

## Гурток

### «Лікарські рослини»

керівник: Козленко В.А.

#### Тема 1: «Вітамінні чаї»

Вітамінні чаї, відіграють значну роль у здоров'ї людини.

З ранку краще всього пити вітамінний чай, має тонізуючий ефект. Склад такого чаю може мати: листя і квітки конюшини, дягель, лимонник, листя суниці, любисток, лаванду та ін А ось ввечері, навпаки, доречніше будуть заспокійливі і розслаблюючі вітамінні чаї з іван-чаю, звіробою, листя малини, ромашки, м'яти перцевої, меліси, листків вишні, первоцвіту та ін

Влітку найкраще заварювати вітамінний чай зі свіжих трав, а навесні і взимку – з сушених. Для холодного часу року найбільш підходящими будуть трав'яні чаї з чорної смородини, ожини, листя малини, плодів шипшини, кропиви, барбарису, з моркви, горобини, обліпихи.

#### **МАЛИНА**

Малина – напівкущова рослина, яка має вегетативні пагони і здерев'янілі стебла, які утворюють вкорочені квітконосні гілочки. Плоди овальні або майже кулясті жовтого, оранжевого або оранжево-червоного кольору.

Основні діючі речовини: вуглеводи (фруктоза, глюкоза, сахароза), вітаміни (В1, В2, РР, С, фолієва кислота, каротиноїди), мікро- і макроелементи (калій, залізо, марганець, цинк, кобальт), флавоноїди, бензол і його похідні, дубильні речовини, ефірні олії, тощо.

У листі є тритерпеноїди, тригідроксисилова кислота, фенолкарбонові кислоти та їх похідні, флавоноїди, глюкозид кемпферолу, гіперозид, рутин, ізокверцитрин, афзелін, астрагалін, тощо.

Споживають у сирову вигляді, заморожують, сушать, виготовляють сироп, варення, повидло, мармелад, сік та перетирають з цукром.

#### **КОРИСНІ ТА ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ**

Плоди малини, як дієтичний продукт, споживають у натуральному вигляді при анемії, атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, для збудження апетиту й поліпшення травлення.

Чай із сушених плодів призначають при різних простудних захворюваннях, який чинить потогінну, анальгезивну і протизапальну дію. Також можна вживати пагони і листя малини, як заварку до чаю, який п'ють при застуді, грипі, знесиленні після хвороби, а також при ревматизмі.

Настій квіток малини вживають при гарячці і геморої, а зовнішньо - при кон'юнктивіті та для промивання обличчя при вуграх.

Листя малини мають протизапальні, в'яжучі, антитоксичні та кровоспинні властивості.

Настій листя застосовують при хворобах органів дихання, гарячці, діареї, гастриті, при шлункових кровотечах і геморої, при надмірних менструаціях та проти висипів на тілі. Зовнішньо настій листя застосовують для полоскання при стоматиті, фарингіті й ангіні, для примочок і зрошування при шкірних захворюваннях.

У косметичних цілях використовують плоди, квіти і листя малини. Вони допомагають зберегти пружність і рівний колір обличчя, молодість шкіри, позбавитися зморшок і млявості шкіри. Водночас малина добре відбілює шкіру, видаляє жирність, прищі, приховує плями і веснянки.

## **СМОРОДИНА**

Смородина - багаторічна кущова рослина, стебла темно-бурі або червоно-брунатні. Плоди – багатонасінні, кулясті, вкриті залозками, з білуватою плівчастою чашечкою на верхівці. Відомо близько 150 видів роду, а в Україні – чорна, червона та золотиста.

Основні діючі речовини у плодах чорної смородини: вуглеводи (глюкоза, фруктоза, рамноза, сахароза), вітаміни (С, В1, В2, В6, ВС, Е, К), макро- і мікроелементи (К, Са, Mg, Si, Fe, Na, Mn, Cu, Zn, P, Co, Mo, Cr, Al, V, Se, Ni, Sr, В, Pb), каротиноїди, пектинові речовини, органічні кислоти, похідні бензойної кислоти, кумарини, флавоноли, тощо.

У листі чорної смородини містяться - вуглеводи , вітамін (С, В1, В2, В6, ВС, Е, К), макро- і мікроелементи (К, Са, Mg, Fe, Na, Mn, Cu, Zn, P, Co, Mo, Cr, Al, V, Se, Ni, Sr, Pb, В), полісахариди (галактоарабани), каротиноїди, органічні кислоти, амінокислоти, фенольні сполуки, кумарини, тощо.

Споживають: у свіжому вигляді, заморожують, сушать, виготовляють соки, желе, джем, варення, мармелад, повидло, компоти, морси, десерти, соуси, виноматеріали та перетирають з цукром.

## **КОРИСНІ ТА ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ**

Плоди смородини використовують для лікування гострих респіраторних захворювань, бронхіту, запалення легень, ангіні та тонзиліті, грипу. Чай зі смородиною рекомендується вживати при застуді, нежиті, кашлі.

Свіжі та сушені плоди застосовують при гіпо- та авітамінозах, гіпохромній анемії, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, печінки, пародонтозі, порушеннях ритму серця, гіпертонічній хворобі, кардіоневрозах, інфекційних захворюваннях, тощо.

Настої і відвари мають сечогінні, антимікробні, капілярозміцнювальні, потогінні, протиалергічні, в'яжучі та тонізуючі властивості та підвищують імунітет. Водночас настої і відвари використовують при захворюваннях нирок, сечовивідних шляхів, шлунково-кишкового тракту, шкіри, серцево-судинної системи, а також при атеросклерозі, ревматизмі, подагрі, цукровому діабеті, гіпертонічній хворобі, туберкульозі легенів.

У косметичних цілях використовують свіжі та сухі плоди, а також листя. Вони допомогою виправити дрібні вади шкіри обличчя, вивести веснянки та пігментні плями. Маски з цих ягід очищають шкіру від ороговілих шарів та освітлюють її. Водночас масло насіння чорної смородини застосовують для відновлення шкіри і поліпшення її захисної функції.

**Шипшина** — це джерело вітамінів та макроелементів. Багато корисних речовин міститься у м'якоті та шкурці плодів шипшини: вітаміни А, К, Е, Р, РР, вітаміни групи В, залізо, кальцій, магній та інші. Вітаміну С (аскорбінової кислоти) в ягодах у кілька десятків разів більше, ніж у деяких фруктах (чорниця, лимон).

Прекрасний полівітамінний напій — чай із шипшини. Це один із найкращих засобів для профілактики та лікування застуди. Він зміцнює імунну систему і попереджає розвиток хвороби.

Також чай із шипшиною корисний при ССЗ (серцево-судинних захворюваннях): знижує рівень холестерину, зменшує імовірність виникнення атеросклерозу, інсульту, інфаркту і т. д.

Вживання чаю із шипшиною позитивно впливає на систему травлення: приносить користь при розладі шлунку, метеоризмі, проносі тощо.

#### **ЕФЕКТ:**

- Підвищення імунітету.
- Зміцнення стінок судин.
- Зниження рівня холестерину.
- Підвищення гемоглобіну.
- Поліпшення обміну речовин.
- Оздоровлення печінки.
- Налагодження роботи жовчного міхура.
- Відновлення організму після стресів

**Шипшина-користь для здоров'я.**

Шипшина має безліч переваг для здоров'я, включаючи поліпшення імунітету, здоров'я серця, зниження ваги і старіння шкіри.

### **Багатий антиоксидантами.**

Антиоксиданти-це речовини, які захищають або зменшують пошкодження клітин, викликане молекулами, так званими вільними радикалами. Вживання продуктів і напоїв, багатих антиоксидантами, може захистити від хронічних захворювань, таких як хвороби серця, рак і діабет 2 типу. Зокрема, було виявлено, що вона містить високий рівень поліфенолів, каротиноїдів і вітамінів С і Е, кожен з яких має потужні антиоксидантні властивості. Сушені плоди шипшини можуть містити менше антиоксидантів, ніж свіжі сорти.

Оскільки чай з шипшини можна приготувати з будь-якого з них, ви можете отримати більше антиоксидантів, використовуючи свіжі плоди шипшини замість сушених або чайних пакетиків.

### **Може підтримувати здорову імунну систему.**

Одне з найбільш вражаючих переваг плодів шипшини-це висока концентрація вітаміну С. плоди шипшини мають одне з найвищих рівнів вмісту вітаміну С серед усіх фруктів і овочів.

Вітамін С відіграє важливу роль у вашій імунній системі, в тому числі:

- стимулювання виробництва білих кров'яних тілець, лімфоцитів, які захищають ваш організм від інфекції
- збільшення функції лімфоцитів
- допомагає підтримувати захисний бар'єр вашої шкіри від зовнішніх патогенів

Крім вітаміну С, плоди шипшини містять високий рівень поліфенолів і вітамінів А і Е, які допомагають зміцнити і захистити вашу імунну систему.

### **Може захистити від хвороб серця.**

Через високу концентрацію антиоксидантів чай з шипшини корисний для серця. Плоди шипшини також багаті флавоноїдами. Було показано, що ці антиоксиданти знижують кров'яний тиск у людей з підвищеним рівнем і покращують приплив крові до серця.

**Обліпіха** володіє рядом корисної дії:

- запобігання та усунення авітамінозу;
- боротьба з безсонням;
- поліпшення зорової функції;
- зниження рівня глюкози в організмі;
- очищення клітин печінки;

- зміцнення судинних стінок;
- нормалізація роботи дихальних органів;
- усунення ознак нервових розладів.

Пропонується підготувати реферат, на тему: «Вітамінні плодові чаї»

**Гурток**

**«Лікарські рослини»**

**керівник: Козленко В.А.**

## **Тема 2: «Аптека на підвіконні»**

### **Алоє**

Ця рослина незамінна при багатьох захворюваннях, оскільки володіє антибактеріальною, тонізуючою та імуностимулюючою дією. Причина тому – мінеральні речовини, вітаміни і полісахариди в її складі. А тому цей вазон має бути на підвіконні в кожній хаті.

Якщо додати сік алоє в краплі проти нежиті, отримаєте засіб, який зволожує слизову оболонку носа, зменшує вірусну мікрофлору.

При дворазовому щоденному застосуванні 30 мл соку алоє знижується дискомфорт у кишечнику. Шлунковий сік починає виділятися в необхідній для організму кількості.

Для загоєння ран від порізів застосовують компрес із алоє. Тканину слід просочити соком і накласти поверх. Пов'язку змінювати 2 рази в день.

Один із поширених способів використання соку цієї рослини – лікування очних хвороб, зокрема катаракти, запалення повік, кон'юнктивіту, набрякlosti повік. При лікуванні герпесу сік алоє – унікальний інгредієнт, який допомагає боротися з вірусом. Уражену ділянку шкіри слід натерти свіжим або замороженим соком. За рахунок вітаміну С, амінокислот, які мають антибактеріальну дію, джерело інфекції знищується. Від селену і комплексу вітамінів А, Е і С у складі після нанесення соку алоє на шкіру виводяться вільні радикали, а завдяки антиоксидантам вона стає у тонусі, нормалізується вироблення колагену.

Випадіння волосся можна припинити, приготувавши маску на основі алоє, мигдалевої олії й меду. Усе змішати в рівних пропорціях і нанести на всю довжину волосся. Через 30 хвилин маску змити.

Щоб позбутися печії, треба змішати в рівних пропорціях сік столітника, мед, оливкову олію. Суміш підігріти на водяній бані, поки мед не стане рідким, а потім охолодити. Приймати ліки по столовій ложці перед їжею тричі на день.

### **Каланхоя**

Каланхое – лікувальні властивості. У медицині каланхое використовується при багатьох захворюваннях. Лікувальний ефект каланхое обумовлений збалансованою комбінацією елементів, що входять до його складу: Природні біоактивні сполуки з стероїдної групи (буфадієноліди). Вони відносяться до серцевих глікозидів. Це дозволяє каланхое сприятливо впливати на тонус серцевого м'яза. Кровоспинні і протимікробні дубительні речовини. Кислоти

органічного походження (лимонна, оцтова, яблучна, щавлева). До їх основних дій відносяться: стимуляція кишкової моторики, боротьба з гнильними бактеріями, активізація виділення шлункового соку. Так само, вони мають бактерицидний ефект. Мікро- і макроелементи, без яких неможливі процеси кровотворення, обміну речовин. Магній, алюміній, марганець, мідь, залізо, кальцій. Речовини, що прискорюють хімічні процеси в організмі (ферменти). Флавоноїди, що підвищують еластичність кровоносних судин, що сприятливо впливають на імунітет. Дані речовини володіють протизапальними і детоксикаційні властивості. Завдяки всім цим складовим, каланхое може діяти відразу в декількох напрямках: усуває запальний процес; сприяє відтоку жовчі; зупиняє кровотечу; очищає і оновлює кров; зміцнює імунітет; знеболює; знижує рівень холестерину; діє, як антибактеріальний засіб; уповільнює процеси старіння організму. Як кімнатна рослина, каланхое не просто очищає повітря, але і ліквідує шкідливі мікроби. Для утримання в будинку підходять усі види диво-рослини.

Каланхое широко застосовується в народній медицині. Володіє квітка наступними корисними властивостями: Антисептичну, бактерицидну. Добре загоює ранки, бореться з алергічними висипаннями. Особливо сік каланхое можна використовувати для боротьби з акне і для лікування ранок від вугрових висипань. Кровоспинний властивість. Можна прикласти шматочок рослини до подряпини або ранки і кров швидко зупиниться. Протимікробну властивість. У це складно повірити, але ризик заразитися вірусними захворюваннями буде набагато менше, якщо в кімнаті, де ви проводите велику частину часу, зростає каланхое. Корисні властивості, які виділяє рослина, знезаражують повітря, вбиваючи мікроби. Протизапальну властивість. Допомогає боротися з гінгівітом і стоматитом. Добре полоскати порожнину рота після видалення зуба, адже каланхое має загоює і протизапальну властивість. При простудних захворюваннях (нежить) каланхое є найкращими ліками, нітрохи не поступаючись сучасним краплям. Використовується при псоріазі, екземі, пролежнях. добре загоює і знезаражує. Підвищує пружність шкіри і прибирає дрібні зморщі (зона декольте і шиї). Відбілює обличчя, прибирає веснянки і пігментні плями, а також сліди від прищів. Добре знезаражує при перших ознаках ангіни. Протизапальний засіб при отиті. Добре знімає свербіж і запалення від укусів комах. Заліковує фурункули, свищі. У надземної частини каланхое (листках і стеблах) містяться: полісахариди; дубильні речовини; зола; флавоноїди – жеалін, кемпферол, кверцетин; органічні кислоти – оцтова, лимонна, яблучна, щавлева, ізолімонная і ін .; ферменти – лектини, дегідрази яблучної кислоти, карбоксилаза оцтової і щавлевої кислоти; буфадінолідовие серцеві глікозиди – бріофілін А і С, берсальдегенін-3-ацетат; соляна кислота; вітаміни: С , Р ; макро- і мікроелементи – залізо , кальцій , магній , алюміній, мідь , кремій, марганець. Квітка каланхое (на фото нижче ви можете побачити каланхое дайгремонта) володіє унікальним складом. Листя багате на вітаміни С і Р, алюмінієм, міддю, марганцем, кальцієм і залізом. А ще в них міститься

величезна кількість дубильних речовин, які зупиняють кров і усувають запалення. Каланхое багатий ферментами, здатними регулювати швидкість течії біохімічних реакцій, флавоноїдами, для яких характерні антимікробні та жовчогінні властивості. Відзначають лікарі те, що «кімнатний доктор» може впоратися навіть з виразкою і туберкульозом. Говорячи про те, що лікує каланхое, не можна не відзначити такі його властивості, як: ранозагоювальну; антибактеріальну; протизапальну; бактерицидну; кровоспинний. Крім того, рослина дає прилив сил і бадьорості, накопичуючи в будинку позитивну енергетику. У людини, в будинку якого зростає каланхое, помітно підвищується імунітет і знижується рівень втоми. Лікування каланхое в домашніх умовах користується популярністю з кількох причин: натуральна сировина; доступність; висока ефективність; відносна безпека. Крім того, цілющі властивості рослини визнані офіційною медициною. На його основі випускаються лікарські засоби в промислових масштабах. Всім відомо, що каланхое – це не тільки гарна квітка, а й дуже корисний. Про його лікувальні властивості все знають вже дуже давно. Його сік застосовують для лікування найрізноманітніших захворювань.

**Агава** - рослина, лікувальні властивості соку якого дуже рекомендовані людям, избегаючим вживання цукру. Його додають в їжу як натуральний цукрозамінник. За це його поважають дами, які дотримуються різних дієт, що виключають солодощі.

Не менш цікавий і нектар агави, корисні властивості його обумовлені рідкісним хімічним складом. За смаком він нагадує квітковий мед, але по консистенції більш рідкий. Його використовують для кулінарних творінь замість цукру, а також в лікувальних цілях для відновлення захисних функцій шлунка після тривалих захворювань.

Застосування зовнішньо у вигляді розтирань, примочок і компресів допомагає загоїти рани, що гнояться і нариви, виліковує хвороби очей. Якщо в будинку є діти, то дуже стане в нагоді в господарстві агава американська, лікування бородавок, забитих місць і подряпин соком цієї квітки пройде легко і безболісно.

Як виготовити і застосовувати ліки  
Для приготування цілющих зілля використовуються листя агави досягла три роки, тому що саме в їх складі знаходяться алоїн, в'язкі смоли, ефірні масла, а також кальцій і залізо, так необхідні нашому кожному покрову.

### **Агава американська (Agave americana)**

Агава американська - багаторічна сукулентна рослина родини агавових (Agavaceae).

Рід агава нараховує близько 300 видів, широко поширених в субтропічних районах.

В медицині використовують тільки агаву американську.



У цієї рослини великі, до 1,5 м в довжину, м'ясисті листя сизувато-зеленого кольору, з колючками по краях, зібрані в прикореневу розетку.

Квітки великі, зібрані в суцвіття-волють, розташоване на верхівці прямого квітконосу.

Зацвітає агава у віці 14-15 років, після чого гине.

В домашніх умовах цвітіння і плодоношення не відбувається.

Батьківщина - Мексика.

### **Як виростити агаву. Умови для вирощування агави**

Агава - досить невибаглива рослина. Віддає перевагу добре освітленню, тому краще всього горщик з нею поставити на південне або східне вікно. Грунтова суміш повинна складатися з суміші листової, глинистої дернової землі і грубозернистого річкового піску у співвідношенні 1:1: 0,5.

Поливати агаву слід помірно, взимку полив слід припинити і поставити горщик з рослиною в сухе прохолодне приміщення. Розмножують агаву прикореневими нащадками, вкорінюючи їх у вологому субстраті при температурі не менше 20 °С. Найкращий час для цього - весна і початок літа.

### **Лікувальні властивості агави**

Відомі також і лікувальні властивості цієї рослини. У листі агави містяться смоли, щавлева кислота, цукру, сапонін, сапогенин, хекогенин.

#### **Застосування агави при різних захворюваннях**

Найчастіше приготовлені з листя агави препарати використовують для лікування радикуліту і ішіасу. Крім того, помічено, що агаву допомагає і при ряді захворювань внутрішніх органів (легень, печінки, шлунка тощо). Її використовують також як болезаспокійливий, протизапальний, жарознижувальний засіб.

#### **Лікування радикуліту**

Радикуліт - це поразка корінців спинномозкових нервів. Основними симптомами захворювання є сильні болі по ходу уражених нервових корінців. Лікування радикуліту повинен призначати лікар.

При лікуванні радикуліту агаву застосовують як зовнішній засіб. Слід, однак, відзначити, що сік агави може викликати почервоніння та подразнення шкіри, тому лікування слід проводити вкрай обережно.

### **Лимон в домашніх умовах**

Цікаво вирощувати цитрусові у себе на підвіконні.

Цей кислуватий на смак фрукт, протягом багатьох років використовується людьми для лікування різних недуг і проблем. І все це завдяки його хімічному складу. Так, в плодах лимона міститься велика кількість:

- лужних елементів;
- органічних кислот;

- азотистих речовин;
- мінеральних речовин;
- сахаров;
- фітонцидів;
- вітамінів А, В, С, Р.

Речовини, які містяться в цьому плоді, мають властивості:

- очищує;
- тонізуючим;
- зміцнюючим;
- протизапальну;
- жарознижувальні властивості.

Цедра лимона цінується за наявність в ній ефірних масел.

Вітамін Р – цінна складова плоду, так як недостатня кількість цього вітаміну в людському організмі, що може стати причиною частих кровотеч, набряку мозку, підшкірних крововиливів, хворобливих відчуттів в нижніх кінцівках, загального нездужання та швидкої втоми.

Завдяки наявності в лимоні пектинових речовин, вживання плоду сприяє виведенню з організму важких металів.

Органічний калій, який також є в плоді, важливий для нормального функціонування і нирок. Лимонний сік є джерелом речовини – цитрину, яке при взаємодії з вітаміном С здатне надавати благотворний вплив на окисно-відновні та обмінні процеси. Також цитрин сприяє зміцненню стінок кровоносних судин. Саме тому, лимонний сік є важливою складовою в лікуванні атеросклерозу.

Крім цього лимон має і бактерицидними властивостями, допомагає боротися з бактеріями і вірусами.

Але, це далеко не все, на що здатний цей плід. Крім усього перерахованого вище, речовини, що входять до складу фрукта сприяють:

- 1) відновлення і нормалізації травних процесів;
- 2) виведенню токсичних речовин і шлаків кишечника;
- 3) полегшення головного болю, зокрема мігрені;

4) усунення висипи різної етимології;

5) зниження кислотності;

6) зміцнення імунної системи.

Мало хто знає, що лимон, також як і інші цитрусові є відмінним засобом проти гнильних процесів у печінці. У більшості випадків, саме за допомогою цього плоду видаляють відкладення токсинів, які не змогли вивести ніяким іншим способом.

Цей цілющий фрукт використовується для лікування найрізноманітніших недуг і проблем, таких як:

- цинга;
- водянка;
- жовтяниця;
- туберкульоз;
- геморої;
- ревматизм;
- подагра;
- малярія;

І це далеко не все. Лікарські засоби з лимона допоможуть позбутися від ниркових хвороб, прострелів і шлункових катарів. Слід пам'ятати: не рекомендується вживати лимони людям з алергією на цей фрукт.

Рекомендується підготувати рефетар по догляду за кімнатними рослинами.