

МБОУ Введенская СОШ

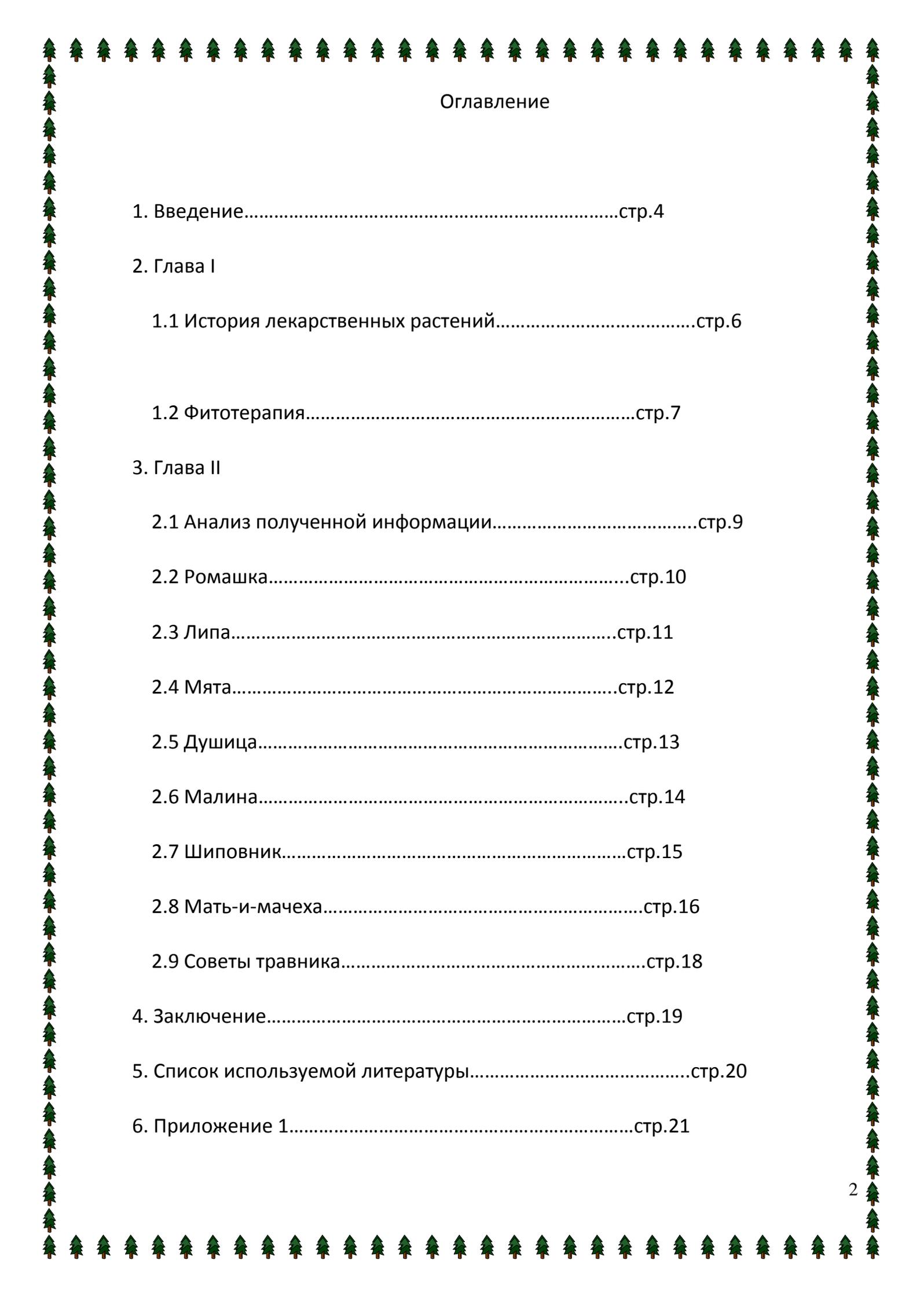


Исследовательская работа на тему

"Природные лекари Чухломского района"

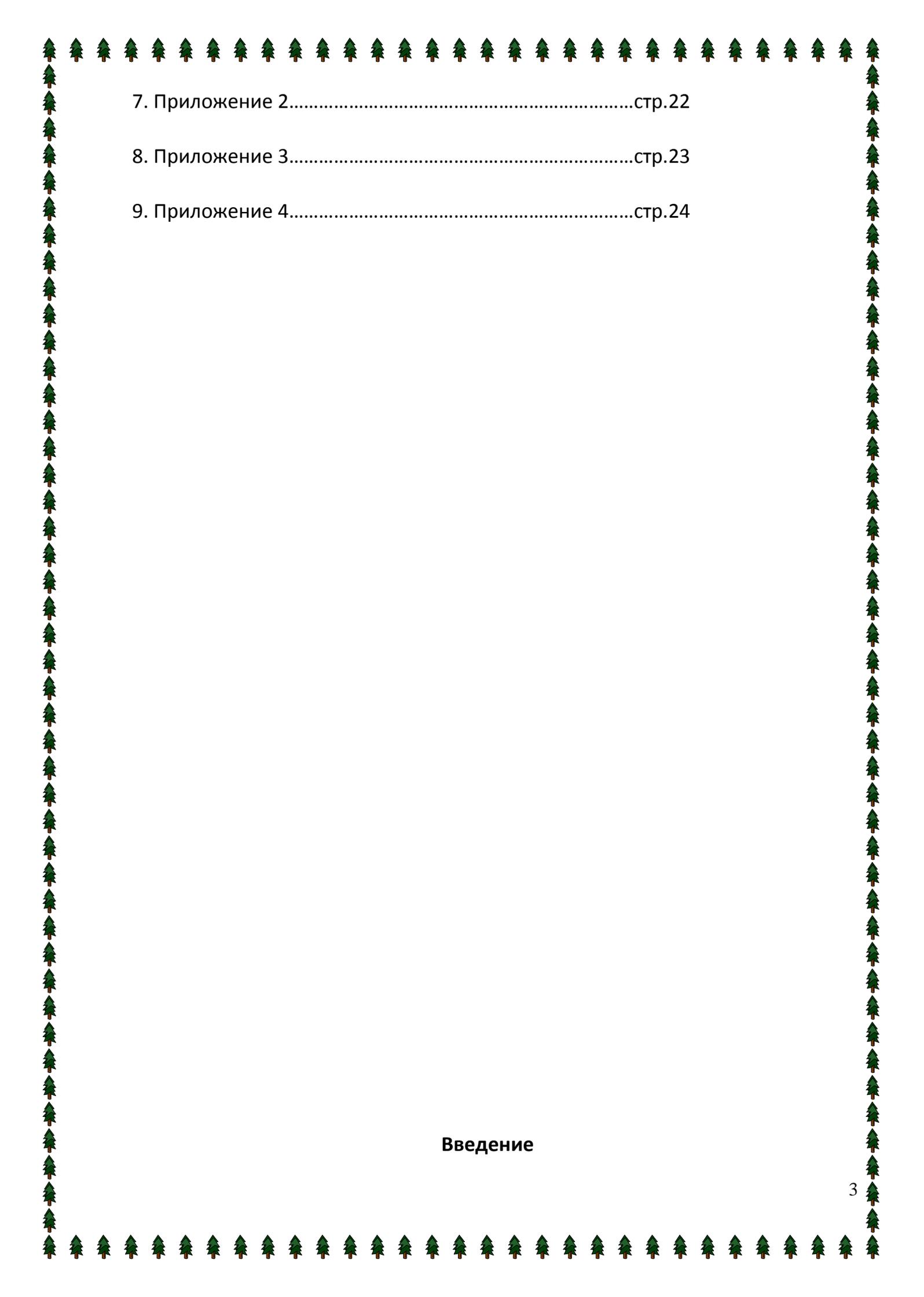
Работу выполнила:

Большакова Ирина



Оглавление

1. Введение.....	стр.4
2. Глава I	
1.1 История лекарственных растений.....	стр.6
1.2 Фитотерапия.....	стр.7
3. Глава II	
2.1 Анализ полученной информации.....	стр.9
2.2 Ромашка.....	стр.10
2.3 Липа.....	стр.11
2.4 Мята.....	стр.12
2.5 Душица.....	стр.13
2.6 Малина.....	стр.14
2.7 Шиповник.....	стр.15
2.8 Мать-и-мачеха.....	стр.16
2.9 Советы травника.....	стр.18
4. Заключение.....	стр.19
5. Список используемой литературы.....	стр.20
6. Приложение 1.....	стр.21

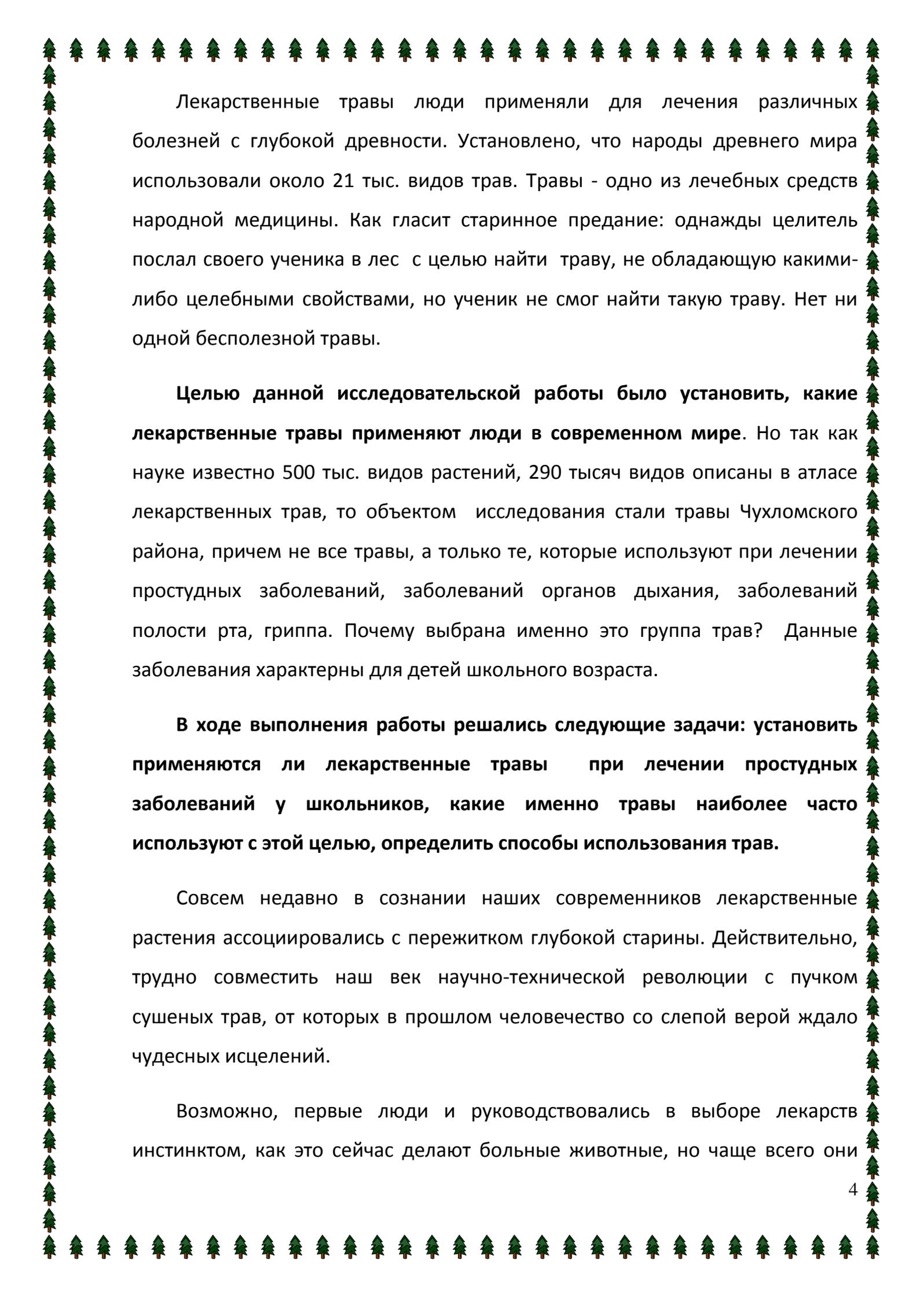


7. Приложение 2.....стр.22

8. Приложение 3.....стр.23

9. Приложение 4.....стр.24

Введение



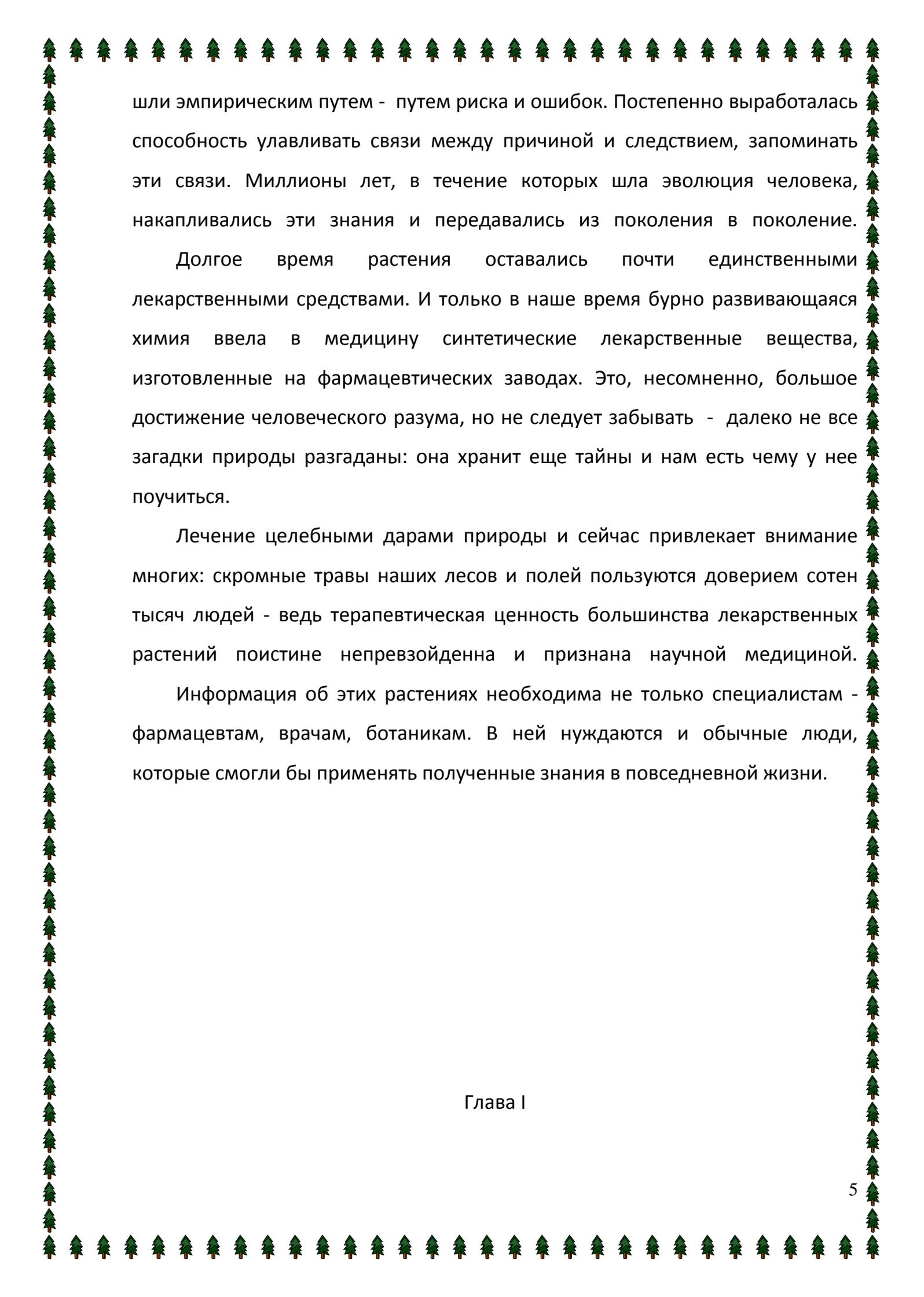
Лекарственные травы люди применяли для лечения различных болезней с глубокой древности. Установлено, что народы древнего мира использовали около 21 тыс. видов трав. Травы - одно из лечебных средств народной медицины. Как гласит старинное предание: однажды целитель послал своего ученика в лес с целью найти траву, не обладающую какими-либо целебными свойствами, но ученик не смог найти такую траву. Нет ни одной бесполезной травы.

Целью данной исследовательской работы было установить, какие лекарственные травы применяют люди в современном мире. Но так как науке известно 500 тыс. видов растений, 290 тысяч видов описаны в атласе лекарственных трав, то объектом исследования стали травы Чухломского района, причем не все травы, а только те, которые используют при лечении простудных заболеваний, заболеваний органов дыхания, заболеваний полости рта, гриппа. Почему выбрана именно это группа трав? Данные заболевания характерны для детей школьного возраста.

В ходе выполнения работы решались следующие задачи: установить применяются ли лекарственные травы при лечении простудных заболеваний у школьников, какие именно травы наиболее часто используют с этой целью, определить способы использования трав.

Совсем недавно в сознании наших современников лекарственные растения ассоциировались с пережитком глубокой старины. Действительно, трудно совместить наш век научно-технической революции с пучком сушеных трав, от которых в прошлом человечество со слепой верой ждало чудесных исцелений.

Возможно, первые люди и руководствовались в выборе лекарств инстинктом, как это сейчас делают больные животные, но чаще всего они



шли эмпирическим путем - путем риска и ошибок. Постепенно выработалась способность улавливать связи между причиной и следствием, запоминать эти связи. Миллионы лет, в течение которых шла эволюция человека, накапливались эти знания и передавались из поколения в поколение.

Долгое время растения оставались почти единственными лекарственными средствами. И только в наше время бурно развивающаяся химия ввела в медицину синтетические лекарственные вещества, изготовленные на фармацевтических заводах. Это, несомненно, большое достижение человеческого разума, но не следует забывать - далеко не все загадки природы разгаданы: она хранит еще тайны и нам есть чему у нее поучиться.

Лечение целебными дарами природы и сейчас привлекает внимание многих: скромные травы наших лесов и полей пользуются доверием сотен тысяч людей - ведь терапевтическая ценность большинства лекарственных растений поистине непревзойденна и признана научной медициной.

Информация об этих растениях необходима не только специалистам - фармацевтам, врачам, ботаникам. В ней нуждаются и обычные люди, которые смогли бы применять полученные знания в повседневной жизни.

Глава I

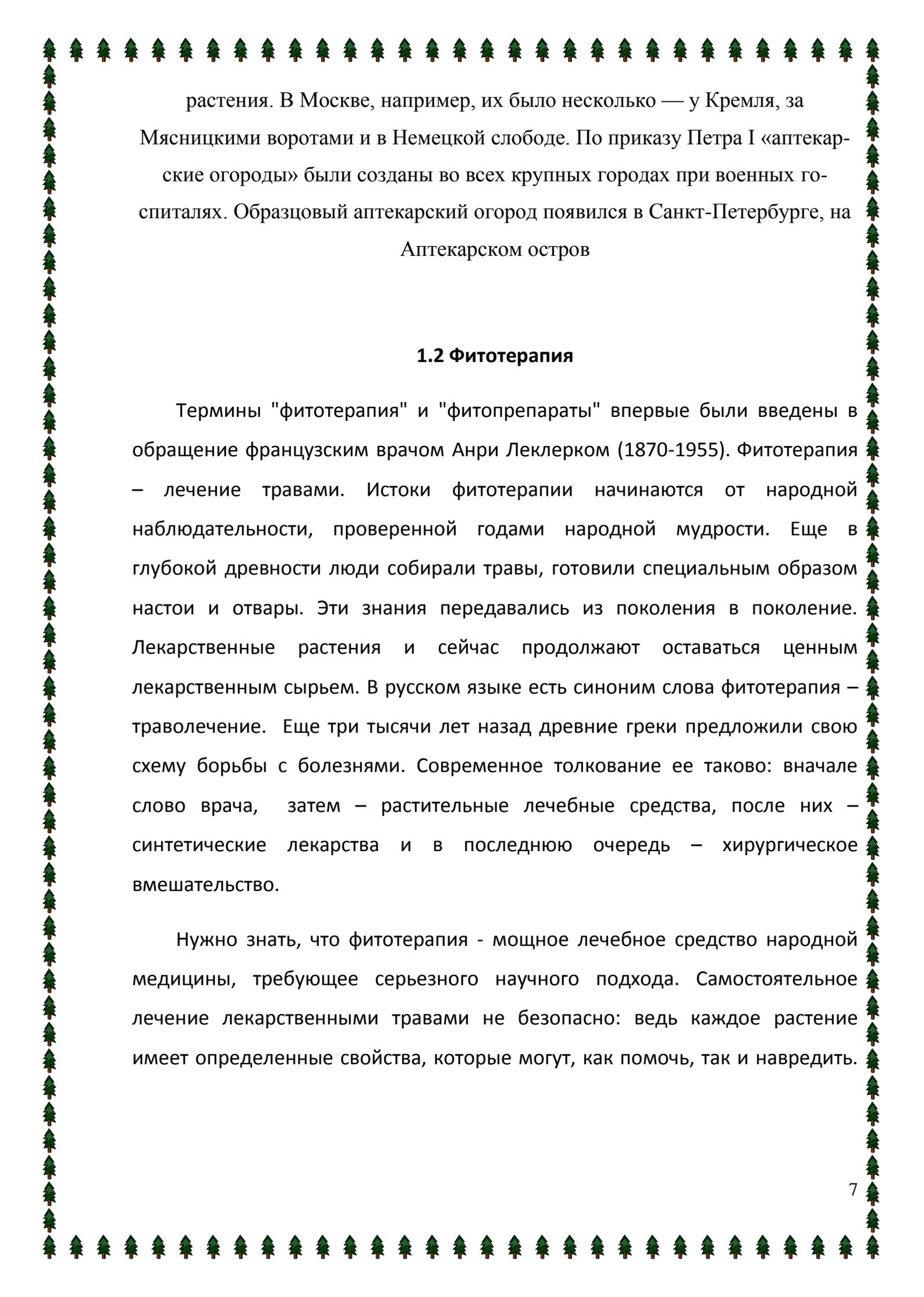
1.1 История лекарственных растений

Сведения об использовании человеком лекарственных растений были обнаружены в самых древних письменных памятниках человеческой культуры, которые принадлежали государству Шумер, существовавшему на территории современного Ирака за 3 тыс. лет до нашей эры.

Сначала человечество шло эмпирическим, то есть опытным путем. Вероятно, сведения о целебных свойствах растений сосредоточивались в определенных семьях, где эти знания под покровом тайны передавались от отца к сыну или от матери к дочери, так как у некоторых племен врачевание было уделом женщин.

Много информации о лекарственных растениях дает нам греческая литература. Свое знакомство с лекарственными растениями греки связывали с Кавказом — с легендарной Колхидой, где, якобы, под покровительством богини Артемиды находился волшебный сад ядовитых и лекарственных растений. Как и многие другие народы, греки связывали целебное действие растений с различными магическими представлениями. Так корень слова «фарма-кон» обозначал в древнегреческом языке «лекарство», «яд», «колдовство». Этот корень сохранилось в большинстве современных языков в словах «фармация», «фармацевт», «фармакогнозия», «фармакопедия».

У славянских народов лечение травами известно давно. На Руси этим занимались ведуны, волхвы и знахари. В IX в. после принятия христианства в Россию стали проникать и иноземные сведения. Использование лекарственных трав в России приняло особо широкий размах в середине XVII в., когда царем Алексеем Михайловичем был создан специальный «Аптекарский приказ», ведавший снабжением лекарственными травами не только царского двора, но и армии. В 1654 г. в Москве была организована первая в России медицинская школа, где готовили и аптекарей. Начались довольно значительные государственные заготовки лекарственных растений, были созданы «аптекарские огороды» — сады, где разводили лекарственные

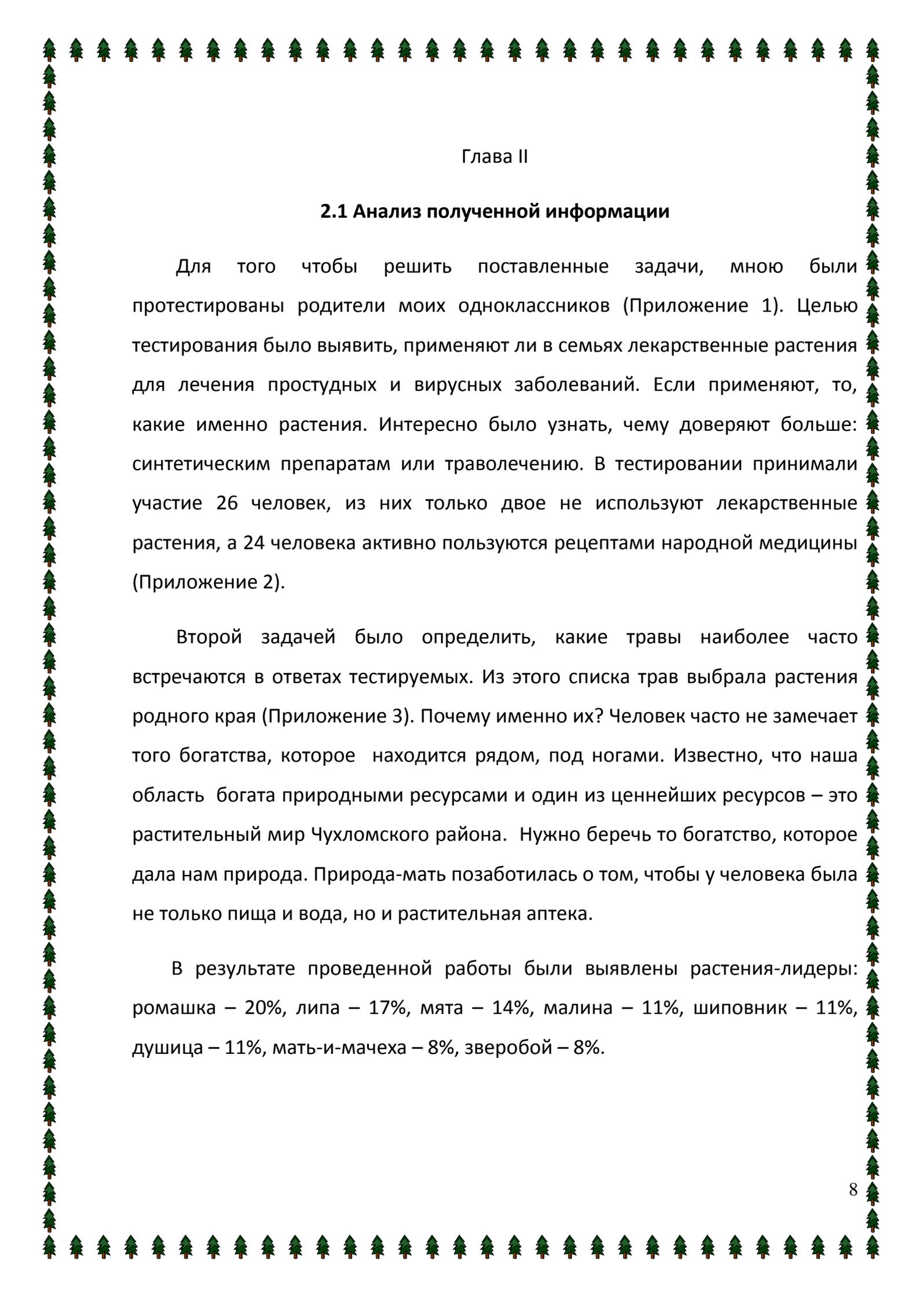


растения. В Москве, например, их было несколько — у Кремля, за Мясницкими воротами и в Немецкой слободе. По приказу Петра I «аптекарские огороды» были созданы во всех крупных городах при военных госпиталях. Образцовый аптекарский огород появился в Санкт-Петербурге, на Аптекарском острове

1.2 Фитотерапия

Термины "фитотерапия" и "фитопрепараты" впервые были введены в обращение французским врачом Анри Леклерком (1870-1955). Фитотерапия – лечение травами. Истоки фитотерапии начинаются от народной наблюдательности, проверенной годами народной мудрости. Еще в глубокой древности люди собирали травы, готовили специальным образом настои и отвары. Эти знания передавались из поколения в поколение. Лекарственные растения и сейчас продолжают оставаться ценным лекарственным сырьем. В русском языке есть синоним слова фитотерапия – траволечение. Еще три тысячи лет назад древние греки предложили свою схему борьбы с болезнями. Современное толкование ее таково: вначале слово врача, затем – растительные лечебные средства, после них – синтетические лекарства и в последнюю очередь – хирургическое вмешательство.

Нужно знать, что фитотерапия - мощное лечебное средство народной медицины, требующее серьезного научного подхода. Самостоятельное лечение лекарственными травами не безопасно: ведь каждое растение имеет определенные свойства, которые могут, как помочь, так и навредить.



Глава II

2.1 Анализ полученной информации

Для того чтобы решить поставленные задачи, мною были протестированы родители моих одноклассников (Приложение 1). Целью тестирования было выявить, применяют ли в семьях лекарственные растения для лечения простудных и вирусных заболеваний. Если применяют, то, какие именно растения. Интересно было узнать, чему доверяют больше: синтетическим препаратам или траволечению. В тестировании принимали участие 26 человек, из них только двое не используют лекарственные растения, а 24 человека активно пользуются рецептами народной медицины (Приложение 2).

Второй задачей было определить, какие травы наиболее часто встречаются в ответах тестируемых. Из этого списка трав выбрала растения родного края (Приложение 3). Почему именно их? Человек часто не замечает того богатства, которое находится рядом, под ногами. Известно, что наша область богата природными ресурсами и один из ценнейших ресурсов – это растительный мир Чухломского района. Нужно беречь то богатство, которое дала нам природа. Природа-мать позаботилась о том, чтобы у человека была не только пища и вода, но и растительная аптека.

В результате проведенной работы были выявлены растения-лидеры: ромашка – 20%, липа – 17%, мята – 14%, малина – 11%, шиповник – 11%, душица – 11%, мать-и-мачеха – 8%, зверобой – 8%.

Затем данные растения были занесены мною в таблицу (Приложение 4). В таблице наглядно продемонстрировано, при каких заболеваниях и как можно применять указанные растения.

2.2 Ромашка



Словно белые звезды зажглись среди пестрого разнотравья – это цветут ромашки. Этот цветок зовут в народе – сестрой милосердия: стоит он посреди поляны в белом чепчике, словно предлагает в фаянсовой чашечке спасительную настойку. В Румынии даже есть такая приема: «Если встретишь ромашку, поклонись ей и скажи: «Здравствуй, доктор!»»

Слово ромашка – от латинского слова *romana*, что значит «римская». Видимо, оттуда и пришел этот цветок в наши края. Видов у ромашки много: аптечная или лекарственная, полевая или дикая, собачья. Аптечную узнают по запаху – он напоминает аромат яблочек.

Народная медицина издавна знала отвары и настойки из ромашки. «У кого в горле болит, - наставлял травник середины XIX века, – возьми стакан воды и по одной щепотки ромашки, липового цвета и бузины – смешайте все вместе, вскипяти, процеди сквозь тряпицу, остуди, как парное молоко, и пей вместо чая...» Очень верное средство! И еще одну особенность подметил

травник. Ромашку, оказывается, полезно держать в чуланах, на кухнях, где хранятся съестные припасы: там не заведутся мыши.

Есть такое старое предание. Стоит будто бы весеннему солнцу притронуться к снежинкам, как превращаются они сразу в милых ромашек. А отшумит лето, пройдет осень – ромашки снова снежинками станут. Так и живут, не расставаясь с людьми.

2.3 Липа



Когда цветет липа, в воздухе струится удивительно тонкий, нежный аромат... В это время дерево сверху донизу покрыто душистыми желтоватыми цветками, собранными в полузонтики, с крупным, как крыло стрекозы, прицветником. У древних славян липа была посвящена богине любви и красоты — Ладе. Липа, липовый цвет... При этом слове в нашем представлении сразу появляются словосочетания: липовый мед, липовый чай, липовый аромат. Нарядное, ласковое, могучее и живучее это дерево. Медодающие свойства липы общеизвестны. Любят ее пчелы-труженицы, уважают ее и мудрые пчеловоды. Но не только медом славна липа. Ее плоды-орешки являются лакомством для белок, соек, дятлов, которые и разносят их. Орешки содержат также жирное масло. Славится и липовая древесина, которая отличается мягкостью и легкостью. Мастера используют липу для

изготовления таких изделий, как посуда (миски, ложки, кружки, лопаты, бочки и др.)

Для улучшения обменных процессов, улучшения кровообращения пьют липовый чай. Цветки липы, липовый цвет, собранные в момент массового цветения, широко используются в научной и народной медицине при простуде, гриппе, заболеваниях дыхательных путей, кашле.

2.4 Мята



На званых пирах в Древнем Риме именитых гостей было принято опрыскивать водой, настоянной на мяте. Свежими листьями мяты натирали столы. Знаменитый римский философ Плиний Старший советовал своим ученикам даже носить венки из мяты: они якобы возбуждают деятельность мозга.

Листья мяты – это и отменная приправа к столу, и незаменимое лекарство (ментол), она «холодит во рту, но разогревает кишечник», как говорилось в старинном лечебнике. «Напоили его мятой, там бузиной, к вечеру еще и малиной и продержали три дня в постели...» - писал Гончаров в романе «Обломов».

Есть в биографии мяты любопытный факт. Двести с лишним лет назад английский ученый Джозеф Пристли именно с помощью этой травы открыл, что растения при дыхании обогащают воздух кислородом. Он поставил опыт: взял два одинаковых стеклянных колпака, поместил под одним из них мышей и пучок мяты, под другой – одних мышей. Мыши, помещенные вместе с мятой, оказались живыми и на восьмые сутки, а те, что были одни, погибли уже на следующий день.

Разных видов мят много, есть даже и такая, что в природе никогда прежде не росла, - ее создали в XVII английские селекционеры. Это – мята перечная. Из нее получают мятное масло, которое входит в состав многих лекарств. Мята превосходно снимает головную боль, лечит горло, избавляет от температуры. Проще всего приготовить из мяты настойку. Для этого залейте листья мяты кипятком, дайте им постоять 25 минут. После этого тщательно процедите. Болезнь снимет как рукой!

2.5 Душица



Издавна ценят в народе душицу за её целебное действие. Восточные славяне знали эту траву как средство от насморка и нервных припадков, любили и чай из душицы. Зимой наши предки согревались ароматным,

очищающим организм напитком, а жарким летом утоляли им жажду. Незаменим был чай из душицы и после бани, помогал при лихорадке и простуде.

Растение широко используют в народной медицине. Целебна вся надземная часть душицы. Трава содержит аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, эфирное масло, горечи. Отвар душицы употребляют при болезнях дыхательных путей как отхаркивающее и потогонное средство. Он полезен больным при различных простудах, удушье.

2.6 Малина



Вкусная и полезная малина в почёте у человека издавна, а история её культивирования уходит в глубину веков. Об этом свидетельствуют раскопки древних поселений (каменный и бронзовый век), где найдены семена малины.

Малину почитали всегда, и даже при вырубке леса не трогали малиновые кусты. В седой древности греки и римляне собирали дикую малину, они лечились ею от многих болезней. И славянские племена использовали дикорастущую малину как лакомство и целебное растение.

Существует легенда о том, почему ягоды малины имеют красный цвет. Юпитер в младенчестве своим криком вызвал эхо, от которого оглохли обитатели гор. Тогда дочь царя Крита, нимфа Ида, сорвала для юного Юпитера ягоды малины. При этом она оцарапала себе грудь колючками растения. Кровь нимфы окрасила ягоды белой малины в красный цвет. Издавна известно потогонное и жаропонижающее действие малины, которое зависит в основном от содержащейся в плодах салициловой кислоты. Чай из сухих плодов - прекрасное средство против простудных заболеваний. В начальной стадии заболевания рекомендуют выпить в течение часа 2-3 стакана горячего малинового чая (2 столовые ложки сухих плодов на 1 стакан кипятка). Отвар плодов малины используют для полоскания горла при ангилах и других воспалительных процессах.

2.7 Шиповник



По мнению ученых шиповник возник так. Десятки миллионов лет назад на горных склонах в зоне Ирана и Гималаев выделился из семейства розоцветных и начал быстро развиваться вид дикорастущей розы, которую мы называем шиповником. Шиповник – праматерь царицы цветов – розы. Не будь у шиповника острых шипов, трудно пришлось бы растению: уж слишком соблазнительны его ягоды для лесных обитателей. А для человека шиповник – эликсир жизни, настоящая кладовая витаминов. В плодах

шиповника аскорбиновой кислоты примерно в 10 раз больше, чем в ягодах черной смородины, и в 50 раз – чем в лимоне.

На Руси шиповник был хорошо известен. В летописях можно найти указания на то, что для заготовки шиповника снаряжали целые экспедиции, собиравшие его «с великим прилежанием». В пору Ивана Грозного посылали в Казань для обмена на ягоды и лепестки шиповника собольи меха, бархат, парчу, атлас, соболей. Из шиповника готовили крепкий навар, пропитывали им повязки, накладывали на раны.

Цену себе шиповник знает. Можно склониться над его цветами, чтобы вдохнуть их аромат. Но чтобы сорвать их, сделать букет, поднести к лицу – шиповник этого не позволит!

2.8 Зверобой



На Руси всегда считали травой от девяноста девяти болезней: «Как не испечь хлеба без муки, так и не вылечить человека без зверобоя».

Если рассматривать листья зверобоя на свет, они как будто продырявленные мелкой иголкой. Но это не дырочки. Это крошечные железки, наполненные прозрачным эфирным маслом.

Московский царь Михаил Романов велел собирать зверобой, сушить и тереть в муку. Так русские купцы промышляли в Сибири не только мехами, но еще и зверобоем.

В Великую Отечественную войну многие наши летчики и танкисты были спасены от ожогов с помощью масла из зверобоя. Недаром издревле был в почете этот цветок и в наших землях, и в чужих.

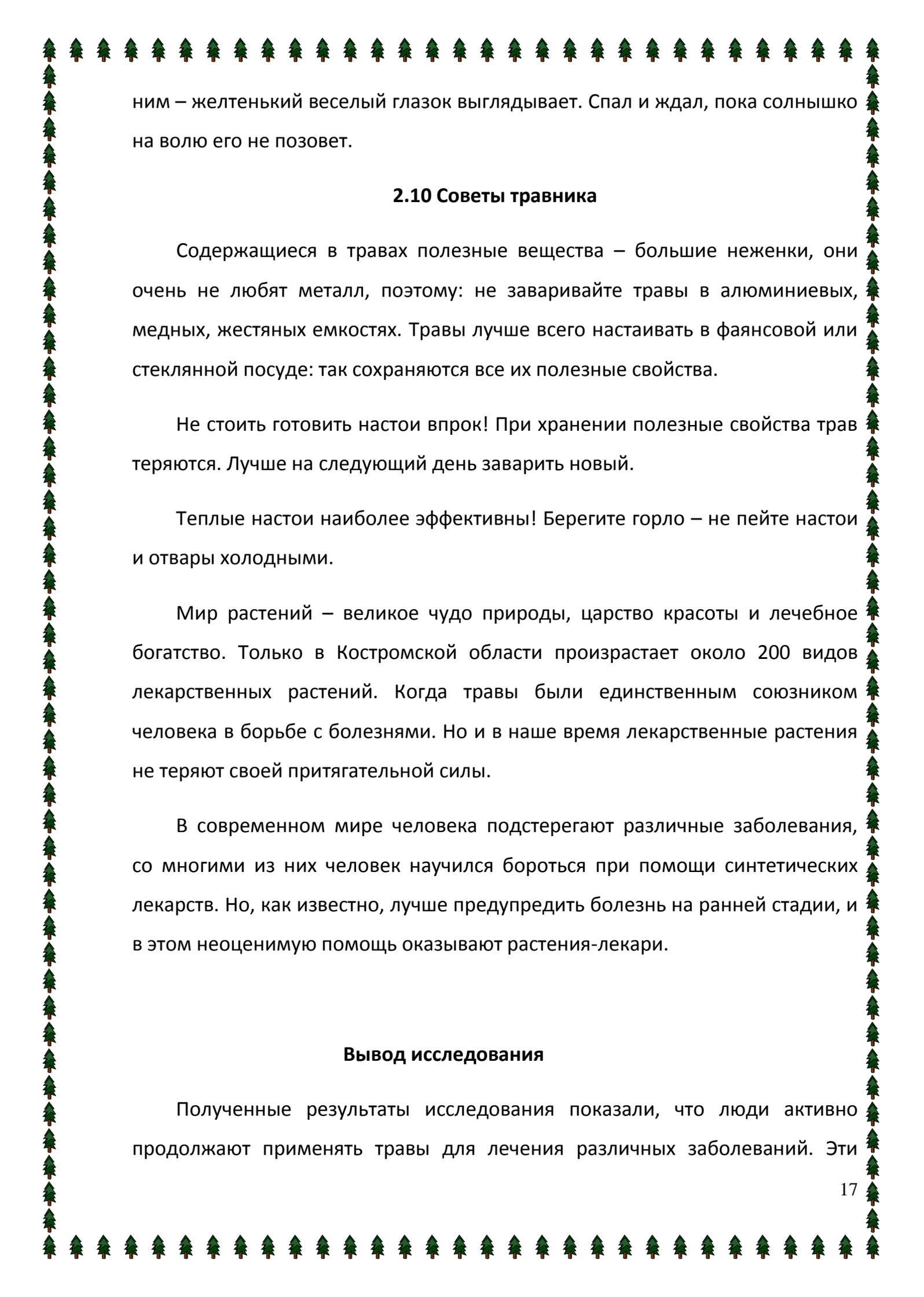
2.9 Мать-и-мачеха



Растение это носит два имени сразу: матери и мачехи. Мать – любовь, это понятно. А почему – мачеха? Сверху у растения листья гладкие и блестящие. А снизу – пушистые, словно замшей или войлоком покрыты. Сорвал человек такой лист, приложил его к губам пушистой стороной – ему тепло стало, будто родная мать поцеловала. А потом притронулся губами к верхней, блестящей стороне листа – и почудился ему холодный поцелуй мачехи.

Из листьев мать-и-мачехи в старину готовили лекарство от кашля. Это лечебное свойство растения пригодились и в наше время.

Цветы мать-и-мачехи очень похожи на одуванчик – они такие желтые и пушистые парашютики у них есть. У одуванчика сначала листья вырастут, а потом цветы появятся. А у мать-и-мачехи наоборот. Раскопаешь сугроб, а под



ним – желтенький веселый глазок выглядывает. Спал и ждал, пока солнышко на волю его не позовет.

2.10 Советы травника

Содержащиеся в травах полезные вещества – большие неженки, они очень не любят металл, поэтому: не заваривайте травы в алюминиевых, медных, жестяных емкостях. Травы лучше всего настаивать в фаянсовой или стеклянной посуде: так сохраняются все их полезные свойства.

Не стоит готовить настои впрок! При хранении полезные свойства трав теряются. Лучше на следующий день заварить новый.

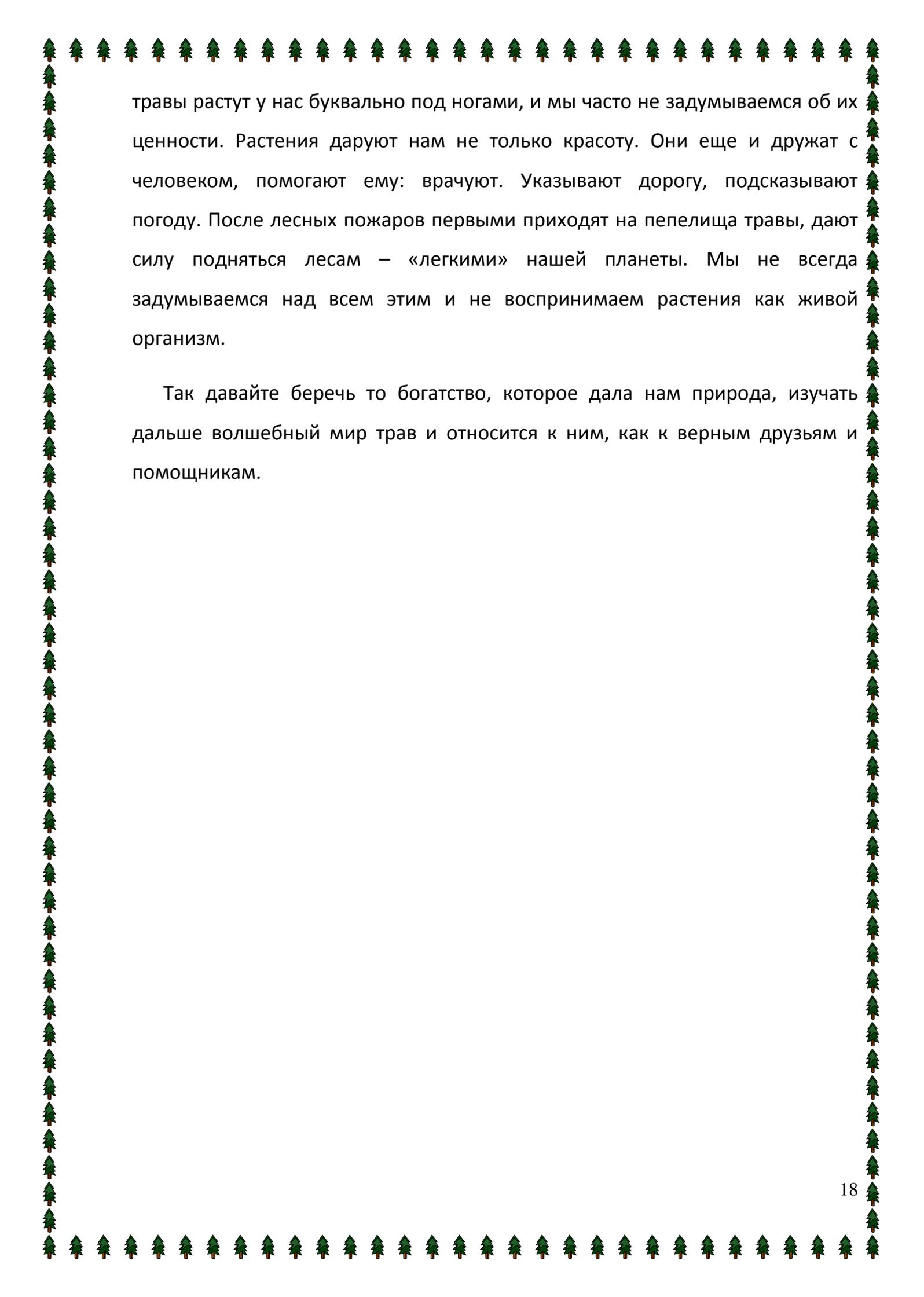
Теплые настои наиболее эффективны! Берегите горло – не пейте настои и отвары холодными.

Мир растений – великое чудо природы, царство красоты и лечебное богатство. Только в Костромской области произрастает около 200 видов лекарственных растений. Когда травы были единственным союзником человека в борьбе с болезнями. Но и в наше время лекарственные растения не теряют своей притягательной силы.

В современном мире человека подстерегают различные заболевания, со многими из них человек научился бороться при помощи синтетических лекарств. Но, как известно, лучше предупредить болезнь на ранней стадии, и в этом неоценимую помощь оказывают растения-лекари.

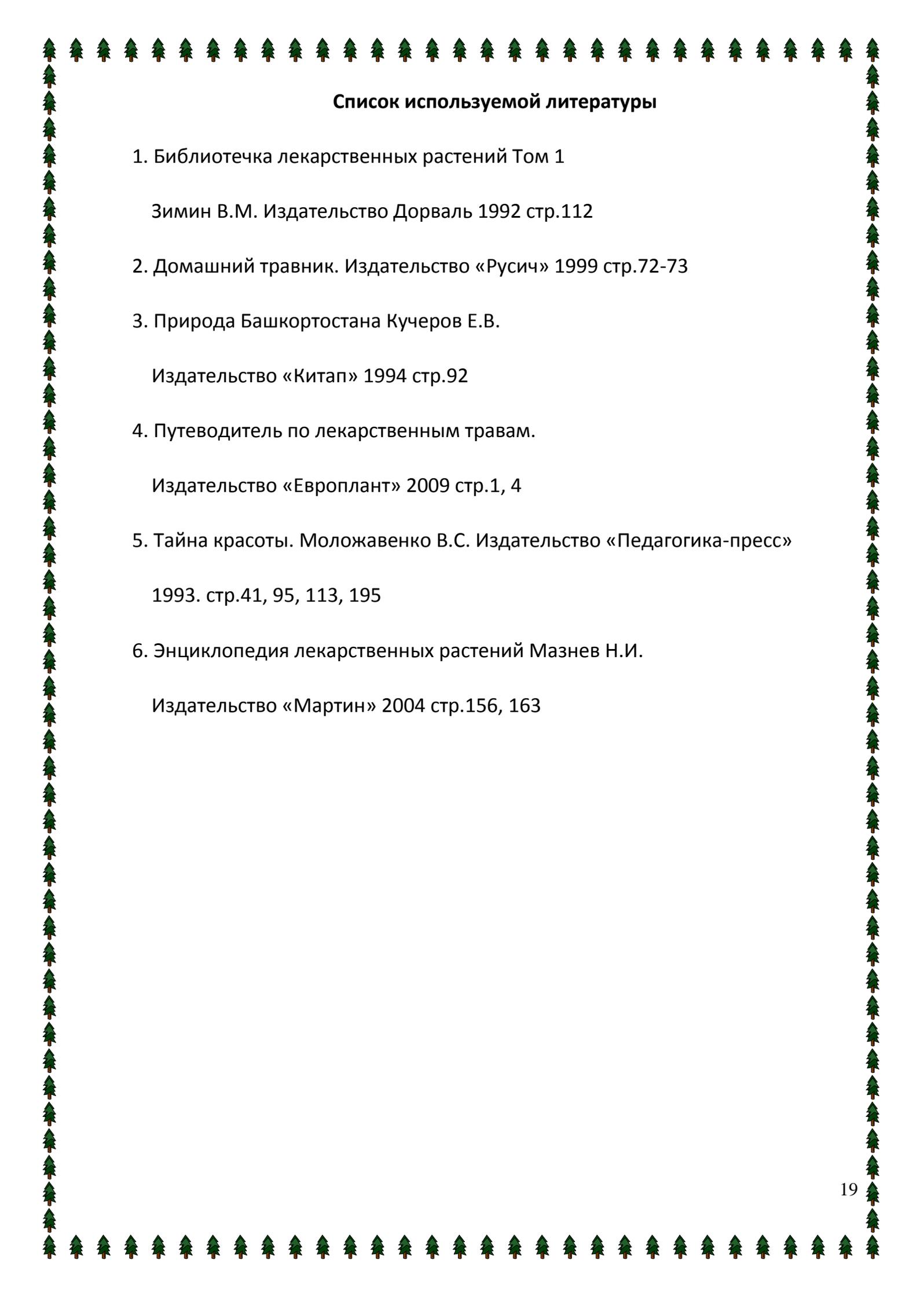
Вывод исследования

Полученные результаты исследования показали, что люди активно продолжают применять травы для лечения различных заболеваний. Эти



травы растут у нас буквально под ногами, и мы часто не задумываемся об их ценности. Растения даруют нам не только красоту. Они еще и дружат с человеком, помогают ему: врачуют. Указывают дорогу, подсказывают погоду. После лесных пожаров первыми приходят на пепелища травы, дают силу подняться лесам – «легкими» нашей планеты. Мы не всегда задумываемся над всем этим и не воспринимаем растения как живой организм.

Так давайте беречь то богатство, которое дала нам природа, изучать дальше волшебный мир трав и относиться к ним, как к верным друзьям и помощникам.



Список используемой литературы

1. Библиотечка лекарственных растений Том 1
Зимин В.М. Издательство Дорваль 1992 стр.112
2. Домашний травник. Издательство «Русич» 1999 стр.72-73
3. Природа Башкортостана Кучеров Е.В.
Издательство «Китап» 1994 стр.92
4. Путеводитель по лекарственным травам.
Издательство «Европлант» 2009 стр.1, 4
5. Тайна красоты. Моложавенко В.С. Издательство «Педагогика-пресс»
1993. стр.41, 95, 113, 195
6. Энциклопедия лекарственных растений Мазнев Н.И.
Издательство «Мартин» 2004 стр.156, 163

Приложение 1

Анкета

1. Как часто болеете простудными заболеваниями?

- А) часто
- Б) редко
- В) не болею
- Г) затрудняюсь ответить

2. Применяете ли при лечении простудных заболеваний лекарственные растения?

- А) да
- Б) нет
- Г) не знаю

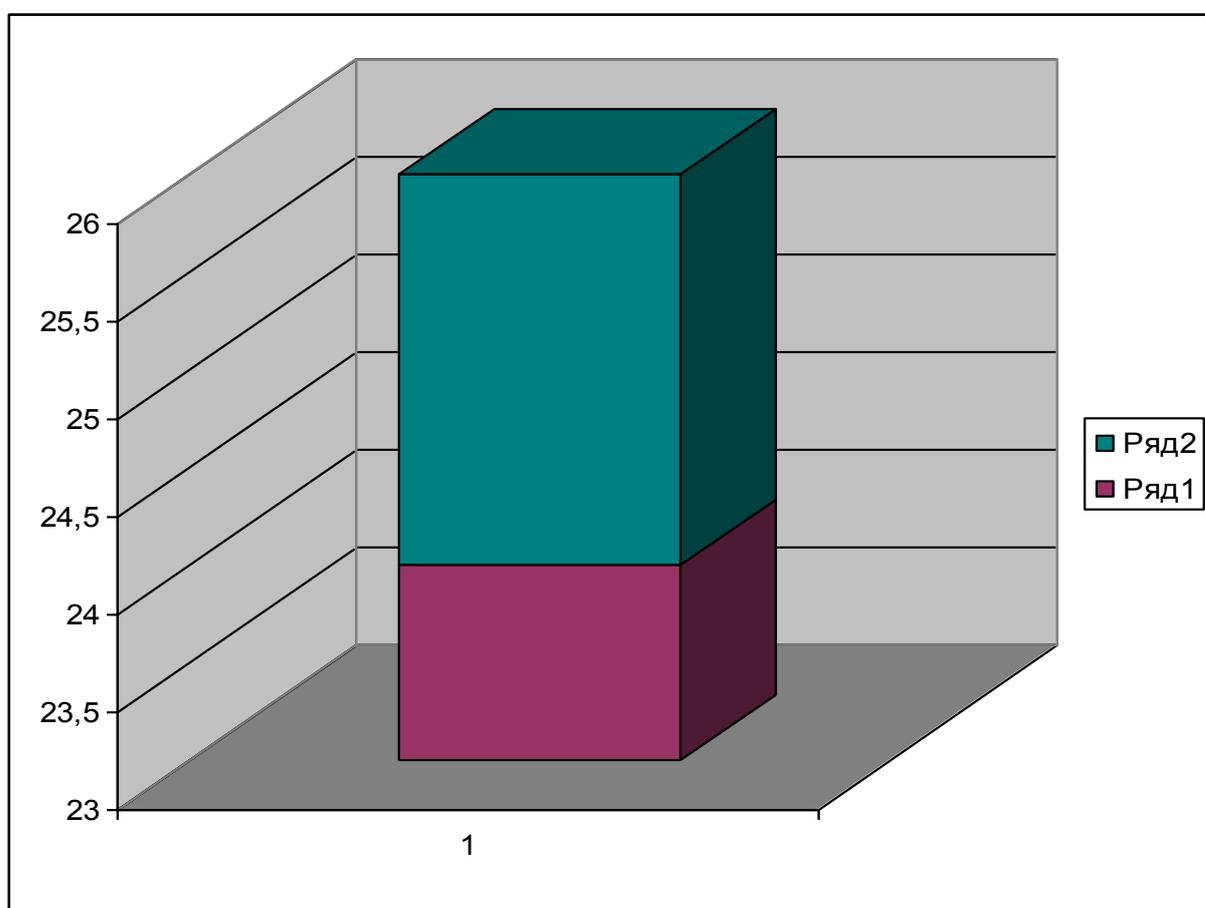
3. Какие лекарственные растения применяете?

Приложение 2

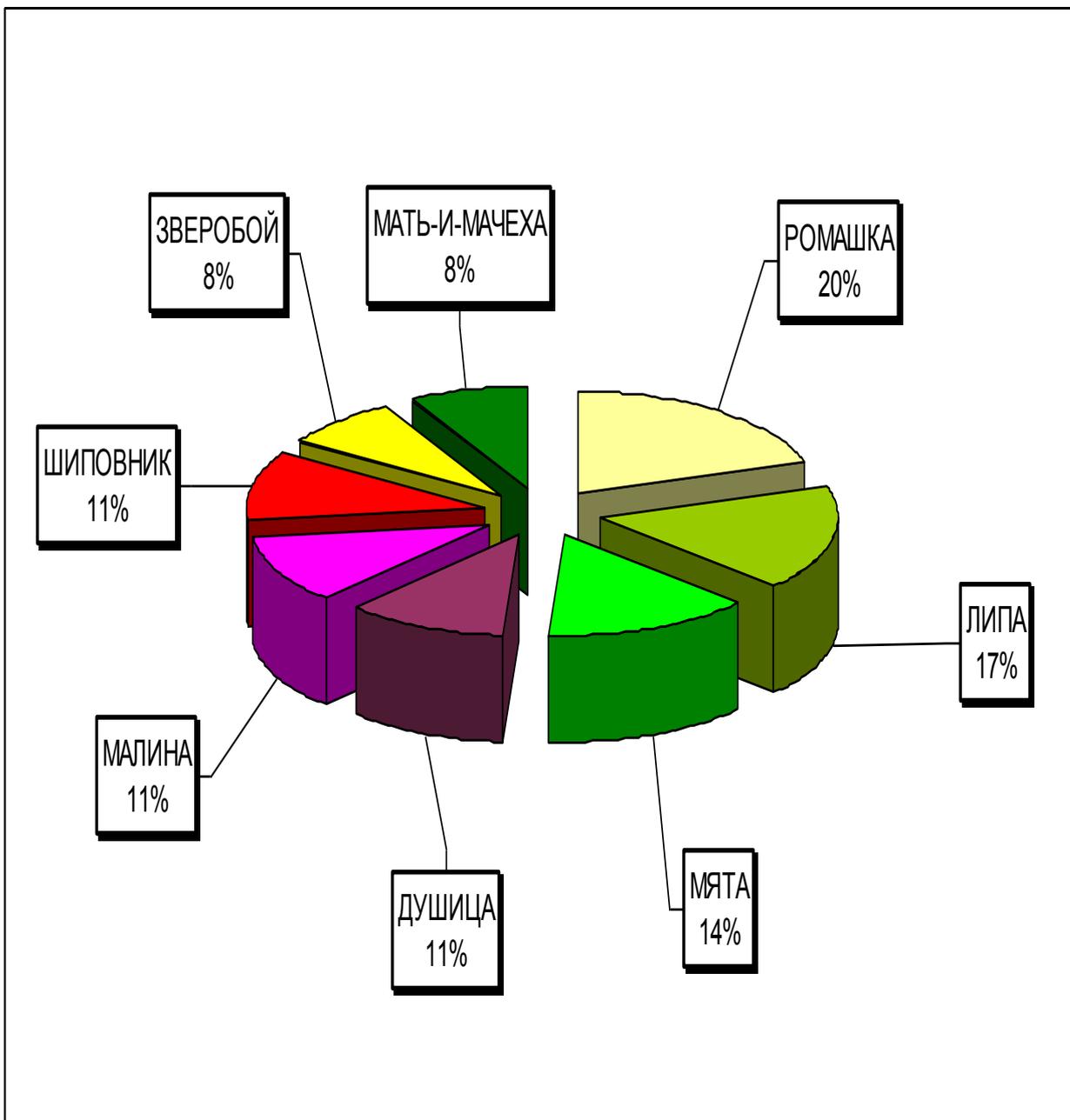
Протестировано – 26 человек

Применяют лекарственные травы – 24 человека (ряд 2)

Не применяют лекарственные травы – 2 человека (ряд 1)



Приложение 3



Ромашка – 20%



Липа – 17%



Мята – 14%



Душица – 11%



Малина – 11%



Шиповник – 11%



Зверобой – 11%



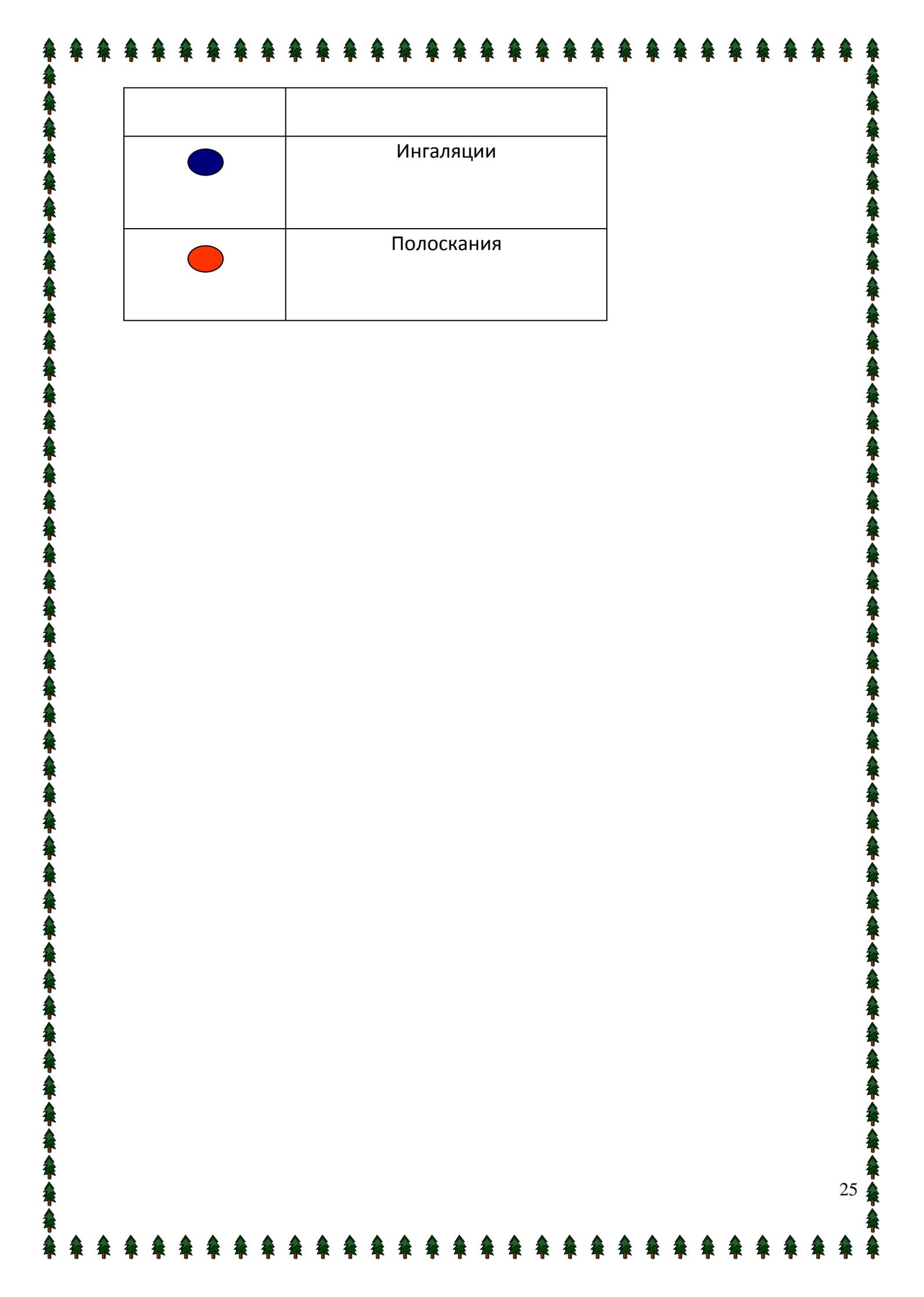
Мать-и-мачеха – 11%



Приложение 4

Название	Недостаток витаминов	Заболевания органов дыхания	Заболевания ротовой полости	При гриппе и простуде
Душица				
Липа				
Малина				
Мать-и-мачеха				
Мята				
Ромашка		 		
Зверобой				
Шиповник				





	Ингаляции
	Полоскания