



Тема:

**Наш огород - аптека**

# Цель:

Исследовать лекарственные свойства растений, растущих на огороде.

# Задачи:

- Изучить лекарственные свойства растений, растущих в огороде;
- Прочитать литературу по теме;
- Провести наблюдения.

# Введение:

Вы до сих пор считаете, что лекарства можно купить лишь в аптеке?

Каждую весну мы сажаем огород. Много пользы для здоровья могут принести растения, собранные на овощной грядке. Всегда необходимо иметь набор лекарственных растений для домашнего лечения.

Особый интерес сегодня проявляется к таким овощам — помидор, перец, морковь, репа, укроп, свекла. Онкологи доказали, что эта группа овощей способствует профилактике раковых заболеваний. Содержащийся в овощах бета — каротин значительно снижает риск заболеть раком. Салаты из овощей необходимы для регуляции работы кишечника.

Моя бабушка говорит, что в огороде полно лекарств и витаминов.

# Репчатый лук



Лук - испытанное народное средство от многих заболеваний, недугов и болезней. И то, что на глазах, когда лук чистят и режут, выступают слезы, доказывают его мощь: раздраженные глаза можно вытереть носовым платком, зато на роговице не останется бактерий. Уничтожит их лук и на любых других участках слизистой оболочки, и благодаря этому мы станем здоровыми и устойчивыми к заболеваниям.

# Происхождение

Лук издавна пользовался почетом и уважением повсюду, где существовала высокая культура медицины: в Китае, Индии и на Ближнем Востоке. Именно оттуда он распространился по свету. В процессе роста в нем вырабатывается масса защитных веществ, например, от насекомых и бактерий, так что его требуется меньше обрабатывать химическими средствами, чем другие, более нежные овощи.

# Полезные вещества

Каждая луковица - это маленькая фабрика аллицина и других серосодержащих соединений, оказывающих бактерицидное действие, прежде всего на слизистую оболочку, предупреждающих инфекции и защищающих нежные и чувствительные клетки эпителия - самого верхнего слоя слизистой оболочки.

Эфирные масла, некоторые белки и флавоноиды (защитные вещества растений) понижают давление и уровень жиров в крови.

Таким образом, лук - лучшее лекарство при гипертонии и высоком содержании жиров в крови.

Биологически активные вещества полезны, прежде всего, для пожилых людей. Кроме того, лук пробуждает аппетит, предупреждает заболевания сосудов (вен), помогает при нарушении кровообращения, варикозном заболевании, геморрое и т. д. В луке много фолиевой кислоты для хорошего настроения, кроветворения, омоложения клеток, а также аскорбиновой кислоты (витамина С) для иммунной системы, ясности мышления и образования гормонов. В репчатом луке также много железа, поэтому он стимулирует кроветворение и перенос кислорода в клетки, при этом быстрее, чем другие продукты, содержащие железо. Помимо этого, лук берет из земли много цинка и приносит этот редкий микроэлемент, столь важный для формирования соединительных тканей, активизации деятельности мозга и укреплении сосудов, в клетки организма.

# Медицинское применение

- Служит для профилактики инфекций, дезинфицирует носоглотку и полость рта;
- Укрепляет слизистую оболочку желудка и кишечника, возбуждает аппетит;
- Помогает при болезнях почек и мочевого пузыря;
- Снижает давление и уровень жиров в крови;
- Помогает при нарушениях кровообращения, например, при холодных ногах, стимулирует кроветворения;
- Предупреждает заболевания сосудов, помогает при болезнях вен;
- Укрепляет иммунную систему;
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и предупреждает атеросклероз.

# Картофель

Старый добрый картофель - основа нашего питания. Снаружи бурый, внутри желтый или белый.

## Происхождение

Родина картофеля - высокогорья Южной Америки. В Европе картофель сначала появился в Испании, затем во Франции, а много позже в Германии, как диковинный заморский продукт. В России картофель был завезен по приказу Петра I, но широкое распространение получил много позже и лишь со временем стал любимейшим продуктом питания.

# Медицинское применение

- Регулирует водный обмен в организме;
- Стимулирует перенос питательных веществ клеткам;
- Участвует в строительстве костной ткани;
- Укрепляет мышцы;
- Укрепляет сердце и систему кровообращения;
- Активизирует в целом обмен веществ, понижает кислотность желудочного сока;
- Стимулирует рост;
- Укрепляет соединительную ткань;
- Регулирует выработку гормонов;
- Регулирует пищеварение и устраняет запоры;
- Является прекрасным источником энергии, насыщая организм углеводами и клетчаткой;
- Картофель - один из основных поставщиков крахмала, главного резервного вещества при углеводном обмене, и потому важнейший продукт питания.

# Белокочанная капуста

Кочан капусты выглядит крепким, плотным и грубоватым, а вкус у него очень нежный и своеобразный. Его стебель – кочерыжка - мощно врастает в землю и берет из него то, что полезно капусте, накапливая в кочане белки, микроэлементы и другие биологически активные вещества.

## Происхождение

Белокочанная капуста известна людям с древних времен. Ее выращивали и использовали как ценный овощ и лекарственное средство еще в Древнем Риме.

# Полезные вещества

Благодаря обилию воды и клетчатки белокочанная капуста заполняет желудок и создает ощущение сытости, хотя калорий в ней немного. В 100 г капусты содержится всего 22 ккал, что делает ее любимицей всех тех, кто мечтает избавиться от лишнего веса, не испытывая мук голода. И там, где требуется глюкоза, - в головном мозге и нервных клетках, - капуста ценится особенно высоко: она успокаивает нервы, активизирует работу мозга, снимает ощущение тревоги и симптомы нервозности.

# Медицинское применение

- Активизирует углеродный обмен;
- Тонизирует нервную систему и мозг, улучшает настроение и укрепляет способность к концентрации внимания;
- Успокаивает нервы, снимает напряжение;
- Повышает устойчивость к стрессам, обеспечивает здоровый сон;
- Укрепляет иммунную систему;
- Обеспечивает бодрость и работоспособность;
- Помогает обрести хороший цвет кожи и блеск волос;
- Стимулирует рост клеток;
- Поддерживает курс по избавлению от лишнего веса.

# Морковь



Какой грустной была бы наша жизнь без моркови! Морковь выращивают по всему земному шару как овощное и кормовое растение. По окраске корня различают 4 типа моркови: антоциановую, желтую, белую и оранжевую. Первичным центром развития культуры моркови считается Афганистан. Морковь применяется для профилактики и лечения авитаминозов, при малокровии, используется в диетическом питании, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек. Морковь как овощ имеет важное пищевое значение.

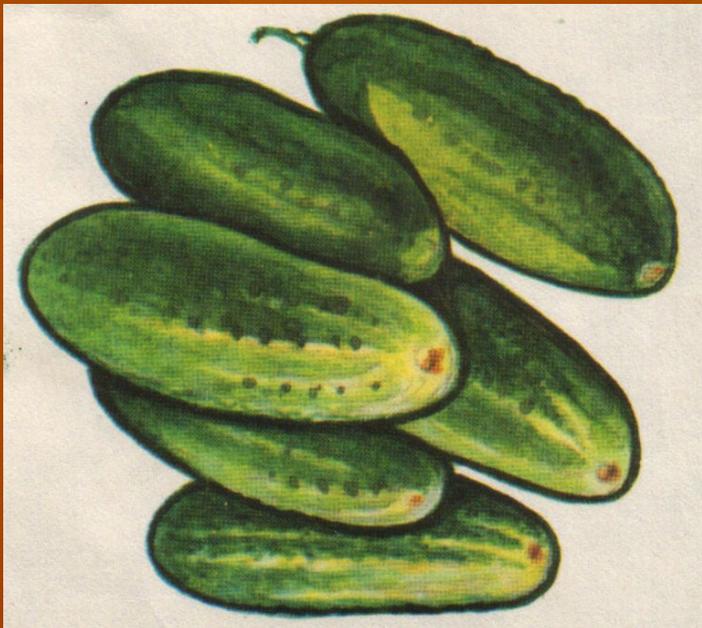
# Происхождение

Морковь – это корнеплод, которому подходит наш нередко суровый и капризный климат. Морковь не прихотлива и привыкла выживать в неблагоприятных условиях. Морковь можно выращивать на наших грядках до осени.

# Медицинское применение

- Укрепляет слизистую оболочку во всем теле;
- Активизирует клеточный обмен веществ;
- Омолаживает клетки и ткани, приостанавливает процессы старения;
- Способствует росту ногтей и волос;
- Улучшает состояние кожи;
- Укрепляет иммунитет;
- Улучшает зрение, лечит куриную слепоту;
- Укрепляет сердце и систему кровообращения

# Огурец



Этот зеленый овощ содержит много воды, мало калорий. Огурцы полезны как при внутреннем, так и наружном применении, и в том, и в другом случае улучшая внешность. Я видел, как моя няня очищала лицо, накладывала кружочки огурца на глаза и кожу лица. Огуречный сок помогает при отечности рук и ног. Огурцы помогают при болезнях почек и мочевого пузыря, при заболеваниях желудка, они выводят токсины из кишечника. Помогает при солнечных ожогах. Снижает вес, в 100 г огурца содержится только 14 ккал.

# Происхождение

Происхождение этого овоща доподлинно неизвестно. Однако считается, что огурец родом из Индии. Поскольку огурец любит тепло и боится заморозков (он растет при температуре выше  $10^{\circ}\text{C}$ ), в Восточной Европе он обосновался лишь в конце средних веков. Огурцы растут по всему свету.

# Медицинское применение

- Улучшает усвояемость белков;
- Очищает кишечник, усиливает перистальтику и выводит токсины;
- Снижает вес;
- Смягчает болезни почек и мочевого пузыря;
- Укрепляет иммунную систему и слизистую оболочку кишечника;
- Укрепляет соединительную ткань;
- Способствует красоте кожи и волос;
- Снимает отечность и воспаленность век;
- Помогает при солнечных ожогах.

# Перец

Жаркая кровь, пылающая страсть – перец будит задремавший обмен веществ. Как раз для этой цели у него имеется ряд высококачественных, зажигательных биологически активных веществ. Перец – лечебный овощ первой категории. Так что многие жалующиеся на плохое самочувствие на нездоровье, все же сэкономят время и деньги на врача, если постараются в ежедневный рацион вводить хотя бы немного перца.

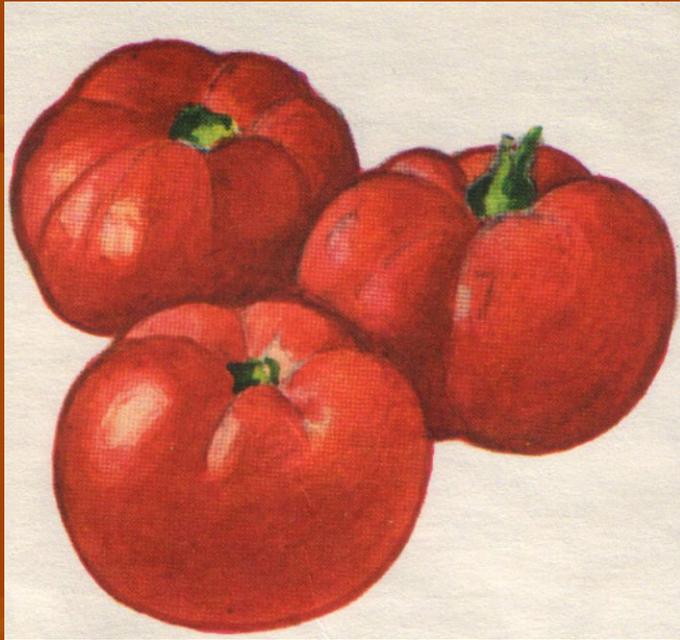
# Происхождение

Ярко - зеленые, красные и желтые плоды любят тропики с их влажным и жарким климатом, поскольку родина их – Южная и Центральная Америка. При создании более благоприятных условиях некоторые виды перца вызревают и в наших краях.

# Медицинское применение

- Стимулирует кровообращение;
- Активизирует обмен веществ;
- Укрепляет сосуды системы кровообращения;
- Защищает слизистую оболочку;
- Оказывает лечебное действие на пищеварительную систему: помогает при желудочных коликах, спазмах кишечника, метеоризме, скоплении газов в кишечнике;
- Укрепляет иммунную систему, снабжает организм витаминами С;
- Стимулирует потенцию.

# Помидор



Огненно - красный сочный овощ относится к числу наиболее совершенных творений природы. Помидоры необычайно вкусны, и к тому же они передают нам из своих растительных клеток особенный механизм иммунитета и обмена веществ: ликопены, создающие надежную защиту для клеток нашего организма от свободных радикалов и других врагов здоровья.

# Происхождение

Помидоры уроженцы Южной и Центральной Америки, прекрасно себя чувствуют в странах Южной Европы, в которых выращиваются круглый год, завозятся в более холодные северные страны.

Помидоры растут и у нас, в основном на солнечных и защищенных от непогоды участках.

# Медицинское применение

- Укрепляет внутреннюю структуру клеток, стимулирует клеточный обмен;
- Защищает и укрепляет слизистую оболочку;
- Предупреждает возникновение инфекций, смягчает течение инфекционного заболевания;
- Способствует образованию здоровой кожи;
- Повышает настроение, улучшает сон;
- Выводит из организма воду, действует как мочегонное;
- Укрепляет сердце.

# Редис

Аппетитный хрустящий редис со свежим пикантным вкусом является прекрасным бактерицидным средством. Ешьте редис каждый день для успешной борьбы с колониями бактерий, живущих на слизистой оболочке рта, гортани, пищевода, желудка и верхнего отдела тонкого кишечника.

# Происхождение

Редис растет в умеренном климате, жару не любит. Белые, красные или розовые корнеплоды с белой острой мякотью любимы очень многими и выращиваются в открытом грунте и теплицах.

# Медицинское применение

- Убивает желудочно-кишечные бактерии и грибки;
- Предупреждает образование камней в почках, мочевом и желчном пузырях;
- Поставляет питательные вещества для кроветворения и роста клеток;
- Стимулирует процессы пищеварения, выводит из кишечника токсины,
- Укрепляет иммунную систему, выводит мокроту из дыхательных путей.

# Редька



Редька пользуется репутацией простой грубой пищи, и в этом есть своя мудрость. Этот не прихотливый, хорошо хранящийся и доступный всем корнеплод является кладовой ценных для организмов веществ, особенно зимой, когда не все могут позволить себе дорогие привозные свежие овощи и фрукты.

Редька обладает резким вкусом, содержащимися в ней горчичными маслами.

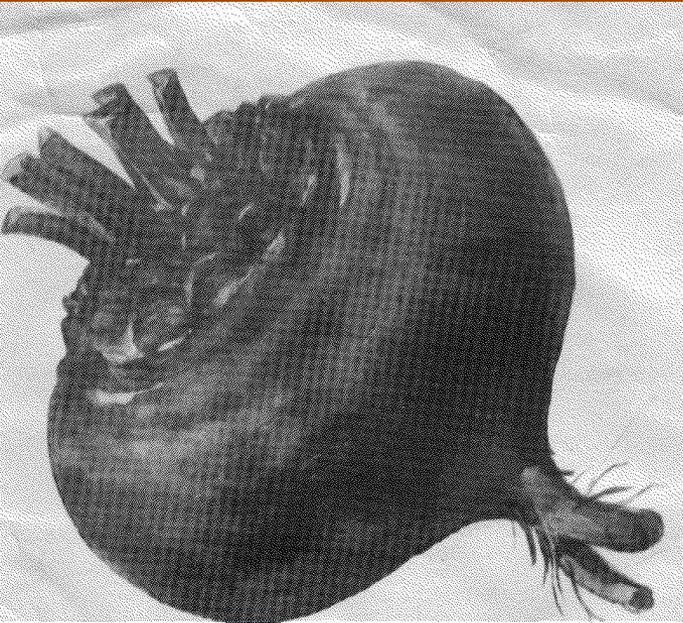
# Происхождение

Редька – выходец из стран Ближнего Востока, сегодня она возделывается по всей Европе. Она очень не прихотлива к условиям произрастания, что позволяет выращивать ее даже в северных районах. С грядки редьку можно есть до глубокой осени, да и хранится она хорошо.

# Медицинское применение

- Служит профилактикой от недержания мочи;
- Предупреждает образование камней в почках, мочевом и желчном пузырях;
- Ускоряет перистальтику кишечника, устраняет запоры;
- Понижает уровень холестерина и жиров в крови.

# Свекла



Этот корнеплод не имеет равных: свекла лучшее омолаживающее средство из всех овощей и фруктов. Благодаря своему естественному сладкому вкусу и сочности свекла является настоящим лакомством и значительно разнообразит овощное меню вегетарианцев.

# Происхождение

Родиной свеклы, считается Малая Азия и страны Средиземноморья, где встречаются дикорастущие родичи свеклы. Свекла не прихотлива, устойчива к капризам погоды и поэтому уже давно обосновалась на наших грядках. Она хорошо хранится.

# Медицинское применение

- Восстанавливает соединительную ткань;
- Делает прочными кожу, стенки сосудов, кости;
- Нейтрализует и удаляет ядовитые вещества, в частности, из головного мозга;
- Выводит из кишечника токсины, устраняет запоры.

# Чеснок

Чеснок сразу узнаете по запаху. Это лекарство с традицией. Римский историк Плиний Старший рекомендовал чеснок от 61 болезни. Уже много лет чеснок применяется в качестве природного лекарства - от геморроя, ревматических заболеваний, астмы и многих других.

# Происхождение

Родиной чеснока считается Средняя Азия, откуда он распространился в Египет, Малую Азию, страны Европы.

# Медицинское применение

- Улучшает кровообращение, снижает давление;
- Снижает уровень жиров и холестерина в крови и предупреждает атеросклероз;
- Помогает при венозных заболеваниях и судорогах;
- Смягчает приступы геморроя;
- Тормозит процессы старения;
- Повышает работоспособность.

# Укроп

Настой плодов укропа применяют в качестве отхаркивающего средства.

# Заключение

Многие люди страдают от болезней, вызванных неправильным питанием или перееданием, и даже укорачивают себе этим жизнь.

Нужно вести здоровый образ жизни и есть здоровую пищу.

Различные микроэлементы, витамины и клетчатка способствуют здоровью всех наших органов, от желудка до кожи, поэтому следует как можно полнее использовать растительную пищу. И мы в результате получим защиту изнутри, от клеток своего организма, которая ограждает от множества болезней.

Желаю всем крепкого здоровья!