

## Лекарственные растения Пермского края

В Пермском крае свыше 90 видов лекарственных растений, вот некоторые из них:

### Подорожник



Для лечебных целей используют листья и семена, как в свежем, так и в высушенном виде. В листьях содержится достаточное количество калия, кальция, магния, бария, бора. Концентрирует медь, бром. В семенах подорожника имеется до 44% слизи, состоящей из маннита и крахмала, жирное масло, углеводы, сапонины, дубильные и белковые вещества. Подорожник обладает кровоостанавливающим, противомикробным, ранозаживляющим, отхаркивающим, снижающим давление действием. Сок листьев подорожника большого рекомендуется для лечения больных хроническим колитом и острыми желудочно-кишечными заболеваниями (гастриты, энтериты, энтероколиты)

### Одуванчик



Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*) – всем знакомое многолетнее растение семейства сложноцветных, это одно из самых распространённых в мире растений. Народные целители называют одуванчики «эликсиром жизни», и это не столь уж преувеличенно. Благодаря разнообразию полезных свойств одуванчики и на самом деле помогают лечить многие заболевания. Полезные вещества находятся во всех частях растения – корнях, листьях, цветках. Одуванчик улучшает общее состояние организма и нормализует обмен веществ, стабилизирует функцию желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина, снимает симптомы гипертонии и сердечной недостаточности. Полезные вещества, содержащиеся в одуванчике, оказывают болеутоляющее, желчегонное, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, тонизирующее действие. Интересно, что одуванчик одновременно действует и как мягкий природный диуретик, и как источник калия (необходимого вещества, которое организм теряет при употреблении искусственных

диуретиков). Таким образом, сама природа снабдила одуванчик ценным свойством, позволяющим безвредно регулировать баланс жидкости в организме. Одуванчик богат витаминами-антиоксидантами, предохраняющими от диабета и рака.

### Ромашка лекарственная.



Лекарственных свойств у ромашки масса, это и противовоспалительное действие, и седативное, и обезболивающее. Обладает она вяжущим, спазмолитическим, кровоостанавливающим, дезинфицирующим, антибактериальным, желчегонным эффектом. В связи с этим она применяется при разного рода заболеваниях. Из нее готовят отвары, настои, получают.

Настои и отвары используют как наружно, так и внутрь. Применяют их при патологии желудочно-кишечного тракта, при воспалении многих внутренних органов, при нервно-психическом дисбалансе, при бессоннице, при подагре, артрите и геморрое.

## Зверобой



Учитывая большое разнообразие действующих веществ, зверобой эффективен при самых разнообразных заболеваниях. Вот уж поистине от 99 болезней. Водные настои и отвары зверобоя назначают при гастритах, острых и хронических энтеритах и колитах, при бактериальных заболеваниях кишечника, а спиртовая настойка эффективна при дисбактериозе. Хорошие результаты при заболеваниях желудочно-кишечного тракта дает и прием зверобойного масла. Зверобой назначают при дискинезиях желчных путей, холециститах, желчнокаменной болезни, гепатитах, метеоризме. Отвары и настои применяют в качестве мочегонного средства при воспалительных заболеваниях почек, мочекаменной болезни, при снижении фильтрационной способности почек, задержке жидкости в организме. В народной медицине его применяют при недержании мочи, циститах, уретритах, простатитах.

Это растение обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием. Зверобой может использоваться как отдельно,

## Мать-и-мачеха



В листьях растения присутствуют органические кислоты, сапонины, полисахариды, каротиноиды, летучие соединения, инулин, танин, декстрин, слизистые и дубильные соединения, горькие гликозиды. Цвет содержит фитостерины, эфирное масло, фарадиол, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, слизь, арнидиол.

### *Полезные вещества в мать-и-мачехе:*

- противовоспалительное;
- отхаркивающее;
- смягчительное;
- тонизирующее;
- обволакивающее;
- потогонное;
- жаропонижающее;
- ранозаживляющее;
- общеукрепляющее;
- антисептическое;
- противомикробное.

Мать-и-мачеха помогает успокоить кашель, снизить и убрать воспалительные

процессы, стимулировать выработку секрета различных желез, повысить аппетит, залечить раны и избавиться от кожных заболеваний.

## Брусника



Ягода брусники – превосходный лечебный продукт, кладовая полезных веществ и очень вкусное лакомство в виде сиропов, цукатов, варенья, соков и т. д. Великолепное растение таит в себе несметные запасы важнейших витаминов: С, РР, А, В1, В2. Она отличается низкой калорийностью: в 100 г ягод содержится всего 43 ккал. Есть белки, жиры и углеводы. Витамины, калий, магний, фосфор, железо поднимают общий тонус, приводят в порядок нервную систему, избавляют от уязвимости сосудов и капилляров, укрепляют сердце и улучшают обмен веществ. Брусника обладает мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, седативным, противогнилостным и антисептическим свойствами.