

СНЫТЬ



Сныть богата витаминами, минералами, аминокислотами. Аскорбиновая кислота помогает справиться с простудными заболеваниями. Железо препятствует развитию анемии. Кумарин очищает сосуды от холестериновых бляшек. Эфирные масла благоприятно действуют на нервную систему. Трава обладает антисептическими и спазмолитическими свойствами. На Руси сныть квасили вместо капусты, добавляли в щи, борщи, окрошки. Листья молодых растений кладут в салаты, в начинку для открытых и закрытых пирогов. Высушенную и измельченную траву используют в качестве приправы.

Амарант

Амарант - цветок бессмертия. Он необыкновенно полезен. Он содержит: витамины – А, В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12, С, D, Е, К, РР; микроэлементы – медь, железо, цинк, марганец, магний, фосфор, калий, натрий, йод, селен, германий; полезные вещества – лизин, каротин, белок, жирные кислоты, антиоксиданты, природные антибиотики.



Отвар из цветков амаранта повышает иммунитет организма, выводит из него все шлаки, восстанавливает клетки печени, препятствует возникновению раковых опухолей. Регулярное употребление амаранта приводит к снижению холестерина и сахара в крови, способствует укреплению стенок сосудов. Благоприятно влияет на сердце и артериальное давление. Успокаивает аритмию и тахикардию.

Лаванда



Эфирное масло лаванды содержит вещества, оказывающие на организм человека лечебный эффект. Трава лаванды обладает седативными, обезболивающими, укрепляющими иммунитет свойствами. Водный настой растения будет полезен при невралгии, головокружении, головной боли.

Календула

Обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, и это важно для правильной работы сердца. Помимо этого, в состав листьев календулы входит витамин Е, витамин В1, а также фосфор и магний. Все эти вещества играют немаловажную роль для здоровья сердца и сосудов.





Шиповник

Шиповник является источником витамина С и в первую очередь эффективен при ОРВИ, простуде, гриппе. Плоды шиповника за счет высокого содержания витамина С оказывают подавляющее действие на развитие болезнетворных бактерий, вирусы.



Лапчатка

Используется как очищающее средство, способствует рассасыванию узлов и опухолей. Лапчатка белая благотворно влияет на работу желудка, кишечника, печени и эндокринной системы. Улучшает состав крови, очищает кровеносные сосуды, снижает уровень холестерина в крови.



Аптекарский огород на школьном участке

Территория вокруг школы п.Васильково им. Героя Советского Союза В.Ф. Маргелова всегда радуется школьников и их родителей обилием цветущих растений. А знаете ли вы, что многие из них являются лекарственными? В этом буклете мы хотим познакомить вас с некоторыми из них.

Фитотерапия – это
одна из самых
древних
медицинских наук.
В переводе с
греческого означает
«лечение травами»

