**Тайны аптекарской грядки**

**Казакова Анастасия, 8 класс**

**МБОУ гимназия № 3 г.Иркутска**

**Руководитель: Павловская Т.А.**

В настоящее время лекарственные травы находят весьма широкое применение в традиционной медицине. Они обладают более мягким, щадящим воздействием на организм, чем синтетические медикаменты. Но принимать их нужно осторожно, чтобы не причинить вред здоровью [1]. Массовый сбор природных трав может нанести вред природе. Поэтому есть потребность в искусственно выращенном сырье. Для сохранения целебных свойств растений важно соблюдать технологию выращивания, сбора и хранения лекарственных растений [4].

Цель исследования – раскрыть секреты выращивания лекарственных растений и применить лечебные травы в профилактических целях.

Задачи:

1. Изучить информационные источники по исследуемой тематике.
2. Экспериментальным путем проверить технологию выращивания лекарственных растений на садовом участке и разработать памятку «Аптекарский огород».
3. Провести сравнительный анализ по определенным критериям выращенного сырья и аптечной продукции.
4. Применить самостоятельно выращенные лекарственные растения в профилактических целях.

В работе представлены лечебные свойства различных лекарственных растений и технология их выращивания [2]. Изучена история траволечения и способы применения лекарственных растений [3].

В ходе проведенного исследования мы проверили технологию выращивания пустырника, мяты перечной, валерианы, шалфея, календулы и ромашки лекарственной на садовом участке. Для того, чтобы лекарственные растения были экологически чистыми, лучше использовать удобрения природного происхождения. Нами использовался сапропель. Кроме того, мы узнали, что мяту, валериану, шалфей и ромашку лекарственную в Сибири необходимо выращивать из семян рассадой. В литературных источниках про данный способ выращивания информации мы не нашли, но опытным путем это проверили. А семена валерианы необходимо использовать для посадки только в первый год после сбора. Для систематизации полученных знаний и опыта мы разработали памятку по выращиванию, сбору и хранению лекарственных растений «Аптекарский огород».

Проведенный сравнительный анализ по критериям ГОСТ показал, что пакетированные сборы менее полезны, чем сборы россыпью и листовые, но при этом в 10 раз дороже по стоимости, чем самостоятельно выращенные травы. Полезные свойства растений лучше сохраняются при хранении трав целыми стеблями и листьями. Перед завариванием их необходимо измельчить, чтобы они принесли большую пользу для здоровья человека.

В результате применения после консультации с врачом разработанного нами рецепта отвара самостоятельно выращенных лекарственных растений у бабушки улучшились показатели артериального давления и сердечного ритма. Это позволяет сделать вывод о положительном влиянии правильно подобранных лекарственных растений на здоровье человека.

Для популяризации «Аптекарских грядок» нами проведено выступление в классе, посвященное целебным свойствам лекарственных растений и технологии их выращивания. Теперь все ученики класса знакомы с целебными свойствами лекарственных растений и технологией их выращивания.

В перспективе мы планируем применить самостоятельно выращенные лекарственные растения в профилактических целях на группе одноклассников для определения их положительного влияния на иммунитет и успеваемость. В настоящее время ведутся переговоры с родителями об отсутствии противопоказаний у детей и возможности их участия в исследовании.

Литература:

1. Большая энциклопедия народной медицины. М.: Изд-во Эксмо, 2005. -1088 с.
2. Лившиц И.А. Природы мудрые советы. Иркутск: Вост.-Сиб.кн.изд-во, 1992. 325 с.
3. Печкарева А.В. Лекарственные травы. М.: Мир книги, 2006. 320с.
4. Терехин А.А. Технология возделывания лекарственных растений. Учебное пособие. М.: РУДН, 2008. 201 с.