

«Лекарственные растения Республики Саха (Якутия)»

Никифорова Милена Михайловна

Республика Саха (Якутия), Мирнинский район, п. Айхал,

МБОУ «СОШ №5, 9Б класс

«Аннотация»

Проектная работа направлена на формирование знаний о многообразии растительного мира нашей Республики, на познавательную активность в процессе формирования представлений о лекарственных растениях; о правилах их сбора, хранения и применения.

Поэтому я перед собой поставила **цель**: изучить некоторые дикорастущие лекарственные растения, окружающие нас.

Объект исследования территория родного края

Предмет исследования лекарственные растения

Для решения поставленной **цели** я определила следующие **задачи**:

1. Изучить соответствующую литературу и определить роль лекарственных растений в жизни человека
2. Определить какие растения считаются лекарственными.
3. Рассмотреть некоторые лекарственные растения лесов.
4. Выделить лекарственные растения, которые растут среди сорняков.
5. Познакомиться с правилами сбора растений.
6. Познакомить учащихся нашей школы с лекарственными растениями, укрепляющими иммунитет человека.

Предполагаемая гипотеза: знакомство с лекарственными растениями приведёт к тому, что дети укрепят свой иммунитет, научатся бороться с болезнями народными средствами и способами, снизится пропуск учебных занятий по причине простудных заболеваний.

Методы, которые применялись в ходе исследования: поиск и сбор информации, анкетирование, сбор данных, наблюдение, анализ, синтез.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5», Мирнинского района, п. Айхал, Республики Саха (Якутия)

XIV региональная научно – практическая конференция «Шаг в будущее»

«Лекарственные растения Республики Саха (Якутия)»

Автор:

Ученица 9 Б класса Никифорова Милена Михайловна МБОУ «СОШ №5», п. Айхал, Мирнинского района, Республики Саха (Якутии)

Руководители:

Петякшева Валентина Петровна и Паршина Ирина Сергеевна учителя математики МБОУ «СОШ №5», Республики Саха (Якутия), Мирнинского района, п. Айхал.

п. Айхал

2018

«Лекарственные растения Республики Саха (Якутия)»

Никифорова Милена Михайловна

Республика Саха (Якутия), Мирнинский район, п. Айхал,

МБОУ «СОШ №5, 9Б класс

Природа и человек. Эти два понятия неразделимы. Вся наша жизнь связана с природой. Даже самое дорогое, что есть у человека – здоровье и то связано с ней. Мы сегодня привыкли к тому, что лечимся таблетками. И часто забываем о том, что практически у всех медикаментов имеются побочные эффекты, то есть они отрицательно сказываются на других органах. Давно установлено, что легче болезнь предотвратить, чем вылечить. И первыми помощниками в этом являются растения.

Цель: изучить некоторые дикорастущие лекарственные растения, окружающие нас.

Задачи:

1. Изучить соответствующую литературу и определить роль лекарственных растений в жизни человека
2. Определить какие растения считаются лекарственными.
3. Рассмотреть некоторые лекарственные растения лесов.
4. Выделить лекарственные растения, которые растут среди сорняков.
5. Познакомиться с правилами сбора растений.
6. Познакомить учащихся нашей школы с лекарственными растениями, укрепляющими иммунитет человека.

Гипотеза: знакомство с лекарственными растениями приведёт к тому, что дети укрепят свой иммунитет, научатся бороться с болезнями народными средствами и способами, снизится пропуск учебных занятий по причине простудных заболеваний.

Методы, которые применялись в ходе исследования: поиск и сбор информации, анкетирование, сбор данных, наблюдение, анализ, синтез.

I. Теоритическая часть

Глава 1. Что такое лекарственные растения?

Лекарственными растениями называют растения, которые применяются для лечения людей или животных или же употребляются в качестве сырья для производства лекарств. Из известных на Земле 500 000 видов растений более 12 000 составляют лекарственные, целебные свойства которых используются в современной научной медицине. Современная отечественная медицина использует 230 видов лекарственных растений, из них в культуре возделывают лишь 50 (22%) . В настоящее время около 40 % всех лечебных средств, поступающих на мировой рынок, изготавливается из сырья «зелёной аптеки». «Зелёная фабрика» природы сотни тысяч лет снабжает человечество надежными лечебными средствами, не вызывающими, в отличие от синтетических, побочных явлений. Препараты из лекарственных растений нередко бывают единственными при многих заболеваниях. Лечение травами – фитотерапия – мощное средство борьбы за здоровье людей. Этим объясняется сейчас большой спрос на такие растения, как подорожник, ромашка, ландыш, бессмертник, мать-и-мачеха и многие другие. Люди издавна пользовались дарами зелёного царства природы для предупреждения и лечения различных заболеваний. Даже в самых древних памятниках письменности, созданных шумерами за шесть тысяч лет до нашей эры, есть указания на использование человеком целебных свойств растений. Тайной лечебных трав владели в Древнем Египте, Индии, Китае, Греции и Риме. У славянских народов лечение травами тоже известно давно. На Руси этим занимались ведуны, волхвы и знахари, которые собирали травы местной флоры. Среди старинных русских лекарственных растений часто применялись витаминные и фитонцидные: шиповник, чеснок, лук. С развитием науки на смену наблюдениям пришли строго научные методы исследования растений. Изучение состава растений расширило возможности употребления их для укрепления и сохранения здоровья человека. Ученые создали и продолжают создавать из растительного сырья новые эффективные лечебные средства. По физическим свойствам лекарственные растения можно разделить на следующие группы:

1. Успокаивающие;
2. Обезболивающие;
3. Снотворные;
4. Возбуждающие;
5. Слабительные;
6. Отхаркивающие;
7. Вяжущие и мочегонные;
8. Кровоостанавливающие;
9. Желудочные.

В домашних условиях из лекарственного сбора обычно готовят настои, отвары, настойки, соки, мази. Богат и разнообразен выбор лекарств в «зеленой аптеке», но этикеток здесь нет. Ядовитые растения могут выглядеть так же привлекательно, как и самые безобидные представители растений, поэтому обращаться за помощью к растениям следует только по совету врача.

Лекарственные растения в народе называют по-разному: травы жизни, растения-целители, зеленые друзья человека. Уметь с первого раза узнавать лекарственные растения, знать, когда и как их собирать, безошибочно определять места прорастания, четко выполнять правила сохранения зеленых целителей – вот азбука каждого охотника за лекарственными растениями. Важно знать, как лекарственные растения собирают, так как содержание целебных веществ в разных органах растения не одинаково. Правильное определение сроков сбора и точное их соблюдение имеет большое значение для качества сырья. Необходимо собирать только те части растения, которые содержат наибольшее количество нужных веществ: почки, корни, кора, трава, листья, цветы, соцветия, лепестки и другое. В течение многих столетий вырабатывались основные правила заготовки лекарственного сырья. Их нужно строго соблюдать. С каждым годом все большее значение приобретает охрана особо ценных лекарственных растений, запасы которых сокращаются или находятся под угрозой исчезновения. В настоящее время около 20 видов лекарственных растений занесено в Красную книгу.

Лекарственными свойствами часто обладают растения, которые растут рядом с нами. Просто мы не знаем о чудодейственных особенностях самых обыкновенных трав, кустарников и деревьев. Оглянитесь! Многие из них уже давно наши соседи: одуванчик, подорожник, крапива, лопух, полынь, мать и мачеха, шиповник и другие.

Глава 2. Богатства наших лесов

Мы привыкли думать, что главное богатство леса – это древесина. Но такое утверждение спорно. Если ежегодно собирать в нем грибы, ягоды, лекарственные растения, охотиться на дичь и так далее, то прибыль будет больше. Лес – добрый друг, который бережет наше здоровье. И в нем можно найти лекарства от самых разных болезней. Так что лес не только укроет и накормит, но и вылечит.

Поговорим о березе. Ее воспевали в своих стихах поэты, ей посвящались картины художников. Берёза не только украшает наши леса и поля, она даёт нам не только древесину, бересту и сок, но также и многие лекарственные средства. Из древесины берёз получают активированный уголь, применяющийся как абсорбент при отравлениях, а также берёзовые деготь – компонент ранозаживляющих, противочесоточных и противогрибковых мазей (мазь Вишнёвского, мазь Вилькинсона). Почки и листья берёз содержат эфирное масло. Настои почек применяют как мочегонное средство. Ванны из молодых листьев березы рекомендуют при ревматизме, свежие молодые листья

прикладывают к телу при радикулитах и воспалении суставов. Почку собирают в конце зимы или ранней весной до их распускания. Сушат на открытом воздухе. Молодые листья березы собирают в мае, еще не совсем распустившиеся и сушат в тени на открытом воздухе.

Про рябину говорят, что она бывает, красива трижды: цветущая весной, плодоносящая осенью и в третий раз зимой, когда на нее опускается стая птиц покормиться плодами. Но рябина не только красивое, но и очень полезное дерево. Плоды рябины содержат много витаминов С, К, Р и много других полезных веществ. Из свежих и сушеных плодов рябины делают витаминный напиток, заваривая их как чай. Сок свежих ягод используют при дизентерии, настоей и отвар при камнях в почках, как общеукрепляющее средство. Собирают плоды рябины когда они станут оранжево-красные. Сушат в помещении, на воздухе под навесами или в печах при температуре не выше 80 градусов. После первых заморозков вкус плодов рябины становится лучше, но содержание витаминов резко снижается. Поэтому из такой рябины хорошо варить морс, желе, варенье, но как источник витаминов она не годится.

Колючий кустарник с крупными розовыми цветами, который содержит много витаминов. Это, конечно же, шиповник. Шиповник – природный поливитамин. В мякоти его плодов содержатся витамины С, Р, В₁, В₂, Е и другие. Из плодов шиповника готовят сиропы, настои, таблетки. Он полезен при истощении, малокровии, при профилактике простудных заболеваний, как ранозаживляющее средство. Собирают плоды шиповника в августе или сентябре, когда они станут красными или оранжево-красными. В это время в них больше всего витаминов. После заморозков количество витаминов резко уменьшается. Сушат плоды в проветриваемых помещениях. Чем быстрее высохнут плоды, тем больше в них сохранится витаминов.

Зверобой – одно из самых популярных растений народной медицины. В Сибири как хорошее ранозаживляющее средство его употребляли еще в начале 18 века. По царскому указу зверобой специально собирали и отправляли в Москву. Химический состав зверобоя очень сложен и этим объясняется его разностороннее применение – он содержит дубильные вещества, эфирные масла, витамин С и многое другое. Отвар и настойки зверобоя применяют как вяжущее и антисептическое средство при желудочно-кишечных расстройствах, для полоскания рта при стоматитах, в виде компрессов при лечении ран. Собирают зверобой во время цветения. Срезают верхние части побегов и сушат на чердаках или в помещениях с хорошей вентиляцией.

Лесная земляника. Именно лесная земляника, а не клубника и не земляника мускатная, которая тоже растет в лесах, но не обладают целебными свойствами. В землянике ценно все – и плоды и листья. Как лекарственное растение земляника упоминается уже в 13 веке, а применяли ее с лечебными целями, вероятно, много раньше. Это прекрасное диетическое

средство, которое рекомендуется при нарушении обмена веществ в организме, язве желудка, заболеваниях печени, подагре и атеросклерозе.

Причем народная медицина рекомендует употреблять ее в больших количествах в спелом виде, а не варенной или сушеной. Соком земляники удаляют угри и пигментные пятна. Ягоды земляники полезны, но надо помнить о том, что у некоторых людей аллергия к этим ягодам. Ягоды собирают при их полном созревании, причем делать это надо утром или вечером. Собранные ягоды в жару быстро портятся. Сушат их в течение дня на солнце, а затем сушат при температуре 45° – 65°. Листья земляники собирают во время цветения вручную, с короткими не более 1 см остатками черешков. Хранить и использовать листья земляники можно только 1 год. Через год содержимое лекарственных веществ резко снижается.

Глава 3. Спутники человека

Эти виды везде сопровождают человека – они растут как сорняки на полях и огородах или как мусорные растения возле домов, на пустырях, в заброшенных деревнях, по обочинам дорог. Это однолетние или многолетние растения, но у всех у них есть общих свойства:

1. Они легко распространяются с помощью семян.
2. Поселяются и разрастаются в больших количествах там, где природный покров нарушен человеком.

В народе их часто презрительно называю «бурьян», но многие из этих растений люди научились использовать как лекарственные. Но надо помнить о том, что эти растения растут рядом с человеком в тех местах, где много различных загрязнителей, поэтому собирать их можно не везде.

Василек синий – это не только широко распространенный сорняк, но и лекарственное растение. В медицине используют не все соцветия, а лишь его краевые воронковидные цветки. Их собирают в начале цветения и как можно быстрее сушат, причем в тени, чтобы высушенные цветы не утратили своего цвета. В народной медицине примочки из настоя цветков рекомендуют при воспалении слизистой глаз.

Крапиву знают все и обычно стараются ее избегать, так близкое с ней знакомство не доставляет удовольствия. А между прочим, это очень полезное и лекарственное растение. Но только крапива двудомная, а не жгучая. В листьях крапивы много витаминов – В₂, В₃, К, каротина в ней больше, чем в моркови, богата крапива и солями железа. По содержанию белков она не уступает бобовым, поэтому полезны щи из крапивы. С помощью щей из крапивы выхаживали детей-дистрофиков из блокадного Ленинграда. Присутствие витамина К обуславливает кровоостанавливающее действие крапивы. Русские врачи уже в 17 веке использовали листья и сок крапивы для заживления ран. Во Франции и Болгарии считают, что

настой из листьев крапивы укрепляет волосы. Сбирать листья крапивы лучше всего в мае – июне. Позже количество витаминов в них снижается. Сушат листья в тени.

Мать-и-мачеха зацветает раньше других растений. Ей достаточно несколько дней с положительной температурой. Настой листьев применяют как отхаркивающее средство при бронхитах, ларингитах и заболеваниях легких. Применение мать-и-мачехи против кашля известно давно. Листья собирают в первой половине лета. Обрывают их с небольшим черенком. Нельзя собирать совсем молодые листья и желтеющие листья, и листья, покрытые пятнами. При сборе листьев мать-и-мачехи помните, что нельзя ни в коем случае собирать их по откосам и обочинам автомобильных дорог, так как они накапливают все вредные вещества на своей поверхности. Сушат листья мать-и-мачехи в помещениях или на открытом воздухе, предохраняя от сырости и часто переворачивая.

Одуванчик лекарственный. Это настолько общеизвестное растение. С ним нередко борются, а между тем это полезное растение. Из молодых листьев, которые содержат не только витамины, но и соли железа и фосфора, делают весенние салаты (предварительно необходимо поддержать полчаса в подсоленной воде). Корни одуванчика, проваренные 6 – 8 часов, высушенные, поджаренные и перемолотые, используют как заменитель кофе. Собирают корни осенью - в сентябре или октябре, очищают и высушивают. Настой корней рекомендуют для улучшения пищеварения. Настой из цветков одуванчика натирают при болях в суставах и радикулите. Полезен мед из одуванчиков для повышения иммунитета. Соком одуванчика сводят веснушки и пигментные пятна на коже.

Для лечения ушибов, язв, укусов используют кашлицу из свежих листьев подорожника. Все мы хоть раз в жизни прикладывали листья подорожника к ранам и ссадинам. Сок листьев, действительно, помогает заживлению ран. Настой листьев рекомендуют как отхаркивающее средство. Между прочим, семенами подорожника еще древние греки лечили дизентерию. Листья подорожника собирают во время цветения, т.е. практически все лето. Сушат в тени или в сушилках при температуре 45 градусов.

Нет на земле ни одного человека, который был бы не знаком с ромашкой. Это универсальное лекарственное растение. Ее настои используют при лечении воспалении глаз и ротовой полости, при зубной боли, при лечении бронхитов и ангины, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Настои ромашки также используют как успокаивающее средство. Собирают цветки ромашки в начале цветения, когда соцветия еще не распадаются. Сушат в тени. Не надо путать ромашку аптечную и душистую, обладающие целебными свойствами, с ромашкой непахучей. У нее отсутствует запах при растирании соцветия, и она не обладает лечебными свойствами.

В мае зацветает чистотел и цветет все лето. Называется чистотел от латинского слова «ласточка». Согласно древнему поверью, чистотел зацветает с прилетом ласточек, которые собирают с него сок и летят к своим слепорожденным деткам, чтобы возратить им зрение. Этот сок появляется на изломе и вызывает сильное жжение кожи. Чистотел считался лекарственным растением еще у древних римлян: его соком сводили бородавки и лечили чесотку. И до сих пор его применяют с той же целью. А также для уничтожения мозолей, веснушек. Следует только помнить, что чистотел ядовит, поэтому принимать его настои внутрь можно только под наблюдением врача. Травой чистотела парят молочные крышки, чтобы молоко дольше не скисало.

II. Практическая часть

Глава 4. Итоги исследовательской деятельности

Перед началом исследования было проведено анкетирование. В анкетирование приняли участие 48 учащихся и 32 родителя из нашей школы. Результаты анкетирования получились следующие:

1. Знаете ли вы лекарственные растения, применение которых способно улучшить иммунитет человека?

Ответ учащихся	Число учащихся	% учащихся
Медикаментами	39	81%
Народными средствами и травами	3	6%
Оба способа	6	13%
Затрудняюсь ответить	0	0%

2. Какими лекарствами вас лечат мамы при простуде: медикаментами или народными средствами, лекарственными растениями?

Ответы	Число учащихся	% учащихся	Число родителей	% родителей
Да	5	10%	11	34%
Нет	28	58%	14	44%
Затрудняюсь ответить	15	32%	7	22%

3. Знаете ли вы лекарственные растения, применение которых способно улучшить иммунитет человека?

Ответ учащихся	Число учащихся	% учащихся
Да	23	48%
Нет	16	33%
Затрудняюсь ответить	9	19%

4. Чем вы больше лечитесь: лекарствами или травами? См. диаграмму №1 в приложении №1

5. Где вы берете травы для лечения (в аптеке или сами собираете)? См. диаграмму №2 в приложении №1

6. Обработка результатов показала правильность выдвинутой гипотезы. См. диаграмму №3 в приложении №1

4.1. Эксперимент

Был проведен эксперимент в моей семье в течение 4 месяцев во время простудных заболеваний, где использовались лекарственные сборы. Отслеживалось число дней по болезни каждого месяца, время болезни и побочные эффекты всех членов семьи. Использование лекарственных растений, приготовленных по народным рецептам, показал положительный результат. (См. таблицу)

месяц	Количество дней		Количество дней по болезни (в среднем на одного человека из 5 членов семьи)
	Всего дней	По болезни	
август	31	10	2
сентябрь	30	8	1,6
октябрь	31	5	1
ноябрь	30	3	0,6

Обработка результатов показала правильность выдвинутой гипотезы.

Были сделаны следующие выводы:

1. лечиться можно не только таблетками, но и лекарственными растениями;
2. для укрепления здоровья нужно употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи;
3. снизилось количество пропусков учебных занятий и рабочих дней по причине простудных заболеваний.

4.2. Преимущества лечения лекарственными травами

Биологически активные вещества растений родственны человеческому организму по своей природе. Они легче включаются в процессы жизнедеятельности человека, а потому лучше усваиваются и сравнительно редко вызывают непереносимость организма. Эволюция человека и эволюция растений тесно связаны между собой. Млекопитающие, к ним относятся и люди, появились на земле после того, как в растительном мире стали преобладать высшие растения. У лекарственных трав много преимуществ по сравнению с химическими препаратами. Во-первых, это богатый химический состав растений, близкий к человеческому, вследствие чего они легкоусвояемые и практически не вызывают аллергии. Это витамины, гормоны, эфирные масла, органические кислоты, минеральные элементы, природные антибиотики, фитонциды, биофлавоноиды, антиоксиданты, которые оказывают благотворное комплексное воздействие на организм. Поэтому растения помогают человеку излечиться, особенно от хронических заболеваний. Химические однокомпонентные препараты чужеродны человеку, часто вызывают

аллергию. Их нельзя долго применять, т. к. они могут вызвать лекарственные болезни. По причине чужеродное лекарство организм человека защищается против них, вырабатывает ферменты, разрушающие их. Поэтому химические препараты в лекарственном арсенале сохраняются недолго, около 10-15 лет. Тогда как лекарственные растения используются со времен появления человека в течение многих тысяч лет.

Квалифицированно составленный сбор трав позволяет охватить сразу весь набор болезней человека с учетом его индивидуальных особенностей. Дозировка настоев и отваров зависит от возраста, веса человека, вида растений и диагностики болезней. Могут быть противопоказания у некоторых растений применительно к конкретному человеку исходя из уровня артериального давления, свертываемости крови, кислотности желудка, работы толстого кишечника, аллергической готовности артериального давления, свертываемости крови, кислотности желудка, работы толстого кишечника, аллергической готовности организма и т.д. При составлении растительных сборов следует учитывать все эти факторы для получения максимальной пользы от применения растений. Каждому, кто лечится растениями необходимо всегда иметь под рукой книгу о лекарственных растениях. Хорошие знания данного конкретного растения, его химического состава позволяет заранее представить механизм его воздействия ваш организм. Для достижения высокого эффекта от применения растений не менее важно правильно заготовить, сушить, хранить и правильно приготовить растительный настой, отвар, настойку или мазь. Ниже приводятся рецепты приготовления растительных сборов от различных заболеваний. Они собраны из самых разных источников, большей частью из газеты «Вестник ЗОЖ», имеющей самый большой тираж в России - несколько миллионов читателей.

Многомиллионные читатели этой газеты делятся на ее страницах своим опытом исцеления, присылают свои рецепты в любимую газету, чтобы другие люди тоже смогли воспользоваться теми растениями, которые помогли им избавиться от болезней. Многие просят в письмах совета, как излечиться от своих страданий и люди спешат им помочь через газету. Так распространяется по всей России цепочка не только рецептов исцеления, но и доброты от человека к человеку. В этой газете особенно нуждаются больные и пожилые люди, имеющие «букет» хронических заболеваний. Их мизерной пенсии не хватает на дорожающие день ото дня лекарства. К тому же эти лекарства кардинально не помогают, более того часто вызывают осложнения, интоксикацию, аллергические реакции и всевозможные побочные эффекты, грозящие общим снижением иммунитета - защиты всего организма. Общеизвестно, что в последнее время на фармацевтический рынок страны хлынул целый поток фальшивых лекарств, имитирующих многие популярные препараты, которые как минимум не приносят никакой пользы, а иногда могут привести к тяжелым последствиям. Остается только самому

заботиться о своем здоровье. Лучший вариант - не доводить себя до болезней. Если пришлось заболеть, то больше надеяться на природные средства для поднятия целительных сил самого организма.

Глава 5. Правила лечения травами

Лечение травами эффективно при соблюдении нескольких правил:

- травы заваривайте только в эмалированной или стеклянной посуде;
- процеживайте отвары горячими;
- не используйте старое сырье и растения, которые вам неизвестны;
- отвары и настои пейте только свежими;
- после месячного курса лечения;
- !нужно сделать недельный перерыв;
- во время лечения травами;
- нельзя употреблять алкоголь,
- пряности, жирную пищу;
- не делать длительного перерыва;
- в лечении, иначе придется повторять весь курс сначала.

Чтобы быть здоровым, не нужно прилагать больших усилий. Достаточно одно желание, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Позаботьтесь о своем здоровье, чтобы дать счастливое и безболезненное будущее вашим детям! Помните, что здоровье не купишь ни за какое богатство!

5.1. Народные рецепты исцеления

1.Трава тысячелистника 20,0

Шишки хмеля 20,0

Корень валерианы 30,0

Лист мяты 30,0

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка и настоять 30 мин. Процеженный настой принимать по стакану в день как успокаивающий сбор при сердечных неврозах и вегетососудистой дистонии.

2.Цветки боярышника 50,0

Трава горца птичьего 30,0

Трава хвоща полевого 20,0

2 чайные ложки измельченной смеси заварить стаканом кипятка и настоять 1- 2 часа.

Процеженный настой выпить в течение дня при недостаточном кровообращении.

3.Трава пустырника 1 часть

Трава сушеницы болотной 1 часть

Цветки боярышника 1 часть

Стакан сбора заварить 1л кипятка остудить и процедить. Принимать при гипертонической болезни I-II ст. по 100мл 3 раза в день за полчаса до еды.

4. Малокровие (анемия)

1) Шиповник, плоды 5 столовых ложек измельченных плодов на литр воды. Кипятить 10 минут. Укутать на ночь. Пить чай в любое время суток с чем угодно. Прекрасно очищает кровеносную систему, улучшает обмен веществ. Настой богат витаминами и применяется при малокровии, цинге, при болезнях почек и мочевого пузыря, при больной печени как тонизирующее средство.

2) При малокровии применяют сборы:

лист крапивы, цветки тысячелистника, корень одуванчика (поровну). Столовую ложку смеси заварить 1,5 стаканами кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3-4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения 8 недель.

5. Болезни мочевого пузыря и почек

1) Аир болотный.

Принимать настой аира по 1/2 стакана 4 раза в день (чайную ложку) измельченного сырья залить стаканом кипятка. настоять 20 минут, процедить). Пить за 30 минут до еды.

2) Трава спорыша – 1 часть, лист брусники – 1 часть, лист крапивы – 2 части, трава зверобоя продырявленного – 3 части. 4 столовые ложки смеси заварить 0,75л кипятка, настоять 1,5-2 часа в теплом месте, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при почечнокаменной болезни. Курс лечения длительный, через каждые 8 недель двухнедельный перерыв.

Девясил Британский

(заменитель девясила высокого)

Обладает выраженным отхаркивающим и противовоспалительным действием, используется при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме, туберкулезе и коклюше. Как противовоспалительное средство девясил эффективен при гастритах, колитах, заболеваниях печени и желчного пузыря, при болезнях мочевыводящих путей. Девясил оказывает нормализующее действие на кишечник как при поносах, вызванных хроническим энтероколитом, так и при привычных запорах, эффективен при болезненных месячных. Корень девясила – хорошее средство при ревматических заболеваниях и болезнях обмена: подагре, неспецифических артритах и экссудативном диатезе. Девясил обладает кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Наружно применяется при экземе, кожных сыпях, нейродермите, трудно заживающих ран, при воспалении десен.

Способы приготовления и использования

1. 1ст. ложку измельченных корней заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 10-15 мин, охлаждают 30 мин и процеживают. Принимают в тёплом виде по 1-2 стакана через каждые 3ч (отхаркивающее).
2. 2ч. ложки нарезанные корни заливают 2стакана кипяченой воды, кипят 8ч ,процеживают. Принимают по 1-4 стакана 3-4 раза в день 20 мин до еды.
3. Нарезанные корни девясила (100 г) заливают 1 л воды, кипятят 15 мин настаивают и процеживают. Применяют для ванн и промываний.

Старинные методы приготовления

1. Приготовление вина из корней девясила: 5 ст. л. Корней (около 30 г) смешивают с 30г спирта, оставляют на 24 ч. Затем разводят 1л сухого виноградного вина, размешивают, отжимают и фильтруют; пьют перед едой по 30-40г при плохом пищеварении и отсутствии аппетита.
2. Приготовление мази для наружного употребления: 180г корня заливают 360 г воды, кипятят ,протирают сквозь сито и смешивают со 120г свиного сала или со сливочным маслом без соли.

Хвощ полевой

Хвощ обладает противовоспалительным, дезинфицирующим, мочегонным, кровоостанавливающим, общеукрепляющим, ранозаживляющим и вяжущим действием. Хвощ способствует нормализации водно-солевого обмена, выведению холестерина, различных токсических веществ, шлаков. Растение добавляют в сбор при лечении гипертонической болезни, атеросклероза, подагры и плохо заживающих ран. Наиболее известен хвощ в народной и научной медицине как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, отеках различной этиологии, также при экссудативном плеврите.

Способы приготовления и использования

1. 4ч. ложки травы хвоща заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 15 мин, процеживают и теплый настой пьют в течение 1 дня (мочегонное).
2. Траву хвоща (50 г) заливают 3 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 1 сутки, процеживают. Принимают наружно для ванн, промываний и компрессов.

Противопоказания. При заболеваниях, сопровождающихся тяжелыми поражениями почечной паренхимы (нефриты и неврозы), настоек из хвоща следует использовать с осторожностью, так как кремниевая кислота и некоторые другие содержащиеся в нем вещества обладают раздражающим действием.

III. Заключение

Использование в медицине растений с лечебной целью к настоящему времени оформилось в научно обоснованную систему лечебных мероприятий – лекарственную терапию растениями (фитотерапия). В отличие от химиотерапевтических средств лекарственные растения содержат органические и неорганические соединения с широким спектром биологического действия, которые участвуют в окислительных - восстановительных реакциях, входят в состав ферментов, благотворно влияют на обменные процессы, происходящие в организме. Помимо избирательного воздействия на тот или иной пораженный орган, они способны усиливать неспецифические защитные реакции, т.е. играть роль биологических стимуляторов, повышающих уровень

жизнедеятельности всего организма. Лекарственные травы близки по своему составу к пищевым растительным веществам, поэтому не вызывают при длительном применении побочных отрицательных реакций. К тому же почти все высшие растения, применяемые в медицине, содержат витамины и фитонциды, обладающие бактерицидным и противовирусным действием.

Чтобы разгадать все загадки растений, нужно войти к ним в доверие, подружиться с ними, знать их, как друзей, по именам и характеру, и тогда они смогут во всем нам помогать.

Изучив дикорастущие лекарственные растения, я пришла к следующим выводам:

1. Необходимо изучать лекарственные растения родного края;
2. Лекарственные растения помогают вылечиться от многих болезней;
3. Недостатки у лекарственных растений есть, но их меньше;
4. Лекарственными свойствами обладает только определенная часть растения (корень, листья, плоды, цветки). Об этом необходимо помнить при сборе лекарственных растений.
5. Время сбора и правила высушивания частей растений у каждого лекарственного растения свое. Об этом необходимо помнить и знать, иначе пользы от них не будет.

Перспектива:

1. Продолжить исследование и выявить целебные свойства лекарственных растений нашей местности, п. Айхал.
2. Изучить лечебные свойства растений «Иван – чай», «Чабрец» и «Можжевельник», которые растут в нашей местности, п. Айхал
3. Собрать гербарий лекарственных трав, с целью ознакомления учащихся нашей школы и их родителей, т. к. одной фотографии не хватит, для того чтобы распознать эти растения в их естественной среде, в которых растение представлено в натуральную величину.

Список литературы:

1. Кузнецова М.А., Резникова А.С. Сказания о лекарственных растениях. М., 1992.
2. Басыгысова А. П. Лекарственные растения Якутии /А.П. Басыгысова: {Отв.ред. П.А. Тимофеев}: Якутск: Бичик, 2004. – 128 с.
3. Макаров А.А. Лекарственные растения Якутии: 4-е изд. /А.А. Макаров.- Якутск: Бичик, 2001. – 128 с.
4. Токумова К. П. Тэрээбүт дойдубут эмтээх үүнээйилэрэ /К. Токумова, П. Токумова; 5. (худож. Н. Слепцов, А. Мандарова). – Якутск: Бичик, 2008. – 128 с. Декоративные растения Якутии: краткий справочник./ (Н.С.Данилова и др.). – Якутск: Бичик, 2010 – 64с., ил.
6. Деревья и кустарники Якутии/П.А. Тимофеев; Отв. редактор канд. с-х. наук А.П. Исаев. – Якутск: Бичик, 2003 – 64с., ил.
7. Турова А.Д. лекарственные растения и их применение. М. Медицина, 1999.
8. <http://www.bibliotekar.ru/lekarstvennye/1.htm>
9. . http://meduniver.com/Medical/Dermat/prigotovlenie__aromatizatorov.html
<http://www.rusveniki.ru/poleznaya-informaciya/samye-luchshie-bannye-veniki>

Диаграмма № 1

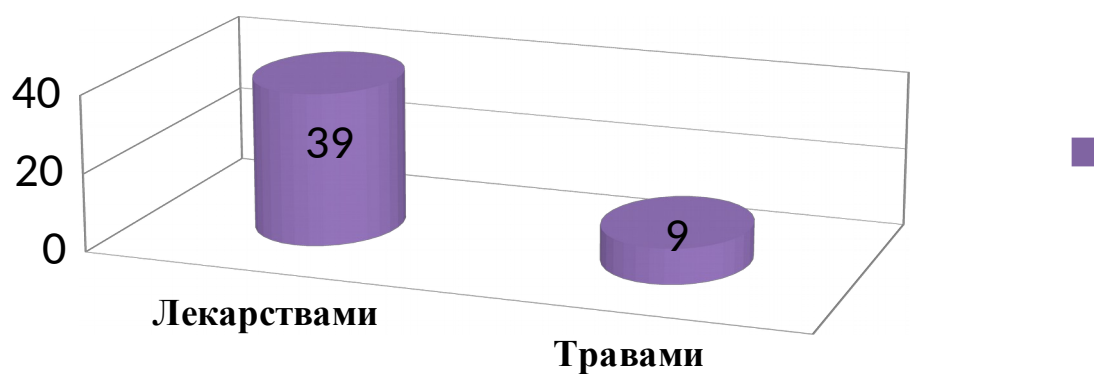
4. Чем больше лечитесь: лекарствами или травами?

Диаграмма №2

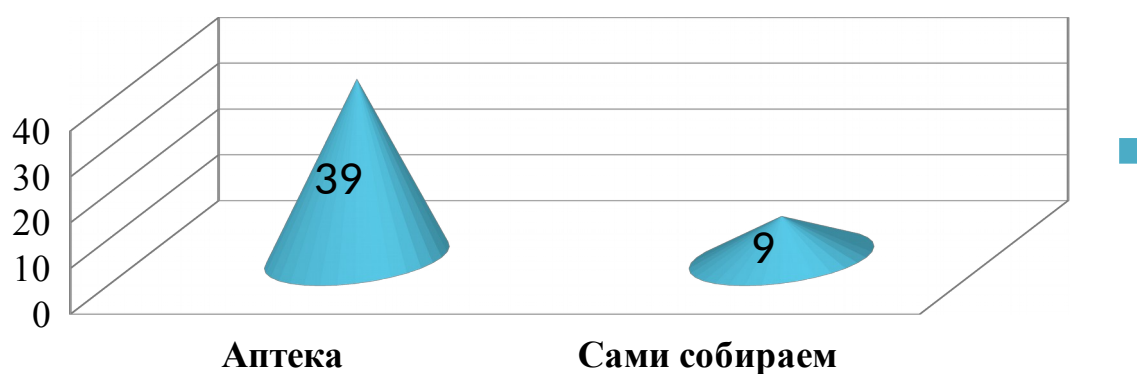
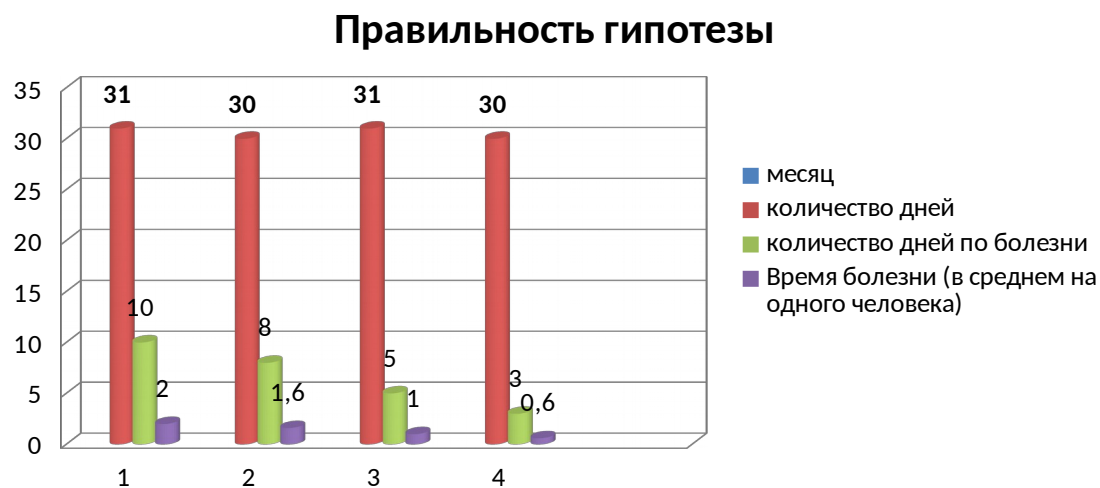
5. Где берете травы для лечения?

Диаграмма №3



Технология изготовления гербария

Гербарием называют коллекции засушенных образцов растений. Это подлинный документ природы, он не может быть заменен ни самыми лучшими фотографиями, ни рисунками. Гербарий несложно хранится, он может долго служить, использоваться в любое время года, дает разнообразную информацию.

Растения для гербариев собираем в специальной гербарной папке. Папка состоит из двух одинаковых кусков картона. Внутри гербарной папки помещаем двойные листы бумаги для сушки растений. Такими бумагами могут быть старые газеты. Их называют «гербарными рубашками». В каждую из них при сборе вкладываем экземпляр одного вида растения.

Перед сушкой растения перемещаем в сухие «гербарные рубашки». Между «рубашками» с растениями вкладываем прокладку-газету. Все это помещаем в сушильный пресс. Сушильный пресс состоит из двух сеток. Затем сетки туго обвязываем веревкой. В один пресс не стоит закладывать больше 15-20 рубашек с растениями.

Прессы вешиваем на открытом воздухе. Таким образом растения сушатся в течение 5-7 дней. Ежедневно меняем влажные прокладки.

Растения в сетках высыхают одновременно. Высохшие растения вынимаем, остальные досушиваем.

Методическое пособие: «Лекарственные растения Якутии»

Материал собран из сети интернет.

Источники: ru.wikipedia.org, справочникздоровья.рф, mirtrav.net, polzaverd.ru, herbalpedia.ru, ayzdorov.ru, shepitovflora.ru, fitohome.ru, kizlady.ru, travniku.com, ulekar.ru, dreamsmedic.ru, gipmed.ru, fitoapteka.org, fitoinfo.com, lechilka.com, lechim-prosto.ru

2. Приложение

Экологическая и ресурсная характеристика видов лекарственных растений.

Название	Сроки	Используемые части	Применение
Брусника	Август-сентябрь	Листья Ягоды	Мочегонные, желчегонные, потогонные, дезинфицирующее средство
Голубика	Июль-август	Листья Ягоды	Укрепляют стенки сосудов, способствуют снижению сахара в крови, повышают деятельность желудка
Клюква	Август-сентябрь	Ягоды	При простуде, укреплении иммунитета, при цистите, сахарном диабете.
Княженика	Август	Листья Цветки	Подагра, кровоостанавливающая, возбуждает аппетит
Толокнянка	Август-сентябрь	Листья Цветки	Применяются при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, подагре.
Красная смородина	Июль-август	Ягоды	Противовоспалительное средство, а также кровоостанавливающее, желчегонное, слабительное.
Черная смородина	Август	Ягоды, листья	Применяют при болезнях сердца и сосудов, заболеваний двенадцатиперстной кишки, желудка.
Рябина	Сентябрь	Ягоды	Противомикробное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, мочегонное средство
Малина	Июль-август	Ягоды, листья	Жаропонижающее и потогонное средство,, болеутоляющее, тонизирующее средство

Плоды шиповника	Август	Ягоды	Желчегонные, поливитаминный, слабomочегонный, понижает артериальное давление
Эфедра	Август	Ягоды	Применяется при ревматизме, заболеваниях желудка и кишечника, заболеваниях дыхательных путей.
Кровохлебка	Июнь-июль	Корневищ а. корни	Применяется как вяжущее и кровоостанавливающее средство.
Крапива двудомная	Июль-август	Листья	Применяется как витаминное, кровоостанавливающее средство, при ревматизме, подагре.
Кубышка желтая	Июль	Корневищ а с корнями	Применяется при поносах различного происхождения, кровохарканье, для промывания кровоточащих и гноящихся ран.
Одуванчик	Июнь Июль	Цветки, листья	Принимают при различных заболеваниях печени (воспалении, опухолях, камнях), при водянке, при желудочно-кишечном катаре, хронических запорах, болезнях почек
Пижма	Июнь август	Цветки, листья	Используется в качестве противомикробного, противоглистного, успокаивающего, обезболивающего, ранозаживляющего.
Подорожник	Июнь Июль	Листья	Применяются как ранозаживляющие, кровоостанавливающие, отхаркивающие и гипотензивные средства.
Подбел обыкновенный	Июль-август	Листья	Листья подбела применяются при поносе, ревматизме, туберкулёзе лёгких, для понижения давления
Ромашка	Июль	Цветочные корзинки	Применение при лечении бронхиальной астмы, ревматизма, гастрита, ожогов, язвы желудка
Солерос	Июль-август	Травы солероса	Используют как желудочное, мочегонное, противовоспалительное, противоцинготное
Тысячелистник	Июнь-август	Трава Цветы	Обладает общеукрепляющим, болеутоляющим, бактерицидным свойствами
Щитовник пахучий	Июль	Листья	Применяется как ранозаживляющее, противовоспалительное, болеутоляющее и общеукрепляющее средство
Медоносы	Август-сентябрь	Листья Ягоды	Дезинфицирующее, противовоспалительное и обезболивающее действие
Жимолость	Июль-август	Листья Плоды	Обладают противовоспалительным, мочегонным, желчегонным и антиязвенным действием
Можжевельник	Август-сентябрь	Ягоды	Отличное потогонное средство.
Шиповник	Июль-август	Ягоды листья	Обладает желчегонным, противовоспалительным действием. Из шиповника делают лекарство «Холосас».
Рябина черноплодная	Август-сентябрь	Плоды	Плоды и сок черноплодной рябины используют при гипертонии, при атеросклерозе и анодных гастритах.
Зверобой продырявлен	Июль	Листья	Обладает сильным бактерицидным действием используется как вяжущее,

ный			кровоостанавливающее средство.
Багульник болотный	Июнь	Побеги длиной 10 см.	Применяется при хронических бронхитах, трахеите, коклюше, воспалении легких, бронхиальной астме, воспалении мочевого пузыря
Бузина	Август	Плоды	Настой принимают внутрь при простудных заболеваниях: при гриппе, сухом кашле, болезнях почек, ревматизме, артритах, при кожных заболеваниях, фурункулы
Боярышник	Август	Плоды листья	Боярышник - отличное сердечное средство. Его можно применять при самых разнообразных сердечно-сосудистых заболеваниях нашего времени
Дерен белый(свидина)	Июнь	Плоды листья	Применяли как жаропонижающее, при простудных заболеваниях и для повышения аппетита.

3. Приложение

Как правильно собирать лекарственные растения:

При сборе и заготовке лекарственных растений, особое внимание следует уделить качеству самого растения и месту сбора.

Не следует собирать растения в городах, близ автомагистралей и других промышленных объектов. Брать вялые, испорченные лекарственные растения не нужно. Растения должны быть свежими.

В основном, лекарственные травы следует собирать после испарения росы, в сухую солнечную погоду, или перед вечерней росой. Не следует собирать травы после дождя. Мокрые растения могут заплесневеть, заплесневеть и потеряют свои лечебные свойства.

Собранные лекарственные растения (плоды, листья, травы), не рекомендуется мыть, аккуратно сложить в чистую корзину, или другую тару. Не забывайте, что при долгом хранении, растительное сырьё теряет свои свойства и становится бесполезным. Долго можно хранить кору и некоторые виды корней.

Сбор и заготовка лекарственных трав, как правило, происходит в период полного цветения. Иногда травы собирают в начале цветения. Молодые растения следует срезать под корень, а у растений с толстыми, грубыми стеблями, нужно срезать верхушки.

Сбор плодов:

При сборе плодов, особое внимание обратите на качество плода. Плод не должен быть переспелым. Как правило, плоды нужно собирать до полного созревания или спелыми.

Все плоды лучше собирать в сухую солнечную погоду, так как мокрые плоды быстро плесневеют и теряют свои целебные свойства.

Сухие плоды, как правило, собирают в пасмурные дни, до полного высыхания росы.

Сбор корешков и корневищ:

Собирать корни нужно поздней осенью или (у некоторых видов) ранней весной. Если вы решили заготовить корни весной, то постарайтесь сделать это до появления листьев. Во время активного роста растения, лечебные вещества, содержащиеся в корневище, теряют свои целебные свойства. Старайтесь не повредить корень. Не выкапывайте корни полностью, часть корней оставьте для дальнейшего роста.

Сбор листьев:

При сборе листьев травянистых растений, особое внимание нужно уделять качеству собираемого сырья. Листочки должны быть правильной формы, свежие, не пораженные вредителями или погодными условиями. Сбор листьев нужно производить в период цветения, или непосредственно перед цветением растения. После сбора, листья для сушки, укладывают тонким слоем на хорошо проветриваемом пространстве и при необходимости переворачивают по мере их подсыпания.

Сбор цветков:

Сбор цветков производят в период бурного цветения. Обычно цветки срезают острым ножом, таким образом можно избежать повреждения собираемого сырья, во-вторых, многие растения от жаркого солнца вянут, и тогда их лучше собирать после обеда, когда солнце не такое активное.

Сбор коры:

Кору, или внешний одревесневший слой молодых растений, собирают преимущественно весной, до появления почек. Этот период наиболее подходящий для заготовки коры.

