

Социальный проект: «Лекарственные травы Самарской области»

Руководитель проекта:
воспитатель
Чебан Н.Г.

Тема работы: «Лекарственные растения Самарской области».

Обоснование проблемы: не все люди положительно относятся к рецептам народной медицины, считая их устаревшими и неэффективными для лечения различных заболеваний.

Актуальность проблемы: возможность лечения многих заболеваний травами, известными человеку с давних пор, совершенно бесплатно.

Цель работы:

▶ изучение лекарственных растений, растущих в нашей местности, и их использование при лечении различных заболеваний.

Задачи работы:

- ▶ изучить научно-популярную литературу по данной проблеме;
- ▶ определить места произрастания лекарственных растений;
- ▶ провести опрос для того, чтобы выявить, используется ли «народная медицина» в настоящее время;
- ▶ воспитывать бережное отношение к запасам природной кладовой.

- ▶ расширить общий кругозор сверстников, развить их познавательную активность;
- ▶ воспитывать активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью.

Область исследования: экология, здоровый образ жизни.

В работе используется: самостоятельный поиск обучающимися информации; индивидуальная работа обучающихся по проведению анкетирования обучающихся и педагогов школы; обсуждение полученной информации в рамках круглого стола и групповая работа по созданию презентации.

Содержание.

| | |
|--|--------|
| Введение..... | 4 |
| Обзор литературы..... | 5 |
| 1. Основная часть..... | 6 – 13 |
| 1.1. Выполнение работы | |
| 1.2. Из чего состоят лекарственные травы? | |
| 1.3. Лекарственные растения нашей местности | |
| 1.4. Использование лекарственных растений при лечении различных заболеваний | |
| 1.4.1. Мнение медицинских работников | |
| 1.4.2. Мнение работающих в школе | |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 2. Результаты анкетирования | |
| 3. Выводы и рекомендации..... | 14 |
| Заключение..... | 15 |
| Список использованной литературы..... | 16 |
| Приложение..... | 17 |

Введение.

Много трав растёт полезных
На земле родной.
Помогают от болезней
Мята, пижма, зверобой.
Из даров лесного царства
Люди делают лекарство.

Человек всегда стремился укреплять свое здоровье. Когда человек здоров, у него хорошее настроение, высокая работоспособность. Здоровый человек полон сил, молодости и радости жизни.

Если хочешь прожить долгую, здоровую жизнь, надо принимать меры к сохранению своего здоровья заблаговременно. Не дожидаясь, когда заболеешь. Наши предки всегда жили в ладу с природой. Природа была для них Матерью, которая кормила, одевала, лечила. От многих болезней умели они лечиться травами, бережно собирая их и храня.

Фитотерапия – лечение лекарственными и пищевыми растениями – составляет часть древней и современной медицины. Она требует бережного отношения к целебным растениям. Ещё совсем недавно многие думали, что запасы лекарственных растений у нас неисчерпаемы. Наша природа действительно щедра своими дарами. С каждым годом в результате хищнического истребления дикорастущих лекарственных трав скудеют запасы природной кладовой. Известная хранительница опыта и знаний предшествующих поколений о целебности растений Ф.А. Геммерман писала: «Народная медицина исчезает, а с ней исчезает и многовековой народный опыт, нигде не записанный, устный, хранящий немало сокровищ».

Практическая значимость работы в том, что изучение лекарственных растений поможет обеспечить профилактику различных заболеваний, обогатить домашнюю аптеку каждого человека.

Объект исследования – лекарственные растения, произрастающие в Самарской области.

Предмет исследования – лечебные свойства лекарственных растений.

Обзор литературы

В ходе работы мной была изучена литература о лекарственных растениях и их использовании для профилактики и лечения различных заболеваний. В процессе работы по данной теме я обнаружила много литературных источников. Самой значимой я считаю книгу «Растения в медицине» Б.Г.Волынского и других авторов, а также книги: В.Ф. Сотник «Кладовая природы», В.С.Лихарев «Удивительное на грядке».

Известно предание, повествующее о том, как древнеиндийского врача Чараки учитель послал в лес принести несколько совершенно бесполезных растений. «Учитель, - сказал, вернувшись из лесу, Чараки, - я три дня ходил по лесу и не нашёл ни одного бесполезного растения».

Многие полезные растения люди используют недостаточно, а иногда и вообще не знают о них. Но книги о лекарственных растениях не следует рассматривать как самолечебник. В любом случае диагноз заболевания ставит врач, поэтому перед применением рекомендованных рецептов следует с ним посоветоваться, лучше, если это будет квалифицированный фитотерапевт.

Природу по праву можно считать зелёной аптекой. Лечение целебными травами имеет давние традиции. От истоков медицины и до наших дней люди использовали множество разнообразных методов и средств лечения. При сборе лекарственного сырья нужно заботиться об охране лекарственных растений. Нельзя собирать растения вдоль дорог, вблизи сельскохозяйственных предприятий, машинно-тракторных мастерских. Отправляясь за растениями, срезайте только ту часть, которая богата целебными веществами.

1. Основная часть.

1.1. Выполнение работы:

Первоначальный этап в моей исследовательской деятельности – ознакомление с научно-литературными источниками, содержащими информацию об использовании лекарственных трав для лечения различных заболеваний; второй этап – мы с воспитателем сходили на экскурсию, по окрестностям с.М.Толкай, обратились за консультацией к школьной медсестре, третий этап – обработка собранного материала. Во время экскурсии я встретила лекарственные растения: тысячелистник, подорожник, крапиву, ромашку и многие другие растения. Мне очень интересно было узнать при лечении каких заболеваний используют данные растения. Посетив библиотеку, прочитав книги о лекарственных растениях, я узнала, что многие растения из тех, что я встретила во время экскурсий, используются при лечении различных заболеваний.

Оборудование: научно-литературные источники, фотоаппарат, компьютер.

Гипотеза: если знать лекарственные свойства трав, растущих в окрестностях нашего села, уметь ими пользоваться, скольких болезней мы сможем избежать, не превратив их в хронические.

1.2. Из чего состоят лекарственные травы?

Изучив научно-популярную литературу, я узнала, что **лекарственными** называются такие растения, которые, действуя на организм больного человека или животного, блокируют развитие болезни, способствуют ликвидации причин ее возникновения и приводят в норму нарушенную функциональную деятельность отдельных органов, систем или организма в целом. Такое положительное действие обуславливается содержанием в них различных биологически активных веществ. Эти вещества в растениях содержатся в очень небольших количествах. Они обладают весьма сильными специфическими свойствами. Поэтому их целебный эффект наблюдается только при строго определенных, обычно очень малых дозах, выше которых препарат становится ядом, вызывающим тяжелые отравления.

По характеру действия лекарственные растения делятся на различные группы: антисептические, болеутоляющие, вяжущие, желчегонные, кровоостанавливающие, мочегонные, отхаркивающие, желудочно-кишечного, сердечнососудистого действия, слабительные, успокаивающие и т.д.

Мне было очень интересно узнать о том, что лекарственные растения содержат в себе многие биологические активные вещества, которые представляют собой различные **химические соединения**.

Дубильные вещества.

Встречаются почти во всех растениях. В медицинской практике применяются как вяжущие и противовоспалительные средства при желудочно-кишечных заболеваниях, для полоскания горла, при воспалительных процессах.

Эфирные масла – разнородные летучие вещества, образующиеся в определенных органах растений, обладающие специфическим, часто приятным запахом, употребляются при лечении болезней горла.

Витамины – группа органических соединений разнообразного химического строения, выполняющие важнейшие функции в живых организмах. Наиболее важны из них витамины групп: А, В, С, группы Д, витамин Е, группы К, РР и т. д.

1.3. Лекарственные растения нашей местности

Совершив экскурсию по окрестностям села М.Толкай, я узнала, что многие лекарственные растения являются сорняками, которые растут везде: у дорог, во дворах домов, вдоль реки, на открытой местности, т. е. прямо «под ногами». Я насчитала более 30 различных видов трав и растений, которые обладают лечебной силой. Нужно только знать, каким образом они могут помочь нам, и уметь правильно собрать и заготовить их.

Сегодня я представлю некоторые виды лекарственных растений и их действие на организм человека.

Крапива - один из самых распространённых сорняков. Она встречается на сухих и на влажных местах, около домов, по обочинам дорог. Стебель и листья растения усажены жгучими волосками, которые ранят кожу. Заготавливают только листья крапивы без цветков и стеблей. Листья крапивы богаты витаминами С и К и каротином. Используют в виде настоев как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях. В европейской медицине препараты из крапивы применяют при анемии, атеросклерозе, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, кожных болезнях.

Ромашка не только один из любимых полевых цветов, символ России, это ещё и лекарственное растение. Она растёт по лугам, сорным местам, пустырям. У ромашки собирают корзиночки цветков до того, как они начинают осыпаться. Народные лекари говорят: «У кого в горле болит, возьми стакан молока, стакан воды, щепотку ромашки и ложечку липового мёда, смешай всё, вскипяти, процеди, остуди и пей вместо чая». Ромашку используют при флюсах, зубной боли, для промывания гнойных ран, нарывов, как примочку для глаз. Делают ванны при ревматических болях и от золотухи. Ею моют волосы, чтобы был красивый золотистый цвет, и используют в косметологии.

Календула – эти ярко-жёлтые цветы часто разводят в садах и палисадниках. Цветёт всё лето до поздней осени. Хотя химический состав ноготков (другое название календулы) изучен ещё недостаточно, растение с давних пор используют в народной медицине. Спиртовой раствор календулы обладает противовоспалительным действием. Используют при ожогах (1 ч. л. настойки на ½ стакана воды), для полоскания горла при ангине, при кожных заболеваниях. Кроме того, календулу применяют при гастритах, язве желудка и заболевании печени.

Одуванчик - старое лекарственное средство. В народной медицине его считали «жизненным эликсиром», кровоочищающим средством, которое хорошо влияет на пищеварение, помогает от бессонницы и от желтухи. Для лекарственных целей заготавливают его корни, а листья одуванчика полезно класть в первые летние салаты, т. к. они содержат много витаминов..

Подорожник - многолетнее травянистое растение. Народные названия «попутник», «порезник», «чирьевая трава» указывают на его применение. Свежие листья подорожника используют как ранозаживляющее средство при порезах, укусах насекомых, ушибах, а высушенные – в составе сбора при язвенной болезни. В народной медицине настой из листьев подорожника издавна применяется в качестве отхаркивающего средства при болезнях лёгких и бронхов. В

последнее время начали применять и семена подорожника как лёгкое слабительное средство (по 1-2 столовые ложки) и при хронических поносах и дизентерии (1г. 4 раза в день).

Пижма обыкновенная или «дикая рябинка» - растение с сильным характерным запахом. Ещё в старые времена использовалось как противоглистное средство. Кроме того, оказывает благоприятное действие при лечении печени, желчного пузыря и при острых кишечных заболеваниях. Собирают и сушат цветки пижмы.

Тысячелистник - растение богато витамином К и обладает кровоостанавливающим действием. Заготавливают траву во время цветения. В народной медицине настой тысячелистника пьют при женских болезнях, для остановки кровотечения при порезах, при зубной болезни и для увеличения молока у кормящих матерей. Также его настой применяют при желудочно-кишечных болезнях и гастритах. Для приготовления настоя 15г. травы измельчают и заливают 200мл воды, кипятят 15 мин, настаивают 45 мин и пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Чистотел - наши бабушки хорошо знают это растение как средство от бородавок и мозолей. Само название как бы говорит, что если вы будете пользоваться этим растением, у вас будет «чистое тело». Эта трава обладает болеутоляющим действием и даже излечивает от чешуйчатого лишая, рака и туберкулёза кожи. Иногда чистотел рекомендуют при астме. Настой чистотела назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Полынь - считается самым горьким растением; её горечь даже вошла в поговорку «горька, как полынь». Полыни приписывают самое разнообразное действие. На Руси в 17 веке полынь использовали как ранозаживляющее и очищающее гноящиеся раны средство. Соком растения пропитывали платки и прикладывали их к гноящимся ранам. В народной медицине употребляют полынь при лихорадке и против глистов. Корни растения помогают при эпилепсии и колитах. При кожных заболеваниях принимают ванны с полынью.

Итак, подведу небольшой итог: антисептическими, ранозаживляющим, кровоостанавливающими свойствами обладают подорожник, крапива, тысячелистник. Применяется при заболеваниях печени следующие травы: крапива, одуванчик, чистотел. Почки и мочевой пузырь лечим крапивой, а органы дыхания подорожником. Желудочно-кишечные проблемы решат крапива, одуванчик, подорожник, тысячелистник, чистотел. От ревматизма спасут крапива и чистотел. Одуванчик оказывает желчегонное действие, а пижма – глистогонное. При заболеваниях сердечно – сосудистой системы используйте одуванчик и подорожник. Туберкулёз лечат чистотелом, подорожником и одуванчиком. Вот такие волшебные средства растут у нас под ногами.

1.4. Использование лекарственных растений при лечении различных заболеваний жителями с. М.Толкай

В ходе работы по данной теме я узнала, что в нашей школе многие взрослые используют лекарственные растения для лечения различных заболеваний. Мне было интересно узнать мнение по данному вопросу специалистов-медиков, и сотрудников нашей школы. Поэтому я обратилась за консультацией к школьным медицинским работникам, и работникам нашей школы, которые используют лекарственные травы при лечении простудных заболеваний.

1.4.1. Мнение медицинских работников

К. Н.Н.

С октября по январь нами было пролечено 35 детей, которым был поставлен диагноз ОРЗ. Наряду с синтетическими медицинскими препаратами применялись народные средства, в виде сборов лекарственных трав. В состав сборов входили травы: мать-и-мачеха, чабрец, липовый цвет, душица и др.

В ходе лечения состояние больных улучшалось. Лечение лекарственными травами применяется не только в острый период, но и в период восстановления, что улучшает защитные силы организма и повышает иммунитет.

Я. Н.Н.

Фитотерапия, т.е. лечение лекарственными растениями в наше время привлекает большое внимание врачей самых различных специальностей. Преимуществом лечения растениями является то, что они, как правило, не приносят вреда. Лечение препаратами растительного происхождения всегда длительное – не менее 2 - 4 недель, но результат от лечения всегда положительный.

1.4.2. Мнение сотрудников школы

А.Л.А.

В своей жизни очень часто пользуюсь лекарственными травами, которые растут вблизи деревни. Особенно часто стала их использовать после выхода на пенсию. Лекарства дорогие, пенсия маленькая, вот и вспомнила бабушкино средство от разных недугов. А еще я люблю выпить чай с мятой, душицей и другими травами после баньки, силы прибавляются, чувствую себя намного лучше.

П.В.И.

Изучением и сбором трав начала заниматься с 20 лет, с того момента как сильно заболели почки. Приняла сотню уколов, но улучшение не наступало. При помощи лекарственных трав вылечила почки, избежав операции. Вот с тех пор и собираю травы. Лечусь ими сама (все настои готовлю строго по рецептам и консультируюсь с медицинскими работниками), лечу детей, внуков. Своими рецептами и запасами трав делюсь с другими людьми.

Изучение лекарственных трав – это занятие очень интересное, особенно если человек любит природу и хочет приносить пользу другим людям

С нетерпением жду наступления лета, чтобы вновь пополнить запасы трав.

2. Результаты анкетирования среди работников школы

с. М. Толкай

Результаты опроса, проведенного среди коллектива школы, показали, что многие знают о лечебных свойствах растений, но очень мало при этом используют их для лечения и профилактики здоровья. Из 50 респондентов только 17 человек применяют лекарственные травы регулярно, 20 человек применяют их изредка, в основном, для лечения простуды, остальные 13 вообще не пользуются травами. Из 50 человек только 30 знают, как собирать и заготавливать травы, другие покупают их в аптеке (анкета в приложении)

1. Используете ли вы лекарственные травы?

| Да, постоянно | Изредка | Нет, никогда |
|---------------|---------|--------------|
| 17 | 20 | 13 |

2. Вы собираете и заготавливаете травы сами или покупаете в аптеке?

| Самостоятельно | Когда как | Покупаю в аптеке |
|----------------|-----------|------------------|
| 15 | 12 | 23 |

Таким образом, лечение лекарственными травами сегодня менее популярно, чем раньше. Это объясняется тем, что новое поколение не знает конкретные лечебные свойства растений и не умеют пользоваться ими. Поэтому, следует снова знакомить людей с традициями народной медицины, делиться простыми рецептами от распространённых заболеваний и учить заботиться о своём здоровье при помощи природы.

И самое главное, следует помнить, что предупредить болезнь легче, чем вылечить. И ещё, при неумелом лечении лекарственные травы могут вызвать тяжёлые последствия. «Если вы больны – обратитесь к врачу» - это лозунг не только врачей, но и пациентов.

3. Выводы и рекомендации

Нужно только не лениться,
Нужно только научиться
Находить в лесу растенья-
Те, что для людей полезны,-
И отступят все болезни.
В.Лукша

В результате проведённых мною исследований, я выяснила, что в окрестностях нашего села произрастает очень много лекарственных растений.

В своей работе я остановилась конкретно только на нескольких видах лекарственных растений. Я определила места произрастания данных лекарственных растений, совершив экскурсию в окрестности с .М.Толкай.

Из книг и из бесед со взрослыми я познакомилась с правилами заготовки лекарственного сырья и приготовления настоев.

Из беседы с медсестрой школы, я поняла, что в современной медицине широко используются и рецепты народной медицины. Как утверждают медицинские работники, применение народных средств очень эффективно, хотя требуется более длительный срок лечения. Применение лекарственных трав улучшает защитные силы организма и повышает общий иммунитет.

Из бесед с людьми не имеющими мед. образование, я поняла, что они широко используют лекарственные травы для профилактики и лечения различных заболеваний.

Мои исследования помогли мне не только узнать какие травы произрастают на территории Самарской области, но и о полезных свойствах лекарственных растений, о бережном отношении к родной природе.

При заготовке лекарственных растений нельзя забывать мудрый девиз: «используй, охраняя, и охраняй, используя».

4. Заключение

Природа является источником здоровья и опасности для человека. Богат и разнообразен выбор лекарств в «зеленой аптеке», но нужно быть осторожными: отравление лекарственными растениями возможно, если заниматься

самолечением. Обращаться в «зелёную аптеку», также как и в обычную, следует при установленном диагнозе болезни и с рецептом врача.

Я считаю, что пропаганду об эффективности применения лекарственных трав для лечения различных заболеваний необходимо проводить среди населения, используя все средства (беседы, лектории, оформление стендов), чтобы выработать у людей положительное отношение к использованию лекарственных трав.

Необходимо знакомить людей с правилами заготовки, хранения лекарственного сырья и приготовления лекарственных настоев.

«На земле нет ничего, что не считалось бы лекарством», - утверждает одно из положений тибетской медицины. Мы живём в мире лекарств. Растительный мир нашей страны очень богат, и практически все его представители обладают лекарственными свойствами. Однако, в условиях экологического неблагополучия, важное значение приобретает забота о рациональном использовании природных богатств лекарственной флоры в борьбе за здоровье и активное долголетие людей.

Прав был средневековый врач Парацельс, который писал: «Весь мир – аптека...»

Действительно, куда бы мы не пошли в лес, на речку, в поле или вышли на садовый участок везде можно встретить лекарственные растения. Крепкого вам всем здоровья!

Список использованной литературы :

1. Богоявленский, Н. А., Древнерусское врачевание в XI—XVII вв., М., 1960;
2. Волынский, Б.Г. Растения в медицине. Саратовский университет, 1988.

3. Лихарев, В.С. Удивительное на грядке, Саратов,1992.
4. Природная аптека.- «Новый садовод и фермер», №3, 2004
5. Секреты целебных растений.- М.: 1992
6. Сотник, В.Ф. Кладовая природы, М.:, 1986.

Интернет ресурсы:

1. <http://lekarstvennierastenia.ru/>
2. <http://www.greenrussia.ru/apteka.php>
3. <http://www.dachi74.ru/apteka/aptek4.htm>

Приложение

Анкета

Мы убедительно просим уделить немного внимания данной анкете и ответить на несколько несложных вопросов, чтобы помочь нашему исследованию. Просим отвечать искренне. Заранее благодарим!

1. Знаете ли вы лекарственные растения нашей местности

А) Да

Б) Нет

2. Знакомы ли вы с правилами сбора, сушки и хранения лекарственных растений?
- А) Да
 - Б) Нет
3. Знаете ли вы, где произрастают лекарственные растения в нашей местности?
- А) Да
 - Б) Нет
4. Умеете ли вы приготовить отвары и настои из лекарственных растений для лечения?
- А) Да
 - Б) Нет
 - В) Сумею по рецепту
5. Что чаще вы используете при заболеваниях: лекарственные травы или готовые лекарственные препараты?
- А) Лекарственные травы
 - Б) Готовые лекарственные препараты (таблетки, мази, инъекции)
 - В) И то, и другое
6. Какие лекарственные растения вы заготавливаете на зиму?
7. Как вы используете заготовленные вами лекарственные растения?
- А) Для приготовления чая или отвара
 - Б) Для начинки пирогов
 - В) Для приготовления варенья

Г) Для лечения заболеваний

8. Поделитесь, пожалуйста, рецептами использования лекарственных растений.

Приложение

Можно попытаться пользоваться лечебными травами, оказывающими терапевтическое воздействие.

| Действие | Растение |
|--------------------------------|---|
| ЖКТ | Календула, пижма, подорожник, ромашка, шиповник, лилия, лук, черемуха, лох, одуванчик, чистотел, крапива, подорожник, тысячелистник |
| Неврозы | Мята, цикорий, хмель, череда, Melissa |
| Заболевания дыхательных путей | Подсолнечник, малина, чабрец, клевер, крапива, подорожник, горец птичий, Melissa |
| Дезинфицирующее средство | Календула, череда, пижма, полынь, цикорий, шалфей, чабрец |
| Сердечно – сосудистое средство | Пижма, цикорий, базилик, пустырник, шиповник, одуванчик, подорожник |
| Желчегонное средство | Пижма, полынь, укроп, кукуруза, крапива, одуванчик, чистотел |
| Обезболивающее средство | Мята, чистотел, пустырник |
| Противовоспалительное действие | Ромашка, пижма, тысячелистник, календула, шалфей, базилик, клевер, крапива, щавель, подорожник |
| Ранозаживляющее средство | Календула, крапива, щавель, |
| Кровоостанавливающее средство | Череда, тысячелистник, крапива, кукуруза, малина, шиповник |

ние

Демонстрационные материалы

П
р
и
л
о
ж
е

