

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ Г.МОСКВЫ «ШКОЛА №629»

Применение лекарственных растений



Выполнила:

Ученица 11 «А» класса

Столярова Анастасия Александровна

Руководители:

Учитель биологии высшей

квалификационной категории Агапова Ульяна
Вячеславовна

Учитель информатики высшей

квалификационной категории Пантелеева Галина
Валериевна

Москва 2023г

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	1
ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	4
I. ГЛАВА. ФИТОТЕРАПИЯ.....	6
II. ГЛАВА. ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ.....	7
Лечебные средства	7
Желчегонные средства.....	7
Отхаркивающие препараты.....	7
Кровоостанавливающие	8
Антисептика.....	8
Антисептические средства	8
Мочегонные травы	8
Противовоспалительные препараты.....	8
III. ГЛАВА. ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.....	9
Заболевания полости рта	9
Острые респираторные заболевания (ОРЗ)	10
Пищеварительный, или желудочно-кишечный тракт (ЖКТ)	13
Заболевания печени.....	15
Заболевания крови	16
Болезни почек.....	17
Сердечнососудистая система	18
Заболевания сердечно-сосудистой системы.....	18
МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	20
IV. ГЛАВА. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	21
V. ГЛАВА. ВЫВОД.....	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Лекарственным растениям отведено мало внимания, зачастую люди предпочитают применять больше химических препаратов, нежели натуральные целебные настои или отвары, которые обладают всеми полезными веществами и не обладают множеством побочных эффектов. И таким образом спрос на лекарственные растения очень мал и с каждым годом становится всё ниже.

Повсюду были травники, которые передавали свои навыки и знания своим детям. Сейчас пропадают знания по сбору целебных трав, и тем самым постепенно связь между поколениями становится всё слабее. Вот бы хоть на миг вернуть то время:

«С опушки леса слышался детский голос: Дедушка! Дедушка, смотри, какой красивый цветок я нашёл! А как он называется?»

Дедушка посмотрел на цветок и сразу распознал его вид: «Это - василёк. А ты знаешь, что это не простой цветок?»

Мальчик удивлённо посмотрел на дедушку: «И какой? Волшебный что - ли?»

«Нет, он целебный. Если ты вдруг заболеешь простудой, мы сразу сделаем настой из этих прекрасных цветков. И тогда ты сможешь поправиться быстрее. Некоторыми растениями можно исцелить множество болезней, главное – знать, как они используются, и верно заготовить, чтобы надолго сохранить их лечебные свойства» - ответил дедушка.

«Ух, ты! Как здорово!» – воскликнул мальчик и задумался: «Хмм... А если я заболею зимой?»

«Дедушка, пойдём собирать разные целебные растения вместе? Чтобы, я больше никогда не болел» – сказал, воодушевившись своей идеей, мальчик с улыбкой на лице.

Дедушка очень обрадовался этому. Он взял плетёную корзину, и они отправились на поиски лечебных растений».

А.Столярова

Как говорил американский философ Р. Эмерсон: «Даже любой сорняк – это растение, достоинства которого ещё не раскрыты»

Актуальность моей работы заключается в том, что применение и изучение лекарственных растений свойственны во все времена. Особое внимание стоит уделить лекарственным растениям, которые используются в промышленности для производства фармацевтических субстанций, нутрицевтиков и космецевтиков, и их применение, как ожидается, будет расти быстрее, чем обычных терапевтически химических препаратов.

В России исторически сложилось неоднозначное отношение к лекарственным растениям в этом и заключается проблема. С одной стороны, на Руси издавна пользовались и лечились травами, всегда были травники, к которым обращались за помощью. С другой стороны, в нашей стране в отличие от Европы и Китая исторически никогда не занимались лекарственным растениеводством. **То есть проблемой является изменения спроса на лекарственные растения в Российской Федерации и проведение фитотерапии.**

Так, например, Европа является одним из главных поставщиков лекарственных растений, выращивая их на площади около 70000 гектаров. Польша культивирует лекарственные растения на площади около 30000 гектаров, их выращивают около 20000 фермеров. В Китае, согласно почвенно-климатическим зонам страны, лекарственные и ароматические растения выращивают большие компании. В России же лекарственным культурам отводятся только 3000 гектаров.

В декабре 2016 года Президиум совета при президенте Российской Федерации модернизации экономики и инновационному развитию России утвердил решение Дорожной карты " ХЕЛСНЕТ ". Национальной технологической инициативы лекарственного растениеводства и производства традиционных лекарственных средств. Согласно Дорожной карте к 2035 году в России планируется запустить 25 научнообразовательных агротехнопарков по производству растительных лекарственных препаратов и создать до 300000 хозяйств по выращиванию, сбору и хранению растительного сырья. Главной задачей является повышения спроса на лекарственные растения с целью повышения уровня жизни населения.

Таким образом, мы можем выдвинуть гипотезу: знания о лекарственных растениях могут помочь в профилактике и лечении различных заболеваний.

Для того чтобы заниматься профилактикой необходимо сформировать знания подрастающему поколению по определению лекарственных растений, их сбору и применению.

Цель работы: популяризация применения лекарственных растений в профилактических целях при фитотерапевтическом подходе.

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.

Передо мной встали следующие задачи для реализации цели:

1. Проведение мастер классов в начальной школе по определению лекарственных растений и способов их применению в домашних условиях, для понимания их предназначения;

2. Создание интерактивной модульной информационной базы по нашему региону согласно биоэкологическим особенностям произрастания лекарственных растений.

3. Разработка буклета «Применение лекарственных растений в домашних условиях»

По существу, любое растение создано природой во благо, а задача человека лишь правильно понять его предназначение, поскольку весь зелёный мир – это своего рода аптека, о которой справедливо писал поэт С. Кирсанов:

Я не степью хожу - Я хожу по аптеке,
Разбираясь в её травяной картотеке.
Беспредельная степь, Бесконечная степь,
Ты природой написанный
Старинный рецепт.

Ученые изучают растения, стараясь найти ценные лекарственные виды, проводят углубленные исследования давно известных и широко используемых лекарственных растений, чтобы выявить новые возможности для их применения в медицинской практике.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Все имеющиеся на сегодняшний день интерактивные приложения о лекарственных растениях делятся на несколько групп:

- ❁ Интерактивные презентации для детей в игровой форме, являются одним из средств поддержания и развития познавательного интереса на ранних стадиях развития ребенка о разнообразии и применении лекарственных растений, в силу возрастных особенностей. Содержат, как правило, небольшое количество видов лекарственных растений.

<https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-biologii/3645-ekologicheskaya-igra-zelenaya-apteka.html>- «Экологическая игра "зеленая аптека" презентация, проект, доклад»

https://ypok.pf/library/interaktivnoe_zadanie_lekarstvennie_rasteniya_190442.html -

Интерактивное задание «Лекарственные растения»

<https://kladraz.ru/blogs/nadezhda-vladimirovna-rjabichenko/igra-na-temu-lekarstvennye-rasteniya-s-prezentaciei-dlja-uchaschihsja-nachalnoi-shkoly.html>- Игра на тему «Лекарственные растения» с презентацией для учащихся начальной школы

- ❁ Интерактивные справочники для всех возрастов на компакт-дисках, которые можно использовать только при покупке этого носителя. К сожалению, невозможно посмотреть структуру и содержание компакт-диска, а также не у всех современных персональных компьютеров есть возможность запустить компакт-диск.

<http://www.encyclopedia.ru/cat/books/book/72089/> – «Лекарственные растения. Интерактивный справочник»

https://nsau.edu.ru/downloads/library/katalog/www.mtvideo.ru/product_10104.html– «Лекарственные растения России. Справочник-атлас»

- ❁ Электронные книги, которые являются оцифрованной версией бумажного носителя, не содержат интерактивных элементов, имеют большой объем структурированной информации по определенному принципу: оглавление, которое не содержит гиперссылки на страницы. Для того чтобы отыскать необходимую информацию, нужно найти в оглавлении соответствующие номера страниц, а затем перейти них. Это требует дополнительное время на нахождение нужной информации, тем более, если в книге большое количество страниц.

https://www.litres.ru/tatyana-ilina/bolshaya-illustrirovannaya-enciklopediya-lekarstvennyh-rasteniy-2/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=web_books_dsa_drr_feed%20607619718%7C47441382&utm_content=8258473711&utm_term=Москва_213¶m_2=987239&_openstat=ZGlyZWN0LnlnbmRleC5ydTs0NzQ0MTM4Mjs4MjU4NDczNzExO3lhbmRleC5ydTpndWFyYW50ZWU&yclid=14675538101583740927 -

https://www.litres.ru/tatyana-ilina/bolshaya-illustrirovannaya-enciklopediya-lekarstvennyh-rasteniy-2/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=web_books_dsa_drr_feed%20607619718%7C47441382&utm_content=8258473711&utm_term=Москва_213¶m_2=987239&_openstat=ZGlyZWN0LnlnbmRleC5ydTs0NzQ0MTM4Mjs4MjU4NDczNzExO3lhbmRleC5ydTpndWFyYW50ZWU&yclid=14675538101583740927 - «Большая иллюстрированная энциклопедия лекарственных растений»

<https://www.labirint.ru/books/385178/> - «Татьяна Ильина: Лекарственные растения. Большая иллюстрированная энциклопедия»

Интерактивный справочник «Применение лекарственных растений» содержит структурированную информацию, с гиперактивными ссылкам о более 30 видах лекарственных растениях нашего региона, об их полезных свойствах и способах применения. Это позволяет легко и быстро найти нужную информацию. Мой справочник даёт наглядное и полное представление о лекарственных травах способах их сбора, хранения и переработки для применения от разных заболеваний человека. Буклет содержит краткую информацию, где произрастают лекарственные растения нашего региона, а также о способах применения. Презентация легкодоступна и не требует дополнительных устройств компьютера, занимает небольшой объем. Интерактивный справочник подходит для любого возраста и в интересной форме знакомит пользователя с многообразием трав нашего региона, а также со способами их применения. Для детей в игровой форме представлены загадки и викторина о лекарственных растениях. Таким образом, можно использовать для семейного ознакомления.

I. ГЛАВА. ФИТОТЕРАПИЯ

Фитотерапия – использование лекарственных растений в медицинских целях. Но перед использованием разных лекарственных растений необходимо знать правила сбора сушки и хранения растений.

Использования разных травяных сборов самым прямым образом зависит от того, правильно ли был осуществлен сбор лекарственных трав. В этом заключается одна из сложностей фитолечения.

Надо знать, как и где собирать растения. Учитывать их место расположения слагаясь дорог и загрязнённых районов, так как растения способны впитывать канцерогены и вредные вещества из окружающего пространства, а это делает их не только не полезными для лечения, но вообще вредными для человеческого организма и их не в коем случае не стоит использовать в качестве лекарственного сырья.

Так же запрещается использовать растения, занесённые в «Красную книгу» Российской Федерации.

Лекарственные растения собираются ранним утром. После того как сойдёт роса. Стоит учитывать какие части растений вам необходимы при сборе, то есть если нужен стебель, соцветие, почки, ветки, кора или листья, то надо пользоваться режущими инструментами. Само собой, что содержаться они должны в чистоте. Вырывать с корнем все растение нельзя, следует аккуратно выкопать лопатой или при помощи ножа, стараясь не повредить корни. Все растения и корни, в том числе необходимо хорошо промыть.

Из собранных растений нужно сделать букеты и повесить их головками вниз в хорошо проветриваемом помещении. Для сушки понадобится примерно 15 дней. Когда растения будут ломаться, но не крошиться, можно перекладывать их в банки.

Теперь давайте познакомимся с лекарственными растениями поближе. Для начала нам надо знать, где растёт большая часть таких растений. В основном это поля, хвойные и широколиственные леса.

II. ГЛАВА. ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Применение лекарственных растений необходимо проводить с учетом местных условий (экологической обстановки) особенностей растений и степени профилактики, которые могут дать хорошие результаты в случае планового и комплексного проведения.

Мы познакомились с разными видами лекарственных трав, а теперь давайте узнаем, от каких именно болезней они могут нас вылечить.

Лечебные средства

Растения обладают лечебными свойствами, таким образом, из лекарственных растений изготавливают разные средства, применяемые при различных заболеваниях.

Лекарственное средство — вещество или смесь веществ синтетического или природного происхождения в виде лекарственной формы (таблетки, капсулы, раствора, мази и т. п.), применяемое для профилактики, диагностики и лечения заболеваний.

Различают следующие виды лекарственных средств.

Желчегонные средства — лекарственные средства, усиливающие желчеобразование или способствующие выделению желчи в двенадцатиперстную кишку.

Желчь (bilis — лат., fel — англ.) — секрет, вырабатываемый гепатоцитами. Продукция желчи происходит в организме непрерывно. Желчь, вырабатываемая в печени, выделяется во внепеченочные желчные протоки, которые собирают ее в общий желчный проток. Избыток желчи накапливается в желчном пузыре, где она концентрируется в 4–10 раз в результате всасывания воды слизистой оболочкой желчного пузыря. В процессе пищеварения желчь из желчного пузыря выделяется в двенадцатиперстную кишку, где включается в процессы переваривания и всасывания липидов. Поступление желчи в кишечник регулируется с помощью нервно-рефлекторных механизмов.

Заболевания: Гепатит, холецистит, спазм желчных протоков и т.д.

Отхаркивающие препараты способствуют удалению из дыхательных путей мокроты. Назначают эти препараты при кашле с вязкой и трудноотделяемой мокротой

Кровоостанавливающие (антигеморрагические, гемостатические) препараты — это группа лекарственных средств, которые используются для остановки кровотечений (геморрагий) и предупреждения чрезмерной кровопотери. В норме кровь представляет собой текучую жидкость — взвесь форменных элементов (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов) в плазме.

Антисептика (лат. *anti* — против, *septicus* — гниение) — система мероприятий, направленных на уничтожение микроорганизмов в ране, патологическом очаге, органах и тканях, а также в организме больного в целом, использующая механические и физические методы воздействия, активные химические вещества и биологические факторы.

Антисептические средства— это вещества, применяемые для уничтожения возбудителей заболеваний на коже, слизистых оболочках и в окружающей среде.

Мочегонные травы— это натуральные средства, которые позволяют справиться с отеками, циститом, заболеваниями почек и некоторыми другими патологиями. Гомеопатические препараты относительно недорогие и доступные, почти не имеют побочных эффектов. Однако их нужно использовать с осторожностью, т. к. при особых состояниях и наличии противопоказаний травы могут навредить.

Любая мочегонная трава используется в медицинской практике, народными целителями для выведения лишней жидкости из организма. Подходит она и для восстановления функций почек, обеспечения нормального водно-солевого баланса. Травы с мочегонным действием представляют собой диуретики природного происхождения. Они выводят из организма застоявшуюся жидкость. При соблюдении дозировок и рекомендаций врача средства не причиняют вреда пациенту.

Противовоспалительные препараты— группа лекарственных средств, обладающих обезболивающим, жаропонижающим и противовоспалительным эффектами, уменьшают боль, лихорадку и воспаление.

III. ГЛАВА. ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Применение лекарственных растений необходимо проводить с учетом местных условий (экологической обстановки) особенностей растений и степени профилактики, которые могут дать хорошие результаты в случае планового и комплексного проведения. Мы познакомились с разными видами лекарственных трав, а теперь давайте узнаем, от каких именно болезней они могут нас вылечить.

Заболевания полости рта – достаточно обширная группа заболеваний, включающих поражение зубов, десен и слизистой оболочки. К сожалению, многие недооценивают их опасность и не спешат записываться на прием к стоматологу, хотя тот же кариес может представлять серьезную угрозу для здоровья и даже жизни человека. Все анатомические структуры и органы полости рта находятся в тесном взаимодействии с другими системами, особенно эндокринной, иммунной, пищеварительной. Поэтому болезни внутренних органов влияют на состояние полости рта и наоборот.

В целом все болезни полости рта можно условно разделить на поражения зубов, слизистой оболочки и пародонта. Кариес, пульпит, периодонтит, гипоплазия, патологическая стираемость зубов, стоматит и т. Д.

Настой душицы при заболеваниях полости рта и глотки

1 ст. ложку сухой травы душицы залить 400 мл только что вскипяченной воды. Дать настояться полчаса, затем настой процедить.

Применять по 30 — 50 мл внутрь через каждые 4 часа, желательно делать это до еды или между приемами пищи (через 1,5 — 2 часа).

Настои на воде помогают при лечении ангины и хронического тонзиллита, при устранении стоматита, гингивитов. Ими полощут полость рта или глотку

Настойка календулы при заболеваниях полости рта и глотки

Применяется наружно и внутрь. Участки с поверхностными повреждениями кожных покровов (порезы) обрабатывают настойкой с помощью тампона. Для полоскания горла и слизистой оболочки полости рта используют ½-1 стакан водного раствора настойки. Внутрь применяют по 10-20 капель, разведенных в ¼ стакана воды перед едой 3 раза в день.

Настойка Зверобоя от стоматита

1 часть сухого и измельченного сырья залить 10 частями спирта (или 20 частями водки) настаивать на протяжении 21 дня в прохладном темном месте, взбалтывая каждые 2 — 3 дня. После истечения этого срока настойку процедить сквозь сито и хранить в емкости из темного стекла.

Применять по 10 — 20 капель на стакан воды внутрь или наружно, обрабатывая тампоном раны, ссадины.

Для полоскания горла развести чайную ложку настойки в стакане теплой воды (детям нельзя!). Применяется также как антисептическое средство для обработки мелких ссадин, порезов или ран. Разбавленной настойкой можно полоскать горло при простуде.

Отвар мать-и-мачехи при зубной боли. 1 ст. ложку сухих листьев залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Полученным отваром нужно полоскать полость рта дважды в день.

Слизь из листьев растения обволакивает слизистую оболочку полости рта, создает защитную пленку. Мать-и-мачеха входит во многие фитосборы для лечения воспалительных болезней десен, а также слизистой оболочки полости рта, дополнительно оказывает ранозаживляющее действие для скорейшего восстановления слизистой оболочки и выздоровления.

Острые респираторные заболевания (ОРЗ)—группа разнородных по локализации и этиологии воспалительных заболеваний дыхательных путей, включающая в себя острые респираторные инфекции и острые заболевания неинфекционной этиологии. По локализации делятся на заболевания верхних и нижних дыхательных путей. Острые респираторные заболевания являются серьёзной проблемой здравоохранения из-за широкой распространённости среди детей и взрослых. В большинстве случаев причиной заболеваний являются респираторные вирусы, в случае которых заболевания называются острыми респираторными вирусными инфекциями. Существенное значение в числе причин имеют бактерии, а иногда заболевания могут вызываться также простейшими и грибами. Неинфекционные

причины включают в себя аллергию и воздействие веществ, раздражающих слизистые оболочки, например, при загрязнении атмосферы.

Острый ринит (насморк) — это заболевание, характеризующееся отёком и воспалением слизистой носоглотки и носовых ходов. Начинается с заложенности носа и появления, отделяемого из носовых ходов.,

ОРВИ (Острая респираторная вирусная инфекция) – собирательное название для группы инфекционных воспалительных заболеваний, поражающих слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Это одна из самых распространенных в мире группа патологий, способная вызывать сезонные эпидемии в осенне-зимний период. Наиболее известная и опасная острая респираторная вирусная инфекция – грипп.

Бронхит — это воспалительный процесс в слизистой оболочке бронхов.

Пневмония (воспаление лёгких) — острая респираторная инфекция, поражающая лёгочную ткань, которая может возникнуть в связи с переохлаждением. Проявляется быстрым подъёмом температуры, общей слабостью, кашлем, болями в грудной клетке.

Настой душицы от ОРВИ. 1 ст. ложку сухой травы душицы залить 400 мл только что вскипяченной воды. Дать настояться полчаса, затем настой процедить.

Применять по 30 — 50 мл внутрь через каждые 4 часа, желательно делать это до еды или между приемами пищи (через 1,5 — 2 часа).

Настои на воде помогают при лечении ангины и хронического тонзиллита, при устранении стоматита, гингивитов. Ими полощут полость рта или глотку

Отвар клевера против осложнений от простуды

Заварите 2 ст. л. сухого сырья 400 мл кипятка на 4–5 часов. Профильтруйте, разделите на 3–4 порции. Принимайте в теплом виде. После употребления напитка укутайтесь, чтобы пропотеть для уменьшения жара и выведения токсинов из организма. При кашле полезно добавить в клеверный чай мед и молоко.

Настой травы донника при гипертонии и бронхите. Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 10— 15 мин., процеживают и принимают по 1/3 — 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Настой для лечения фурункулов: 1 столовую ложку травы залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 части процедить. Принимать в теплом виде 3 раза в день по 1/2 стакана во время еды или использовать в виде компрессов и промываний.

При ангине у детей — донниковый компресс на шею.

Наиболее распространенные **кожные заболевания** — изменения, возникающие в результате аллергической реакции или иных воздействий:

Угревая сыпь - воспалительное заболевание сальных желез и волосяных фолликулов.

Фурункулы – это болезненные, воспаленные, заполненные гноем полости в коже. Размер фурункула может быть от горошинки до грецкого ореха.

Экзема – это неинфекционное хроническое или острое воспалительное заболевание кожи, для которого характерны частые рецидивы с зудом, покраснением и мелкой сыпью в виде пузырьков с жидкостью.

Крапивница — заболевание, проявляющееся сыпью, основным элементом которой является волдырь, т.е. чётко ограниченный участок отёка кожи.

Кожный зуд является частым симптомом кожных, аллергических, инфекционных, метаболических, гематологических, психогенных заболеваний. Он может носить локальный характер или распространяться на значительную часть кожного покрова.

К повреждениям кожных покровов относят: Ссадины; потертости; раны; ушибы; порезы; ожоги и т.д.

Примочки от экземы из цветочных корзинок календулы

Возьмите 1 стакан измельченных цветков календулы и залейте их 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой и настаивайте в течение 40 минут. Затем процедите и добавьте в пятилитровую емкость с водой. Делайте местные ванночки. Продолжительность каждой ванны не менее 10–15 минут. Курс лечения – 10–12 процедур. Или, намочив в растворе марлю, прикладывайте по 5–7 раз к пораженному месту. Измельчите цветки календулы и возьмите 1 ч. ложку этой массы. Смешайте ее с 3 ст. ложками вазелина. Накладывайте мазь на пораженные участки кожи 2 раза в день – утром и вечером.

Мазь травы донника от экземы

2 ст.л. высушенных цветков перетереть в мелкий пылеобразный порошок. Смешать с вазелином (50 гр.). Полученной мазью обрабатывать порезы, раны,

фурункулы, прыщи на лице (точечно), область воспаленных суставов несколько раз в день.

Отвар череды при крапивнице

При появлении крапивнице принимайте отвар череды и ванны с его добавлением. 1 ст. ложку травы череды вылить в ванну, сюда же добавляют 12–13 ст. ложек поваренной или морской соли. Принимать ванны при температуре не ниже 37 °С.

Отвар: 1 ст. ложку травы череды смешать с таким же количеством листьев крапивы, травы (или цветками) тысячелистника, листьями черной смородины, корнями лопуха и листьями земляники и залить 1 л холодной воды. Кипятить на слабом огне 10 минут. Готовый отвар процедить и принимать по 2 ст. ложки каждый час до исчезновения сыпи.

Лечебная ванна травы тысячелистника

25 г высушенной травы кипятить 15 минут в 0,5 л воды, настаивать час, процедить и вылить в ванну с водой. Такие ванны также можно принимать при экземе, чешуйчатом лишае и чесотке и чередовать с приемом лечебного чая из тысячелистника. Чай: 1 ч. ложку измельченной травы с горкой, заварить 250 мл кипятка и дать настояться

При кожных повреждениях. Одним из лучших средств при ранах и порезах считаются компрессы из **настойки крапивы**

Для приготовления настойки набить бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, залить спиртом, заткнуть пробкой и настоять на солнце 2 недели. Перед наложением компресса рану нужно промыть. Компрессы следует менять через 3 ч.

Листья крапивы, разутые и приложенные к ране или язве, останавливают заражение крови.

При незаживающих язвах рекомендуется 1-2 раза в день накладывать на больные места повязки со столченными листьями подорожника.

Мазь трав тысячелистника для заживления ран и ушибов

Горсть измельченных свежих листьев и цветков перетереть в ступке, смешать наполовину с топленным свиным салом. Мазь можно также сделать из готовой настойки тысячелистника, смешав одну ее долю с четырьмя частями вазелина.

Пищеварительный, или желудочно-кишечный тракт (ЖКТ)— система органов у человека, предназначенная для переработки и извлечения из пищи

питательных веществ, всасывания их в кровь и лимфу и выделения из организма непереваренных остатков. Является частью пищеварительной системы человека.

Дисбактериоз – нарушение микрофлоры кишечника, при котором вредные бактерии доминируют над полезными.

Воспалительные заболевания ЖКТ. Например, сюда можно отнести гастрит и холецистит – воспаление слизистой оболочки желудка, стенок желчного пузыря

Синдром раздраженного кишечника. Неправильная работа органа, не имеющая под собой органических причин. Сопровождается неприятными симптомами: болью, дискомфортом, вздутием живота

Гастрит – воспаление слизистой желудка, одно из самых распространенных заболеваний. Кислотность при этом может быть повышена или, наоборот, понижена.

Отвар шиповника при гастрите. При хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока. Столовую ложку шиповника (плодов) залить 2 стаканами крутого кипятка и проварить 10 минут на медленном огне в закрытом сосуде. Затем - настаивать сутки в закрытой таре, далее - отжать и процедить, можно немного подсластить. Пить по полстакана дважды в день перед едой.

При хроническом гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Выбрать 50-60 крупных, здоровых ягод шиповника. Налить стакан крутого кипятка в литровый термос, всыпать отобранные ягоды и долить термос кипятком «под крышечку». Настаивать не менее 2 суток. Курс лечения: принимать по стакану отвара трижды в день за 20-30 мин. до еды. После каждого выпитого стакана термос доливать крутым кипятком до краев, и так следует поступать в течение 5 суток. Сначала концентрация отвара будет расти, а затем - снижаться. На 6-е сутки кипяток в термос уже не надо доливать, отвар допить по приведённой схеме до конца, и лишь затем ягоды выбросить. Через неделю перерыва курс при необходимости можно повторить.

Язвенная болезнь желудка – хроническая болезнь с периодическими обострениями в определенный сезон и время суток. При этом на слизистой желудка образуются язвы.

Настой зверобоя для лечения язвы желудка. Приготовить водный напиток из 15 гр. сушеной травы и 200 гр. кипятка. Настоять в термосе, можно сделать на ночь. Процедить, довести объем до 200 гр. Принимать нужно за 30 минут до трапезы по 50 мл

теплого настоя 3-4 раза в день. Длительность лечения не менее 14 дней. Если проблема не ушла окончательно, то курс терапии можно повторить, но только после недельного перерыва.

Болезни поджелудочной железы (панкреатит). Панкреатит – воспаление поджелудочной железы. Ферменты, которые она выделяет, не выбрасываются в кишечник, а начинают «переваривать» саму железу

Отвар из корней цикория при панкреатите.

Для его приготовления потребуется 2 ч.л. измельченных до порошкообразного состояния корней цикория, которые необходимо залить стаканом воды и прокипятить на медленном огне 5-7 минут. После этого отвар не нужно сразу же процеживать. Ему необходимо дать 30-40 минут настояться. Полученное средство разделяется на равные 3-4 части и выпивается в течение дня незадолго до принятия пищи.

Заболевания печени

Печень – это крупный железистый орган, составляющий 1/50 массы тела взрослого человека. Он располагается в брюшной полости, под диафрагмой, в области правого подреберья.

Гепатит – воспаление печени, в основном вызванное вирусами. Гепатит и многие его формы считаются одними из самых опасных заболеваний.

Цирроз печени – хроническая болезнь, при которой часть ткани печени замещается соединительной тканью. Цирроз развивается из-за долгой интоксикации алкоголем, токсинами паразитов и вирусов, лекарствами.

Настой Тысячелистника

1 ст. ложку смешанных листьев тысячелистника и крапивы залить стаканом кипятка и настаивать 15 минут, после чего процедить. Пить как чай по полстакана до 3-х раз в день.

Настой зверобоя

Для комплексного лечения заболеваний печени используют рецепты для приготовления настоя. Для этого необходимо приобрести в аптеке сухие листья и соцветия растения. 3 столовые ложки сухого сырья заливают литром кипятка. Смесь настаивают в течение 30 минут, остужают и принимают внутрь по 200 мл трижды в

день. Хранить отвар нужно в холодильнике. Перед применением настой можно греть на плите или в микроволновой печи, используя специальную посуду.

Заболевания крови — большая и разнородная группа заболеваний, сопровождающихся тем или иным нарушением функций или строения тех или иных клеток крови — эритроцитов, лейкоцитов или тромбоцитов, или патологическим изменением их числа — повышением либо снижением, или изменением свойств плазмы крови, как при моноклиональных гаммапатиях.

Заболевания:

Анемия — патологические состояния, характеризующиеся снижением эритроцитов и/или гемоглобина в единице объема крови

Гемобластозы — опухоли из кроветворной ткани (лейкозы, гематосаркомы, эритремия, лимфогранулематоз)

Геморрагические диатезы — нарушения свертывающей и противосвертывающей систем крови

Гемофилия - наследственное заболевание-несвертываемость крови вследствие мутации X- хромосомы

СПИД - вызывает вирус иммунодефицита.

Настой клевера при анемии. При анемии рекомендуют настой из клевера: 3 чайных ложки соцветий запарить 200 мл кипятка. Дать настояться 60 минут, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в сутки за 20 минут до приема пищи.

Отвар тысячелистника. Эта кровоочистительная трава позволяет снизить вязкость крови, тем самым способствуя её естественному очищению печенью. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта, что позволяет быстрее выводить токсины и шлаки. В целях очищения тысячелистник используется в виде отвара, для чего необходимо 5 ст. л. сухой травы засыпать в 500 мл кипятка и продолжить настой на водяной бане в течение получаса. Отвар принимают 3 раза в день по 30 мл перед едой. Курс приема составляет две недели.

Отвар из листьев одуванчика. Вследствие определенного состава микроэлементов одуванчик при его простом использовании способен снижать концентрацию токсинов в кровеносной системе и в самой плазме. Использование

одуванчика простое – необходимо заваривать из 3-5 листьев свежих или высушенных обыкновенный чай, пить который можно до 3-х раз в день.

Болезни почек – это патологии, вызванные нарушением инфильтрационной и инкреторной функций, процессов образования мочи, поддержания необходимой кислотности биологических жидкостей.

Пиелонефрит – это бактериальное воспаление почек, а точнее ее лоханки и паренхимы. Эта патология может являться вторичной, т. е. возникать из-за других заболеваний почек (например, мочекаменная болезнь), а может быть и первичной (например, на фоне переохлаждения). Чаще всего возбудителями данного заболевания являются стафилококки, стрептококки, энтерококки, протей, кишечная палочка, клебсиелла.

Почечнокаменная болезнь — это хроническое заболевание, при котором в почках и мочевых путях образуются камни.

Почечная недостаточность – острое или хроническое заболевание, при котором нарушаются фильтрационная, выделительная и другие функции почек с развитием многочисленных сбоев в работе всего организма. При этом происходит отравление собственными токсичными продуктами обмена веществ, попавшими в кровь – уремия.

Отвар из листьев подорожника при воспалении мочевого канала. При воспалении мочевого канала растолочь высушенные на солнце семена подорожника и принимать по 7,5 г, запивая отваром из листьев этого растения. Принимать около двух месяцев.

Настойка василька при пиелонефрите почек. Чайную ложку сухих цветков надо залить стаканом кипятка, не кипятить, настаивать в течение часа, затем процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды. Принимать регулярно.

Настойку травы тысячелистника при пиелонефрите

При пиелонефрите рекомендуется принимать настойку травы тысячелистника с вяжущими, кровоостанавливающими и противовоспалительными свойствами. Для этого 2 чайные ложки тысячелистника запаривают стаканом кипящей воды и настаивают на протяжении часа, после чего процеживают. Данный объем рекомендуется употребить в течение суток, разбив на несколько приемов.

Настой Иван-чая. 1 столовую ложку сухого измельченного сырья (листьев) заливают 200 мл кипятка и настаивают в течение двух часов, после чего процеживают в чистую посуду. Применяют по 1/3 стакана (50–60 мл) 3 раза в день.

Отвар шиповника. Из ягод шиповника при мочекаменной болезни и песке в почках можно изготавливать целебные отвары.

Ягоды необходимо очистить от семян и перемолоть с помощью блендера. Далее взять 2 стакана воды и 1 ст. л. приготовленного порошка, залить в емкость и проварить на протяжении 15 минут. Отвар требуется сцедить, подождать, дать ему остыть. Пить по несколько глотков перед употреблением пищи.

2 ст. л. плодов измельчить, влить 1 стакан кипятка и заваривать около 20 минут. Когда остынет, выпивать дважды в сутки по полстакана курсом в 2 недели.

2—4 ст. л. больших ягод залить 500 мл кипятка и настаивать 12 часов в термосе или в другой емкости. Применять после приема пищи трижды в день. В чай допускается добавление меда и сиропа из шиповника. Хорошо справляется с песком и немедленно выводит его из почек.

Сердечнососудистая система— система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека и животных. Благодаря её деятельности кислород и питательные вещества доставляются к органам и тканям тела, а углекислый газ, другие продукты метаболизма и отходы жизнедеятельности отводятся от органов и тканей и затем выводятся из организма.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, обусловленные атеросклеротическим поражением магистральных артерий (коронарных, головного мозга), являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.

Атеросклероз — хроническое сердечно-сосудистое заболевание, которое характеризуется уплотнением артериальной стенки за счет разрастания

Ишемическая болезнь сердца — группа сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых лежит нарушение кровообращения в артериях, обеспечивающих кровью сердечную мышцу(миокард).

Стенокардия – это одна из стадий развития ИБС. По сути, это периодические сокращения (спазмы) кровеносных сосудов и нарушения кровоснабжения сердца

Настой пустырника. 4 столовые ложки травы пустырника (цветущие верхушки растений длиной до 40 см, толщиной не более 4 мм) залить 1 стаканом горячей воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 15 минут, охладить в течение 45 минут при комнатной температуре, процедить, оставшееся сырье отжать. Полученный настой долить кипяченой водой до 1 стакана. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Настой валерианы. Чайную ложку корней валерианы лекарственной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде в течение 2 часов и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Применяется для улучшения сердечно-сосудистой деятельности.

Настой зверобоя. 3 ст. ложки сухого сырья залить 1 стаканом очень горячей воды, настоять в тепле не менее 2 часов. Затем процедить.

Принимать по 1/3 стакана два раза в день.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В моей работе использовались:

- ✓ Методы эмпирического уровня: я описала и сравнила морфологию лекарственных растений и способы их применения. С помощью этих методов я сформировала знания о лекарственных растениях, которые могут помочь в профилактике и лечении различных заболеваний.
- ✓ Методы теоретического уровня (исследования литературы): я изучила публицистику периодических изданий, провела теоретический анализ и обобщение научной литературы, интернет источников, газет, что позволило мне классифицировать и структурировать лекарственные растения, формализовать способы их применения, провести анализ полезности их свойств, смоделировать интерактивный справочник и провести аналогию с другими лекарственными формами. Теоретические методы исследования позволили мне собрать факты о лечебных свойствах растений и их систематизировать.
- ✓ Метод визуализации данных: мой интерактивный справочник содержит графические изображения лекарственных растений, отображающие их внешний вид, что позволяет выделить главные компоненты, с помощью которых можно идентифицировать различные виды растений.
- ✓ Игровые методы обучения: мой проект содержит интерактивные модули, которые в игровой форме направлены на усвоение знаний и правил применения лекарственных растений, способствуют формированию опыта и совершенствуют навыки у людей всех возрастов по использованию средств народной медицины при различных заболеваниях.

IV. ГЛАВА. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Конечно же, травы всегда были альтернативой современным лекарственным препаратам, но природа не терпит ошибок и необходимо быть очень внимательными и осторожными при использовании лекарственных трав.

Видов лекарственных растений очень много и большинство из них произрастают в нашем регионе. Но прежде, чем заниматься их сбором, необходимо учесть такие правила:

1. ориентироваться в лекарственных растениях;
2. своевременно производить сбор;
3. собирать в местах, где экологическая обстановка благоприятная и отсутствуют вредные выбросы;
4. правильно сушить и перерабатывать;
5. принимать лекарственные препараты по рекомендации врачей;
6. знать о противопоказаниях.

Популяризируя применение лекарственных растений в профилактических целях среди детей и их родителей, мы можем сформировать у людей положительное отношение не только к лекарственным растениям, но и в целом на экосистему, в которой они произрастают.

На мастер-классе я проводила Квиз «Лекарственные растения вокруг нас», практическую работу по обучению навыкам работы с Атласом определителем лекарственных растений и способов их применения в домашних условиях, для понимания их предназначения.

В результате работы со справочными материалами (сборниками лекарственных растений, медицинской литературой, интернет ресурсами) я систематизировала изученные материалы:

- ✓ по лечебным свойствам лекарственных растений,
- ✓ по классификации заболеваний,
- ✓ по способам приготовления лекарственных препаратов в домашних условиях, в зависимости от ареала от их произрастания.

Результатом моего проекта является:

1. Справочная интерактивная база данных (в виде презентации с гиперссылками) применения лекарственных растений в домашних условиях;
2. Справочный модуль (в виде презентации с гиперссылками) «Профилактика и лечение болезней человека лекарственными растениями»
3. Информационно просветительский буклет (ссылка в дополнительных материалах) по применению лекарственных растений в домашних условиях;
4. Проведение мастер-классов с учащимися начальной школы (в виде презентации с гиперссылками) по определению лекарственных растений и способов применения.

Ссылка на дополнительные материалы:

https://drive.google.com/drive/folders/14qsHp2lEI4b_7OnCPhiFGgFVcTuWdvHn?usp=sharing

- Лекарственные растения (общая презентация)
- Профилактика и лечение болезней человека лекарственными растениями
- Буклет «Лекарственные растения»
- Викторина

V. ГЛАВА. ВЫВОД

Таким образом, мы можем сказать, что, грамотная доступная информация о лекарственных растениях может помочь в профилактике и лечении различных заболеваний, что подтверждает гипотезу.

Проанализировав и систематизировав теоретический материал, мною был создана интерактивная модульная информационная база по нашему региону согласно биоэкологическим особенностям произрастания лекарственных растений. Такой подход способствует популяризации знаний подрастающего поколения к определению видов лекарственных растений, их сбору и применению.

Создание буклета «Применение лекарственных растений в домашних условиях» способствует привлечению внимания широкой аудитории к данной проблеме. Буклет ни в коем случае нельзя рассматривать как самолечебник, при помощи которого можно избавиться от тяжелых заболеваний.

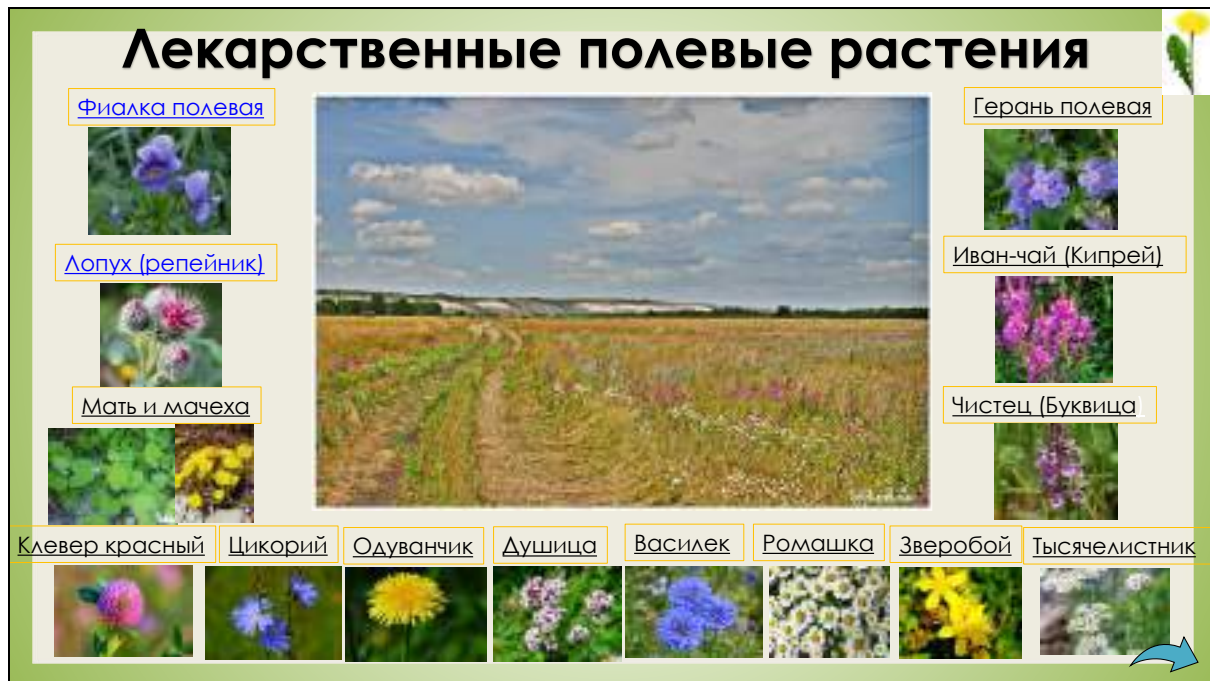
Наша природа служит не только основным материалом для разного назначения, но и многие тысячелетия служила неисчерпаемым источником лекарств для лечения самых разных заболеваний. И эту природу необходимо беречь. Хочется закончить свой проект словами поэта Н. Старшинова:

Нам жить в одной семье,
Нам петь в одном кругу,
Идти в одном строю,
Летать в одном полете...
Давайте сохраним
Ромашку на лугу,
Кувшинку на реке
И клюкву на болоте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- **Кузнецова М. А., Резникова А.С.** Сказания о лекарственных растениях. –М.: Высш. шк.,1992.-272с.: ил.
- **Полуденный Л.В., Журавлев Ю. П.** Лекарственные растения на приусадебных участках.-М.: Моск. Рабочий, 1989.-206с.
- **Махлаюк В. П.** Лекарственные растения в народной медицине. –Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1993.-544с., ил.
- «Я здоров» (Электронный ресурс)-
https://www.ayzdorov.ru/lechenie_yazvi_narsredstva.php#part3
- "Лаборатории ЦИР"(Электронный ресурс)-<https://www.cirlab.ru/>
- Цветовой атлас растений (Электронный ресурс)-<https://priroda-dar.ru/>

Морфология лекарственных растений



Лопух паутинистый

Лопух паутинистый (*Arctium tomentosum*) - двулетнее травянистое растение. Листья крупные, цельнокрайние, снизу - сероваточные. Крупные шаровидные корзинки образуют соцветие-щиток. Корзинки и стебель под ними густо покрыты белыми волосками. Цветки мелкие, трубчатые, лилово-пурпурные. Плод - семянка с хохолком. Корни содержат инулин, слизи, эфирное и жирное масла, дубильные и горькие вещества.

Растет как сорное растение, на просеках, среди кустарников.

Применяется в качестве мочегонного и обволакивающего средства.



Мать-и-мачеха

Мать-и-мачеха обыкновенная (*Tussilago farfara*) - многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем. Прикорневые листья округлые угловатые, снизу серые от войлочного опушения. Цветоносы опушенные, с чешуевидными, ланцетовидными листьями. Цветки желтые, срединные - трубчатые, краевые - язычковые; собраны в корзинки. Плод - семянка с хохолком. В листьях содержатся сапонины, горькие и дубильные вещества.

Встречается повсеместно.

Настой и отвар обладает отхаркивающим, мягчительным, противомикробным и потогонным действием.



Одуванчик

Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*) - многолетнее травянистое растение. Листья продолговато-ланцетные, выемчатоперистонадрезанные, собраны в розетку. Цветоносы полые, безлистные, несут одиночные корзинки желтых язычковых цветков. Плод - семянка с хохолком. Корни содержат тритерпеновые соединения, инулин, каучук, жирное масло, смолы, слизь, дубильные вещества.

Растет повсеместно.

Применяют как горечь для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, в качестве желчегонного и легкого слабительного средства.



Ромашка аптечная

Ромашка аптечная (*Matricaria chamomilla*) - однолетнее растение. Стебли полые, густоветвистые. Листья продолговатые, дважды-трижды перисто-рассеченные, сидячие. Соцветия - корзинки с выпуклым цветоложем. Краевые язычковые цветки белые, внутренние трубчатые - желтые. Плод - семянка. Соцветия содержат эфирное масло, флавоноиды, горечи, органические кислоты, витамины.

Растет на лугах, в посевах, на пустырях.

Противовоспалительное, антисептическое и обезболивающее средства при заболеваниях желудка, кишечника, кожи.



Тысячелистник

Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*) - многолетнее травянистое растение. Стебель не ветвистый, опушенный. Листья ланцетовидные, мелко-рассеченные. Соцветия корзинки, собраны в щиток. Краевые цветки язычковые, с белым венчиком, срединные - трубчатые. Плод - семянка. В траве содержатся эфирное масло, алкалоиды, дубильные вещества.

Встречается на лугах, в разреженных лесах, на пустырях.

Применяется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, как кровоостанавливающее средство.



Фиалка полевая

Фиалка полевая (*Viola arvensis*) - однолетнее или двулетнее травянистое растение с ветвистым, полым стеблем. Нижние листья округло-сердцевидные, крупногородчатые; верхние - продолговатые. Цветки одиночные зигоморфные, бледно желтые. Плод - коробочка. В траве содержатся флавоноиды, сапонины, эфирное масло, витамины.

Обитатель полей, обочин дорог

Применяется в народной медицине как отхаркивающее, мочегонное и противовоспалительное средство.



Цикорий

Цикорий обыкновенный (*Cichorium intybus*) - многолетнее травянистое растение с мясистым корнем. Стебель прямостоячий, растопыренно-разветвленный. Прикорневые листья лировидные, стеблевые ланцетовидные, острозубчатые. Голубые язычковые цветки собраны в корзинки. Плоды - семянки. Корни содержат инулин, горький гликозид интибин, холин, смолы. В надземной части обнаружены гликозид цикорин, оксикумарины, флавоноиды.

Растет вдоль лесных дорог, по суходольным лугам и сорным местам.

Применяют как желчегонное средство.



Зверобой

Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*) - многолетнее травянистое растение. Стебли двугранные, ветвистые. Листья овальные, туповатые. Желтые, 5-лепестковые цветки собраны в щитковидные соцветия. Плод - коробочка. Трава зверобоя содержит гиперицин, флавоноиды, рутин, эфирное масло, дубильные вещества, каротин.

Растет в светлых лиственных лесах, кустарниках, на суходольных лугах.

Отвар и настой - вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство.



Иван-чай

Иван-чай узколистный (*Chamerion angustifolium*) - многолетнее растение высотой до 2 метров. Листья ланцетовидные. Цветки крупные, лилово-красные, собраны в длинные кисти. Плод - коробочка. В корнях и листьях содержатся дубильные вещества, флавоноиды, кислоты, слизи.

Встречается в лесах, среди кустарников, на опушках, у дорог.

В народной медицине настой травы применяют как противовоспалительное средство при язве желудка, гастритах, как болеутоляющее при бессоннице, мигрени, как кровоостанавливающее.



Душица

Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*) - многолетнее травянистое растение с ветвистым от основания стеблем. Листья супротивные, продолговатояйцевидные. Цветки бледно-пурпуровые, двугубые, собраны в щитковидно-метельчатое соцветие. В траве содержатся эфирное масло, аскорбиновая кислота, дубильные вещества

Растет на суходольных лугах, опушках леса, среди кустарников.

Настой обладает противомикробным, обезболивающим, противовоспалительным, успокаивающими свойствами.



Клевер луговой

Клевер луговой (*Trifolium pratense*) - двулетнее растение со сложными тройчатыми листьями, состоящими из эллиптических листочков с белыми пятнами на поверхности. Головчатые соцветия состоят из лилово-красных цветков. Соцветия содержат эфирное масло, трифолин, дубильные вещества, витамины С и Е.

Произрастает на лугах.

Используется в народной медицине как отхаркивающее, противовоспалительное, общеукрепляющее средство при простуде.



Василёк

Однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных (Asteraceae) с тонким, стержневым, разветвленным корнем и прямым ветвистым стеблем, достигающим высоты 30 — 80 см. Листья очередные, серо-зеленые. Цветки собраны в соцветия корзинки, расположенные на концах стебля и его разветвлений. Краевые цветки воронковидные, синие, до 2 см. длиной. Плоды — опушенные, серые или желтовато-серые семянки с хохолком. Цветет в июне — июле.

Растет на полях как сорняк яровых и озимых культур; реже встречается на залежах.

Оказывает бактерицидное, жаропонижающее, желчегонное, противовоспалительное, противомикробное, противоопухолевое, противоотечное, спазмолитическое действия.



Герань луговая

Многолетнее травянистое растение из семейства гераниевых (Geraniaceae) с косым корневищем, несколькими стеблями высотой 20 — 80 см. Трава содержит эфирное масло. Во всех частях растения много дубильных веществ (в корневищах до 30% от сухой массы), в стеблях — следы алкалоидов, в листьях — витамин С и каротин.

Растет на лугах, полянах, опушках, в зарослях кустарников, придорожных полосах, по берегам ручьев, в оврагах.

Обладает вяжущим, дезинфицирующим, противовоспалительным, антибактериальным, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, противозудным, успокаивающим, обезболивающим свойствами, а также способностью растворять отложения солей при почечнокаменной болезни, ревматизме и подагре



Чистец

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных (Lamiaceae) высотой 40 — 120 см., с ползучим корневищем и характерным неприятным запахом. Стебли прямые или слегка изогнутые, ветвистые в верхней части, густо волосистые, вверху железистые, клейкие. Листья тонкие, яйцевидные, крупногородчато-пильчатые по краям, с длинными черешками; Цветки собраны по 6 — 8 в расставленные мутовки, образующие общее рыхлое соцветие. Чашечка трубчато-колокольчатая, с треугольно-ланцетными колюче заостренными зубцами.

Растет на берегах водоемов, по канавам, в сырых лесах, на влажных лугах, низинных болотах, полях, огородах, в садах.

Наружно настоем травы лечат различные кожные заболевания. При этом рекомендуется принимать внутрь настой или настойку растения. Листья чистеца прикладывают к порезам, ранам, ушибам и нарывам



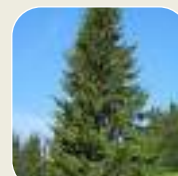
Лекарственные растения хвойных лесов



Папоротник



Толокнянка



Ель



Сосна



Черника



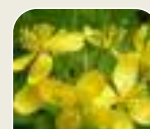
Земляника



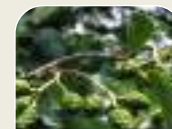
Можжевельник



Плаун



Чистотел



Ольха серая



Ель обыкновенная

Крупное вечнозеленое хвойное дерево из семейства сосновых (Pinaceae), достигающее высоты 30-50 м

В хвое много витамина С (до 400 мг%), каротина, дубильных веществ, минеральных солей. Шишки ели содержат дубильные вещества и смолы.

Образует чистые ельники и смешанные леса с другими породами. Разводится на месте сведенных лесов, а также в придорожных насаждениях, парках и скверах.

Оказывает: Бактерицидное, Мочегонное, Общеукрепляющее, Противоцинготное. Молодые ветки и шишки ели являются хорошим противоцинготным средством. При недостатке в организме витамина С или с профилактической целью пьют настой из них. Отвар из шишек ели применяют в виде ингаляций и полосканий при ангине. При острых и хронических воспалительных заболеваниях органов дыхания также употребляют внутрь настой хвои.



Папоротник или щитовник мужской

Щитовник мужской (*Dryopteris filix-mas*) - многолетнее травянистое споровое растение с зимующим корневищем. Черешок вздут у подземного основания и покрыт бурыми чешуйками. Пластинка листа в очертании продолговато-эллиптическая, дважды перисто рассеченная. У долей второго порядка край зубчатый. Сорусы бурые. Спороносит в августе.

Корневище содержит фенольные соединения, дубильные вещества, жирные кислоты

Произрастает в сырых тенистых лесах.

Глистогонное средство. Ядовито!



Толокнянка обыкновенная

Вечнозеленый кустарничек из семейства вересковых (Ericaceae). Стебли стелющиеся, красноватые, длиной до 3 м. Внешне растение очень похоже на бруснику.

Листья толокнянки содержат арбутин, метиларбутин, свободный гидрохинон (в сумме 8 — 16%, иногда до 25%), аллантоин, дубильные вещества и витамин С

Растет в сухих изреженных сосняках с лишайниками, вереском, реже с брусникой и черникой.

Для лечебных целей настой или отвар листьев внутрь применяют при заболеваниях мочевыделительной системы. Наружно применяют настойку толокнянки при язвах, диатезе, экземах и долго незаживающих гнойных ранах. Трава толокнянки входит в состав многих сборов и биологически активных добавок.



Ольха серая

Дерево высотой до 20 м. из семейства березовых.

В коре ольхи содержатся дубильные вещества, тритерпеновые соединения, тритерпеновый спирт тараксерол (альнулин), флавоноиды (гиперозид и кверцитрин). Из коры ольхи клейкой выделены тритерпеновые соединения, тритерпеновый кетон глютинон, тараксерол, тараксерон, лупеолин.

Растет по долинам рек и ручьев, в подлеске влажных лесов, по берегам прудов и озер, часто занимает заброшенные пашни, образуя густые заросли.

Отвар ольхи применяют при острых и хронических энтеритах и колитах. В дерматологии отвар растения используют при atopическом дерматите, истинной, герпетиформной и себорейной экземе, а также при гиперкератозах и васкулитах. Оказывает Вяжущее, Дезинфицирующее, Кровоостанавливающее, Потогонное, Противовоспалительное, Противокашлевое, Слабительное.



Можжевельник обыкновенный

Вечнозелёный кустарник высотой 1 — 3 м., реже дерево высотой 8—12 м. В плодах можжевельника обнаружено эфирное масло (до 2 %), главными компонентами которого является терпеноиды.

Произрастает в подлеске хвойных, чаще сосновых, реже - смешанных лесов. Растет в борах, на опушках лесов, на сухих холмах и горных склонах, по берегам рек. Культивируют как декоративное растение.

Плоды можжевельника применяют как мочегонное средство при заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочевыводящих путей, а также в качестве противовоспалительного и противомикробного средства. Оказывает Антисептическое, Болеутоляющее, Вяжущее, Дезинфицирующее, Жаропонижающее, Желчегонное, Мочегонное, Обезболивающее, Отхаркивающее.



Плаун булавовидный

Многолетнее вечнозеленое травянистое споровое растение семейства плауновых

Растет в хвойных, смешанных, реже во вторичных березовых и других лиственных лесах, предпочитая леса с почвенным покровом из зеленых мхов.

В официальной медицине споры плауна булавовидного, так называемый ликоподий применяются в основном для обработки пролежней, устранения опрелостей у детей, лечения мокнущей экземы у взрослых, снятия кожного зуда, заживления ран, в качестве нежной обволакивающей подсушивающей присыпки, болеутоляющего и противовоспалительного средства. Споры значительно шире применяются в гомеопатии при лечении различных заболеваний желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей. Споры входят в состав многих гомеопатических препаратов, используемых при спазмах мочевого пузыря, коликах, ревматизме, бронхите, геморрое, увеличении печени, сосудистых спазмах, нервных расстройствах, лихорадке и др.

Болеутоляющее, Мочегонное, Противовоспалительное,
Успокаивающее



Чистотел большой

Многолетнее травянистое растение из семейства маковых. Стебли, листья, цветоножки легко ломаются, на местах сломов обильно выступает млечный сок. Цветет с мая до конца лета, плоды созревают в июле — сентябре.

Растет около жилья, в садах, огородах, в негустых лесах, на вырубках, по берегам канав. Препараты чистотела обладают противовоспалительным, противозудным, антимикробным, противоаллергическим, ранозаживляющим, болеутоляющим, снотворным, мочегонным, желчегонным и противосудорожным свойствами. Они существенно снижают и предупреждают развитие некоторых грибковых заболеваний, оказывают антивирусное действие.



Черника обыкновенная

Листопадный кустарничек семейства вересковых. Встречается почти по всей лесной зоне России и в лесотундре, но обильна только в северных и умеренных широтах. Растет в сосняках, ельниках и на болотах.

Использование черники в медицине в качестве вяжущего средства при различных желудочно-кишечных заболеваниях. Отвар и свежие ягоды черники способствуют улучшению зрения и уменьшению усталости глаз; их также используют как мочегонное, противовоспалительное и спазмолитическое средство. Побеги и листья снижают содержание сахара в крови и применяются в комплексной терапии лечения начальных стадий сахарного диабета. В акушерско-гинекологической практике плоды используют при анемии у беременных.

Свежие и замороженные плоды черники рекомендуют употреблять в пищу в течение года при таких заболеваниях как экзема, псориаз, дерматозы, вирусные заболевания кожи, красный плоский лишай. Отвар плодов применяют также при ожогах и гнойных язвах, при воспалении слизистой оболочки полости рта и больных деснах.



Сосна обыкновенная

Вечнозеленое хвойное дерево семейства сосновых. Почки содержат до 0,36% эфирного масла, смолу, нафтахинон, рутин, каротин, дубильные вещества. пинипикрин, витамин С. Хвоя содержит эфирное масло, крахмал, дубильные вещества (5,0) витамин С (100—300 мг%), каротин.

Образует обширные лесные массивы на песчаных и супесчаных почвах, торфяных болотах, меловых выходах и в горах.

Препараты сосны широко применяются при инфекционно-воспалительных заболеваниях дыхательных путей (ларингит, фарингит), в том числе сопровождающихся кашлем с трудноотделяемой мокротой (трахеит, хронический бронхит), бронхопневмония - в составе комплексной терапии. Является ценным витаминным средством. Часто входит в состав грудных сборов и биологически активных добавок.



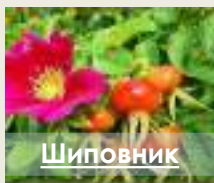
Земляника лесная

Земляника лесная – многолетнее травянистое растение. Листья прикорневые, тройчатые, на длинных черенках, покрытые оттопыренными волосками. Листочки зеленые или темно-зеленые. Цветочные стебли прямостоячие или ширококонечные. Зрелые ягоды ярко-красные, душистые, кисло-сладкие. Цветет земляника с конца мая по июнь.

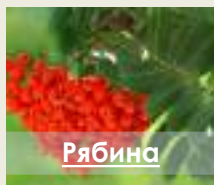
Растет в негустых хвойных лесах, на опушках, вырубках, старых гарях. Ягоды земляники лесной обладают желчегонными и мочегонными действиями. Их добавляют в сборы трав для лечения заболеваний печени, почек. Земляничный лист заваривают вместо чая.



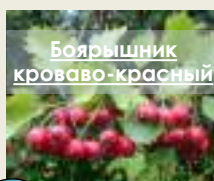
Лекарственные растения широколиственных лесов



Шиповник



Рябина



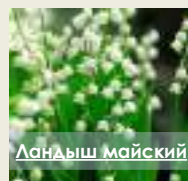
Боярышник
кроваво-красный



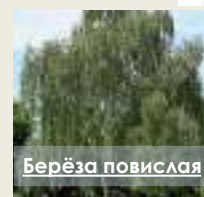
Медуница
лекарственная



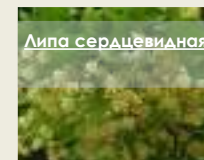
Купена лекарственная



Ландыш майский



Берёза повислая



Липа сердцевидная



Сирень обыкновенная

Шиповник

Кустарник до 2м высоты, с тонкими ветвями. Побеги усажены шипами. Цветы одиночные на длинных цветоножках, розового, красного или темно-красного цвета в зависимости от вида. Плоды с многочисленными семенами, красные или оранжевые, шаровидные или яйцевидные, продолговатые. Цветёт с половины мая до июля.

Встречается в лесах, на полянках, среди кустарников, по берегам рек.

Плоды шиповника – поливитаминное средство. Препараты из плодов шиповника применяются для профилактики и лечения цинги, а также как желчегонное средство. Из плодов шиповника готовят витаминные концентраты. Экстракт из плодов шиповника – холосас – желчегонное средство.



Рябина

Дерево с серой, гладкой корой. Листья непарноперистые. Цветы белые, мелкие, душистые, сходны с цветами яблони. Собраны в густые нитки. Плод - шаровидная красная ягода горьковато-терпкого вкуса, но после заморозков становится сладкой. Цветёт в мае или июне.

Встречается в смешанных или хвойных лесах, между кустарниками.

Свежие плоды рябины применяют в качестве слабительного, потогонного, витаминного и мочегонного средства. Готовят из ягод рябины различные витаминные изделия: варенье, пюре, начинки и др.



Боярышник кроваво-красный

Боярышник кроваво-красный, кустарник высотой до 4 м. Плоды и цветы боярышника содержат органические кислоты, кератин, витамин С, дубильные вещества.

Растет в освещенных лесах, по их опушкам, в долинах рек. Часто культивируется в садах, парках и придорожных насаждениях. Используется для создания живых изгородей.

Плоды и цветки оказывают слабое мочегонное действие. Применяют для улучшения кровообращения, при гипертонической болезни, стенокардии, миокардах. Используют настой из цветков или сушеных измельченных плодов.



Липа сердцевидная

Крупное листопадное дерево семейства липовых (Tiliaceae) высотой до 30 м.

Встречается в смешанных лесах

Цветки липы применяют при ОРВИ (симптоматическое лечение), ангине, бронхите, простудных заболеваниях; при повышенной нервной возбудимости у больных юношеского возраста и у лиц пожилого возраста. Экстракт из соцветий липы также применяется при легких нарушениях пищеварения и обменных процессов, при гастритах.

Наружно липу применяют при ожогах, язвах, при воспалении геморроидальных узлов, ревматических и подагрических болях в суставах, при экземе, рожистых воспалениях, фурункулах.



Сирень обыкновенная

Кустарник или маленькое дерево из семейства маслиновых (Oleaceae) с мощной корневой системой и ветвистыми стеблями высотой от 2 до 7 м.

Широко распространённое лекарственное растение. Для лечебных целей используются листья, почки сирени. В цветках сирени обнаружены эфирные масла, глюкозиды в коре, ветках и листьях.

Издавна культивируется как ценное декоративное растение по всей стране, там, где позволяют климатические условия, нередко дичает.

В народной медицине применяют листья и цветы при лихорадочных заболеваниях в качестве потогонного и противовоспалительного средства при гриппе, ОРЗ. Почки сирени собранные ранней весной, когда они набухшие, применяют при сахарном диабете, при мочекаменной болезни. **Ядовито!**



Ландыш майский

Многолетнее травянистое растение из семейства лилейных (Liliaceae) высотой 15 — 30 см., с тонким горизонтальным корневищем.

Часто встречается в хвойных или смешанных лесах Подмоскovie.

С лечебной целью употребляются цветы и листья ландыша в виде настойки или отвара, как хорошее средство, регулирующее сердечную деятельность. Имеет желчегонное, кардиотоническое, мочегонное, противовоспалительное, противолихорадочное, сосудорасширяющее, спазмолитическое, успокаивающее действия. **Ядовито!**



Купена лекарственная

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных (Liliaceae) с толстым, горизонтальным, мясистым, узловатым корневищем. Цветет в мае — июне; плоды созревают в июле — августе.

Растет в лесах, среди зарослей кустарников, по оврагам и долинам рек и ручьев.

в народной медицине купена успешно применяется для лечения воспалительных заболеваний дыхательных путей (бронхит, пневмония), при люмбаго, радикулитах, ревматизме, сахарном диабете, желтухе, кашле, импотенции. Препараты купены лекарственной обладают отхаркивающим, мягчительным, обволакивающим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, кровоочистительным, мочегонным и обезболивающим действием.



Медуница лекарственная

Многолетнее корневищное травянистое растение, у которого наблюдается нечастое среди цветковых растений явление – изменение окраски венчика в процессе цветения – розовые в начале к концу цветения становятся синими. Высотой до 30 см.

Растет в тенистых широколиственных и хвойно-широколиственных лесах, в кустарниковых зарослях и живых изгородях. Относительно влаголюбивое и холодостойкое растение, предпочитающее супесчаные или суглинистые, щелочные или слабокислые, а также рыхлые почвы с хорошим гумусом.

Издавна использовалась в качестве лечебного средства при легочных заболеваниях. Превосходный ранний медонос. применяется в народной медицине для лечения болезней органов дыхания (бронхит, воспаление лёгких, туберкулез), а также как мочегонное, ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство.



Берёза повислая

Распространена повсеместно в Московской области. Листопадное дерево, с гладкой, белой расслаивающейся корой.

Собирают почки в январе-марте до их распускания, а в период распускания -листья.

Растет повсеместно.

Почки и листья березы - хорошее мочегонное средство при почечных и сердечных отеках. Настой листьев применяется при острых и хронических гепатитах. Березовый сок рекомендуют при анемии, общей слабости, ревматизме. Активированный уголь, получаемый из древесины, широко применяется при метеоризме и отравлениях.



Квиз по теме «Лекарственные растения»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г.МОСКВЫ «ШКОЛА №629»

Лекарственные растения Викторина

Выполнила:

Ученица 11 «А» класса
Столярова Анастасия
Александровна



Руководители:

Учитель биологии высшей
квалификационной категории
Агапова Ульяна Вячеславовна
Учитель информатики высшей
квалификационной категории
Пантелеева Галина Валериевна

Вопрос 1

Девочка простудилась, и врач для лечения выписал лекарство от высокой температуры. Какая лесная ягода поможет в этом случае?

А)Ежевика



Б) Малина



В) Земляника



Вопрос 2

Девочка стала выздоравливать, и доктор назначил ей витамин С. Какую ягоду, богатую витамином С, можно найти в лесу?

А) Клюква

Б) Ежевика

В) Клубника



Вопрос 3

После болезни девочка очень долго кашляла. Ей посоветовали собрать растение, которое быстро избавит от кашля. Какое это растение?

А) Брусника

Б) Василёк

В) Мать-и-мачеха



Крапива

Не огонь а жжется в руки не
даётся.
Злая, как волчица, жжётся как
горчица.
Что ж это за диво?
Это же



Подорожник

Путник часто ранит ногу,
вот и лекарь у дороги



Липа

Что за древо-медонос
Манит пчёл, шмелей и ос?
И людей зовёт, пленит
Мелких цветиков магнит.
От простуды и от гриппа
Вам всегда поможет



Календула

Семена как коготки
Желто-красные
цветки
От горла помогают
Кто же их не знает?



Душица

Травка та растет на
склонах
И на холмиках зелёных.
Запах крепок и душист.
А её зелёный лист
Нам идёт на чай.
Что за травка, отгадай!
Неприметна среди трав,
У неё спокойный нрав.
Кто полезностью гордится?
Ароматная



Репейник

Кто не прикасается,
за того цепляется
Привязчивый и
колкий,
Везде торчат иголки.

