Консультация для родителей

***Какие травы надо собирать в июне.****В июне начинается активный сбор лекарственных дикорастущих*

*растений, позволяющий запасти экологически чистое природное сырье*

*для приготовления целебных сборов, домашних косметических средств*

*и ароматного чая на целый год. В первый месяц лета в центральной*

*полосе России в основном собирают листья, траву и цветки, а также*

*корни некоторых растений.*

*В первой половине месяца еще продолжается сбор весенних растений*

*и цветков. В этот период заготавливают****ландыш майский,*

*цветки черемухи,****боярышника,****рябины,****сирени,****листья березы. В течение всего месяца продолжают собирать****листья крапивы двудомной,****мать-и-мачехи,****брусники,****подорожника,*

*полыни,****плауна,****копытня европейского,****смородины,*

*цветки и листья первоцвета,****одуванчика,****толокнянки,*

*пастушьей сумки,****молодые облиственные веточки багульника болотного,****«ёлочки» хвоща полевого,****березовую чагу.* *Многие растения начинают заготавливать в июне, когда они набирают наибольшее количество полезных веществ. В это время на полях зацветает **донник лекарственный, распространяя приятный аромат. Для лекарственных целей собирают верхние части травы с цветками. Препараты из донника применяют как ранозаживляющее, болеутоляющее, антиревматическое, мягчительное, отхаркивающее средство. В народной медицине донник используют при лечении заболеваний дыхательных органов, желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря, гипертонии и атеросклероза, от головных болей и для увеличения количества молока у кормящих матерей. Наружно препараты из донника используют для лечения воспалений суставов, ран, нарывов, фурункулов.

Во второй половине июня начинают собирать листья и цветки  синего василька. Имеется одна особенность: чтобы сохранить синий цвет сырья, цветки, выдернутые из цветочных корзинок, сушат в хорошо проветриваемом темном помещении. Листья сушат обычным порядком. Листья обычно применяют наружно в качестве ранозаживляющего и противоопухолевого средства. Цветки используют для приготовления мочегонных и желчегонных препаратов.

В первой половине июня собирают листья и цветки, а в конце месяца и ягоды **лесной земляники. Сушеная земляника широко применяется в народной медицине. Настои и отвары земляники принимают при малокровии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, печени, желчевыводящих путей, атеросклерозе, гипертонической болезни, в качестве витаминного и общеукрепляющего средства при авитаминозе и депрессивных состояниях, для выведения из организма вредных веществ. Наружно землянику применяют для лечения ран, язв, экзем, кожных воспалений, с её помощью выводят веснушки и угри. Сушеные ягоды, цветки и листья добавляют в чай, делая его не только ароматным, но и весьма полезным.

В течение всего июня собирают  соцветия лугового клевера. Препараты из него обладают антисептическим, общеукрепляющим, мягчительным, отхаркивающим, потогонным и мочегонным действием. Их применяют при диабете, туберкулезе, простуде, кашле, бронхиальной астме, заболевании почек, женских болезнях, в качестве тонизирующего, общеукрепляющего и витаминного средства. Обычно из клевера готовят настои и отвары, заваривают из него чай.*

*Широкой популярностью у травников и любителей травяного чая пользуется ****кипрей узколистный (иван-чай),*** *листья которого собирают в период цветения растения. Из кипрея готовят препараты, обладающие успокаивающим, болеутоляющим, противовоспалительным, обволакивающим и противосудорожным действиями, которые применяют при головных болях, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, простатите. Крепкий чай из листьев кипрея считается эффективным средством от мигрени.*

*В июне начинают собирать верхнюю часть стеблей с листьями и цветками  вероники лекарственной. Препараты из вероники традиционно используют для улучшения аппетита и нормализации пищеварения, в качестве болеутоляющего, кровоостанавливающего, противовоспалительного, ранозаживляющего, мочегонного, желчегонного, отхаркивающего средства. Их применяют при заболеваниях почек, печени, желудочно-кишечного тракта, кашле, бронхиальной астме, простуде, повышенной нервной возбудимости, головной боли, бессоннице, женских болезнях. Широко используют наружно для лечения кожных болезней, нарывов, фурункулов. Добавляют в ванны при купании детей. Применяют в качестве присыпки при потливости ног.

Среди лекарственных растений, заготавливаемых в июне, заметное место занимает  звездчатка средняя (мокрица). Она растет повсеместно в сырых тенистых местах, в том числе и как сорняк в садах и огородах. Звездчатка широко применяется не только в медицинских целях, но и в кулинарии, где её используют в свежем и сушеном виде. Заготавливают звездчатку в период цветения, сушат в тени на сквозняке. Растение применяется в народной медицине многих стран. Оно обладает болеутоляющим, противовоспалительным, антисептическим действием. Звездчатку применяют при авитаминозах, для снятия усталости, при лечении заболеваний легких, печени, желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, при геморрое и женских болезнях. Раньше в деревнях свежую звездчатку использовали как действенное средство для снятия похмельного синдрома.

В начале лета традиционно собирают  цветки липы. Их срывают с прицветными листьями в период, когда еще не все цветки распустились – в это время в них больше всего полезных веществ. Сушить липовый цвет желательно быстро, при температуре около 50 градусов, так как при длительной сушке он теряет часть полезных качеств. Издревле сушеные цветки липы использовали в качестве эффективного бактерицидного, болеутоляющего, противовоспалительного, жаропонижающего, потогонного, отхаркивающего, противосудорожного, мочегонного средства. Обычно из липового цвета готовят отвары или настои, простейший вариант – липовый чай.

Кроме перечисленных в июне собирают и другие лекарственные растения, среди них  золототысячник малый,  лаванда лекарственная,*

* лабазник вязолистный,  лопух,  синеголовник плосколистный,*

* пастушья сумка,  тимьян ползучий,  чабрец,  чистотел большой,*

* ястребинка волосистая.

При сборе лекарственных трав не стоит забывать, что ко многим растениям, особенно многолетним и редким, следует относиться бережно, чтобы они могли восполняться естественным путем. При заботливом отношении к природе она всегда будет щедро делиться с вами своими богатствами.*

*Автор: Владимир Рогоза*









