

ЛОПУХ:



- ✓ при болях в ногах и суставах привяжите лист тыльной стороной;
- ✓ свежие измельченные листья прикладывают к гнойным ранам, порезам;
- ✓ отвар листьев используют для укрепления волос.

*Овощи, фрукты, ягоды, зелень -
главные источники витаминов,
минеральных веществ,
микроэлементов. Они должны быть
на Вашем столе круглый год!*



О Вашем здоровье заботится

МУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»

г.Новосибирск, ул. Кошурникова, 16

АПТЕКА В ОГОРОДЕ

Живете на даче?

**Простудились? Голова
болит, живот, подвели
суставы и позвоночник?
Покусили насекомые? Под
рукой не оказалось аптечки?**

Не отчаивайтесь!

**Оглянитесь вокруг –
лекарства на грядках!**



Малина:

- ✓ ягоды окажут жаропонижающее, потогонное действие при простуде;
- ✓ настой листьев – противовоспалительное средство при ангинах, стоматитах, расстройствах желудка и кишечника.



Свекла:

- ✓ первое средство при запорах;
- ✓ сок свеклы понижает артериальное давление;
- ✓ измельченные листья ботвы применяют для заживления ран.

Сельдерей и укроп:

- ✓ устраняют вздутие и боли в животе;
- ✓ используется как мочегонное средство.

Подорожник:

- ✓ листья – кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство;
- ✓ листья можно жевать при воспалении полости рта, кровоточивости десен;
- ✓ настой из листьев – лучшее отхаркивающее средство при кашле;
- ✓ сок и кашлица из листьев избавит от зуда, отека и расчесов при укусах насекомых;
- ✓ сок и настой содержат мощные



противоатеросклеротические вещества;

- ✓ настои листьев действует тонизирующее при усталости и переутомлении.

Лук и чеснок:

- ✓ враги микробов и вирусов;
- ✓ сок лука в смеси с растительным маслом капают в нос при насморке;
- ✓ натертую луковицу смешать с сахаром или медом, съедать в течение дня – хорошо помогает при кашле;



- ✓ печеную луковку прикладывают при нарывах;
- ✓ соком свежего чеснока смазывают виски и лоб при головной боли.

Петрушка:

- ✓ обладает мочегонным и желчегонным действием;
- ✓ кашлица из листьев снимает отек и зуд при укусах насекомых, боль и отек при ушибах;
- ✓ содержит много калия, поэтому полезна при сердечных заболеваниях.



Крапива:

- ✓ кровоостанавливающее средство при геморрое и маточных кровотечениях;
- ✓ отвар листьев снижает уровень сахара крови;
- ✓ настой листьев повышает количество гемоглобина и эритроцитов крови;
- ✓ при небольших ожогах компресс из листьев снимет боль.

