

# ВНИМАНИЕ!

эти растения съедобные!



**Клевер луговой (кашка)**  
Съедобны молодые  
листья и цветки



**Крапива**  
Съедобны молодые  
побеги



**Лопух (репейник)**  
Съедобны побеги  
и корни



**Медуница**  
Съедобны цветки  
и листья



**Одуванчик**  
Съедобны цветки,  
листья и корни



**Ревень**  
Съедобны черешки  
листьев



**Рогоз**  
Съедобны молодые  
побеги и корневища



**Тростник**  
Съедобны молодые  
побеги и корневища



**Щавель**  
Съедобны листья,  
стебли и семена



Учебно-методический центр  
по ГО и ЧС Тюменской области

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

ПРИ ВЫНУЖДЕННОМ  
АВТОНОМНОМ СУЩЕСТВОВАНИИ  
В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

ПАМЯТКА  
СЪЕДОБНЫЕ И ЯДОВИТЫЕ  
РАСТЕНИЯ

г. Тюмень  
2003 год



В лесах Тюменской области можно отыскать множество дикорастущих съедобных растений. С их помощью можно обеспечить организм необходимыми питательными веществами и витаминами.

Съедобен ли тот или иной плод, иногда можно узнать по косвенным признакам: по птичьему помету, обрывкам кожуры и многочисленным косточкам, валяющимся у подножия деревьев, поклеванным плодам и т.п. Однако, используя в пищу растения, следует строго придерживаться определенных правил, ибо, ошибочно приняв то или иное растение за съедобное, можно получить серьезное отравление.

## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! ОНИ ЯДОВИТЫЕ:



Белладонна (красавка)



Белена черная



Болиголов пятнистый



Волчник обыкновенный  
(волчье лыко)



Дурман обыкновенный



Лютик едкий  
(куриная слепота)



Вороний глаз

В смешанных и широколиственных лесах растет **вороний глаз** четырехлиственный. Его крупная черно-синяя ягода и вправду напоминает блестящий глаз какой-то птицы. Для зверей и человека вороний глаз ядовит, и горечью своих ягод он «честно» предупреждает нас об этом. Ядовитые вещества оказывают вредное действие на сердце и, главным образом, на желудок и кишечник. Отравление может быть смертельным. К тому же вороний глаз обладает неприятным запахом и, собранный в букеты, может вызвать головную боль.

Всем хорошо известен **ландыш майский**, обычное растение хвойных и смешанных лесов. Цветущий ландыш - украшение майского леса. Но он славен не только красотой. Из него получают хорошие сердечные лекарства. В то же время ландыш - ядовитое растение. Все части его, особенно цветки, ядовиты в свежем и сухом виде. Желание попробовать ярко-красные сочные ягоды приводит к сильному отравлению. Известны смертельные исходы после того, как была выпита вода из вазочки, в которой стояли ландыши. Это объясняется тем, что находящиеся в растении ядовитые вещества растворяются в воде.



Ландыш майский



Цикута (вех)

**Цикута (вех ядовитый)** растущая на болотах, сырых лугах и по болотистым берегам рек - самое ядовитое растение средней полосы России! Обладая запахом петрушки и сельдерея, вех ошибочно используется в пищу, вызывая сильные отравления. От яда цикуты часто погибают дети, принимая сочное и аппетитное корневище за сельдерей. Ядовит и трубчатый стебель, поэтому изготовление из него дудок обязательно приведет к неприятным последствиям. Цикуту легко можно отличить от других зонтичных с похожими внешними данными: его корневище, полое внутри, разделено перегородками.

## ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ

- ❖ Сухость во рту, жажда
- ❖ Головная боль, головокружение
- ❖ Боль в животе, тошнота, рвота, понос
- ❖ Нарушение зрения, сердцебиение, одышка
- ❖ Судороги, потеря сознания

## ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

Выпить 2-2.5 литра теплой воды и вызвать рвоту путем раздражения корня языка. Затем принять активированный уголь (карболен) – с водой 3-4 таблетки в виде кашицы.

Если помощь оказывается через 1-2 ч после отравления, следует по окончании рвоты принять слабительное – 2 столовые ложки сульфата магния (синонимы: английская соль, горькая соль) на полстакана воды или 1-2 столовые ложки вазелинового масла.

Позже необходимо: как можно больше пить (чай, компот); ничего не есть; обратиться в лечебное учреждение.