**Реферат на тему:**

**ОБЕРНА ШИРОКОЛИСТА,
ОБЛІПИХА КРУШИНОПОДІБНА,**

 **ОВЕС ПОСІВНИЙ ОБЕРНА ШИРОКОЛИСТА
(смiлка широколиста)
Oberna behen**

Багаторiчна трав'яниста сизувато-зелена гола рослина родини гвоздикових. Стебло прямостояче, вгорi розгалужене, до 80 см заввишки. Листки цiлiснi, супротивнi, цiлокраї, ланцетнi, загостренi. Квiтки правильнi, рiзнорiднi, зiбранi напiвзонтиком; вiночок з 5 бiлих, угорi - глибокодвороздiльних пелюсток; чашечка здута, з 20-ма жилками. Цвiте у червнi - вереснi. Плід - коробочка.
Росте на сухих луках, по схилах, узлiссях i чагарниках.
Для виготовлення галенових препаратiв збирають траву пiд час цвiтiння рослини.
Трава оберни мiстить сапонiни, синапова, ферулову та аскорбiнову кислоти.
Галеновi препарати оберни мають заспокiйливi, сечогiннi, бронхолiтичнi, вiдхаркувальнi, протизапальнi властивостi.
Застосовують при хронiчному бронхiтi, гастритi, дизентерiї, захворюваннях нирок i сечового мiхура, при збудженні.
Внутрiшньо - настiй трави (1:10) приймати по 1 ст ложцi тричі на день до їди.
Зовнiшньо - свiжим соком рослини закапувати по 2 краплi в око при кон'юнктивiтi.

**ОБЛІПИХА КРУШИНОПОДІБНА
Hippophao rhamnoides
Облепиха крушиновая**

Кущ або невелике дерево родини маслинових. Дводомна рослина з колючими гiлками, вкритими сiрою корою. Листки черговi, вузькi, лiнiйнi, зверху темно-зеленi, знизу - срiблястi. Квiтки одностатевi, буруватi, з дволопатевою чашечкою, в коротких пазушних китицях. Цвiте у квiтнi - травнi. Плід - овальна соковита несправжня кiстянка жовтого або оранжевого кольору.
Культивують як плодову i лiкарську рослину.
Для виготовлення галенових препаратiв використовують плоди, кору i листя. Плоди збирають у стадiї повної стиглостi. Кору - навеснi. Листя - протягом вегетацiйного перiоду.
Плоди оліпихи мiстять жирну олiю, катехiни, флавоноїди, флавони, алкалоїди, каротини, лiкопiн, зеаксантин, органiчнi кислоти, серотонiн, кумарини, фосфолiпiди, токоферол, мікроелементи та інше.
Галеновi препарати облiпихи (облiпихова олiя) мають антиульцерогенну, гепатопротекторну, епiтелiзуючу, протизапальну, ранозагоювальну властивості.
Застосовують при виразковiй хворобi шлунка i дванадцятипалої кишки, гепатитi, гастритi, холециститi, запальних процесах дихальних шляхiв, опiках, променевих виразках, тонзилiтi, ангiнi, атеросклерозi, гіпертонічній хворобі, алкоголiзмi, інфікованих ранах, трофiчних виразках, злоякiсних пухлинах, зобі, для закріплення і росту волосся, дерматиті, екземі.
Щоб зупинити випадіння волосся й утворення лисини використовують настій плодів і листя обліпихи (2 ст ложки плодів і листя залити 400 мл окропу, настояти 4 години, процідити. Пити по 150 мл двічі на день до їжі вранці та ввечері, а на ніч втирати цим настоєм в шкіру голови.
Облiпихову олiю можна приготувати в домашнiх умовах. Для цього подрiбненi сухi плоди або висушенi вичавки, що залишаються пiсля одержання соку, заливають рiвною кiлькiстю оливкової олiї. Сумiш витримують 24 години у нагрiтiй духовцi при температурi 60 градусiв. Пiсля цього рiдину зливають, змiшують з новою порцiєю вичавок і знову нагрiвають. Таку процедуру повторюють 3-4 рази. Пiсля 12-ти денного вiдстоювання олiю фiльтрують, i вона готова до вживання.
Можна використовувати і плоди обліпихи при різних захворюваннях серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, при простатиті та інших.
Внутрiшньо - облiпихова олiя по 1 ч ложцi тричі на день за 30 хв до їди. Настiй листя або вiдвар кори (1:10) приймати по 1 ст ложцi 4 рази на день.
Зовнiшньо - на очищену рану або дiлянку шкiри нанести облiпихову олiю i накласти ватно-марлеву пов'язку.

**ОВЕС ПОСІВНИЙ
Avena sativa**

Однорiчна трав'яниста рослина родини злакових. Стебло (соломина) прямостояче, до 100 см заввишки, гладеньке. Листки черговi, дворяднi, з лiнiйної пластинки. Квiтки дрiбнi, двостатевi, зiбранi по 2 - 3 в пониклi колоски, що утворюють на верхiвцi стебла розлогу волоть; усi квiтки в колоску незчленованi з його вiссю. Цвiте у червнi - серпнi. Плід - зернiвка.
Культивують як кормову, круп'яну i лiкарську рослину.
Для виготовлення галенових препаратiв використовують неочищене зерно, крупи, борошно, солому i траву. Траву збирають пiд час цвiтiння рослини.
Зерно вiвса мiстить крохмаль, бiлковi речовини, жирну олiю, вiтамiни (B, E), стероїднi сапонiни. Вiвсянi крупи i борошно також мiстять збалансовану кiлькiсть легкозасвоюваних вуглеводiв, бiлкiв, вiтамiнiв. Вживають як поживний дiєтичний продукт.
Застососвують при цукровому дiабетi, зобі і як загальноукріпляючий засiб.
Вівсяні крупи і борошно, які містять збалансовану кількість легкозасвоюваних, багатих на незамінні амінокислоти білків, вуглеводів, жирів і вітамінів групи В, широко використовують у дієтичному й дитячому харчуванні.
У клінічних умовах встановлено, що настоянка зеленої висушеної трави вівса має заспокійливі й снодійні властивості. Настій трави вживають при гарачкових станах, подагрі, набряках, спричинених хворобами нирок. Свіжовижатий сік призначають усередину при безсонні, нервовому виснаженні, для збудження апетиту.
Внутрiшньо - настiй вівса (100 г неочищеного зерна на 500 мл окропу, настояти 3 год) пити по 50 мл тричі на день до їди. Настоянку зерна вівса на 70% розчинi спирту (1:5) приймати по 30 крапель тричі на день до їди (при цукровому дiабетi. Свiжий сік трави вiвса зеленого з зерном - по 50 мл при безсоннi, для пiдсилення апетиту.
Зовнiшньо - вiдвар трави вiвса (соломи 1:5) служать ванни для нiг при гiпергiдрозi.