**Ель –** вечнозеленое дерево. В российских лесах оно одно из самых древних. Хвоя ели обладает поистине чудесными лечебными свойствами. Не изобрели еще таких таблеток, которые в короткий срок могли бы произвести на организм человека столь мощное и комплексное целебное воздействие, не имеющее никаких побочных эффектов. Именно такой “таблеткой” и является хвоя ели. **Молодые верхушки веток собирают после зимовки в мае.** **Но шишки раскрываются в конце зимы, потому и собирать их надо ближе к осени.**

**Хвойные ванны** применяют для снятия сильной усталости, при язвенной болезни желудка, при болях в суставах.

**Настой еловых шишек.**Применяется при заболеваниях ангиной, ларингитом, фарингитом, бронхитом, пневмонией, гайморитом, ринитах и хроническом тонзиллите. То есть заболеваний дыхательных путей.

Именно в еловой хвое содержаться большинство аминокислот.

**Берёза –** белоствольная русская красавица!

Целительные силы имеют листья березы, особенно молодые весенние листочки, березовые почки, не нужно забывать о вкусном и очень полезном березовом соке.

Люди, страдающие от отеков при сердечной, почечной, печеночной недостаточности, должны ежедневно пить чай из березового листа, при болезнях суставов, при кашле.  
Почки березы собирают ранней весной. Они обладают теми же целебными силами. Что и листья. А так же лечат заболевания печени, бронхиты.

Берёста также обладает целебными силами. Толчёной берёстой наши предки присыпали раны, чтоб быстрее заживали и не гноились.  
  
Березовый сок, думаю, в представлении не нуждается. Это превосходный общеукрепляющий и очищающий организм напиток. Да еще и вкусный.

**Малина. Кустарник.** Малину принимают не только в свежем виде. Ее используют для приготовления отваров, настоев, морсов и варений, поскольку при тепловой обработке, что удивительно, она практически не теряет своих целебных свойств

Самой целебной считается, конечно же, дикая малина. Предки наши применяли отвар из малиновых листьев для споласкивания волос, после чего волосы становятся крепкими и не выпадают. Используют отвар при кожных заболеваниях.

С лекарственной целью применяют плоды малины. Малина ещё с древних времён считается целебным средством. Сушеные плоды ее употреблялись при заболеваниях лихорадкой, а цветы в виде настойки служили противоядием от укуса змей.

В настоящее время сушеная и свежезамороженная малина применяется при простудных заболеваниях.

**Калина. Красивый кустарник.**

Кору применяют как кровоостанавливающее средство, болезни дёсен.

Ягоды незаменимые помощники сердцу и сосудам. Людям с больным сердцем рекомендуется есть ягоды калины с косточками. Понижает давление.

Теплый отвар калины помогает при простуде.

Сок ягод лечит кожные заболевания. Особенно угревую сыпь.

Ягоды без косточек помогают справиться с болезнями желудка и кишечника.

Кору калины заготавливают ранней весной, начиная с апреля. Ягоды собирают в сухую погоду осенью, после первых заморозков, когда они почти теряют горечь.

А вот отвар из корней калины используют при бессонице.

Калина-это ещё и природный антибиотик.

Красная книга: липа, **Пятилистник**

Выбери верный ответ

1. Когда собирать лекарственные растения?

А) Для каждого растения существует свой месяц сбора. Об этом нужно прочесть в справочнике лекарственных растений.

Б) Все лекарственные растения собирают весной.

2. В какую погоду нужно собирать лекарственные растения?

А) В ясную.

Б) В любую

3. Как собирать растения и в каком количество?

А) Сколько нашёл, столько и срывай

Б) Возьми только необходимое количество

4. Где можно собирать лекарственные растения?

А) У дороги

Б) В глубине леса, на полянах вдали дорог и шоссе

5. Как сохранить?

А)Растения подсушивают на воздухе в тени. При сушке кладите их по отдельности, следите, чтобы на них не попали ни земля, ни песок, ни грязь.

Б)Растения можно сушить на солнышке или не сушить