

ВВЕДЕНИЕ

Цель.

Изучить лечебные свойства лекарственных растений, которые могут произрастать в саду и огороде, сделать из них лекарственные сборы для различных систем органов.

Задачи.

1. Изучить и проанализировать научную литературу по данной теме.
2. Собрать лекарственные растения
4. Приготовить из них лекарственные сборы для дыхательной и выделительной систем.
3. Сделать выводы на основе полученных знаний.
4. Подготовить презентацию.
5. Выступить с готовым проектом

Гипотеза.

Знания о применении лекарственных растений, помогут излечению некоторых болезней без больших финансовых затрат.

Объект исследования.

Ботаника, медицина.

Предмет исследования.

Лекарственные растения сада и огорода.

Методы.

Анализ литературных источников, интернет ресурсов, описание, фиксирование результатов.

Актуальность.

Многие люди страдают хроническими заболеваниями различных систем органов и предпочитают лечиться таблетками, не зная о лечебных свойствах растений, произрастающих рядом с ними. Правильное применение лекарственных трав, ягод содействует излечению, профилактике и облегчению симптомов многих болезней. Для лечения отдельных болезней лучше применять натуральные растительные средства, поскольку таблетки вызывают побочные эффекты. Людям необходимо знать о применении лекарственных растений, особенно тех, что произрастают в их местности.

Теоретическая и практическая значимость

Результаты исследования могут быть использованы на уроках окружающего мира, биологии, во внеклассных мероприятиях, а

полученные знания могут быть реализованы на практике. Людям будет полезно узнать о применении лекарственных трав, потому что лечение некоторых болезней полезно проводить натуральными растительными средствами, так как таблетки имеют побочные эффекты и высокую стоимость.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР МАТЕРИАЛА ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 История применения лекарственных трав

Лекарственные растения были известны человеку практически с момента его появления на Земле. Аборигены Австралии, индейцы Южной Америки, древние египтяне и греки, жители Древнего Рима знали о целебных свойствах многих растений, и умело использовали их для лечения различных заболеваний. Об этом свидетельствуют сохранившиеся письменные источники, впоследствии отраженные в трудах великих врачей и ученых древности и средних веков — Гиппократ, Диоскорида, Абу Али ибн Сины (Авиценны), Галена и многих других.

В средние века существовали рукописные, а затем и печатные книги по траволечению, так называемые травники. Опыт народной медицины широко использовали в Индии, Китае, Тибете. Лечение травами было известно в России с давних времен и было настолько популярно, что возделыванию лекарственных растений уделяли пристальное внимание даже монархи. При Алексее Михайловиче был создан Аптекарский приказ, снабжавший двор и армию лекарственными травами, а Петр I приказал создать аптекарские школы и «аптекарские огороды» — не что иное, как первые плантации лекарственных растений в России.

Сведения о применении растений для лечения болезней относятся к глубокой древности. В Древней Руси независимо от других народов широко применялись лекарственные растения и различные «зелья», «коренья», «леко», «пособь», «снадобье» и т.п. Еще до начала книгопечатания на Руси существовали рукописные книги «Травники», в которых перечислялись способы приготовления и применения лекарственных трав. Уже в середине века получили развитие аптекарские огороды, в которых выращивались лекарственные растения.

Интерес к лекарственным растениям проявился также давно — начиная с первой научной экспедиции доктора медицины Д.Г. Мессершмидта, посланного в Сибирь по распоряжению Петра Первого. В нашей области насчитывается до 420 видов лекарственных растений, из них 120 видов применяются в научной медицине, 300 видов в народной медицине. Многие изменилось с той поры в России, но интерес к целебным травам не угас, наоборот, сейчас он особенно велик.

1.2 Что такое лекарственные травы?

Лекарственные растения - растения, части которых (цветы, листья, стебель, корень и т. д.) используются для лечения болезней человека, животных или же применяются как сырьё для производства лекарственных препаратов. В лекарственных растениях содержатся определенные химические соединения, которые называются действующими веществами, к таким можно отнести алкалоиды, дубильные вещества, витамины, гликозиды и сапонины, флавоноиды, эфирные масла, витамины, кумарины и фурукумарины, органические кислоты, аминокислоты, амиды, амины, смолы, жиры и масла, полисахариды и пектины, слизи, красящие вещества, горькие вещества, пурины и пиримидины, фитонциды, минеральные соли. Используются те части растения, где накапливается наибольшее количество этих веществ.

Употребляются лекарственные растения в виде настоек, настоев, травяных чаев, отваров, сборов, порошков, соков, экстрактов; наружно – в виде примочек, компрессов из лекарственных растений, лечебных ванн и обертываний.

Преимущества лекарственных растений по сравнению с лекарственными препаратами велики. Это небольшая токсичность, комплексное воздействие, отсутствие огромного количества побочных явлений, возможность продолжительного применения, доступность, усвоение в организме человека, редкие случаи непереносимости.

Лекарственные растения помогают при хронических болезнях, рецидивирующих заболеваниях, патологиях ЖКТ, патологиях мочевыводящих путей, патологиях органов дыхания, кожных заболеваний, нарушений нейроэндокринной системы.

1.3 Классификации лекарственных растений

Существуют следующие классификации лекарственных растений:

1) Ботаническая – по принадлежности растений к определенному семейству, роду, виду. Например: ромашка аптечная, василек синий – семейство астровые или сложноцветные; солодка уральская, донник лекарственный – семейство бобовые; пустырник сердечный, мята перечная – семейство крестоцветные.

2) Биологическая - лекарственные растения подразделяются по продолжительности жизни:

однолетние (лен посевной, череда трехраздельная);

двулетние (лопух большой, донник лекарственный);

многолетние (душица обыкновенная, пижма обыкновенная);

3) По фармакологической активности:

содержат вещества, которые обладают противоопухолевым действием;

содержат вещества, которые действуют на ЦНС;

содержат вещества, которые действуют в области чувствительных нервных окончаний;

желчегонные;

потогонные;

мочегонные;

противомикробные, противопаразитарные;

противовирусные;

4.) Морфологическая - в основании этой классификации лежит название органа или части растения, которые используются в качестве сырья.

1. Folia – Листья (сырье в виде высушенных или свежих листьев, листовых пластин, отдельных листочки сложного листа);

2. Herbae – Травы (высушенные или свежие облиственные части травянистых растений, находящиеся над землей. Это листья, соцветия, цветки, бутоны с незрелыми плодами);

3. Flores– Цветки (лекарственное сырье, представляющее собой цветки или соцветия). За рубежом выделяют отдельно группу соцветия – Inflorescentia и столбики с рыльцами- Styli cum stigmatis

4. Fructus – Плоды (высушенные или свежие плоды, соплодия и их части. Редко соплодия, которые представляют собой шишки, выделяют в группу Шишки - Strobili

5. Baccae - Ягоды

6. Semina – Семена (сухие или свежие семена или семядоли);

7. Cortices – Кору (сухая или свежая наружная часть ствола, ветвей, редко корней, которая расположена к периферии от камбия);

8. Radices, Rhizomata, Rhizomata cum radicibus, Rhizomata etradices -

Корни, Корневища, Корневища с корнями, Корневища и корни (сухие или свежие подземные органы);

9. Клубни – *Tubera*, Луковицы – *Bulba*, Клубнелуковицы – *Bulbotubera*.

10. Почки – *Gemmae*

11. Чага (березовый гриб) - *Inonotus obliquus* (нарост на стволе березы)

12. Ламинарии слоевища (морская капуста) - *Laminariae thalli*

13. Рожки спорыньи – *Cornua Secalis cornuti*

В фармакогнозии является одной из основных, производители лекарственных растений широко используют ее, так как технология сбора одних и

тех же органов, но различных растений имеет общие механизмы получения.

Также эта классификация используется при хранении лекарственного растительного сырья. Некоторое сырье хранят на складах отдельно от других

(плоды и семена).

5.) Фармакотерапевтическая (этой классификацией пользуются фитотерапевты)

Подразделяют лекарственные растения и лекарственное растительное сырье, из которых производят:

слабительные;

гипотензивные;

седативные;

желчегонные;

мочегонные;

противовоспалительные;

антимикробные;

сердечно-сосудистые;

6.) Химическая (классификация основана на химической природе основных групп биологически активных веществ)

соединения первичного метаболизма: содержащие витамины, жиры, ферменты, полисахариды;

соединения вторичного метаболизма: содержащие терпеноиды, сердечные гликозиды, сапонины, алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, кумарины, хромоны, ксантоны, простые фенолы, фенолгликозиды, лигнаны.

1.4 Правила сбора, сушки и хранения лекарственных растений

Собираются части растения, обладающие лекарственными свойствами. Эти части растения собираются в то время, когда они содержат большое количество действующих веществ (зависит от того, в какой стадии развития находится растение). Существуют календарные сроки сбора лекарственного сырья, но нельзя следовать им бездумно, т.к. указываются они ориентировочно, и дают отклонения в зависимости от того какой район сбора и погода. Если корень не обладает лекарственными свойствами, то он не выдергивается вместе с надземной частью, а аккуратно срезается ножом. Нельзя производить сбор с одного участка, т.к. уничтожив природные

запасы, в следующих годах на нём может ничего не вырасти. Надземные части растений собираются, когда погода ясная, сухая, и следует это делать в начале дня - с 9 до 10, т.к. растение обсохло от росы; и с 16 до 17 часов – пока солнце не достигло зенита. Подземные части (корни и корневища) можно собирать во влажную погоду, потому что они всё равно моются перед сушкой. Травы, употребляемые в пищу собираются до цветения. Сбор нужно производить тщательно, избегать попадания мусора и частей других растений (качество сырья снижается, если присутствуют примеси). Растения, поврежденные насекомыми, ржавчиной, грибковыми заболеваниями, загрязненные и сильно запыленные – не собираются. Сборщик должен иметь инвентарь - секаторы, ножницы, мешки, корзины, брезент.

Перед тем как сушить сырье, его нужно перебрать, очистить от примесей и рассортировать, убрать листья и цветки, которые испорчены насекомыми. Далее собранный материал раскладывается и сушится как можно быстрее, чтобы избежать разрушающего действия ферментов, заплесневения растений. Корни и корневища промываются под холодной, проточной водой.

Для сушки сырье раскладывается тонким слоем на ткани или бумаге в хорошо проветриваемом помещении. Листья можно сушить на чердаке, в гамаке, на стеллажах. При этом листья и цветы следует сушить в тени, а корни, плоды и семена можно и на солнце. В тени сушат и подземные части растения, содержащие эфирные масла. Их сушат медленно при температуре не выше 30—35°, а растения, содержащие аскорбиновую кислоту, при температуре не выше 80—90 °С во избежание ее окисления. Травы, содержащие глюкозиды, сушат при температуре 50—60°С. На солнце их сушить не рекомендуется, так как при этом разрушаются некоторые действующие ферменты. На солнце можно сушить танин содержащие растения.

Плоды и семена нужно провялить перед сушкой на воздухе, затем досушить в печке. Сырье при сушке регулярно перемешивается.

Если правильно высушить растения, то они не потеряют свой естественный цвет и аромат. Сушку можно считать законченной тогда, когда корень при сгибании не греется, а ломается, а лист и цветок растрескивается в порошок.

Место хранения должно быть совершенно сухими, темными, без мусора, пыли и насекомых. Тарой для сырья могут быть бумажные пакеты или картонные коробки, выложенные внутри бумагой. Ароматические растения

лучше хранить стеклянной герметически закрытой посуде или в двойных плотных целлофановых мешках тоже хорошо герметизированных. Травы и корни можно хранить в полотняных или бумажных мешочках, также травы хорошо сохраняются, если их не резать.

Кора хранится 3-5 лет, листья 1-3 года, трава 1-2 года, цветочное сырье до 2 лет, плоды и семена до 3 лет, корни и корневища до 3 лет, а иногда и больше.

Не рекомендуется долго хранить высушенные лекарственные растения, ведь они теряют свои свойства со временем.

На мешочках, коробках ставится время, когда было упаковано растение – год и месяц.

1.5 Плюсы и минусы фитотерапии

Фитотерапия или траволечение – лечение заболеваний с использованием лекарственных свойств растений и препаратов из них.

Преимущества фитотерапии:

- 1) При употреблении лекарственных растений происходит подавление бактерий и вирусов, из-за которых развивалось заболевание. Похожие на антибиотики вещества находятся в чесноке, луке, лаванде, мяте, чабреце.
- 2) Благодаря некоторым растениям можно не просто вылечиться от болезни, но и повысить иммунитет.
- 3) Существует небольшое количество растений, обладающих антиаллергенными свойствами.
- 4) Многие растения способствуют притоку крови к отдельным органам, в них происходит изменение обмена веществ и их обновление.
- 5) Происходит более быстрое деление клеток, это очень важно при заживлении ран, язв и восстановлении слизистой. В таких случаях помогают витамины, находящиеся в лекарственных растениях.
- 6) Усиливается ферментативный аппарат организма человека. Для правильного обмена веществ, нужны элементы помогающие организму быстро перерабатывать вещества, поступающие в организм, ими являются ферменты, содержащиеся в лекарственном растении.
- 7) Есть растения, имеющие седативный эффект.
- 8) Много трав можно использовать как пряности и приправы для нормализации кислотного баланса в желудке.
- 9) Мочегонные травы используются при заболеваниях почек, цистите.
- 10) Для детей хорошими антисептиками являются ромашка и череда, для них можно делать ванночки с этими лекарственными растениями.

Недостатки фитотерапии:

- 1) Так как не существует безвредных растений, каждое из них имеет противопоказания к применению. Это зависит от состава, времени приема, концентрации, совместимости приема с другими продуктами. Поэтому перед приемом любого лекарственного растения нужно изучить оно действует на организм в целом, а также проконсультироваться с доктором.
- 2) Некоторые растения содержат ядовитые и сильнодействующие вещества, при правильной дозировке они являются безвредными, но при передозировке они могут нанести непоправимый вред.

1.6 Вывод

Из Интернет-ресурсов я узнала, что уже много веков человечество применяет растения и травы в кулинарии и для лечения различных болезней. Чаще всего лечение травами не требует больших затрат и очень эффективно.

Изучив научно-популярную литературу, я также узнала, что лекарственными называются такие растения, которые, действуя на организм больного человека или животного, останавливают развитие болезни, влияют на причины ее возникновения и приводят в норму работу 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. Поэтому их целебный эффект наблюдается только при строго определенных, обычно крайне малых дозах, если препарат применять в больших дозах, то он становится ядом, вызывающим тяжелые отравления.

ГЛАВА II. ОПИСАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЕГО РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1 Растения от кашля, произрастающие в саду и огороде

В саду, огороде, парках произрастают растения, которые обладают выраженным антимикробным действием. Они содержат фитонциды, представляющие собой комплекс антимикробных веществ, состоящий из мощных химических соединений (альдегидов, эфиров, спиртов), способных подавлять развитие микроорганизмов или полностью их уничтожать. Антибиотик натурального происхождения. Эфирные масла содержат: мята перечная, сосновые почки, чабрец, шалфей, ромашка аптечная (цветки), календула (цветки), лук репчатый, смородина черная (отвар сушеных ягод, сок, варенье), душица, калина (ягоды), чеснок.

Альдегиды содержатся в подорожнике.

Как правило, от кашля готовят настой из листьев, плодов, цветков, корней растений.

Пример откашливающего сбора:

Чабрец листья – 2 части

Шалфей листья – 1 часть

Подорожник листья – 1 часть

Мята перечная листья – 2 части

Цветки ромашки – 2 части

Цветки календулы – 1 часть

Сосновые почки – 1 часть.

Одна часть сбора заливается десятью частями кипящей воды и настаивается в течение 30 минут.

Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Широко распространенное огородное растение лук репчатый используется не только в кулинарии, но и в народной медицине при кашле. Свежий сок лука в равных частях с медом принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

2.2 Растения, обладающие жаропонижающими свойствами

Такие растения, как ива (кора), липа (цветки), малина (стебли), черная смородина (листья), земляника (листья), мята (листья), бузина (цветки) обладают потогонным действием. Потогонные средства - это группа лекарственных веществ, которые применяются для усиления потоотделения. Усиленное потоотделение нужно для того чтобы увеличить отдачу организмом тепла, выделение воды, солей, токсинов. Чаще всего эти растения применяются при простуде, сопровождающейся повышенной температурой. Потогонное действие этих растений, по-видимому, осуществляется путем возбуждения центров, регулирующих потоотделение. Потогонные растения используются как отдельно, так и в составе чаев.

Пример жаропонижающего чая.

Цветки липы – 2 части

Малина стебли – 2 части

Черная смородина листья – 2 части

Земляника – 2 части

Бузина цветки – 1 часть

Мята листья – 1 часть

Одна часть сбора на заливается двадцатью частями воды и кипятиться в течение 10 минут, остужается.

Принимать 1/2-1 стакану 3-4 раза в день. Можно добавлять мед.

Кора ивы содержит гликозид салицин (аналог салициловой кислоты), обладающий жаропонижающим действием. И неудивительно, ведь еще Гиппократ использовал ее отвар в сочетании с маковой настойкой как жаропонижающее и обезболивающее средство. На основе коры дерева ивы французским ученым Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году впервые была синтезирована ацетилсалициловая кислота. В домашних условиях вместо аспирина можно использовать настой коры ивы. Чайную ложку мелко нарезанной сухой коры заваривают стаканом кипятка, после остывания процеживают и пьют по столовой ложке 4-5 раз в день.

2.3. Растения, используемые при заболеваниях почек

Применение лекарственных растений при болезнях почек и мочевыводящих путей основано на их противовоспалительном, дезинтоксикационном, бактерицидном, мочегонном действиях.

К таким растениям относятся ромашка аптечная (цветки), календула (цветки), спорыш (трава), пастушья сумка (трава), петрушка, шиповник (плоды), крапива (листья), кукуруза (рыльца), фасоль (створки стручков), береза (почки), хмель (шишки).

Примерный почечный сбор:

Цветы ромашки – 1 часть

Крапива – 3 часть

Спорыш – 1 часть

Кукурузные рыльца – 1 часть

Петрушка листья – 2 части

Календулы цветы – 1 часть

Пастушья сумка – 1 часть

Одна часть сбора заливается десятью частями кипящей воды и настаивается в течение 6-8 часов. Принимается по 1/4 стакана 3-4 раза в сутки.

Отвар из плодов шиповника используется при мочекаменной болезни как мочегонное средство. Для отвара столовую ложку сухих плодов, разрезанных вдоль или измельченных, заливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут, после остывания процеживают и выпивают в течение дня за 3-4 приема.

2.4 Растения, используемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Перечень растений, которые применяют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, достаточно широк. Без некоторых из них трудно обойтись.

Растения, содержащие вяжущие и противовоспалительные вещества – это группа растений наиболее часто применяется при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Ни один из лекарственных сборов не обходится без трав, обладающей противовоспалительной активностью. Выраженное лечебное действие они оказывают при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка и кишечника, язвенных поражениях. Они уменьшают секрецию и оказывают антидиарейное действие. Противовоспалительное действие реализуется благодаря содержанию в растениях вяжущих веществ. Эти компоненты при соприкосновении со слизистой желудочно-кишечного тракта образуют на ней плотную пленку, состоящую из альбуминатов. Это вещества белковой природы, которые образуются в результате коагуляции поверхностных белков. Благодаря образовавшейся пленке снижается проницаемость клеточных мембран, сужаются кровеносные и лимфатические капилляры, уменьшается отечность слизистой и секреция желез. Чувствительность нервных рецепторов снижается, что ведет к уменьшению болей, и слизистая предохраняется от раздражения. Вяжущие вещества не вызывают гибели клеток эпителия. Изменения на слизистой, которые они вызывают, являются обратимыми.

К ним относятся акация белая (кора и нераспустившиеся цветки), ромашка (цветки), черно-плодная рябина (плоды), подорожник (листья), облепиха (плоды), крапива (листья), одуванчик (корень), мята (листья), укроп (семена), календула (цветки), шалфей (листья), береза (почки), лен (семена), дуб (кора), капуста огородная, кориандр (семена).

Так же широко в народной медицине используются комнатные растения: алоэ древовидное и каланхоэ. Сок получают, выжимая его из наиболее крупных нижних листьев. Сок профильтровать и применять по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Примерный желудочный сбор:

Семена льна – 3 части

Крапива листья – 1 части

Подорожник листья – 1 часть

Календула цветки – 1 часть

Мята листья – 2 часть

Ромашка цветки – 2 части

Одна часть сбора заливается десятью частями кипящей воды и настаивается в течение 6 часов. Принимается 1/4 стакана за 20 минут до еды 3-4 раза в сутки.

Для лечения язвенной болезни желудка в народной медицине используют свежесжатый картофельный сок. Он содержит в своем составе целый кладезь полезных веществ, включая витамины, минералы, аминокислоты и прочие компоненты, обладающие противовоспалительными и антисептическими свойствами. Способ применения: утром, натощак, необходимо употребить 1/2 стакана сока картофеля, после чего лечь в постель на 30 минут, для лучшего усвоения целебного напитка больным желудком.

Первый прием пищи следует начать не ранее, чем по истечению часа после принятия сока.

Повторять ежедневно, на протяжении 10 дней, затем отдых 10 суток и вновь терапия по этой же схеме. Сокотерапия рекомендована в период с июля по сентябрь, крайний срок — декабрь. Позже картофель начинает прорастать, и принимать его не стоит из-за высокого содержания соланина.

2.5 Приготовление сборов и отваров от кашля и заболеваний почек

В приусадебном участке у моего дома растут такие лекарственные травы, как чабрец, мята перечная, шалфей, подорожник, ромашка, календула, известные своими антибактериальными свойствами.

Обязательным условием эффективности средств, приготовленных из лекарственных трав, является правильно собранное и высушенное сырье. Растения необходимо собирать тогда, когда в них накоплена максимальная концентрация ценных веществ.

Каждое растение имеет свои сроки сборки: веточки чабреца я собирала в июне в период цветения; веточки мяты - в июне до цветения; листья и стебли шалфея – во время цветения в июне; листья подорожника размером 7-8 см – до момента цветения в мае; цветки ромашки – в пору активного цветения отщипывая корзинки в июне-июле; цветки календулы – с июня по сентябрь

Место, в котором сушится лекарственная трава, должно быть вентилируемым, продуваемым. Я разложила сырье в один слой на газете и сушила в комнате. Сверху накрыла траву марлей, чтобы предохранить ее от насекомых и пыли. Идеальная температура для засушивания сырья – 35 градусов Цельсия. При этом за 6-7 дней трава полностью высыхает и при этом не пересушивается. Затем я измельчила растения и взвесила лекарственное растительное сырье, для того, чтобы смешать компоненты в необходимых пропорциях:

Листья чабреца: листья перечной мяты: листья шалфея: листья подорожника: цветки ромашки : цветки календулы = 2:2:1:1:2:1

Я поочередно добавляла ингредиенты, перемешивая сбор до однородности.

Готовый сбор от кашля я поместила в тканевый мешочек.

Приготовление настоя от кашля: около 2 столовых ложек сбора поместила в эмалированную посуду, залила 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыла крышкой и нагревала на кипящей водяной бане 15 мин, охладила при комнатной температуре 45 мин, процедила, оставшееся сырье отжала. Объем полученного настоя довела кипяченой водой до 200 мл.

Можно принимать внутрь до еды в течение 2-3 недель: взрослые и дети старше 12 лет - по 1/3 стакана 3 раза в день. Перед употреблением настоя рекомендуется взбалтывать.

На нашем участке растет куст шиповника. В октябре в сухой и теплый день я собрала плоды, перебрала их, удалила мусор и засохшие листья и высушила их электрической духовке в течение 10-12 часов при температуре 40-50 градусов Цельсия, периодически помешивая. Высушенные плоды поместила в стеклянную банку. В таком виде, они сохраняют свои лечебные свойства в течение 3 лет.

Приготовление отвара для лечения мочекаменной болезни. Способ №1. Для отвара столовую ложку сухих плодов, разрезанных вдоль или

измельченных, заливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут, после остывания процеживают и выпивают в течение дня за 3-4 приема.

Способ №2. Приготовление отвара в термосе. На литр жидкости взять 100 граммов ягод: ягоды промываем, прокалываем и засыпаем в емкость; заливаем кипятком; оставляем настаиваться примерно на семь часов (советуется заготавливать вечером, чтобы наутро чай был готов).

Принимается по 1/4 стакана 3-4 раза в сутки.

2.6. Приготовление витаминного чая из шиповника и черной смородины

На нашем участке также растет куст черной смородины. В июле в сухой и теплый день я собрала ягоды, удалила мусор и высушила их в электрической духовке так же, как и шиповник. Иван-чай был собран возле берега реки Тузлов и высушен в электрической духовке.

Заготовку других компонентов чая я описывала в предыдущей части.

Чай был мною приготовлен по следующему рецепту: 50 0мл горячей воды, 100 гр ягод шиповника, 50 гр плодов черной смородины, 1 столовая ложка сушеной травы иван-чая, 1 столовая ложка сушеной мяты, мед по вкусу.

Все ингредиенты были смешаны и переложены в емкость для заваривания и залиты кипяченой горячей водой. Напиток настаивался в течение 30 минут, затем профильтрован через ситичко, разлит по чашкам, мед добавлен по вкусу.

2.7 Вывод

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

В своей работе я остановилась конкретно только на нескольких видах лекарственных растений. Из книг и Интернет-ресурсов я познакомилась с правилами заготовки лекарственного сырья и приготовления настоев. Я также поняла, что в современной медицине широко используются и рецепты народной медицины. Применение лекарственных трав улучшает защитные силы организма и повышает общий иммунитет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поставленная цель была достигнута, а сопутствующие задачи — решены. Также мне удалось подтвердить гипотезу – фитотерапия действительно является бюджетным способом излечения некоторых заболеваний, поэтому знания о том, какие травы являются полезными на практике.

В наше время, когда количество лекарственных средств постоянно увеличивается, и они становятся все более эффективными, интерес к лекарственным растениям не только не угасает, но и растет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения примерно 80% населения мира, применяют лекарственные растения для лечения различных заболеваний. Большие фармацевтические компании постоянно изучают лечебные свойства растений со всего света. С переходом от трав к таблеткам лекарственные препараты стали более сильными, но при этом оказалось, что они обладают множеством нежелательных побочных эффектов. Именно этот факт является одной из главных причин популярности растительных лекарственных средств. Тем не менее, необходимо помнить, что самостоятельное применение лекарственных растений требует определенных знаний, и в ряде случаев самолечение не только вредно, но и просто недопустимо. Для правильного использования лекарственных растений необходимо уметь не только правильно определить их. Надо знать, в каких частях растений находятся действующие лекарственные вещества, и время, когда количество этих веществ максимально.

Фитотерапия представляет собой одно из перспективных направлений в современной медицинской практике не только среди взрослого, но и детского населения, что обусловлено ее многоплановым действием, среди которых общеукрепляющее, иммуномодулирующее и защитное являются первостепенными. Препараты на основе растительного сырья нашли применение при лечении широкого спектра заболеваний, связанных с ослаблением защитных сил организма, в связи с чем фитотерапия является важным составляющим компонентом комплексного лечения хронических заболеваний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Багрова Л.А. Я познаю мир. Растения, М. «АСТ» ,1998
2. Ильина Т.А. Лекарственные растения России, М. «Эксмо», 2006
3. Путьрский И., Прохоров В. Универсальная энциклопедия лекарственных растений. «Махаон», 2000
4. <http://www.belena.biz/>
5. <http://ru.wikipedia.org/>
6. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/8212/2/Nagumanova2.pdf>
7. <https://globus-science.ru/Archive/DOI/Severin.pdf>
8. <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/11919/1/Противопростудный%20сбор.pdf>
9. Лекарственные растения луга. – М.: Изобразительное искусство, 1993.
10. <https://lektsii.org/15-73512.html>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Фотографии процесса заготовки сырья для приготовления сборов от кашля и заболеваний почек



Засушенная мята



Подорожник в саду



Измельченный подорожник



Сушка плодов шиповника

Приложение №2

Фотографии процесса приготовления витаминного чая



Ингредиенты чая



Измельчение ягод



...Смешивание ингредиентов



Осталось добавить мед