

# Лекарственные растения Кузбасса

Методическое пособие по внеурочной  
деятельности туристической  
направленности

Выполнила: Бирюкова Ольга Михайловна  
Учитель физической культуры МБОУ «НШ-ДС№5» г.Юрга

# Содержание

Крапива

Слайд 5

Способы применения крапивы

Калина обыкновенная

Слайд 8

Способы применения калины

Мать и мачеха

Слайд 11

Способы применения мать и мачехи

Одуванчик

Слайд 14

Способы применения одуванчика

Клевер луговой

Слайд 17

Способы применения клевера

Медуница лекарственная

Слайд 20

Способы применения медуницы

Подорожник

Слайд 23

Способы применения подорожника

Зверобой продырявленный

Слайд 26

Способы применения зверобоя

Лопух (репейник)

Слайд 29

Способы применения лопуха  
(репейника)

Пижма обыкновенная

Слайд 32

Способы применения пижмы  
вопросы

# Предисловие

**Находясь в экстремальной ситуации в природных условиях у человека не всегда под рукой есть медицинская аптечка с медикаментами.**

**И тут нам на помощь приходит знание лекарственных трав, произрастающих в данном регионе.**

**Мы представляем вам лекарственные растения наиболее часто встречаемые в Кемеровской области.**

# Крапива

**Крапива наиболее распространенное растение, знакомое всем, и взрослым и детям. Растет она практически повсюду.**

**Стебли тонкие, стройные, четырехгранные, густо покрытые жгучими волосками, как и яйцевидно – широколанцетные листья. Волоски содержат много кремния, поэтому при малейшем прикосновении легко проникают в кожу и отламываются. Крапива очень вкусна и полезна для здоровья.**



**КРАПИВА**

# **Способы применения крапивы**

**В листьях содержится аскорбиновая кислота, каротин, витамин К, витамин В, дубильные вещества, соли железа, калия, кальция . Листья обладают кровоостанавливающим действием.**

**Отвар из крапивы понижает содержание сахара в крови, повышает гемоглобин и свертываемость крови.**

**Применяется крапива как поливитаминное, кровоостанавливающее и мочегонное средство.**

# Калина обыкновенная

Принадлежит к числу самых распространенных и наиболее известных дикорастущих кустарников, высотой до 4 м.

Листья супротивные, трех-пятилопастные, слегка морщинистые, крупнозубчатые.

Цветки белые пятилепестные, собранные в щитковидные полузонтики.

Плод – овальная ярко-красная, горьковатая ягода с одной плоской гладкой косточкой.

Сырьем является кора и плоды.





**КАЛИНА**



# Способы применения калины

**Отвар и жидкий экстракт коры калины применяют как кровоостанавливающее и антисептическое средство.**

**Плоды калины применяются в качестве потогонного, слабительного и рвотного средства, а также при язве желудка, нормализуют кровяное давление.**

**Настой цветков калины применяют при кожных сыпях.**

**Во Франции настой из ягод и свежие ягоды применяют при заболеваниях желудка.**

**Сок калины применяют наружно при лишаях.**

# Мать и мачеха

**Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных.**

**Стебли прямостоячие, не ветвистые, высотой до 20 см, несут по одной цветочной корзинке, состоящей из желтых язычковых и трубчатых цветков.**

**Листья прикорневые, крупные, округлые, сверху зеленые, снизу голые, бело войлочные, с длинным желобчатым черешком.**



**МАТЬ И МАЧЕХА**

# **Способы применения мать и мачехи**

**Настой листьев мать и мачехи применяют как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей**

**В виде полосканий при воспалении горла**

**Наружно – в форме компрессов, из отвара или раздавленных листьев при нарывах, ожогах, ранах, кожных заболеваниях.**

**Свежие листья мать и мачехи гладкой стороной прикладывают к голове при головных болях**

**При насморке сок листьев мать и мачехи по 2-3 капли закапывают в каждую ноздрю**

# Одуванчик

**Многолетнее травянистое растение 5 -50 см высоты с толстым стержневым корнем, семейства сложноцветных, золотисто-желтыми цветами, собранными в одиночные корзинки.**

**Листья ланцетные или продолговатоланцетные, зубчатые, 10-25 см длины и 1.5 -5 см ширины, собранные в прикорневую розетку.**

**Цветочные стрелки 5-30 см высоты, с паутинистым войлоком под корзинкой.**

**Плод серовато-бурая семянка длиной 3-4 мм с длинным тонким носиком.**



**ОДУВАНЧИК**



# Способы применения одуванчика

**Корень и трава одуванчика применяются при заболеваниях печени, желчного пузыря, гастритах, колитах, запоре.**

**Одуванчик обладает жаропонижающим и потогонным действием.**

**Горькие вещества растения возбуждают аппетит и улучшают деятельность пищеварительного тракта, обладают желчегонным и слабительным средствами.**

**Сок молодых листьев рекомендуется принимать для улучшения состава крови, особенно в весеннее время.**

# Клевер луговой

**Многолетнее травянистое растение из семейства бобовых, до 20 – 50 см высоты. Главный стебель укорочен, из пазухи прикорневых длинночерешковых листьев выходят цветущие стебли с сидячими тройчатыми листьями.**

**Листочки нижних листьев яйцевидные, мелкозубчатые, верхние продолговатые, почти цельнокрайние.**

**Цветки неправильные, розовые или красные в головчатых соцветиях; при основании последних два сближенных листа.**

**Плод – боб, односемянный, яйцевидный.**



**КЛЕВЕР**

# Способы применения клевера

**Цветки клевера в виде отвара используют как отхаркивающее, мочегонное и антисептическое средство, при малокровии, упадке питания, заболевании легких, при злокачественных опухолях, бронхиальной астме.**

**Наружно при ожогах и нарывах, в виде припарок.**

**Авиценна использовал сок свежей травы в качестве ранозаживляющего средства.**

**Отвар готовят из 10 цветков и стакана воды, кипятят 5 минут, после остывания процеживают и принимают по столовой ложке 4 – 5 раз в день.**

# Медуница лекарственная

**Многолетнее травянистое растение семейства бурачниковых. Стебель прямостоячий, высотой 15-30 см, покрыт мягким железистым пушком из волосков.**

**Листья бархатистые, с густым и мягким опушением, прикорневые длинночерешковые, эллиптические, острые, крупные; стеблевые более мелкие, сидячие, яйцевидноланцетные, острые.**

**Цветки поникающие в многоцветных кистях, на верхушке стебли собраны щитком, фиолетово-синие, до распускания – розовые.**



**МЕДУНИЦА**



# Способы применения медуницы

**Трава медуницы обладает противовоспалительным и вяжущим свойством благодаря наличию в ней дубильных веществ, смягчительным свойством благодаря наличию слизистых веществ, мочегонным, а также кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствами.**

**В виде настоя все растение, в том числе и корни, употребляется в качестве примочек, компрессов и промываний при гнойных ранах, нарывах.**

# Подорожник

**Многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых, с цветоносным стеблем до 20 – 30 см высоты.**

**Листья в прикорневой розетке широкояйцевидные, цельнокрайние, с 3 – 9 продольными дугообразными жилками на широких черешках.**

**Соцветие – густой колос, длинный, цилиндрический, из буроватых цветов.**



**ПОДРОЖНИК**

# Способы применения подорожника

- Свежие листья и приготовленный из них сок , настой, экстракт обладают кровоостанавливающим, бактериостатическим, отхаркивающим, ранозаживляющим действием.
- Сок из свежих листьев оказывает бактериостатическое действие на потогенные микробы раневой инфекции, на стрептококк и стафилококк, синегнойную палочку, кишечную палочку. Высокая терапевтическая эффективность сока при первичной обработке ран, травм, для лечения длительно не заживающих ран, флегмон, фурункулов, нарывов.

# **Зверобой продырявленный**

**Многолетнее травянистое растение семейства зверобойных, высотой до 60 см.**

**Стебли в числе нескольких, прямые, гладкие. с двумя гранями , наверху ветвистые.**

**Листья супротивные, продолговатые или овальные, цельнокрайние, с многочисленными просвечивающими черными железками.**

**Цветки крупные, ярко – желтые, собранные в широкометельчатые, почти щитковидные соцветия.**



**ЗВЕРОВОЙ**



# Способы применения зверобоя

**Действующие вещества зверобоя обладают выраженным вяжущим, противовоспалительным и стимулирующим свойствами.**

**Трава зверобоя применяется в виде настоя или отвара при ревматизме, заболеваниях желудочно – кишечного тракта (язве, поносе).**

**В качестве наружного средства при ожогах II – III степени.**

**Для смазывания десен, полоскания рта при гингивитах, стоматитах.**

**Как вяжущее, антибактериальное, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство.**

# Лопух (репейник)

**Двухлетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с толстым трубчатым стеблем и длинным стержневым корнем, высотой до 2м.**

**Стебель мягковолосистый, прямой, ребристый.**

**Листья крупные сердцевидно-яйцевидные, черешковые.**

**Цветочные корзинки почти шаровидные, собранные на концах ветвей в виде щитков. Венчик лилово-пурпурный.**



**ЛОПУХ (РЕПЕЙНИК)**

# Способы применения лопуха (репейника)

**Настой и отвар корней обладает потогонным и мочегонным действием. Экстракт корней улучшает состав крови.**

**Молодые листья растения проявляют антибактериальную активность.**

**При туберкулезе легких пьют сок из свежих корней и листьев.**

**Отвар корней и листьев в смеси с коровьим маслом применяют при ожогах всех степеней.**

**В Китае внутрь принимают семена и все свежие части растения, при интоксикации от укуса насекомых и ядовитых змей.**

# Пижма обыкновенная

**Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, высотой до 150 см, очень пахучее.**

**Стебли крепкие, прямые, ветвистые в верхней части.**

**Листья длиной до 20 см, в очертании эллиптические, перисторассеченные на многочисленные продолговато – ланцетные доли, нижние – черешковые, верхние – сидячие.**

**Цветочные корзинки до 12 мм в диаметре, собраны в довольно густые верхушечные щитки.**

**Плод - продолговатая семянка.**



*Пижма обыкновенная*



# Способы применения ПИЖМЫ

**Лекарственным сырьем являются корзинки без цветоножек. Отвар применяют как глистогонное средство.**

**Наружно настои пижмы используются в народной медицине для ванн и компрессов при воспалении суставов, вывихах, ушибах.**

**Цветки, листья и стебли пижмы обладают хорошими инсектицидными свойствами, их используют против клопов, тараканов и др. насекомых.**

# вопросы

**Назовите растения, которые вы запомнили?**

**Какие растения можно использовать при лечении ран и порезов?**

**Какие растения являются кровоостанавливающими?**

**Из каких растений можно делать настои и отвары?**

**Назовите болезни и травмы которые могут лечить лекарственные растения?**

# Список литературы

1. «Библиотека лекарственных растений» том 1/  
сост. В.М.Зимин.- С-Пб.: АО «Дорваль», 1993.- 270с
2. Фотоизображения лекарственных растений  
авторские О.М.Бирюковой.