

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №3 с углубленным
изучением математики»

Исследовательская работа
«Целебная зелень»

Работу выполнила:
Харина Мария,
ученица 3 «А» класса

Руководитель:
Квасникова Татьяна Александровна,
учитель начальных классов

г. Костомукша
2025 год

ВВЕДЕНИЕ

С исторических времён человека окружал богатый и разнообразный мир растений. В большинстве народных рецептов для оздоровления организма включают именно лекарственные растения, как основной компонент, кроме фруктов и овощей.

Актуальность этой темы определяется тем, что и сегодня лекарственные растения находят всё более широкое применение при лечении различных заболеваний, заменяя дорогостоящие лекарства. Ведь в них содержатся такие вещества, синтезировать которые человек ещё не может. Поэтому иногда лекарственные растения оказываются эффективней современных лекарств.

Мне захотелось узнать о лекарственных растениях моей родины как можно больше.

Объект: свойства лекарственных растений,

Предмет: использование полезных свойств лекарственных растений при лечении заболеваний.

Цель исследования — ознакомление с лекарственными растениями, растущими в России, и их использованием при лечении различных заболеваний, а также формирование представлений об их ценности для здоровья человека.

Гипотеза исследования: если знать о свойствах лекарственных растений, то можно помочь себе и окружающим в лечении той или иной болезни.

Задачи исследования:

- 1) Уточнить и расширить знания о лекарственных растениях, их ценностях для здоровья, правилах пользования.
- 2) Познакомиться с разнообразием целебных растений, с правилами их сбора и хранения.
- 3) Рассказать о самых интересных лекарственных растениях нашей страны.
- 4) Оформить полученные данные в виде книги с иллюстрациями.

Методы исследования: изучение литературы,

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Лекарственные растения

Лекарственные растения — это растения, содержащие биологически активные вещества, действующие на организм человека и животных и используемые для заготовки лекарственного растительного сырья, применяемого с лечебными целями.

Лечебные свойства лекарственных растений обусловлены присутствием в них веществ, непосредственно влияющих на процессы организма, либо подавляющих или убивающих возбудителей различных заболеваний.

В качестве лекарственного сырья используются листья, побеги, кора деревьев и кустарников, надземная часть травянистых растений (или трава), цветки, плоды, корни и корневища, иногда смолы и другие выделения растений.

Лекарственное сырьё применяют в аптечной практике для приготовления водных настоев и отваров, в заводском производстве для получения спиртовых настоек, разного типа экстрактов и высокоочищенных препаратов, а также водных настоев для выделения чистых действующих веществ.

Василёк синий - однолетнее, двулетнее травянистое луговое растение; вид рода Василёк семейства Астровые, или Сложноцветные.

Это растение высотой не больше 60 см с ветвистым и прямым стеблем. Корневая система у василька очень развита. Листья растения линейно-ланцетные, наверху – цельные, внизу – лопастные. Красивые синие или голубые корзинки цветков в диаметре достигают не более 3 см. Цветки, находящиеся внутри корзинок, сине-фиолетового окраса, они плодоносят. Цветки по краю бесплодны и по цвету немного светлее внутренних.

Плоды василька – семянки серо-жёлтого окраса, очень гладкие. На семянках имеется рыжий хохолок. Василей синий начинает цвести в мае, цветение продолжается до последних дней осени, появление плодов происходит в конце лета.

Размножение василька происходит семенным способом.

Синий василёк встречается в Европе, в некоторых местах Средней Азии, в Сибири и на Кавказе. На самом деле василёк – сорняк, но его выращивают и для декоративных целей. Его можно увидеть в посевах ржи, на обочине дорог, на сухих лугах.

Препараты, приготовленные из василька синего, обладают потогонным, жаропонижающим, мочегонным и антимикробным свойствами.

Кроме того, василёк оказывает желчегонное действие. Растение расслабляет, заживляет раны, обезболивает.

А также василёк является средством, снимающим спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, улучшающим пищеварительные процессы и возбуждающим аппетит.

Для лечебных целей собирают краевые цветки василька.

Василёк применяют при кашле, простуде, отёке сердца и почек, воспалении почек и мочевого пузыря. Также растение является средством, улучшающим пищеварение. Василёк используют для примочек при глазных болезнях, заболеваниях кожи, слепоте.

Желтуха, глисты, лихорадка, колики, подагра – ещё один список недугов, от которых можно избавиться при помощи василька. В народной медицине растение используется при головных болях, для очищения крови. А также василёк применяют для составления травяных сборов и чаев.

Настой цветков растения используют как противовоспалительное и противомикробное средство при конъюнктивите, куриной слепоте и блефарите.

Учитывая тот факт, что в васильке имеются активные соединения, в состав которых входят циановые компоненты, его нужно применять только при условии получения консультации у врача.

Тысячелистник обыкновенный – многолетнее травянистое растение, вид рода Тысячелистник семейства Астровые, или Сложноцветные.

Высотой 20–50 см со своеобразным запахом. Корневище толстое, ползучее, разветвлённое. Стебли немногочисленные или одиночные, прямостоячие или приподнимающиеся. Листья очерёдные, линейно-ланцетовидные.

Цветки мелкие белые или розовые, собраны в небольшие соцветия — корзинки. Плод — плоская продолговатая серебристо-серая семянка без крыльев, длиной 1,5–2 мм. Цветёт с июня до конца лета, семена созревают в июле — сентябре.

Тысячелистник обыкновенный встречается в лесной, лесостепной и степной зонах. Обитает растение во всех областях европейской части России, а также во многих районах Западной и Восточной Сибири, Дальнего Востока, Кавказа и Средней Азии.

Настой травы тысячелистника обладает кровоостанавливающими свойствами, противовоспалительным и спазмолитическим, желчегонным действием.

Сбор и заготовку тысячелистника обыкновенного проводят в период активного цветения, который в зависимости от региона произрастания длится с начала июня до конца августа или первой половины сентября.

Тысячелистник используют для лечения различных внутренних и наружных кровотечений, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при бронхиальной астме, бронхитах, пневмониях, туберкулёзе лёгких, ОРВИ, гриппе.

В целях профилактики используют при заболеваниях печени, почек, сердца и сосудов.

Наружно используют для заживления ран, язв, фурункулов, гнойных поражений кожи, стоматита, пародонтоза, лечения чесотки и лишая.

Противопоказания к применению тысячелистника:

- Повышенная чувствительность к препарату и другим растениям семейства Астровые
- Беременность
- Детский возраст до 12 лет.

Кубышка жёлтая – многолетнее водное растение; вид рода Кубышка семейства Кувшинковые.

Корневище жёлто-зелёное горизонтальное, толстое, мясистое, покрыто ромбовидно-округлыми рубцами от опавших листьев.

Нижние листья подводные, на коротких черешках, тонкие, полупрозрачные, с волокнистыми краями. Плавающие листья яйцевидные, на длинных трёхгранных черешках. Листовые пластинки круглые или сердцевидно-овальные, кожистые, светло-зелёного цвета. Цветки плавающие одиночные верхушечные, жёлтого цвета, диаметром 4–6 см. Цветение в июне — сентябре.

Плод — яйцевидно-коническая коробочка с многочисленными семенами. Развитие в воде, созревание в августе — сентябре. Размножение семенное и вегетативное. Кубышка жёлтая обитает в речках с медленно текущей водой, по берегам озёр, в заводях. Обычно на глубине 0,5–1 м. Плохо переносит загрязнение воды, легко образует заросли.

В России она растёт по всей европейской части, на Кавказе, в Сибири.

Кубышка жёлтая в медицине

Препараты кубышки жёлтой обладают противомикробными свойствами, в том числе антимикробными, противогрибковой и противотрихомонадной активностью.

Водный настой из цветков растения имеет успокаивающее и жаропонижающее действие.

Кубышку жёлтую используют при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, заболеваниях желудка, пневмонии, туберкулёзе лёгких.

При гинекологических заболеваниях, лихорадке, ОРВИ, тревоге и бессоннице.

Перед применением препаратов кубышки жёлтой необходимо проконсультироваться с врачом, так как растение является ядовитым.

1. Подснежник Воронова.

Подснежник Воронова — небольшое многолетнее луковичное растение, вид растений из рода Подснежник.

Луковица в диаметре не больше 3 см, округлая и покрыта чешуйками светло-жёлтого цвета.

Стебель в высоту не превышает 20–25 см, отличается слабым серебристым оттенком.

Листья формируются вместе с цветами. Линейные светло-зелёные листовые пластины на концах заострены. Со временем они сильно отклоняются от цветоноса и слегка подкручиваются.

Цветонос 10–15 см высотой, слегка превышает листья, слабо ребристый, несёт один белый поникший цветок.

Цветёт в конце февраля — начале марта. Если зима выдалась тёплой, зелёные побеги пробиваться сквозь снег начинают уже в январе.

Плод — трёхгнездная зелёная коробочка. В начале мая листья и цветоносы желтеют и полегают, а в июне отмирают.

Подснежник Воронова — обитатель Кавказа, растёт по опушкам широколиственных лесов.

Подснежник Воронова в медицине

Это растение способствует усилению слюноотделения, восстанавливает нервно-мышечную проводимость, усиливает сократительную способность гладкой мускулатуры, активизирует секрецию пищеварительных, бронхиальных и потовых желёз.

Также применяется как отхаркивающее средство.

Наиболее ценной с лекарственной точки зрения считается луковица подснежника, ее сбор проводят в апреле или мае. Но поскольку подснежник признан растением исчезающим, и многие его разновидности занесены в федеральную и региональные Красные книги, лучше собирать надземные части – цветы и листья. Они тоже имеют немало целебных свойств.

Подснежник Воронова применяют при следующих заболеваниях и состояниях:

- Заболевания и нарушения центральной нервной системы
- Нарушения тонуса мышц кишечника и мочевого пузыря
- Нарушения мозгового кровообращения
- Менингит
- Деменция
- ДЦП
- Закротоугольная глаукома

Также препараты подснежника Воронова используют в составе комбинированной терапии при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Подснежник Воронова — ядовитое растение, его применение в лечебных целях противопоказано в период беременности, в детском возрасте, при индивидуальной непереносимости.

2. Женьшень настоящий.

Женьшень настоящий — многолетнее травянистое растение семейства Аралиевые.

Корень растения серовато-жёлтого цвета, до 3 см в диаметре.

Стебель у женьшеня настоящего одиночный, высотой до 60 см, реже встречаются растения с 2–5 стеблями.

Листья растения пальчатосложные.

Цветки мелкие, белого или розового цвета, зеленоватые, самоопыляющиеся, ароматные, собраны по 8–10 в простой зонтик.

Плоды растения ярко-красного цвета, мясистые, с 1–3 семенами. Плоды женьшеня обыкновенного созревают в августе-сентябре.

Женьшень настоящий произрастает, главным образом, только в пределах Российской Федерации, на Дальнем Востоке России — на юге Хабаровского края и в Приморском крае. Очень редко это растение может

быть встречено в небольшом горном районе на севере Корейского полуострова и в трёх провинциях Северо-Восточного Китая.

Женьшень настоящий в медицине

Женьшень настоящий используется как лечебное растение благодаря своим адаптогенным, метаболическим, биостимулирующим, противовоспалительным и общетонизирующим свойствам.

Сбор и заготовку женьшеня настоящего следует начинать с момента созревания (покраснения) плодов, обычно в первой декаде августа. Сбору подлежат только плодоносящие, хорошо развитые растения, имеющие не менее трёх листьев.

Женьшень настоящий применяют при следующих заболеваниях и состояниях:

- Пониженное артериальное давление
- Физическое и психическое переутомление
- Невроз
- Период восстановления после перенесённых длительных и тяжёлых инфекционных заболеваний
- В комплексной терапии при ослаблении каких-либо функций организма на почве невроза.

Также женьшень используют для повышения уровня работоспособности и сопротивляемости организма (особенно у лиц пожилого возраста).

С осторожностью препарат следует применять при черепно-мозговой травме, заболеваниях головного мозга, заболеваниях печени, детском возрасте старше 12 лет.

3. Чистотел

Чистотел — многолетнее травянистое растение семейства Маковые.

Стебель прямой, ветвистый, высотой 50–100 см, на изломе выделяющий капли густого млечного сока, который на воздухе немедленно окрашивается в оранжево-красный цвет.

Листья прикорневые черешковые. Листья сверху зелёные, снизу сизоватые.

Цветки правильные, золотисто-жёлтые, собраны в простой зонтик, каждый цветок состоит из четырёх лепестков длиной около 1 см. Чистотел не имеет нектарников, но привлекает к себе насекомых обилием пыльцы. Цветёт с мая по август.

Плод — многосемянная стручковидная коробочка. Семена небольшие, чёрные, блестящие с белым гребневидным придатком.

Чистотел в России обитает на всей территории, кроме Арктики.

Чистотел в медицине

Чистотел способствует снижению воспаления, уничтожает микробы, заживляет раны, уменьшает кожный зуд, обладает противоаллергическим, болеутоляющим, мочегонным, желчегонным, противосудорожным, антивирусным действием.

Сбор и заготовку чистотела рекомендуется проводить в первой половине лета, в момент его цветения (обычно — со второй половины мая до первой половины июня).

Собирать траву вдали от города, промышленных предприятий, оживлённых магистралей.

Чистотел используют при плохо заживающих ранах, туберкулёзе кожи, экземе, бородавках, мозолях, лишае.

Для приёма внутрь при заболеваниях печени, желчного пузыря, подагре.

А также при кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом - дерматите, псориазе, экземе - в составе комплексной терапии.

Некоторые противопоказания к применению чистотела:

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта;
- Беременность;
- Кормление грудью;
- Детский возраст до 12 лет.

Для приёма внутрь также противопоказаниями являются эпилепсия, бронхиальная астма, стенокардия

4. Хвощ полевой

Хвощ полевой — многолетнее споровое травянистое растение рода Хвощ семейства Хвощовые. Высотой до 40, редко до 50 см, с длинным ползучим корневищем.

На корневищах образуются короткие клубневидные ответвления, с помощью которых происходит вегетативное размножение.

Стебли членистые, полые.

На верхушке стебля растение несёт один колос. Колос овально-цилиндрический, состоящий из нитковидных листочков, несущих на нижней стороне мешочки со спорами.

Помимо спорозоносных побегов, хвощ даёт и бесплодные.

Хвощ полевой в России распространён повсеместно, кроме пустынных регионов и Крайнего Севера.

Хвощ полевой в медицине

Настои хвоща применяют как мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, общеукрепляющее, ранозаживляющее и вяжущее средство.

В медицине используют побеги хвоща. Сбор производят в сухую солнечную погоду после того, как на растениях высохнет роса.

Для приёма внутрь хвощ используют при инфекции мочевыводящих путей, камнях в почках и мочевом пузыре, отёках, в составе комбинированной терапии кровотечений, отравлений свинцом.

Для наружного применения при ранах и ожогах.

Также надземная часть хвоща полевого рекомендована в комплексном лечении иммунодефицитных состояний, ишемической болезни сердца.

Некоторые противопоказания к применению хвоща полевого: отёки, связанные с нарушениями деятельности сердца; воспалительное заболевание почек; нарушения функции почек; повышенная чувствительность к растению; возраст до 18 лет.

Правила сбора и обработки лекарственных растений.

Лекарственные растения – замечательное богатство природы. Люди часто собирают их для личного пользования, или сдают в аптеки. Это важная работа, но выполнять ее нужно так, чтобы не нанести вреда природе.

Запомните правило: собирать лекарственные растения можно только в тех местах, где их много. Часть растений нужно обязательно оставлять неприкосновенными, чтобы сохранить их на будущее.

Следует научиться отличать растения, подлежащие сбору, от сходных видов. Нужно также знать, какие части растений имеют лечебное значение; у одних берутся только цветки, у других – листья, у третьих – стебли. Плоды, ягоды, семена собираются лишь при условии их полной спелости.

Лекарственные растения обладают наиболее целебной силой в определённые месяцы. Кроме этого нужно учесть, что собирать растения лучше в сухую погоду.

Заранее запастись всем необходимым для сбора – совками, ножницами, ножами, наволочками или мешочками.

После сбора обязательно вымыть руки.

Многие лекарственные растения стали редкостью. Брать следует ровно столько растения, сколько нужно, зря не рвать, а собранные растения уметь правильно сохранять.

Сушить лекарственные растения надо на воздухе в тени. Особенно хорошие места для подсушивания – дачные чердаки. При сушке класть растения по отдельности, между собой растения не должны быть

перепутаны. Следить, чтобы на растения не попали ни земля, ни песок, ни грязь.

II. ТВОРЧЕСКАЯ ЧАСТЬ **Практическая часть**

В рамках моего проекта я создала книгу о лекарственных растениях, которые были изучены и описаны в моей работе. Я постаралась сделать материал доступным и интересным для широкой аудитории, чтобы каждый мог узнать больше об этих удивительных природных дарах.

Цель создания книги – поделиться знаниями о лекарственных растениях и показать, насколько они важны и полезны для здоровья человека.

Особое внимание я уделила оформлению книги: все иллюстрации выполнены в технике аппликации, что позволило передать уникальность каждого растения и добавить визуальной привлекательности. Эти яркие и выразительные изображения помогают лучше запомнить внешний вид растений и легче идентифицировать их в природе.

Я очень надеюсь, что моя книга будет полезна моим одноклассникам и другим ученикам нашей школы. Это отличный способ расширить свои знания о мире вокруг нас и открыть для себя новые грани природы. Возможно, кто-то заинтересуется фитотерапией или захочет продолжить изучение лекарственных растений самостоятельно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Природа — настоящая кладовая здоровья. В ней спрятаны ценные вещества, которые помогают организму справиться со многими недугами. Одним из ярчайших представителей природы являются лекарственные растения.

История человечества накопила огромный опыт использования лекарственных растений в быту для поддержания здоровья и лечения от болезней.

Если мы будем знать природу родного края и любить её, то сможем найти в природной кладовой нужные натуральные лекарства, которые помогают людям по-новому смотреть на будущее нашей планеты.

Если мы будем знать простые и доступные рецепты и правила использования лекарственных растений, то сможем грамотно применять их для сохранения и поддержания здоровья, объяснять окружающим, как бережно к ним относиться.

В завершение работы над проектом о лекарственных растениях я создала книгу, посвящённую тем видам растений, которые были детально изучены мной. Основная идея этой книги — предоставить другим возможность познакомиться с этими природными целебными средствами,

узнать о них подробнее и понять, какую роль они играют в поддержании нашего здоровья.

В процессе работы над проектом мы пришли к выводу, что растения не только украшают нашу жизнь, кормят нас, но и являются лекарством от многих недугов. Мы узнали, какие лекарственные растения растут в нашей стране, о применении лекарственных растений при различных заболеваниях.

Список литературы: