**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр юных натуралистов и экологов г.Аргуна»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Всероссийский конкурс «Юннат»**

***Исследовательская работа***

***по номинации "Лекарственные растения "***

***Тема работы « Подорожник –лекарь с большой тропинки***

**Работу выполнил:**

Хамбиев Сайхан Супьянович ученик 11 "Б"класса,

обучающийся МБУ ДО «ЦЮН и Э г. Аргуна»

**Руководитель:**

Абалаева Жарадат Майрадиевна педагог дополнительного образования МБУ ДО "Центр юных натуралистов и экологов г. Аргуна"

**Чеченская республика**

**2020**

**Содержание**

Актуальность темы.  
1. Введение

* 1. Основная информация о подорожнике
  2. Лекарственные растения нашей местности.
  3. Использование лекарственных подорожника при лечении различных заболеваний жителями Чеченской Республики.

1.4. Мнение медицинских работников.

1.5. Мнение местных жителей, не имеющих медицинского образования.

2. Выводы и рекомендации.

Заключение.

Список использованной литературы.

**Тема исследовательской работы: «Подорожник – лекарь с большой тропинки».**

**Актуальность темы**: в окрестностях нашей республике растут разнообразные растения, многие из них являются лекарственными, это дает возможность людям лечить некоторые заболеваний травами, известными человеку с давних пор и совершенно бесплатно.

**Цель работы:** изучить лекарственные подорожника, места обильного произрастания в нашей местности, и их использование при лечении различных заболеваний.

Задачи работы:

* изучить научно-популярную литературу по данной теме;
* определить места произрастания подорожника;
* расширить общий кругозор сверстников, развить их познавательную активность;
* воспитывать активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью.

В работе используется: самостоятельный поиск информации; индивидуальная работа по проведению анкетирования учащихся и их родителей; обсуждение полученной информации на уроке биологии**.**

**Введение**

Уже много веков человечество применяет растения и травы в кулинарии и для лечения различных болезней. Чаще всего лечение травами не требует больших затрат и очень эффективно. Человек всегда стремился укреплять свое здоровье. Когда человек здоров, у него хорошее настроение, высокая работоспособность. Здоровый человек полон сил, молодости и радости жизни. Наши предки всегда жили в ладу с природой. Природа была для них Матерью, которая кормила, одевала, лечила.

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

**Объект исследования** – Подоро́жник (лат. Plantágo)

**Предмет исследования** – лечебные свойства лекарственных подорожника.

**1.1. Основная информация о подорожнике**

Изучив научно-популярную литературу, я узнал, что **лекарственными** называются такие растения, которые, действуя на организм больного человека или животного, останавливают развитие болезни, влияют на причины ее возникновения и приводят в норму работу отдельных органов, систем или организма в целом. Такое положительное действие обусловливается содержанием в них различных биологически активных веществ. Эти вещества в растениях содержатся в очень небольших количествах. Поэтому их целебный эффект наблюдается только при строго определенных, обычно очень малых дозах, если препарат применять в больших дозах, то он становится ядом, вызывающим тяжелые отравления.

Среди всего разнообразия лечебных трав, несколько поколений знают «то что спасло полстраны» - подорожник. Многие привыкли практически любое повреждение малой тяжести, прикрывать листком подорожника. Однако подорожники обладают еще и кровоостанавливающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действиями — известно, что листья этого растения (их необходимо предварительно разжевать или растолочь, чтобы пустили сок) прикладывают к ране для обеззараживания и скорейшего заживления. Лист подорожника может входить в состав некоторых сборов чая от кашля.

**1.2. Виды подорожника**

Из информации полученной мной при исследовании количества подвидов этого растения я узнал, что только на территории СНГ насчитывается более 30 видов, среди которых самый распространенный это Подорожник большой (Plantago major). Итак, перейдем к перечислению некоторых из них:

1. **Подорожник большой (лат. Plantаgo mаjor)** — травянистое растение; вид семейства Подорожниковые. В России и сопредельных странах распространён повсеместно, кроме Крайнего Севера, как сорное растение; введён в культуру из-за лекарственных свойств. В народной медицине настой листьев рекомендован при сенной лихорадке горячке, поносе, геморрое, при воспалении мочевого пузыря, раке желудка и лёгких.



Свежие листья прикладывают к ранам, ссадинам, порезам, язвам и фурункулам. Мазь с порошком сушёного подорожника — эффективное средство для лечения гнойничковых заболеваний кожи. В научной медицине листья применяют как ранозаживляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, отхаркивающее, снотворное, обезболивающее, бактерицидное и противоаллергическое средство.

1. **Подорожник ланцетолистный (Plantago lanceolata)** Произрастает в Северном полушарии в районах с умеренным климатом. Встречается в европейской части России, в северо-восточной и западной Европе. Растёт на влажных плодородных почвах по суходольным и пойменным лугам, на лесных полянах, вырубках и просеках.



Натурализовалось в Африке, Австралии, Южной и Северной Америке. Применяют при анемии, атеросклерозе, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, кожных болезнях.

3. **Водные растения в данном семействе** представлены родом побережник (Littorella). Часть входящих в данный род видов распространены в Европе, на островах Атлантического океана и в умеренных районах Южной Америки. **Побережник озерный (L. lacustris)** встречается в Европе по берегам прудов, озер и морским побережьям на затопляемых водой местах, в результате чего у него выработались две формы - водная и сухопутная. Сухопутная форма имеет розетку узких дорсивентральных листьев длиной до 5 см. Из пазух листьев на длинной ножке выходит один мужской цветок и два сидячих женских, которые созревают до появления тычинок.

**1.3. Использование подорожника при лечении различных заболеваний жителями**

В ходе работы по данной теме я узнал, что в нашем городе многие жители используют лекарственные растения для лечения различных заболеваний. Так как истья подорожника являются противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим средством, они регулируют и нормализуют желудочную секрецию, дают спазмолитический эффект, являются хорошим обволакивающим, смягчающим и отхаркивающим средством. Обладают болеутоляющим и успокаивающим действием.

**1.4. Мнение медицинских работников**

С целью уточнения полученной информации, мною была посещена Аргунская Городская Больница №1, где я опросил несколько врачей и посетителей больницы.

1. **Фельдшер Абалаев Ризван Сайрадиевич**

С октября по январь было пролечено 35 детей, которым был поставлен диагноз ОРВИ. Наряду с синтетическими медицинскими препаратами применялись народные средства, в виде сборов лекарственных трав. В состав сборов входили травы: мать-и-мачеха, чабрец, липовый цвет, подорожник и др. В ходе лечения состояние больных улучшалось. Лечение лекарственными травами применяется не только в острый период, но и в период восстановления, что улучшает защитные силы организма и повышает иммунитет.

1. **Терапевт Алиев Адам Магомедович**

За годы врачебной практики, я неоднократно замечал что, люди проходящие терапию натуральными препаратами с содержанием подорожника, имеют гораздо меньше осложнений от побочных эффектов аналогичных препаратов. Это связано в первую очередь с тем, что активные вещества и соединения в экстракте подорожника имеют токсицидные свойства, а также защищают стенки желудка от раздражения.

**1.5. Мнение местных жителей, не имеющих медицинского образования**

**Кахаева Х.Д.**

В своей жизни очень часто пользуюсь лекарственными травами, которые растут вблизи деревни. Особенно часто стала их использовать после выхода на пенсию. Лекарства дорогие, пенсия маленькая, вот и вспомнила бабушкино средство от разных недугов. А еще я люблю выпить чай с мятой, душицей и другими травами после баньки, силы прибавляются, чувствую себя намного лучше. А когда болит желудок, сталкиваю в ступе подорожник и ем смешав с медом. Почти всегда помогает. А соседка моя пьет настой подорожника каждый день. Редко гриппом болеет.

**Алиева Х.И.**

С детства у меня проблемы с желудком. Давно уже особо не беспокоит, так, бывает по весне, он у меня захандрит. Но был несколько лет назад такой случай. Прихватило желудок так, что хоть на стену лезь. Я тогда вообще есть не могла, похудела за месяц на 10 кг. Накопилось там болячек или что ? Суть в том, что таблетки не помогают, лежу вся такая нежно-зеленая, а у меня дети маленькие, домина с огородом и работа. И знаете, как у животных бывает - они находят какую-то траву и едят? Вот и я полезла в свой огород, траву искать. Натыкаюсь на подорожник. В тот же момент, мне уже хуже быть не могло по-любому. Приготовила настой и начала пить. С первого же стакана небывалое облегчение! А было у меня на тот момент: повышенная кислотность, хронический гастродуоденит и проблемы с 12-перстной кишкой - это всё и обострилось, я так полагаю. Я же его пила не по одному стакану в день, не могла оторваться и забегала как новенькая. Сейчас. При обострении пью, так же, подорожник. Лет 15 уже как Но то, что подорожник - отличный антисептик, давно известно и при простудных состояниях точно помогает.

**2. Вывод.**

В результате проведённых мною исследований, я выяснил, что в окрестностях нашего села произрастает очень много подорожника. Мною насчитано более 12 различных видов.

В своей работе я остановилась конкретно только на нескольких видах подорожника. Из книг и из бесед с жителями я познакомился с правилами заготовки лекарственного сырья и приготовления настоев.

Из беседы с фельдшерами ГБУ «Аргунская ГБ 1», что в современной медицине широко используются и рецепты народной медицины. Как утверждают медицинские работники, применение народных средств очень эффективно, хотя требуется более длительный срок лечения. Однако, в большинстве случаев отсутствуют побочные эффекты. Применение лекарственных трав улучшает защитные силы организма и повышает общий иммунитет.

Из бесед с жителями я понял, что они используют подорожник для профилактики и лечения различных заболеваний.

При заготовке лекарственных растений нельзя забывать мудрый девиз: «используй, охраняя, и охраняй, используя».

**Предложения по рационализации использования природных ресурсов**

Одним из первых предложений является закупка некоторых видов растений у населения, так как уже говорилось заранее, эти растения считаются сорняками и уничтожаются. Это выгодно не только для населения, как потенциальным продавцам, но и компаниям покупателям, так как из-за огромного количества предлагаемого сырья его стоимость будет на порядок ниже среднерыночной. Данная система закупки применяется в развитых странах мира, например: Германии, странах прибалтийского региона, ОАЭ и т.д.

Вторым предложением будет просьба к населению не уничтожать данные растения, а на примере предыдущих поколений готовить их запасы на зиму путем заморозки, высушивания и т.д. Обработанные таким образом растения сохраняют в себе максимальное количество полезных веществ и сохраняют полезные свойства практически неограниченное время.

**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. «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. 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. Крепкого вам всем здоровья!

**Список использованной литературы**

1. Богоявленский Н. А., Древнерусское врачевание в XI—XVII вв., М., 1980;
2. Лекарственные растения НСО. Раздел «Подорожниковые»
3. Лихарев В.С. Удивительное на грядке, Саратов,1992.
4. Интернет ресурсы.