

Введение

Я живу в прекрасной Баргузинской долине у подножия горы Бархан Уула, на берегу широкой реки Баргузин. По берегам реки растут разные растения, многие из которых имеют лекарственные свойства. Это черемуха, боярышник, шиповник и др. Я выбрала эту тему, так как одной из актуальных проблем на сегодняшний день является сохранение здоровья человека. Для лечения некоторых болезней лучше применять натуральные растительные средства, потому что, таблетки имеют побочные эффекты. Кроме этого, лекарства стоят дорого. Поэтому, людям полезно знать о применении лекарственных трав. Я хочу узнать о таких растениях, произрастающих в нашей местности, научиться их применять.

Цель исследования:

Выяснить, какие лекарственные растения растут в окрестностях нашего села.

Задачи исследования:

- Узнать, какие из лекарственных растений используются при лечении простудных и других заболеваний.
- Выяснить особенности внешнего строения, условия сбора и хранения растений.

Объект исследования – лекарственные растения окрестности моего села.

Предмет исследования – значение лекарственных растений в профилактике и лечении простудных заболеваний.

Гипотеза исследования: если знать о применении лекарственных растений, то можно лучше и дешевле вылечить некоторые болезни.

План исследования:

- 1) Хочу обратиться к энциклопедиям, справочникам, журналам.
- 2) Узнать историю применения лекарственных растений.
- 4) Изучить технологию сбора лекарственных растений.
- 5) Узнать, какие растения растут в окрестности моего села

- 5) Провести исследование лекарственного растения брусники как средство от простудных заболеваний.
- 6). Провести опрос среди жителей и учащихся.
- 7) Создать брошюры с рецептами народной медицины.

Основная часть

Сколько же здесь, вокруг нас, разных растений! Многие из них очень полезны. Их называют лекарственными: например, подорожник, одуванчик, полынь-трава... Мне захотелось узнать о них как можно больше. Моя бабушка, большой любитель природы, знает многие растения, которые относятся к лекарственным. Многие из них она применяет при лечении разных болезней. Я и сама не раз пила разные настои из трав, приготовленные ею, когда болела простудными заболеваниями. Вот так я и решила исследовать проблему, связанную с лекарственными растениями нашего края.

Свою работу я начала с теоретической части, прочтения научно-популярной и художественной литературы о лекарственных растениях. Сначала познакомилась с историей применения их в давние времена.

История применения лекарственных растений

Лекарственные растения использовались в лечебных целях с глубокой древности. На собственном опыте первобытные люди постигали их целебные знания из поколения в поколение. Сбор, изготовления лекарств и лечение сопровождались магическими приемами и заклинаниями. Выдающийся древнегреческий врач и мыслитель Гиппократ описал 236 растений, которые применялись в медицине того времени. Гиппократ считал, что в соках лекарственных растений оптимально сочетаются биологически активные, органические и минеральные вещества, чудодейственно влияющие на организм человека. Поэтому он рекомендовал употреблять растения в том виде, в каком создала их природа. Хочу привести историю применения лекарственных растений. Лечебные свойства **боярышника** известны с древних времен. Так, например, в сохранившихся старинных рукописях можно найти упоминания о том, что боярышник пользовался широкой популярностью и находил применение при лечении ряда недугов, особенно при нарушении деятельности сердца. В годы Великой Отечественной войны плоды боярышника использовали в качестве заменителя дефицитных в то

время сердечных препаратов. **Подорожник обыкновенный** - одно из самых древних лекарственных растений. В древности люди считали, что он чрезвычайно хорош для язв. Листья его вяжут. Они препятствуют кровотечению, способствуют заживлению застарелых и свежих язв. Существует легенда о том, как были открыты ранозаживляющие свойства подорожника. Однажды две змеи, расположившись на дороге, грелись на солнце. Вдруг из-за поворота выехала повозка. Одна змея успела уползти с дороги, а другая задержалась, и колесо переехало ее. Люди, сидевшие в повозке, увидели, как первая змея, оставшаяся невредимой, уползла, но вскоре возвратилась с листом подорожника, которым исцелила пострадавшую. Этот случай как будто бы и натолкнул людей на мысль о возможности использования растения для лечения ран.

Многое изменилось с тех пор, но интерес к целебным травам не угас – наоборот, сейчас он особенно велик. В наше время люди все чаще прибегают к лечению лекарственными растениями и к народному снадобьям. Соки, отвары, настои, принятые внутрь, наружные примочки и ополаскивания помогают больному организму справиться со многими недугами, избавиться от страданий. Лекарства лесной аптеки ускоряют заживление ран, останавливают кровотечение, улучшают пищеварение, излечивают язву желудка, повышают тонус жизни.

Сбор лекарственных растений

После знакомства с историей применения лекарственных растений, я решила узнать технологию сбора растений, так как они являются важным сырьем для многих медицинских препаратов. Поэтому я обратилась к жительнице нашего села Маргарите Очировне Бухаевой. Она рассказала о технологии сбора лекарственных растений. Для того чтобы препарат оказывал наилучшее воздействие на организм, очень важно собирать растения в определенные сроки, правильно высушить их и хранить.

Собирать траву, листья, цветы нужно только в сухую погоду, лучше с утра, как только спадет роса. Если собрать сырые растения, пораженные грибами, обьеденные насекомыми, то они испортятся.

Так, **корни** выкапывают осенью после опадания листьев или ранней весной, очищают холодной водой.

Надземную часть растений, содержащих летучие ароматические вещества, собирают в начале лета, когда полностью распустились листья и завязались бутоны.

Зеленые листья и траву можно собирать все лето, но лучше весной.

Цветки рвут полностью распустившиеся и только в ясную погоду.

Плоды и семена – только зрелые.

Собранные растения сушат в хорошо проветриваемом помещении, а особенно сочные – в слегка протопленной печи или специальной сушилке при температуре 40 – 50 градусов. Хранить высушенные растения лучше в стеклянной посуде.

Лекарственные растения моего села

Следующим шагом моего исследования стало знакомство с растениями нашего края. Богат и разнообразен растительный мир нашего края! Выйдешь за село, вдохнешь аромат лугов и полей, и еще сильнее становится чувство любви к своему краю. Пользуясь энциклопедиями, справочниками, гербарными образцами я выделила группу трав, которые используют при лечении простудных заболеваний, заболеваний органов дыхания, гриппа и других заболеваний.

Черемуха, лечение черемухой. В качестве лекарственного сырья используют плоды черемухи, которые собирают по мере созревания и сушат. Также используются плоды и в народной медицине. Плоды черемухи обладают выраженным вяжущим свойством. В медицине применяется отвар из плодов или настой внутрь как вяжущее, противопноное средство.

Сосна обыкновенная - высокое вечнозеленое хвойное дерево с игольчатыми листьями. Заготавливают почки сосны в марте-апреле. Отвар почек сосны обладает отхаркивающим, дезинфицирующим свойствами. Такой отвар широко используют при заболеваниях верхних дыхательных путей. **Сосновый мед**, приготовленный из свежих почек, применяют при сильном кашле и как источник витамина С. Очень полезны ингаляции из сосновых почек.

Боярышник, лечение боярышником. Из боярышника получают ценное сердечное средство, улучшающее работу мышцы сердца. Боярышник полезен при атеросклерозе, гипертонии, сердечной слабости. В пищу употребляют плоды боярышника. Зрелые плоды боярышника собирают осенью, когда осыпается листва и плоды особенно хорошо видны на голых ветках. Собранный сырьё рассыпают на жестяных лотках тонким слоем и ставят в протопленную, но нежаркую духовку. Время от времени плоды перемешивают, а высушенные пересыпают в мешки или фанерные ящики. Правильно высушенное сырьё может храниться до восьми лет, не теряя своих целебных свойств.

Шиповник, лечение шиповником. Шиповник - это неприхотливый колючий кустарник, дикая роза, кладовая витаминов. Цветет в мае-июне, плоды созревают в сентябре-октябре. Плоды шиповника - это целая лаборатория. Препараты плодов этого растения используют для профилактики и лечения цинги, куриной слепоты, при малокровии, гипертонии, различных кровотечениях, других заболеваниях. Собирают плоды шиповника до заморозков, потому что даже слабое подмораживание уничтожает их лекарственные свойства.

Подорожник, лечение подорожником. Первые листочки появляются в последних числах мая. Цветет он в течение всего лета. Плоды дают в августе. Собирают лекарственное сырьё в хорошую погоду, когда роса уже обсохла. Нужно помнить, что многие растения содержат ядовитые вещества. Поэтому не следует брать их в рот, нельзя также во время сбора растений прикасаться

руками к глазам. Нельзя собирать загрязненные и больные растения. Собирая лекарственные травы, нужно всегда оставлять часть их неприкосновенными, чтобы сохранить ценные растения и на будущее.

Лекарственное растение - брусника

В своей исследовательской работе я отразила ценность лекарственных растений, произрастающих в окрестностях нашего села. Но мне хотелось бы более подробно описать самое распространенное в наших краях лекарственное растение – бруснику. Брусника – вечнозеленый небольшой кустарник. Растет в хвойных и лиственных лесах, небольшими кустиками высотой от 8 до 20 см. Распространена в Сибири, Тюмени, на Дальневосточном побережье, в Тундре, за что получила название «таежной ягоды». У нас растет в хвойных (еловых, сосновых, лиственничных) и хвойно-мелколиственных лесах. Корневище расположено горизонтально и от него приподнимаются ветвистые побеги. Листья темно-зеленые, кожистые, блестящие, остаются на растении зимой. Период цветения длится с конца весны до начала лета около десяти дней. Ягоды яркого красного цвета издали заметны среди зеленой листвы.

Брусника – питается с помощью гриба, находящегося в корнях. Живет 300 лет. Сплошную рубку и выкос брусника переносит плохо.

Лечебные свойства брусники.

Брусника по содержанию полезных веществ превосходит большинство известных ягод и фруктов. В большом количестве содержит витамины группы В, а также А, С, Е. В ней есть лимонная, яблочная кислоты, минеральные вещества (кальций, калий, марганец, фосфор, железо, цинк и др.).

В сборнике «Домашний доктор», я узнала при каких болезнях можно употреблять эту ягоду.

1. Бруснику и настой её ягод дают больным с высокой температурой.
2. Минеральные соли, медь и хром, содержащиеся в бруснике, помогают при болезнях сердца. Именно поэтому ягоды брусники должны обязательно присутствовать в рационе пожилых людей.

3. Употребление ягод способствует снижению уровня сахара в крови, поэтому полезно для страдающих сахарным диабетом.
4. Брусника является отличным средством при лечении заболеваний суставов.
5. Настойками и отварами из листьев лечат болезни почек и заболевания мочевыводящей системы.
6. При хронических бронхитах и кашле различного происхождения отвар используют как мягкое отхаркивающее и общеукрепляющее средство.
7. Брусничный чай поможет избавиться от отеков.
8. Одно из полезных свойств брусники противовоспалительные действие на организм.

Анкетирование среди учащихся и взрослых по применению лекарственного растения - брусники.

В ходе работы над данной темой мной был проведён опрос среди учащихся и взрослых по применению лекарственного растения. В анкетировании принимали участие 50% - учащихся и 50% - взрослых. Было опрошено 30 человек. Двое из них мои прадедушка и прабабушка, которые не только слышали об этой ягоде, но и постоянно применяли в лечении простудных заболеваний. А моя бабушка, благодаря листьям брусники, вылечилась от болезни почек. Вот её рецепт: в тёплой воде час настаивать листья брусники. Принимать в течение дня. Можно добавить сахара или мёда, чтобы не горчило. Пить длительное время, пока не наступит улучшение. После небольшого перерыва опять применять длительно.

Многие из опрошенных учащихся лечились брусникой от простуды, укрепляли иммунитет витаминным чаем, где главным составляющим элементом в сборе были листья брусники. Узнав про всё это, мы с мамой решили, что можно попробовать избежать зимних болезней от простуды и гриппа, используя бруснику в свежемороженом и замоченном виде, чаем из её листьев. С ноября по январь месяц я пила сок вместе с замоченными ягодами,

ела замороженную бруснику и периодически пила брусничный чай. За эту зиму я не болела ангиной, не кашляла, не заболела гриппом. И мы с мамой поняли, что мой иммунитет поддержала именно брусника. На семейном совете мы приняли решение, что надо как можно больше заготовить чудесной целебницы – брусники, применять всей семьёй и быть здоровыми, не прибегая к лекарствам.

Заключение

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.

Вывод

Самым главным результатом всей проделанной работы является исследование лекарственных растений, анкетирование учащихся и взрослых и самое главное собрала рецепты отваров из лекарственных растений. Во время исследования я научилась наблюдать; задавать вопросы по теме работы; выявить проблему. От своей работы я получила большое удовольствие. Ценно то, что знания и умения добывались в результате собственного труда. Своим опытом организации исследовательской работы я поделилась с товарищами. В моем селе произрастает еще много лекарственных растений. И поэтому я хочу продолжить исследовательскую работу по изучению лекарственных растений моего села.

Список использованной литературы

1. Растения. Полная энциклопедия / Ил. А. Воробьёва.- М.: Издательство Эксмо, 2010.
2. Сборник Домашний доктор. Карманный справочник. – ЗАО «Медиа Групп», 2010 г.
3. Я познаю мир: Растения: Детская энциклопедия. / Авт. – сост. Л.А.Багрова. – М.:ООО «Издательство АСТ», 2004.
4. Энциклопедия «Лекарственные растения» Издательский дом Ридерз Дайджест» 2004 г.

Информаторы: Бадмаева С. Г. -

Бухаева Маргарита Очировна. – жительница с. Элысун

Бадмаев Сэндуухэй Гармаевна – старейшая жительница села,

5. Итернет ресурсы:

<http://www.lekarstvennierastenia.ru>

<http://www.medunica.info>

Рецепты народной медицины

Рецепт №1

Плоды черемухи, плоды шиповника, плоды боярышника, кожура мандарина - поровну. Компот из плодов с сахаром - при геморрагических диатезах, диспепсиях у детей, при поносах

Рецепт №2

Плоды черемухи 4 части, лист смородины 3 части, лист малины 3 части, трава душицы 2 части, трава полыни 3 части, лист подорожника 2 части, корень солодки 3 части - 2 столовые ложки измельченного сбора залить 1 литром кипятка, настоять ночь в термосе, принять в течение суток. Сбор обладает антибактериальным, смягчительным действием.

Рецепты от кашля и температуры

- **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:** 20 г. цветущих верхушек душицы на 1 л кипятка. Настаивать 10 мин. Принимать по 3-4 чашки в день.
- **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.
- **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.

- 2 столовые ложки **цветов липы** заваривают, как чай, в 2 стаканах кипящей воды, кипятят 10 мин, процеживают, охлаждают. Полоскание 4 раза в день.
- Настой: 20г сосновых почек на 1литр кипятка. Настаивать 10мин, профильтровать. Использовать для полоскания горла или пить от кашля.
- Эффективное народное средство от гриппа – **черная смородина**. Приготовьте из нее питье с горячей водой и сахаром. В день нужно выпивать не более 4 стаканов.
- При гриппе и воспалении легких помогает отвар плодов боярышника: 20 г сухого сырья кипятят 30 минут в 1 стакане воды, процеживают, отжимают и доводят объем до первоначальной кипяченой воды. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Полынь горькая.

Описание внешнего вида.



Многолетнее травянистое растение с толстым ветвистым стержнем. Стебель стоячий, высотой до 120 см, толстый, разветвлённый. Листья очередные, цветки мелкие, желтые, трубчатые, собраны в почти шаровидные корзинки, образующие на верхушке стебля метельчатое соцветие. Плоды – мелкие бурые продолговатые семянки. Растет как сорняк на пастбищах, пустырях, вдоль дорог, около жилья. Называется по-другому – нехворощ, быльник. Как сорняк распространен почти по всей территории страны. Трава имеет своеобразный запах и горьковатый вкус. Собирают ее до конца лета, а корни осенью.

Использование в научной и народной медицине.



Полынь усиливает деятельность пищеварительных органов, возбуждает и улучшает аппетит, поэтому его давно уже назначают при вялом пищеварении и пониженном аппетите. В медицине его применяют как успокаивающее средство. Препараты назначают при бессоннице и невралгиях, а также бронхиальной астме и сахарном диабете, гипертонии. Корни полыни применяют при эпилепсии, судорогах,

конвульсиях, расстройстве нервной системы. При камнях почек и мочевого пузыря полынь применяют в смеси с листьями толокнянки, травой хвоща и семенами моркови и огородного укропа. Наружно применяют в виде настоев при воспалении слизистой оболочки, для лечения ран и язв.

Наши наблюдения.



Полынь цветет в июне – августе, плодоносит в сентябре – октябре. Растет как сорняк на пастбищах, пустырях, вдоль дорог, около жилья. Ранней весной появляется заросток растения, а цветение начинается с середины июля, и в это же время полынь была сорвана и засушена на гербарий.

Брусника.

Описание внешнего вида.

Осеннюю порою в лесу горят багряные кисточки на моховом ковре. Это брусника. Иной раз красно вокруг. Брусника – небольшой кустарничек, высотой от 7 до 25 см. листочки кожистые, загнутые по краям, блестящие, величиной с ноготок. В верхушках веточек располагаются в начале июня бледно-розовые цветочки, собранные в небольшие гроздочки. Ягоды созревают во второй половине лета, августовским днем, при недостаточном тепле даже в сентябре. Ареал произрастания достаточно велик.



Препараты брусники действуют вяжуще, дезинфицирующе и желчегонно. Листья и ягоды брусники содержат много полезных веществ и применяются в народной медицине при гастритах, диабете, подагре, ревматизме. Настой листьев

пьют при воспалении почек и мочевого пузыря. Ягоды брусники – ценный диетический продукт и лечебное средство. Назначают внутрь с сахаром или медом, а также сушеными или мочеными. Сушеные ягоды входят в состав витаминных чаев. Моченая, толченая и вареная брусника подается к различным кушаньям с тушеным мясом, пищей. Хороши из брусники морсы, кисели, добавляют ее и при квашении капусты.



Наши наблюдения.

Обильно плодоносит брусника в хвойных и хвойно-лиственных лесах. Наблюдение за растением проводилось за околицей поселка. В медицинских целях используют листья брусники, которые заготавливают весной в период после таяния снега и до цветения. Кустарник зацветает в конце июня, а уже к середине июля начинается коллективное цветение. В это время было сорвано растение и засушено на гербарий. Но вот прошло цветение, и появились плоды, сначала зеленые, кислые. К концу августа плоды созревают и становятся красно – бордовые, сочные.

Смородина.



Жарким летним днем на берегу ручья благоухает черная смородина. Свисают многочисленные кисти черных плодов сочных, ароматных. Далеко чувствуется запах. Тянутся к смородине рыбаки, охотники, туристы. Кто ягод нарвет, кто бросит в чудесный напиток – лесной чай – душистый смородиновый листок. В нашей стране встречается 36 видов, но самая ценная черная смородина.



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

Применение в научной и народной медицине.

Богатый химический состав плодов определяет их благотворное действие на организм человека при лечении самых разнообразных заболеваний. В медицине плоды смородины в свежем виде или их сок принимаются при авитаминозе, а также в качестве общеукрепляющего средства после перенесенных хронических заболеваний. В народе используются при лечении гипертонии, сильной головной боли, почечной - и мочекаменной болезни, туберкулезе лимфатических желез, малокровия и других недугов. Ягоды смородины широко применяются в пищу в свежем виде, из них готовят сок, компот, морс, варенье, повидло, маринады.



Наши наблюдения.

Наблюдение за растением велось на частном участке приусадебного хозяйства. Этот куст культивирован человеком. Первые листочки на смородине появились в середине мая. Цветение было обильное, достигло в последних числах июня. Сбор плодов проводился в начале августа, в период их полной зрелости. Растет она по берегам рек и ручьев, по влажным лугам и берегам озер и стариц, среди кустов ивы и калины. Для гербария растение взято 25 июня 2010 года, в сухую, ясную, солнечную погоду.

Подорожник.



Описание внешнего вида.

Удивительно точное название у этого растения: вдоль дороги встречаются его распластанные по земле широкие яйцевидные листья. Они собраны в розетку, из центра которой вырастает безлистный стебель с колосовидным соцветием мелких буроватых цветков. Плоды – зеленоватые орешки размером 1-2 мм – выделяют клейкое вещество, позволяющее им прилипать к одежде и обуви проходящих мимо людей или к шерсти животных.



Использование в научной и народной медицине.

Ранозаживляющее действие листьев подорожника было известно еще тысячу лет назад. Кашицу из листьев прикладывают к потертостям на ногах, к ранкам, нарывам, ожогам, отекам после укусов пчел и ос. Настой и отвар листьев рекомендуется в качестве отхаркивающего средства, но с успехом используется при лечении язвы желудка, двенадцатиперстной кишки и хронических гастритов с пониженной кислотностью. Отваром же листьев полощут полость рта при воспалении. Сок свежих листьев также усиливает секретную деятельность желудка, а экстракт оказывает успокаивающее действие. Ценили его и врачи Древней Греции и Рима. По достоинству оценен подорожник и в косметике. Он улучшает процессы регенерации кожи, повышает ее тонус, снимает воспаление. Подорожник имеет большое значение в диетическом питании. Он также входит в состав разных сборов.



Наши наблюдения.

Наблюдение за растением велось вдоль дорог поселка. Первые листочки появились в последних числах мая. В конце июня появились цветочные стрелки. Цветет он в течение всего лета. Плоды дал в августе. Растение сорвано на гербарий 23 июня 2010 года. День был пасмурный, температура воздуха 15 градусов.

Подорожник растет в поселке и вдоль дорог, и около жилья. Насчитывается более двухсот видов подорожника. В нашей стране растет около тридцати видов.

