

г. Усть-Лабинск муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 6 имени И.Т. Сидоренко муниципального образования Усть-
Лабинский район

(наименование общеобразовательного учреждения)

Семейный экологический проект

Зеленая аптека

Выполнила работу ученица 4 «А» класса

Филенко Мария

Руководитель: Тугушева Е. В.

2015-2016 учебный год

Введение

С наступлением осени мы стали чаще болеть: появился кашель, насморк, боли в горле. Лекарства пить не любим. И у нас с мамой возникла идея: выздороветь нам помогут лекарственные растения. Мы поняли, что нам необходимы дополнительные теоретические сведения, и решили заняться поиском нужной информации.

Мы решили узнать:

Что же такое лекарственные растения?

Какую пользу приносят лекарственные растения?

Какие правила сбора и обработки лекарственных растений существует?

Актуальность:

Формирование экологической культуры, интереса и бережного отношения к растениям, имеющим значение для естественного оздоровления человека.

Проблема:

Минимальные знания детей о лекарственных растениях в естественном оздоровлении человека.

Цели:

- изучение лекарственных растений своей местности; правилами их сбора, применением для оздоровления организма;
- формировать культуру здоровья, как часть общей культуры;
- презентовать полученные результаты;
- составить каталог лекарственных растений.

Задачи:

- исследовать лекарственные растения своей местности;
- изучить дополнительную литературу, интернетисточники по данной теме;
- организовать публичное выступление по результатам своей исследовательской деятельности;
- привлечь родителей к изучению данной темы.

Основная часть

Что же такое лекарственные растения?

Лекарственные растения - это, пожалуй, самый старый метод лечения. Не только наши прабабушки заваривали чай и делали настои, но и самые первые знахари использовали их в своих настоях. Также хотим заметить, что травы в основном эффективны против несерьезных заболеваний: простуды, коликов в животе, головной боли и подобных. Но для более серьезного анализа болезни и выявления возможных скрытых заболеваний нужно ВСЕГДА обращаться к врачу.



Посмотрим справочник, заглянем в энциклопедии.

Для лечения внутренних и наружных заболеваний на Руси охотно использовали прикладывание растений и приём их внутрь (например, прикладывали капусту, лён, горчицу, орешник или пили их соки). Наряду с растительными лекарственными препаратами, русский народ с давних времён применял в лечебной практике мёд. Назначался он в чистом виде и в смесях отваром трав, с маслом, уксусом, салом, пивом, печёным луком и с многими другими веществами. Изучению многовекового опыта народов в использовании растений с лечебной целью в нашей стране придаётся большое значение.

В результате исследований мною был составлен каталог. В него было внесено 33 растения, которые широко используются жителями нашего края.

Каталог наиболее распространенных лекарственных растений, произрастающих на территории Краснодарского края

№	Растение	Заготавливаемые части
1	Адонис (горицвет весенний)	трава
2	Береза бородавчатая	листья, почки
3	Боярышник кроваво-красный	цветы, ягоды
4	Горец птичий	трава
5	Девясил высокий	корневица с корнем
6	Донник лекарственный	трава
7	Душица обыкновенная	трава
8	Зверобой продырявленный	трава
9	Калина обыкновенная	кора, ягоды
10	Календула лекарственная	цветы, трава
11	Крапива двудомная	трава
12	Липа сердцевидная	липовый цвет
13	Малина обыкновенная	плоды

14	Мать и мачеха	листья
15	Мордовник обыкновенный	семена
16	Наперстянка крупноцветковая	листья
17	Одуванчик лекарственный	корни, цветы
18	Пастушья сумка	трава
19	Подорожник большой	листья
20	Пижма обыкновенная	соцветия
21	Полынь горькая	трава
22	Пустырник обыкновенный	трава
23	Ромашка аптечная	соцветия
24	Смородина черная	плоды
25	Толокнянка обыкновенная	трава
26	Тысячелистник	трава
27	Чабрец	трава
28	Черёда	трава
29	Черемуха обыкновенная	плоды
30	Чистотел большой	трава
31	Шалфей лекарственный	листья
32	Шиповник коричный	плоды
33	Щавель конский	корневища с корнями

Преимущества лекарственных трав в сравнении с лечебными препаратами, приготовленными химическим путём.

С момента своего появления на земле человек был неразрывно связан с растительным миром, кормившим его, дававшим уют и защиту от враждебных сил. Из тех же далёких времён пришли к нам способы профилактики и лечения различных заболеваний при помощи растений, поскольку человеческий организм легче усваивает биологические вещества, содержащиеся в растениях, нежели в синтетических медикаментах. Растения обычно не обладают вредным побочным действием, менее токсичны, не вызывают аллергических явлений, поэтому лекарства из растений с каждым годом приобретают всё большую популярность. И это не дань моде, не сиюминутное увлечение – это возвращение к своим истокам, более здоровое осмысление происходящего вокруг себя и в самом себе. Лекарственные растения широко использовались человеком с незапамятных времён. Ими пользовался народ Ариев, передавший свои познания своим потомкам славянам. Не обходились без растительных лекарств в медицине Древнего Китая, Индии, Ассирии.

И в наше время целебные растения, при грамотном их применении, пользуются успехом при лечении многих заболеваний. Однако не следует забывать, что пользование лекарственными средствами растительного происхождения без согласования с врачом крайне не желательно.

Какие правила сбора и обработки лекарственных растений существуют?

Сушите лекарственные растения на воздухе в тени. Особенно хорошие места для подсушивания – дачные чердаки. При сушке кладите растения по отдельности, между собой растения не должны быть перепутаны. Следите, чтобы на растения не попали ни земля, ни песок, ни грязь. Тогда всё пойдёт в дело, ничто не пропадёт.



Почки собирают ранней весной в марте – апреле, когда они набухли, но ещё не тронулись в рост. В это время в них накапливается максимальное количество смолистых, бальзамических и других биологически активных веществ. Крупные почки (сосновые) срезают ножом, мелкие (берёзовые) – обмолачивают после сушки ветвей. Сушить почки нужно очень осторожно, длительно, в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, так как в тёплом помещении они начинают распускаться. В качестве лекарственного сырья используются почки берёзы, тополя, сосны, чёрной смородины.

Кору с деревьев и кустарников собирают с молодых веток ранней весной в период усиленного сокодвижения, или осенью, после листопада, снимая её в виде продольных желобов 30-50 см длины. После дождя кора снимается легче, чем в сухую погоду.

Кожица, луб и смола лечат кожу, сухожилия и конечности. Их лучше собирать весной, в период движения сока и распускания почек, но до распускания листьев (апрель-май). Кору пригодную для лекарств, собирают с молодых стволов и веток не старше трёх лет. Кору дуба можно собирать с молодого (до 20 лет) дерева.

Кору сушат на открытом воздухе, защищая от солнечных лучей, или в хорошо проветриваемых помещениях. Высушенное сырьё хрустит, легко ломается, пересушенное – рассыпается, недосушенное сгибается.

Способ приготовления настоя из лекарственного сырья.

Настои – жидкая лекарственная форма, получаемая путём настаивания измельчённого лекарственного сырья. При этом из сырья извлекаются различные действующие вещества, оказывающие влияние на организм человека. Для приготовления настоев используют цветки, листья и стебли. Настои готовят двумя способами – горячим и холодным.

В первом случае взвешенное или отмеренное по объёму измельчённое растительное сырьё кладут в эмалированную или стеклянную посуду и заливают кипятком, чаще в соотношении 1:10, то есть на одну весовую часть сырья берут десять частей воды.



Полученную смесь закрывают крышкой, ставят в водяную баню на 15-20 минут и следят, чтобы лекарственная смесь не кипела.



После этого настой охлаждают при комнатной температуре, пропускают через несколько слоёв марли или ситечко, и лекарство готово к употреблению.



При приготовлении холодным способом взвешенное измельчённое сырьё помещают в посуду, заливают необходимым количеством остуженной кипячёной воды, закрывают крышкой, настаивают от 6 до 12 часов (в зависимости от состава и объёма сырья). После смесь, как и в первом случае, процеживают через марлю.

Я решила сравнить цены на таблетки в аптеке и на лекарственные травы. Для профилактики простудных заболеваний в аптеке мне предложили «Арбидол» по цене 460 рублей, капли в нос «Гриппферон» - 260 рублей и витаминно-минеральный комплекс с антиоксидантами «Селмевит» - 190 рублей. В итоге на двухнедельный курс профилактики на одного члена семьи мы должны потратить 910 рублей. Дороговато!!! В той же аптеке можно купить сбор из лекарственных трав для повышения иммунитета за 300 рублей. Сироп от кашля стоит больше 300 рублей, а сбор от кашля — всего за 60 — 70 рублей. Есть же разница!

Вывод:

Я узнала много полезных сведений о лекарственных растениях, познакомилась с правилами их сбора, приготовления настоев. Предупреждать болезни и лечить их с помощью лекарственных трав безопаснее и дешевле.

Я решила создать каталог-презентацию по материалам своих исследований и выступить с данным материалом перед одноклассниками на классном часе и перед

родителями на собрании. Я хочу, чтобы окружающие меня близкие и знакомые люди знали о пользе «зеленой аптеки» и пользовались ее дарами

Список использованной литературы

1. Зелёная аптека. Красноярск, Красноярское кн. изд-во, 1981.
2. Интернет.
3. Кулинария здоровья. От принципов – к рецептам. – М.:Физкультура и спорт, 1992.
4. 4. Справочник по лекарственным растениям/ А.М.Задорожный, А.Г.Кошкин, С.Я.Соколов и др. – М.:Лесн.пром-сть, 1988.
5. Травник: лекарственные растения и их применение
6. Мазнев Н.И. Лекарственные растения. Справочник. – М.: “Мартин”, 1999. 479с.