

ПРИМОРСКИЙ АЙБОЛИТ

Нужны ли нам лекарственные растения?

Выполнили ученики 3в класса МОУ СОШ № 7:

- Разуваев Михаил
- Миникеева Дарина
- Фёдорова Валерия

ЦЕЛЬ:

- ❖ познакомиться с лекарственными растениями Приморского края и их лечебными свойствами

ЗАДАЧИ:

- ❖ познакомиться с лекарственными растениями нашей местности, с их свойствами, с правилами сбора;
- ❖ развивать навыки исследовательской деятельности, умение строить диалог, высказывание, умение работать с книгой, компьютером;
- ❖ воспитывать культуру здоровья младших школьников, как часть общей культуры, воспитывать любовь к природе.

**ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
ТРАВЫ ЭФФЕКТИВНЕЕ ЛЕКАРСТВ?**



Преимущества лекарственных растений:

- Натуральное происхождение.
- Безопасность по сравнению с химическими лекарственными препаратами.
- Доступность.

Недостатки лекарственных растений:

- Недостаточная просвещённость населения о действии лекарственных растений.
- Экологическая загрязненность.
- Неправильный сбор и обработка лекарственных растений губительна для их лечебных свойств.

ЧТО ТАКОЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ?



Лекарственные растения - это растения, которые содержат активные вещества и оказывают лечебное действие на организм.

КАКИЕ ПРАВИЛА СБОРА И ОБРАБОТКИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ВЫ ЗНАЕТЕ?

Правило первое: что собирать?

- Следует точно 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.

Правило второе: когда собирать?

- Лекарственные растения обладают наиболее целебной силой в определенные месяцы. Валериану, например, рекомендуется собирать в апреле и сентябре, одуванчики — в мае и сентябре, мать-и-мачеху — лишь в мае, шиповник — в сентябре и т. д. Кроме этого, нужно учесть, что собирать растения лучше в сухую погоду.

Правило третье: как собирать?

Заранее запаситесь всем необходимым для сбора (совками, ножами, ножницами, наволочками или мешками), договоритесь с аптекой, чтобы она обязательно приняла собранные растения. Все участники должны вымыть руки после сбора лекарственного сырья.

Правило четвертое: где собирать?

Каждое растение имеет определенные места произрастания, которые нужно знать. Следует избегать легкодоступных мест сбора, например, откосов у шоссе и дорог, потому что в цветах и листьях растений накапливаются вредные вещества — продукты выхлопных газов автомобилей. Нельзя также собирать лекарственные растения в тех местах, которые подвергались обработке ядохимикатами. Если вы заметили на поляне одиночное растение и поблизости подобных ему нет, рвать его не рекомендуется. Нельзя собирать в тех местах, где лекарственных растений очень мало.

Правило пятое: собирая, сохранять

Многие лекарственные растения стали редкостью, например, в ряде районов почти исчезла целебная трава валериана. Даже если дикорастущих растений много на месте сбора, обязательно оставьте несколько крепких, здоровых экземпляров. Берите ровно столько, сколько нужно, зря не рвите, а собранные растения умейте правильно сохранять.

Сушить лекарственные растения надо на воздухе в тени.

Особенно хорошие места для подсушивания – дачные чердаки.

При сушке кладите растения по отдельности, между собой растения не должны быть перепутаны. Следите, чтобы на растения не попали ни земля, ни песок, ни грязь. Тогда всё пойдёт в дело, ничто не пропадёт.

СПРОСИМ МНЕНИЕ ВРАЧА...

Можно ли, вылечить болезнь только с помощью лекарственных трав?

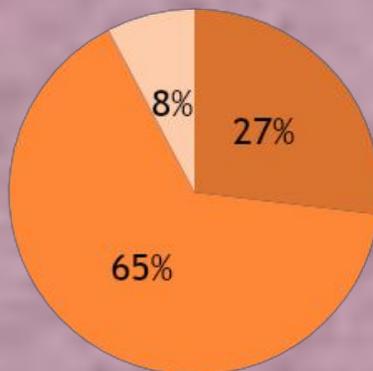
Травы в основном эффективны против несерьезных заболеваний: простуды, коликов в животе, головной боли и подобных. Но для более серьезного анализа болезни и выявления возможных скрытых заболеваний нужно **ВСЕГДА** обращаться к врачу.



КАК ЧАСТО МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ДОМА?

| Часто | Иногда | Никогда |
|-----------|------------|------------|
| 7 человек | 17 человек | 2 человека |

■ часто ■ иногда ■ никогда



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ В ПРИРОДЕ

Применение череды трёхраздельной.



- ▣ **Настой** применяют при нарушении обмена веществ, как средство улучшающее аппетит и пищеварения, для снижения кровяного давления, при различных диатезах.
- ▣ **Свежую растертую траву** накладывают на рану от укуса змеи.

ПРИМЕНЕНИЕ ШИПОВНИКА.



- ▣ **Настой листьев** улучшает моторную функцию желудка.
- ▣ **Отвар корней** укрепляющее средство при желудочно-кишечных заболеваниях.
- ▣ **Чай из плодов** нормализует обмен веществ, благотворно влияет на центральную нервную систему.

ВЫВОД

Мы считаем, что использование лекарственных растений необходимо. На протяжении существования человека, природа не раз помогала ему, спасая, от всевозможных болезней.

Правильное использование лекарственных трав и в дальнейшем поможет человеку сохранить своё здоровье.



СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. «Современная энциклопедия лекарственных растений» Лавренов.В.К, Лавренова Г.В.
2. «Травник лечебник» Л.Г.Кравченко
3. «Лекарственные растения» Н.Г.Замятина
4. «Лекарственные растения луга» Н.Н.Сафонов
5. Интернет- ресурсы: <http://www.v miretrav.ru/>,
<http://www.lekar-trava.ru/>

**Лекарственные
растения
Приморского края**

ЖЕНЬШЕНЬ

В дословном переводе с китайского слово женьшень" означает "человек-корень" (жень - человек, шень - корень). Это название было дано за поразительное сходство корня женьшеня с человеческой фигурой.



Женьшень повышает работоспособность и общую сопротивляемость организма к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям. **Женьшень оказывает** стимулирующий и тонизирующий эффект в связи с чем его с успехом применяют при физической и умственной усталости, после продолжительных болезней (женьшень активизирует в ослабленном организме скрытые жизненные резервы). **Женьшень рекомендуется применять** в осенне—зимний период. Весной и летом тонизирующие и стимулирующие действие его падает до минимума.

ЛИМОННИК



Плоды лимонника стимулируют сердечнососудистую систему и дыхание, *повышают* работоспособность при умственном и физическом переутомлении, *усиливают* остроту ночного зрения. Чай из лимонника используют при простудных заболеваниях. В семенах много витамина Е.

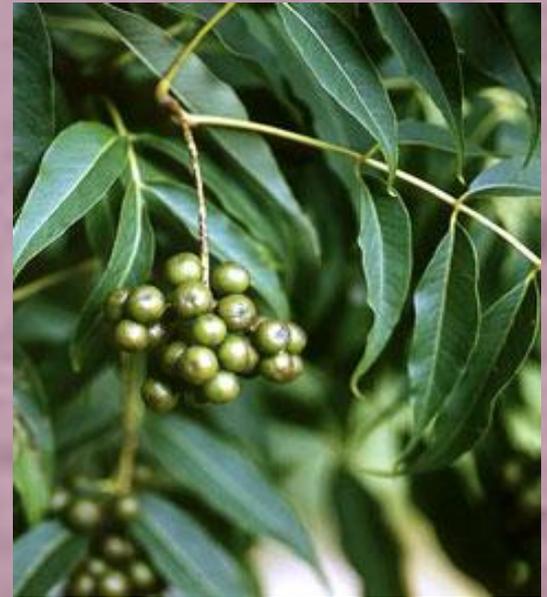
ЭЛЕУТЕРОКОКК



Лекарственным сырьем у элеутерококка являются корни и корневища, а иногда и листья. Они *обладают* стимулирующим и общеукрепляющим действием, которое характеризуется увеличением жизненной емкости легких, веса тела, физической силы и содержания гемоглобина в крови. Они также *повышают* устойчивость организма и облегчают его адаптацию к неблагоприятным факторам.

БАРХАТ АМУРСКИЙ

▣ *С лечебной целью используют* луб, листья и плоды бархата. Луб и листья бархата амурского применяют для улучшения аппетита и пищеварения, при болезнях почек, при воспалении легких, гриппе и ангилах. *Отвар луба используют* для лечения ряда воспалительных заболеваний и нарушений обмена веществ. *Отвар луба применяют* при различных кожных и глазных заболеваниях, при ожогах и ушибах, при лечении хирургических ран и грибковых поражений кожи.



ШИПОВНИК

Я на розу так похож,
Разве что не так хорош,
Но зато мои плоды
Всем полезны для еды



Шиповник - это неприхотливый колючий кустарник, дикая роза, кладовая витаминов. Цветет в мае-июне, плоды созревают в сентябре-октябре. *Плоды шиповника* - это целая лаборатория, аккумулятор здоровья. Витамина С в них больше, чем в смородине и лимоне. Имеются витамины группы В, К, Р. В семенах содержится витамин Е. **Используют** для профилактики и лечения цинги, куриной слепоты, при малокровии, кровотечениях, других заболеваниях.

ПОДОРОЖНИК

Путник часто ранит ноги -
Вот и лекарь у дороги.
Его мнут сапогом,
Ему всё нипочём.



Название подорожник говорит о его месте обитания на дороге. Встречается он повсеместно, цветёт с мая до осени. Одно растение даёт от 8 до 60 тысяч семян, которые употребляются в китайской кулинарии вместо крупы. **Настой листьев** является противомикробным свойством и служит хорошим средством для промывания гнойных ран и их заживлению. Может использоваться для первичной обработки ран.

КРАПИВА

Не огонь, а жжётся,
Не лён, а прядётся.



В медицине крапиву применяют как кровоостанавливающее средство. **Крапиво́й** лечат малокровие, так как она способствует повышению содержания гемоглобина. **Свежие измельчённые листья** крапивы врачи использовали уже в XVII веке как ранозаживляющее средство. Гнойные раны посыпали сухим порошком листьев. **Отвар или настой** крапивы следует втирать в кожу головы при выпадении волос.

ЧЕРЕДА



Череда растёт по берегам водоёмов, болотам, канавам, сырым пустырям и залежам, огородам и окраинам полей. Содержит эфирное масло, витамин С. В народной медицине листья и верхушки стеблей используют для лечения различных диатезов.

Настой череды трехраздельной применяют при нарушении обмена веществ, как средство улучшающее аппетита и пищеварения, для снижения кровяного давления. Свежую растертую траву накладывают на рану от укуса змеи.

МЯТА



И в лесу, и в квасу,
И в конфетке, и в таблетке.

Чаще всего мы встречаем мяту на сырых местах, по берегам озёр, рек, на пойменных лугах, в заболоченных лесах. **Мята** - одно из самых душистых растений. В кулинарии она находит применение как пряность. Её кладут в квас, ликёры, в печенье, пряники, булочки, компоты, кисели, морсы. **Медицина применяет мяту** перечную при кашле, повышенной кислотности желудочного сока, заболеваниях печени и сердца. **Входит в состав** капель Зеленина и валокордина. Её эфирное масло добавляют к зубному порошку.

ЗЕМЛЯНИКА

Я капелька лета на тоненькой ножке,
Плетут для меня кузовки и лукошки.
Кто любит меня, тот и рад поклониться.
А имя дала мне родная земляца



Вкусна земляника и лесная, и садовая - в ней в меру и сладости, и кислоты. **Настой её листьев** благотворно влияет на работу сердца - замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений, оказывает сосудорасширяющее действие, уменьшает количество мочевой кислоты и её солей. **Плоды и настой надземной части** растения применяют для лечения малокровия, болезней почек. **Приём ягод** в пищу полезен при язве желудка и подагре.

МАЛИНА

Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, пчёлы и медведи



Плоды малины применяют при простудных заболеваниях, так как малина обладает, жаропонижающим и витаминизированным средством, можно заваривать сушеные плоды малины, либо чай с малиновым вареньем пить. **При расстройствах нервной системе** так же применяются плоды малины, они оказывают успокаивающее действие. Плоды малины улучшают аппетит, восстанавливают силы, напитки из малины хорошо утоляют жажду. **Листья малины** можно просто пить вместо чая. **Отвары цветков малины** используют при лечении кожных заболеваний.