

Научно -
исследовательская работа.

Тема:
**«Здоровье в саду и на
грядке».**

«Здоровье только одно, а болезней тысячи»

Тувинская пословица.

Все стремительней закручивает нас спираль цивилизации, увлекая индустрией развлечения, комфорта и тем больше мы удаляемся от Творца. Бывает, что страдает душа, появляются болезни. Из поколения в поколение фармацевты всего мира ломают свои ученые головы над созданием все новых и новых лекарств. Но не многие из них выдержали испытание временем.

Поиск лечебных трав для человека всегда было органичным. С точно таким же, как поиск пищи и воды. По словам академика Павлова, первый лекарь на земле фитотерапевт. В переводе с греческого фитотерапия – лечение растениями. С появлением монастырей в 11 веке в летописи стали упоминаться лечцы. Они занимались сбором трав и врачеванием странствующих. И сегодня древнейшие лекарства, травы, используют в борьбе с болезнями.

Посмотрев фильм «Божий дар», о целебных растениях, я и моя семья решили выращивать у себя на приусадебном участке целебные растения и использовать их в лечебных целях.

Безусловно, чтобы пользоваться дарами природы без риска навредить, нужны определенные знания и умения. У одних растений лекарственными считаются корни, у других – листья, почки, цветы. Третьи можно потреблять без остатка.

Важную роль в фитотерапии играет дозировка: иногда принятое в больших количествах лекарство оборачивается ядом. Так что во всем нужно знать меру, и особенно в потреблении столь заботливо выращенных лекарственных растений.

Целью моей работы стало:

Как можно больше узнать о лекарственных растениях, о правилах выращивания, сбора и хранения, о безопасном применении этих растений, стремиться жить в гармонии с природой.

Задачи: Вырастить на приусадебном участке лекарственные растения, убедиться в их целебных свойствах, создавать условия для их произрастания, беречь природу

Цель работы:

Как можно больше узнать о лекарственных растениях, о правилах выращивания, сбора и хранения, о безопасном применении этих растений, стремиться жить в гармонии с природой.

Задачи:

- 1. Вырастить на приусадебном участке лекарственные растения, убедиться в их целебных свойствах.**
- 2. Создавать условия для их произрастания.**
- 3. Беречь природу.**

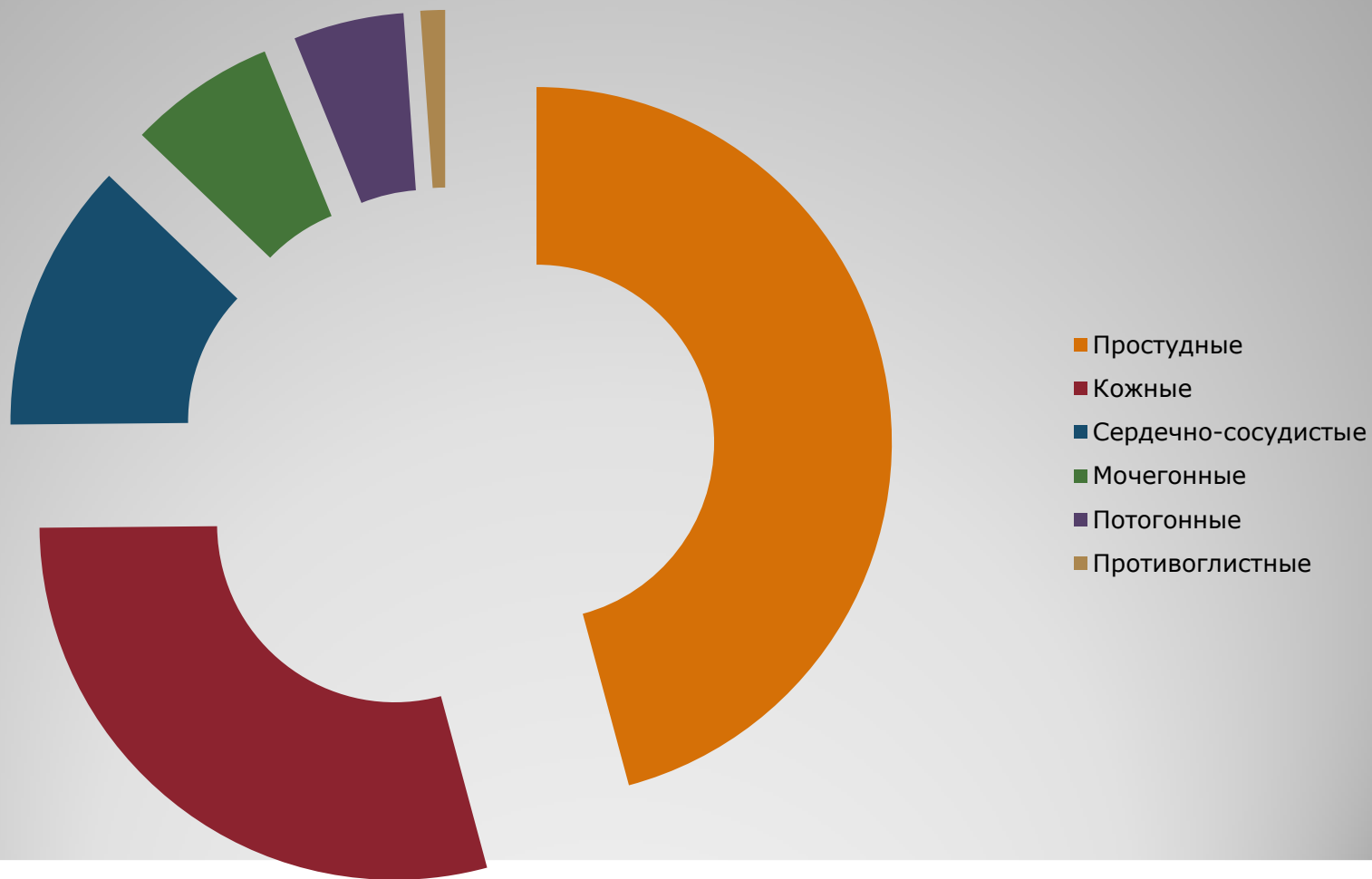
Методика работы:

- Изучение справочной и специальной литературы о выращивании и целебных свойствах лекарственных растений;
- Беседы с работниками аптек для получения достоверной информации о частоте использования лекарственного сырья;
- Выращивание и сбор целебных растений;
- Использование растений в лечебных целях;
- Обработка всей полученной информации.

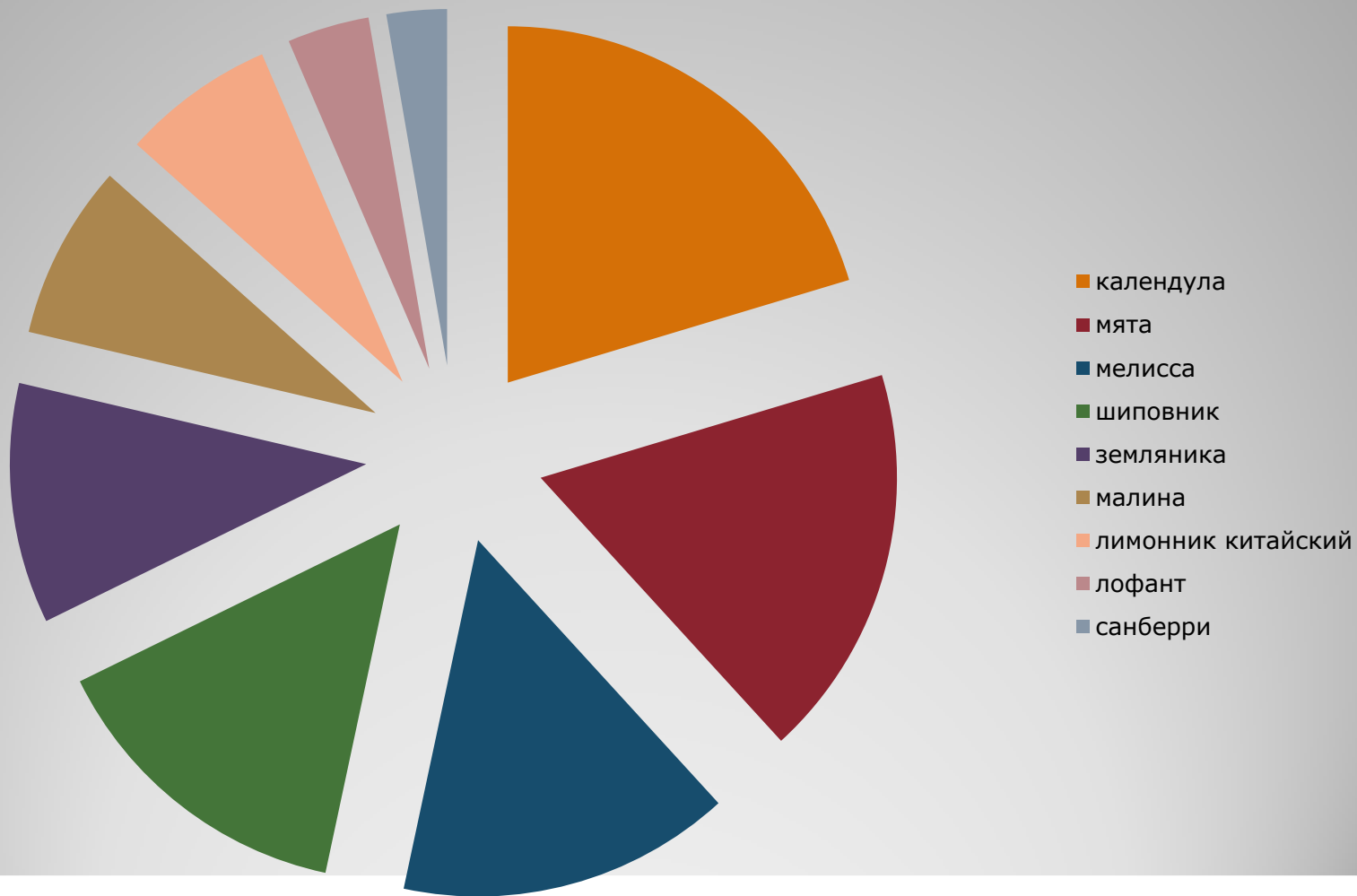
Социологический опрос жителей г. Новомичуринск.



Диаграмма направлений использования лекарственных растений



Топ популярности лекарственных растений



Используемые лекарственные растения.



Растения чудо - огорода.





Санберри у нас называют ягодой солнца, и изредка выращивают на своих приусадебных участках. При выращивании рассады санберри из семян в домашних условиях, мы замачиваем семена в специальном растворе марганцовки: тряпочный мешочек с семенами опускаем в раствор на сутки, после этого чуть подсушиваем семена и затем сеем в торфо -перегнойные горшочки по одному на горшочек. В этих горшочках выращиваем растения до высадки в грунт. Посев семян производим весной, предварительно увлажнив почву. Каждый год весной подкармливаем санберри органическими удобрениями. Санберри считается очень полезным для молодых девушек, потому что в этих маленьких ягодах содержится очень много пектинов, которые являются прекрасными борцами за красоту и молодость, так как выводят токсины и яды. Есть в санберри и антиоксиданты, которые борются со старением кожи. Очень полезно употреблять санберри для стимуляции секреции желчи, как слабое мочегонное средство при цистите, почечно – каменной болезни



Мята - очень полезное растение для человека. Я расскажу вам, как правильно выращивать мяту в огороде. В огороде мяте, как и всем растениям, угрожают многочисленные вредители. Кроме всего прочего, если мята будет расти недалеко от свеклы, капусты или огурцов, то на ней можно увидеть темные или цвета тумана пятна. Это говорит о том, что на растении есть вредители и заболевание. Излечить ее практически не- возможно, а обработка ядохимикатами только сделает ее непригодной для сбора, просушивания и последующего употребления в пищу. Только отдельное ее произрастание на светлом солнечном месте, отсутствие в радиусе шестидесяти – восьмидесяти сантиметров от цветов, овощей и специей поможет вам получить качественное растение. Летом мята в огороде требует поливки почти каждый день. Если очень жарко – то 2 раза в сутки, но не в то время, когда светит яркое солнце, так как мята может «сгореть».

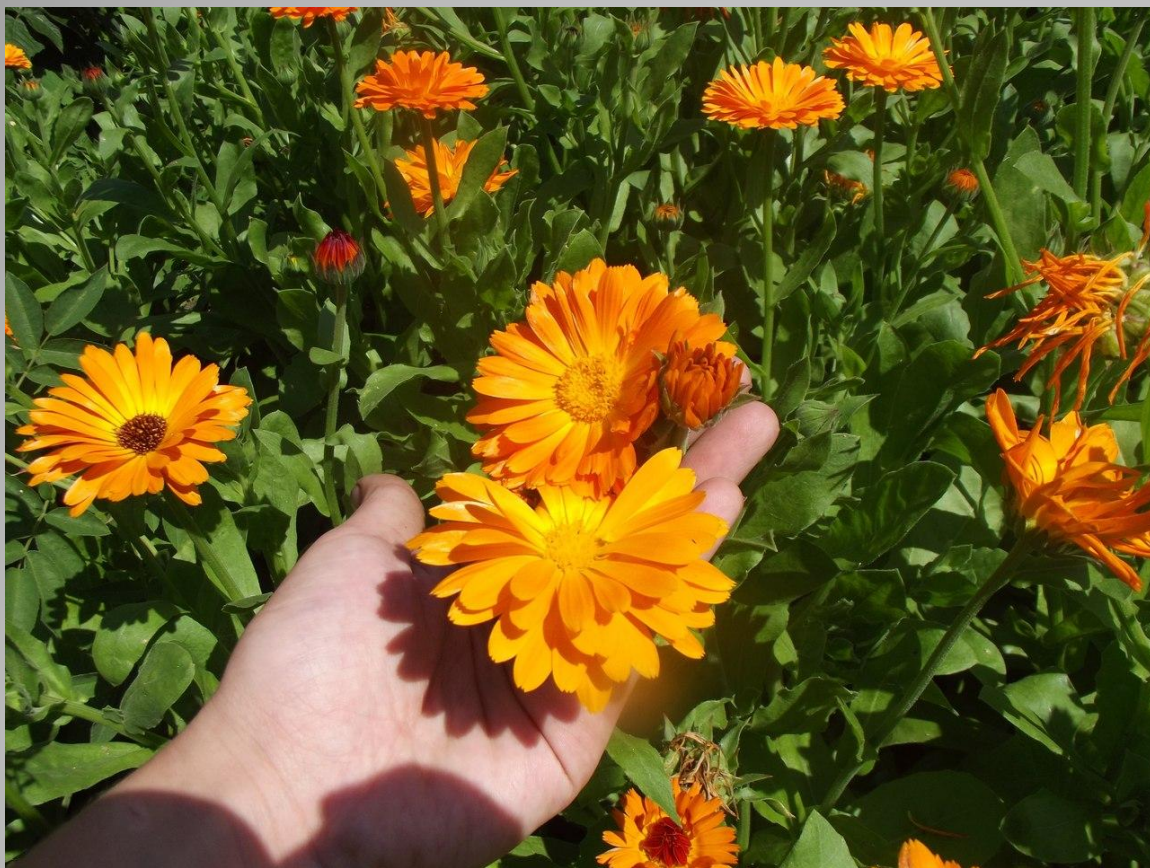


Мелисса. Для посадки мелиссы мы выбрали солнечное место с плодородной, хорошо дренированной рыхлой почвой. Землю вскопали, удалили от сорняков, удобрили минеральными и органическими удобрениями. Мелиссу размножили делением куста. «Канон врачебной науки» под авторством Авиценны имеет описание мелиссы как бодрящего организм растения, которое лечит закупорку мозга и помогает от пота и плохого запаха изо рта. В ее состав входит большое количество горечи и кислотных и азотных соединений, поэтому она стимулирует выделение желудочного сока, возбуждает аппетит, устраняет метеоризм и действует как противорвотное средство.



Лимонник лекарственный-

Все части растения медицина использует для изготовления лекарственных препаратов, и основное его действие - общевозбуждающий эффект, повышение работоспособности, как при физическом, так и при умственном истощении. Для посадки сеянцев выкопали траншею глубиной 60 см и шириной 50 см. На дно ее насыпали для дренажа слой (10 см) битого кирпича и гравия, затем траншею засыпали огородной землей, перемешанной с 2 ведрами перегноя, 300 г суперфосфата, 3 стаканами золы на погонный метр.



Календула лекарственная, однолетнее травянистое растение, высотой до 75 см, с сильным своеобразным запахом. Выращивание календулы — легкое занятие. Чтобы календула пораньше зацвела, я сею ее на грядку под зиму. Всходы прореживаю. И не даю сорнякам заглушить ее. При сухой погоде, поливаю календулу. В начале цветения удобряю органическими удобрениями, например, компостом. Для более длинного цветения, можете кинуть еще несколько семян на грядку в мае и июне. Продлить период цветения можно еще, если отщипывать цветки календулы и не давать завязаться семенам. Эти цветки высушиваю в сушилке и в хорошо проветриваемом помещении и тогда зимой всей семьей пьем полезный чай с травами и «солнечными» цветками. Соком календулы лечат гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты и энтероколиты, а наружно – насморк, трещины заднего прохода, воспаления прямой кишки, эрозии шейки матки, бели, трихомонадный кольпит



Применение в медицине:

Цветки. Настой, настойка (внутрь) - при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, заболеваниях печени, болезнях селезенки; при гипертонии, сердечных заболеваниях, сопровождающихся сердцебиением, одышкой, отеками; при новообразованиях как симптоматическое средство; наружно (в виде полосканий) - при болезнях полости рта (молочница у детей), при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, ангинах; в виде клизм - при лечении проктитов и парапроктитов; в виде спринцеваний - при эрозии шейки матки, трихомонадных кольпитах и др. Настойка, настой, мазь - как противовоспалительное и ранозаживляющее средство при ушибах, ссадинах, мелких ранах, пролежнях, гангренах, свищах, ожогах, обморожениях, фурункулах, угрях. Растение применяется в гомеопатии. В народной медицине отвар соцветий - при заболеваниях печени; для предупреждения выкидышей у беременных после ушиба; при маточных кровотечениях, женских заболеваниях, лихорадке, простуде; промывают им раны; используют при диатезе и детских экземах. Сок (внутрь) - при стенокардии, гипертонической болезни, атеросклерозе, неврозах и климаксе; для лечения гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитов, энтероколитов; наружно (в виде полосканий) - при насморке; в виде клизм - при проктитах, трещинах заднего прохода, воспалении прямой кишки; в виде спринцеваний - при эрозии шейки матки, белях, трихомонадном кольпите. В Бразилии цветки календулы применяются в качестве вспомогательного препарата при лечении злокачественных опухолей. В немецкой народной медицине - при ранах, ушибах, язвах, фурункулезе, расширении вен; в польской - при болезнях печени. В корейской медицине отвар и спиртовая настойка применяются при ожогах (в виде пластырей), ушибах, геморроидальных трещинах (в виде клизм), при фурункулезе и крупных нарывах. Настой и настойка - при стоматите и пиорее в качестве дезинфицирующего средства, а также для спринцевания при свищах матки, эрозии шейки матки и трихомонадном кольпите (2% настойка). Настой и настойка используются, кроме того, в корейской медицине в качестве противовоспалительного и желчегонного средства при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатите и воспалении желчных протоков, а также при высоком артериальном давлении и ряде сердечных заболеваний. Смесь из порошка лепестков и никотиновой кислоты - в качестве симптоматического средства при неоперабельном раке желудка, а смесь с окисью железа в качестве антианемического средства.

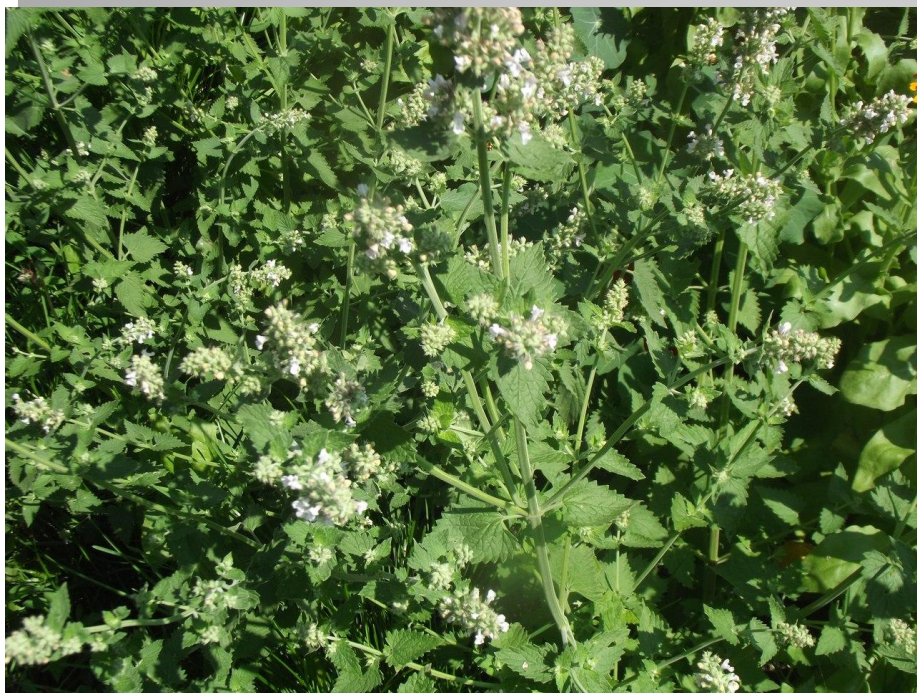


Лофант

Это растение окружено большим количеством слухов и мифов. Ему приписывают разнообразные чудодейственные свойства, иногда называя чуть ли не панацеей от всех заболеваний. Это, конечно, сильное преувеличение, хотя некоторыми целебными свойствами это растение, безусловно, обладает.

Семена лопанта не намного больше макового зернышка. Семена высеваем ранней весной, в марте - апреле в ящики на глубину не более 1 см в хорошо обеззараженную землю, т. е. делаем канавку глубиной 3-4 мм, сеем зерна, затем поливаем из тоненькой лейки. Если прикрываем снегом слоем в 2 см (таяя живая вода), то вода, впитываясь в землю, втягивает семена за собой. Сверху желательно припудрить сухой землей на 2 мм. Затем кладем палочки и закрываем пленкой до появления всходов. Семена перед посевом можно выдержать до 30 минут в тряпочке в слабом растворе марганцовки подсушить и затем сутки хранить на верхней полке в холодильнике.

Всходы появляются на 5-6-й день. Поливать умеренно между строчек посева с добавлением капельки борной кислоты, т. к. всходы очень слабы и сильно поражаются черной ножкой



Лофант оказывает положительное воздействие на людей, страдающих артериальной гипертензией, стенокардией и атеросклерозом. Его настой дает легкий седативный эффект, успокаивает и снимает головную боль. Растение также может использоваться для фитотерапевтических процедур, таких как ингаляции, компрессы или ванны.

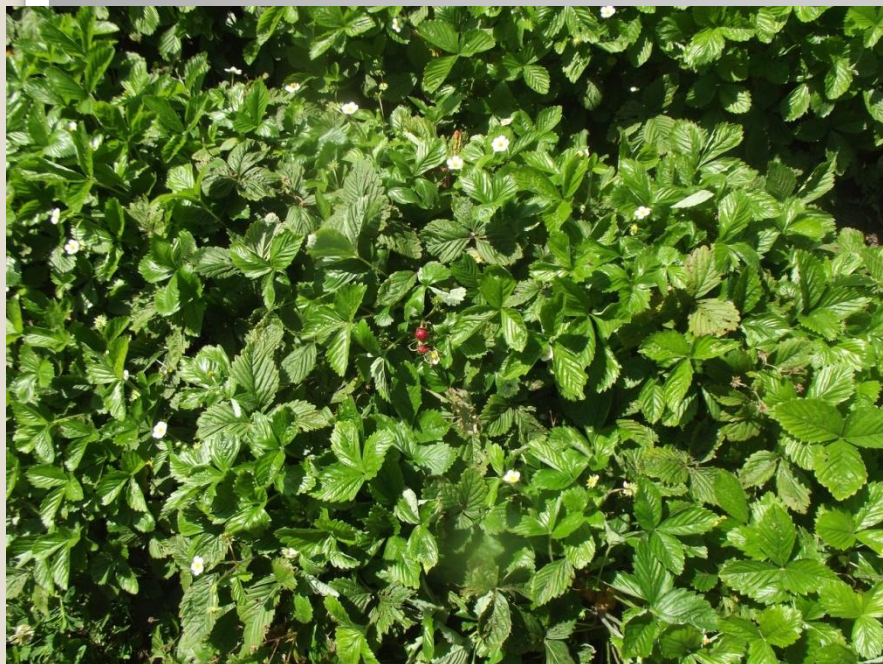
Кроме того, лофант обладает способностью замедлять процессы старения в организме, он также применяется в качестве тонизирующего и общеукрепляющего средства, благодаря обилию в нем витаминов, фитонцидов и биологически активных веществ. При наружном применении лофант тонизирует кожу и ускоряет заживление ран и ожогов. Но самое ценное свойство этого лекарственного растения – это защита и укрепление иммунной системы организма.



Малина. В саду для малины выбрали хорошо освещенное и закрытое от ветров место. Малина не переносит засухи, особенно в начале созревания ягод, потому в это время ее даже поливаем. Но еще больше она боится переувлажнения. Посаженная в низинах, где застаиваются внешние воды, она просто погибает от вымокания. Лучшие почвы для малины – легкие, слабокислые суглинки и супеси, но обязательно заправленные органикой. Ягоды малины обладают потогонным и мочегонным эффектом, повышают аппетит, улучшают пищеварение, успокаивают боли в желудке. Благодаря содержащейся в ней клетчатке, малина хорошо стимулирует работу кишечника. Салициловая кислота, имеющаяся в ягодах, оказывает антисептическое, жаропонижающее, потогонное и противовоспалительное действие.

Земляника.

Земляника – многолетнее травянистое растение. Надземная часть этого растения состоит из листьев, укороченных побегов (рожков), длинных шнуровидных побегов (усов) и цветоносов



Важным условием выращивания и получения ежегодных урожаев этой культуры является правильный выбор сортов и подготовка участка к посадке.

Земляника – светолюбивое растение. Для ее посадки отводим открытое, хорошо освещенное, проветриваемое место.

Очень полезна садовая земляника пожилым людям. Она улучшает сон, работу желудка и кишечника, почек и сердца, задерживает ухудшение зрения. Стоит только одну неделю попробовать лечиться садовой земляникой, как улучшается самочувствие, уменьшаются боли, уходят одышка и аритмия. Клубника оказывает мягкое мочегонное действие, нормализует состояние печени и препятствует накоплению «плохого» холестерина.



Шиповник. С местом для посадки куста на постоянное место особо задумываться не стоит, так как он прекрасно себя чувствует как в виде живой изгороди, так и возле различного рода хозяйственных построек и компостных куч. Главное, чтобы выбранное место хорошо освещалось солнцем и насекомые могли беспрепятственно опылять все высаженные кусты. Дальнейший уход заключается в основном в подкормках, рыхлении, поливах и мульчировании. Следует, однако, помнить, что первая подкормка понадобится только на второй год развития куста на новом месте посадки и заключаться она будет в заделывании азота. Самый первый раз подкармливали сразу после того как прогрелась почва по весне, второй раз – с началом роста новых побегов и цветения, а третью – после сбора урожая, но в небольшом количестве. Плоды шиповника богаты аскорбиновой кислотой и являются мощным поливитаминным средством. Витамина С в ягодах шиповника больше, чем в чёрной смородине и в лимонах. Препараты из ягод применяются для лечения заболеваний, вызванных нехваткой витаминов.

Заключение.

На нашем приусадебном участке произрастает большое количество лекарственных растений, которые наша семья использует как в профилактических целях – общеукрепляющие средства, так и в лечебных при определённых заболеваниях или состояниях организма.

Данная исследовательская работа имеет большую практическую значимость. С этим материалом я знакоблю учащихся и их родителей. В нашей школьной столовой стали чаще готовить зелёные чаи и используют полезные травы в качестве приправ, объясняя, что это не только полезно, но и вкусно.

При желании каждый может не покупать в аптеке «Трава мелиссы», «Цветы календулы», «Плоды шиповника» и другие, а вырастить и заготовить их сам. При этом надо помнить правила заготовки и хранения. При их использовании надо учитывать много обязательных правил и условий. Рассказывая о целебных свойствах растений, невольно вспоминаю стихотворение

Адриана Борш «Моя молитва», в котором писательница побуждает читателей к тому, что Земля матушка превозносит нам в дары-лекарственные травы.

**Здесь вас молю я, травы всё могучие,
Величье ваше я молю, которое
Земля, что вас родила, всем вам в дар дала.
Она вдохнула в вас лекарство к здравью
С величьем вместе, чтобы неизменно вы
Всем людям были, помощью полезнейшей.
Что б я из вас ни сделал и кому б ни дал,
Да будет вместе с вами там благой исход,
Эффект быстрееший. Чтобы мне всегда дано
Величьем было вашим благосклоннейшим
Сбирать вас.**

(Адриана Борш «Моя молитва»)

Помните. Не надо заниматься самолечением.

**Перед тем как употреблять какое - либо растение, надо
посоветоваться со специалистами: врачами и фармацевтами.**

Использованная литература:

- * И.Куреннов, Энциклопедия лекарственных растений, М.: Мартин, 2012 г. ;
- *Д.Д.Турова, Лекарственные растения СССР и их применение, Медицина, 1974 г.;
- *З.А.Меньшикова, И.Б.Меньшикова, В.Б.Попов, Лекарственные растения в каждом доме, М.: Внешторгиздат., 1991 г.;
- *Шретер Г. К. Лекарственные растения и растительное сырье, включенные в отечественные фармакопеи. М., «Медицина», 1972.;
- *Алимбаева П. К. [и др.]. Лекарства вокруг нас. Фрунзе, «Кыргызстан», 1974.;
- *Смирнов М.И. «Витамины», М.: «Медицина» 1974 год.