***Приложение № 6.***

**Календарь сбора некоторых лекарственных растений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название растений** | **Что собирать** | **Период сбора** | **Примечание** |
| Брусника | листья | Март-июль | Богата витамином С |
| Календула лекарственная | соцветия | Июль-август | Заживляет и обеззараживает |
| Калина | Кора, плоды | Апрель, июль, сентябрь | Богата витамином С  Понижает уровень давления |
| Мать-и-мачеха | Цветки, листья | Май, июль-август | Обладает отхаркивающим средством |
| Одуванчик лекарственный | Трава, корни | Май-октябрь | Помогает при простуде, отсутствии аппетита |
| Пихта | Почки, хвоя | Май-июль | Обладает бактерицидным свойством |
| Подорожник обыкновенный | трава | Май -сентябрь | Входит в состав «Грудной сбор» |
| Ромашка аптечная | соцветие | Май-сентябрь |  |
| Рябина | плоды | Октябрь-декабрь | Богата витамином С  Понижает уровень давления |
| Сосна | почки | Декабрь-февраль | Обладает дубильными и бактерицидными свойствами |
| Тысячелистник | листья, трава, цветы | Май-сентябрь. Сентябрь-октябрь | Ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство*.* |
| Фиалка трехцветная | трава | Май-август | Повышает иммунитет |
| Чистотел большой | трава | Май-июль | Ядовит в больших дозах |
| Шиповник | плоды | Август-сентябрь | Богата витамином С  Понижает уровень давления |
|  |  |  |  |

**Рецепты от терапевта:**

1. Смешайте **цветы липы** - 1 часть и **плоды малины** - 1 часть. Две столовых ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка. Кипятите 5-10 мин, процедите. Пейте горячим на ночь, по 1-2 чашки.

2. 2 столовые ложки сбора из листьев **подорожника**большого, плодов **шиповника**, листьев **малины**, взятых в равных количествах, залить в термосе 0,5 литра кипятка. После 3-5 часов настаивания процедить и пить по 1/3 стакана каждые 3 часа в горячем виде при гриппе как противовоспалительное, жаропонижающее средство.

3. Лист **мать-и-мачехи** обыкновенной - 1 часть, корень **алтея лекарственного** - 1 часть, трава **душицы обыкновенной** - 2 части. 2 столовые ложки сбора залить в термосе 0,5 литра кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить, пить горячим по полстакана несколько раз в день.

**Рецепты фиточая:**

## Травяной чай из чабреца (тимьяна)

* Чай из чабреца при желудочных недомоганиях. Смешайте 20 г тимьяна, 10 г плодов тмина, 10 г перечной мяты, 10 г травы золототысячника. 2 ч.л. с горкой смеси залейте стаканом кипятка и дайте настояться 10 минут. Пейте по 1 чашке умеренно теплого напитка 2-3 раза в день.
* Чай из чабреца при кашле. Состав травяного чая для облегчения отхождения мокроты включает 20 г травы тимьяна, 10 г корня первоцвета, 10 г плодов аниса, 10 г листьев подорожника и 10 г росянки. Залейте 2 ч.л. сбора стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите и подсластите медом. Пейте ежедневно по 3 чашки.

Чабрец хорошо сочетается с мятой, корицей, медом, зверобоем, листьями брусники, плодами шиповника, мятой, корнем валерианы.