

МБОУ СОШ №2 пос. Нарышкино Урицкого района Орловской области  
БУ ОО ДО «Орловская станция юных натуралистов»

Всероссийский конкурс школьных лесничеств имени Г.Ф. Морозова

Номинация: «Исследуем и сохраняем»

Изучение лекарственных растений Урицкого района Орловской области

Выполнила: обучающаяся 9 класса, объединение «Экология и мы»  
Алдушина Альбина Алексеевна

Руководитель: учитель биологии и географии, педагог дополнительного  
образования Лунина Татьяна Михайловна

2024 г.

## Содержание

1. Введение.....	3
2. Методика исследования.....	3
3. Общие сведения об Урицком районе.....	4
4. Несколько слов о лекарственных растений.....	6
5. Сбор лекарственных растений.....	6
6. Хранение.....	7
7. Применение.....	7
8. Описание лекарственных растений.....	8
9. Литература.....	10

### **Цель проекта**

познакомиться с видовым разнообразием лекарственных травянистых растений, которые произрастают в лесах и близлежащих территориях Орловской области.

### **Задачи проекта**

изучить научно-популярную литературу о лекарственных растениях; определить особенности морфологические признаки и полезные свойства лекарственных растений;

научиться определять лекарственные растения в природе, на гербарных образцах, фотографиях;

собрать гербарные образцы лекарственных растений.

**Идея проекта.** Издавна люди замечали, что больные животные уходят, чтобы найти какую-нибудь травку, съев которую, они выздоравливают. Так и человек стал искать помощи у растений. Наши предки знали полезные свойства многих цветов и трав, пили чай и лечили травяными бальзамами и настоями многие болезни. Наш проект поможет больше узнать о лекарственных растениях леса нашей местности.

**Постановка проблемы:** современные дети мало времени проводят на свежем воздухе и в лесу, лишь немногие из них могут похвастаться знанием лесной флоры и отличить лекарственные растения от ядовитых.

**Место реализации проекта:** пос. Нарышкино Урицкого района Орловской области

**Практическая значимость работы** заключается в том, что полученные данные могут быть применены в процессе школьного обучения естественнонаучным дисциплинам общеобразовательного курса, для приобретения навыков и умений по лесной экологии и бережному отношению к природе.

### **Программа проекта**

1. Подготовительный этап: постановка цели и задач, определение круга проблем (анкетирование), предварительная работа с учащимися школы, выбор оборудования и материалов.

2. Основная часть. Изучение физико-географической характеристики Урицкого района. растительный мир.

Сбор лекарственных растений. Изготовление гербариев. Подготовка презентации по теме.

3. Защита проекта.

### **Материал и методика исследования**

Материалом для работы послужил гербарий, собранный в летний период в 2022 года. Материал собирался маршрутным методом в лесах близ пос. Нарышкино. Обработка собственного материала проводилась в классе под руководством учителя биологии.

Срок реализации проекта: с мая 2022 г. по февраль 2023 г.

Определение растений состояло из двух основных этапов: 1) определение площади заросли

2) определение числа растений на единицу площади(1м x1м)

Использовала пробные площадки размером 1 м<sup>2</sup> для определения плотности запаса сырья (крапива двудомная). На площадке собиралось сырье и сразу же взвешивалось. Результаты по каждой площадке записывались и суммировались, и подсчитывалось среднее значение запаса сырья

Общая продуктивность леса определяла, умножая запас сырья 1м<sup>2</sup> на площадь массива по нижней границе предела (М-2. Где М- среднее значение, а -2- ошибка средней) Например запас крапивы двудомной на 1 м<sup>2</sup>-150 г Заросли 1000м<sup>2</sup> .Запас равен 150-2x0,65=150-1,3=148,7 кг или 34,4 кг воздушно- сухого сырья( при норме выхода 22%)

После этого проводили расчет с каждого участка. Плотность запаса сырья- средняя масса сырья на единицу площади. Выражается в единицах массы, отнесенной к единице площади (г/м<sup>2</sup> кг/га)

Биологический запас-количество сырья, которое можно заготовить на площади участка, без учета восстановления популяций лесных растений (кг, т)

Исследованные виды	Площадь	Биологический запас, кг
Зверобой продырявленный	58010	270
Крапива двудомная	26500	11110
Мать-и - мачеха	38800	8159
Черёда трехраздельная	1150	209
Тысячелистник обыкновенный	922050	171270
Душица обыкновенная	55600	1318,5

### **Общие сведения об Урицком районе**

#### **Административное и географическое положение района**

Урицкий район расположен в западной части Орловской области. На севере он граничит со Знаменским районом, на востоке-с Орловским, на юге-с Сосковским, на юго-западе-с Шаблыкинским, на западе - с Хотынецким.

Центром района является поселок городского типа Нарышкино. Площадь района составляет 83838 га (838 км<sup>2</sup>, население - 19, 6 тыс. человек.)



## Климат

Климат Урицкого района относится к переходному климату умеренных широт от лесной зоны к зоне степной.

Тепловые ресурсы вполне достаточны для произрастания зерновых, картофеля и овощных культур.

За год осадков выпадает в среднем 510- 580 мм

Преобладающими ветрами в течение года, являются западные и юго-западные.

Суммарная радиация Урицкого района составляет 89ккал/см<sup>2</sup>.

## Растительность

Значительная часть Урицкого района, в прошлом была покрыта лесами. Это положение подтверждается особенностями почвенного покрова. Преобладающие почвы лесные и дерново-подзолистые несут следы произрастания лесов - оподзоленность, ореховатость и др. Основная часть старых лесных массивов истреблена еще в дореволюционное время, в результате хищнического хозяйствования частных землевладельцев. В настоящее время **процент лесистости в районе не превышает 9% от общей** площади района. Относительно сохранившийся лесной массив в районе расположен на водоразделе Цон-Орлик.

Остальные же леса района расположены случайными рощицами по балкам и реке по склонам. Все они порослевого происхождения. Наиболее распространенными лесными породами в лесах района являются дуб, береза, осина. Как примесь к этим породам в лесах произрастают ясень клен,

ильмовые, рябина, черемуха, груша, яблоня и др. Из кустарников наиболее распространены лещина, жимолость, крушина, бересклет, калина, ива. Сосна встречается редко, отдельными экземплярами, даже на песчаных почвах.

На территории района лесами занято 7044 га.

Из травянистой растительности, произраставшей в сомкнутых лесах, преобладает ландыши, копытень, вороний глаз, купена, фиалка, колокольчики, василисник, медуницы, баранчики /примула/, незабудки, герань лесная и др. Травянистая растительность изреженных лесов характеризуется господством луговых трав, среди которых изобилуют разные виды семейств губоцветных, сложноцветных, бобовых и розоцветных.

### **Несколько слов о лекарственных растениях**

Лекарственные растения - растения, части которых (цветы, листья, стебель, корень и т. д.) используются для лечения болезней человека, животных или же применяются как сырьё для производства лекарственных препаратов. Используются те части растения, где накапливается наибольшее количество полезных веществ.

Употребляются лекарственные растения в виде настоек, настоев, травяных чаев, отваров, сборов, порошков, соков, экстрактов; наружно – в виде примочек, компрессов из лекарственных растений, лечебных ванн и обертываний.

Преимущества лекарственных растений по сравнению с лекарственными препаратами велики. Это небольшая токсичность, комплексное воздействие, отсутствие огромного количества побочных явлений, возможность продолжительного применения, доступность, усвоение в организме человека, редкие случаи непереносимости.

### **Правила сбора лекарственных растений:**

- Собираются части растения, обладающие лекарственными свойствами.
- Эти части растения собираются в то время, когда они содержат большое количество действующих веществ (зависит от того, в какой стадии развития находится растение).
- Если корень не обладает лекарственными свойствами, то он не выдергивается вместе с надземной частью, а аккуратно срезается ножом.
- Нельзя производить сбор с одного участка, т.к. уничтожив природные запасы, в следующих годах на нём может ничего не вырасти.
- Надземные части растений собираются, когда погода ясная, сухая, и следует это делать в начале дня - с 9 до 10, т.к. растение обсохло от росы; и с 16 до 17 часов – пока солнце не достигло зенита. Подземные части (корни и корневища) можно собирать во влажную погоду, потому что они всё равно моются перед сушкой. Травы, употребляемые в пищу собираются до цветения.
- Сбор нужно производить тщательно, избегать попадания мусора и частей

других растений (качество сырья снижается, если присутствуют примеси).  
— Растения, поврежденные насекомыми, ржавчиной, грибковыми заболеваниями, загрязненные и сильно запыленные – не собираются.  
Сушка

Перед тем как сушить сырье, его нужно перебрать, очистить от примесей и рассортировать, убрать листья и цветки, которые испорчены насекомыми. Далее собранный материал раскладывается и сушится как можно быстрее, чтобы избежать разрушающего действия ферментов, заплесневения растений. Корни и корневища промываются под холодной, проточной водой. Для сушки сырье раскладывается тонким слоем на ткани или бумаге в хорошо проветриваемом помещении. Листья можно сушить на чердаке, на стеллажах. При этом листья и цветы следует сушить в тени, а корни, плоды и семена можно и на солнце. В тени сушат и подземные части растения, содержащие эфирные масла. Их сушат медленно при температуре не выше 30—35. Плоды и семена нужно провялить перед сушкой на воздухе, затем до-ушить в печи. Сырье при сушке регулярно перемешивается. Если правильно высушить растения, то они не потеряют свой естественный цвет и аромат. Сушку можно считать законченной тогда, когда корень при сгибании не греется, а ломается, а лист и цветок растирается в порошок.

### **Хранение**

Место хранения должно быть совершенно сухими, темными, без мусора, пыли и насекомых. Тарой для сырья могут быть бумажные пакеты или картонные коробки, выложенные внутри бумагой. Ароматические растения лучше хранить стеклянной герметически закрытой посуде или в двойных плотных целлофановых мешках тоже хорошо герметизированных. Травы и корни можно хранить в полотняных или бумажных мешочках, также травы хорошо сохраняются, если их не резать. Кора хранится 3-5 лет, листья 1-3 года, трава 1-2 года, цветочное сырье до 2 лет, плоды и семена до 3 лет, корни и корневища до 3 лет, а иногда и больше.

Не рекомендуется долго хранить высушенные лекарственные растения, ведь они теряют свои свойства со временем. На мешочках, коробках ставится время, когда было упаковано растение – год и месяц.

### **Применение**

«Медицина есть искусство подражать целебному воздействию  
природы»  
Гиппократ.

Используя в комплексном лечении травы от простуды можно существенно улучшить самочувствие, устранив воспалительный процесс и укрепив пошатнувшийся иммунитет. Большинству они знакомы с детства — их применяли с давних времен:  
от лихорадки – липовый цвет, листва и плоды малины, ромашка;  
от кашля – подорожник; мать-и мачеха, донник;

от насморка – шалфей, звербой;  
от болей в горле - чабрец, смородиновый лист;  
как иммуностимулятор – шиповник.

Процесс создания гербария



Процесс создания гербария



### Лекарственные растения

**Мать-и-мачеха обыкновенная** (*Tussilago farfara* L.)

**Семейство сложноцветные (астровые)** (*Compositae* (*Asteraceae*))

**Ботаническая характеристика:** мать-и-мачеха многолетнее травянистое растение. Сразу после таяния снега на пригретых солнцем местах появляются стебельки, покрытые чешуевидными листочками. Каждый стебелек заканчивается корзинкой желтых цветков. После цветков появляются розетки прикорневых листьев. Пластинка листа в очертании округлая или широкояйцевидная, по краю зубчатая плотная.

Поверхность листа темно-зеленая, голая, обратная сторона листа беловолочная. Цветет в апреле. Корзинки одиночные 2-2,5 см в поперечнике. После цветения поникающие. Цветки золотисто-желтые, краевые - язычковые. Длинной 8-10 мм, почти вдвое длиннее трубчатых, расположены в несколько рядов. Трубчатые цветки снабжены хохолком из простых волосков. Семянки длиной 3,5-4 мм с летучкой из волосков. Плодоносит в мае-июне.

**Экология:** Мать-и-мачеха растет как сорняк на склонах и насыпях, по берегам рек, ручьев, на песчаных и глинистых обнажениях.

**Тысячелистник обыкновенный** (*Achillea millefolium* L.)

**Семейство сложноцветные (астровые)** *Compositae* (*Asteraceae*)

**Ботаническая характеристика:** тысячелистник обыкновенный многолетнее травянистое растение с тонким ползучим корневищем. Стебли одиночные, прямостоячие, маловетвистые, опушенные, слегка бороздчатые, высотой до 70 см. Стеблевые листья очередные, мелкие сидячие; прикорневые короткочерешковые, продолговатые. Цветочные корзинки мелкие, белые или розовые. Цветёт с июля до конца лета.

**Экология:** Тысячелистник обыкновенный растёт на низинных разнотравно-злаковых лугах, в зарослях кустарников, на степных склонах, вдоль дорог, по оврагам.

Особенно хорошо развивается на освещенных участках, на залежах

иногда образует чистые заросли.

**Крапива двудомная** (*Urtica dioica* L).

**Семейство крапивные-Urticaceae**

**Ботаническая характеристика:** крапива двудомная - многолетнее травянистое растение с мощным ползучим корневищем. Стебель прямой, четырехгранный высотой 0,6-1,5м листья зеленые, черешковые, яйцевидно-сердцевидные, по краям крупнозубчатые. Стебель и листья покрыты пушком и усеяны волосками, содержащими едкую жидкость. При прикосновении к ним появляются жгучая боль и воспаление кожи. Цветки двудомные, мелкие, желтовато-зеленые. Цветет с июня до поздней осени, плодоносит с июля. Плод – яйцевидный или эллиптический, желтовато-серый орешек.

**Экология:** Крапива двудомная растет как сорное растение на сухих и влажных местах у жилья, по обочинам дорог, на пустырях и в лесах.

### **Заключение**

Я в своей работе изучила лекарственные растения Урицкого района. Описала и составила гербарий самых распространенных.

В работе дан большой обзор морфологических характеристик растений, а так же описаны их биологические особенности. Также я изучила их особенности и их сообщества. Выборочно исследовала некоторые виды растений более углубленно, чем все остальные.

Данная работа позволила познакомиться с лекарственными лесными растениями, изучить их разнообразие и эколого-ботаническое состояние, характеристику и применение. Проект мой не заканчивается на этом. В следующем году хочу разработать мероприятия, которые можно будет использовать во внеурочной деятельности в школе для воспитания бережного отношения к природе.

## Список использованной литературы

1. Алмин, Е. П., Понамарев, А. А. Физиология растений. [Текст] /Е. П. Алмин, А. А. Понамарев - М.: Колос, 1979. - 263с.
2. Атлас лекарственных растений СССР [Текст] / Под ред. Н.В. Цицина. М., 1962.-340 с.
3. Березуцкий, М. А., Рябова, Т. П. Новые и редкие виды растения Саратовской области [Текст] // Ботанический журнал. – 1990, - №12. – т. 75. – с.12-18.
4. Борисова, Н. А. О роли выборочного подхода при определение запасов сырья лекарственных растений [Текст] // Растительные ресурсы. - 1978.- № 2. -с. 16-18.
5. Бровкина, В. Г., Державина, Т. Б. Экскурсии в природу [Текст] // Биология в школе. -1993. - №5 – с.6-9.
6. Денисова, Г. Л. Удивительный мир растений [Текст]: пособие для учащихся/ Г. Л. Денисова - М.: Просвещение, 1981. - 127с.
7. Жизнь растений. Цветковые растения [Текст] / Под. ред. Л. А. Тахтаджяна. - М.: Просвещение, 1981. – т.5. – 511с.
8. Ивченко, С. И. Занимательно о ботанике. [Текст] / С. И. Ивченко - Смоленск: Руссич, 2001. - 237с.
9. Ипатов, В.С., Кириллова, Л. А. Классификация отношений между растениями в сообществах. [Текст] // Ботанический журнал.–2000.– №7. – с.92-100.
- 10.Книга природы. [Текст] / Ю. Дмитриев, Н. Поксарецкая, А. Владимиров. - М.: Дет. лит., 1990. - 399 с.
- 11.Кузнецова, В. И. Уроки биологии 6-7- класс: Растения, бактерии, грибы. Лишайники. [Текст] / В. И. Кузнецова - М.: Просвещение, 1991. - 121-123с.
- 12.Лаптев, Ю. П. Рассказы о полезных растениях [Текст]: пособие для уча-ся/ Ю. П. Лаптев – М.: Просвещение, 1982. - 80 с.
- 13.Новиков, В.С., Губанов, И. А. Школьный атлас [Текст]: определитель высших растений: книга для учащихся. / В. С. Новиков, И. А. Губанов - М.: Просвещение, 1991. - 240с.
- 14.Пименов, М. Г., Пименова, М. Е. Определение сырьевой продуктивности полезных растений. Методы исследования ресурсов дикорастущих, полезных растений. [Текст]: Материалы I научной школы по ботаническому ресурсоведению. / М. Г. Пименов, М. Е. Пименова - Вильнюс, 1983. - с.111-133.
- 15.Серебряков, И. Г. Экологическая морфология растений. [Текст] / И. Г. Серебряков – М.: 1992. – 296с.
- 16.Стрижев, А. Н. Травы вокруг нас. [Текст] / А. Н. Стрижев – М.: Колос, 1983. - 224 с.
17. Тарски, С, Стефенс, М. Дикорастущие цветы. [Текст] / С. Тарски, М. Стефенс – М.: АСТ - Пресс, 1997.-32 с.

# Лекарственные растения родного края

Шалфей



Чистотел



Манжетка  
обыкновенная



Тимьян



Душница



Подготовила Алдушина Альбина Алексеевна  
Учащаяся 9 в класса  
МБОУ СОШ №2 п.Нарышкино  
кружок « Экология и мы»  
Руководитель Лунина Т. М.  
Орел, 2024 г.

# Введение

Цель проекта: Познакомиться с видовым разнообразием лекарственных травянистых растений, которые произрастают в лесах и близлежащих территориях Урицкого района.

Задачи проекта: Изучить научно-популярную литературу о лекарственных растениях и их применении; собрать гербарные образцы; уметь их определять

# ИДЕЯ ПРОЕКТА

- ▶ Издавна люди замечали, что больные животные уходят, чтобы найти какую-нибудь травку, съев которую, они выздоравливают. Так и человек стал искать помощи у растений. Наши предки знали полезные свойства многих цветов и трав, пили чай и лечили травяными бальзамами и настоями многие болезни. Наш проект поможет больше узнать о лекарственных растениях леса нашей местности.

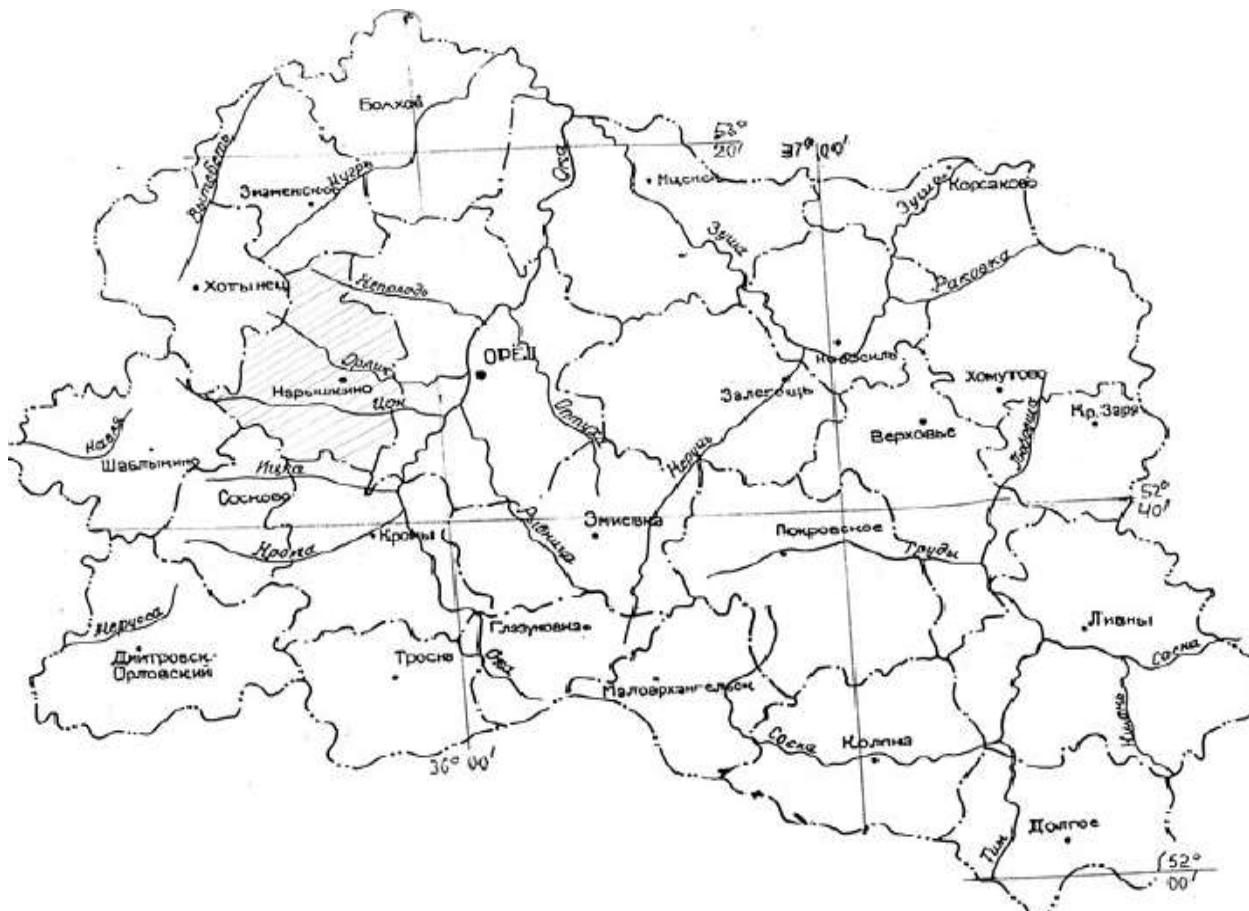
► **Постановка проблемы:** современные дети мало времени проводят на свежем воздухе и в лесу, лишь немногие из них могут похвастаться знанием лесной флоры и отличить лекарственные растения от ядовитых.

► **Место реализации проекта:** пос.Нарышкино Урицкого района Орловской области

► **Практическая значимость работы** заключается в том, что полученные данные могут быть применены в процессе школьного обучения естественнонаучным дисциплинам общеобразовательного курса, для приобретения навыков и умений по лесной экологии и бережному отношению к природе.

# Общие сведения об Урицком районе

Урицкий район расположен в западной части Орловской области. Центром района является поселок городского типа Нарышкино. Площадь района составляет 83838 га (838 кв. км)



### Климат.

Климат Урицкого района относится к переходному климату умеренных широт от лесной зоны к зоне степной .

За год осадков выпадает в среднем 510- 580 мм

Преобладающими ветрами в течение года, являются западные и юго-западные. Суммарная радиация Урицкого района составляет 89ккал/см<sup>2</sup>.

### Растительность.

Значительная часть Урицкого района, в прошлом была покрыта лесами. Преобладающие почвы лесные и дерново-подзолистые носят следы произрастания лесов - оподзоленность, ореховатость и др.

Основная часть старых лесных массивов истреблена еще в дореволюционное время. В настоящее время **процент лесистости в районе не превышает 9% от общей** площади района. Относительно сохранившийся лесной массив в районе расположен на водоразделе Цон-Орлик .

**На территории района лесами занято 7044 га.**



Из травянистой растительности, произраставшей в сомкнутых лесах, преобладают ландыши, копытень, вороний глаз, купена, фиалка, колокольчики, василисник, медуницы, баранчики /примула/, незабудки, герань лесная и др. Травянистая растительность изреженных лесов характеризуется господством луговых трав, среди которых изобилуют разные виды семейств губоцветных, сложноцветных, бобовых и розоцветных.

Первоцвет весенний



Осока



Ветреница лютичная (жёлтая) и дубравная (белая)



Зеленчук жёлтый



Ландыш



Копытень



Земляника



Медуница



Любка



Ятрышник



Папоротник



# ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ ГЕРБАРИЯ



# Применение

«Медицина есть искусство подражать  
целебному воздействию природы»

Гиппократ

- ▶ Используя в комплексном лечении травы от простуды можно существенно улучшить самочувствие, устранив воспалительный процесс и укрепив пошатнувшийся иммунитет. Большинству они знакомы с детства — их применяли с давних времен:
- ▶ от лихорадки - липовый цвет, листва и плоды малины, ромашка;
- ▶ от кашля - подорожник; мать-и мачеха, донник;
- ▶ от насморка - шалфей, зверобой;
- ▶ от болей в горле - чабрец, смородиновый лист;
- ▶ как иммуностимулятор - шиповник.

# Подорожник(plantago)

Подорожник относится к роду однолетних и многолетних трав; редко, но встречаются полукустарники семейства подорожниковых.

Подорожник является отличным лекарственным средством для человека. Он прекрасно снимает воспаления, заживляет, служит антисептиком, заживляет и затягивает раны, положительно влияет на секреторную функцию желудка.

Подорожник и его лекарственные свойства широко используют во многих странах .

Это растение называют «семижильным попутчиком», так как оно имеет вертикальные жилы на листе.



# Крапива двудомная (*Urtica dioecious*)

Крапива-древнейшее лекарственное растение. Она обладает **кровоостанавливающим, мочегонным, слабым желчегонным, противовоспалительным, сосудосуживающими, общеукрепляющими** свойствами.

Сок крапивы применяется при камнях печени, почках, болезни легких. В народной медицине **используется для укрепления волос**. В ветеринарии применяется в качестве наружного средства против гангрены и гноящихся ран.

Листья крапивы содержат:  
от 20 до 600 мг **витамина С**,

До 8 мг провитамина А, каротина до 0.6 мг , витамины К группы В, органические кислоты.



# Чистотел (Chelidonium)

Чистотел - это многолетнее растение, которое широко используется в медицине с древних времен. В Древней Греции его использовали против болезней глаз. На Руси его сок применяли против веснушек, бородавок и некоторых других кожных заболеваний. По количеству лечебных свойств эту траву нередко сравнивают с женьшенем, потому что она богата полезными веществами и имеет широкий спектр действия. В медицинских целях применяют листья, сок и корни. В нем присутствуют важные для организма вещества: калий, железо, медь, цинк, бор, витамины группы В, С, А, К, РР. Траву назначают при болезнях печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Считается, что растение способно избавить от гайморита, зубной боли, эффективно против одышки и хронического кашля. В народной медицине его применяют против заболеваний легких.



# Клевер луговой (*Pratum trifolium*)

Высокое давление, сопряженное с ним головокружение, головные боли - все это может корректировать трилистник. Безусловно, растение не в силах заменить фармакологический десант современных высокоэффективных лекарств, но на начальных стадиях артериальной гипертензии клевер может быть очень полезным. Он помогает скорректировать состояние человека, который еще не «сидит» на таблетках.

**Целебные свойства красного клевера:**

- 1) Содействует лечению атеросклероза.
- 2) Коррекция течения тромбфлебита.
- 3) Лечение стенокардии.
- 4) Противопростудное действие.
- 5) Избавление от суставных болей.



# Расторопша (*lac carduus*)

Очень ценное растение, которое активно используется для улучшения обмена веществ, для **лечения болезней печени, а также при различных отравлениях.**

Семена расторопши - это настоящий кладезь витаминов, минералов и полезных кислот. Их, в составе семян насчитывается более 200. в семени этого растения присутствует такое вещество, как силимарин. Оно очень полезно для восстановления и нормальной работы клеток печени человека.

С помощью расторопши можно не только лечить, но и заниматься профилактикой различных заболеваний, среди которых:

Заболевания органов пищеварения.

Аллергические заболевания.

Дерматологические болезни.

Лечение пищевых, алкогольных и наркотических отравлений.



# Земляника лесная (*Fera fraga*)

Листья в народной медицине применяются при гипертонии, авитаминозе, плохой свертываемости крови, заболеваниях кожи, потливости ног.

Листья земляники давно заняли свою нишу в косметологии. Их применяют для улучшения состояния волос и кожи. Они позволяют очищать лицо от веснушек и прыщей. Для этих целей используют отвар, который нужно ежедневно наносить на проблемные места. Держать отвар на лице не больше 15 минут.



# Мята перечная (*Mentha piperita*)

Препараты мяты оказывают следующие лечебные действия:

успокаивающее;

сосудорасширяющее;

седативное; болеутоляющее;

противорвотное; антисептическое;

противовоспалительное;

улучшающее пищеварение и аппетит;

противоспазматическое;

ветрогонное; мочегонное;

желчегонное; противораковое.

Ее используют для лечения заболеваний: ангина, туберкулез, нервной системы, система пищеварения.



# Ландыш майский (*Convallaria majalis*)

Ландыш майский - широко известное цветковое растение, принадлежит к роду ландыш (*Convallaria*) семейства лилейные (*Liliaceae*). Растение ядовитое!

Препараты этого растения назначают при: заболеваниях нервной системы, почек, мочевого пузыря, щитовидной железы и т.д. Входит в состав травяных сборов. Ландыш майский имеет другие названия: ландыш, гландыш, виновник, мытая трава, маевка, язык молодильник и т.д.

Ландыш майский обладает следующими свойствами:

Спазмолитическое;

Успокаивающие;

Желчегонное;

Мочегонное;

Общеукрепляющие.



# Лопух (Arctium)

Лопух - многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству сложноцветных. Его настоящее название - *Arctium lappa* (лопух большой), но также называют «лопухом лаппы».

Средства, изготовленные из корней лопуха, оказывают разнообразные полезные свойства при употреблении внутрь:

мочегонное;

потогонное;

желчегонное;

антисептическое;

противоаллергическое;

сахароснижающее;

ранозаживляющее;

противовоспалительное;

слабительное

Средства из репейника противопоказаны к применению при индивидуальной непереносимости химического состава самого растения или других ингредиентов, входящих в состав средства. Не рекомендуется употреблять средства из лопуха беременным и кормящим женщинам.



# Одуванчик лекарственный (*Aphaca medicinalis*)

Многолетнее травянистое растение. Ценится в народной медицине желчегонным, мочегонным, общеукрепляющим, противомикробным, спазмолитическим, кровоочистительным, жаропонижающим действием. Также применяется в кулинарии.

В русской народной медицине одуванчик издавна считают «жизненным эликсиром» и применяют при самых разных заболеваниях.

Лекарственным сырьём являются корни одуванчика. Их заготавливают ранней весной. Одуванчик относится к растениям, содержащим горечи. Применяют его для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Он также улучшает общее состояние, нормализует обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, улучшает состав крови при анемии



# Иван-чай узколистный (*Chamerion angustifolium*)

Иван-чай (копорский чай) - напиток весьма приятный на вкус и цвет, имеющий мощный **оздоровительный эффект!**

Ещё на Руси употребляли настой из Иван-чая как напиток и лекарство от различных хворей. Многолетнее растение, которое даёт обильный цвет. В высоту оно может достигать полутора метров. Листья иван-чая богаты провитамином А, а содержание аскорбиновой кислоты в несколько раз превосходит цитрусовые и смородину. Оба витамина (А и С) восстанавливают и подпитывают защитные функции нашего организма, заряжают энергией и стимулируют активность. Напиток из листьев иван-чая улучшает обменные процессы в организме. Он разгоняет метаболизм, помогает другим продуктам питания быстро и эффективно всасываться организмом. Более того, напиток оказывает мощное антиоксидантное воздействие на человеческий организм.



# Одуванчик аптечный(лекарственный) (*Pharmacopolium chamaemelon*)

Ромашка аптечная (лекарственная) - очень известное и широко распространенное в наших широтах растение. Это однолетник, относящийся к роду *Matricaria*, семейству Астровых, встречается он в разных регионах Северной Америки, Евразии, других внетропических регионах. В переводе с латинского языка название растения обозначает «*маточная трава*».

## Цветки ромашки, лечебные свойства

противовоспалительное;  
дезинфицирующее;  
болеутоляющее;  
желчегонное;  
седативное;  
спазмолитическое;  
противосудорожное;  
вяжущее (слабое);  
противоаллергическое;  
ветрогонное;  
кровоостанавливающее.



# Цикорий обыкновенный (*Cicero ordinarius*)

Цикорий - двухлетняя, иногда многолетняя трава семейства Сложноцветные или Астровые.

Полезные свойства:

Придает сил, улучшает настроение, заряжает энергией и бодростью.

Тонизирует кожу, ускоряет восстановление коллагеновых волокон.

Предотвращает дисбактериоз.

Настой корня цикория улучшает структуру волос, стимулирует их рост (при наружном использовании).

Укрепляет иммунитет за счет очищения организма от токсических веществ и шлаков, способствует усвоению витаминов, минеральных веществ.



# Заключение

Я в своей работе изучила лекарственные растения лесной зоны Урицкого района. Описала и собрала гербарий из самых распространенных растений.

Данная работа позволила ознакомиться с лекарственными лесными растениями, изучить их разнообразие и эколого-ботаническое состояние, характеристику и применение.