай (*Epilóbium angustifolium*)

- 7.1 Польза
- 7.2 Противопоказания
- 7.3 Рецепты

В последнее время народная медицина становится всё более популярной. Специалисты изготавливают лекарства из растений, которые отлично борются с серьёзными болезнями. Среди их большого разнообразия некоторые можно купить в аптеке, другие же менее известные, и лишь опытные травники могут их добыть. Далее речь пойдет о растениях-лекарях, которые распространены на территории Новосибирской области.



Одуванчик (*Taraxacum*)

Это многолетник со стержневым корнем. Вынослив и не требователен к климатическим условиям. Относится к семейству Астровых. Листья растения расположены у корней, глаз радуют крупные желтые соцветия. Перед дождем или непогодой цветки закрываются. Семена распространяются волосками, которые образуются после того, как растения отцветут. Пик декоративности приходится на март-апрель, в отдельных регионах — в начале мая.

Польза

Он полезен при заболеваниях кожи. При этом в ход идут листья, корни и бутоны. Его добавляют в салаты, борщи.

Цветочки – сырье для полезного варенья. Грубые листья служат основой для гарниров, их можно тушить, мариновать или жарить.

Растение используется для стимуляции аппетита, при анемии, малокровии, суставных болях.

С помощью корней одуванчика и лопуха, взятых в равных частях, можно стимулировать иммунитет, что особенно актуально в весенний период.

Рецепты

Справиться с хроническими запорами можно с помощью корней растения. На литр воды берут 30 г сырья и настаивают сутки. Употреблять не более 100 г в день.

При заболеваниях кожи берут столовую ложку измельченных корней и такое же количество корней лопуха. Сырье заливают 800 г воды. Выдерживают 12 часов, употребляют по 100 г утром в обед и вечером.

Убрать веснушки можно с помощью спиртового настоя цветков. Для приготовления нужно взять 100 г спирта на 30 грамм свежих головок одуванчика. Настоять неделю. Перед применением разбавлять водой в равном количестве. Смазывать только веснушки.

Очень полезно масло одуванчика, которое можно приготовить самостоятельно.

Масло

Срывают соцветия одуванчика и сушат в тени сутки. Это нужно для того, чтобы убрать из них лишнюю жидкость;

Слегка завяленные цветы складывают в сухую банку и заливают растительным маслом, которое есть в наличии;

Аккуратно перемешивают состав, чтобы убрать воздушные карманы.

Готовым к употреблению масло будет всего спустя пару недель. Банку с ним периодически встряхивают. По истечении положенного срока его процеживают и переливают в сухую стеклянную банку. Использовать в течение года. Более длительное хранение приведет к пропаданию продукта.

Его можно использовать в качестве заправки для салатов, смазывать ожоги, воспаления.

Соком из одуванчиков смазывают мозоли и пигментные пятна.

Тысячелистник обыкновенный (Achilléa)



Многолетник, полукустарник с прямостоячими, изогнутыми у почвы стеблями, с зубчатыми листьями. Растение с мелкими цветками – корзинками, собранными в щитковидное соцветие. Относится к семейству Астровых и Сложноцветных. В природе около 200 видов растения.

Польза

Обладает антибактериальным, обезболивающим, общеукрепляющим, желчегонным, и противовоспалительным свойством;

Регулярное употребление отвара позволяет снизить артериальное давление, справиться с аллергическими проявлениями, улучшить работу желудочно-кишечного тракта, борется с геморроем. Это отличное средство во время межсезонья, когда атакуют острые респираторные болезни и снижается иммунитет;

В народной медицине растение нашло применение при эрозиях и ранках желудка, отвар останавливает кровотечение, заживляет;

Сок с медом эффективно при лечении печени;

Свежим соком смазывают долго незаживающие раны и воспаления.

Противопоказания

Не следует его использовать беременным и кормящим мамам, людям с высокой кислотностью желудка. Нельзя употреблять его людям со склонностью к образованию тромбов.

Рецепты

Чтобы улучшить структуру волос, сделать их мягкими, послушными, берут 10 г сухой травы и заливают 0,5 л кипятка. Перелить состав в кастрюлю и кипятить пару минут. Дать настояться. Используют его в качестве ополаскивателя или спрея;

При гастрите 10 г сухого сырья заливают стаканом кипятка, дав настояться, выпивают в течение дня;

Вышеописанный рецепт используют и при обильных менструациях. Принимают трижды в день семь дней.

Донник лекарственный (*Melilótus officinális*)



Это двухлетнее растение, которое относится к роду Донников семейства Бобовых. В народе его называют итальянской травой, донная трава, дикая греча. Куст из прямостоячих ветвистых стеблей с зубчатыми краями на листьях. Высота кустов достигает метра и более. Цветки мелкие желтого цвета с пятизубчатой чашечкой. Плоды – бобы начинают вызревать в августе. Распространен по всей территории России.

Польза

Компоненты, содержащиеся в доннике, снижают артериальное давление; Полезны отвары и для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, в частности при кардиоспазмах, стенокардии; Полезен настой при болезнях верхних дыхательных путей, в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства; Справляется он и с воспалениями на коже; Улучшает мозговое и коронарное кровообращение.

Противопоказания

Не стоит пить отвары и настои донника в большом количестве. Противопоказанием считается наличие болезней почек. Запрещается употреблять его женщинам в положении, тем, у кого слабая свертываемость крови. Неконтролируемый прием вызывает частые головные боли, тошноту.

Рецепты

Во время межсезонья, когда атакует простуда, можно приготовить отар травы. Взять 10 г сырья, залить литром воды, кипятить несколько минут. После того, как он настоится, процедить, употреблять трижды в день по 20 г.

Хороший обезболивающий эффект дает донник при артрозах и артритах. К пораженным местам прикладывают распаренную траву в марле. Выдерживают полчаса. Курс лечения 10 дней.

Из травы готовят масло. На часть сырья берут 9 частей растительного масла и томят пару часов на водяной бане. Процеживают, используют для смазывания угрей и воспалений на коже для их быстрого созревания и заживления.

Сабельник (*Cómarum palústre*)



Представляет собой многолетник семейства Розовых, который произрастает преимущественно на болотистых местах. Растение с длинным ползучим крепким корневищем около трех метров. На длинных стеблях до 60 см продолговатые перистые листочки с зубчатыми краями. Цветки красного цвета, пик декоративности растения июль-август.

Польза

Благодаря галловой кислоте, настой обладает кровоостанавливающим и противоопухолевым воздействием;

Показана при гастритах и других болезнях желудочно-кишечного тракта, восстанавливая слизистую;

Настой повышает защитные силы организма;

Полезен для тех, кто планирует похудеть, поскольку улучшает метаболизм и регулирует водный баланс, улучшает пищеварение;

Входящий в состав растения цинк помогает быстро восстановить целостность кожных покровов;

Противопоказания

Кроме индивидуальной непереносимости не стоит употреблять растение при гипотонии, эпилепсии, онкологических болезнях в стадии обострения. Нельзя лечиться сабельником детям, и необходимо строго соблюдать дозировку. Важно проконсультироваться с доктором относительно употребления настоев.

Рецепты

Отвар пьют при болях в желудке. На столовую ложку сырья берут стакан кипятка, томят на водяной бане несколько минут, процеживают и пьют по 40 г трижды в день.

При артрите компрессы из сабельника отлично устраняют боли. Также в суставы втирают отвары.

Полезно употреблять чай из растения. На стакан кипятка добавляют столовую ложку травы. Он является мощным стимулятором для иммунной системы, очищает организм от токсинов, помогает щитовидной железе. Пьют его как БАД раз в сутки после завтрака.

Пижма обыкновенная (*Tanacétum vulgáre*)



Это многолетник с горизонтальными корневищами, прямыми стеблями и поочередными листьями. Трубчатые, собранные в корзинку цветки. Во время цветения растение благоухает приятным ароматом. Относится к семейству Астровых. В природе насчитывается около 70 видов растения. Пижма ценится в косметологии, народной медицине.

Польза

Пользуются спросом цветки, они оказывают желчегонное, противопаразитарное, вяжущее и спазмолитическое воздействие. Отличное средство для тех, у кого повышена кислотность желудочного сока;

Растение успешно борется с лямблиозом, аскаридозом, метеоризмом, также для лечения гепатохолестита;

Чай из пижмы отлично снижает температуру и усиливает потоотделение у больных острыми респираторными заболеваниями. Это отличное противохолерное средство;

Доказана польза отваров и настоев для людей, страдающих нервными расстройствами.

Противопоказания

Стоит отметить, что растение ядовито, поэтому его не стоит употреблять женщинам в положении и детям. Кроме того, нужно точно соблюдать дозировку, в противном случае неконтролируемый приём приведет к тошноте, рвоте, диарее.

Рецепты

Чтобы справиться с ячменем, несколько цветков растения разжевывают за шесть приемов за день. Лечатся до выздоровления.

Благодаря компонентам, входящим в состав растения, примочки, прикладываемые к ранам и язвам считаются эффективным средством против воспаления. В результате пижма оказывает бактерицидное, противовирусное и дезинфицирующее воздействие. Жмых из заваренных цветков накладывают на фурункул и выдерживают несколько часов.

Стоит отметить пользу растения в косметологии. В частности, она борется с юношескими угрями и снижает жирность кожи при ежедневном протирании лосьоном из пижмы. Отваром полощут волосы, что позволяет избавиться от перхоти в кратчайшие сроки.

Черёда (*Bidens tripartíta*)



Растение однолетнее, семейства Астровых рода Черёда. Высотой чуть выше метра с тёмно-зелёными листьями, глянцевым блеском и лёгким опушением. По внешнему виду напоминает культурный цветок Астру. Соцветия собраны в корзинки. Плоды серые, семенники с тонкими ворсинками, которыми цепляются и перемещаются на расстояния. Пик декоративности приходит на начало ноября и длится до морозов.

Польза

Отличное мочегонное средство, выводящее хлорид натрия и компоненты обмена веществ. При этом защищает почки, справляется с воспалениями в мочевом пузыре;

Подходит для тех, кто страдает застоем желчи, оказывает поддерживающие действие на печень;

Народной медициной признана за противовоспалительные свойства и способность очищать кожные покровы. Потому, в отварах из череды купают маленьких детей. Ванны с чередой показаны при кожных заболеваниях, на язвы накладывают компрессы из травы;

Подходит для полоскания горла при ангине и тонзиллите.

Противопоказания

Принимать отвары не контролируемо опасно. В противном случае появляется бессонница, раздражение, давление снижается. Принимать ванну с чередой

допустимо не чаще раза в неделю. Не стоит использовать настои и отвары беременным.

Рецепты

Для лечения кожных болезней можно приготовить мазь. Для этой цели берут 50 граммов сухого сырья, добавляют к нему растительное масло. Состав выдерживает 15 минут на водяной бане, процеживают и смазывают пораженные участки.

В период межсезонья, когда одолевают острые респираторные заболевания, укрепить иммунитет поможет отвар из череды. Берут 20 г травы, заливают стаканом воды и несколько минут кипятят. Процеживают. Состав употребляют по 30 г утром и вечером.

В косметологии используют кашицу из свежесваренной травы, прикладывая на угри.

Иван-чай (*Epilóbium angustifolium*)



Растение относится к семейству Кипрейных. Многолетник с прямым стеблем, темно-зелёными листьями. В нижней части они имеют розовый оттенок. Корень толстый. Цветки розового цвета, иногда можно встретить разновидность с белыми соцветиями. Пик декоративности начинается в июне и длится месяц.

Польза

В чае содержатся дубильные вещества, органические кислоты, витамины и пектин. Чай — отличная профилактика различных болезней. Отлично заживляет раны и обладает противовоспалительным воздействием;

Регулярное употребление отвара стабилизирует давление, справляется с головными болями;

Отличное средство, которое успокаивает нервную систему, чай показан тем, работа которых связана с постоянными стрессами.

Противопоказания

Не стоит употреблять чай из растения детям, возраст которых не превышает 6 лет. Нельзя пить его более, чем 30 дней. В противном случае, начнутся проблемы с желудком и кишечником. С осторожностью принимают настой при тромбозе и тромбофлебите.

Рецепты

Чтобы заварить чай, берут три столовые ложки сырья, заливают литром крутого кипятка. Настаивают четверть часа.

Употребляют его в свежем виде в салатах с зелёным луком хреном и сметаной. Очень вкусный салат из молодых побегов, которые предварительно опускают на пару минут в кипяток, нарезают и смешивают с зелёным луком. Такие витаминные рецепты полезны весной, когда силы организма истощены. Также его добавляют в щи или супы.

Источники:

1. <https://o-flora.com/lekarstvennyie-rasteniya-novosibirskoy-oblasti>
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Одуванчик_лекарственный
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Тысячелистник_обыкновенный
4. http://oldboy.icnet.ru/SITE_2103/MY_SITE/My_rast/Melilotus_officinalis/Melilotus_officinalis_2.jpg
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Сабельник_болотный#/media/Файл:Potentilla_palustris_180606.jpg
6. https://ru.wikipedia.org/wiki/Пижма_обыкновенная
7. https://ru.wikipedia.org/wiki/Черёда_трёхраздельная
8. https://ru.wikipedia.org/wiki/Иван-чай_узколистный

