Проект по ОБЖ на тему: «Съедобные и лекарственные растения Томской области»

Выполнила ученица 9 «А» класса
МАОУ СОШ № 38

Жакиинова Кристина

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ- это обширная группа растений, органы или части которых являются сырьём для получения средств, используемых в народной, медицинской или ветеринарной практике с лечебными или профилактическими целями. Наиболее широко эти растения представлены в народной медицине. Уже на самых ранних стадиях развития человечества растения были не только источником питания людей, они помогали человеку избавиться от болезней.

Рассмотрим некоторые лекарственные растения Томской области.

ПОДОРОЖНИК

Свежие листья подорожника используются как ранозаживляющее средство при ушибах и порезах, а сухие – как отхаркивающее средство. В листьях этого растения содержатся витамины С и К, фитонциды, ферменты, дубильные вещества и каротин.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

В качестве лекарственного сырья собирают листья и цветки мать-и-мачехи. Листья используются как потогонное средство и помогут избавится от мучительного кашля и диатеза. Отвар применяют для улучшения зрения и повышения иммунитета.

КРАПИВА

Крапива очень богата полезными веществами. Витамина С в ней больше, чем в яблоке и лимоне. Заготавливают крапиву всю лето, сушат в тени. Отвар крапивы – известное средство для укрепления и красоты волос.

КЛЕВЕР

Клевер содержит целый ряд ценных полезных веществ. Он считается источником магния, меди, кальция, хрома, железа, фосфора. Его отвары и настои обладают способностью очищать кровь, нормализуют работу кишечника. К тому же клевер обладает ещё и мочегонным свойством.

ЗВЕРОБОЙ

Зверобоем лечат массу болезней: простуду и кашель, сердечные и желудочные заболевания, цистит, воспаления ротовой полости, стрессы, болезни нервов, синяки и ушибы, кожные язвы и ожоги. Это лекарственное растение обладает противомикробным, дезинфицирующим и противовоспалительным действием.

КАЛЕНДУЛА

Польза календулы настолько велика, что ее успешно применяют при лечении злокачественных опухолей. Календула известна своими отхаркивающими, мочегонными, потогонными действиями. Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при стоматите и ангине. Календула — прекрасное средство при кашле. Она хорошо помогает при одышке и отеках, при головных болях, а также восстанавливает память.

ПИЖМА

Пижма обыкновенная или дикая рябинка – лекарственное желчегонное и желудочное растение. В народной медицине применяется как противоглистное средство.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Тысячелистник применяется для лечения ран. Это прекрасное кровоостанавливающее и сосудорасширяющее средство. А ещё он поможет при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

ПУСТЫРНИК

Пустырник произрастает на пустырях и имеет совершенно неприметный вид. Это растение богато минеральными солями, витаминами А,С, дубильными веществами и эфирными маслами. Пустырник – это лучшее растение для успокоения и укрепления сердца. Ещё он положительно влияет на нервную систему. Отвар и настойка пустырника помогают снимать спазмы и боли.

ЧЕРЕМША

В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. Листья черемши обычно собирают весной, до цветения. На вкус листья черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств.

ОРЛЯК

Орляк стимулирует обмен веществ, снимает стрессы. Содержащий много йода — от белокровия/лучевой болезни. Полезен людям, проводящим много времени у экрана компьютера, телевизора.

В пищу идут очень хрупкие молодые побеги «рахисы» длиной 15 — 30 см с неразвернувшейся лапой.

В корейской кухне готовят Хе из орляка

БРУСНИКА

В ягодах брусники содержится огромное количество минеральных веществ и витаминов необходимых для здоровья человека. Недаром оно внесено в реестр лекарственных растений.

По содержанию полезных биологически активных веществ бруснику можно назвать природным оздоровительным комплексом, заряжающим витаминами, минералами, продлевающим молодость и здоровье.

КЕДРОВЫЙ ОРЕХ

Кедр с давних времен считается символом долголетия и здоровья. Кедровые орехи широко применяются не только в кулинарии, но и в народной медицине. Благодаря множеству полезных компонентов, входящих в их состав, они стали неотъемлемым ингредиентом в диетологии, косметологии и других сферах, связанных со здоровьем и омоложением человеческого организма.

Обычно выделяют следующие категории лекарственных растений:

Официальные лекарственные растения — растения, сырьё которых разрешено для производства лекарственных средств в стране. Эти виды лекарственного растительного сырья указаны в Государственном реестре лекарственных средств Российской Федерации.

Фармакопейные лекарственные растения — официальные растения, требования к качеству лекарственного растительного сырья которых изложены в соответствующей статье Государственной Фармакопеи или международных фармакопей. Лекарственные растения и лекарственное растительное сырьё изучает одно из направлений фармацевтической науки Фармакогнозия.

Лекарственные растения народной медицины — наиболее широкая категория, большинство растений в ней относительно плохо описано, и сведения о эффективности их применения не прошли необходимой проверки средствами современной фармакологии. Тем не менее, многие растения этой группы активно используются в странах, где медицинская помощь недоступна или слишком дорога.

Сбор лекарственных растений:

Статья 34 Лесного кодекса РФ относит дикорастущие лекарственные растения к пищевым лесным ресурсам.

В медицинском применении лекарственных растений есть проблема состава. При сборе дикоросов на случайной территории могут оказаться опасные вещества, например, тяжелые металлы с ближайшей свалки. В фармакологических целях лекарственные растения выращиваются промышленным методом на специальных делянках с контролем состава почвы

Источники информации: Википедия. Свободная энциклопедия. ru.wikipedia.org Большая энциклопедия лекарственных растений. М.: Олма-Пресс, 2006 Картинки: http://images.yandex.ru Будьте здоровы! Спасибо за внимание!