

1804114793Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Старотимошкино»
МО «Барышский район» Ульяновской области

Исследовательская работа на тему:
«Лечебные травы нашей местности»

Автор:

Насибуллова Л.З.
Учитель русского языка

2018

Содержание

1.Введение.....	3
2.Методики исследования.....	4
3.Теоретическая часть	

3.1 Лекарственные растения нашей местности.....	5
4. Практическая часть	
4.1 Использование лекарственных растений при лечении различных заболеваний жителями	9
4.2 Мнение медицинских работников.....	9
4.3 Мнение жителей микрорайона школы.....	10
4.4 Практическая часть (приготовление отвара из коры осины).....	11
5. Выводы.....	
.....	136. Перспективы работы.....
7. Литература.....	15
Приложения	

1. Введение

Почему я выбрала эту тему? Основанием для такого выбора послужил один случай. Однажды на уроке биологии нам рассказали о целебных травах Алтайского края, и мне стало интересно, а какие лечебные травы растут у нас, в нашем поселке. И я решила это выяснить.

Актуальность проблемы: возможность лечения многих заболеваний травами, известными человеку с давних пор, совершенно бесплатно.

Цель работы: изучить лекарственные растения, растущие в нашей местности, и их использование при лечении различных заболеваний.

Задачи работы:

- 1) изучить научно-популярную литературу по данной проблеме;
- 2) провести опрос жителей р.п. Старотимошкино для того, чтобы выявить, используется ли «народная медицина» в настоящее время;
- 4) воспитывать бережное отношение к природе и растениям родного края.
- 5) развивать познавательную активность школьников, расширить общий кругозор;
- 6) воспитывать активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью.

Гипотеза: если знать лекарственные свойства трав, растущих в окрестностях нашего поселка, уметь ими пользоваться, сколько болезней мы сможем избежать, не превратив их в хронические.

Объект исследования – лекарственные растения, произрастающие в окрестностях р.п. Старотимошкино.

Предмет исследования – лечебные свойства лекарственных растений.

2.Методика исследования

- анализ литературы,
- опрос жителей и медицинских работников,
- составление таблиц,

3 Теоретическая часть

3.1 Лекарственные растения нашей местности

С момента своего появления на земле человек был неразрывно связан с растительным миром, кормившим его, дававшим уют и защиту от враждебных сил. Растения обычно не обладают вредным побочным действием, менее токсичны, не вызывают аллергических явлений, поэтому лекарства из растений с каждым годом приобретают всё большую популярность. И это не дань моде, не сиюминутное увлечение – это возвращение к своим истокам, более здоровое осмысление происходящего вокруг себя и в самом себе. Лекарственные растения широко использовались человеком с незапамятных времён. Ими пользовался народ Ариев, передавший свои познания своим потомкам славянам. Не обходились без растительных лекарств в медицине Древнего Китая, Индии, Ассирии. И в наше время целебные растения, при грамотном их применении, пользуются успехом при лечении многих заболеваний. Однако не следует забывать, что пользование лекарственными средствами растительного происхождения без согласования с врачом крайне не желательно.

Моя бабушка, большой любитель природы, знает многие растения, которые относятся к лекарственным. Весной и вначале лета, вся моя семья выезжает для сбора лекарственных трав в поле и к лесу. Я тоже помогаю в сборе лекарственных трав. Потом мы привозим их домой к бабушке и она делает из них пучки, вешает сушиться в тень.

Фитотерапия – лечение лекарственными и пищевыми растениями – составляет часть древней и современной медицины. Ещё совсем недавно многие думали, что запасы лекарственных растений у нас неисчерпаемы. Известная хранительница опыта и знаний предшествующих поколений о целебности растений Ф.А. Геммерман писала: «Народная медицина исчезает, а с ней исчезает и многовековой народный опыт, нигде не записанный, устный, хранящий немало сокровищ». Издавна возделыванием и применением лекарственных растений интересовались даже цари и князья. В начале XVII при Алексее Михайловиче был создан Аптекарский приказ, снабжавший двор и армию травами. По приказу Петра Первого были созданы аптеки и так называемые аптекарские огороды во всех крупных городах.

Проведя опрос жителей микрорайона школы, я узнала, что многие люди используют лекарственные растения для лечения. В основном – это подорожник, крапива, календула, ромашка, шиповник, мята, которые растут везде: у дорог, во дворах домов, вдоль реки, на открытой местности. Я насчитала более 40 различных видов трав и растений, которые обладают лечебной силой. Нужно только знать, каким образом они могут помочь нам, и уметь правильно собрать и заготовить их.

Сегодня я расскажу о некоторых видах лекарственных растений и их действие на организм человека.

Крапива - один из самых распространённых сорняков. я думаю каждому человеку знакома крапива и все мы в детстве плакали от ее укуса. Она встречается почти повсеместно, около домов, по обочинам дорог. Стебель и листья растения усажены жгучими волосками, которые ранят кожу. Заготавливают листья крапивы без цветков и стеблей и корень Листья крапивы богаты витаминами С и К и каротином.

Используют в виде настоев как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях.

В европейской медицине препараты из крапивы применяют при анемии, атеросклерозе, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, кожных болезнях. А весной из крапивы варят зеленые щи.

Ромашка не только один из любимых полевых цветов, символ России, это ещё и лекарственное растение. Она растёт по лугам, сорным местам, пустырям. У ромашки собирают корзиночки цветков до того, как они начинают осыпаться. Народные лекари говорят: «У кого в горле болит, возьми стакан молока, стакан воды, щепотку ромашки и ложечку липового мёда, смешай всё, вскипяти, процеди, остуди и пей вместо чая». В качестве лекарственного растения ее применяли врачи Древней Греции и Рима, и в античном мире ее очень ценили. Гиппократ и Диоскорид применяли ромашку аптечную при заболеваниях печени, почек и головной боли.

Календула – эти ярко-жёлтые цветы часто разводят в садах и палисадниках. Цветёт всё лето до поздней осени. Хотя химический состав ноготков (другое название календулы) изучен ещё недостаточно, растение с давних пор используют в народной медицине. Спиртовой раствор календулы обладает

противовоспалительным действием. Используют при ожогах (1 ч. л. настойки на ½ стакана воды), для полоскания горла при ангине, при кожных заболеваниях. Кроме того, календулу применяют при гастритах, язве желудка и заболевании печени.

Одуванчик - старое лекарственное средство. В природе встречается повсеместно. В народной медицине его считали «жизненным эликсиром», кровоочищающим средством, которое хорошо влияет на пищеварение, помогает от бессонницы и от желтухи. Для лекарственных целей заготавливают его корни, а листья одуванчика полезно класть в первые летние салаты, т. к. они содержат много витаминов.

Подорожник - растет преимущественно вдоль дорог, отчего это растение и получило свое название. Одно из самых действенных и распространенных народных лекарств. Листьями и семенами подорожника останавливают кровь и заживляют раны. Сок листьев подорожника больше рекомендуется для лечения больных хроническими колитами и острыми желудочно-кишечными заболеваниями. Препарат назначается внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Июнь-начало июля самое время для сбора подорожника.

Тысячелистник - растение богато витамином К и обладает кровоостанавливающим действием. У нас он встречается повсеместно. Заготавливают траву во время цветения. В народной медицине настой тысячелистника пьют при женских болезнях, для остановки кровотечения при порезах, при зубной боли и для увеличения молока у кормящих матерей. Также его настой применяют при желудочно-кишечных болезнях и гастритах. Для приготовления настоя 15 г. травы измельчают и заливают 200 мл воды, кипятят 15 мин, настаивают 45 мин и пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Чистотел - наши бабушки хорошо знают это растение как средство от бородавок и мозолей. Растет в огородах. Само название как бы говорит, что если вы будете пользоваться этим растением, у вас будет «чистое тело». Эта трава обладает болеутоляющим действием и даже излечивает от чешуйчатого лишая, рака и туберкулеза кожи. Иногда чистотел рекомендуют при астме. Настой чистотела назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря. Купают в отваре чистотела младенцев.

Полынь - считается самым горьким растением; её горечь даже вошла в поговорку «горька, как полынь». Полыни приписывают самое разнообразное действие. На Руси в 17 веке полынь использовали как ранозаживляющее и очищающее гноящиеся раны средство. Соком растения пропитывали платки и прикладывали их к гноящимся ранам. В народной медицине употребляют полынь при лихорадке и против глистов. Корни растения помогают при эпилепсии и колитах. При кожных заболеваниях принимают ванны с полынью. А мне очень нравится запах полыни. Моя бабушка кладет ветки полыни возле погреба, чтобы отгонять мышей и добавляет веточки полыни в дубовые веники, чтобы запах полыни присутствовал в бане.

Душица - в качестве лекарственного сырья используют цветущую надземную часть (траву). Душица растет на окраине леса, не любит солнечные места. Она содержит дубильные вещества, эфирное масло с сильным и приятным ароматом, аскорбиновую кислоту. Препараты душицы обыкновенной оказывают успокаивающее действие, усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез, перистальтику кишечника и повышают его тонус. Их используют при [бессоннице](#), [гастритах](#) с пониженной секрецией желудочного сока, атонии кишечника, а также в качестве отхаркивающего средства при [бронхитах](#).

Чабрец – в качестве лекарственного сырья заготавливают надземную часть тимьяна ползучего. [Отвар](#) или экстракт травы тимьяна ползучего используют в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, [пневмонии](#), а также как болеутоляющее при [радикулитах](#) и невритах. Чабрец растет на солнечных полянах, на склонах оврагов, вместе с земляникой и очень приятно пахнет.

Итак, подведу небольшой итог: антисептическими, ранозаживляющим, кровоостанавливающими свойствами обладают подорожник, крапива, тысячелистник. Применяется при заболеваниях печени следующие травы: крапива, одуванчик, чистотел. Почки и мочевой пузырь лечим крапивой, а органы дыхания чабрецом и подорожником. Желудочно-кишечные проблемы решат крапива, одуванчик, подорожник, тысячелистник, чистотел. От ревматизма спасут крапива и чистотел. Одуванчик оказывает желчегонное действие, а пижма – глистогонное. При заболеваниях сердечно – сосудистой системы используйте одуванчик и подорожник.

Туберкулез лечат чистотелом, подорожником и одуванчиком. Вот такие волшебные средства растут у нас под ногами.

4. Практическая часть

4.1 Использование лекарственных растений при лечении различных заболеваний жителями поселка.

В ходе работы по данной теме я узнала, что в нашем городе многие жители используют лекарственные растения для лечения различных заболеваний. Мне было интересно узнать мнение по данному вопросу и специалистов-медиков, и простых жителей, не имеющих медицинского образования. Поэтому я обратилась к медицинским работникам нашей школы и к жителям города, которые используют лекарственные травы при лечении простудных заболеваний.

4.2 Мнение медицинских работников

Трофимова Антонина Ивановна, детский врач-педиатр нашего поселения.

С октября по январь к нам обратились более 50 детей, которым был поставлен диагноз ОРЗ. Наряду с синтетическими медицинскими препаратами применялись народные средства, в виде сборов лекарственных трав. В состав сборов входили травы: мать-и-мачеха, чабрец, душица, подорожник, липа, малина и др.

В ходе лечения состояние больных улучшалось. Лечение лекарственными травами применяется не только в острый период, но и в период восстановления, что улучшает защитные силы организма и повышает иммунитет. Я, например, постоянно пью чай с добавлением шиповника, душицы и чабреца.

4.3 Мнение местных жителей, не имеющих медицинского образования

Насибуллова Л.З., учитель русского языка и литературы.

В своей жизни очень часто пользуюсь лекарственными травами, которые покупаю в аптеке. Особенно часто стала их использовать при простудных заболеваниях зимой и осенью. Часто вспоминаю бабушкино средство от разных недугов. А еще я люблю выпить чай с мятой, душицей и другими травами после бани, силы прибавляются, чувствую себя намного лучше.

Таирова Наиля Румильевна, продавец.

Изучением и сбором трав начала заниматься очень давно. Травы собираю вдалеке от дорог и домов, у леса, на полянах лесных. Лечусь ими сама (все настои готовлю строго по рецептам и консультируюсь с медицинскими работниками), лечу детей, внуков. Своими рецептами и запасами трав делюсь с другими людьми. Изучение лекарственных трав – это занятие очень интересное, особенно если человек любит природу и хочет приносить пользу другим людям. С нетерпением жду наступления лета, чтобы вновь пополнить запасы трав.

4.4 Результаты анкетирования жителей поселка

Результаты опроса, проведенного среди жителей поселка, показали, что многие люди знают о лечебных свойствах растений.

1. Используете ли вы лекарственные травы?(40 респондентов)

Да, постоянно	Изредка	Нет, никогда
10(25%)	23(57,5%)	7(17,5%)

(Приложение 1.)

Самостоятельно	На рынке	Покупаю в аптеке
10(29,5%)	9(26,5%)	14(44%)

Таким образом, взрослое население нашего города довольно активно пользуется лекарственными травами. Но нельзя забывать, что при неумелом лечении лекарственные травы могут вызвать тяжёлые последствия. «Если вы больны – обратитесь к врачу» - это лозунг не только врачей, но и пациентов. Самое главное, следует помнить, что предупредить болезнь легче, чем вылечить.

Практическая часть (приготовление отвара из коры осины)

Одной из самых сложных, неизлечимых болезней эндокринной системы признан сахарный диабет. За все время изучения этого заболевания найдены только эффективные методы терапии, но не излечения. Кора осины при

сахарном диабете – один из способов лечения недуга, который предлагает народная медицина. Главная задача любого препарата при этом заболевании – понизить уровень сахара в крови, который чрезмерно выводится вместе с мочой из-за нарушения работы поджелудочной железы. Уникальные свойства коры осины объясняются тем, что корневая система дерева уходит глубоко под землю. Это позволяет стволу и веткам напитываться ценными, редкими видами микроэлементов. Использовать предлагают только кору осины при сахарном диабете, но ценным химическим составом обладают еще почки, древесина. По ценности микроэлементов у этого дерева нет конкурентов, поэтому ему нашли применение для лечения разных заболеваний. Помимо того, что кора осины используется для снижения сахара в крови, она является природным аналогом самых сильных противовоспалительных препаратов. Это связано с наличием в составе гликозидов (салицин, популин и т.д.), дубильных веществ, фермента салицилазы, эфирных масел. Кроме сахарного диабета с помощью коры осины лечат зубную боль, гастрит, простатит, ревматизм, воспаление почек, легких, суставов, цистит и геморрой.

Средство успешно используется для лечения от диабета 2 типа. Все народные рецепты написаны с расчетом на то, что кора осины будет правильно собрана: К примеру, максимальное количество полезных элементов будет у дерева с диаметром ствола до 10-14 см. Срезать кору нужно в начале весны с помощью специальной методики. Сначала ищется участок ствола без повреждений, лучше абсолютно гладкий, далее нужно вырезать кусок 11 см в длину и ширину, аккуратно снять его с осины, скручивая как рулон. Потом кору сушат в духовом шкафу и под солнечными лучами, хранят в темном месте.

Существует несколько способов того, как приготовить отвар коры осины для лечения 2-типа диабета. Главной задачей остается стабилизация уровня сахара в крови: для этого необходимо пить по 100 мл отвара каждое утро. Вариантов приготовления отвара несколько, поэтому можно выбрать тот, который вам сделать будет проще. Главное – начать принимать его еще на первых этапах болезни и не затягивать с терапией.

Вариант 1: Наберите 1,5 стакана осиновой коры.

Высыпьте в кастрюлю, залейте ее так, чтобы вода чуть скрывала средство.

Кипятить на среднем огне на протяжении 30 мин.

Выключите огонь, закутайте кастрюлю в полотенце или одеяло.

Дайте настояться отвару 15 часов.

Процедить сквозь марлю.

Принимать по 100-150 мл утром и вечером.

5 Выводы

Проделав такую работу, я, прежде всего, научилась узнавать лекарственные растения и сделала следующие выводы:

1. Лекарственные растения эффективны при лечении многих болезней.

2. Из лекарственных трав делают лекарства.
3. Лекарственные травы нельзя применять бесконтрольно.
4. Многие лекарственные растения нуждаются в охране, поэтому их нельзя рвать без надобности.

Таким образом, если знать о применении лекарственных растений, то можно вылечить многие болезни. Природа является источником здоровья и опасности для человека. Богат и разнообразен выбор лекарств в «зеленой аптеке», но нужно быть осторожными: отравление лекарственными растениями возможно, если заниматься самолечением. Обращаться в «зелёную аптеку», также как и в обычную, следует при установленном диагнозе болезни и с рецептом врача. Я выяснила, что лекарственные растения – народное достояние и богатство. Около половины всех лекарств готовят из растений. 70 % сердечных препаратов делается на основе лекарственных растений. Лекарственные растения растут всюду. Правда, не везде одинаково и в одинаковом количестве. Нужно хорошо знать какие растения встречаются в нашей местности и сколько их. Каждый должен научиться искать, собирать и охранять дары природы. Перед сбором растений необходимо изучать их биологические особенности, способ сбора, сушки и хранения. Это позволит рационально использовать сырьё с лечебной целью. Прав был средневековый врач Парацельс, который писал: «Весь мир – аптека...» В процессе своей работы я узнала много нового и интересного.

Крепкого вам всем здоровья!

6 Перспективы работы

После проведенных мной исследований я решила создать буклет под названием «Лекарственные травы нашей местности».

7. Список использованной литературы

1. Артюховский А.К., Козлов А.Т. Лекарственные растения: Учеб.пособие. – Воронеж : Воронеж. гос. лесотехн. акад. ,1999. 175с.
2. CD- Электронная медицинская энциклопедия КиМ.
3. Мазнев Н.И. Лекарственные растения. Справочник. – М.: “Мартин”, 1999. 479с.

Приложение 1.

Результаты анкетирования жителей р.п. Старотимошкино

Да, постоянно	Изредка	Нет, никогда
10	23	7

Приложение 2.

2. Вы собираете и заготавливаете травы сами, покупаете у бабушек на рынке или в аптеке?

Самостоятельно	На рынке	Покупаю в аптеке
10	9	14

Приложение 4

Действие	Растение
ЖКТ	Календула, пижма, подорожник, ромашка, шиповник, лилия, лук, черемуха, лох, одуванчик, чистотел, крапива, подорожник, тысячелистник
Заболевания дыхательных путей	Подсолнечник, малина, чабрец, клевер, крапива, подорожник, горец птичий, мелисса
Дезинфицирующее средство	Календула, череда, пижма, полынь, цикорий, шалфей, чабрец
Сердечно – сосудистое средство	Пижма, цикорий, базилик, пустырник, шиповник, одуванчик, подорожник
Желчегонное средство	Пижма, полынь, укроп, кукуруза, крапива, одуванчик, чистотел
Обезболивающее средство	Мята, чистотел, пустырник
Противовоспалительное действие	Ромашка, пижма, тысячелистник, календула, шалфей, базилик, клевер, крапива, щавель, подорожник
Ранозаживляющее средство	Календула, крапива, щавель,

Аннотация

Актуальность проблемы: возможность лечения многих заболеваний травами, известными человеку с давних пор, совершенно бесплатно.

Цель работы: изучить лекарственные растения, растущие в нашей местности, и их использование при лечении различных заболеваний.

Задачи работы:

- 1) изучить научно-популярную литературу по данной проблеме;
- 2) провести опрос жителей р.п. Старотимошкино для того, чтобы выявить, используется ли «народная медицина» в настоящее время;
- 4) воспитывать бережное отношение к природе и растениям родного края.

5) развивать познавательную активность школьников, расширить общий кругозор;

6) воспитывать активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью.

Гипотеза: если знать лекарственные свойства трав, растущих в окрестностях нашего города, уметь ими пользоваться, сколько болезней мы сможем избежать, не превратив их в хронические.

Объект исследования – лекарственные растения, произрастающие в окрестностях поселка.

Предмет исследования – лечебные свойства лекарственных растений.

Методика исследования

- анализ литературы,
- опрос жителей и медицинских работников,
- составление таблиц,
- анализ анкетирования местных жителей.
- изготовление буклета «Лечебные травы нашей местности»