Тема занятия : Лекарства ,которые растут на подоконнике.

**История возникновения комнатных растений.**

Считается, что история комнатных растений начинается из древнего Египта. Обустройство жилища комнатными цветами и растениями обычно означало, что этот дом населяют культурные люди.  Существует мнение, что выращивать растения в плошках начали придворные лекари. В специальных садах они сажали лекарственные растения, чтобы лечить императора и его свиту. Около 1500 г. до н. э. цветочные горшки появились в Египте. На древних фресках сохранились изображения горшечных растений, которыми украшали храмы во время богослужений. Интересно, что этими священными растениями были хорошо известные нам фикусы.

Несколько позже цветочная посуда появилась и в Европе. По сохранившимся росписям можно судить, что уже 3 тысячи лет назад храмы Афины украшались оливковыми деревьями в кадках. Сохранилось упоминание о том, что в 1570 г. лондонский аптекарь Морган выращивал в витрине свой аптеки несколько кактусов «для удовольствия». Такая ситуация сохранялась вплоть до изобретения листового стекла в конце XVI в.

Цветы и растения находились в самих домах, во внутренних двориках.  Но только немногие растения выносили тяжелую транспортировку и немногие же приживались в чужом климате. Ботаники понимали, что экзотические растения из Азии, Южной Америки, Европы, нуждаются в специальной защите. В то время существовали исследователи, которые считались охотниками за растениями и цветами. Так появились террариумы (первые стеклянные ящички). Так постепенно появились цветочки в горшочках.

**Вывод:** С древнейших времен люди выращивали комнатные растения для использования их в качестве лекарственных средств. Постепенно растения стали использовать не только в качестве лекарства, но и как украшение своего жилища, одежды, стали дарить их в качестве подарков. Эти традиции сохранились и в наши дни.

**2.2. Комнатные растение и здоровье.**

Тысячелетиями изучались полезные свойства растений. Оказывается, растения оздоравливают микроклимат закрытых помещений: выделяют кислород и поглощают углекислый газ, очищают воздух от микробов и пыли. Кроме того, бодрящий аромат, испускаемый комнатными эфиромасличными растениями, которые насыщают воздух большим количеством летучих фитонцидов, может улучшить самочувствие, повысить функциональную активность организма, стимулировать его работоспособность и защитные силы. Растения, испаряя влагу с поверхности листьев, увлажняют чрезмерно сухой воздух квартир (влажность его легко повысить, поставив в комнате растения в кадке). Словом, они создают в помещении микроклимат, благоприятный для человека.

Наиболее выражен противомикробный эффект фитонцидов бегонии белопятнистой, пеларгонии душистой, олеандра белого, примулы весенней, фикуса упругого, домашних гераней и других комнатных растений. Воздух, насыщенный фитонцидами, очень полезен как больным (особенно при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких), так и здоровым. При повышенной склонности к заболеваниям верхних дыхательных путей положительный эффект оказывает вдыхание фитонцидов, выделяемых комнатным лимоном. Это растение благоприятно влияет и на людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Ароматы растений, раздражая обонятельные рецепторы, рефлекторным путем воздействуют на центральную нервную систему. Их действие может быть успокаивающим, притупляющим восприятие, стимулирующим и, наконец, вызывающим состояние нервного возбуждения. Так, тем, у кого повышена возбудимость нервной системы, полезно иметь в своей комнате герань душистую. Вдыхание ее аромата успокаивает, улучшает сон, а у гипертоников — снижает артериальное давление. Запахи ромашки, мяты, розы, садовой фиалки, апельсина и лимона освежают воздух и благотворно влияют на эмоциональное состояние человека, улучшают настроение, повышают работоспособность.

Значительный бактерицидный эффект дают аглаонема скромная, китайская роза, комнатный виноград (воздух в комнате существенно очищается от микробов уже через 3 недели после «заселения» растения).

С помощью цветов можно создать уютный уголок в квартире, где вы с удовольствием будет отдыхать в свободную минуту. Комнатные растения помогут вам изменить интерьер, украсят и оживят его. Однако загромождать помещение комнатными растениями не следует. Например, цветы, размещенные на подоконнике, должны быть невысокими (12—15 см) и занимать не более четверти оконного проема.

Помните, что некоторые растения могут вызывать аллергические реакции, проявляющиеся острым насморком (ринитом), светобоязнью, ухудшением самочувствия, головной болью, высыпаниями на коже, а в более тяжелых случаях — приступами астмоидного бронхита и бронхиальной астмы. Такие растения необходимо удалить из квартиры.

Прикосновение к олеандру вызывает иногда болезненные ожоги кожи. Старайтесь не трогать его листья и цветы, а если пришлось это сделать, то необходимо сразу вымыть руки с мылом (сок олеандра ядовит). Избегайте и колючек кактуса: у некоторых его видов (например, опунции) колючки легко вонзаются в кожу и могут вызвать воспаление. Резкий запах бувардии и некоторых других цветов может спровоцировать головную боль. Эти особенности растений необходимо учитывать и подбирать только подходящие всем комнатные цветы. Если в семье маленькие дети, то не следует держать растения с яркими несъедобными плодами, привлекающими внимание малышей — паслен, солянум.

Прекрасен аромат жасмина, сирени, черемухи. Однако букеты этих растений, а также ночной фиалки не оставляйте на ночь в комнате. Длительное вдыхание их сильного аромата может вызвать головную боль.

Некоторые считают, что не стоит разводить в квартире комнатные растения, так как в темное время суток они якобы выделяют углекислый газ. Это действительно так, но количество его невелико и никакого вреда здоровью человека принести не может.

Чтобы цветы хорошо очищали воздух и испаряли влагу, их поверхность должна быть чистой. Оседающую пыль удаляйте с плотных листьев растений влажной губкой раз в неделю.

Нужны ли растения на кухне? За час горения газовой плиты концентрация угарного газа становится значительно превышающей норму.

Можно бороться с загрязнением воздуха с помощью комнатных растений. Там, где они есть, воздух свежее и дышится легче. Растения не только усваивают накапливающийся углекислый газ и выделяют кислород, но и поглощают целый ряд вредных веществ. Так, комнатное растение хлорофитум очищает воздух лучше, чем некоторые технические устройства. Это растение, кстати, ученые предлагают для очистки воздуха в космических кораблях.

Большинство комнатных растений лучше развиваются, если в помещении свежий и не слишком сухой воздух (при низкой влажности воздуха устьица на листьях закрываются, в результате уменьшается испарение, нарушается поступление углекислого газа, резко тормозится процесс фотосинтеза). Пожалуй, только тропические растения менее других нуждаются в чистом воздухе.

Регулярное проветривание комнат обеспечит достаточный приток к цветам свежего воздуха. Особенно это важно весной и летом, когда тронувшиеся в рост растения очень нуждаются в свете, тепле и чистом воздухе.

**Вывод:** Комнатные растения благотворно действуют на психику и здоровье человека: снижают возбудимость нервной системы, стимулируют хорошее настроение, повышают работоспособность.

С помощью растений можно очистить загрязненный вредными веществами воздух, добиться повышения влажности в комнате (растения возвращают её через листья).

Но есть растения, которые приносят вред. Если у вас маленькие дети, а также животные -  не держите в доме олеандры, примулы, кактусы, диффенбахию, молочаи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Названиерастения | Количество | Свойства |
| Хлорофитум | 2 | Обладает уникальной способностью очищать воздух от всевозможных загрязнений, включая вредные испарения, нормализуют микроклимат в помещении, где был закончен ремонт или покраска стен. Идеален для рабочего места ребенка. |
| Герань пахучая | 1 | Оказывает благоприятное воздействие на нервные механизмы человеческого тела. Она помогает людям легче переносить стрессовые ситуации и нервозные состояния. Также герань положительно влияет на сон, поэтому даже врачи рекомендуют завести этот цветок людям с бессонницей. Герань помогает людям с головными болями или имеющим проблемы с давлением. Является противовоспалительным средство. |
| Герань зональная | 4 | Оказывает благоприятное воздействие на нервные механизмы человеческого тела. Она помогает людям легче переносить стрессовые ситуации и нервозные состояния. Также герань положительно влияет на сон, поэтому даже врачи рекомендуют завести этот цветок людям с бессонницей. Герань помогает людям с головными болями или имеющим проблемы с давлением. |
| Сансевиера | 1 | Сансевиера избавляет воздух от вредных синтетических продуктов испарения, исходящих от линолеума и других искусственных материалов, которыми так богаты наши современные квартиры и офисы. Сансевиерия улучшает иммунную систему человека, а также эффективно пополняет недостаток кислорода в закрытых помещениях. |
| Фиалка | 3 | Увлажняет воздух, радует глаз, бактерицидное воздействие на организм. |
| Толстянка | 1 | Денежное дерево используют для излечения большого количества болезней, к примеру: бронхита, крови, желудка, гайморита, туберкулеза и сердца. |
| Бегония | 2 | Это растение помимо прекрасного внешнего вида также имеет функцию борьбы с вирусами и бактериями. Ещё бегония существенно уменьшает вред электромагнитного излучения, исходящего от бытовой техники. |
| Золотой ус | 1 | Она очень эффективна при лечении: лишаев, ожогов, язвочек, а также способствует быстрому очищению гнойных ран; заболеваний желчного пузыря, желудка и кишечника; болезней органов кровообращения; нарушения обменных процессов при ожирении и сахарном диабете; болезней суставов, а еще для укрепления иммунной системы. |
| Каланхоэ | 1 | Оно прекрасно помогает при лечении пролежней, язвочек, свищей, гноящихся ран и фурункулов, ринита. |
| Алоэ |   | Его листья активно используются для лечения ожогов и воспалений. |