

# 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?

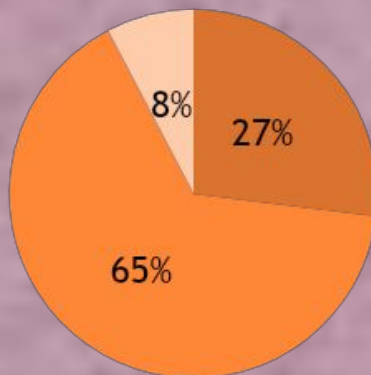
Травы в основном эффективны против несерьезных заболеваний: простуды, коликов в животе, головной боли и подобных. Но для более серьезного анализа болезни и выявления возможных скрытых заболеваний нужно **ВСЕГДА** обращаться к врачу.



# 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.

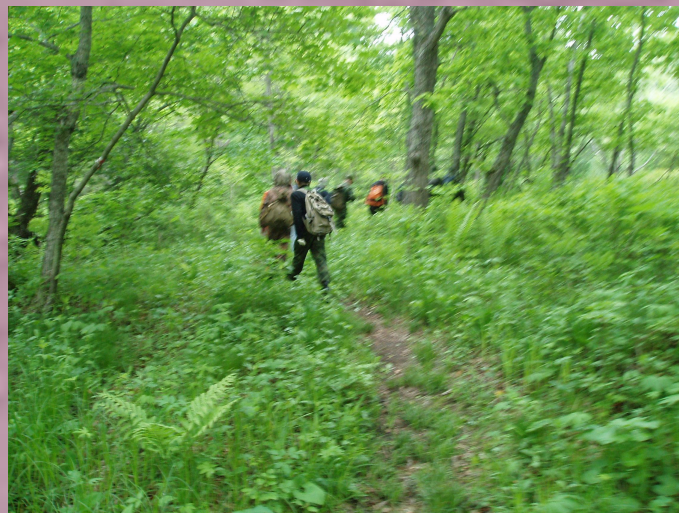


- ▣ **Настой листьев** улучшает моторную функцию желудка.
- ▣ **Отвар корней** укрепляющее средство при желудочно-кишечных заболеваниях.
- ▣ **Чай из плодов** нормализует обмен веществ, благотворно влияет на центральную нервную систему.

# 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.