

2. Хижі рослини вдома: секрет експерта. URL:
<https://www.obozrevatel.com/ukr/city/journal/hizhi-roslini-vdoma-sekreti-vid-eksperta.htm>

3. Червона книга України. URL: <https://redbook-ua.org/plants/region>

БУКЕТ ЗДОРОВ'Я

Ребрик Т. О., учитель біології, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії,
вчитель-методист,

Чубенко Я. А., учениця

Науковий ліцей № 3 Полтавської міської ради

Яку рослину називають квіткою щастя? А які допоможуть підтримати життєвий тонус та протистояти інфекціям? Якими рослинами наповнити свій варіант саше чи створити ікебану? На користь чого схилитися: композиції синтетичних ароматів чи лавандової гілочки? Відповісти на ці запитання, розширити та поглибити знання про значення лікарських рослин, їх вплив на організм людини, використання у народній медицині допомогли насичені науковою складовою, цікаві та практично спрямовані заняття наукової та навчальної практики з біології та хімії для учнів 6-С класу Наукового ліцею № 3. Впродовж тижня ми намагалися віртуально зібрати: хто кошик, хто мішечок, а хтось і букетик лікарських трав. У кожного з нас було своє розуміння власних потреб магічної сили лікарських рослин, тому ці композиції виникли різними. Слідуючи традиціям наших предків ми б неодмінно починали збір лікарських рослин після свята Івана Купала, бо саме з цього дня вони набирають магічної життєдайної сили і закінчують накопичення корисних речовин та дозрівають саме у середині літа [1]. Але, наразі, квітень місяць, то ж ми зібрали свій віртуальний букетик ознайомившись з інформацією різних джерел про лікарські рослини українських лісів, лук, степів та антропогенно-змінених територій.

Практично кожна рослина має у своєму складі набір різноманітних хімічних елементів та речовин, які можуть чинити свій вплив на організм людини і у біорізноманітті лікарських рослин можна загубитися, якщо чітко не обмежити свою мету заради якої будемо їх використовувати.

Наші уподобання схилилися до рослин, які досить часто зустрічаються у біоценозах нашої місцевості та постійно є компонентами фіточаїв як моєї родини так і моїх знайомих та однокласників. Як виявилось в процесі вивчення інформації про лікарські рослини, вибрані види для нашого букету різносторонньо сприяють покращенню життєвих процесів організму, тому ми й назвали його букетом здоров'я.

До якої б української родини ми не завітали, то неодмінно б нас пригостили чаєм із м'ятою, яка допомагає при застуді, хворобах дихальних шляхів, шлунку, нервових розладах, головному болі, живить організм вітамінами. А додана гілочка запашної меліси заспокоїть, ефективно усуне депресію, неврози. Тому гілочки цих рослин ми взяли до нашого букету.

Не оминули своєю увагою дивовижну запашну траву чебрецю, яку зможемо використати не лише як приправу, а і як рослину з чудовими антисептичними та бактерицидними властивостями, а заварений з ним чай надаватиме тонізуючу дію. Ромашка лікарська відмінно зарекомендувала себе як знеболювальний та антисептичний засіб, вона допомагає впоратися із безсонням та втомою.

Саме згадані лікарські рослини м'яти перцевої (*Mentha piperita*), меліси лікарської (*Melissa officinalis* L), ромашки лікарської (*Matricaria recutita*) ми часто зустрічаємо як у природних угрупованнях так і біля помешкань багатьох людей.

Якщо ми завітаємо на город, то можемо зустріти яскраві кошики календули чи нагідків лікарських (*Calendula officinalis*), які відлякуватимуть шкідників. Ми ж додамо їх до нашого букету та використаємо при порізах, опіках, вона загоюватиме рани, а також нею будемо полоскати горло та ясна.

Чорнобривці дрібноквіткові (*Tagetes patula*) з нашого букету допомагатимуть боротися із застудою, а підсушені пелюстки стануть приправою, яку називають імеретинським шафраном. Листя ж чорнобривців додане до аджики створить чудову вітамінізовану приправу до м'яса та риби.

Міцні, широкі листочки подорожника великого (*Plantago major* L.) допоможуть нам при відкритих ранах, порізах, затыгуючи їх, лікуватимуть шлунок, кишківник, сечовий міхур та здійснюватимуть профілактику злякисних новоутворень.

То ж, як теоретичні так і практичні уміння визначати, заготовляти та доцільно використовувати лікарські трави, які є і корисними, і смачними, і красивими неодмінно потрібні для нашого здорового життя. Набутий нами досвід мотивуватиме нас й надалі вивчати багатогранний навколишній світ живої природи [2].

Цілющі речовини лікарських рослин по природі своїй гармонічні організму людини. За допомогою природи людина пізнала багато таємниць, тому у злагоді з нею, відтворюючи її та оберігаючи ми повинні підтримувати своє здоров'я і забезпечувати активне довголіття [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев І. С. Повний атлас лікарських рослин. Довідник. Київ: Глорія, 2018. 256с.
2. Фармацевтична енциклопедія. Лікарські рослини. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2079/likarski-roslini>
3. Цілющі властивості лікарських рослин». Реферат. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/biolog/27412/>