**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«Как правильно собирать лекарственные растения»***

В лесах,  в степи, в посадках, на лугах, среди кустарников растет огромное количество **лекарственных растений**. Их заготовкой занимаются аптеки и потребительские кооперации. Не трудно собирать лекарственные растения, но для этого необходимы знания  и соблюдения правил их сбора. Вблизи заводов, автодорог, электростанций, на участках, подвергнутых обработке химией и других загрязненных местах **собирать лекарственные растения категорически запрещается**.

Надземные части растений собираются только в хорошую сухую погоду, и в определенное время – с **8** до **9**, и с **16** до **17** часов. Так же нельзя собирать растения поврежденные болезнью, животными, вредителями или загрязненные, запыленные, побуревшие. Заготавливаемое сырье следует сразу складывать в мешки или иную тару, не набивая туго.

В определенные периоды развития растений, в его различных частях накапливаются биологически активные вещества. Поэтому и собирают лишь те части, которые имеют наибольшее количество именно лечебных свойств. **Это – листья, почки, цветки и соцветья, кора, семена, плоды, корни и корневища.**

**Листья** очень осторожно срывают руками в период бутонизации или цветения, не нарушая роста растения. Листья должны быть невредимыми, зелеными. Иногда, листья срывают уже с высушенного растения. Листья полыни горькой срывают вместе с черешком.

**Почки** (тополя, березы, сосны) – собирают ранней весной, в марте – апреле месяце. Когда начался их рост, но они еще не лопнули.

**Цветки и соцветья** собирают вручную в начале цветения, обрывая и ощипывая цветоножки. У некоторых видов растений собирают только часть цветка или соцветия. Иногда ромашку срывают нарезным специальным совком.

**Кору** (калины, крушины, дуба, ивы) собирают до распускания листьев, ранней весной, когда она хорошо отделяется от древесины. Заготавливают кору только с молодых, спиленных или отрубленных стволов и веток деревьев, в тех местах, где идет санитарная рубка при очистке леса.

**Травы** заготавливают с  мая месяца, в начале их цветения или в период полного цветения, (у череды до цветения). Ножом срезают верхушки длинной от 15 до 30 сантиметров, без грубых приземных частей. Оголенные стебли не срезают. Высокие заросли трав косят косами и серпами.

**Семена** собирают только спелые, целые, невредимые насекомыми, не грязные, без пыли. Их подсушивают на воздухе, для избежания образования плесени. Плоды тмина и укропа срывают с плодоножками, затем, после высыхания, их отделяют.

**Плоды** заготавливают и собирают в разные сроки в период их полного созревания, который определяют по их внешнему виду. Плоды обрывают вручную, по мере их созревания, но без плодоножек. Очень трудно собирать боярышник и шиповник. Сборщики делают это специальными совками, чтобы не повредить руки. Лучше всего плоды собирать или утром или вечером, поскольку собранные в жару плоды быстро портятся. Подвергшиеся повреждению плоды

следует сразу выбросить. Лучше всего собирать плоды в кошелки, обшитые в середине мешковиной.

**Корни и корневища** растений выкапывают лопатами ранней весной или в период (конец лета – осень), когда происходит отмирание надземных частей. Затем их очищают от грязи, земли, лишних стеблей, мертвых частей и промывают только холодной водой. Самые толстые корни или корневища разрезают вдоль, на несколько частей, а длинные поперек, или  мелко режут      ножом или траворезкой. В южных районах, где период увядания многих растений наступает еще летом, корни начинают собирать раньше. Например, на Кавказе валериана до начала июля уже заканчивает плодоносить. Очень важно собирать корни и корневища с остатками надземных частей, для дальнейшего определения вида растений.