

Лекарственные растения в окрестностях поселка Витим

Выполнила: Василенко Екатерина Андреевна

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
школа п. Витим» муниципального образования
"Ленский район» РС (Я) 6 класс

Научный руководитель: Чичасова Валентина
Ивановна

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
школа п. Витим» муниципального образования
"Ленский район» РС (Я)
учитель биологии

Витим

2025

Цель работы: Установить, какие лекарственные растения произрастают в окрестностях поселка Витим и их применение

Задачи:

1. Изучить видовой состав лекарственных растений нашей местности, узнать о способах применения лекарственных растений.

2. Определить способы использования трав, правила сбора и хранения.
3. Провести анкетирование с целью выявления осведомленности жителей по данному вопросу.

Объект исследования: Лекарственные растения

Введение

Несмотря на бурное развитие химии и создание новых лекарственных препаратов, лекарственные растения продолжают занимать видное место среди лечебных средств. Особенно часто их используют в домашних условиях. Применение лекарственных растений очень велико. Некоторые лекарственные растения можно применять при лечении разных болезней. Поэтому мне захотелось узнать подробнее о лекарственных растениях, произрастающих в нашей местности, научиться их применять. Так возникла тема моей исследовательской работы. Свою работу я начала с прочтения научно литературы о лекарственных растениях, провела анкетирование жителей моего поселка с целью получения информации об осведомленности людей о применении лекарственных растений для лечения. Гипотеза исследования: если знать о свойствах и применении лекарственных растений, то можно безопасно для организма вылечить некоторые болезни.

Актуальность работы: заключается в приобщении людей к проверенным временем народным способам лечения с применением натуральных природных средств, возможность применения их не только в целях лечения, но и в целях профилактики заболеваний, укрепления организма. для оказания первой доврачебной помощи при различных заболеваниях. Среди препаратов находятся средства растительного происхождения и растения, из которых в домашних условиях готовят лекарства. Многие растения, будучи высушенными, сохраняют свои лекарственные свойства в течение нескольких месяцев или лет, что позволяет иметь их запас. Применение лекарственных растений с целью профилактики и лечения разнообразных заболеваний представляют для современного человека большой интерес, т.к. по сравнению с синтетическими лекарствами они имеют преимущества. Изучив литературу по данной теме, я выяснила, что интерес к целебным травам не угас – наоборот, сейчас он особенно велик. В наше время люди все чаще прибегают к лечению лекарственными растениями. И сегодня они занимают важное место

в лечении людей. Соки, отвары, настои, чаи, настойки принятые внутрь, наружные примочки и ополаскивания помогают больному организму справиться со многими недугами, избавиться от страданий. Полезно есть в сыром виде и некоторые лекарственные растения. Известно, что к концу зимы и в начале весны в овощах и фруктах, резко снижается содержание витамина С. Поэтому в этот период рекомендуется употреблять свежую зелень: молодую крапиву, одуванчик, мать-и-мачеху, подорожник, зверобой, кислицу, первоцвет - они богаты всеми необходимыми нам веществами и способствуют улучшению процессов обмена, пищеварения, кроветворения и других. Самостоятельное лечение лекарственными травами не безопасно: ведь каждое растение имеет определенные свойства, которые могут, как помочь, так и навредить. Грамотно составить сбор трав может только врач. Людям необходимо знать о применении лекарственных трав, особенно растений, произрастающих в нашей местности. Природные растительные ресурсы Ленского района богаты и разнообразны. Трудно встретить человека, который бы не видел и не знал лекарственные растения, например, подорожник, одуванчик, ромашка аптечная, зверобой, но мало знают, от каких болезней они помогают. Результатом исследовательской работы станет изучение и применение лекарственных трав нашего края.

Глава 1. Этапы исследования

1.1 Общие сведения о лекарственных растениях

1. Определение места произрастания лекарственных растений.
2. Ознакомление с правилами заготовки лекарственного сырья
3. Изучение лекарственных растений нашей местности.
4. Наша гипотеза подтвердилась, растения произрастающие на территории п. Витим, обладают лечебными свойствами.
5. Изучение методики изготовления гербария.
6. Оформление гербария лекарственных растений, для дальнейшего использования на уроках биологии в 6-х классах,

Лекарственные растения нашей местности

Природные растительные ресурсы Ленского района богаты и разнообразны. Трудно встретить человека, который бы не видел и не знал лекарственные растения, например, подорожник, одуванчик, ромашка аптечная, зверобой, но мало знают, от каких болезней они помогают. Результатом исследовательской работы станет изучение и применение лекарственных трав нашего края.

1.2. Экскурсия «Лекарственные растения (местообитание, сбор)»

В течение двух месяцев мы обследовали территорию школы и ее окрестности. Посетив библиотеку, прочитав книги, о лекарственных растениях, мы узнали, что многие растения из тех, что мы встретили, используются при лечении простудных, сердечно - сосудистых и других заболеваний. С этими растениями мы решили познакомиться более подробно.

1.2.1. Береза повислая

Считается, что русское название березы происходит от слова «беречь». Это толкование связано с тем, что славяне считали березу даром богов и приписывали ей охраняющие свойства. Береза - листопадное дерево высотой до 20 м с гладкой белой корой. По мнению многих лингвистов, название березы в европейских языках происходит от индоевропейского «bhe» - «светлый», цветки раздельнополые. Мужские цветки мелкие, собраны в поникающие соцветия-сережки, женские цветки одиночные, расположены в пазухах листьев, цветет в апреле-мае, плоды созревают в августе-сентябре. Наиболее

широко распространены береза, повислая, или бородавчатая (*B. pendula*), и береза пушистая (*B. pubescens*); оба вида широко используются в медицине. Оба вида широко распространены в лесной и лесостепной зонах Европы, лесной зоне Западной Азии и Северной Америки. Береза повислая обычно растет в сухих местах, Береза пушистая, напротив, предпочитает влажные леса и болота. Цветение: Апрель-май Время сбора: Почки - январь-март, листья - май-июнь, сок - апрель- май. Используемые части: Почки, листья, кора.

Сбор и заготовка

Почки заготавливают в январе-марте и сушат в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 25-35°C. Молодые листья собирают в мае-июне и сушат в тени или на чердаках. Сок собирают ранней весной, до распускания листьев и лишь со старых деревьев. Для этого кору надрезают не более чем на 2 см и собирают сок в сборник.

Применение

Березовый уголь выпускают в виде таблеток (активированный уголь, препарат «Карболен») и применяют при колитах, повышенной кислотности и как абсорбирующее средство при отравлениях. Березовый деготь используется как антисептическое средство. Его применяют наружно при кожных заболеваниях, ожогах и гнойных ранах.

Он не раздражает почек, но усиливает образование мочи. Поэтому его используют для промывания мочевыводящих путей, при бактериальных воспалительных заболеваниях. Настойка березовых почек - испытанное отхаркивающее и желчегонное.

Порошком листьев присыпают язвы. Мелко нарубленный сухой лист входит в состав лечебного курения при спазматическом кашле.

Настойку березовых почек назначают при анемии в послеродовом периоде.

Наружно применяют в виде растираний и компрессов при миозитах, артритах, плохо заживающих язвах, ссадинах, пролежнях, гнойных ранах после вскрытия абсцессов.

Примечания

Препараты безвредны, но принимать их следует только по назначению врача, так как они противопоказаны при некоторых заболеваниях.

1.2.2. Крапива двудомная

Многолетнее травянистое растение из семейства крапивных.

Крапива начинает цвести в конце мая и продолжает почти все лето. Крапива

двудомная - одно из самых распространенных растений в республике. Растет около жилья и дорог, по тенистым лесам, по берегам рек, по оврагам. Часто образует большие заросли. Встречается она во всех районах Башкирии. Для лекарственных целей заготавливают листья. С одного растения можно собрать от 7,3 до 23,6 г сырых листьев.

Для сбора листьев надевают кожаные или брезентовые рукавицы. Листья собирают со стеблей снизу вверх. Можно вначале скосить, а после листья оборвать со стеблей. Сушат их в тени в хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая тонким слоем. Можно сушить в сушилках при температуре не выше 60-80°C. Собирают листья до цветения или во время цветения.

Сухие листья хранят 2 года.

Препараты из листьев крапивы двудомной усиливают свертываемость крови, увеличивают содержание гемоглобина и эритроцитов, обладают сосудорасширяющим действием. Применяют как поливитаминное средство, листья входят в состав чаев-сборов желудочных, слабительных, поливитаминных.

1.2.3.Ландыш майский

Многолетнее, высотой 10-25 см, травянистое растение с ползучим, ветвящимся корневищем. Растение голое, обычно имеет два листа. Листья черешчатые, эллиптические, у основания одеты влагалищными чешуями. Цветонос прямой.

При острых отитах настойку закапывают в ухо для промывания барабанной полости.

В народной медицине ландыш применялся при заболеваниях сердца, отеках, водянке, параличе, эпилепсии, лихорадке.

Наружно в виде примочек при заболеваниях глаз.

Употребляют чай из листьев ландыша как мочегонное при отеках

1.2.4. Мать-и-мачеха обыкновенная

Это многолетнее травянистое растение высотой до 20-25 см. Семейство сложноцветных.

Мать-и-мачеха распространена на всей территории нашей страны.

Лекарственными являются не только листья, но и цветы. Листья появляются только после цветения. Верхняя сторона их голая, темно-зеленая, а нижняя - пушистая и на ощупь кажется теплее. Верно, подметил народ особенности растения. Мать-и-мачеха используется с лечебной целью в 15 странах мира. Мать-и-мачеха оказывает обволакивающее действие на слизистые оболочки полости, рта, горла и гортани защищая их от раздражения, кроме того смягчает сухой кашель.

Настой листьев растения используют как смягчительное, отхаркивающее средство.

Научная медицина рекомендует настой при заболеваниях дыхательных путей (ларингиты, бронхиты, трахеиты, бронхопневмониях, бронхиальной астмы).

Мать-и-мачеху включают в состав многих лечебных сборов (грудные и потогонные чаи).

В народной медицине растение применяют более широко: при простуде, катарах пищеварительного тракта, воспалении мочевого пузыря, воспалении почек, водянке, общей слабости, а также как горечь для возбуждения аппетита.

Наружно мать-и-мачеху используют как ранозаживляющее и противовоспалительное средство. Свежие листья прикладывают к нарывам и фурункулам, плохо заживающим язвам.

Настоем листьев полощут горло при ангинах и катарах верхних дыхательных путей.

Смесь листьев крапивы двудомной и мать-и-мачехи настаивают и моют настоем голову при перхоти и облысении.

Цветки собраны в рыхлую однобокую кисть с мелкими чешуевидными прицветниками, повислые, молочно-белые, реже чуть розоватые, пахучие, шаровидно-колокольчатые, с короткими отогнутыми зубчиками.

Цветет с мая по июнь. Плод — красная ягода (5). Растет на подсыхающих, свежих, слабо и сильнокислых, богатых, гумусных, рыхлых, глубоких, щебнистых и глинистых почвах: в светлых лиственных и хвойных лесах, в кустарниках.

Опушечно - лесное растение.

Растение лекарственное, используются зеленые части и корень. Издает интенсивный аромат, применяется в изготовлении нюхательного табака и парфюмерии.

Растение ядовито (яд содержится даже в вазе с водой, в которой стояли цветы), но очень красиво, в некоторых странах охраняется.

Мать-и-мачеха - один из первых ранневесенних медоносов. Пчелы собирают с нее нектар и пыльцу. Весной мать-и-мачеха - настоящая благодетельница для пчелиных семей, поскольку поддерживает ранний медосбор и способствует раннему развитию пчел.

1.2.5. Шиповник коричный

Внешний вид.

Колючий кустарник из семейства розоцветных, высотой до 2 м с красно-коричневыми блестящими ветвями с парными небольшими, крепкими, несколько изогнутыми шипами. Листья очередные, опушенные, неравноперистые из 5—7 пальчатых листочков. Цветки крупные, розовые, пятилепестные, на коротких цветоносах, одиночные, иногда по 2—3. Плоды — шаровидные или сплюснуто-шаровидные гладкие, красные, заполненные многочисленными волосистыми сеянками. Цветет в мае — июне, плоды созревают в августе - сентябре.

Места произрастания. Встречается на лесных опушках, полянах, среди кустарников, на склонах балок, в речных долинах в лесной и лесостепной зонах. Довольно часто разводится в садах и парках.

Целебные свойства. Плоды шиповника содержат большое количество аскорбиновой кислоты, филлохинон, каротин, тиамин, рибофлавин, токоферол, яблочную, лимонную и другие кислоты, флавоновые гликозиды (кампферол, кверцетин), пектины, сахара, пигменты (рубиксантин, ликопин), соли железа, кальция, марганца, фосфора, магния, микроэлементы (медь, стронций, молибден). В семенах найдены жирное масло, которое содержит ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты, каротиноиды и токоферолы, в листьях — много хлорофилла, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, фитонциды. В корнях обнаружены сахара, дубильные вещества пирокатехиновой и пирогалловой группы, аскорбиновая кислота, фитонциды, в цветках — большое количество розового масла.

Применение шиповника.

Препараты плодов шиповника используют как поливитаминное, общеукрепляющее и повышающее сопротивляемость организма средство при гипо- и авитаминозах, атеросклерозе, различных инфекционных заболеваниях, ожогах, обморожениях, ранениях, гемофилии, кровотечениях. Они обладают желчегонным действием и показаны при холециститах, холангитах, гепатитах, особенно связанных с понижением желчеотделения. Установлено положительное действие шиповника на секрецию желудочного сока. Он повышает кислотность и увеличивает переваривающую силу пепсина, поэтому препараты его рекомендуют при анацидных гастритах. Плоды растения входят в состав поливитаминных сборов, в противоастматическую микстуру И. М. Траскова, из них готовят желчегонный препарат холосас, назначаемый при заболеваниях печени и желчных путей.

Масло из семян шиповника стимулирует регенерацию кожи и слизистых оболочек. Применяют его при трещинах и ссадинах сосков у кормящих женщин, дерматозах, трофических язвах голени, пролежнях, неспецифическом язвенном колите. В народной медицине настой плодов используют при цинге,

малокровии, общем упадке сил, язвах желудочно-кишечного тракта, болезнях печени, желудка, почек, желчного и мочевого пузыря (столовую ложку сухих плодов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе сутки, пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой). Кожуру плодов и семена рекомендуют как нежное слабительное и мочегонное средство. Листья и корни шиповника — как вяжущее средство при поносах и кровотечениях, а ванны из отвара корней — при параличах и ослаблении мышц ног. Водный отвар семян — при камнях в почках и мочевом пузыре, отвар лепестков с медом — при рожистых заболеваниях и дают детям при поносе, настоем цветков промывают глаза при ослаблении зрения. В тибетской медицине шиповник используют при неврастении, туберкулезе легких, атеросклерозе.

1.2.6 Подорожник большой

Одно из самых действенных и распространенных народных лекарей.

Места произрастания. Одно из самых действенных и распространенных народных лекарей Встречается на лесных опушках, полянах, среди кустарников, на склонах балок, в речных долинах в лесной и лесостепной зонах. Довольно часто разводится в садах и парках.

Целебные свойства. Листьями и семенами подорожника останавливают кровь и заживляют раны. Сок листьев подорожника больше рекомендуется для лечения больных хроническими колитами и острыми желудочно-кишечными заболеваниями. Препарат назначается внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Июнь начало июля самое время для сбора подорожника.

Выводы и рекомендации

В нашей работе описаны конкретно несколько видов лекарственных растений — это шиповник, береза повисшая, мать-и-мачеха, крапива двудомная (хотя собрали растений больше)

Рекомендации:

- При заготовке лекарственных растений нельзя забывать мудрый девиз: используй, охраняя, и охраняя, используй.
- Для использования лекарственных растений в лечебных целях рекомендуем собирать их в экологически чистой территории и соблюдать правила сбора.

Лучше всего покупать лекарственные растения в аптеках, при этом не забыв проконсультироваться с лечащим врачом. Природные растительные ресурсы Ленского района богаты и разнообразны. Трудно встретить человека, который бы не видел и не знал лекарственные растения, например, подорожник, одуванчик, ромашка аптечная, зверобой, но мало знают, от каких болезней они помогают. Результатом исследовательской работы станет изучение и применение лекарственных трав нашего края.

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.

В школе мы ведем пропаганду об эффективности применения лекарственных трав для лечения различных заболеваний 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, большое 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 ни пошли в лес, на речку, в поле или вышли на садовый участок везде можно встретить лекарственные растения. Мы намерены продолжить изучение данной темы. Хотим проверить, верны ли слова Гиппократ: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей».

Следующий этап - изучение целебных растений - дикорастущих и культивируемых — используемых в повседневном питании.

Список литературы

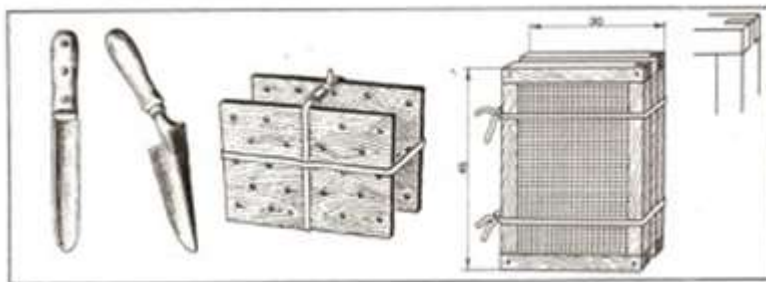
1. Береза повислая: /Электронный ресурс. <http://herbalfood.ru/betula/bereza-povislaya/>
2. Гаммерман А.Ф: /Электронный ресурс. <http://pharmax.ru/index.php?autocom=ibwiki&cmd=article&id=2329>
3. Кузнецова М.А., Резникова А.С. «Сказание о лекарственных растениях». Москва «Высшая школа», 1992г
4. Лекарственные растения: /Электронный ресурс: <http://www.mplants.org.ua/>
5. Мать – и – мачеха: /Электронный ресурс: <http://lady.mail.ru/product/mat-i-macheha/>
6. Новиков В.С., Губанов И. А. школьный атлас-определитель высших растений: Кн. для учащихся. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 1991.
7. Плешаков А.А. Зеленые страницы. - М.: Просвещение, 1994.
8. Правила изготовления гербариев:/Электронный ресурс. <http://www.zoodrug.ru/topic1917.html>
9. Сафонов Н.Н. «Домашняя энциклопедия растений». Москва 1995г
10. Шиповник коричный:/ Электронный ресурс: <http://mag.org.ua/rast/trava240.html>
11. Я познаю мир: Растения: Детская энциклопедия/Автор- состав. Л.А. Багрова. - М.:ООО «Издав-то АСТ», 2002

Из проанализированной литературы мы сделали вывод, что можно пользоваться лечебными травами, оказывающими терапевтическое воздействие.

Действие	Растение
Желудочно – кишечный тракт	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, мелисса
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

Правила изготовления гербария

1. Растения, предназначенные для гербаризации, собирают целиком, т. е. со всеми надземными и подземными органами — корнями, корневищами, клубнями, луковицами, которые извлекают из почвы железным совочком или ботанической копалкой.
2. Для сушильных «рубашек» и растений, собираемых в поле, необходима экскурсионная папка. Она состоит из двух пластинок картона или фанеры с прорезями около углов — в них продевается широкая тесьма, чтобы завязывать папку и носить ее через плечо.
3. Высушиваются растения в ботаническом прессе. Он представляет собой две деревянные рамки одинакового размера (30X45 см или 35X50 см, т. е. немного больше гербарного листа), на которые натянуты металлические сетки. Для затягивания прессы используется крепкий шнур или два ремня. Пресс можно сделать также из двух листов фанеры, просверлив в них множество отверстий для вентиляции. Если по углам фанерных листов прорезать щели и продеть в них тесьму, то получится комбинированная папка-пресс, пригодная и для сбора, и для сушки растений.



1. Растения для гербария собирают только в сухую, ясную погоду. Растения, смоченные дождем или росой, долго сохнут и могут испортиться.
5. Высокие растения с узкими листьями, например злаки, перегибаются и укладываются в «рубашку» зигзагом. При всяком сгибе растение надо класть так, чтобы корень был обращен вниз, а конец стебля — вверх.
6. Для гербаризации рекомендуется брать не менее трех экземпляров каждого ботанического вида. Из них один предназначается для препарирования (разделения на части) при определении, второй — для монтировки на гербарный лист, третий — запасной.
7. На каждое растение тут же, в поле, составляется черновая этикетка, которая вкладывается вместе с ним в «рубашку» и в дальнейшем от него не отделяется.
8. Чтобы установить точное научное название вида растения и принадлежность его к тому или иному семейству, пользуются определителями растений.
9. По окончании сбора все «рубашки» с растениями необходимо переложить (не переворачивая!) из папки на рамку прессы. Между

«рубашками» при этом кладут по 2—3 прокладки из той же газетной бумаги для впитывания влаги. «Рубашки» раскладываются на рамке так, чтобы толстые части растений располагались попеременно то в одну, то в другую сторону, тогда пачка «рубашек» получится ровной, без горбов. Накрыв пачку второй рамкой, туго затягивают пресс ремнями накрест или шнуром в 2 петли. В таком виде пресс вешают или прислоняют к стене где-нибудь на солнце и на ветру. Не реже раза в сутки повлажневшие прокладки меняют на сухие. «Рубашки» же не меняются, и растения из них не вынимаются. В сырую погоду пресс обычно помещают около теплой печки или батареи центрального отопления, поставив его на ребро.

Приложение 4

Рекомендации:

- При заготовке лекарственных растений нельзя забывать мудрый девиз: используй, охраняя, и охраняя, используй.
- Для использования лекарственных растений в лечебных целях рекомендуем собирать их в экологически чистой территории и соблюдать правила сбора.

Лучше всего покупать лекарственные растения в аптеках, при этом не забыв проконсультироваться с лечащим врачом. Природные растительные ресурсы Ленского района богаты и разнообразны. Трудно встретить человека, который бы не видел и не знал лекарственные растения, например, подорожник, одуванчик, ромашка аптечная, зверобой, но мало знают, от каких болезней они помогают. Результатом исследовательской работы станет изучение и применение лекарственных трав нашего края.

