

Управление образования администрации Горноуральского городского округа
МКУ «Центр развития образования»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4

Направление «Твое здоровье»

Исследовательская работа

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ РОДНОГО КРАЯ

Исполнитель:
Шахова Алина
ученица 4 «Б» класса
МБОУ СОШ № 4

Руководитель:
Сащенко Татьяна Витальевна,
учитель начальных классов,
первая квалификационная категория
МБОУ СОШ №4

Оглавление

1. План работы.....	3
2. Введение (актуальность выбранной темы, цель и задачи. и т.д.).....	4-6
3. Этапы реализации проекта	
3.1 Первый (подготовительный) этап	
3.1.1 История изучения и использование лекарственных растений...7-8	
3.1.2 Сбор информации по теме.....	8
3.2 Основной этап	
3.2.1 Социальный опрос (анкетирование).....	9
3.2.2 Описание некоторых лекарственных растений.....	9-11
3.2.3 Лекарственные растения помогают людям в лечении, но и сами они нуждаются в помощи.....	12
3.2.4 Анализ и систематизация собранного материала.....	12-18
3.3 Заключительный этап	
3.3.1 Практическая часть.....	19-20.
4. Заключение.....	20
5. Вывод.....	20-21
6. Список используемой литературы.....	22
7. Приложение 1.....	23
8. Приложение 2.....	24-35
9. Приложение 3.....	36

План работы над проектом

№	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Подготовительный этап	
1.1	Понятие научный проект	Сентябрь, 2019 г.
1.2	Сбор необходимой информации и материалов (справочная литература)	В течение 2019 – 2020 г.
1.3	Занятия в библиотеке	В течение 2019 г.
1.4	Работа с источниками	В течение 2019 г.
1.6	Использование интернета (подбор теории, картинок)	В течение 2019 – 2020 г.
2	Основной этап	
2.1	Анализ собранного материала	Октябрь-ноябрь, 2020 г.
2.2	Оформление альбома, буклетов, памяток	Февраль, 2020 г.
2.3	Фотографии в процессе работы над проектом	Июнь, июль, август, 2020 г.
2.4	Работа над викториной «Лекарственные растения родного края»	Сентябрь 2020 г.
2.5	Работа над проектом	В течение 2020 – 2021 уч. г.
3	Заключительный этап	
3.1	Представить презентацию одноклассникам, провести викторину, повторное анкетирование	Февраль 2021 г.
3.2	Защита проекта	Март 2021 г.

Введение

Здесь в зарослях лесных,
Где все для сердца мило,
Где чистым воздухом
Так сладостно дышать,
Есть в травах и цветах
Целительная сила
Для всех умеющих
Их тайну разгадать.

М. Рязанов

Цель:

изучить растения нашего края и выяснить, какие из этих растений являются лекарственными и какими лечебными свойствами они обладают

Задачи:

- познакомиться с литературой и узнать об использовании человеком лекарственных растений;
- изучить места обитания этих растений;
- познакомиться с правилами сбора и охраны лекарственных растений;
- показать важность бережного отношения к природе родного края.

Объект исследования: лекарственные растения родного края.

Предмет исследования: лечебные свойства лекарственных растений.

Гипотеза:

Чем больше мы будем знать о лекарственных растениях, тем эффективнее мы будем использовать их свойства для укрепления здоровья и бережнее относиться к природе.

Проблемный вопрос: могут ли растения заменить лекарства?

Методы:

- изучение литературы,
- сбор необходимой информации,
- наблюдение,
- анкетирование,
- консультации с учителями, родителями, библиотекарем,
- опрос,
- эксперимент,
- анализ.

Планируемый результат проекта:

- я приобрету знания о дикорастущих лекарственных растениях и поделюсь ими с одноклассниками,
- получу опыт выступления перед аудиторией.

Практическая часть: будут оформлены

- дидактическое пособие для уроков окружающего мира и внеурочной деятельности по краеведению «Лекарственные растения родного края»,
- альбом – травник «Целебные растения нашего края»,
- буклеты «Лекарственные растения Урала. Фито - чай» с изображением лекарственных растений с краткой информацией, как наглядное пособие для младших школьников.

В наше время компьютерной техники и фантастических достижений медицины есть быстродействующие таблетки, микстуры, но, с одной стороны они помогают организму бороться с болезнями, а с другой -разрушают его, оказывая побочные явления.

Природа — настоящая кладовая здоровья. В ней спрятаны ценные вещества, которые помогают организму справиться со многими недугами. Одним из ярчайших представителей природы являются лекарственные растения. Не зря современная фармакология все чаще и чаще обращается к

природным компонентам при разработке лекарственных препаратов. История человечества накопила огромный опыт использования лекарственных растений в быту для поддержания здоровья и лечения от болезней.

Актуальность обращения к этой теме определяется тем, что и сегодня лекарственные растения находят всё более широкое применение при лечении различных заболеваний, заменяя дорогостоящие лекарства. Ведь в них содержатся такие вещества, синтезировать которые человек ещё не может. Поэтому иногда лекарственные растения оказываются эффективней современных лекарств.

«Лекарственные растения нашего края»: выбор темы обуславливается актуальностью проблемы сохранения здоровья людей. Интересно узнать, как и чем лечились наши предки. Я рассчитываю узнать о растениях, произрастающих в нашей местности, хочу научиться заготовке и применению их на практике.

Если мы будем знать природу родного края и любить её, то сможем найти в природной кладовой нужные натуральные лекарства, которые помогают людям по-новому смотреть на будущее нашей планеты. Если мы будем знать простые и доступные рецепты и правила использования лекарственных растений, то сможем грамотно применять их для сохранения и поддержания здоровья, объяснять окружающим, как бережно к ним относиться.

Первый (подготовительный) этап «Знакомые незнакомцы»

История изучения и использование лекарственных растений

Издавна лекарственные растения используют для профилактики и лечения многих заболеваний. В Древней Руси применение растений для лечебных целей нашло свое отражение в замечательном памятнике древнерусской культуры «Изборнике Святослава» (1073 г.). В этой рукописи встречается описание растений, которые в то время использовали для получения лекарственных средств. С принятием христианства, распространением письменности на Руси появляются и первые медицинские книги, так называемые травники, лечебники. Сохранился экземпляр первого русского лечебника «Мази», составителем которого была внучка Владимира Мономаха Евпраксия. Особый интерес для врачей представляет четвертая глава этого труда, посвященная лечению «наружных» болезней. Для лечения внутренних и наружных болезней на Руси охотно использовали прикладывание растений и прием их внутрь (например, прикладывали капусту, лен, горчицу, орешник или пили их соки). Наряду с растительными лекарственными препаратами русский народ с давних времен применял в лечебной практике мед. Назначался он в чистом виде и в смесях с отваром трав, с маслом, уксусом, салом, пивом, печеным луком и др. История народной медицины сохранила легенды о чудесном исцелении безнадежно больных лекарственными растениями. Наиболее широко лекарственные растения используются в народной медицине. В лекарственных травах содержится минимум одно вещество, обладающее лечебными свойствами. Это вещество или вещества зачастую неравномерно распределены по тканям и частям растения. Поэтому при сборе лекарственных трав надо знать, где сосредоточены полезные элементы и в какой период развития растения их концентрация максимальна

В некоторых странах по сей день фитотерапия является основным способом лечения. С каждым годом расширяются объёмы производства и заготовок лекарственного растительного сырья. Богатая флора Урала

насчитывает много видов высших растений, является важным природным источником получения новых и весьма эффективных лекарственных средств.

Сбор информации по теме

Наша семья живёт в сельской местности. Возле дома есть лес, полянки. Мама показала мне растения, о которых я ничего не знала. Это полынь, ромашка и крапива. Как оказалось, в нашем краю есть растения, которые могут помочь людям от разных болезней, надо только знать их название, применение и уметь отличать от других. Мне стало очень интересно. Мы собрали виды некоторых растений, принесли домой и засушили.

Я решила провести собственное исследование и ответить на вопросы:

Какую пользу приносят лекарственные растения?

Какое значение они имеют для человека?

Могут ли растения заменить лекарства?

Я отправилась в библиотеку, чтобы найти книги, журналы, медицинские справочники, статьи о пользе этих трав. Очень удивилась большому количеству информации, которую нашла в библиотеке, в интернете о целебных свойствах лекарственных растений. беседовала с мамой, бабушками, учителем, врачом, библиотекарем. Оказывается, лекарственными растениями действительно можно вылечить множество болезней.

Основная часть

«Лекарственная копилка»

Я провела анкетирование среди учащихся и родителей нашего класса (приложение 1) и пришла к выводу, что родители применяют лекарственные растения (отвары, сиропы) при простудных заболеваниях, кожных болезнях. Часто используют ромашку, подорожник, календулу. А одноклассники имеют слабые представления о пользе растений нашего края

Наверное, вы слышали выражение: «Растения – зеленая одежда Земли». И действительно, на Земле почти повсюду есть растения. Они образуют леса, луга, поля, сады. Мы видим их в парке, на улицах городов и сел. Зеленый наряд делает нашу планету удивительно красивой!

Например: одуванчик лекарственный, подорожник большой, крапива двудомная. Обратите внимание на то, что каждый вид имеет название из двух слов. Такие названия им дают ученые, а мы эти растения называем просто: одуванчик, подорожник, крапива. Растения разных видов не похожи друг на друга.

Как хорошо, что на Земле есть растения! Они выделяют в воздух кислород, необходимый для дыхания живых существ. Для животных растения – это и «дом», и пища. Люди тоже питаются растениями и продуктами, полученными из них.

Замечательное богатство природы – лекарственные растения. Несмотря на успехи химии в производстве лекарств и на достижения в лечении антибиотиками, около 70 % препаратов изготавливаются из растений. В современной научной медицине большое значение имеют лекарственные растения. Большое количество лекарственных растений, входящих в рецепты врачей, используют в домашнем обиходе: натер ногу в пути, приложи лист подорожника, при простудных заболеваниях завари чай из чабреца, плоды укропа снижают артериальное давление.

Я составила альбом «Целебные растения нашего края», куда вошли экспонаты дикорастущих лекарственных растений родного края (приложение 2), а также – буклеты по теме проекта.

В наш век научно-технического прогресса человечество, как ни странно, все чаще обращается к своему прошлому, как неисчерпаемому источнику мудрости, возрождает старые традиции, использует опыт своих предков для решения насущных проблем. Это происходит и в области медицины. Сегодня мы понимаем, насколько велика целительная сила природы, растений, насколько эффективны и безопасны, казалось бы, простые «бабушкины рецепты», и с успехом пользуемся ими, тем более что приготовление таких лекарственных средств не составляет особого труда. Сейчас в наших аптеках имеется большой выбор различных лекарственных растений. Но, если вы решили собирать их самостоятельно, помните, что для этого необходимо обладать знаниями и опытом. Сборщик должен знать время сбора, и само растение, когда оно обладает наибольшей лечебной силой. Согласно народным приметам, именно с 29 июня по 7 июля травы набирают наибольшую целебную силу. Самое время съездить на природу, побродить, погулять по лугам, подышать свежим, здоровым воздухом – и заодно собрать свои любимые лекарственные травы. К этому времени набирает полную силу и практически заканчивает рост зелёная масса всех растений, включая листья на деревьях и лечебные травы, и в скором времени, неизменно последует постепенное увядание и самой зелени, и её полезных качеств. Поэтому сбор зелёных частей лекарственных растений рекомендуется именно в это время – в самый пик развития и расцвета. А иногда лекарство, приготовленное из сырья, собранного в неподходящие сроки, может нанести вред здоровью человека. При сборе и заготовке лекарственных растений необходимо соблюдать определённые правила:

- Собирать лекарственные растения, особенно травы, вдали от предприятий, дорог;

- Нельзя «рубить растение под корень», нужно собирать те части, которые необходимы. При заготовке цветков и соцветий следует оставлять несколько нетронутых растений, чтобы на следующий год появились новые;

- Корни, клубни и луковицы выкапывают выборочно и только после созревания и осыпания семян;

- Надземные части растения собирай только после схода росы в солнечный день.

Лучшее время сбора трав – перед периодом цветения или в начале его;

Сбор корней – осенью, реже весной;

Сбор коры – ранней весной, до распускания почек;

А листья – перед периодом цветения или во время цветения;

Почки деревьев – до их распускания;

Цветки – в начале распускания;

Семена и плоды – после полного созревания.

Собранные растения долго нельзя хранить в таре (3-4 часа), так как оно слеживается, самосогревается и портится. Разные виды растений требуют различных режимов сушки:

- В специальных сушильных шкафах при температуре – 40-60°C;

- В хорошо закрытых проветриваемых помещениях и только некоторые виды растений на солнце.

Высушенные растения хранят в сухом месте, не более двух лет, в бумажных пакетах, деревянных коробках и самое лучшее хранение в стеклянных банках.

А если травы «устарели», то их всегда можно использовать для принятия ванн.

Нельзя хранить растения в пластмассовых упаковках, так как эфирные масла вступают с ними в опасные для здоровья соединения.

Лекарственные растения применяют внутрь и наружно в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, порошков, примочек, мазей и ванн. Чаще всего из растительного лекарственного сырья получают настои, отвары и

настойки. **Настои** обычно готовят из листьев, почек, цветков, стеблей, а **отвары** – из корней, корневищ, коры и клубней, они требуют длительной термической обработки. Отвары и настои на 1-2 дня, хранят в прохладном месте.

Настойки – жидкие лекарственные формы, в которых применяют 40-70% спирт. Хранят настойки плотно закупоренными, они могут храниться несколько лет.

Мази – наружные средства, получаемые путем смешивания порошков растений с мазевыми основами в соотношении 1:4, то есть одна часть растения и четыре части основы. В качестве мазевых основ используют нутряной жир, свежее сливочное масло, вазелин, растительные масла.

Сборы (чай) – сборами называют смесь из нескольких видов лекарственных трав. Обычно в сбор входят 10 и более компонентов.

Лечебные ванны – заливают 40-60 граммов травы 2-5 литрами кипятка, настаивать 20 минут или кипятят 10 минут на малом огне, процеживают и выливают в ванну, наполненную водой (36-40°C).

Порошки – для приготовления порошка хорошо высушенное сырье измельчают в ступке или кофемолке. Порошок чаще всего используют для приема внутрь, для присыпки ран, язв и приготовления мазей.

В лесах, полях, на лугах и вблизи дома часто можно встретить такие растения, как: одуванчик лекарственный, ландыш майский, подорожник большой, чистотел большой, лопух большой (репейник), календулу (ноготки лекарственные), пастушью сумку, крапиву двудомную, полынь горькую, мяту перечную и другие. Все эти растения являются лекарственными. А также дома среди комнатных растений можно встретить каланхоэ, алоэ, традесканцию, герань.

Ниже представлена часть подобранного мною для проекта материала.

Анализ и систематизация собранного материала.

Наиболее эффективные травы, применяемые в лечении различных заболеваний.

Растение	Фармакологическое действие	Показания к применению	Форма применения
Полынь горькая	Возбуждает аппетит, стимулирует деятельность желудка.	Гастрит, желудочные боли, при спазмах желудка.	Настой: 2 ч.л. травы залить 1 ст. кипятка, настаивать на водяной бане 15 мин; процедить, остудить, пить до еды 1/4 ст. 3 раза в день.
Тимьян ползучий (чабрец, богородская травка)	Отхаркивающее, успокаивающее, болеутоляющее и дезинфицирующее.	Бронхит, воспаление легких, радикулит, заболевание органов пищеварения и почек.	Порошок сухой травы. Присыпать им раны, язвы, дать понюхать при обмороке.
Мята перечная	Потогонное, слабительное, желчегонное, успокаивающее.	Гипертоническое заболевание, при невралгии.	Настой: 1 ч.л. травы залить 200 мл крутого кипятка, настаивать 30 мин., пить 3 раза в день.
Ноготки лекарственные (календула)	Противовоспалительное, бактерицидное	Слизистая оболочка рта, ангина.	Полоскание настоем: 10 г. цветков на 1 ст. кипятка.
Тысячелистник обыкновенный	Кровоостанавливающая, противовоспалительная	Различные кровотечения.	Настой: ½ ст. 2 раза в

	ое, бактерицидное.		день до еды.
Шиповник коричневый (дикая роза)	Поливитаминное средство, кровеостанавливающее, противовоспалительное, заживляющее.	Авитаминоз, гипертония, грипп, цистит.	Залить 1 ст. плодов шиповника 3 ст. воды, вскипятить 2 раза, и запаривать 3 часа, пить в течение дня.
Подорожник большой	Противовоспалительное, бактерицидное, заживляющее.	Бронхит, усталость, раны, ожог, цыпки на руках.	Приложить лист подорожника к ранке.
Одуванчик лекарственный	Потогонное, жаропонижающее средство, как легкое слабительное и желчегонное.	Гепатит, простуда, отсутствие аппетита, усталость.	Настой из корней одуванчика (1 ч.л. на стакан кипятка) применяют как горечь для возбуждения аппетита.
Лопух большой или репейник	Корни лопуха применяют главным образом в качестве мочегонного, желчегонного, противовоспалительного и потогонного средства.	В народной медицине отвары и настои употребляют при ревматизме, подагре, камнях в почках и мочевом пузыре, водянке, гастритах и колитах с привычными запорами, диабете.	Отвар из расчета 15—20 г корней на 1 стакан воды и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.
Ромашка аптечная	В народной медицине часто пользуются настоем ромашки как болеутоляющим и успокаивающим	Настой используют для полоскания при воспалениях десен, слизистой оболочки ротовой полости и ангинах.	Отвар готовят из расчета 20 г соцветий и 4 г борной кислоты на 1

	средством.	При экземах, язвах, нарывах, ожогах рентгеновскими лучами из настоя ромашки делают промывания, примочки, ванны.	стакан воды.
Чистотел большой	Надземная часть чистотела большого, обладает обезболивающим, способствующим желчеотделению, гипотензивным и противовоспалительным свойствам	Используется при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных протоков в малых дозах. (Ядовито!)	Свежий сок и измельченную траву применять в виде компрессов для прижигания бородавок, мозолей, веснушек, кондилом, для лечения псориаза, экземы, фурункулеза. Также используются мази, настои, отвары.
Пастушья сумка	Отвары применяются при почечных заболеваниях и для остановки кровотечений.	Пастушья сумка оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, кровоочистительное, сосудорасширяющее, вяжущее, мочегонное, противолихорадочное действие на организм, в нем содержится много калия. А в последнее время сумочник	Рекомендуют пить чай из пастушьей сумки.

		используют как выравнивающее и регулирующее давление средство, при слабом сердце, особенно у пожилых людей.	
Клевер луговой	Растение обладает противовоспалительным, витаминным, антисклеротическим, ранозаживляющим, смягчительным, болеутоляющим действиями.	Препарат применяют для лечения хронических гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и пониженной кислотностью.	В народной медицине используют отвары, настои, настойки
Мать и мачеха	Применяется как отхаркивающее и смягчительное средство, а также в составе грудных и потогонных чаев при бронхитах и ларингитах.	. В научной медицине употребляют листья при заболеваниях дыхательных органов. Мать-и-мачеха вызывает разжижение густого секрета и действует обволакивающе при кашле, хриплом голосе, катаре бронхов, воспалении зева, бронхиальной астме, воспалениях лёгких. Применяется настой также при воспалении слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, при отсутствии аппетита.	
Душица обыкновенная	Трава душицы оказывает	Применяют душицу при	Для

	<p>успокаивающее и противосудорожное действие, усиливает секрецию пищеварительных и бронхиальных желез перистальтику кишечника, повышает его тонус.</p>	<p>бессоннице, головной боли, неврозах, метеоризме, атонии кишечника, отсутствии аппетита, пониженной кислотности желудочного сока и холецистите.</p> <p>Как потогонное, отхаркивающее и антимикробное средство настой травы душицы используют внутрь, для полосканий и ингаляций при острых респираторных заболеваниях, бронхитах, острых и хронических фарингитах, стоматитах, гингивитах.</p>	<p>внутреннего применения, полосканий и ингаляций 10 граммов (2 столовые ложки) сырья заливают стаканом кипятка и настаивают.</p> <p>Принимать настой в теплом виде за 15-20 минут до еды, если врач не назначит другой дозировки, по 1/2 стакана 3-4 раза в день.</p>
--	---	--	---

Но следует понимать, что не при всяком заболевании и не во всех случаях следует принимать лекарственные травы. Их можно собирать и сушить самим или купить в аптеке, предварительно посоветовавшись с врачом. Так как при неправильном употреблении, сборе и приготовлении их, травы могут нанести вред организму.

Лекарственные растения помогают людям в лечении, но и сами они нуждаются в помощи.

Мы были свидетелями того как летом девочки ради красивого венка на голову, срывали одуванчики, ромашки и другие растения в больших количествах. Быстро увядающие цветки, не приносили больше огромной

радости и удовлетворения, и были выброшены. У природы нельзя брать лишнего, она этого не прощает. Из-за неправильного сбора некоторых видов лекарственных растений, многие попали в Красную книгу. Некоторые из них: душица обыкновенная, девясил высокий, череда обыкновенная, чистотел большой, тысячелистник обыкновенный, ромашка аптечная, пион уклонистый и др.

Современному человеку надо подумать о будущем своих потомков.

Мы должны сберечь то, что для нас сохранили наши предки. Каждый человек должен знать: Земля без нас сможет существовать, а мы без нее нет.

Заключительный этап

В заключении я сделала презентацию проекта одноклассникам, познакомила их с лекарственными растениями нашего родного края, провела викторину, предложила для учителей дегустацию фито-чая (приложение 3), в который вошли мята перечная, иван-чай, душица, листья земляники, черной смородины и плоды шиповника.

И, конечно же, провела повторный опрос респондентов. Вот какие результаты у нас получились.

Вопросы	Учащиеся - 26 чел. (до исследования)	Учащиеся - 26 чел. (после исследования)
Какие лекарственные растения ты знаешь?	Подорожник, мать и мачеха, мята	Называют до 15 видов растений
Что можно делать из растений?	Можно лечить раны, применять от простуды	Настои, отвары, порошки, лечебные ванны, сборы, настойки, мази
Пользуются ли в вашей семье народными рецептами для лечения?	Да -8 чел. Не знаю – 11 чел. Нет – 7 чел.	Да – 26 человек.

В ходе работы над проектом я выяснила:

1) Большинство растений являются лекарственными. Среди них: одуванчик лекарственный, подорожник большой, чистотел большой, лопух большой (репейник), календула (ноготки лекарственные), пастушья сумка, крапива двудомная, полынь горькая, мята перечная и другие. Они эффективны при лечении многих болезней.

2) Сбор этих растений следует производить согласно рекомендациям, правилам сбора лекарственных растений.

3) Перед употреблением настоек и чаев из лекарственного сырья желательно проконсультироваться со специалистом (врачом).

4) Такие растения как душица, чистотел, мята перечная, ромашка может вырастить каждый в саду или огороде. Эти растения довольно неприхотливы, а польза от них большая.

5) При сборе лекарственных растений не надо забывать об охране окружающей среды.

б) Растения лучше собирать в экологически чистых местах.

В результате моих исследований я составила дидактическое пособие для уроков окружающего мира «Лекарственные растения родного края», в которое включила описание самых распространённых лекарственных растений в нашем крае, их целебные свойства и способы их употребления.

Самое главное – я поняла, что с помощью лекарственных растений можно победить многие болезни, т. к. они имеют ряд положительных характеристик:

а) малая частота побочных эффектов;

б) дешевизна сырья;

в) более мягкое воздействие на организм;

г) доступность, благодаря чему препараты растительного происхождения с успехом применяются для профилактики и лечения различных заболеваний.

Рекомендуем всем и каждому: не спешите в аптеку за таблеткой, попробуйте вылечить свой недуг с помощью лекарственных трав. Не верите? Попробуйте сами!

Вывод

- Учащиеся получили новую информацию о свойствах и способах применения лекарственных растений для профилактики различных недугов.
- Использование материалов проекта поможет научить бережному отношению к редким и охраняемым растениям нашего края.
- Составленные в процессе работы над проектом альбом «Целебные растения родного края», буклеты и викторина «Лекарственные растения родного края»

можно использовать на уроках окружающего мира и внеклассных мероприятиях по краеведению.

- Результаты проведенного анкетирования доказывают, что родители и ученики считают полезными полученные сведения о лекарственных растениях и пробуют использовать их на практике.

Я получила удовольствие от работы над проектом. Цель, поставленная мною, была достигнута, задачи реализованы. Я подтвердила гипотезу: чем больше мы будем знать о лекарственных растениях, тем эффективнее мы будем использовать их свойства для укрепления здоровья и бережнее относиться к природе.

Список литературы

1. Большая энциклопедия лекарственных растений. М.: Олма-Пресс, 2006
2. Зеленые лекари / О.В. Ильин.- Москва 1990 г.
3. Лекарственные растения: использование в народной медицине и в быту / Пастушенков Л.В., Пастушенков А.Л., Пастушенков В.Л., – Л.: Лениздат, 1990.
4. Целительные силы природы. / Н.Данилов. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1998.
5. Энциклопедия лекарственных растений: целительная сила природы для вас. / А.Ш.Беренжер и др.: ЗАО Издательский Дом «Ридерз Дайджест», 2003.

Список используемых источников информации

1. ru.wikipedia.org
2. <http://images.yandex.ru>
3. www.1000listnik.ru/ural/
4. www.volnomuvolya.com/lekarstvennye-rasteniya-urala.html

АНКЕТА

- Какие лекарственные растения ты знаешь?
- Где они растут?
- Какую пользу они приносят?
- Пользуются ли в вашей семье народными рецептами для лечения?
- Что делать, чтобы эти растения не исчезли?



Мята перечная



Используют листья и надземную часть (траву) растения. Листья и траву мяты заготавливают в период бутонизации — цветения растений. Сушат в закрытых от солнца местах. Сухое сырье при хорошем хранении не теряет своих свойств 2 года.

Настой из высушенных листьев мяты применяют как желчегонное средство. Настой готовят из расчета 5 г листьев мяты на 1 стакан воды и принимают по 1 столовой ложке через 3 ч.

Мятные капли, представляющие собой настойку мяты, принимают (по 10— 15 капель внутрь) для улучшения пищеварения.

Приготавливаемая в аптеках вода мяты перечной используется для полоскания рта (1 чайная ложка на 1 стакан воды) и улучшения вкуса микстур. Обычной лекарственной формой, применяемой для самолечения, является чай из листьев мяты (5 -10 г листьев заваривают стаканом кипящей воды). Листья мяты входят в состав различных сборов желудочных, ветрогонных, желчегонных.

Подорожник большой



Широко распространен по всей территории России. Растет на пустырях, мусорных местах, на полевых и лесных дорогах, лугах, в зарослях кустарников, светлых лесах, на огородах, в садах. Введен в культуру как лекарственное растение.

В медицине используют листья, которые собирают с частью черешка в течение всего лета. Их промывают в воде и сушат, раскладывая тонким слоем на чистой подстилке, в защищенном от прямых солнечных лучей теплом помещении или в сушилках.

Листья подорожника большого применяют в медицине в качестве отхаркивающего средства при бронхитах, коклюше, астме и других заболеваниях органов дыхания. В этих случаях обычно пользуются настоем, приготовляемым из расчета 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипятка; настаивают 15 мин и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. В такой же дозировке настоем употребляют и для лечения различных воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастритов, энтеритов, энтероколитов, колитов). Еще лучшие результаты наблюдаются при использовании сока из свежих листьев. Его принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 мин до еды.

Листья подорожника обладают кровоостанавливающим действием.

Популярно наружное применение водного настоя или свежего сока из листьев подорожника большого как ранозаживляющих средств, обладающих антимикробным действием. Эти препараты подорожника способствуют быстрому очищению и заживлению различных ран.

Лопух большой, или репейник



Цветет в июне августе, плоды созревают в июле — сентябре. Распространен в Европейской части России, на Кавказе, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет по пустырям, в канавах, кюветах, в заброшенных парках и садах, вдоль дорог, у жилья. Образует большие заросли.

Лечебное применение имеют корни. Копают корни в конце лета и осенью после отцветания растения.. Крупные корни перед сушкой разрезают. Сушат в тени (на чердаках, в сараях, под навесами).

Корни лопуха применяют главным образом в качестве мочегонного, желчегонного, противовоспалительного и потогонного средства. Из них готовят отвар из расчета 15—20 г корней на 1 стакан воды и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды. Можно лечиться и настоями, которые приготавливают из расчета 10—25 г измельченных корней на 2 стакана кипятка. Их принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3 4 раза в день. Настой корней (или листьев) употребляют для полосканий при воспалительных заболеваниях слизистых оболочек рта и глотки. Порой в народе в качестве ранозаживляющего средства свежие или размоченные сухие листья лопуха прикладывают непосредственно к ожогам, язвам и долго незаживающим ранам.

Особенно популярны лекарства из корней лопуха как средство укрепления волос при их выпадении. Настоем или отваром корней обмывают и протирают через день волосистую часть головы. Применяют еще мазь для

втираний. Ее готовят, смешивая, отваренные и растертые корни со свежим сливочным маслом. Этой же мазью смазывают ожоги.

Ромашка аптечная



Встречается в Европейской части России, в Сибири, на Кавказе и Средней Азии. Растет на залежах, в посевах, садах, виноградниках, у дорог, на мусорных местах, карьерах. Культивируют как лекарственное растение.

Лекарственным сырьем у ромашки являются цветочные корзинки. Они содержат эфирное масло (до 0,8%).

В народной медицине часто пользуются настоем ромашки как болеутоляющим и успокаивающим средством.

Разнообразно и наружное применение ромашки. Настой используют для полоскания при воспалениях десен, слизистой оболочки ротовой полости и ангинах, В этих случаях настой готовят из расчета 20 г соцветий и 4 г борной кислоты на 1 стакан воды.

Отвар ромашки, приготовленный из расчета 4 столовые ложки цветков на 1,5 л воды (кипятят 5 мин), используют после процеживания для ополаскивания головы после мытья. При этом светлые волосы приобретают красивый золотистый оттенок. Иногда с целью придания волосам более светлого тона и блеска в воду для полоскания головы добавляют настой из равного количества цветков ромашки, подсолнечника и барбариса. При сухой коже лица пользуются вместо лосьона туалетной водой, приготовленной из 70 г настоя ромашки, 25 г спирта и 5 г глицерина

Противопоказания: большие дозы эфирного масла ромашки вызывают головную боль и общую слабость.

Чистотел большой



Греческое название травы произошло от слова “ласточка”, так как еще древние греки отметили, что чистотел расцветает с прилетом ласточек и увядает с их отлетом.

Распространен по всей России, кроме Крайнего Севера. Растет в сосновых лесах, кустарниках, по тенистым местам, в огородах, садах, парках.

Используется надземная часть растения, собранная в начале цветения, срезают ее на 5 - 10 см от земли. Запах острый, неприятный, вкус горький, жгучий.

Надземная часть чистотела большого, обладает обезболивающим, способствующим желчеотделению, гипотензивным и противоспазматическим свойством и используется нами при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных протоков в малых дозах.

Противопоказания: Ввиду некоторой ядовитости растения лечение им необходимо начинать с небольших доз или в смеси с другими растениями.

- Свежий сок и измельченную траву применять в виде компрессов для прижигания бородавок, мозолей, веснушек.

Полынь горькая.



Русское название «полынь» связано с глаголом «палить-жечь» и указывает на горький вкус этой травы. В качестве лекарственного сырья используют листья и верхушки растения с цветками.

Препараты полыни стимулируют деятельность пищеварительных желез, повышают аппетит, моторную функцию желудка и кишечника, оказывают противовоспалительное действие, активизируют защитные силы организма.

В народной медицине настоей полыни используют при гастрите, язвенной болезни желудка, заболеваниях печени и почек. Применяют полынь и при малокровии, аскаридозе, бессоннице, ревматизме, анемии, ожирении, туберкулёзе лёгких, гипертонической болезни, при лихорадке, отёках, неприятном запахе изо рта, изжоге, холере.

Шиповник.



Великолепный шиповник- это неприхотливый колючий кустарник, дикая роза, кладовая витаминов. Цветёт в мае-июне. Плоды созревают в сентябре-октябре. Плоды шиповника - это целая лаборатория, аккумулятор здоровья. Витамина С в них больше, чем в смородине и лимоне. Имеются витамины группы В, К, Р, каротин, сахара, дубильные вещества, органические кислоты, пектины, микроэлементы. В семенах содержится витамин Е.

Собирают плоды до заморозков. Поскольку даже слабое подмораживание уничтожает их лекарственные свойства. Для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных экологических и санитарно-эпидемиологических факторов полезен приём чая из шиповника.

Для приготовления чая 1 столовую ложку плодов заливают 1 стаканом кипятка. Кипятят 10 минут в закрытой эмалированной посуде. Настаивают сутки. Принимают 1-2 стакана на протяжении дня.

Препараты шиповника противопоказаны при тромбозах, эндокардитах, недостаточности кровообращения. При лечении ими необходимы консультация и наблюдение врача.

Одуванчик лекарственный.



Корни и трава одуванчика находят применение как горечь для возбуждения аппетита. Рекомендуется применять в качестве желчегонного средства.

Пастушья сумка.



Отвары применяются при почечных заболеваниях и для остановки кровотечений.

Клевер луговой.



Препарат применяют для лечения хронических гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и пониженной кислотностью.

Мать и мачеха.



Многолетнее травянистое растение. Применяется как отхаркивающее и смягчительное средство, а также в составе грудных и потогонных чаев при бронхитах и ларингитах.

Лапчатка.



В средние века лапчатке приписывали могучие целебные и даже волшебные качества. В наши дни известно, что лечебная сила лапчатки прямостоячей скрыта в ее корневищах.

Отвары из корней лапчатки врачи назначают как хорошее вяжущее средство при воспалительных процессах в полости рта, а также при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях. Иногда препараты лапчатки используют при мокнущих экземах, ожогах.

Найти ее можно на лесной полянке, в разреженном хвойном лесу, между кустарниками или на лугу. Это ветвистое травянистое многолетнее растение высотой до 50 см, с виду самое обыкновенное, разве что бросятся вам в глаза его лапчатые листья, от которых оно и получило свое название.

Ее корневища выкапывают осенью, очищают от тонких придаточных корней и высушивают.

Душица обыкновенная.



Как только не называют эту траву: лесная мята, душица боровая, блошничник, духовой цвет, клоповная трава, боровая костоломная трава, тавшава, звираж, пчелолоб, ладанка и ласково — лебедушка, материнка. Ботаники нарекли ее душицей обыкновенной (*Origanum vulgare* L).

Растение обладает сильным приятным запахом, который ощущается при растирании листьев. Встретить душицу можно на холмах, сухих лугах, лесных опушках и полянах, среди зарослей кустарника и по обочинам дорог (но собирать по обочинам дорог ее, конечно, не рекомендуется, лучше это делать в лесу).

С лечебной целью используют надземную часть душицы (траву), которую заготавливают в начале цветения, срезая на высоте 20-30 сантиметров ножом, ножницами или секатором.

Не выдергивайте побеги — это приводит к гибели всего растения!

Заготовку сырья душицы проводят в сухую, лучше солнечную погоду. Сушат его на чердаках, разложив на бумаге или брезенте не очень толстым — в 5-7 сантиметров — рыхлым слоем и ворошат не менее 1-2 раз в день. В городских условиях сушат, подвесив на веревке связки небольших пучков, оберегая от сквозняков и солнечных лучей. Правильно высушенные растения

не изменяют своей окраски, сохраняют сильный запах и горько-пряный, слегка вяжущий вкус, стебли при сгибании ломаются.

Сухую душицу желательно обмолотить, чтобы избавиться от грубых стеблей, и сложить в стеклянные банки с плотно закрывающимися крышками.

В таком виде ее можно хранить в сухом темном месте в течение трех лет.

В траве душицы обыкновенной содержится до 1,2 % эфирного масла, в состав которого входят ароматические фенолы, сесквитерпены, геранилацетат, свободные спирты, флавоноиды, дубильные вещества, аскорбиновая кислота.

Трава душицы оказывает успокаивающее и противосудорожное действие, усиливает секрецию пищеварительных и бронхиальных желез перистальтику кишечника, повышает его тонус.

Применяют душицу при бессоннице, головной боли, неврозах, метеоризме, атонии кишечника, отсутствии аппетита, пониженной кислотности желудочного сока и холецистите.

Как потогонное, отхаркивающее и антимикробное средство настоей травы душицы используют внутрь, для полосканий и ингаляций при острых респираторных заболеваниях, бронхитах, острых и хронических фарингитах, стоматитах, гингивитах.

Ванны с душицей успокаивающе действуют и на центральную нервную систему.

Для приготовления ванны 100-200 граммов сухой травы залейте 2-3 литрами кипящей воды, нагрейте на водяной бане в течение 15 минут. Минут 45 охладите, процедите и вылейте всю порцию в ванну с водой.

Более эффективна душица (как и другие лекарственные растения) в составе различных сборов (чаев). Используют ее в парфюмерии, в качестве пряности для отдушки кулинарных изделий, добавляют в квас и, наконец, как народное средство в борьбе с молью¹.

ОТЗЫВЫ

Вкус удивительный и нежный
так и навевают теплые воспоминания
в аромате чувствуется шалфей и клевер
Вкус полусладкий, максимумно
насыщенный и богатый.
А еще этот напиток можно пить как
в горячем, так и холодном виде.
Он прекрасно утоляет жажду и
поднимает настроение!

Анурова Г.М.



Вниманию поклонников зеленой
чай вкус травяной, приятный, нежный
таким, совершенно не похож на обычные
никакой горечи, терпкости.

А.С. Богданова

А какой от него чудесный
запах с легкими нотками
Да, это именно тот
вкус и аромат, который
расчитывала получить:
лето, солнце, поля иван-
-чая, вот-вот над ухом
пропущенный шмель!

Норина Е.



Удивительно вкусный
тонизирующий напиток!
Спасибо юной хозяйке-
Алине! Настоящая
травница!

А.А. Шатунова

