

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования станция юных натуралистов
города Кропоткин муниципального образования

Кавказский район (МБОУ ДО СЮН)

ул. Московская, 310; факс (8861 38) 78225; тел. (8861 38) 78225;

e-mail: sun_kavraion@mail.ru

Конкурс «Моя малая родина: природа, культура, этнос»

Номинация «Экожурналистика»

Тема: «Сохранить природную аптеку»

Автор: Рыбокоть Евгения, МБОУ СОШ №17

Руководитель: Шахбазян Валентина Павловна

ПДО МБОУ ДО СЮН

г. Кропоткин

г. Кропоткин, 2023 год

«Осень. Сказочный чертог,
Всем открытый для обзора.
Просеки лесных дорог,
Заглядевшихся в озера.

Как на выставке картин:
Залы, залы, залы, залы
Вязов, ясеней, осин
В позолоте небывалой.

Липы обруч золотой —
Как венец на новобрачной.
Лик березы — под фатой
Подвенечной и прозрачной.

Погребенная земля
Под листвой в канавах, ямах.
В желтых кленах флигеля,
Словно в золоченых рамах.

Где деревья в сентябре
На заре стоят попарно,
И закат на их коре

Оставляет след янтарный» Борис Пастернак, отрывок: осень

Сажу в автобусе, который везет меня домой. Смотрю в окно и сравниваю нашу, Кубанскую осень. Справа вечнозеленые сосны, а слева высокие тополя с золотистыми листьями. Листья на пешеходных дорожках, под деревьями. Вспоминаю, что утром не было столько опавших листьев. Да, листопад....., а справа, под соснами нет опавших листьев. Справа лето и зимой будет лето.

Напротив меня сидит уставшая пожилая женщина. Возле неё лежат пакеты, полные травой. Я их рассматриваю и такой запах полыни по всему автобусу. Моя попутчица посмотрела на меня и говорит: интересно, что за травы? Слушай, расскажу. Я травница, нас в Кропоткине было 4. Мы почти одинакового возраста были, осталась я одна. Продолжаю собирать травы по пригоркам, опушкам, косогору, некоторые в лесу. Я знаю каждую травку, где растёт, когда цветет, что лечит. Сегодня ездила собирать полынь горькую, траву лен с семенами, бессмертник, василек синий, пижму, тысячелистник, хвощ, хмель, донник. Искала девясил, валериану, календулу, толоклянку, не нашла. Эти травы мне нужны для составления травяных лечебных сборов. Ко мне в зимнее время, особенно, приходят люди за помощью в лечении. Я

помогаю. Меня многие знают, где я живу. Добрая слава, она как и дурная слава, далеко идет. Лет 60 назад, меня и трех моих подруг, первый раз бабушка взяла на сбор лечебных травушек. Раньше столько не было аптек, да и лекарств тоже. Лечились травяными сборами и помогало. А теперь посчитай, сколько лет я собираю травушку или «зеленую аптеку».

Бабушка, а не страшно одной ходить по лесам, косогорам? Да нет, внученька. Для бродячих собак у меня припасено: кусочки хлеба, иногда косточки. Я их угощу, так они меня и проводят и охраняют. Они меня помнят. Завтра снова пойду на сбор трав. Я еще не все виды трав собрала. Хочешь, пойдем со мной. Не могу, бабушка, завтра мне в школу идти. А можно я весной с вами пойду, когда начнутся каникулы? Присоединяйся, и дала мне свои координаты. Я сегодня познакомилась с травницей!

Приехала домой, включила интернет. Очень хотелось посмотреть, что лечат травы, которые собрала сегодня Травница (так она мне представилась, так и будет её имя для меня).



Полынь горькая

Лечение полыню горькой – надёжный способ наладить работу органов пищеварения, нормализовать аппетит. Нервные расстройства, нарушения процессов метаболизма, кожные болезни и опухоли, а также боли мышц и суставов проходят после приёма травяных настоев и отваров. Полыни нет равных в борьбе с глистной инвазией. Растение доступно повсеместно и стоит недорого. Прежде чем выбрать его в качестве лекарства, нужно внимательно изучить свойства, побочные действия и противопоказания. Обязательно соблюдайте рекомендованную дозировку, т.к. растение является ядовитым! Только при соблюдении данных условий его эффективность пойдёт на пользу организму.



Лён

В лечебных целях используют только льняные семена, которые собирают по мере их формирования, то есть в сентябре при обмолоте льна. Собранный сырьё досушивается под навесом, в сушилках или в духовке при 30-40 градусах. Льняное масло добывают также из семян, методом холодного прессования. В народной медицине лен используют для приготовления слизи, отваров, настоев, компрессов, припарок и т.д. Спектр возможного применения необычайно широк: при онкологических заболеваниях; при нефрите; мочекаменной болезни; при геморрое; дизентерии и запорах; воспаленных миндалин; при кожных заболеваниях.



Бессмертник

О бессмертнике сложено немало легенд. Вот одна из них. Пришла русская женщина Авдотья к хану Батюю и стала просить позволить ей выкупить брата из плена. Удивился хан, почему не за мужа она просит. И ответила Авдотья: «Замуж выйду, муж будет. Муж будет – сын родится. А брата уж мне нигде не взять». Подивился хан мудрости женщины, сорвал первый попавшийся цветок: «Иди по моей Орде, доколе этот цветок не увянет. Тех из родни, кого сыскать успеешь, бери без выкупа». Сила, любовь и вера женщины передались цветку, который долго не вял, и с его помощью она спасла много русичей из вражеского плена. А цветок этот с тех пор стали звать бессмертником.

Лечебные свойства бессмертника: Основное действие бессмертника — желчегонное, спазмолитическое и противовоспалительное. Он обладает антибактериальной активностью и подавляет рост стрептококков и стафилококков. Это его лечебное свойство используется для лечения

воспалений почек и мочевого пузыря, дезинфекции желчных протоков и мочеточников.

Растение улучшает обмен веществ, обладает обезболивающим, тонизирующим, потогонным действием, стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, усиливает перистальтику кишечника, улучшает аппетит и кровообращение, активирует метаболизм печени, оказывает кровоостанавливающий, мочегонный, глистогонный эффект.

Бессмертник применяют и как слабое седативное средство. Отвар бессмертника можно использовать для ингаляций при простуде и болезнях дыхательных путей: средство хорошо разжижает мокроту и смягчает кашель. Доказана также польза этого растения в лечении онкологических заболеваний на ранних стадиях.

Масло бессмертника широко применяется в косметологии как увлажняющее средство для сухой кожи, которое быстро устраняет шелушение, воспаление и красноту. А еще оно способствует заживлению мелких ссадин и царапин.

Показания к применению бессмертника: гастриты, колиты, панкреатиты, атонические запоры, начальные стадии желчнокаменной болезни, холецистит, дискинезия желчных путей, холангит, гепатит, изжога, дизентерия, диабет, атеросклероз, ожирение, цирроз печени (вне обострения). Используется при повышенном холестерине, кашле, простуде, туберкулезе, болезнях кожи, при женских болезнях, подагре, нервных заболеваниях, головной боли.



Василек синий

Василёк синий распространенное лекарственное растение. С древности применяется в лечебных целях. Древняя медицина считала, что василёк открывает закупорки печени, умеряет жар крови, помогает при экземе, кожном зуде, язвах лёгких. Если его отвар пить в течение 3 дней по 210 гр., то поможет при желтухе и водянке. В современной народной медицине его

отвар пьют при желтухе, как жаропонижающее средство, при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Иногда его добавляют в табак и курят при сильном кашле. Отвар травы василька, в виде примочек используют при лечении воспалении глаз и конъюнктивы. Измельченными семенами василька присыпают бородавки для их удаления. Научные исследования выявили противовоспалительные, жаропонижающие, противомаларийные, антимикробные, противовирусные, антиульцерогенные, гипоглиземические, сосудорасширяющие свойства экстрактов василька. Выявлены также противоопухолевые свойства растения.



Пижма

Пижма является основным компонентом аптечного препарата танацехол, который представляет собой сухой очищенный экстракт из ее цветков. Данное лекарство назначают взрослым в качестве желчегонного и спазмолитического средства при хронических некалькулезных холециститах, дискинезиях желчных путей, после удаления желчного пузыря, а также при гастрите, колите, холецистите, язве желудка, дизентерии.

Отвар из цветков увеличивает секрецию, способствует отделению желчи, повышает кислотность желудка, нормализует аппетит и пищеварение, снимает отечность и боль. Его пьют при гепатите (желтухе) и нарушениях функциональной деятельности ЖКТ.

Средства из цветков и плодов принимают в качестве успокаивающего от ломоты при ревматизме, а также от головной боли, эпилепсии, ипохондрии, нервного истощения.

Пижма помогает от геморроя, избавляет от запоров. Так как трава обладает мочегонным действием, ее употребляют также при заболеваниях мочевого пузыря и почек.

Компрессы из отвара цветков и плодов пижмы прикладывают на гноящиеся раны, язвы, фурункулы, синяки, ушибы и вывихи. Ваннами из отвара лечат подагру и ревматизм, а мазями на основе настоя разной концентрации – укусы пчел и различные кожные заболевания.

Наружно ее используют для ухода за кожей и мытья головы при себорее и педикулезе.



Тысячелистник

Диоскорид называл его раневой травой, так как растение тогда использовали для лечения ран и кровотечений. Согласно источникам именно благодаря тысячелистнику внука Дмитрия Донского избавили от носовых кровотечений. В некоторых русских деревнях до сих пор растение называют «кравником» благодаря кровоостанавливающим свойствам его травы.

Целебные свойства тысячелистника подтверждены и экспериментально. Установлено, что благодаря алкалоиду ахиллеину растение повышает свёртываемость крови, что и вызывает кровоостанавливающий эффект. Настой травы полезен при маточных, лёгочных и геморроидальных кровотечениях. Благодаря его свойству усиливать сокращения маточной мускулатуры он может быть полезен при миомах и воспалительных заболеваниях матки.

За счёт содержания эфирного масла, аскорбиновой кислоты, органических кислот, а также дубильных и горьких веществ тысячелистник оказывает противовоспалительное, бактерицидное, антиаллергическое, желчегонное, ранозаживляющее действие. Он может снижать артериальное давление и даже стимулировать выработку молока у кормящих женщин.

При частом воспалении дёсен и стоматитах отваром растения можно полоскать полость рта.

Средства, в которых тысячелистник сочетается с ромашкой и ноготками, применяют при воспалениях слизистой оболочки полости рта. При общей слабости, снижении иммунитета сок из листьев тысячелистника, смешанный с мёдом, способен укрепить защитные силы организма и повысить тонус.

Большой популярностью растение пользуется и в косметологии. Отваром травы тысячелистника обмывают лицо для избавления от угрей, делают примочки на кожу, поражённую гнойничками и фурункулами. Также распаренную траву используют как местное обезболивающее средство.

Отвары или настои растения можно приготовить самим из собранного сырья или купить в аптеке уже готовые фитосборы. Тысячелистник входит в состав многокомпонентных фиточаёв и сборов: желчегонных, слабительных, для повышения аппетита и других. Не только для здоровья, но и для наслаждения

Листья, цветки и молодые побеги тысячелистника являются отличной добавкой в пищу. Свежая зелень растения подойдёт в качестве приправы в салаты и винегреты, к мясным и рыбным блюдам и как ароматизатор к сладкому: желе, муссам и т. д.



Хвощ полевой

За счет сочетания уникальных биологически активных компонентов, это лекарственное растение обладает рядом серьезных благоприятных лечебно-профилактических эффектов на организм. Хвощ применяют в качестве противовоспалительного средства, препарата для стимуляции кроветворения и свертывания крови (помогает при кровотечениях). Также фитосырье обладает антибактериальной и ранозаживляющей активностью, имеет мочегонный эффект, противопаразитарный, общеукрепляющий, применяется как тонизирующее, иммуностимулирующее и отхаркивающее средство. Различные формы хвоща полевого активно используются врачами в лечении различных соматических заболеваний, как часть комплексной терапии.



Донник жёлтый

Донник лекарственный — ароматизатор некоторых пищевых продуктов. В качестве лекарственного сырья используется трава донника. Она содержит

0,4—0,9 % кумарина, кумаровую кислоту, дикумарол, мелилотин, эфирное масло, слизь. Препараты из донника лекарственного применяются в качестве наружного отвлекающего и раздражающего средства при ревматизме. Донник входит в состав сборов, используемых наружно как смягчительное при нарывах. Кумарин угнетает центральную нервную систему, обладает противосудорожным действием, поэтому препараты донника используют при судорогах, стенокардии и тромбозе коронарных сосудов. Кумарин способствует увеличению количества лейкоцитов у больных лейкопенией на почве лучевой терапии.

Травница права, когда говорила о «зеленой аптеке»: «если правильно и грамотно изготовить сбор трав, пить настой, а каждая травка сбора найдет свою болячку». Как красиво сказано! Я вспомнила, что моей бабушке было противопоказано пить таблетки при проблемах с желудком, а отвар облегчил бы состояние. Чтобы вылечиться, любые способы хороши, главное консультироваться с Травницей и лечащим врачом. Быстрее бы наступила весна, я пойду с Травницей за «зелёной аптекой»!

На Кубани весна. Зацвели абрикосы.

Персик розовым цветом одет,

А в лесу алыча тонкий запах разносит

И певунья - весна свои песни поет.

Закружится метель отцветающей вишни,

Вновь черешня цветет, упиваясь весной,

А черемух наряд, словно девушки вышли.

В белых платьях, в лесу, хороводят гурьбой.

Солнце раньше встает, гладит теплой ладошкой

Землю, что замерзала зимой.

Зажужжала пчела, отогревшись немножко,

На работу, в сады, полетела с семьей.

Как красиво! Над миром нежный запах струится,

Все цветет, зеленеют поля.

Разве можно, друзья, нам в Кубань не влюбиться?

Пусть живет, процветая, отчизна моя.

Скоро вспыхнет сирень, растревожив махровой кистью

И покроется лес молодой листвой,

И сольется душа с поднебесною высью,

С чистотою небес и хрустальной водой.

Май 2005 г. Автор: Владимир Лобанов

Моя вторая встреча с Травницей состоялась весной 2023 года. Поехали в станицу Казанская, на Косогор. У меня незабываемое впечатление «Утро на Казанском Косогоре»! Вы посмотрите на фото, как Красиво!



Какое травяное разнообразие! Травница, а вы знаете здесь все травы? Почти все. Но мы сегодня будем собирать траву, которой пришла пора для сбора.



Бессмертник лиловый

Вот такую траву будем собирать. Лет 30 назад её было здесь очень много. Люди многие не знают, что это лечебная трава и рвали букеты для красоты. Некоторые вырывают с корнем, а следует срезать.

Основное действие бессмертника — желчегонное, спазмолитическое и противовоспалительное. Он обладает антибактериальной активностью и подавляет рост стрептококков и стафилококков. Это его лечебное свойство

используется для лечения воспалений почек и мочевого пузыря, дезинфекции желчных протоков и мочеточников.



Шандра обыкновенная

Сбор: после того, как цветки раскроются, верхнюю часть растения срезают, связывают пучками и вывешивают для сушки на воздухе. Чтобы получить хороший материал, не следует брать грубые нижние части стебля растения.

Лекарственные свойства: используется надземная часть растения в стадии цветения. Шандра способствует выделению мокроты при воспалениях дыхательных путей, при остром бронхите, коклюше, старческой и спастической астме. Рекомендуются при заболеваниях печени и желчного пузыря, при желтухе, болезненных и недостаточных менструациях у больных анемией женщин.

Народной медициной шандра рекомендуется также и при воспалениях почек и мочевого пузыря, при поносах, лихорадке, геморрое, сыпях, скрофулезе, при воспалении лимфатических узлов. Отвар из шандры применяют для ванн против кожных сыпей у детей.



Живокость

Ядовитость живокости обусловлена содержанием в ней курареподобных алкалоидов (кураре – растительный яд, который дикие племена используют

для парализации диких животных во время охоты). Однако высокая ядовитость не мешает использовать растение в лечебных целях.

Помимо алкалоидов, живокость полевая содержит дубильные вещества, флавоноиды, комплекс витаминов, органические кислоты и минеральные соли. Точно установлено, что она оказывает мощный антипаразитарный, обезболивающий, мочегонный эффекты. Облегчает страдания при сильных болях, лечит ревматизм, судороги, а при наружном применении – способствует быстрейшему заживлению тканей и избавляет от паразитов. Недавние исследования подтвердили наличие в живокости противораковых и очищающих кровь веществ.



Молочай острый

Молочай острый используется в народной медицине: из корней делают мазь, которую применяют при наружных опухолях, млечный сок наносят на бородавки и мозоли, спиртовой экстракт оказывает антилейкемическую активность. Молочаем лечат доброкачественные и злокачественные опухоли, корень употребляют в качестве слабительного средства.



Чабрец

Чабрец обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами. Препараты чабреца, эфирное масло оказывают выраженное антиоксидантное, противовоспалительное, иммуномодулирующее, гипогликемическое,

противоопухолевое, седативное воздействие. Трава перспективна при лечении железодефицитной анемии.

Траву чабрец искали долго, обошли почти весь косогор. Травница рассказала, что из чабреца некоторые сделали мини бизнес. Приходили с мешками, вырывали с корнем, связывали в пучки и на рынок. Травку извести легко, а на восстановление уйдет время!

На сегодня наше путешествие закончилось. Я многие травы фотографировала, но мы их не срезали. Травница сказала, что пока не время для сбора. Очень важно травку собирать, когда она соберет от природы все свои лечебные свойства. До свидания!