**Тема «Лекарственные растения. Что у нас под ногами. »**

Я, Маринова Сумайя Юрьевна, ученица 2 класса**.**

**Тема моего проекта «Лекарственные растения. Что у нас под ногами».** Я ее выбрала, потому что мне стало интересно, почему раньше люди лечились растениями и возможно ли сейчас заменить лекарственные препараты на растения, которые нас окружают. Многие из них растут в окрестностях моего села Анненкова - Лесного Майнского района, Ульяновской области.

**Цель моей исследовательской работы:**

- изучить свойства лекарственных растений, растущих в окрестностях моего села: крапивы, зверобоя .

**Для этого я поставила перед собой такие задачи:**

1.Узнать в сети Интернет, в справочной литературе почему эти растения называют лекарственными.

2.Изучить этих свойства растений при личной встрече с провизором аптеки Маркеловой Ольгой Валерьевной, в сети Интернет, в справочной литературе сельской библиотеки .

Узнать, как применять эти растения при простудных заболеваниях, для укрепления волос.

3. Применить полученные знания в своей семье.

**4.**Сделать вывод об изученных растениях местности, в которой я живу.

**Гипотеза :**

Я считаю, что дикорастущие растения, такие как крапива – укрепляет волосы ,зверобой - помогают от кашля.

Начала я свое исследование со знакомства со справочной литературой, которую нашла в школьной библиотеке. Я узнала, что

лекарственные растения - это те растения, которыми используются при лечении различных болезней. Каждое лекарственное растение содержит одно или более веществ, которые могут оказывать целебные свойства. Распределение этих веществ по растению не равномерно. Поэтому при сборе трав надо знать, где содержится больше полезных элементов (в листьях, цветках, плодах, семенах, корнях) и когда их концентрация максимальна в растении.

Я встретилась с провизором аптеки Офиса врача общей практики. Ольга Валерьевна Маркелова показала мне коробочки с лекарственными травами, бутылочки с сиропами, настоями. На сопроводительных листах были изображены растения, написано о свойствах растений и их применении при определенных заболеваниях, указан срок годности.

Ольга Валерьевна сказала, что лекарственные растения нужно использовать с осторожностью, так как они могут вызывать аллергию и прежде чем употреблять, необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Нужно соблюдать правила сбора, одним из которых является экология места сбора.

**Крапива двудомная**

Растет возле дорог, заборов домов, в лесу. Появляется сразу после таяния снега. Все органы растения густо покрыты волосками, заполненными кислотой, которая попадая на ткани животных и человека, вызывает жжение.

Известна с древних времен, ее применяли в качестве ранозаживляющего, мочегонного, общеукрепляющего, слабительного, витаминного, противосудорожного, отхаркивающего средства. Крапива богата многими микроэлементами, такими, как кальций, медь, магний, железо и другие. В ней множество витаминов: В, Е, К. В медицине используют настойки и отвары как противовоспалительное и кровоостанавливающее средство.

Листья заготавливают в мае-июле. Сушат листья в тени на чердаке, разложив тонким слоем на бумаге, ткани. Хранят сырьё в пакетах, хорошо проветриваемых помещениях до 2 лет.

Крапиву применяют также при уходе за волосами, отвар крапивы помогает при выпадении волос и перхоти.

За крапивой двудомной я отправилась с мамой на поле около речки. Я знала, что она жжётся, взяла с собой рукавицы. Дома я расстелила её в сарае под крышей, чтобы на неё не попали солнечные лучи. Через четыре часа я оборвала листья и разложила их для сушки .Через неделю листочки высохли. Я их сложила в бумажный пакет. Перед баней я решила исследовать целебные качества крапивы для укрепления волос. Мама помогла мне приготовить водный настой из листьев: 1столовая ложка сухих листьев на стакан воды.

После мытья волос я ополоснула вымытые волосы. Так я повторяла процедуру в течение месяца. Постепенно волосы становились шелковистие, хорошо расчёсывались и не требовалось бальзама для волос. Так я убедилась в целебных свойствах крапивы.

**Зверобой продырявленный**

Я прочитала в справочнике, что зверобой растёт около леса, в лесопосадках. Цветёт с мая–июня до сентября. Цветёт со второго года жизни. Лекарственным сырьём является трава, то есть верхушки стеблей с цветками, листьями, бутонами и частично недозрелыми плодами.

Применяется как вяжущее, противовоспалительное и антисептическое средство, способствующее быстрому заживлению ран.

Так как зверобой растет на полянах, мы поехали с папой на велосипеде в соседний лес. На одной из полянок мы нашли нужное растение. Ножницами срезали цветы, привезли их домой в букете, навязали из зверобоя небольшие венички и подвесили сушиться на веранде, подальше от солнечных лучей. После просушивания я сложила их в глиняный кувшин с крышкой, в котором бабушка хранит собранные травы. В начале зимы , чтобы не заболеть простудными заболеваниями, я с мамой стала заваривать и пить чай из зверобоя. Ведь он усиливает защитные функции организма. Это помогло мне не заболеть.

Я изучила свойства крапивы двудомной, зверобоя продырявленного и

применила свои знания на практике, испытав эти свойства на себе и

убедилась, что такие растения сохраняют здоровье и красоту.

Моя гипотеза подтвердилась частично. Свойства лекарственных растений шире, чем я думала.

Нужно знать внешний вид растения, сроки и правила сбора, знать, какие части растения принесут пользу, технологию сушки лекарственного сырья, рецепты приготовления настоев и отваров. Прежде чем использовать растения, нужно посоветоваться с врачом

Правильное использование настоев и отваров помогло мне и моим сёстрам, родителям быть здоровыми. Около года мы не обращались к врачам с простудными заболевани*ям*и. Я хотела бы подробнее изучить свойства других лекарственных растений. Мне было интересно этим заниматься.