

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа
с. Красное Знамя Аркадакского района Саратовской области

Исследовательский проект по ДООП

«Занимательная биология»

Тема:

**«Лекарственные растения
Саратовской области»**

Выполнили:

ученики 7 класса

Баринова Елена

Баринова Татьяна

Руководитель:

педагог

дополнительного

образования

Ульянова Н.В.

«2024 год»

Содержание.

Введение. _____ 2

Основная часть. _____ 3 – 15

Заключение. _____ 16

Введение.

Человек всегда стремился укреплять свое здоровье. Когда человек здоров, у него хорошее настроение, высокая работоспособность. Здоровый человек полон сил, молодости и радости жизни.

Если хочешь прожить долгую, здоровую жизнь, надо принимать меры к сохранению своего здоровья заблаговременно. Не дожидаясь, когда заболеешь. Наши предки всегда жили в ладу с природой. Природа была для них Матерью, которая кормила, одевала, лечила. От многих болезней умели они лечиться травами, бережно собирая их и храня.

Фитотерапия – лечение лекарственными и пищевыми растениями – составляет часть древней и современной медицины. Она требует бережного отношения к целебным растениям. Ещё совсем недавно многие думали, что запасы лекарственных растений у нас неисчерпаемы. Наша природа действительно щедра своими дарами. С каждым годом в результате хищнического истребления дикорастущих лекарственных трав скудеют запасы природной кладовой. Известная хранительница опыта и знаний предшествующих поколений о целебности растений Ф.А. Геммерман писала: «Народная медицина исчезает, а с ней исчезает и многовековой народный опыт, нигде не записанный, устный, хранящий немало сокровищ».

Цель работы:

изучить лекарственные растения, растущие в нашей местности, и их использование при лечении различных заболеваний.

Задачи работы:

- изучить научно-популярную литературу по данной проблеме;
- определить места произрастания лекарственных растений;
- воспитывать бережное отношение к запасам природной кладовой.
- расширить общий кругозор сверстников, развить их познавательную активность;
- воспитывать активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью.

Практическая значимость работы в том, что изучение лекарственных растений поможет обеспечить профилактику различных заболеваний, обогатить домашнюю аптеку каждого человека.

Объект исследования – лекарственные растения, произрастающие в окрестностях с. Красное Знамя

Предмет исследования – лечебные свойства лекарственных растений.

Мать-и-мачеха обыкновенная (лат. *Tussilago farfara*): многолетнее травянистое цветковое растение единственный вид рода Мать-и-мачеха семейства Астровые, или Сложноцветные. С древних времён растение используется как лекарственное. Научное (латинское) родовое название происходит от лат. *tussis* - «кашель» и *ago* - «прогонять» – и может быть переведено как «кашлегон». Нижняя сторона листьев мать-и-мачехи, покрытая многочисленными волосками, испаряет воду намного слабее голой верхней стороны листьев, поэтому нижняя сторона (мать) на ощупь теплее верхней (мачехи) – отсюда русское название растения. Другие названия: подбел, камчужная трава, бело-копытник, водяной лопух, лапуха студёная, мать-трава, односторонник, царь-зелье, конский копыт, ранник, пожарный салат, мужской цветок, табачная трава.

Настои и отвары из листьев мать-и-мачехи принимают при воспалительных заболеваниях дыхательных путей (трахеит, ларингит, хронический бронхит, бронхопневмония, коклюш), сопровождающихся кашлем с трудно отделяемой мокротой. Настой листьев мать-и-мачехи оказывает отхаркивающее действие. Листья растения имеют выраженное пртивовоспалительное действие, угнетают размножение бактерий. Листья мать-и-мачехи входят в состав грудных и потогонных сборов. Горькое вещество (туссилягин), содержащийся в растении, улучшает пищеварение, усиливает выделение желудочного и кишечного сока, ферментов, желчи, повышает аппетит, улучшает переваривание пищи. В дерматологии настоем листьев применяют наружно в комплексном лечении трофических язв, паратравматической и себорейной экземы, инфицированных ран и других патологических состояний кожи.

Пролеска сибирская, или сцилла (лат. *Scilla siberica*) – многолетнее травянистое луковичное растение, эфемероид, вид рода Пролеска семейства Спаржевые. Научное название пролески – сцилла. Оно происходит от греческого слова, в переводе означающего «морская луковица». Русское родовое название Пролеска указывает на обычные места произрастания — пролески (долгие прогалины, перемежные с лесом луга). Пролеска - это "наш" региональный подснежник, так как в Саратовской области настоящие подснежники не растут, подснежниками называют именно пролеску, обычно говорят голубой подснежник. Цветение Пролески Сибирской в Саратовском регионе начинается с начала-середины апреля, иногда даже в начале марта, через 7-10 дней после ухода снега, после появления первых проталин. Продолжительность цветения от 15 до 20-23 дней. Растение широко используется в декоративном садоводстве с XVIII века; наиболее выигрышные места для выращивания — под деревьями, большими кустами и на лужайках: участки земли, на которых растёт пролеска сибирская, могут выглядеть во время её цветения синими. Стоит обратить внимание, что луковицы данного растения ядовиты. Самое интересное, что типовое название ошибочное и в Сибири растение не встречается.

Перелеска содержит алкалоид – галантамин. При попадании галантамина

в организм человека, он быстро всасывается в кровь, легко проникает в ЦНС и спинной мозг, оказывая продолжительное стимулирующее действие. Благодаря алкалоиду облегчается передача нервных импульсов от нервных клеток к мышцам и восстанавливается их проводимость. Экспериментально доказана способность луковиц снижать содержание сахара в крови; их спиртовой экстракт понижает артериальное давление и проявляет антибактериальную активность. Спиртовой и ацетоновый экстракты надземной части обладают антибактериальными свойствами. В народной медицине делают настойку из соцветий пролески на основе спирта, применяют ее при сильных болях в суставах – настойкой растирают больные суставы, она снимает боль и напряжение. Также луковицы способны помочь вылечить у человека кашель и заболевания пищеварительного тракта. В фармакологии растение применяют в неврологии и офтальмологии. При помощи препаратов, созданных с участием сциллы, лечат детские церебральные параличи, полиомиелит. После лечения наступает улучшение состояния организма, частично восстанавливаются двигательные функции. Но все надо принимать под наблюдением лечащего врача.

Гусиный лук жёлтый (лат. *Gagea lutea*) – вид многолетних растений рода Гусиный лук семейства Лилейные. Говорят, что гуси никогда не пролетают мимо этой травки и выщипывают ее в большом количестве, поэтому и называют ее гусятником или гусиным луком. Другие названия: желтый подснежник, желтый гусятник, птичий лук, гадючий лук, гейджия, гагея. Из всех подвидов в Саратовской области более всех распространен желтый Гусиный лук и малый Гусиный лук (лат. *Gagea minima*), они мало различаются, как внешне, так и по своим свойствам. В Саратовском регионе в Аткарском и Новобураском районах, растет еще Гусиный лук краснеющий (лат. *Gagea erubescens*) именно он занесен в Красную Книгу, но его также трудно отличить от желтого вида. Употребление частей Гусиного лука (луковиц, листьев) в пищу позволяет восполнить дефицит витаминов и минералов, что особенно актуально весной в период авитаминоза. Мелкие луковицы съедобны, листья пригодны для приготовления острых салатов.

Высоко ценится за сильные антисептические свойства, высокое содержание аскорбиновой кислоты, других витаминов. Данное растение близко к чесноку по своим лечебным свойствам, его листья можно использовать для приготовления витаминных салатов. Лечебные свойства Гусиного лука известны давно, его использовали при лечении бронхиальной астмы, отеков, гепатита, эпилепсии. Желтый Гусиный лук обладает ранозаживляющим и антисептическим действием, измельченные луковицы этого растения применяют местно при лечении ран и длительно незаживающих трофических язв.

Прострел раскрытый, или Сон-трава (*Pulsatilla patens*), или Ветреница раскрытая (лат. *Anémone patens*) – многолетнее травянистое растение, вид рода Прострел семейства Лютиковые, является цветком-первоцветом, его легко узнать по бутончикам лилового или сиреневого цвета. Народные названия:

ветроцвет, коровий прострел, самсончики, подснежник. Научное название сон-травы *Pulsatilla* с латыни означает «приводить в движение» или «звонить». И вправду, цветы прострела как светло-фиолетовые колокола, раскачиваются под порывами ветра. Сон-трава цветет, даже если температура воздуха нулевая. Чашечка цветка – это вогнутое зеркальце, которое собирает солнечное тепло. Температура внутри цветка днём достигает +8°C при нулевой температуре окружающего воздуха. Растение издавна используется в народной медицине и магических обрядах. Одна из легенд гласит некогда нечисть любила прятаться под цветками прострела, это увидел Архангел Михаил и «прострелил» копьём цветок, изгнав нечистую силу. С тех пор листья прострела стали выглядеть рассеченными на части, а корень этого растения имеет срез по всей своей длине, словно прострелен божественной молнией. Цветок стал считаться «чистым» растением, которого избегает нечисть. Старинные травники советовали носить растение в ладанке при себе, тогда дьявол и близко не подойдёт. Недобрый человек не переступит порог дома, в котором есть прострел-трава. В древности при строительстве дома, чтобы в доме жили дружно, под угол подкладывали прострел-траву. Сок прострела лугового вызывает ожоги в виде раздражения, волдырей и нарывов. Даже вдыхание паров свежей травы может быть опасным для здоровья.

Обладает противовоспалительным и противомикробным действием, седативным эффектом, снижает артериальное давление, замедляет частоту дыхания и пульса. Отвар цветков прострела применяют при бесплодии. При ревматизме делают растирания настойкой прострела. Настой растения используют как обезболивающее при родах, средство от бессоницы и даже как средство от импотенции. Прострел имеет ценный химический состав, благодаря которому имеет следующие свойства: болеутоляющее; вяжущее; успокаивающее; спазмолитическое; седативное; противовоспалительное; бактерицидное; мочегонное; желчегонное; бронхолитическое; обволакивающее; местнораздражающее; гипотензивное; заживляющее. Помимо всего прочего, препараты на основе экстракта прострела используются в лечении алкоголизма для снятия болезненных состояний в период первых дней отказа от спиртного.

Медуница лекарственная (лат. *Pulmonaria officinalis*) – вид невысоких многолетних травянистых растений из рода Медуница семейства Бурачниковые. У растений этого вида наблюдается нечастое среди цветковых растений явление изменения окраски венчика в процессе цветения: розовые в начале, к концу цветения они становятся синими. Детвора любят обрывать цветки и откусывать у них белые сладкие основания лепестков. Популярные названия: легочница, легочная трава, пятнистая трава, медуника, легочный корень, водяные ключики, медвежья трава, лесное копьёцо, подорешина, припарная трава, воловий язык, щемелина, брат-и-сестра, йод-трава, пасечная трава, подснежник, смоктунчики, медуника. Медуница – ценная витаминная культура, она популярна и специально выращивается как салатное растение. Свежие листья и стебли растения рекомендуют ранней весной, когда отсутствуют свежие, богатые витаминами овощи. Салат из листьев и стеблей

медуницы в смеси с листьями гравилата очень богат витаминами, которыми весной бедны прошлогодние и привозные овощи. Кроме того медуницу лекарственную заготавливают впрок – солят и хранят в холодильнике. В кулинарии медуница незаменимый ингредиент при приготовлении различных блюд. Молодые побеги (стебли и листья) добавляют в супы и салаты, она имеет сладковатый привкус и ярко выраженный медовый запах, что придает блюдам легкий аромат вермута.

Содержащиеся в медунице биологически активные вещества обуславливают противовоспалительное, отхаркивающее и смягчающее действие при любой инфекции дыхательных путей, поэтому ее часто используют для лечения заболеваний легких. Кроме того, медуница обладает кровоостанавливающим, ранозаживляющим, мочегонным, обволакивающим, антисептическим действием, улучшает иммунную систему, способствует повышению адаптогенных функций организма, что зачастую благоприятно при нервных расстройствах. Кремниевая кислота, входящая в состав медуницы, положительно воздействует на соединительную ткань, а также смягчает воспалительные процессы в слизистой оболочке желудка, кишечника, ротовой полости и горла. Медуница лекарственная благоприятствует процессам кроветворения, активизирует тиамин (витамин В1), значительно улучшает белковый, углеводный и водный обмен.

Одуванчик лекарственный, или Одуванчик полевой, или Одуванчик аптечный, или Одуванчик обыкновенный (лат. *Taraxacum officinale*) – наиболее известный вид рода Одуванчик семейства Астровые, одно из самых распространённых растений, особенно в лесостепной зоне. Русское название «одуванчик» характеризует семянки, легко сдуваемые ветром. Другие названия: кульбаба, пустодуй, пушки, пуховка, молочник, подойница, плешивей, попова плешь, дуванчик, ветродуйки, одуванчики. Подойничек - потому, что корзинка со стебельком напоминает воронку для процеживания молока. Плешивей и попова плешь из-за голого, ямчатого цветоложа, после того, как сдуешь пушистые семена. Широко распространённый сорняк, который трудно искоренить на приусадебном участке, так как он быстро завоевывает территорию как вблизи материнского растения, так и на значительном удалении от него, рассеивая семена, опушенные красивым пушистым хохолком. Из-за возможностей активного размножения и неприхотливости с высоким уровнем приспособляемости, одуванчик все воспринимают как красивый цветок и надоедливый сорняк, упуская из виду, огромное количество полезных и даже ценных свойств этого растения. А ведь одуванчик издавна считали «жизненным эликсиром» и использовали для лечения многих болезней.

Растение обладает желчегонным, жаропонижающим, слабительным, отхаркивающим, успокаивающим, спазмолитическим и лёгким снотворным действием. Экспериментально при химико-фармакологическом изучении одуванчика подтверждены противотуберкулёзные, противовирусные, фунгицидные, антигельминтные, антиканцерогенные и антидиабетические свойства. Препараты одуванчика лекарственного применяются как горечь для

возбуждения аппетита, в качестве средства улучшающего пищеварение. Растение принимают при анорексиях, гипоацидном, хроническом, атрофическом гастритах, для повышения секреции пищеварительных желез, при авитаминозах, заболевании желчных путей и желчного пузыря, изменении состава желчи с риском камнеобразования, при воспалении желудка и кишечника, хроническом некалькулезном холецистите, дискинезии желчевыводящих путей по гипомоторному типу, запоре, заболеваниях печени, геморрое, для улучшения обмена веществ и повышения артериального давления. Препараты одуванчика принимают при различных кожных заболеваниях, фурункулезе, абсцессах, подагре, экземе. Измельченные корни одуванчика входят в состав сборов и биологически активных добавок.

Люпин узколистый (лат. *Lupinus angustifolius*) – вид растений из рода Люпин семейства Бобовые. Травянистых растений семейства Бобовые, обладающих облиственным стеблем, сложными листьями на длинных черешках и соцветиями, похожими на кисть фиолетового, пурпурного или кремового цвета. Ядовитые алкалоиды, содержащиеся в растении оказывают токсичное действие на центральную и периферийную нервную систему. Несмотря на свою токсичность, люпин является ценным кормовым, лекарственным и декоративным растением. Родовое научное название растения происходит от латинского слова “*lupus*” – «волк» и объясняется способностью люпинов выживать даже в самых мало подходящих условиях. Использование люпина человеком известно с древних времён. Семена люпина белого были найдены в гробницах египетских фараонов (2000 лет до н. э.). Как и многие плоды растений славного семейства бобовых плоды Люпина узколистного используются людьми в качестве продукта питания, богатого растительным белком. Кроме того, растение весьма декоративно и часто украшает цветники и сады. Дикий люпин, или же полевой люпин, имеет синюю окраску цветков, цветет долго – это обычный люпин, просто произрастающий в разнообразных местах диким образом, растет он как сорняк и ухода особого не требует.

Входящие в состав люпина алкалоиды способны оказывать легкое тонизирующее воздействие на организм, стимулировать работу сердечно-сосудистой системы, оказывать антисептическое и спазмолитическое действие. Кроме того, регулярное употребление данного пищевого продукта нормализует работу желудочно-кишечного тракта, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Дубильные вещества, содержащиеся в люпине, обладают вяжущими свойствами, что позволяет применять растение при различных кожных заболеваниях, сопровождающихся воспалительным процессом (в том числе с образованием гноя). Учеными доказано, что семена люпина способны не только уменьшать процент холестерина в крови, но и снижать риск возникновения сахарного диабета. Желтые семена люпина имеют в своем составе особенный белок гликопротеин, способный заменить инсулин. Вполне вероятно, что его полезные свойства в будущем смогут помочь в лечении сахарного диабета 2-го типа.

Душица обыкновенная, или Орегано (лат. *Origanum vulgare*) – вид многолетних травянистых растений из рода Душица семейства Яснотковые. Другие народные названия: душимянка, духовный цвет, пчелолоб, материнка, матрешка, ладанка, мята лесная, блошница, боровая костоломная трава, орегано, пицца-пряность. Многие повара и кулинары для приготовления блюд используют приправу орегано, но не всем известно, что таким красивым словом названа душица обыкновенная. Невозможно представить себе настоящую неаполитанскую пиццу без орегано (душицы). Хотя душица обыкновенная – типичная специя итальянской кухни, она популярна во всей Европе и относится к числу тех пищевых приправ, которые доступны всем.

Обладает успокаивающим, потогонным, ветрогонным, отхаркивающим, противосудорожным, противовоспалительным и обезболивающим действием. Стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, снимает тошноту, рвоту, регулирует менструальный цикл. Настой с душицей показан при нервном возбуждении, бессоннице. Помогает при инфекциях ротовой полости. Душица обыкновенная оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, поэтому активно используется в народной и официальной медицине. Кроме собственно неврозоз она находит применение при лечении судорог, эпилепсии, паралича, бессонницы. Также душица обыкновенная рекомендуется для лечения холецистита, дискинезии желчевыводящих путей, энтероколита, гепатита и при других медицинских показаниях. Хорошо себя зарекомендовала душица обыкновенная для лечения острых респираторных заболеваний, а также других хронических болезней бронхолегочной системы таких как: туберкулез легких, хронический бронхит, острый и хронический фарингит, коклюш, бронхиальная астма и др. Внутренний прием растения способствует отхождению мокроты, снимает воспаление и удушье. Наружное применение заключается в полосканиях, а также целебных ингаляциях.

Чабрец ползучий или тимьян ползучий (лат. *Thymus serpyllum*) — вид многолетних полукустарников из рода Тимьян (*Thymus*) семейства Яснотковые. Другие названия: чебрец, чабрец, чабрец густоволосистый, богородская трава, боровой перец, фимиамник, мухопал. Травянистый стелющийся полукустарничек с приятным ароматом, в лечебных целях применяется как отхаркивающее и противовоспалительное средство, благодаря наличиюпряного, горьковатого, острого вкуса получило широкое распространение тимьяна, как приправы.

Чабрец обладает противовоспалительным, жаропонижающим, бактерицидным и болеутоляющим свойствами, способствует разжижению и отхождению мокроты. Эти свойства растения широко используются при различных простудных заболеваниях, ангинах, бронхитах, приступах кашля, коклюше, бронхиальной астме, а также при пневмонии, туберкулезе, эмфиземе и актиномикозе легких, одышке различного происхождения. Настой чабреца используют для полоскания горла. Находят свое применение препараты чабреца для лечения желудочно-кишечных заболеваний с пониженной желудочной секрецией, а также при атонии, спазмах кишечника, вздутии

живота, метеоризме, поносе. Чабрец способствует нормализации пищеварения, обладает противоглистным действием, восстанавливает микрофлору кишечника после длительного приема антибиотиков. Кроме этого тимьян хорошо пить в качестве успокаивающего средства при расстройствах нервной системы, бессоннице, истерии, напряженном умственном труде, головной боли, ночном недержании мочи. Также чабрец может употребляться при неврологических заболеваниях, судорогах, заболеваниях мышц, параличах.

Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*) – многолетнее травянистое растение с характерным запахом, рода Валериана семейства Жимолостные. Народные названия: кошачий корень, маун-трава, мяун, кошачья трава, ароматник, одолян, козлик, земляной ладан, болячник, тысячелистvenник розовый, балдриан и др. Одно из самых популярных седативных средств растительного происхождения. Полезная валериана лекарственная как целебное растение была известна ботанике еще во времена античности под названием «сумбул». Авиценна рекомендовал применять ее при перебоях в работе сердца. Диоскорид писал о валериане как о «средстве, способном управлять мыслями». Исследования показывают, что валериана сокращает время, необходимое для засыпания, и улучшает качество сна. Поэтому, если вы не можете заснуть, попробуйте валериану. Экстракт корня валерианы лекарственной оказывает необычное действие на домашних кошек и других кошачьих (тигры, львы, пумы и т. д.), схожим с действием наркотиков на человека. Отсюда и народное название растения – «кошачья трава» или «кошачий корень». Действующее начало в этом случае – актинидин, и его действие, вероятно, объясняется тем, что его запах похож на запах 3-меркапто-3-метилбутан-1-ола (англ.), содержащегося в моче кошачьих. Сходное действие оказывает котоник кошачий из-за содержащегося в нём непеталактона. Точно так же действует на домашних кошек и просто корень валерианы.

Корневища с корнями валерианы применяют при хронических функциональных расстройствах деятельности центральной нервной системы; при нервном возбуждении, неврозах сердечно-сосудистой системы, истерии, острых возбуждениях на почве психической травмы, при мигрени, бессоннице, при стенокардии, болях в области сердца, эпилепсии (в комплексе с другими лечебными препаратами), при гипертонической болезни I стадии, экстрасистолии, пароксизмальной тахикардии, остром миокардите, при климактерических расстройствах; также при неврозах желудка, нарушениях секреторной функции железистого аппарата желудочно-кишечного тракта, спазме пищевода, заболеваниях печени и желчных путей в комплексной терапии. В дерматологии препараты валерианы применяются при атопическом дерматите, истинной и микробной экземе, эритродермии, кожном зуде, псориазе, крапивнице.

Пустырник сердечный, или Пустырник обыкновенный (лат. *Leonurus cardiaca*), – многолетнее травянистое растение, широко распространённое вид рода Пустырник семейства Яснотковые, типовой вид этого рода. Используется как лекарственное растение; культивируется, в том числе в промышленных

масштабах. В тибетской медицине траву растения используют около 2 тысяч лет. В странах современной Европы среди населения дикая крапива стала применяться с X века. В средневековых медицинских трактатах сердечную траву применяли от «биения сердца и «тяжести в желудке», также использовали при заболеваниях легких и как успокаивающее средство. Растение упоминалось в официальных европейских травниках уже в 15 веке, получив всеобщее признание в 19 веке. В народной медицине Руси первые письменные упоминания о фармацевтических эффектах пустырника относятся к 1485 году. Начиная с 1930 года пустырник стал основным конкурентом валерианы при лечении заболеваний сердца, а также стал применяться, как седативный препарат.

Препараты пустырника назначают при повышенной нервной возбудимости, обладает выраженными седативными (успокаивающими) свойствами, сердечно-сосудистых неврозах, нарушениях сна, нейроциркуляторной дистонии, на ранних стадиях гипертонической болезни, после гриппа и других инфекционных болезней, при кардиосклерозе, грудной жабе, миокардите и миокардиострофии, пороках сердца и базедовой болезни, неврастении гиперстенического типа, истерии, эпилепсии, альгодисменорее, климактерическом синдроме. Препараты растения оказывают спазмолитическое и противосудорожное действие, замедляют ритм и увеличивают силу сердечных сокращений, оказывают выраженное гипотензивное и кардиотоническое действие. При сердечной недостаточности пустырник уменьшает отеки, повышая мочеотделение, при гипертонии – понижает кровяное давление, уменьшает головные боли, улучшает сон и общее самочувствие. Настойка пустырника применяется как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, в ранней стадии гипертонической болезни, нарушениях сна. Пустырник оказывает благоприятное воздействие на углеводный и жировой обмен, снижает уровень глюкозы, молочной и пировиноградной кислот, холестерина, общих липидов в крови, нормализует показатели белкового обмена. В дерматологии применяется при нейродермите, экземе, кожном зуде, красном плоском лишае, псориазе в основном как седативное средство, также при детской и микробной экземе с функциональными нарушениями нервной системы. Траву пустырника входит в состав успокоительных сборов.

Земляника лесная, или Земляника обыкновенная (лат. *Fragaria vesca*) – вид растений рода Земляника семейства Розовые. Другие названия: суница, поземка, ягодник, часто называют просто ягода, при переводе иногда: Дикая земляника, Европейская земляника. Культурные сорта: Земляника альпийская. Русское название «Земляника» происходит от старорусского слова «Земляница», а назвали её так, потому что зрелые плоды её висят близко к земле. Плоды растения издревле употребляются человеком в пищу. Существуют свидетельства её употребления человеком ещё в мезолите. Она славится своим отличным летним вкусом и ароматом, привлекательным внешним видом, сочностью мякоти. К достоинствам этой красивой ягоды,

также, можно отнести целебные свойства – абсолютно все части растения земляники лесной широко используются в народной медицине.

Водный настой листьев земляники лесной применяются в качестве мочегонного средства при мочекаменной и жёлчнокаменной болезнях. Их употребление также назначается при диабете и малокровии. Плоды применяют как витаминное средство. Свежие плоды и отвар сушеных ягод оказывают благоприятное действие на пищеварение, утоляют жажду, возбуждают голод, устраняют воспалительные и язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте, желче- и мочевыводящих путях. Земляника полезна при гастритах, колитах и дизентерии.

Ромашка аптечная (лат. *Matricaria chamomilla*), – однолетнее травянистое растение; вид рода Ромашка (*Matricaria*) семейства Астровые, типовой вид этого рода. Научное (латинское) название рода, *Matricaria* («маточная трава»), происходит от латинского *matrix* («матка»), что объясняется традиционным применением растения при лечении гинекологических заболеваний. Русское название «ромашка» было заимствовано из польского языка и происходит от латинского *romana* («римская»). Первыми растение так называли поляки, уже в середине XVI века описав его как «романов цвет». Ромашка аптечная с античности используется в научной и народной медицине, до сих пор является одним из самых востребованных лекарственных растений. Из растения извлекают эфирное масло (так называемое ромашковое масло), которое находит множество применений, обладающее противовоспалительным, седативным и местноанестезирующим свойствами. Экстракт ромашки аптечной используется в производстве косметики, входит в состав мыла, кремов и шампуней.

Настой цветков ромашки применяется внутрь в комплексной терапии при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях печени и желчных путей, хроническом энтерите, хроническом колите, метеоризме, спазмах кишечника, поносах. Местно ромашку применяют при заболеваниях ЛОР-органов (фарингиты, тонзиллиты, ангина); при спастическом колите, геморрое, болезненных менструациях. В стоматологии настой ромашки используют при заболеваниях полости рта (стоматиты, гингивиты и т. д.). В дерматологии применяют ромашку внутрь при экземе, нейродермите, крапивнице, почесухе, красном плоском лишае, наружно – при лечении плохо заживающих ран, аллергических зудящих дерматозах. Хамазулен ромашки применяют при бронхиальной астме, ревматизме, лучевых ожогах. Цветки ромашки входят в состав многих отечественных сборов и биологически активных добавок.

Чистотел Большой (лат. *Chelidonium majus*) – вид двудольных растений рода Чистотел семейства Маковые, многолетнее травянистое растение, завоевавшее в народе популярность как лекарственное с очень широким спектром применения, благодаря высокой концентрации в растении алкалоидов и прочих сильнодействующих химических веществ. Другие названия: бородавочник, желтушник, чертова трава, лишайная трава, желтая трава,

золотая трава, чистящая трава, ласточкина трава, чертово молоко, ведьмина трава, бородавкина трава. Латинское наименование – (*Chelidonium majus*) переводится как «ласточкина трава», чистотел зацветает с прилетом первых ласточек – в начале мая, а заканчивает цветение с их отлетом в конце августа. Алхимики привлекали млечный сок чистотела, при соприкосновении с воздухом приобретающий оттенок червонного золота. Это заставляло их проводить многочисленные опыты по поискам в растении следов драгоценного металла, а растение получило название Золотая трава. Дьявольская трава или чертова трава — сухой чистотел носили на груди в качестве защитного амулета от «темных сил», «лишайная трава» — за лечение чистотелом стригущего лишая. Широкому распространению чистотела способствуют муравьи, которые используют семена в пищу и переносят их на большие расстояния – мирмекохория.

Основное свойство чистотела – местное противовоспалительное (бактерицидное) применяется в качестве местного противовоспалительного средства при кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом: псориаз, экзема, дерматит; также при подагре, туберкулезе кожи, начальных формах красной волчанки. В настоящее время в медицине настой травы чистотела применяют в основном при заболеваниях печени, желчного пузыря, язвенной болезни. Препараты растения используют для лечения пародонтита, гипертрофического гингивита, некоторых заболеваний глаз (помутнение роговицы разной этиологии, конъюнктивит). Настой чистотела назначают также как слабительное, мочегонное, болеутоляющее и потогонное средство. Сок чистотела используют наружно, им тушируют кондиломы, бородавки, псориазные бляшки, мозоли, папулы, папилломы. Растением лечат гнойный отит и гнойные раны, используют при аллергических заболеваниях кожи.

Клевер луговой, или клевер красный (лат. *Trifolium pratense*) – другие названия: трехлистник луговой, дятина, дягельник, дятлинка красная, троян, дятловина, лапушка, дягельник, троезелье, троица, зольник, медовик, конюшина, кашка – относится к семейству бобовых. Клевера издавна считались одной из самых ценных трав, так как является очень питательным зеленым кормом, хорошо сохнет в сене, быстро и хорошо отрастает после сенокоса, ценится из-за высокого содержания перевариваемого белка, минеральных солей, микроэлементов, витаминов и других биологических активных веществ. Выведены многие культурные сорта, дающие большой урожай зеленой массы.

Клевер обладает отхаркивающими, мочегонными, желчегонными, потогонными, противовоспалительными, противосклеротическими, антиоксидантными, кровоостанавливающими, ранозаживляющими, болеутоляющими, а также противоопухолевыми свойствами. Также траву клевера лугового используют при острых заболеваниях дыхательных путей, бронхитах, бронхиальной астме, хроническом ревматизме, астении и болезнях почек. Лечебные свойства препаратов из клевера используют при малокровии, болезненных менструациях, воспалении мочевого пузыря, обильных маточных кровотечениях, для профилактики атеросклероза, наружно для ванн при рахите

у детей. Отвар корней показан при воспалении яичников и как противоопухолевое средство. Свежие толченые листья применяют наружно для остановки кровотечений, заживления ран, при ожогах, абсцессах и ревматических болях. Свежий сок из надземной части клевера эффективен при нагноении ногтевого ложа и пальцев, кожном туберкулезе при лечении панариция, грыжи, болезней уха и носа.

Пижма обыкновенная (лат. *Tanacetum vulgare*) – многолетнее травянистое растение, типовой вид рода Пижма семейства Астровые. Местные названия: дикая рябинка, рябинка желтая, глистник, ломовая трава, елочка, косулий папоротник, рай-цвет, приворотень. Листья пижмы могут служить ориентиром на местности: расположены в меридианальной плоскости — с севера на юг. Летучие вещества пижмы считаются сильными инсектицидами, в домашнем хозяйстве растение разбрасывают по комнатам для борьбы с мухами, блохами, от клопов, тараканов и других насекомых. Также для этих целей свежую или сухую траву развешивают по дому в пучках. В кондитерской промышленности пижму используется как ароматизатор, берут вместо имбиря и корицы.

Настой растения обладает потогонным, противовоспалительным, обезболивающим, противомикробным, ранозаживляющим действием, а также антиоксидантной активностью. Препараты пижмы повышают артериальное давление, замедляют ритм сердца, увеличивают амплитуду сердечных сокращений, усиливают потоотделение. Настой из цветков пижмы оказывает антигельминтное и желчегонное действие. Пижма – хорошее глистогонное средство (против аскарид и остриц). Желчегонные свойства пижмы обусловлены флавоноидами. Настой растения стимулирует секреторно-моторные процессы желудочно-кишечного тракта, а также повышает тонус стенки желчного пузыря, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Водный настой цветков пижмы является хорошим средством для лечения энтероколитов и некоторых других кишечных заболеваний. Препараты на основе флавоноидов пижмы обыкновенной могут применяться для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Они усиливают образование и выделение желчи, способствуют нормализации ее биохимического состава. Кроме того, оказывают спазмолитическое действие на желчный пузырь, желчные протоки и кишечник. Эфирное масло растения обладает сильным местнораздражающим действием, возбуждает центральную нервную систему.

Зверобой продырявленный, или Зверобой обыкновенный (лат. *Hypericum perforatum*) — многолетнее травянистое растение; вид рода Зверобой семейства Зверобойные. Народные названия растения – заячья кровь, зверобой дырявый, зверобой желтый, зверобойник, красная травица, кровавец, кровца, хворобой, зелье светоянское. Ботанические и общее названия относятся к традиционной практике подвешивания зверобоя над религиозной иконой в доме, на День Святого Иоанна, чтобы отогнать злых духов и привидений. Название вида «продырявленного» относится к малым сальным железам в листьях, которые выглядят как маленькие перфорации. Их можно увидеть,

когда преподнести к свету, тогда они создают впечатление «окон». Одно из наиболее используемых лекарственных растений; используется также в пищевой промышленности. Зверобой - уникальное лекарственное растение применялся еще древним римлянам. Повязки из листьев продырявленного зверобоя рекомендовались Авиценной при лечении язв, ран и ожогов. Народная медицина на Руси не просто так называла это чудодейственное растение - средством от 99 болезней и практически не было сбора, в который не включали бы зверобой в качестве основного или вспомогательного лекарственного средства. Для еды можно использовать верхушки и цветы, но он не является кулинарным растением как укроп или горчица. Зверобой обладает фотосенсибилизирующими свойствами, т. е. повышает чувствительность человека и животных к действию солнечного света (это связывают с наличием в зверобое пигмента гиперидина).

Препараты зверобоя оказывают противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, спазмолитическое, диуретическое действие, стимулируют регенерацию тканей. Растение обладает общеукрепляющими и кровоостанавливающими свойствами. Флавоноиды зверобоя оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы кишечника, кровеносные сосуды, желчные протоки и мочеточник, препятствуют застою желчи в желчном пузыре, увеличивают отток желчи, предотвращают возможность образования камней, облегчают желчеотделение в двенадцатиперстную кишку в результате уменьшения спазма сфинктера печеночно - поджелудочной ампулы, купируют спазмы толстой и тонких кишок, восстанавливают нормальную перистальтику, улучшая переваривающую способность желудочно-кишечного тракта. Зверобой снимает спазм кровеносных сосудов и оказывает капилляроукрепляющее действие, типичное для соединений, содержащих витамин Р. Препараты зверобоя улучшают венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов, а также повышают диурез в результате уменьшения напряжения стенок мочеточников и непосредственного увеличения фильтрации в почечных клубочках. Дубильные вещества растения оказывают легкое вяжущее и противовоспалительное действие, обладают антимикробной активностью по отношению к ряду микроорганизмов, устойчивых к действию антибиотиков.

Крапива двудомная (лат. *Urtica dióica*) Другие русские названия: жегала, жигалка, стракива, стрекава, стрекучка, жигачка, жгучка, стрекалка. Ценный химический состав предопределяет не только лекарственное, но и пищевое использование крапивы. На Руси с незапамятных времен готовили незатейливые варева крапивы с овощами, картошкой, которые при возможности сдабривали сметаной или молоком, ну а если еще добавляли вареное яйцо — непременно вверх желтком! — то получалось очень вкусно. Как поливитаминное съедобное растение крапива особенно ценна весной: молодые листья добавляют в овощные салаты, как основную зеленую массу, варят щи, борщи, супы-рассольники. В наши дни крапива широко используется на

птицефермах как витаминизированная подкормка; заготавливают ее и на корм скоту.

Препараты крапивы применяют при обильных менструальных кровотечениях, при необильных кровотечениях в посткоагуляционный период лечения эрозии шейки матки, при климактерических кровотечениях, субсерозных фибромиомах, при недостаточной инволюции матки после родов и аборт. Отвар из листьев принимают при заболеваниях печени и желчевыводящих путей и при глистной инвазии. В стоматологической практике – при пародонтите и гингивостоматитах. В дерматологии растение применяют наружно при экземе, кожной сыпи, витилиго (втирают в очаги депигментации); при фурункулезе, гноящихся ранах, трофических язвах, для лечения и профилактики себореи и выпадения волос, а также при инфицированных ранах, капельном кровотечении из носа, ожогах, травматических поражениях кожи (ушибы и др.). Листья крапивы двудомной входят в состав многих сборов и биологически активных добавок.

Подорожник большой (лат. *Plantago májor*) – травянистое растение; вид рода Подорожник семейства Подорожниковые. Другие названия: трипутник, семижильный попутчик, семижильник, порезник, попутчик, придорожник, чирьевая трава, ранник. Травянистое растение с большими листьями, помогает при небольших ранах или порезах, в медицине применяется как отхаркивающее средство. Подорожник большой является одним из древнейших лекарственных растений. Его лечебные свойства применялись в Китае и в регионах с ним соседствующих еще 3 тыс. лет тому назад, знали о нем также древние римляне и греки.

Препараты подорожника обладают противовоспалительным, бактериостатическим, ранозаживляющим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, мочегонным и гипотензивным действием. Применяются при гипертонической болезни и атеросклерозе. Сок и настой листьев подорожника – прекрасное отхаркивающее средство, рекомендуется при острых и хронических болезнях, органов дыхания. Подорожник широко используется при болезнях желудочно-кишечного тракта, при гастритах с пониженной и повышенной кислотностью, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых и хронических энтеритах, язвенном колите, при поносах различного происхождения. Листья подорожника большого применяют при заболеваниях дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, ларингитах и т.д.) в составе комплексной терапии. В дерматологии подорожник используют при зудящих дерматозах, пиодермии, трофических язвах, экземах, нарывах, фурункулах, порезах.

Заключение.

Природа является источником здоровья и опасности для человека. Богат и разнообразен выбор лекарств в «зеленой аптеке», но нужно быть осторожными: отравление лекарственными растениями возможно, если заниматься самолечением. Обращаться в «зелёную аптеку», также как и в обычную, следует при установленном диагнозе болезни и с рецептом врача.

Мы считаем, что пропаганду об эффективности применения лекарственных трав для лечения различных заболеваний необходимо проводить среди населения, используя все средства (беседы, лектории, оформление стендов), чтобы выработать у людей положительное отношение к использованию лекарственных трав.

Необходимо знакомить людей с правилами заготовки, хранения лекарственного сырья и приготовления лекарственных настоев.

«На земле нет ничего, что не считалось бы лекарством», – утверждает одно из положений тибетской медицины. Мы живём в мире лекарств. Растительный мир нашей страны очень богат, и практически все его представители обладают лекарственными свойствами. Однако, в условиях экологического неблагополучия, важное значение приобретает забота о рациональном использовании природных богатств лекарственной флоры в борьбе за здоровье и активное долголетие людей.

Прав был средневековый врач Парацельс, который писал: «Весь мир – аптека...»

Действительно, куда бы мы не пошли в лес, на речку, в поле или вышли на садовый участок везде можно встретить лекарственные растения.

Список использованной литературы

1. Богоявленский Н. А., Древнерусское врачевание в XI–XVII вв., М., 1960;
2. Волынский Б.Г. Растения в медицине. Саратовский университет, 1988.
3. Лихарев В.С. Удивительное на грядке, Саратов, 1992.
4. Петров Б. Д., Очерки истории отечественной медицины, М., 1962.
5. Природная аптека.- «Новый садовод и фермер», №3, 2004
6. Российский Д. М., История всеобщей и отечественной медицины и здравоохранения. Библиография (996-1954 гг.), М., 1956;
7. Секреты целебных растений.– М.: 1992
8. Сотник В.Ф. Кладовая природы, М., 1986.
9. CD- Электронная медицинская энциклопедия КиМ.
10. Цзинь Синь-Чжун. Китайская народная медицина, М., 1959;
11. <https://www.tursar.ru/page-dop.php?b=48>