## Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества г. Углича

Секция 3 «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте»

## Исследовательская работа

# «Использование комнатных лекарственных растений для профилактики и лечения различных заболеваний человека»

Исполнитель: Власова Полина, ученица 10 класса сош №3, обучающаяся клуба «Муравейник» СЮН МОУ ДО ДДТ Руководитель: Агулина С.В.

Углич.

## Содержание:

Введение	3
Глава 1. Исследование состояния проблемы в различных источниках инфор-	
мации	4
1.1. Значение фито-лечения на современном этапе развития общества	4
1.2. Комнатные растения-целители	5
Глава 2. Выращивание и использование лекарственных комнатных растений в	
Угличе	13
2.1. Комнатные растения-целители, выращиваемые в Угличе.	13
2.2. Применение комнатных растений-целителей угличанами в лечебных целях.	14
2.3. Разработка рекомендаций по выращиванию и использованию комнатных	
растений-целителей	15
2.4. Экскурсия «Комнатные лекарственные растения»	18
Заключение	19
Список источников информации	19
Приложение	20

#### Введение.

**Актуальность** использования лекарственных растений неизмеримо возросла в последнее время. Это обусловлено тем, что сегодня мы являемся свидетелями терапевтических неудач и ятрогенных осложнений. Достаточно упомянуть о «талидомидовой трагедии», появление новой нозологической формы, получившей название «лекарственная болезнь». По данным ВОЗ, 3,7 – 7,5% госпитализированных составляют больные с лекарственными осложнениями.

Очень часто аптечные препараты дорогостоящие, многие вызывают аллергические реакции и побочные эффекты.

Достижение эффективной и безвредной комбинации синтетических препаратов крайне проблематично.

**Преимуществом** лекарственных растений является их низкая токсичность, возможность длительного применения без существенных побочных явлений и многогранность фармакологических свойств одного растения, позволяющих безопасно воздействовать одновременно на многие системы организма.

Сложный комплекс веществ, дозированных в растении природой, благотворно влияет на организм человека, активизирует и улучшает обмен веществ.

Большое значение в альтернативной медицине имеет актуальное направление – фитолечение.

Чаще всего используются дикорастущие растения, но так как Ярославская область находится в средней полосе России, здесь невозможно использование свежих дикорастущих лекарственных растений круглый год. В связи с этим **интересно и ново** использование комнатных растений в качестве лекарей, всегда находящихся под рукой.

**Цель работы**: Изучить возможности использования комнатных лекарственных растений как альтернативы синтетическим лекарственным препаратам.

#### Задачи:

- Изучить состояние проблемы по литературным и интернет источникам.
- Выявить целебные свойства лекарственных комнатных растений.
- Исследовать разнообразие лекарственных комнатных растений, выращиваемых угличанами.
- Исследовать употребление угличанами лекарственных комнатных растений.
- Составить для просветительской работы рекомендации по выращиванию и использованию лекарственных комнатных растений.

**Объект исследования:** лекарственные комнатные растения **Предмет исследования:** использование комнатных лекарственных растений **Гипотеза:** комнатные лекарственные растения возможно использовать как альтернативу синтетическим лекарственным препаратам.

#### Методы исследования:

- Изучение данной темы в литературе и интернет-источниках.
- Опрос.
- Подсчет
- Наблюдение
- Анализ
- Сравнение

# Глава 1. Исследование состояния проблемы в различных источниках информации

#### 1.1. Значение фито-лечения на современном этапе развития общества

Фито-лечение - это лечение с помощью лекарственных трав, при котором использование настоев различных растений оказывает положительное действие на работу организма, способствует очищению крови и внутренних органов от токсинов. При этом фито-лечение не вызывает никакого негативного влияния на организм или побочных эффектов. Такое отрицательное влияние нередко случается при использовании покупных аптечных средств.

Фито-лечение является одной из наиболее древних наук. Она зародилась около шести тысяч лет назад. Фито-лечение долгое время развивалось на основе народного лечения травами. Однако сегодня данный тип лечения основывается еще и на результатах исследований экспериментальной фармакологии и токсикологии лекарственных растений, широко применяя методы современной клинической медицины.

Используя методики фито-лечения, в санатории «Сосновый Бор» больным туберкулезом стараются смягчить побочное действие химических лекарств. Растительные препараты более мягко воздействуют на организм, практически не токсичны, не ведут к привыканию, а также не вызывают аллергии. Кроме того, фито-лечение не просто не подавляет защитные функции организма, но и наоборот, помогают укрепить иммунитет человека.

Каждое растение имеет свое место и время сбора. Это играет довольно важную роль в лечении. Пациентами употребляются кислородные коктейли, отвары, сиропы.

В частях растения содержатся разные активные вещества: алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, эфирные масла и многие другие.

Фито-лечение имеет огромный потенциал, поскольку растениям присущи многие лечебные свойства: болеутоляющие, тонизирующие и успокаивающие, нормализующие работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, противовоспалительные, потогонные, улучшающие аппетит и пищеварение, слабительные и т.д.

Кроме того, фито-лечение нормализует гормональный фон.

Часто одно растение обладает не одним, а несколькими свойствами, что оказывает благотворное влияние на весь организм в целом. Таким образом, работая над определенным заболеванием, осуществляется коррекция других органов и систем организма.

Из вышесказанного следует, что фито-лечение является одним из источников, необходимых для поддержания и укрепления иммунитета.

Необходимо отметить, что данный тип лечения не имеет возрастных ограничений. Будь то ребенок грудничкового возраста, беременная женщина или человек старческого возраста.

#### 1.2. Комнатные растения-целители

#### Алоэ древовидное.

Данное растение, очевидно, знакомо всем, так как его на подоконниках выращивали еще наши бабушки. Сок алоэ используют при многих заболеваниях, включая туберкулез. Также его применяют в косметологии. Сейчас большую популярность набирает корейская косметика с использованием алоэ, различные маски для лица, шампуни, кремы и многое другое. Такая косметика натуральная, не вызывает аллергии. Однако такие косметические средства довольно дорогие.

Можно самостоятельно в домашних условиях создать аналоги. При чем не только в косметических целях. С помощью алоэ нетрудно создать аналог и медицинским средствам.

Вот небольшой перечень заболеваний, при которых применяется домашнее алоэ: гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхит, пневмония, аднексит, ринит, гайморит, а также заболевания кожи.

Растение улучшает секреторную деятельность пищеварительных желез, нормализует обменные процессы в организме. Тонизирует, увлажняет, кожу, а также оказывает на нее питательное и омолаживающее действие. Быстро и эффективно снимает зуд и раздражение. Способствует заживлению различных повреждений кожи без образования шрамов. Устраняет воспаление в желчевыводящих путях, нормализует функцию желчного пузыря. Очищает кожу головы, не забивая поры и не раздражая волосяные луковицы.

Применение различных лекарственных форм алоэ:

#### Свежий сок:

- Помогает при хроническом гастрите, при склонности к запорам. Используется также при различных заболеваниях желчевыводящих путей. Алоэ стимулирует работу пищеварительной системы, отлично улучшает аппетит. Для этого необходимо принимать свежий сок трижды в сутки по 1 ч.л. до еды.
- При туберкулезе принимать трижды в сутки по 1 ч.л. до еды.
- Свежий сок невероятно эффективен при повреждениях и заболеваниях кожи: раны, ожоги, трещины, волчанка, трофические язвы, лучевые поражения кожи, экзема,

псориаз. Также хорошо помогает от прыщей, угрей, различных воспалений и постакне. Данные повреждения и патологии кожи необходимо наружно смазывать и протирать соком по 5-6 раз в день.

- Применяется для суставов при воспалительных заболеваниях. Необходимо втирать сок в место повреждения.
- Воспаления носоглотки и десен, язвенный стоматит. Смазывание соком повреждений. Язвочку стоматита рекомендуется смазывать соком сразу после любого приема пищи, что ускорит заживления. Вместе с этим можно полоскать полость рта раствором ромашки.
- При остром рините необходимо закапывать по 2-5 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в сутки. Такой совет можно часто услышать от наших бабушек, которые выращивают алоэ у себя на подоконнике. Многие отказываются от различных спреев и капель для носа, вызывающих привыкание, в пользу домашнего растения, которое справится ничуть не хуже.
- Улучшает защитные силы организма при инфекции по 1 ч.л. утром и вечером, до еды.

Сабур – сухой, упаренный сок, который долгое время может находиться без воды и влаги:

- Также применяется при запорах.
- Стимулирует пищеварение.
- Обладает желчегонным эффектом.

Принимают в разведенном виде, по 0,03–0,1 гран, прием один раз в день. Сироп:

- При заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Помогает при интоксикациях, после длительных заболеваний, так как способствует быстрому восстановлению организма.

#### Каллизия или золотой ус.

Лечебные свойства комнатного растения золотой ус стали известны лишь относительно недавно. Для лечения используются молодые листья, стебли и побеги, которые внешним видом напоминают усики. Золотой ус применят при всех видах аллергии, нарушении обмена веществ, ревматизме, подагре, простатите. Это растение способно вылечивать даже самые запущенные гнойные раны.

Растения улучшает кровообращение, стимулирует обменные процессы в костной и хрящевой тканях, способствует быстрому заживлению повреждённых тканей и суставов и широко используется в лечении заболеваний позвоночника, суставов. Препараты из золотого уса лечат заболевания селезёнки, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Также эффективно и при заболеваниях поджелудочной железы, щитовидной железы, почек. Может помочь при заболеваниях мужской половой системы.

Каллизию широко применяют и в гинекологии - лечат эрозии шейки матки, кисты яичников, полипы.

Настои и отвары употребляют при бронхитах и кашле, при туберкулёзе, ими промывают глаза при конъюнктивите, лечат заболевания носа, горла и полости рта, добавляют в ванны при варикозном расширении вен.

Полезен и сок из золотого уса, неспроста его называют «живой водой». Свежий сок растения используется для полосканий горла при ангинах, его закапывают в уши при отите. Сок используется при заболеваниях и повреждениях кожи, это различные язвы, ожоги, лишаи, дерматиты, а также бородавки.

Применяется золотой ус и в косметологии. Растение добавляют в кремы по уходу за кожей лица, рук. Используется в шампунях и ополаскивателях. Средства для волос с использованием каллизии пользуются большой популярностью, так как являются эффективными при выпадении и ослабленных луковицах.

#### Птицемлечник хвостатый или индийский лук

Данное растение часто можно встретить на подоконниках в квартирах. Оно популярно среди цветоводов благодаря своим светло-зеленым цветам, сочным упругим листьям. Птицемлечник даже чем-то напоминает комнатную лилию. Индийский лук особенно эффективен при острой зубной и головной боли, при остеохондрозе и радикулите, при простуде и бронхите, а также при небольших травмах, связанных с растяжением связок.

#### Каланхоэ

Распространены три основных вида каланхоэ. Именно их часто можно встретить в наших домах, и эти разновидности имеют множество полезных и лечебных свойств. 1. Наиболее ярко выраженные лечебные свойства имеет каланхоэ перистое — прямостоячее растение, листья и цветы которого напоминают небольшие метелочки и имеют яркий красный цвет.

- 2. Именно каланхоэ Дегремона широко используется в народной медицине. А для производства лекарственного сырья его выращивают в субтропических зонах.
- 3. Существует третья разновидность каланхоэ, однако его полезные свойства менее известны. Это каланхоэ Блоссфельда. Данное растение имеет округлые листья и красные соцветия. Они обычно раскрываются всю зиму. Такое каланхоэ ценится в основном флористами благодаря своему эффектному внешнему виду, но исследования показали, что оно так же, как и остальные каланхое обладает множеством лечебных свойств.

Каланхоэ способствует заживлению ран, останавливает кровотечения. Многим также известно и то, что растение может помочь при нетяжелой зубной боли. Каланхоэ в домашних условиях применяют при лечении различных ран, нарывов, ожогах, варикозе. Растение помогает при отите, насморке, гайморите, а также эффективно справляется с очищением кожи от прыщей и угрей. Каланхоэ улучшает рост волос.

Лечебные свойства этого растения систематически исследовались в начале шестидесятых голов прошлого века. Было установлено, что его сок имеет антимикробные и противовирусные свойства, в частности, активен против стафилококков, некоторых видов вирусов гриппа и т.п., а также способствует повышению иммунитета и процессам регенерации, очищает раны от омертвевших тканей. В результате этих исследований были разработаны лечебные препараты на основе каланхоэ, которые в настоящее время рекомендованы к применению в стоматологии, гинекологии, хирургии, отоларингологии и других областях медицины.

Народная и нетрадиционная медицина рекомендует также лечение туберкулеза, гастрита, язвенной болезни, воспаления почек, при котором это растение принимается внутрь.

#### Цикламен европейский

Это растение, которое известно своим красивым цветением имеет не только эффектный вид, но и обладает множеством целебных свойств. Клубни цикламен издавна используют для лечения гайморита.

Именно на основе этого растения фармацевтические компании изготавливают различные спреи и капли от гайморита.

#### Плющ обыкновенный

Плющ был популярен для использования в медицине еще в древние века, но и в наше время его применяют в народной медицине. На основе этого астения изготавливают различные сиропы, таблетки, пастилки и другие препараты от кашля.

И в домашних условиях его так же применяют при сухом затяжном кашле при бронхите, трахеите, пневмонии. Плющ может помочь при подагре, радикулите и ревматизме.

Однако важно знать, что использовать в лечебных целях нужно именно листья, так как плоды плюща крайне ядовиты.

#### Сансевьера или тещин язык.

С помощью этого комнатного лекарственного растения, растущего на подоконнике, лечат женские воспалительные заболевания, половое бессилие, головную боль и цистит.

Однако данное растение запрещено применять беременным женщинам.

В состав сансевьеры входят вещества, которые способны останавливать кровотечения, очищать кровь, лечить анемию и малокровие. Сансевьера укрепляет иммунитет, усиливает защитную функцию клеток, выводит токсины из организма, а также регулирует уровень сахара и холестерина в крови.

Растение замедляет процессы старения, помогает в борьбе с лишним весом и даже ожирением.

#### Хлорофитум

Особенным достоинством данного растения является его способность чистить воздух помещения, где оно находится. В средней жилой комнате, где находятся современные строительные материалы и новая мебель, выделяется огромное множество вредных химических веществ, в том числе и всем известные формальдегид, толуол и другие.

Хлорофитум не только очищает воздух в комнате, насыщая его кислородом, но и увлажняет воздух. Данное растение может послужить доступной альтернативой дорогим увлажнителям воздуха, которые нам так старательно рекламируют в начале каждого отопительного сезона. Но дороговизна — не единственный минус. Такие увлажнители часто очень шумные, громоздкие. Увлажнение воздуха может спровоцировать ангину, если показатель влажности в помещении превышает 80%. Горячий пар может негативно сказываться на здоровье маленького ребенка. Необходимо постоянно контролировать уровень влажности в комнате, что крайне неудобно. Поэтому, конечно, растение имеет гораздо больший список преимуществ, по сравнению с покупными приборами.

#### Свойства растения:

- Хлорофитум очищает воздух. Пожалуй, это самое мощное по своим свойствам растение, которое отлично борется за чистоту помещения и свежий воздух. Его называют «растением-пылесосом», так как за день оно способно очистить воздух на территории около 6 квадратных метров. Также хлорофитум в доме помогает избавиться от грибков и паразитов.
- Хлорофитум разряжает напряженную обстановку и улучшает отношения между людьми. Именно по этой причине, наверное, хлорофитум часто можно встретить в общественных заведениях и офисах. Растение налаживает обстановку и стабилизирует отношения в коллективе. Поможет хлорофитум и в доме наладит взаимоотношения между домочадцами.
- Хлорофитум обладает лекарственными свойствами. Он хороший помощник для людей, страдающих заболеваниями легких, так как данное растение выделяет в воздух большое количество влаги.
- Хлорофитум помогает быстрее воспринимать информацию. Скорее всего, это также связано с очищающими свойствами этого комнатного растения.
- В Фэн-шуй и других эзотерических учениях хлорофитум считается индикатором энергетики пространства. Считается, если растение болеет и вянет, то в доме много негативной энергии. В таком доме, скорее всего, частые посторонние шумы, шорохи, стуки, болеют люди и животные.
- Есть мнение, что хлорофитум является опасным для кошек. На самом деле, можно считать, что оно даже полезное для них. Кошки едят листья этого цветка для того, чтобы вызвать рвоту и избавиться от накопившейся шерсти, которая забивает желудок.

#### Герань

Это весьма распространенное домашнее растение. В основном герань любят за ее эффектный внешний вид. Однако не все знают про её целебные свойства. Герань прекрасно помогает при бессоннице, головной боли, а также при бронхитах, гастритах, подагре, заболеваниях носоглотки и ушей. Для лечения с помощью герани в народной медицине принято использовать отвар этого растения. Чтобы приготовить его, необходимо взять 3 столовые ложки сухих листьев герани, залить 2-мя стаканами горячей воды и оставить настаиваться примерно на два часа. Такой отвар можно принимать не только внутрь, но и наружно.

Герань лучше поставить в спальню, ближе к кровати, тогда благодаря активным веществам, которые выделяются листьями, здоровый и крепкий сон будет обеспечен. Всего один горшочек с геранью поможет легко уснуть, вместо покупных снотворных. Однако имеются противопоказания к использованию герани: беременность, хронические заболевания, возраст больше 50 лет.

#### Агава

Также является лекарственным растением. Настой агавы применяется при ревматизме, желудочных заболеваниях, болезнях печени. Агава весьма эффективна и в случаях поражений кожного покрова - ранах, язвах, фурункулах. При ревматизме, радикулите, остеохондрозе и кожных заболеваниях можно использовать раствор. Для этого нужно залить свежие листья агавы спиртом или водкой, дать настояться в течение недели, а после процедить. Полученным раствором растирать больное место. Также эффективной и, наверное, более удобной для использования будет мазь на основе агавы. Чтобы ее приготовить понадобится перемешать 2 ст. ложки мякоти агавы, 200 гр. растительного масла, 200 гр. меда. Такой мазью необходимо обильно смазывать больное место.

При желудочных заболеваниях в столовой ложке воды растворить около 20 капель сока агавы, принимать перед едой. Это поспособствует улучшению пищеварения.

#### Мирт

Удивительно, но в дикой природе мирт широко распространен по всему миру. Мирт используют в медицине, косметологии и даже парфюмерии. В нашей местности оно выращивается как комнатное растение. Но оно также может использоваться и в медицинских целях. Кстати, дикорастущий мирт, так же, как и домашний, может применяться в медицине и косметологии, для приготовления различных отваров и настоек.

В медицине растение применяется при лечении ЛОР-заболеваний, бронхо-легочных заболеваний, кожных поражениях, и многое другое.

Мирт обладает очень сильными антибактериальными и противовирусными свойствами. Именно поэтому его часто называют природным антибиотиком. Также мирт прекрасно стимулирует работу иммунной системы, служит источником природных витаминов.

В качестве сырья используются листья, молодые побеги, цветы и плоды мирта. В народной медицине принято использовать настойку мирта. Для ее приготовления необходимо измельчить около 100 гр. листьев мирта, поместить в стеклянную емкость объемом 1л. Залить 70% спиртом или водкой. Настаивать 1-2 недели, периодически встряхивая банку и перемешивая настой.

Противопоказания к применению мирта - беременность, лактация.

Если принимать большие дозы перед сном, возможно появление бессонницы, поэтому стоит использовать с осторожностью.

#### Фикус

Удивительно, но фикус относят к опасным домашним растениям. Однако в то же время оно является лекарственным. Использования фикуса в домашней медицине является эффективным при таких заболеваниях как бронхит, трахеит, остеохондроз, а также при расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Фикус может помочь и при кожных заболеваниях, с его помощью лечат бородавки и папилломы.

При бронхите, трахеите необходимо использовать компресс из листьев фикуса. Для это вскипятить воду, во время кипения поместить в нее листья фикуса, варить в течение 3-х минут. Грудь и спину смазать медом, сверху выложить сваренные листья фикуса, замотать бинтом или марлей. Компресс оставить на ночь и желательно замотать теплым шерстяным шарфом. Чтобы избавиться от бородавки или папилломы, нужно несколько листьев фикуса измельчить в мясорубке. Из полученной смеси необходимо как следует отжать сок и смешать с 50 гр. уксусной эссенции. Полученным раствором смазывать бородавки, но избегать попадания на здоровые участки кожи. Если появится сильное жжение или дискомфорт, смесь нужно смыть водой.

При радикулите, артрите, остеохондрозе поможет настойка из фикуса. Для ее приготовления понадобится сок фикуса и 70% спирта или водки. Выдерживать настойку в течение недели в темном прохладном месте, а после отфильтровать. Полученной настойкой растереть больное место и обвязать шерстяным шарфом. Курс лечения - 1-2 недели.

**Лимон** - растение, которое в доме радует своими цветами. Имеет яркие съедобные плоды. Они обладают ценными лечебными свойствами. Каждый знает о пользе лимона. Все мы используем покупные пастилки, сиропы и многое другое при борьбе с простудой, ангиной, авитаминозом. Горячий чай с лимоном - любимое лакомство холодной зимой. А вода с лимоном – распространенный напиток у людей, занимающихся спортом, борющихся с лишним весом. Лимон у всех ассоциируется с бодростью, так как богат витамином С.

При заболеваниях горла можно вскипятить воду, добавить в неё эвкалиптовое масло и лимонный сок. Полученный отвар нужно перелить в миску, а после, наклонившись над ней, вдыхать пар. При простудных заболеваниях - два неочищенных лимона и две

головки чеснока измельчить в мясорубке. Добавить 1 литр холодной кипяченой воды. Настаивать 3 дня в темном месте. Полученный отвар процедить и принимать утром натощак по одной столовой ложке.

Чтобы избавиться от легкой не хронической головной боли - срезать цедру лимона, приложить к вискам или втирать.

При артрите - сок трех лимонов смешать с водкой и авиационным керосином в равных частях. Нанести на больные суставы, замотать бинтом, оставить на ночь. Косметические маски с лимоном:

- 1) Чтобы достаточно увлажнить сухую кожу, необходимо в равных пропорциях смешать зверобой, ромашку, хмель, тысячелистник, листья ежевики и земляники. Полученную смесь разбавить кипятком, далее остудить и процедить. После добавить сок одного лимона, чайную ложку меда, один желток. Маску держать на лице около 25 минут.
- 2) Чтобы осветлить кожу, поможет рецепт следующей маски: перемешать столовую ложку жирных сливок, половину чайной ложки лимонного сока и чайную ложку 3% перекиси водорода. Полученную маску нанести на лицо, держать 15 минут. Смыть теплым молоком с помощью ватного диска или обычной водой.

#### Гибискус или Китайская роза.

Это растение популярно благодаря красоте своих цветов. Они крупные, яркие и пышные, и благодаря им гибискус напоминают домашнюю розу. Но, мало кто знает, что это растение имеет очень сильные лечебные свойства. Отвар гибискуса прекрасно помогает при заболеваниях печени, органов пищеварения, крови.

При заболеваниях печени поможет смесь гибискуса. Высушенные цветы смешать с таким же количеством высушенных листьев герани. Залить двумя стаканами вода, остудить, процедить. Принимать по полстакана 2-3 раза в день. При гастрите - смешать 1 ст. ложку цветов гибискуса и 1 ст. ложку листьев герани, добавить горячую воду, настоять в течение 4-5 часов, процедить. В полученный отвар влить 100 гр. сока алоэ и 2 ст. ложки меда. Принимать перед едой по 3 ст. ложки в день.

#### Толстянка, крассула, «денежное дерево»

Данное растение можно встретить почти в каждом доме. Все благодаря эффектному виду и неприхотливости в уходе. Но чаще всего его приобретают из-за сложившегося за многие годы мнения, что толстянка способна притягивать благосостояние в дом. Однако крассула обладает и множеством полезных свойств и может применяться при различных заболеваниях, таких, как ангина, герпес, артрит, экзема. При заболеваниях горла необходимо из листьев толстянки выжать сок, перемешать его с кипяченой водой. Полоскать горло около 3-5 раз в день. При герпесе - прикладывать разломленные листья крассулы к пораженному участку кожи каждые три часа.

#### Традесканция

Традесканция обладает достаточно сильными лекарственными свойствами, которые способны помочь при лечении ангины, туберкулеза, болезней органов желудочно-кишечного тракта и простуд.

# Глава 2. Выращивание и использование лекарственных комнатных растений в Угличе

#### 2.1. Комнатные растения-целители, выращиваемые в Угличе.

В ходе исследования был проведен опрос работников и обучающихся МОУ сош №3 по вопросам выращивания и использования лекарственных комнатных растений (приложение №2).

Было опрошено 26 взрослых и 148 обучающихся.

Оказалось, что почти все респонденты даже не задумывались о том, что можно в лекарственных целях использовать комнатные растения. Только 16 человек сказали, что знакомы с целебными свойствами отдельных комнатных растений.

Из перечня выращиваемых дома лекарственных растений наиболее популярными были следующие:

**Герань** пользуется большой популярностью у большинства опрошенных. У данного растения красивые цветки, герань очищает воздух в комнате и помогает избавиться от некоторых болезней.

Но мало кто знал, что герань имеет седативное, закрепляющее и противовоспалительное действие.

#### Щучий хвост, либо сансевьера.

Также, очень широко распространена сансевьера. Ее цветоводы любят за неприхотливость.

#### Столетник (алоэ)

Безусловно, большинству известны лекарственные свойства столетника. Именно он является лидером по выращиванию для лечебных целей на подоконниках в наших домах.

#### Каллизия (золотой ус)

Каллизия полюбилась большому количеству цветоводов-угличан. Растение, имея не очень презентабельный вид, по мнению опрошенных, очень эффективно при лечении лишаев, ожогов, язвочек, других кожных заболеваний. Каллизия способствует быстрому заживлению гнойных ран. Используется при заболеваниях желчного пузыря, желудка и кишечника, органов кровообращения.

Также каллизия применяется при нарушении обменных процессов при ожирении и сахарном диабете;

Растение способствует укреплению иммунной системы.

Для выращивания очень распространена **традесканция**, но, к сожалению, практически никто не знает о ее лечебных свойствах.

**Фикус Бенджамина** входит в число наиболее полезных и распространенных в Угличе комнатных растений. Оно отличается своей неприхотливостью, а еще способностью очищать воздух в помещении и лечить множество болезней.

**Каланхоэ.** Хоть его и можно часто встретить в наших квартирах и домах, мало кому известно о том, что деток (это маленькие дочерние побеги на листьях), можно употреблять в пищу. Деток добавляют в салаты. Их также можно каждый день съедать по 1столовой ложке. Рекомендуется включать в рацион людям, для укрепления иммунитета, и тем, кто страдает от малокровия.

**Денежное дерево** выращивается угличанами только ради приметы о благосостоянии семьи. Практически никто не применяет его в лекарственных целях и даже не знает о его полезных свойствах.

**Хлорофитум** разных видов произрастает в больших количествах в домах опрошенных, но никем как лекарственное не используется.

В помещениях **МОУ сош №3** из лекарственных комнатных растений произрастают следующие:

Хлорофитум – 28 шт.

Сансевьера – 19 шт.

Толстянка – 6 шт.

Традесканция – 19 шт.

Гибискус – 10 шт.

Герань – 8 шт.

Конечно, в лечебных целях, кроме очищения воздуха в кабинетах, данные растения в школе не используются.

На Станции юннатов количество видов лекарственных комнатных растений значительно больше. Кроме перечисленных выше растений здесь произрастают: золотой ус, денежное дерево, герань душистая, каланхоэ, разнообразные фикусы, плющ, цикламен европейский, финиковая пальма, столетник древовидный,

#### 2.2. Применение комнатных растений-целителей угличанами в лечебных целях.

При проведении опроса угличан по использованию лекарственных комнатных растений в самолечении от различных заболеваний были собраны разные апробированные рецепты.

Вот тех рецепты, что нам дали опрошенные угличане:

#### Столетник древовидный

При различных повреждениях кожи, например ожогах, мозолях, натоптышах и других ранах, доставляющих дискомфорт, необходимо приложить листву столетника. Либо бинт или марлю пропитать соком алоэ, а затем приложить к больному месту. Данную повязку необходимо регулярно менять, что позволит добиться быстрого результата. Из столетника изготавливают маски для лица, которые хорошо очищают кожу от прыщей, угрей, подсушивают и осветляют воспаления.

#### Каллизия (золотой ус)

Для использования особенно распространен настой.

Для приготовления настоя надо взять стебли либо листву. Их необходимо измельчить, а после перемешать с холодной водой. Смесь вскипятить и оставить для настаивания на 6 часов.

Такой настой пить 3 раза в сутки за полчаса до еды по одной столовой ложке.

#### Традесканция

При пародонтозе следует жевать листву традесканции, а ее сок втирать в десна. Если имеются порезы, гематомы и другие повреждения кожи, то на проблемное место следует положить компресс из свежей листовой пластины.

#### Фикус Бенджамина

Данное растение используют при бронхите и трахеите: листву необходимо положить в воду и прокипятить на протяжении около трех минут. Поверхность листовых пластин смазывают медом, затем привязывают на грудь и спину, надежно фиксируют. Сверху обвязывают теплым шарфом, желательно из шерсти. Такой компресс оставляют на ночь.

Настойка фикуса поможет избавиться от радикулита, артрита и остеохондроза. Для этого листву фикуса следует измельчить при помощи мясорубки, после соединить со 100 миллиграммами водки. Смесь убирают на полку холодильника на две недели. Настойку следует процедить через два слоя марли, затем слить в емкость, изготовленную из темного стекла. Перед употреблением средство необходимо немного нагреть.

Незадолго до сна надо принять теплую ванну, в которую высыпать 200 грамм соли. После этого проблемное место необходимо натереть настойкой, а после обвязать шарфом. Длительность курса полторы недели.

Также, чтобы избавиться от жировика либо бородавки, понадобится смесь, состоящая из 50 миллиграмм уксусной эссенции и 100 миллиграмм сока фикуса. В пластыре надо проделать небольшое отверстие, затем наклеить на бородавку. В отверстие капнуть 2-3 капли смеси, при этом в него должна выглядывать бородавка. Жечь начнет сразу же. Желательно потерпеть 10-12 секунд, но если терпеть будет невозможно, тогда быстро смыть проточной водой.

**Каланхоэ**, или домашний женьшень применяют для наружного лечения различных болезней. Оно прекрасно помогает при лечении пролежней, язвочек, свищей, гноящихся ран и фурункулов.

Настойка каланхоэ хорошо помогает при варикозе, при этом ноги нужно натирать сверху вниз.

Мазь из каланхоэ помогает при эрозии шейки матки. Каждые четыре часа нужно использовать тампоны с мазью. Как правило, эрозия проходит уже через неделю. Для приготовления мази необходимо сок каланхоэ соединить с ланолином в соотношении 3:5, затем смесь смешать с 50 граммами вазелина.

# 2.3. Разработка рекомендаций по выращиванию и использованию комнатных растений-целителей.

Растения — это такие же живые существа, как и мы с вами. Они питаются и дышат. Им необходимы комфортные условия для существования. Растения так же, как и люди, могут болеть.

И растения бывают разные. Растущие в пустынях, во влажных тропиках, или в наших домах. Есть виды растения, которые выведены искусственно.

Всё это означает, что универсальной формулы ухода за растениями не существует.

1) Прежде чем приобрести растение, необходимо узнать о нем, как можно больше, чтобы оно чувствовало себя хорошо и радовало глаз владельца.

Важные факторы, которые влияют на самочувствие растения:

- температура;
- влажность воздуха;
- тип почвы;
- освещенность.

Эти индивидуальные потребности сопоставьте с теми условиями, что имеются в квартире, или которые можно без труда в ней устроить. Если приобрести растение, условия жизни которого не подходят, оно, не прожив и менее года, заболеет и погибнет. Хотя некоторые виды имеют способность приспособиться к новой среде обитания.

Чтобы не загубить растение и правильно выбрать то, которое сможет прижиться в доме, легче идти от обратного: подобрать растения с учётом особенностей квартиры, дома, или отдельной комнаты. Таким образом проще будет отсеивать неподходящие варианты и ускорить процесс поиска необходимого растения, за которым будет несложно ухаживать.

- 2) Приобретая комнатное растение, поинтересуйтесь, нужна ли растению пересадка. В большинстве случаев она нужна, так как для транспортировки используются лёгкие пластиковые формы минимального размера и с мизерным количеством земельного субстрата, недостаточного для нормального развития. В таком случае растение нужно будет пересадить в подходящую тару, в которой оно сможет нормально расти.
- 3) Соблюдайте рекомендованный для данного вида распорядок полива. При интенсивном поливе почва увлажняется сразу после того, как становится сухой. Очень важно не заливать растение. Избыток воды в почве приводит к гниению корней, что неизбежно губит растение.
- 4) Важно следить за освещением комнатных растений. Если в помещении, где находится растение, недостаточное естественное освещение, то данную нехватку может компенсировать искусственный свет. Для это необходимо приобрести люминесцентные или светодиодные лампы. Их свет близок дневному.

Такие лампы, кстати, относятся к энергосберегающим источникам освещения, а монтаж линейных светодиодных светильников очень прост.

5) Растения способны улучшить микроклимат в помещении. Конечно, если речь идёт об одном экземпляре, говорить об улучшении трудно.

Существуют приёмы, которые позволяют красиво и компактно расположить растения в квартире.

Например, вертикальное озеленение. При таком способе растения помещаются в модульные блоки с грунтом, образуя на стене своеобразный живой зеленый ковёр.

6) Многие растения нуждаются в высокой влажности воздуха (например, орхидеи и азалии). Создать для них благоприятные условия поможет специальный увлажнитель воздуха. Небольшие, компактные экземпляры можно выращивать во флорариуме – комнатном парнике. В них можно создавать целые композиции, украшать камнями, фигурками.

В стеклянном контейнере, будь то специальный мини-парник, пятилитровая банка или аквариум, легко поддерживать высокую влажность и стабильную температуру. Опрыскивание не всегда подходит. Во-первых, в результате испарения водопроводной воды на листьях остаются солевые разводы. Во-вторых, не всем растениям, нуждающимся в высокой влажности, подходит роса на листьях. Иногда требуется опрыскивание лишь в определённые периоды, например, между цветениями.

- 7) Для имитации периода покоя осенью декоративно цветущие растения желательно выставить на балкон, если там не сильно холодно.
- У большинства видов цветочные почки закладываются именно в период покоя. В природе он соответствует календарной зиме, когда день становится коротким, а температура понижается. На подоконнике же укорочение светового дня часто сопровождается повышением температуры воздуха в результате близости батареи и радиатора при начале отопительного сезона.
- 8) Раз в два-три года, желательно в феврале или марте (то есть накануне периода роста), растениям необходима пересадка.
- Во-первых, качество почвы со временем ухудшается она меняет структуру, уплотняется, затрудняя доступ кислорода к корням. Во-вторых, растения разрастаются, им становится тесно в старом горшке.
- 9) Нехватку питательных веществ восполнят комплексные удобрения. Однако зимой, то есть в период покоя, подкормку лучше не производить. Весной и летом растения удобряют раз в месяц. Но конкретные рекомендации по уходу за тем или иным видом стоит уточнить или получить в магазине при приобретении растения у продавца или дома из специальной литературы, интернета.
- 10) Используйте для полива чистую фильтрованную воду комнатной температуры. В крайнем случае, отстаивайте воду водопроводную, чтобы из неё испарился хлор, который губит растение. Поливать растения водопроводной водой рекомендуется в

верхний слой грунта. Тогда содержащиеся в воде соли будут скапливаться на поверхности, где мало корней. Со временем, попадая вглубь почвы, соли изменяют кислотность и тем самым ухудшают питание растений.

#### 2.4. Экскурсия «Комнатные лекарственные растения»

В конце 2020 года была разработана экскурсия про лекарственные растения, которая успешно проводится волонтерами и работниками станции юннатов для населения Угличского района и гостей города.

#### Технологическая карта экскурсии

Название экскурсии «Комнатные лекарственные растения» Длительность (час) 45 минут

Возраст от 10 лет

Автор-разработчик: обучающиеся клуба «Муравейник»

Краткое содержание экскурсии: Так как Ярославская область находится в средней полосе России, здесь невозможно использование свежих лекарственных растений круглый год. В связи с этим интересно использование комнатных растений в качестве лекарей всегда находящихся «под руками». На экскурсии происходит знакомство с лекарственными комнатными растениями, возможностями их использования.

Маршрут экскурсии - Музей комнатных растений

Участки перемещени я по маршруту	Места остановок	Объект показа	Длительност ь	Основное содержание информации	Указания по организации	Методические указания
1	2	3	4	5	6	7
Музей	Экскурсанты	Книги,	5-8 мин	Традиции и	Инструктаж по	Рассказ-беседа,
комнатных	располагаютс	картинки		преимущества	технике	показ книг -
растений	я за столами,			фито-лечения	безопасности.	травников
	где				Группа	
	расставлены				экскурсантов	
	растения				вместе с	
					экскурсоводом	
		Растения	25-27 мин	Комнатные	Знакомство с	Беседа и
				лекарственны	лекарственным	рассматривани
				е растения их	и растениями	e
				целебные	музея,	лекарственных
				свойства	совместная	растений музея
					работа с	
					лупами	
		Корзина с	10 мин	Знакомство с	Создание	Чтение, выбор
		рецептами		рецептами	травника с	рецептов и
		, заготовка		использовани	использование	вклеивание по
		травника		Я	м готовых	1 рецепту
				лекарственны	рецептов	каждым
				х комнатных		участником

#### Заключение

Из различных информационных источников было выяснено, что комнатные растения могут служить не только для красоты и фотосинтеза,но и в качестве лекарственных компонентов. Так же такие полезные растения можно выращивать у себя дома и применять их в лечебных и профилактических целях.

Было собрано много информации по улучшению условий выращивания и использования комнатных лекарственных растений, лекарственных рецептов.

Проведено исследование по знаниям, выращиванию и применению угличанами комнатных лекарственных растений.

Установлено, что очень мало угличан знают о лечебных свойствах своих комнатных растений и практически не применяют их.

Выявлена необходимость проведения просветительской работы по данному направлению с детьми и взрослыми.

Составлены памятки по выращиванию комнатных растений и их использованию. Разработана и апробирована экскурсия о комнатных лекарственных растениях по музею Станции юннатов.

#### Перспективы работы:

- Продолжить мониторинг выращивания и использования комнатных лекарственных растений в Угличе
- Проводить просветительскую работу среди населения Углича по возможностям применения комнатных лекарственных растений
- Привлечь медицинских работников к просветительской деятельности поиспользованию фито-лечения населением.

#### Список источников информации:

- 1. Князева Т. «Комнатные растения от А доЯ», Москва ЗАО «Олма-Медиа Групп» 2010
- 2. Комплект открыток «Комнатные растения» Москва 1986
- 3. Степура А.В.Практическая энциклопедия «Комнатные растения» г. Москва ООО «Мир книги» 1999
- 4. Ордынская М. «Комнатные растения» Москва, Пресс-книга, 2001
- 5. Чуб В., Лезина К. «Комнатные растения» Москва, Эксмо-пресс 2000
- 6. Халина X. «В мире цветов», Минск ЗАО «ТАМТА» 1997
- 7. Интернет-ресурсы по адресам:

http://komu-za-40.ucoz.kz.;

http://kr2.narod.ru

### Приложение 1

#### Растения -целители



Золотой ус



Хлорофитум



Столетник



Калонхое



Герань Лимон



Сансевьера

Толстянка



Гибискус

Традесканция

Приложение №2

#### Анкета

- 1. Какие Вы знаете комнатные лекарственные растения?
- 2. Какие из комнатных лекарственных растений произрастают у Вас дома?
- 3. Что Вы знаете о лечебных свойствах разных комнатных лекарственных растений?
- 4. Какие рецепты использования в лечебных целях комнатных лекарственных растений Вам известны?
- 5. Применяете ли Вы комнатные лекарственные растения для профилактики и лечения заболеваний?

#### Народные рецепты с применением листьев алоэ и сансевьеры:

- От болей в горле смешивают сок алоэ с натуральным медом 1:1 и принимают до 8 раз в сутки по чайной ложечке. Чтобы усилить лечебное действие алоэ, срезанные листья рекомендуется подержать несколько дней (в идеале 14) в темном холодном месте.
- Сок листьев сансевиерии облегчит страдания от отита: подогретый до теплой комфортной температуры он подходит для закапывания в уши. Но предварительно нужно проконсультироваться с врачом есть противопоказания!
- Кашица из листьев алоэ и сансевьеры отличное средство при язвах, порезах и ранах на коже.

В домашних условиях сок алоэ получают из боковых побегов (нижние и средние листья 2—4-летнего растения), которые выдерживают для усиления биогенной активности в темноте в течение 8—12 дней при температуре 6—8' в холодильнике. а затем измельчают, отжимают, фильтруют через 3—4 слоя марли и кипятят 3 мин.

#### При насморке

Закапывают по 5—6 капель свежего сока в каждую ноздрю 2—3 раза в день с промежутком в несколько часов.

Можно применять сок алоэ и при конъюнктивите - воспалении глаз. Так как внутри листа сок стерилен, его по 4-5 капель выжимают прямо в глаз. Сок немного щиплет, но действует хорошо. Этим средством вполне можно воспользоваться при невозможности купить нужное лекарство в аптеке.

#### Примочки при ячмене

5 г листьев алоэ измельчают и настаивают 6 ч в стакане холодной кипяченой воды. Делают примочки при ячмене. Эту процедуру можно делать из сока алоэ, разведенного водой (1:10).

#### Питательная смесь

В качестве общеукрепляющего можно порекомендовать средство, которое готовится из 100 г сока алоэ, 500 г грецкого ореха, 300 г меда и сока 3—4 лимонов. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Особенно полезно людям ослабленным и детям.

#### Лечебный" ликер"

При хронических бронхитах, пневмонии, для усиления аппетита, для повышения защитных функций организма можно использовать такое средство: выжатый сок алоэ смешивают с медом и вином типа "Кагор" (200 г сока, 300 г меда, 350 г вина). Смесь выдерживают 5—7 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимают по 1—2 ч. ложки 3 раза в день перед едой. Курс лечения 3—4 недели.

#### Народные рецепты с применением герани:

• Зубная боль отступит, если разжевать во рту листик растения.

- При болях в ухе листик герани разминают пальцами, скручивают трубочкой и неглубоко вставляют в ухо. Ребенку достаточно 1 раза. Взрослому через 2-3 часа нужно сменить трубочку.
- Кашицу из листьев герани прикладывают на больную поясницу при ревматизме или делают компресс на голову при мигрени. Кроме того,
- Герань выделяет в воздух вещества, которые отпугивают вредных насекомых, в том числе, комаров.







#### Фикус Бенджамина

Настойка фикуса поможет избавиться от радикулита, артрита и остеохондроза: измельченную в мясорубке листву смешать со 100 миллиграммами водки; смесь убирают в холодильник на полмесяца; настойку следует процедить через два слоя марли, затем слить в емкость, изготовленную из темного стекла; перед употреблением средство необходимо немного нагреть в горячей воде.

Чтобы избавиться от жировика либо бородавки, понадобится смесь, состоящая из 50 миллиграмм уксусной эссенции и 100 миллиграмм сока фикуса. В пластыре надо проделать небольшое отверстие, затем наклеить на бородавку, далее в отверстие капнуть 2-3 капли смеси. Жечь начнет сразу же. Желательно держать 10-12 секунд, но если терпеть будет невозможно, нужно быстро смыть.



#### Каллизия (золотой ус)

Чтобы приготовить настой надо взять фиолетовые стебли, либо листву. Далее нужно соединить 1 литр, только что вскипевшей воды и одну большую листовую пластину каллизии. Сложите в термос 16 «колен», потом в него нужно влить только что вскипевшую воду. Настой будет готов через 7 ч.

Стебли либо листву необходимо измельчить, а потом соединить с холодной водой. Вскипятите смесь и оставьте для настаивания на 6 ч. Настой следует пить 3 раза в сутки за полчаса до трапезы по одной большой ложке.





## Комнатные растения-целители. Применение и рецепты.

Власова Полина, ученица 10 класса сош №3, обучающаяся клуба «Муравейник» СЮН МОУ ДО ДДТ Руководитель: Агулина С.В.

#### Гибискус или Китайская роза.

Заболевания печени — высушенные цветы гибискуса смешать с таким же количеством высушенных листьев герани. Залить двумя стаканами вода, остудить, процедить. Принимать по полстакана 2-3 раза в день.

Гастрит — смешать 1 ст. ложку цветов гибискуса и 1 ст. ложку листьев герани, добавить горячую воду, настоять в течение 4-5 часов, процедить. В полученный отвар влить 100 гр. сока алоэ и 2 ст. ложки меда. Принимать перед едой по 3 ст. ложки в день.



#### Традесканция

При развитии пародонтоза следует пожевать листву традесканции, а еще ее сок необходимо втирать в десна. Если имеются порезы, гематомы либо царапины, то на проблемное место следует положить компресс из свежей листовой пластины традесканции.



#### Алоэ древовидное

При заболеваниях кожи, ожогах, язвах экземе и т.д. – смазывать свежим соком 5-6 раз в день.

Острый ринит. По 2-5 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в сутки.

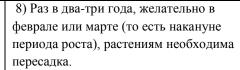
Листву столетника рекомендуется приложить к ожогам, мозолям.

От болей в горле смешивают сок алоэ с натуральным медом 1:1 и принимают до 8 раз в сутки по чайной ложечке. Чтобы усилить лечебное действие алоэ, срезанные листья рекомендуется подержать несколько дней (в идеале 14) в темном холодном месте.



6) Многие растения нуждаются в высокой влажности воздуха (например, орхидеи и азалии). Создать для них благоприятные условия поможет специальный увлажнитель воздуха. Небольшие, компактные экземпляры можно выращивать во флорариуме – комнатном парнике. В них можно создавать целые композиции, украшать камнями, фигурками.

В стеклянном контейнере, будь то специальный мини-парник, пятилитровая банка или аквариум, легко поддерживать высокую влажность и стабильную температуру. 7) Для имитации периода покоя осенью декоративно цветущие растения желательно выставить на балкон, если там не сильно холодно.



- 9) Нехватку питательных веществ восполнят комплексные удобрения. Однако зимой, то есть в период покоя, подкормку лучше не производить. Весной и летом растения удобряют раз в месяц.
- Используйте для полива чистую фильтрованную воду комнатной температуры.

В крайнем случае, отстаивайте воду водопроводную, чтобы из неё испарился хлор, который губит растение. Поливать растения водопроводной водой рекомендуется в верхний слой грунта.



Комнатные растения-целители.
Памятка по уходу.
Власова Полина,
ученица 10 класса сош №3,

ученица 10 класса сош №5, обучающаяся клуба «Муравейник» СЮН МОУ ДО ДДТ Руководитель: Агулина С.В.







- 4) Важно следить за освещением комнатных растений. Если в помещении, где находится растение, недостаточное естественное освещение, то данную нехватку может компенсировать искусственный свет. Для это необходимо приобрести люминесцентные или светодиодные ламп. Их свет близок дневному. 5) Существуют приёмы, которые
- 5) Существуют приёмы, которые позволяют красиво и компактно расположить растения в квартире. Например, вертикальное озеленение. Растения помещаются в модульные блоки с грунтом, образуя на стене своеобразный живой зеленый ковёр.

- 2) Приобретая комнатное растение, поинтересуйтесь, нужна ли растению пересадка.
- В большинстве случаев она нужна, так как для транспортировки используются лёгкие пластиковые формы минимального размера и с мизерным количеством земельного субстрата, недостаточного для нормального развития. В таком случае растение нужно будет пересадить в подходящую тару, в которой оно сможет нормально расти.
- 3) Соблюдайте рекомендованный для данного вида распорядок полива. При интенсивном поливе почва увлажняется сразу после того, как становится сухой. Избыток воды в почве приводит к гниению корней, что неизбежно губит растение.
  - Sold Her

- 1) Прежде чем приобрести растение, необходимо узнать о нем, как можно больше, чтобы оно чувствовало себя хорошо и радовало глаз владельца. Важные факторы, которые влияют на самочувствие растения:
- температура;
- влажность воздуха;
- тип почвы;
- освещенность.

Эти индивидуальные потребности сопоставьте с теми условиями, что имеются в квартире, или которые можно без труда в ней устроить. Чтобы не загубить растение и правильно выбрать то, которое сможет прижиться в доме, легче идти от обратного: подобрать растения с учётом особенностей квартиры, дома, или отдельной комнаты.



