

# Природа - лучшее лекарство

Исполнитель: Клепиков Андрей,  
ученик 10 класса ФКОУ СОШ ГУФСИН  
России по Иркутской области

Руководитель: Сыромятникова Мария Владимировна,  
учитель географии,  
ФКОУ СОШ ГУФСИН России по Иркутской области

Ангарск, 2022

**Содержание:**

Введение:.....	3
1. Цель и задачи работы.....	3
2. Актуальность темы.....	3
3. Фитотерапия.....	3
3.1. История фитотерапии.....	4
3.2. Фитотерапия. Преимущества.....	4
3.3. Фитотерапия. Недостатки.....	4
3.4. Фитотерапия. Правила и принципы.....	4
4. Лекарственные растения Иркутской области.....	5
4.1. Толокнянка Лист толокнянки.....	6
4.2. Багульник болотный.....	7
4.3. Береза бородавчатая.....	9
4.4 Жимолость.....	11
4.5. Иван-чай.....	12
4.6. Клюква.....	13
5. Рецепты моей семьи.....	14
6. Какие травы Иркутской области можно использовать для профилактики COVID 19 инфекции и почему.....	16
7. Заключение.....	19
8 Информационные источники.....	20

## **Введение:**

Лекарственные растения — это обширная группа растений, органы или части которых являются сырьём для получения средств, используемых в народной, медицинской или ветеринарной практике с лечебными или профилактическими целями.

Люди — часть природы. Они с древних времён научились пользоваться её дарами и в первую очередь растениями. Какие-то из них они употребляли в пищу, другие

использовали при строительстве или в быту, а третьи применяли в лечебных целях. Именно об этих «природных лекарях» пойдёт речь в моей работе.

Наблюдая за животными, древние люди заметили, что те при различных заболеваниях отыскивают лечебные корешки или травы. Так человек начал узнавать о целебных свойствах растений. Наши предки собирали эти знания по крупицам и передавали их из поколения в поколение. Тех, кто ведал тайны трав и цветов называли травниками или знахарями. Они собирали растения, составляли из них целебные сборы, которыми лечили больных от недугов.

## **1.Цель и задачи работы**

### **Цель работы:**

Рассказать о пользе лекарственных растений Иркутской области, на примере личного опыта.

### **Задачи:**

1. Познакомиться с понятием «фитотерапия», её особенностями.
2. Популяризировать знания о лекарственных растениях Иркутской области.
3. Познакомить с опытом фитотерапии моей семьи.
4. Сделать авторские рисунки некоторых растений.
5. Рассмотреть виды растений Иркутской области для профилактики COVID-19.

## **2.Актуальность темы**

В настоящее время мы можем наблюдать широкую конкуренцию за потребителя на рынке лекарств. Некоторые из этих лекарств являются менее качественными, чем их природные аналоги.

В своей работе, я расскажу о некоторых растениях Иркутской области, обладающих лекарственными и профилактическими свойствами, в борьбе с инфекционными и вирусными заболеваниями.

Моя семья для профилактики и лечения сезонных инфекций использует лекарственные растения, представленные в данной работе.

## **3.Фитотерапия**

Фитотерапия – это лечение лекарственными растениями или частями, которые применяются в свежей или высушенной форме. А также полученными из растений соками, сиропами или вытяжками,

приготовленными по технологиям, которые обеспечивают наличие наибольшей части биологически активных веществ.

Другими словами фитотерапия представляет собой научно обоснованное лечение лекарственными растениями и полученными из них галеновыми препаратами. Следовательно, фитотерапия представляет собой раздел терапии вообще и фармакотерапии в частности, так как активные начала, используемые ею – химические вещества. Как наука о применении лекарственных растений для лечения болезней и их профилактики, фитотерапия основана на трех источниках: народной традиционной медицине, экспериментальной фармакологии и токсикологии лекарственных растений и клинической фармакологии. [6]

### **3.1 История фитотерапии**

Использования растений с лечебной целью насчитывает тысячелетия. За этот период времени накопился колоссальный опыт применения сырья растительного и животного происхождения, приобретаемый эмпирически, зачастую методом проб и ошибок, передававшийся из поколения в поколение и оформившийся одно из направлений традиционной (народной) медицины.

Первое упоминание о лекарственных растениях принадлежит выдающемуся учёному Древней Греции- Гиппократу.

Через 6 веков, римский врач Гален доказал, что лекарственные растения содержат действующие вещества и научился их извлекать, изготавливая отвары, порошки, настои.

На Руси лекарственные растения применялись также издавна. Лечили людей знахари, ведуньи и монахи.

В конце 16 века в России появляются рукописные травники. По приказу Петра 1 были созданы первые ботанические сады и аптекарские огороды. [8]

### **3.2 Фитотерапия. Преимущества**

1) Более редкие и значительно более легкие по характеру и выраженности наблюдаемые побочные явления и токсические эффекты. Основанием считать растительные биологически активные вещества менее токсичными и вызывающими более редкие и легкие по степени нежелательные побочные явления, является тот неоспоримый факт, что они, в отличие от синтетических, являются продуктами живых организмов, хотя и растительных.

2) Фитотерапевтические средства несравнимо более дешевые, и тем самым проводимое ими лечение более доступно.

3) Лечение фитотерапевтическими средствами можно легко проводить амбулаторно.

Фитотерапия. Недостатки

1) Есть риск не достичь оптимального эффекта. Этот риск увеличивается при большом выборе дозировок препаратов из лекарственных

растений. Но его можно существенно ограничить, используя только стандартизированное лекарственное сырье.

2) Токсичность многих лекарственных растений до сих пор не изучена и многие из них далеко не безопасны. Этого негативного явления также можно избежать, применяя официальные растения.

3) Самым опасным негативным моментом является переоценка возможностей фитотерапии. На практике это может привести к пропуску этапа в развитии того или иного заболевания, когда оно излечимо. После этого этапа терапевтические шансы очень сильно уменьшаются или полностью исчезают. В связи с этим проведение фитотерапии может осуществляться исключительно после консультации и под наблюдением лечащего врача.

### **3.3 Фитотерапия. Правила и принципы**

На основании накопленного практического опыта фитотерапия разработала несколько важных правил применения, имеющих в ее распоряжении средств.

Первое из правил фитотерапии требует начинать лечение “простыми”, т.е. не сильно действующими растениями. Согласно этому правилу, например, при ряде желудочных и кишечных заболеваний, прежде, чем применить в качестве спазмолитического средства красавку белладонну, следует назначить больному, например, ромашку аптечную.

Второе правило – не прописывать очень сложные рецепты, а такие, в которые входят не более 2 – 3 основных лекарственных растений и 1 – 2 – добавочных, рассчитанных на коррекцию сопутствующих заболеваний, или витаминных. Следует отметить, что растения поливитаминного характера могут и должны включаться в любые прописи.

Третье правило фитотерапии требует продолжительного применения фитотерапевтических средств – как минимум в течение 3 – 4 недель. После этого обычно делается перерыв продолжительностью в одну неделю, а затем курс при необходимости повторяется. При этом можно скорректировать ассортимент и дозы применяемых лекарственных растений. Это очень важное правило и многие неудачи фитотерапии объясняются его несоблюдением. [7]

## **4. Лекарственные растения Иркутской области.**

Лекарственные растения в Иркутской области найти довольно просто. Благодаря наличию в растениях целого комплекса различных полезных веществ, витаминов и алкалоидов. Растения лекарственного направления прошли проверку временем и целыми поколениями. Уже давно люди приспособили растения для профилактики лечения различных недугов.

Популярность лекарственных растений постоянно растет благодаря своим целебным свойствам. Не дешевые лекарства все меньше пользуются популярностью, поэтому люди начинают заготавливать лекарственные растения для своих нужд и как альтернативу таблеткам.

#### **4.1 Толокнянка Лист толокнянки.**

Это растение собирают чаще всего, так как, именно в Иркутской области его больше всего и оно даже экспортируется в другие страны.

##### **Описание**

Вечнозеленый, сильно ветвистый кустарничек с обильными ветвями. Листья очередные, сверху темно-зеленые, кожистые, обратно-яйцевидные. Цветки кувшинчатые, розоватые, собраны в короткие верхушечные кисти. Плод – красная пятисемянная, мучнистая, шаровидная ягода.

Трава толокнянка обыкновенная принадлежит к Вересковым. Являет собой многолетнее вечнозеленое растение в виде кустарника, размер которого колеблется от 25 до 130 см. Побеги ветвистые, стелятся по земле, покрыты темно-бурой корой.

Трава толокнянки зацветает в мае. Цветы светло-розовые, соцветия имеют форму кисти. Плоды в виде красной ягоды диаметром до 8 мм начинают приносить в июле.

##### **Заготовка сырья:**

В качестве лечебного сырья заготавливают листья толокнянки. Заготовка осуществляется до или в начале цветения, либо после того, как плоды созрели, но еще не осыпались. При заготовке большого количества сырья срезают побеги. Важно, чтобы побеги были срезаны ножом, выдергивать их нельзя. Кроме того, нельзя срезать на кусте все побеги, потому что растение может погибнуть. Для домашнего использования лучше сразу обрывать листья руками.

Перед началом сушки с побегов следует оборвать бурые листья. Сушат их на открытом воздухе или используют искусственную сушку при температуре 50–60°C. Затем листья обмолачивают.

Сырье фасуют в картонные коробки или фанерные ящики. Хранят в сухом помещении около 5-ти лет.

На участке, где проводился сбор травы толокнянки, заросли восстанавливаются очень медленно, поэтому повторно сбор сырья здесь можно проводить не ранее, чем через 5 лет.

##### **Лечебные свойства действия и применение толокнянки:**

Кроме листьев толокнянки, для лечения заболеваний применяют побеги этого растения. Они содержат органические кислоты, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, макро- и микроэлементы, эфирное масло.

Лечебные свойства толокнянки связаны с антисептическим, мочегонным, антимикробным, противовоспалительным воздействиями. Антимикробный эффект, так же, как и мочегонный эффект имеют листья толокнянки. Листья толокнянки для почек нередко используются в составе сборов. Листья толокнянки при цистите и уретрите применяют в виде настоев и отваров.

Лечебные свойства листьев толокнянки используются при различных заболеваниях ЖКТ: гастритах, колитах, диарее, изжоге. Листья толокнянки

для похудения необходимо принимать с осторожностью. Они избавляют от отеков и выводят лишнюю жидкость, но мочегонное действие листьев толокнянки при бесконтрольном применении растения может спровоцировать обезвоживание организма.

Широко известны листья толокнянки в косметологии. Благодаря отбеливающим свойствам они эффективны в борьбе с гиперпигментацией. Листья толокнянки для лица используют в составе масок, лосьонов. Листья толокнянки применяются от прыщей в виде отваров. [1]

#### **Противопоказания. Особенности применения:**

Листья толокнянки, для чего бы они ни принимались, имеют ряд противопоказаний. Их запрещено использовать при беременности (воздействуя на мускулатуру матки, толокнянка может стать причиной преждевременных родов либо выкидыша), а также в период кормления. Толокнянку не назначают детям.

Возможна индивидуальная непереносимость. Необходимо соблюдать дозировку, курс лечения не должен быть продолжительным.



*толокнянка*

## **4.2 Багульник болотный**

### **Описание:**

Багульник болотный представляет собой вечнозеленый, сильно пахнущий, слабоветвистый кустарник, высотой 20–125 см. Молодые побеги неодревесневшие, с густым рыжим опушением; листья кожистые, зимующие, линейно-продолговатые; цветки снежно-белые, собранные зонтиками на концах ветвей; плоды — продолговато-овальные, железисто-опушенные коробочки.

### **Фармакологическое действие:**

Усиливает секрецию бронхиальных желез, повышает активность реснитчатого эпителия дыхательных путей, проявляет спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру бронхов, оказывая отхаркивающее, обволакивающее и противокашлевое действие, обладает высокой антимикробной активностью. На ЦНС оказывает сначала возбуждающее действие, а затем парализующее. Доказано гипотензивное действие багульника.

Багульник болотный принадлежит к семейству Вересковых. Род Багульник объединяет 6 видов растений. Травя багульника предпочитает кислую почву. Растет на моховых болотах, торфяниках и в заболоченных хвойных лесах.

### **Заготовка сырья**

Багульник болотный цветет в начале лета, источая при этом сильный специфический запах. Обильное цветение свидетельствует о том, что можно приступать к заготовке побегов. Это можно сделать и после полного созревания плодов — в конце августа. Молодые побеги нужно срезать вместе с цветками и листьями. Для сушки их раскладывают на бумаге под навесом или связывают в небольшие пучки и там же подвешивают. При условии использования искусственной сушки температура не должна превышать 40°C. Запах сушеной травы багульника — смолистый. Он способен вызывать головную боль, головокружение, может спровоцировать обморок. Поэтому дышать им нежелательно. По окончании сушки побегов багульника болотного их фасуют в бумажные пакеты. Траву багульника нужно хранить в отдельном месте, избегая контакта с другими травами. Она может быть токсичной, если не придерживаться правил ее хранения и дозировки при использовании.

### **Лечебные свойства:**

Народной медицине известны различные лекарственные формы багульника болотного: отвары, спиртовые настои, масла, мази.

Трава багульник болотный используется в медицине прежде всего благодаря отхаркивающему действию и противомикробным свойствам при бронхите, трахеите, пневмонии, коклюше и туберкулезе.

Антисептические свойства багульника помогут в период эпидемии гриппа. Для этого в качестве противовирусного средства употребляют его отвар, закапывают в нос масло (можно отвар) или нюхают порошок сухого растения, окуривают помещения для дезинфекции. Хорошо помогает трава багульника при воспалении слизистой носа: масло (или отвар) закапывают в нос по несколько капель. В случае простуды багульник окажет потогонное действие.

Благодаря антиаллергическим свойствам багульник поможет справиться с проблемами дыхательных путей.

Препараты багульника помогают людям с ишемической болезнью сердца. Употребление отвара улучшает кровообращение, нормализует давление. Также отвар из побегов багульника рекомендуют принимать при образовании камней в почках.

Настой побегов багульника употребляют при воспалении тонкого и толстого кишечника, так как он выступает в качестве бактерицидного средства.

Медицине известны также ранозаживляющие свойства побегов багульника болотного. Из молодых побегов делают спиртовую настойку или готовят отвар, которые лечат различные повреждения кожи: ссадины,



порезы, обмороженные участки и т. п. Настоем на спирту делают растирание при переохлаждении, избегая области сердца.

Настой побегов багульника помогает при заболевании суставов, оказывает обезболивающее действие при различных травмах, ушибах. При таких заболеваниях помогут различные мази и масла на основе багульника; их также рекомендуют людям, которые страдают от ревматизма или радикулита.

Поскольку настой побегов багульника обладает антисептическим действием, его используют для обработки проблемных участков кожи. Таким настоем протирают фурункулы, лишай

Несмотря на достаточный спектр лечебного действия травы багульника, нужно помнить о ядовитости этого растения. Поэтому в случае головокружения, повышенной раздражительности, проблемах с кишечником или желудком следует немедленно прекратить употребление препаратов.



*багульник болотный*

### **4.3 Береза бородавчатая**

#### **Описание:**

Береза бородавчатая -листопадное дерево из семейства Березовые. Может достигать в высоту 20 метров, имеет белую кору. Ствол старых деревьев внизу черно-серого цвета, покрыт глубокими трещинами. Ветви березы повисающие, молодые побеги окрашены в красно-бурый цвет, густо покрыты смолистыми железками.

#### **Сбор и заготовка:**

Березовые почки заготавливают в зимне-весенний период, когда они еще не распустились. Почки срезают вместе с ветками, после высушивания их обмолачивают. Сок заготавливают от начала сокодвижения до распускания почек. Заготовку сока березы и почек следует проводить на тех участках, которые предназначаются для вырубki или заготовки метел. Листья березы заготавливают только молодые, во время цветения дерева, когда они еще мягкие и ароматные.

Наружный загрубевший пласт коры (бересту) обычно заготавливают из срубленных деревьев, самая лучшая часть для сбора — с середины ствола. Кору сушат на воздухе, используют для изготовления дегтя и угля.

Сушат листья в тени, на чердаках; ветви с почками — на открытом воздухе до четырех недель. Тепловую сушку при этом не применяют из-за угрозы прорастания почек.

Хранят высушенное сырье в сухих помещениях с хорошей вентиляцией, в мешках, отдельно от другого растительного сырья. Почку хранят два года, листья — три.

#### **Лечебные свойства:**

Мочегонное — применяются при отеках, связанных с заболеваниями сердца.

Желчегонное — используются при лечении заболеваний желчных путей и печени.

Отхаркивающее — препараты назначают для лечения бронхитов и трахеитов.

Потогонное и противовирусное — применяются при лечении простудных заболеваний, лихорадочных состояний.

Антимикробное и противовоспалительное — лекарственные средства, полученные из березы, применяют для лечения ран, абсцессов, воспалений полости рта. Спиртовые препараты из листьев оказывают активность по отношению к стафилококкам, лямблиям и трихомонадам.

Стимулирующее, ферментативное, общеукрепляющее и витаминное — березовый сок используется для лечения заболеваний желудка, при снижении иммунитета.

#### **Применение в народной медицине:**

Спиртовая 10% настойка березовых почек — применяется для лечения гастритов, желчнокаменной болезни, бронхитов, глистных инвазий, кожных заболеваний. Наружно настойку используют для лечения ран и пролежней, втирают при мышечных и суставных болях.

Настой листьев — назначают при заболеваниях почек, желудка, печени, при аменорее у женщин, для повышения сопротивляемости организма при авитаминозах. Наружно — для компрессов при ожогах, ранах, кожных заболеваниях.

Отвар коры — жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, мочегонное и антисептическое средство; при анемиях. Распаренную бересту прикладывают на места переломов.

Уголь березовый — для лечения заболеваний желудка и кишечника, наружно — для заживления ран.

Прополис, полученный пчелами из пазушных почек березы — используется для лечения язвы желудка, псориаза, туберкулеза легких, экземы, нейродермитов.

Почки свежие — в растертом виде накладывают на десны при воспалении и кровоточивости.

Сок свежих листьев — употребляют в качестве противогрибкового, тонизирующего и желчегонного средства, при желтухе, анемии, камнях в почках, ревматизме, для заживления ран и ожогов.

Березовый сок — для лечения заболеваний желудка, для улучшения показателей крови, при туберкулезе, во время простудных заболеваний, для выведения из организма токсических веществ. [2]



*береза бородавчатая*

#### 4.4 Жимолость

##### **Описание:**

Жимолость – род вьющихся, ползучих или прямостоячих кустарников семейства жимолостных. Она имеет довольно крупные цветки белого, желтоватого, розоватого или голубого цвета. Плоды – покрытые восковым налетом ягоды – сидят попарно, иногда даже срастаются друг с другом. Форма их разнообразна – от округлых до вытянутых. Плоды в зависимости от сорта бывают сладкого, кисло-сладкого вкуса или с легкой горчинкой; существуют сорта, ягоды которых имеют аромат ананаса или земляники.

##### **Полезные свойства:**

Плоды жимолости содержат моносахара, фенольные соединения, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, органические кислоты, пектины, дубильные и красящие вещества. Кроме этого, ягоды содержат микро- и макроэлементы.

##### **Применение:**

Многие виды жимолости часто разводятся в садах и парках в качестве красивого декоративного кустарника.

Жимолость съедобная имеет довольно оригинальный вкус, что позволило ей найти достойное применение в кулинарии. Ягоды употребляют в свежем виде, варят из них варенье, желе, повидло, начинки для пирогов, компоты, делают соки, вина, сушат и замораживают.

Ягоды жимолости нашли применение и в медицине. Они благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, обладают противовоспалительным, желчегонным, мочегонным действием. Ягоды жимолости также обладают противогрибковыми и антиязвенными

свойствами. Жимолость используется в народной медицине при кровотечениях, вызванных хрупкостью кровеносных сосудов, при заболеваниях желчного пузыря, малярии, гипертонической болезни, расстройствах желудочно-кишечного тракта. Ягоды жимолости усиливают секреторную функцию желудка, увеличивая переваривающую способность.

Отвар коры и веток жимолости применяют при водянке в качестве мочегонного средства. Настои листьев и цветков используются как противовоспалительное и дезинфицирующее средство при болезнях горла и глаз, а соком лечат язвы и лишай на коже.

Ванны с молодыми веточками жимолости хорошо помогают в лечении суставного ревматизма.

**Противопоказания:** Применение съедобных видов жимолости не имеет противопоказаний, но при лечении ядовитыми сортами следует соблюдать дозировку и быть осторожными[3].



*жимолость*  
**4.5 Иван-чай**

**Описание:**

Иван-чай — род многолетних растений семейства Кипрейные. Нередко включается в состав рода Кипрей.

Длина вербы-травы составляет от 50 до 200 см. Оpoznать её можно лишь по одному описанию собранных в кисточки красно-фиолетовым, белым, пурпурно или бледно-розовым цветкам. Стебель растения прямой, как и у любой травы, не подвержен одревенению. Веток не имеет, густо усыпан заострёнными листьями, длина которых колеблется от 4 до 12 см и от 0,6 до 2 см в ширину. Сверху листья – матового тёмно-зелёного, снизу – светло-зелёного или красноватого цвета.

**Применение:**

Рецепт заваривания *е* вербы-травы не только передавался из поколения в поколение на протяжении многих веков, но и являлся семейным секретом, поэтому не удивительно, что история появления многих настоев и отваров уникальна и рецептов о том, как можно приготовить напиток, существует великое множество. Тем более что люди давно заметили полезные свойства растения. Чтобы создать вкусный отвар, листья вербы-травы сначала сушили, затем ошпаривали кипятком, после чего перетирали в

ступах, раскладывали на противнях и высушивали в печах. Растение использовали не только в качестве напитка, но и из свежих листьев готовили салаты и супы, свежие корни заменяли капусту, а из сушёных мололи муку.

Лечебные свойства отвара кипрея люди издавна используют при лечении простудных заболеваний – грипп, ангина, простуда. Его не только пьют как настой, но и отваром из кипрея полощут горло. Успешно применяют все части кипрея: стебли, корни, листки, цветки: все они имеют лечебные свойства. Молодые побеги собирают в мае, корни – в ноябре, а наземную часть – в период цветения (соцветия не должны быть к этому времени полностью распущены).

#### **Противопоказания:**

Несмотря на то, что Иван-чай обладает чрезвычайно полезными свойствами, применять его нужно только после консультации с врачом, который хорошо разбирается в травах, потому что только правильное применение способно дать положительный эффект. [4]



*Иван-чай*

#### **4.6 Клюква**

##### **Описание:**

Абсолютно все виды являют собой небольшие стелющиеся по земле вечнозелёные кустарники с гибкими тонкими стеблями от 15 до 30 см, что уходят корнями в землю. Живёт растение долго: возраст некоторых видов превышает сто лет. Необходимые клюквенному кустарнику минеральные растворы, питательные вещества и микроэлементы поступают в растение через находящийся на его корнях гриб, который плотно соединён своими нитями с корневой системой кустарника. Грибные нити вытягивают из грунта нужные растворы, после чего передают их корням кустарника.

Листья клюквенных кустарников тёмно-зелёные, яйцевидной или продолговатой формы, расположены по спирали, при этом от каждого узла стебля уходит по одному листу. Длина листьев составляет от 3 до 16 мм, ширина – от 1 до 6 мм. Интересно, что снизу на листе находится воск, который не позволяет воде заливать устьице, через которое происходит

испарение и газообмен растения с природой. Цветут клюквенные кустарники около восемнадцати дней в конце мая – начале июня. Цветы кустарника розового или светло-пурпурового оттенка, а сам цветок обычно имеет четыре лепестка, но нередко бывает и с пятью. [5]

### **Применение:**

Учёные, когда решили определить, чем полезна клюква, с удивлением обнаружили, что она является одной из самых лечебных ягод, встречающихся в дикой природе, а свойства клюквы таковы, что ею можно с успехом лечить достаточное число заболеваний, среди которых – авитаминоз, простуда, ревматизм, ангина. В последнее время учёные всё чаще говорят о том, что клюквенные напитки, а также клюква сушёная великолепно подходят для профилактики рака толстого кишечника, простаты и других злокачественных опухолей. Считается, что компот из клюквы, морс из клюквы, сушёная клюква останавливают образование раковых клеток. Стоит заметить, что не только свежая ягода, но и морс из замороженной клюквы, так же, как и сваренный компот из клюквы недавно собранного урожая, чрезвычайно полезны и обладают многими лечебными свойствами. Вкусна также клюква в сахаре, а замороженная и сушеная клюква хранятся долго, и абсолютно не теряют полезных для здоровья свойств.



*Клюква*

## **5.Рецепты моей семьи.**

### **Иван чай**

В последние месяцы ни один день не обходится без упоминания коронавируса. Болезнь особенно опасна для людей с такими хроническими заболеваниями, как диабет, болезни органов дыхания, системы кровообращения, мочеполовой системы, а также для людей с новообразованиями. Иван-чай (научное название — кипрей) — природное средство, способное помочь организму повысить сопротивляемость к COVID-19, а также приостановить развитие старых болезней.

Как вкусно и полезно готовить иван-чай – в домашних условиях делать совсем несложно. Процедура включает несколько шагов:

В керамический или стеклянный чайник отправляем 2 маленькие ложки узколистного кипрея.

Заливаем 500-600 миллилитрами кипятка.

Плотно закрываем емкость крышкой.

Даем настояться в течение 10-15 минут.

Немного встряхиваем чай, не снимая крышку – даем возможность эфирным маслам раскрыться по максимуму

### **Жимолость**

Сберечь всю пользу жимолости можно также приготовив из нее пюре с сахаром. Растирать ягоды нужно пропорционально: один к одному с сахарным песком, до полного растворения последнего. Банки с этой заготовкой нужно хранить в холодном месте.

Сушка ягод – еще один прекрасный способ подготовки к хранению. Для этого подойдет как печь, так и духовка. Ягоды размещают на противне (один слой). Температура внутреннего нагрева не должна быть выше 60 градусов. Дверцу духовки оставляют открытой, ягоды периодически помешивают. Время просушивания от 6 до 10 часов. При жаркой погоде сушить ягоды можно на воздухе.

Из подготовленных таким образом плодов, зимой можно делать компоты, начинки для выпечки. Сухие плоды жимолости обладают свойствами, аналогичными сухой малине, то есть, имеют жаропонижающий эффект. Это может пригодиться в сезон простуд.

### **Квас берёзовый**

Ингредиенты: сок берёзовый; сушёные корочки ржаного хлеба; кора дуба; ветки и листья вишни; укроп.

Приготовление: в деревянные бочки налить сок, опустить в него в марлевых мешочках подгоревшие сушёные корочки ржаного хлеба. После начала брожения хлебные корочки вынуть, добавить кору дуба, ветки и листья вишни, укроп. Хранить в холодном месте.

### **Отвар багульника болотного**

Приготовление: 2 столовые ложки сухой измельченной травы багульника залить 500 мл холодной кипячёной воды. Настоять 5–6 часов, прокипятить 10–15 минут или выдержать 30 минут на водяной бане. Процедить, оставшееся сырьё отжать. Объём полученного отвара довести кипячёной водой до исходного объёма и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Для отвара суточной дозой является 1 столовая ложка сухой, измельченной травы. При передозировке возможны головокружения, возбуждение и раздражительность, сменяющиеся угнетением нервной системы.

### **Чай из толокнянки**

Это самый старый способ использования толокнянки для лечения. Современные лекари советуют вместо чая готовить настой на холодной воде, в котором меньше дубильных веществ, раздражающих желудок.

Для чая нужны 2 ст. ложки листьев и 3-4 стакана воды. Смесь необходимо кипятить полчаса, потребляется как обычный заранее заваренный чай. Такой способ использования толокнянки нельзя использовать детям и больным гастритом

### **Желе из клюквы**

Перебранную и промытую клюкву разминают деревянной толкушкой в неокисляющейся посуде. Отжимают сок и ставят его в холодильник. Мезгу заливают горячей водой и в закрытой посуде варят при слабом кипении 5-10 мин. В процеженный отвар добавляют сахар и замоченный желатин, размешивают смесь до ее полного растворения и доводят до кипения (но не кипятят!). В этот сахаро-желатиновый сироп вливают отжатый сок, потом процеживают смесь, охлаждают до 15-20 градусов и разливают в формочки. На 150 г клюквы – 150 г сахара, 30 г желатина. Для сиропа: на 100 г сахара 50 г клюквы.

## **6. Какие травы Иркутской области можно использовать для профилактики COVID 19 инфекции и почему.**

Трава от коронавируса может использоваться на начальной стадии для облегчения состояния, уменьшения слабости, смягчения кашля. Это водные настои, чай с ромашкой, тысячелистником, липовым цветом, душицей, чабрецом.

Полезной будет и профилактика спиртовыми настойками «корня жизни», элеутерококка, эхинацеи, которые принимают по 15-30 капель 2-3 раза в сутки. Средства на основе воды можно пить так же часто, но по 1 стакану на каждое использование.

Никакая трава от коронавируса не может рассматриваться как лекарство, таких растений нет. Некоторые из них бывают полезны во время пандемии, потому что:

- Способствуют облегчению симптомов легкой формы заболевания. Инфекция проявляется сильной слабостью, температурой, сухим кашлем.
- Повышают иммунитет. Возбудитель активнее действует в ослабленном организме. В этом случае более вероятно, что болезнь перейдет в серьезную стадию, при которой понадобятся сильные антибиотики и искусственная вентиляция легких. Лекарственные растения противостоят развитию инфекции.

По этим причинам лечение коронавируса травами возможно, только пока пациент находится дома, признаки болезни проявились недавно и выражены слабо.





- Эхинацея. Есть спиртовая настойка, которую нужно принимать каплями – 20-30 на каждый прием из трех. Она обеспечивает прогревающий эффект, снимает приступ сухого кашля, уничтожает вирусы, стимулирует иммунитет.

- Элеутерококк. Это природный иммуномодулятор, обладающий антивирусным влиянием. Можно использовать аптечную спиртовую настойку для укрепления организма сначала по 20 капель в день, постепенно повышая дозу до 40.

Для **профилактики** коронавируса можно использовать травы с **противовоспалительным** действием:

- Ромашку. Цветки заваривают как чай. Напиток обладает антимикробными и антибактериальными свойствами, избавляет от беспокойства, головной и других видов боли.

- Тысячелистник. Средство используют в виде отвара либо настоя. Они помогают при многих проблемах со здоровьем за счет содержащихся в растении дубильных веществ, эфирного масла и хамазулена. В тысячелистнике есть витамины, аминокислоты.

- Чабрец. Помимо антисептических, противомикробных свойств обладает положительным влиянием на бронхи. Чай с чабрецом помогает улучшить работу дыхательной системы, а она при COVID 19 страдает сильнее всего.

- Липовый цвет. Полезен для общего укрепления, так как в составе есть витамины, флавоноиды, каротин, аскорбиновая кислота. Это безопасный иммуномодулятор, очищающий бронхи, улучшающий работу органов пищеварения.

- Душицу. Растение обладает антибактериальными свойствами, выводит слизь из бронхов, омолаживает и укрепляет

организм. В нем содержатся дубильные вещества, эфирное масло, аскорбиновая кислота.



**Более традиционные и доступные лекарственные травы от коронавируса при его первых признаках – это:**

- Зверобой. Заваривают в чайнике 1 ч. л. стаканом кипятка. После 5-минутного настаивания и фильтрации можно пить средство. Этой дозы хватит на 1 сутки.

- Мелисса. Несколько веточек травы соединяют с 200 мл прокипяченной и остывшей до 80 градусов воды. Выдержать смесь нужно под крышкой в течение 10 минут. Пить лучше во второй половине дня.

- Солодка. 1 ст. л. сырья помещают в емкость с 200 мл кипятка. Держать посуду на водяной бане следует 15 минут. Затем содержимое процеживают, доливают кипятком до объема в 200 мл и принимают по 50 мл трижды в сутки за полчаса до трапезы.

Ромашку, душицу, чабрец, тысячелистник, липовый цвет можно смешивать с зеленым либо черным чаем 1:1. Или взять 1 ч. л. любого растения в чистом виде, залить 200 мл кипятка, выдержать 1-3 минуты. После этого средство переливают в чашку и пьют теплым. Можно употреблять такой чай 2-3 раза в день.

### **Сборы трав**

Сборы трав оказывают одновременно несколько типов вспомогательного воздействия: снимают воспаление, облегчают дыхание,

стимулируют иммунитет. При вирусных заболеваниях нужно пить много жидкости, чтобы «вымывать» инфекцию из организма. **При COVID 19 можно использовать следующие смеси:**

- зверобой и чабрец;
- листья и сушеные плоды малины, алтей, багульник;
- корень солодки с мать-и-мачехой, мятой перечной или обыкновенной.

Ингредиенты из каждого рецепта берут в равных количествах. 1-2 ч. л. ассорти заваривают как чай 1 стаканом чуть остывшей кипяченой воды, то есть в закрытой посуде. Настаивать жидкость следует 3-4 минуты. Пить можно 2-4 раза в день.

Есть рецепт с корнем имбиря и плодами шиповника. Нужно смешать 0,5 ч. л. первого компонента и 1 ст. л. второго. Их заливают 250 мл кипятка и выдерживают 10-15 минут. После остывания до теплого состояния жидкость можно пить в течение дня понемногу.

**Травы нельзя рассматривать как панацею от инфекции. Но их можно использовать как вспомогательное средство. Главной же остается профилактика – мытье рук, избегание общественных мест.**

## 7. Заключение

Роль лекарственных растений велика, их все шире применяют при разнообразных заболеваниях, ведется большая работа по внедрению в медицинскую практику тех видов, которые в данное время не применяются, но эффективны при определенных заболеваниях и имеют значительные запасы сырья.

Особого внимания требует охрана лекарственных растений. Для охраны лекарственных растений необходимо воспитание у населения чувства бережного отношения к природе. Проблема охраны растений имеет огромное значение. Многие виды в результате бессистемного сбора стали редкими, состояние популяций многих лекарственных растений вызывает тревогу, поэтому необходимы строгий контроль за их сбором.

## **8. Информационные источники:**

1. <https://awesomeworld.ru/zhivaya-priroda/mir-rastenij/klyukva.html>
2. <https://awesomeworld.ru/zhivaya-priroda/mir-rastenij/ivan-chay.html>
3. <https://fasaddomstroy.ru/sad-i-ogorod/lekarstvennye-rasteniia-irkytskoi-oblasti.html>
4. <https://www.booksite.ru/fulltext/rusles/minaeva/text.pdf>
5. <http://dkbirkutsk.ru/spec/fitoterapiya>
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитотерапия>
7. <https://abekker.ru/articles/lechebnye-svoystva-jimolosti>
8. <http://openfito.ru/fitoterapiya/332-history-f>
9. В. В. Телятьев, Л. В. Иоффе., «Целебные клады» Восточно-сибирское книжное издательство г. Иркутск, 1991года.
10. Алена Арико, ресурсы интернета.