

# Лекарственные растения

Направление:

Автор:

Научный руководитель:

Учебный год:



Полезные свойства трав известны с давних времен. Древнеримский фармацевт Клавдий Гален создал учение об активных веществах в лекарственных растениях, написал два знаменитых травника, которые не потеряли актуальности и сейчас. Многие отвары, настойки и экстракты носят название галеновых препаратов. Его последователь Гиппократ упоминает более 300 лекарственных растений. В разные эпохи наравне с развитием традиционной медицины знахари практиковали лечение травами.



Годовой оборот лекарственных растений составляет \$3,26 млрд. Мировыми гигантами в экспорте лекарственных растений являются Китай, Индия, Германия и другие страны. А также лидирующими лекарственными растениями в мировом экспорте являются:

- Женшень (Ginseng);
- Подорожник (Plantago);
- Дереза (Lycium);
- Дудник (Angelicae);
- Пинеллия (Pinellia);



# Использование лекарственных растений

Из книг и интернета я узнала: лекарственные растения используют в медицинской практике в свежем или высушенном виде.

Из свежих растений готовят соки, настойки и отвары. Плоды сушат, морозят в контейнерах и хранят в морозильной камере. Свежие растения обладают более сильным лечебным действием.

Чтобы собранные растения не изменили свойства и не потеряли лекарственного значения, нужно знать правила сбора, сушки, подготовки и сохранения растений.

Место для фото

## **Правила сбора, сушки, хранения лекарственных растений**

**Собирать можно только те растения, которые не относятся к числу охраняемых видов.**

**Брать только здоровые, не поврежденные, хорошо известные вам растения.**

**Не вырывать растения с корнями, их нужно срезать ножом, давая отрасти им снова.**

**Не собирать растения по обочинам автомобильных дорог, по краям полей - они могут быть загрязнены выхлопными газами, удобрениями.**

**Нельзя брать лекарственные растения в рот, так как многие из них ядовитые.**

**Лекарственные растения собирают в солнечную сухую погоду, лучше с утра, как только спадет роса.**

**Корни выкапывают осенью после опадания листьев или ранней весной.**

**Листья и стебли - во время цветения**

**Цветки - в начале цветения**

**Плоды - в период полноценного созревания**

**Сушить лекарственные растения нужно без промедления в хорошо проветриваемом месте, в тени.**

**Хранить высушенные растения лучше в стеклянной посуде.**

## Лекарственные растения и их использование

**Сосна обыкновенная** - высокое вечнозеленое хвойное дерево с игольчатыми листьями.

*Растет в ленточном бору, встречается в березовой роще. Заготавливают почки в марте-апреле.*



**Отвар почек** сосны обладает отхаркивающим, дезинфицирующим свойствами. Такой отвар широко используют при заболеваниях верхних дыхательных путей. Кроме почек в медицине используют различные продукты, которые получают из сосны: скипидар, сосновый деготь, канифоль, хвойную пасту и т.д. **Скипидар** широко применяется при простудных заболеваниях,

**сок сосны** — живица — оказывает дезинфицирующее и укрепляющее действие.

**Сосновый мед**, приготовленный из свежих почек, применяют при сильном кашле и как источник витамина С.

Очень полезны ингаляции из сосновых почек.

**Липа** -

дерево с серой гладкой корой. Листья цельные, сердцевидные, с заостренным концом и зубчатыми краями. Цветки издают приятный аромат.

*Растет на приусадебных участках.*

Заготавливают **соцветия**. Липовый цвет, собранный в момент массового цветения, широко используется в научной и народной медицине при простуде, гриппе, заболеваниях дыхательных путей, кашле.



**Шиповник**

или дикая роза-небольшой кустарник с шипами. Цветки крупные, розовые, душистые. Плоды ярко-красные, снаружи гладкие, внутри волосистые.

*Встречается в березовых колках, на окраине бора.*

**Плоды шиповника** рекомендуются как общеукрепляющее средство при инфекционных заболеваниях и в период выздоровления

**Отвар лепестков** — при гиповитаминозах, простудных заболеваниях, общей слабости.

**Корни**

Отвар — вяжущее и антисептическое действие

**Цветки**

Настой (примочки) — при конъюнктивитах; как противовоспалительное и успокаивающее.



## Лекарственные растения и их использование

### Калина

Это кустарник до 4 метров высотой с серовато-бурой корой. Цветки белые, расположены на концах ветвей.

*Растет на окраине бора, в колках, на приусадебных участках.*



Заготавливают **плоды**. Калина помогает при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, в том числе при кашле, осиплости голоса и бронхиальной астме. Ягоды калины сокращают биение сердца и считаются витаминным, общеукрепляющим и мочегонным средством.

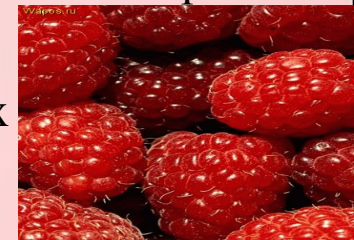
### Малина

многолетний

полукустарник высотой до 2м

*Встречается по окраинам бора, в березовых колках.*

Собирают **молодые листья, плоды**. Прекрасное средство при простудных заболеваниях. Кроме того, применяют малину для улучшения пищеварения, желудочных



**Смородина черная** - кустарник высотой до 1,5 метра высотой, с буроватыми ветвями и очень душистыми листьями.

*Встречается по окраинам соснового бора, в березовых колках, на приусадебных участках.*

Применяют **зрелые плоды и листья**. В медицине плоды смородины в свежем виде или их сок принимаются при авитаминозе, а также в качестве общеукрепляющего средства после перенесенных хронических заболеваний. Сок смородины используется, как профилактическое средство от простудных заболеваний при кашле и осиплости.



## Рецепты народной медицины

### От кашля

- **Сосновый мед:** 1 часть почек залейте 3 частями воды, доведите до кипения, кипятите 20 мин, охладите, добавьте 2 части сахара и снова доведите до кипения. Принимайте мед по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- **Настой:** 20г цветущих верхушек **душицы** на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. Принимать по 3-4 чашки в день.
- **Мед с земляничным отваром** применяется, если простуда сопровождается сильной мигренью, [кашлем](#) и потерей голоса. Измельчите и смешайте в одинаковой пропорции сухие листья и плоды земляники; 1 ст. ложку полученной смеси залейте стаканом холодной воды, поставьте на огонь и доведите до кипения; сняв отвар с огня, добавьте несколько чайных ложек меда. Пейте в горячем виде по 1 стакану 3-4 раза в день.

### От температуры

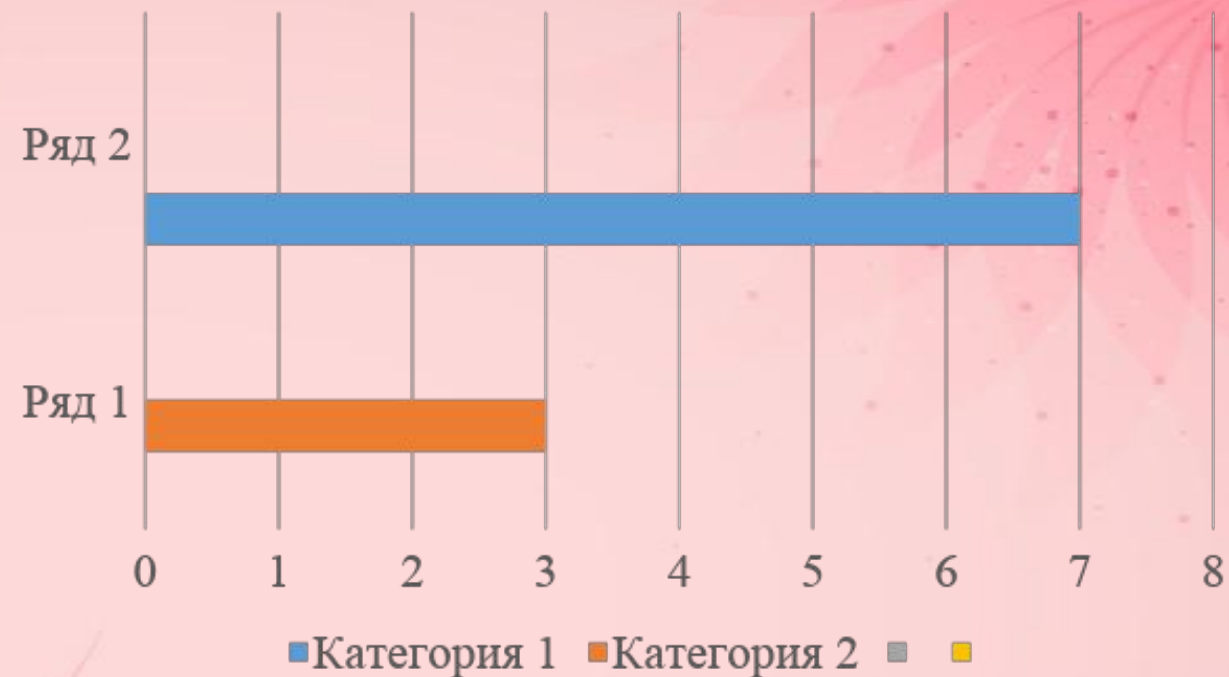
- **Липовый чай с медом.** В лечебных целях чаще всего используют заваренные, как чай цветки липы и ягоды малины в равных частях с добавлением меда. Используется как потогонное средство при температуре.

### При простуде

- **Настой:** 2-2,5г измельченных плодов шиповника на 1 чашку кипятка. Настаивать 10 мин, профильтровать. Принимать по 3-4 чашки в день.
- **Малина с медом** - одно из лучших потогонных средств  
1 столовую ложку сушеной малины заваривают стаканом кипятка, добавляют 1 чайную ложку меда и пьют в теплом виде вместо чая.
- **Отвар земляники:** полную столовую ложку измельчённых листьев залить стаканом воды, кипятить 15-20 минут, полученный отвар выпить в течение дня.

# Результаты анкетирования

Мы провели анкетирование среди учащихся и их родителей. Целью тестирования было выявить, применяют ли в семьях лекарственные растения для лечения простудных и вирусных заболеваний. Если применяют то, какие именно растения. Заготавливают лекарственное сырье сами или приобретают в аптеке. Нами было опрошено 20 человек (10 взрослых и 10 детей). Все опрошенные пользуются лекарственными растениями. Среди взрослых 7 человек заготавливают сырье сами и покупают в аптеке, 3-только в аптеке. В результате опроса детей определили наиболее популярные растения: малина, солодка, ромашка, шиповник, липа, смородина.



Цели я своей добился, поставленные задачи решены.

Мы убедились, что лекарственные растения и народные рецепты на их основе очень популярны в профилактике и лечении не только простудных заболеваний, но и сердца, желудка и других органов человека. А еще масла и экстракты растений входят в состав косметических средств.

Со своей работой я выступила перед ребятами начальных классов. Вместе с одноклассниками мы определяли лекарственные травы, учились заваривать травяной чай, угощали гостей свежемороженными ягодами, раздали брошюры с рецептами народной медицины.

Собранный нами материал можно использовать на уроках окружающего мира, на занятиях по экологии.

Место для фото

**Спасибо за  
Внимание!**