

Управление образования Сосновского муниципального района
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад "Тополёк"

Учебно-исследовательская работа

«Лекарственные растения родного края. Одуванчик»

Выполнил:

Башмуров Егор, 6 лет

Руководитель:

Мартынова Ольга Алексеевна,

воспитатель

р. п. Сосновское 2018 г.

Оглавление

Введение.....	3
1 Основная часть:	
1.1 Из чего состоят лекарственные растения.....	5
1.2 Лекарственные растения нашей местности.....	7
2 Практическая часть.....	9
2.1 Опыт №1 Салат из одуванчиков	9
2.2 Опыт№2 Настойка для суставов из одуванчиков.....	10
Заключение.....	10
Литература.....	11

Введение

«Любой сорняк – это целебное растение,
достоинства которого еще не раскрыты»

Ральф Уолдо Эмерсон

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 хранильница 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».

Гипотеза: Я считаю, что все растения важны, в том числе и сорняки.

Цель работы: изучить лекарственные растения, растущие в нашей местности, и их использование при лечении различных заболеваний.

Задачи работы:

- изучить научно-популярную литературу по данной проблеме;
- определить места произрастания лекарственных растений;
- 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.

Я начал изучать эти вопросы. Где же мне узнать про всё это? Можно сходить в библиотеку, посмотреть фильмы про лекарственные растения, наконец, есть интернет, где можно узнать про всё. Мама купила мне энциклопедию о лекарственных растениях. До чего же интересно рассматривать картинки с изображением различных растений, читать про неизвестные лекарственные растения.

Всё, о чём я узнал в ходе своего исследования, я расскажу в своей работе и представлю наглядный материал: презентацию «Лекарственные растения. Одуванчик», настойка для суставов из одуванчика.

1. Основная часть

1.1. Из чего состоят лекарственные травы?

Изучив научно-популярную литературу, я узнал, 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, сердечно-сосудистого действия, слабительные, успокаивающие и т.д.

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

- **Алкалоиды** (от арабского «щелочь») – это растительные вещества щелочного характера. Многие из алкалоидов являются высокоэффективными лечебными препаратами и широко применяются при лечении различных сердечно-сосудистых, нервных, желудочно-кишечных и др. заболеваний.
- **Гликозиды** (от греческого «сахар») – широко распространенные в растительных и животных организмах вещества, молекулы которых состоят

из 2 компонентов: сахара и агликона. В медицине применяются обычно не гликозиды в чистом виде, а настои и настойки и т.д.

- **Сапонины** (с латинского «мыло») – сложные безазотистые растительные вещества из группы гликозидов, которые дают, подобно мылу, растворы, легко пенящиеся при взбалтывании и обладающие прекрасными моющими свойствами. Применяются в медицине для лечения различных заболеваний, но наибольшее значение имеют растения, обладающие отхаркивающим действием.

- **Флавоноиды** (от латинского «желтый») – безазотистые вещества сложной гетероциклической структуры. Они находят применение при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, а также при заболеваниях печени и желчного пузыря.

- **Кумарины** – это растительные вещества сложной гетероциклической структуры, обладающие высокой физиологической активностью. Они обладают антибактериальным и антигрибковым действием, сильным действием на центральную нервную систему, сосудорасширяющим и спазмолитическим свойством.

- **Дубильные вещества** – различные вещества растительного происхождения, способные превращать недубленые шкуры в дубленую кожу. 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.

1.2. Лекарственные растения нашей местности

Совершив экскурсию по окрестностям п.Сосновское, я узнал, 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 насчитал более 15 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.

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).

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. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы используйте одуванчик и подорожник. Туберкулёз лечат чистотелом, подорожником и одуванчиком. Вот такие волшебные средства растут у нас под ногами.(Приложение 1)

2.Практическая часть

Чтобы лучше понять информацию, которую мы нашли, мы решили провести опыты и сделать своими руками настойку для суставов и салат из одуванчиков.

Опыт 1.

Одуванчик является первой спасительной едой при «весенней усталости», когда ускоряется ход астрономических часов, резко повышаются физические нагрузки и возбудимость нервной системы, возрастает образование гормонов. В связи с этим весной и отмечается максимум воспалительных реакций организма, нарушается равновесие в иммунной системе. Где же взять первую весеннюю тонизирующую помощь? Молодые

побеги одуванчика – у Вас под ногами! Листья молодого одуванчика употребляют в пищу для приготовления свежих салатов.

Салат из одуванчика: свежие листья одуванчика тонко нарезать, посолить, можно добавить помидоры или огурцы, заправить сметаной и есть как салат, добавив репчатый лук, морковь, заправить лимонным соком и растительным маслом.

Цель опыта: приготовить салат из листьев молодого одуванчика и выяснить его влияние на работу различных органов.

Вывод: Листья молодого одуванчика – хорошее противогинготное средство, улучшает работу пищеварительной системы. Одна чашка зелени одуванчика обеспечивает 112 процентов от необходимого суточного количества витамина А, а также и 535 % суточной дозы витамина К.

Опыт 2.

Мы взяли соцветия одуванчиков, утрамбовали их в банку. Затем залили тройным одеколоном доверху. Настаивали это средство не менее трех недель. Настойка одуванчика на одеколоне поможет снять боли в суставах, обладает антисептическим и обезболивающим эффектом.

Заключение

В ходе работы я научился добывать информацию из различных источников, систематизировать полученные знания, применять в различных видах деятельности.

Проделанная нами работа помогла мне узнать, что такое лекарственные растения.

Гипотеза подтвердилась. Все растения важны, в том числе и сорняки!

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. Крепкого вам всем здоровья!

Список использованной литературы

1. Волынский Б.Г. Растения в медицине. Саратовский университет, 1988.
2. Природная аптека.- «Новый садовод и фермер», №3, 2004
3. Секреты целебных растений.- М.: 1992
4. Сотник В.Ф. Кладовая природы, М.:, 1986.
5. Интернет-ресурсы (фото).