

*Научно-практическая
конференция школьников
Малой Академии наук учащихся
Кубани*

**«Лекарственные растения у
меня на даче. Перечная мята. »**

Работу выполнила ученица 4 «В» класса
МОУ СОШ « 13»
Сорокина Динара
Руководитель: Максимова Л. С.

2012 год

Введение

- Тема выбрана именно потому, что на сегодняшний день важным фактором в жизни человека является его здоровье. Проблема использования лекарств, которые часто не предотвращают заболевания, а наоборот, стимулируют их развитие, и на сегодняшний день остаётся серьёзной. А лекарственные растения, в которых собраны все полезные вещества, необходимые человеку не только для лечения болезней, но и для их профилактики, способствуют как быстрому выздоровлению, так и обладают эффективностью при использовании. Одним из преимуществ лекарственных растений является их возможность длительного применения без побочных явлений. Редко встречаются случаи, когда растения с целебными свойствами имеют противопоказания, что и подчёркивает актуальность их использования.

Цели и задачи исследования

- Цель моей работы :выяснить какие лекарственные растения, произрастают на дачном участке, отобрать полезные рецепты с использованием лекарственного растения.
Задачи:
 1. Изучить литературу с описанием перечной мяты, узнать ее свойства, а также применение мяты в лечебных целях;
 - 2. Пронаблюдать за действием перечной мяты при лечении в нашей семье;
 - 3. Отобрать полезные рецепты с использованием перечной мяты.

Изученная литература.

- После изучения энциклопедии лекарственных растений, я узнала о том, что: на самом деле не сто и не двести лет, а гораздо дольше люди знают о пользе лекарственных растений и применяют эти знания себе во благо. Оказывается еще первобытные люди лечились лекарствами из «зеленой аптеки».

О том, как использовали люди лекарственные растения, также можно узнать из древних мифов, легенд, сказаний.

Результаты исследования

В городе у нас есть небольшой дачный участок, на котором растут не только овощи, фрукты и ягоды, но и много цветов и лекарственных растений.

Это мелисса, валериана, шалфей, имбирь и календула. Но мое самое любимое лекарственное растение, которое занимает довольно много места у нас на участке - это перечная мята. Из интернета я узнала, что **перечная мята** - это культурное растение. В дикой природе оно не встречается. Его вывели в Англии в 18-м веке путем скрещивания диких сортов мяты.

Так получилось очень красивое и ароматное растение, до сих пор украшающее многие палисадники



Лечебные свойства мяты.

Знаменитый таджикский врач Авиценна в своей книге «Канон врачебной науки» очень хвалил мяту как средство, повышающее жизнеспособность. Я думаю, он имел в виду, что мята лечит не отдельные болезни, а весь организм в целом. Делает его организм крепким и недоступным для болезней.

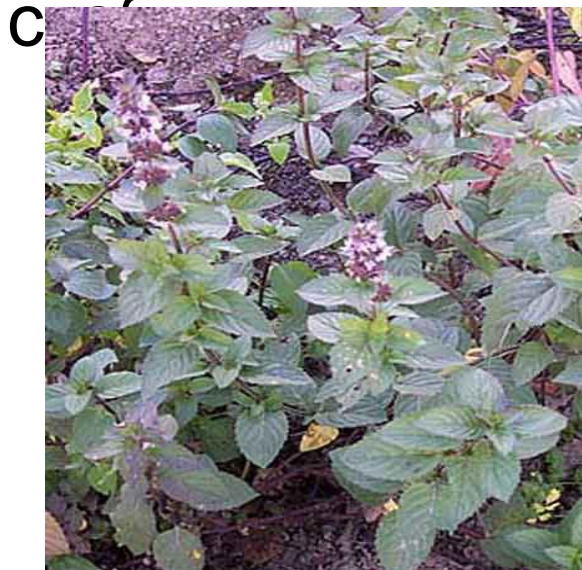
При нервных расстройствах, при простуде, при болях в животе, когда болит сердце может помочь мята. А аромат свежесваренного мятного чая всегда был приятен мне, успокаивал, дарил хорошие сны.

Мята практически никогда не дает семян, семена появляются очень редко и плохо всходят. Бабушка рассказала мне, что можно рассаживать ее корешками. Кроме того, мята выбрасывает над землей ползучие плети. Это тоже с ее размножения. А с момента пере за два месяца вырастает в высоту до метра.



У нас на даче два вида мяты перечной:

- Мята черная с красно-фиолетовыми цветами и красно-фиолетовыми



- Мята белая с бледно-фиолетовыми цветами и светло-зелеными



- Я самостоятельно заготавливаю мяту. Срезаю стебли растений и аккуратно в один слой раскладываю на бумаге для просушки под навесом. Через пять-семь дней растение подсохнет. Его можно будет измельчить и положить на хранение в сшитые специально для трав хлопчатобумажные мешочки.
- Вся наша семья и гости с удовольствием пьем чай из собственноручно выращенной и собранной мяты, которой хватает до следующего ее урожая.



Рецепт по уходу за волосами.

Моя бабушка узнала рецепт средства для ухода за волосами с мятой. Мы вместе готовили его, отмеряя мензуркой жидкости и взвешивая граммы сухих растений. Смесь втирала в кожу головы. После этого волосы дольше оставались свежими и приятно пахли. И не нужно тратить деньги на дорогие косметические средства. Но самое главное - нет никаких консервантов, которые обязательно входят в состав заводских бальзамов.

- **Вот этот рецепт:**
- Листья мяты-30 граммов
- Цветки календулы-20 граммов
- Спирт-40 мл.
- Вода-200мл.
- Накипятить воду, залить цветы календулы и листья мяты. Настаивать 1 час. Потом процедить. Соединить со спиртом.

Заключение

- Я очень рада , что знакома с таким замечательным лекарственным растением, умею выращивать его, ухаживать за ним и знаю, как его применять. А благодаря прочитанному о перечной мяте в книгах и тому, что рассказали о ней мои родные, я поняла, что это растение может не только лечить болезни, но и предупреждать их.
- Мне очень хочется, чтобы ни бабушка, ни мама никогда не болели! Поэтому я решила отобрать полезные рецепты с использованием перечной мяты.

Список используемой литературы.

- 1. Дубровин Иван «Народная и нетрадиционная медицина»
- 2. С.Я. Соколов. Справочник по лекарственным растениям. – М. Л – Пресс, 2002.
- 3. Энциклопедия природы России. Справочное издание. Москва.
- 4. <http://www.c-cafe.ru/words/mplants/192.php>
Лекарственные растения
- 5. http://www.liveinternet.ru/users/nina_andreevna/post137458834/comments ЭНЦИКЛОПЕДИЯ лекарственных растений