

Лекарственные растения Пермского края. Аптека в огороде

Захаров Д.А.

2-й взвод 1-ой роты (7 «б» класс), Пермское суворовское военное училище

Введение

Нас повсюду окружают растения: цветы, травы, деревья и кустарники. Без растений не было бы жизни на земле. Растения помогают нам дышать. А еще с их помощью можно вылечить некоторые болезни. Просто нужно знать, какие растения являются лекарственными и правильно их использовать.

Лекарственные растения – это растения, содержащие активные вещества, которые оказывают лечебное действие на организм человека [6].

Когда мы боеем, то не всегда нужно бежать за таблетками в аптеку. Аптека находится практически под ногами. Каждое растение создано природой во благо. Нас окружает много растений, которыми можно лечиться. Люди давно заметили, что некоторые растения помогают вылечить определенные болезни, изучали эти растения, передавали другому поколению свои знания о лечебных свойствах растений. Так у каждого народа Земли, в каждой местности сложилась своя книга лекарственных трав, иначе ее еще называли «Травник».

Многие лекарственные растения известны людям с самого детства. Это: одуванчик, ромашка, крапива, подорожник.

В данной работе мы рассмотрим лекарственные растения, которые можно встретить прямо на своем приусадебном участке (огороде).

Актуальность темы

Наша местность очень богата лекарственными травами. Существует множество растений, которые применяются в народной медицине и сейчас, но люди часто не знают или забывают об их целебных свойствах.

Мне стало интересно какие лекарственные растения растут в нашей местности, а точнее – прямо под ногами, в огороде.

Цель исследования:

- Изучение многообразия лекарственных растений родного края на примере города Чермоза Ильинского района Пермского края.

Задачи исследования:

- Познакомиться с лекарственными растениями, растущими в огородах г. Чермоза Ильинского района Пермского края.

- Выяснить значение лекарственных растений для человека.

- Провести анкетирование среди начальных классов Пермской кадетской школы о знании лекарственных трав.

- Рассказать в классах ученикам школы о пользе лекарственных растений.

Объект исследования - лекарственные растения, растущие в огородах г. Чермоза Ильинского района Пермского края.

Методы исследования: опрос, анкетирование, анализ и синтез, определение понятий, практическая работа.

ИЗУЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, РАСТУЩИХ В ОГОРОДЕ

Подорожник большой (*Plantago major*)



Подорожник большой - многолетнее травянистое растение семейства Подорожниковые. Имеет короткое корневище с пучком нитевидных корней. Стебель тонкобороздчатый, безлистный, высотой 10-50 см. Листья черешковые, собраны в прикорневую розетку, голые, широкоовальные или эллиптические, с дугообразным жилкованием, благодаря которому они не ломаются и устойчивы к вытаптыванию [2].

В огороде растет на дорожках между грядками, на межах. Его русские названия «подорожник», «попутчик». Еще его называют «порезник», «ранник» — за ранозаживляющие свойства.

Еще в Китае, более 3000 лет назад, были известны лечебные свойства подорожника, и это растение собирали в медицинских целях. Листья и семена подорожника имеют широкую биологическую активность.

Подорожник большой широко используется как наружное средство. Отваром или настоем листьев полощут рот при воспалении дёсен, промывают раны и язвы, делают примочки при воспалении глаз и дерматитах. Настой из листьев подорожника применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей (бронхита, туберкулеза), при заболеваниях желудка. Свежие листья прикладывают к ранам, ссадинам и порезам, ожогам, также к язвам, фурункулам. Свежим соком из листьев смазывают укусы пчел, ос и даже змей. Свежеистолченная масса из листьев подорожника предупреждает появление отека. Мазь с порошком сушёного подорожника будет эффективным средством для лечения гнойничковых заболеваний кожи.

Календула (*Caléndula officinális*)



Календула – однолетнее травянистое растение рода Календула семейства Астровые [2].

В простонародье календулу называют ноготками.

В отечественной народной медицине это растение очень ценится.

В цветках этого лекарственного растения находится очень много каротина, витамина С и других полезных веществ.

Издревле календула использовалась при самых различных заболеваниях: при фурункулах, для заживления ран, растолченными листьями и цветками выводили бородавки и мозоли.

Считается, что календула может излечивать рак.

На основе календулы готовят настои, мази, масла и используют их как для внутреннего, так и для наружного применения. Препараты из этого растения применяют при лечении ангины, отита, стоматита, ожогов, порезов и ушибов, они улучшают работу сердца, печени и почек, нервной системы. Настой календулы применяют как успокаивающее и общеукрепляющее средство.

Мята перечная (*Mentha piperita*)



Мята перечная – многолетнее травянистое растение, вид рода Мята семейства Яснотковые [2].

Полезные свойства мяты высоко ценились и широко использовались в Древней Греции и Риме. Считалось, что запах мяты поднимает настроение, а аромат мяты стимулирует работу мозга, поэтому студентам в Средние века рекомендовали носить во время занятий венки из мяты.

Для лечебных целей используют стебли и листья мяты перечной.

Мята широко применяется в народной медицине. Она усиливает аппетит, улучшает пищеварение, прекращает спазмы желудка и колики. Мята перечная обладает успокаивающим, обеззараживающим, желчегонным, болеутоляющим свойствами. Настой или чай из листьев мяты применяют при тошноте различного происхождения, рвоте, изжоге, поносе, метеоризме, состояниях нервного возбуждения, бессоннице, при болях в сердце, кашле, головной боли. Также настой и чай из мяты помогают печени при переваривании жирной пищи.

Масло мяты перечной входит в состав зубных паст и порошков, полосканий, как антисептическое и освежающее средство, является составной частью сердечных препаратов корвалол, валидол, капель Зеленина.

Она считается одним из древнейших лекарственных растений на земле.

Крапива двудомная (*Urtica dióica*)



Крапива двудомная – многолетнее травянистое растение, достигающим в высоту от 55 см до двух метров. Стебель двудомной крапивы ребристый, четырехгранный, прямостоящий, разветвленный на пазушные побеги, внутри полый. Стебли и листья крапивы покрыты жгучими волосками. Корневище длинное, ползучее, ветвистое с тонкими корнями в узлах [2].

Крапива двудомная распространена практически повсюду на нашей Земле.

Как лекарственное растение известна давно. Народная мудрость гласит: «Одна крапива заменит семерых врачей».

Для лекарственных целей заготавливают и используют листья, корни и семена крапивы двудомной. Из нее готовят настои, отвары и свежий сок.

Применяют крапиву при воспалении легких, кровотечениях, полощут горло, используют для укрепления и роста волос, для заживления ран. Ею лечат болезни печени, заболевания сердца, желудка и кишечника, аллергии. Свежим соком крапивы смазывают раны, которые плохо заживают. Отвар или настой используют для полоскания полости рта при профилактики и лечении зубов, при кашле и бессоннице.

Кроме того, препараты этого растения нормализуют состав крови, увеличивают количество эритроцитов, уменьшают количество сахара в крови.

Крапива - хорошее укрепляющее средство для пожилых людей, так как активизирует жизненно важные органы, увеличивает защитные силы организма.

Спорыш (горец птичий) (*Polygonum aviculare*)



Спорыш - однолетнее травянистое растение семейства Гречишные, с прямостоячими или лежащими, сильно разветвленными стеблями длиной 15 - 25 см, иногда до 50 см с сильно выраженными узлами. Стебли после цветения становятся плотными [2].

Трава спорыш (горец птичий) очень популярна в народной медицине. Препараты из этого растения обладают разнообразными лечебными свойствами - мочегонным, антимикробным, противовоспалительным, вяжущим, потогонным, жаропонижающим, ранозаживляющим, кровоочистительным, тонизирующим, общеукрепляющим, болеутоляющим. Также они повышают свертываемость крови.

Трава горца птичьего препятствует образованию мочевых камней. Дубильные вещества, обладающие антимикробными, противовоспалительными

и вяжущими свойствами положительно влияют на работу желудка и кишечника.

В народной медицине также это растение используют для лечения ожирения, туберкулёза, дизентерии, различных опухолей, бронхита, кашля, угревой сыпи, заболеваниях кожи.

Наружно отвар спорыша в виде примочек и обмываний применяют при плохо заживающих ранах, язвах, при ожогах, ушибах, нарывах, фурункулах; в виде полосканий при воспалениях полости рта; при перхоти отваром моют голову.

Чистотел (*Chelidonium majus*)



Чистотел большой - многолетнее травянистое растение семейства Маковые. Имеет мощный стержневой, светло-коричневый корень. Стебель разветвленный, прямостоячий, слабо опушенный, внутри полый, высотой 30-80 см. Цветки правильные, состоящие из четырёх лепестков, собраны в простой зонтик, на длинных цветоножках, золотисто-желтые[2].

Чистотел свое название получил благодаря своим свойствам исцелять различные заболевания кожи. В связи со способностью выводить бородавки, чистотел в простонародье еще называют бородавником. Также им выводят мозоли, веснушки, смазывают трещинки на пятках и на руках. Сок излечивает носоглотку, аденоиды, полипы, гланды, гайморит, десны, прыщи, нарывы, чесотку, экзему, грибок, раздражение кожи после бритья, ожоги, вызванные огнем, паром, горячим молоком, солнечными лучами, химическими веществами.

Чистотел обладает бактерицидным, успокаивающим, обезболивающим, желчегонным, мочегонным, слабительным свойствами.

Прежде, чем использовать чистотел как лечебное средство, необходимо знать, что он считается сильным ядовитым растением и при передозировке могут последовать отравления.

При отравлении чистотел вызывает тошноту, судороги, замедление пульса и резкое снижение давления, даже может наступить паралич сердца и смерть.

Если есть проблемы с органами дыхания, то применять чистотел нужно очень осторожно, так как может произойти даже остановка дыхания. Категорически нельзя давать препараты с чистотелом детям дошкольного возраста.

Ромашка аптечная (*Matricaria chamomilla*)



Ромашка аптечная - однолетнее травянистое растение семейства Сложноцветные. Имеет прямостоячий сильноветвистый стебель высотой до 35 см. Корень стержневой, тонкий, ветвистый, светло-бурый. Листья очередные, сидячие, дваждыперисторассеченные на узкие дольки. Цветки собраны в корзинку, которая состоит из белых языковидных лепестков и желтых трубчатых цветков [2].

В качестве лекарственного растения ромашка известна как противовоспалительное, успокаивающее, антимикробное, обезболивающее, мочегонное средство. Кроме того, её применяют при проблемах с пищеварением при заболеваниях желудка и кишечника.

Ромашку применяют при ожогах, нарывах, ушибах, болезненных ранах. Её препараты улучшают аппетит, уменьшают газообразование, а также широко применяются для полоскания при лечении воспаления десен, слизистых оболочек, при ангинах.

Мать-и-мачеха (*Tussilago farfara*)



Мать-и-мачеха - многолетнее травянистое растение семейства Сложноцветные с прямыми стеблями,

покрытыми буроватыми чешуевидными листьями и ползучим ветвистым корневищем. Прежде, чем появятся листья, корневище выбрасывает цветоносы высотой 10-25 см с яйцевидно-ланцетными чешуевидными листьями буроватого цвета и золотисто-жёлтыми цветками, собранными в одиночные поникающие корзинки.[2].

Издавна растение использовали как лекарственное.

У растения используют и цветки, и листья. Листья мать-и-мачехи чаще, чем цветки, применяются как отхаркивающее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство. Их назначают при бронхитах, кашле, ларингитах, фарингитах в виде настоя.

Также это растение обладает лёгким потогонным и желчегонным свойствами. В народной медицине мать-и-мачеху применяют и при воспалительных заболеваниях. Свежий сок является хорошим желчегонным и потогонным средством. Ещё, сок рекомендован при туберкулёзе лёгких.

Одуванчик (*Taraxacum officinale*)



Одуванчик - это многолетнее растение семейства сложноцветных. Растет на всей территории России[2].

Корень одуванчика стержневой, длиной до 40 см, толщиной до 2 см, буроватого цвета снаружи и белый внутри. Листья перистораздельные или перистолопастные, с долями, направленными вниз и зубчатыми по краю, собраны в прикорневую розетку, прижаты к земле или под углом направлены вверх, длиной до 25 см. Форма листьев может отличаться. Цветки жёлтые, собранные в соцветия-корзинки, которые расположены на верхушках цветоносов.

Одуванчик используют давно в лечебных целях. Его называют «эликсиром жизни» не зря: все части растения полезны. И корни, листья, цветы.

В качестве лекарственного сырья используют корни одуванчика лекарственного.

Препараты одуванчика лекарственного обладают желчегонными, отхаркивающими, успокаивающими, снотворными, потогонными, слабительными, свойствами. Также установлены противотуберкулезные, противовирусные, фунгицидные, антигельминтные, антиканцерогенные свойства.

Препараты одуванчика снижают уровень холестерина в крови, нормализуют обмен веществ и улучшают общее состояние.

Анкетирование среди воспитанников пятой роты училища о знании лекарственных трав. Доклад о пользе лекарственных растений.

Я составил простую анкету, в которой попросил воспитанников пятой роты (пятые классы) в общем перечне растений указать лекарственные растения своей местности. В данном случае – лекарственные растения Пермского края.

В анкетировании приняли участие 80 человек. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1
Узнаваемость лекарственных растений, растущих в огороде.

№ п/п	Название растения	Количество ответов	% узнаваемости
1	Подорожник большой	72	90,0
2	Календула	62	77,5
3	Мята перечная	58	72,5
4	Крапива двудомная	60	75,0
5	Спорыш	1	1,3
6	Чистотел	42	52,5

7	Ромашка аптечная	79	98,8
8	Мать-и-мачеха	57	71,3
9	Одуванчик	43	53,8

Почти все указали подорожник, ромашку аптечную и календулу, многие знают о крапиве, мяте перечной и мать-и-мачехе. Но все же ребята мало знают о лекарственных растениях нашего края.

По окончании анкетирования я познакомил ребят с лекарственными растениями Пермского края, показал им гербарии.

Также предложил ребятам попробовать несколько видов чая с лекарственными растениями: с мятой, с мятой и ромашкой, одуванчиком. Больше понравился чай с мятой.

Надеюсь, ребята запомнят мой рассказ и будут теперь бережнее относиться к растениям, зная о пользе, которую те приносят человеку.

ВЫВОДЫ

1. На территории г. Чермоза Ильинского района Пермского края растет много лекарственных растений.
2. Большинство растений, которые покупаются в аптеках, произрастают в нашей местности.
3. Лекарственные растения помогают людям вылечиться от болезней.
4. Лекарственные растения можно выращивать в огороде (на приусадебном участке).
5. Лекарственные травы нельзя применять бесконтрольно.
6. Лекарственные растения нужно охранять и не рвать их без надобности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В наше время, при сильном загрязнении окружающей среды невозможно остаться абсолютно здоровым. Мы постоянно находимся под угрозой получить

целый «букет» новых заболеваний. Часто медицина не может быстро отреагировать на изменения.

Нельзя забывать о том, что у нас имеется тысячелетний опыт наших предков, которые веками складывали в копилку народной медицины рецепты лечения различных недугов. Болезнь легче предупредить, чем потом, мучаясь, пытаться от неё избавиться.

Не проще ли сейчас просто оглянуться вокруг и увидеть то, что дает нам природа. Наш добрый и всесильный доктор Природа всё предусмотрел и всё подготовил. Нужно просто это лекарство взять и воспользоваться им. Но не все об этом лекарстве знают.

Поэтому и надо помнить и изучать лекарственные растения нашей местности, их действие и применение.

В дальнейшем я планирую сравнительное изучение действия на организм человека лекарственных растений из разных уголков России, а также эффективности видов препаратов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ

1. Википедия. Свободная энциклопедия. ru.wikipedia.org
2. Большая энциклопедия лекарственных растений. М.: Олма-Пресс, 2006. – 383 с.
3. Гербарий // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: В 86 томах (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907. - 4407 с.
4. Павлов В. Н., Барсукова А. В. Гербарий. Руководство по сбору, обработке и хранению коллекций растений: Учеб.-метод. пособие. - М: Изд-во МГУ, 1976. — 32 с.
5. Шишкин Б. К. Как составлять гербарий./ Отв. ред. чл.-корр. АН СССР Н. А. Буш. — М.—Л.: Изд-во АН СССР, 1941.- 2-е изд., испр. и доп. - 54 с.
6. Щелокова Л.Г., Глумов С.Г. Атлас лекарственных растений Пермского края. Применение в медицине и ветеринарии. Пермь, 2009. – 240с.