

Научно-исследовательская работа

Биология

**«Ромашка аптечная»
(лекарственное растение)**

Выполнил(а):

Шабалина Виктория Николаевна

учащий(ая)ся 9 класс,

филиал МАОУ «Староалександровская СОШ

им. Калиева А.М.» «Варваринская СОШ»

д.Варвара, ул. Школьная 23

Руководитель:

Шамитова Алия Алеевна

учитель

филиал МАОУ «Староалександровская СОШ

им. Калиева А.М.» «Варваринская СОШ»

д.Варвара, ул. Школьная 23

Содержание

Введение	3 стр.
Цели и задачи	4 стр.
Изученность вопроса	5 стр.
2. Основная часть. Теоретическая часть.....	6 стр.
2.1. История применения ромашки аптечной.....	8 стр.
3.Практическая часть.....	8 стр.
- Опрос.....	10 стр.
- Рецепты ромашки аптечной.....	10 стр.
- Первая помощь при отравлении лекарственными растениями.....	11стр.
5. Вывод.....	11стр.
6.Заключение.....	12стр.
7. Список литературы.....	13стр.
8.Приложения.....	14 – 19 стр.

«Ромашка аптечная»
(лекарственное растение)
Шабалина Виктория Николаевна, 9 класс
Филиал МАОУ «Староалександровская СОШ им. Калиева А.М.»
«Варваринская СОШ»

Ромашка - чудный ты цветок,
Сияет каждый лепесток,
Как солнышко с лучами,
Сверкаешь ты глазами.

Введение.

Я живу в сельской местности д.Варвара. Вокруг нашего села очень красивые места. У нас много грибов и ягод. Наша деревня стоит на берегу реки Варваринская и за рекой видны луга, на них пасется скот, там косят траву на сено. Там я обратила внимание, что на заливных лугах около больших рек, растут одни только травы: клевер, мышиный горошек, тимофеевка, хвощ, осока, ромашка. Бабушка нарвала некоторые травы. Они приятно пахли. Она пояснила, что эти травы целебные, помогают от разных болезней. Их следовало правильно засушить и сохранить. Так я впервые услышала, что есть лекарственные растения. В школе нам часто рассказывают о лекарственных растениях.

Сколько же здесь, вокруг нас, разных растений! Многие из них очень полезны. Их называют лекарственными: например, подорожник, одуванчик, ромашка. Я занимаюсь в школьном лесничестве, и руководитель школьного лесничества предложила посмотреть «Школьный Атлас-определитель высших растений», так как по специализации ботаник-дендролог. В нем даны красочные рисунки, по которым можно определять вид растения и их описание. Мне захотелось узнать о них как можно больше. Моя бабушка любительница природы, знает многие растения, которые относятся к лекарственным. Многие из них она применяет при лечении разных болезней. Я и сама не раз пила разные настои из трав, приготовленные ею, когда болела простудными заболеваниями. Вот так я и решила исследовать проблему, связанную с лекарственными растениями нашего края, в своей работе.

«Ромашка аптечная»
(лекарственное растение)
Шабалина Виктория Николаевна, 9 класс
Филиал МАОУ «Староалександровская СОШ им. Калиева А.М.»
«Варваринская СОШ»

Цель исследования: познакомиться с ромашкой аптечной как с лекарственным растением родного края.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу о ромашке аптечной.
2. Выяснить особенности и полезные свойства ромашки аптечной.
3. Практическая работа: провести опрос
4. Сделать вывод по проделанной работе.

Сроки сбора и заготовки: Для лечебных целей используются цветочки ромашки. Их собирают в период цветения (июнь-август). В это время в них содержится больше всего витаминов.

Собирают ромашку вручную и быстро высушивают в хорошо проветриваемых помещениях.

Целебные свойства ромашки во многом зависят также от того, каким образом ее собирают, в какое время суток, в каком месте.

Объект исследования: Ярковский район, д. Варвара

Предмет исследования: ромашка аптечная (лекарственное растение).

Гипотеза: если знать о применении лекарственной ромашки, то можно лучше и дешевле вылечить некоторые болезни.

Методы исследования: наблюдение, анализ, изучение литературы.

Актуальность темы: Я живу в Ярковском районе. В нашем районе растут разные растения, многие из которых имеют лекарственные свойства. Это калина, рябина, смородина, шиповник, подорожник, зверобой, пижма и ромашка. Я выбрала эту тему так, как одной из актуальных проблем на сегодняшний день является сохранение здоровья человека. Для лечения некоторых болезней лучше применять натуральные растительные средства, потому что, таблетки имеют побочные эффекты. Кроме этого, лекарства стоят дорого. Поэтому, людям полезно знать о применении лекарственных трав. Я хочу узнать о таком растении, как ромашка, узнать чем она полезна и как ее нужно применять.

Новизна: Я хочу узнать о таком растении, как ромашка, узнать, чем она полезна, и как ее нужно использовать. Что проводимая работа будет

востребована жизнью и будет иметь положительные результаты на формирование экологической культуры и знания народной медицины. Применение материала на уроках биологии, при изучении лекарственных трав района и при проведении экологических мероприятий.

Изученность материала.

1. Просмотрела, изучила литературу по теме «Ромашка аптечная».
2. Выбрала участки, где можно провести исследования и наблюдения.
3. Сделала вывод из полученных данных наблюдения и анализа литературы.

Трудно встретить человека, который бы не видел и не знал лекарственные растения, например, ромашку, но мало знают, от каких болезней она помогает. Результатом моей исследовательской работы станет собранная лекарственное растение – ромашка аптечная моего края.

Свою работу я начала с теоретической части, прочтения литературы о лекарственных растениях. Сначала познакомился с историей применения их в давние времена.

«Ромашка аптечная»
(лекарственное растение)
Шабалина Виктория Николаевна, 9 класс
Филиал МАОУ «Староалександровская СОШ им. Калиева А.М.»
«Варваринская СОШ»

НАУЧНАЯ СТАТЬЯ. Теоретическая часть.

История применения лекарственных растений.

«Медицина есть искусство подражать целебному воздействию природы»

«Гиппократ»

Лекарственные растения использовались в лечебных целях с глубокой древности. Не одно тысячелетие травы служат человеку. На собственном опыте первобытные люди постигали их целебные знания из поколения в поколение. Врачевание с древних времен было таинством, поэтому лекари очень придирчиво выбирали себе учеников. Сбор, изготовления лекарств и лечение сопровождались магическими приемами и заклинаниями. Уже выдающийся древнегреческий врач и мыслитель Гиппократ описал 236 растений, которые применялись в медицине того времени. Среди них белена, бузина, мята, ромашка и другие.

Гиппократ считал, что в соках лекарственных растений оптимально сочетаются биологически активные, органические и минеральные вещества, чудодейственно влияющие на организм человека. Поэтому он рекомендовал употреблять растения в том виде, в каком создала их природа. В России лечение травами известно и популярно. Издавна возделыванием и применением лекарственных растений интересовались даже цари и князья. В начале XVII при Алексее Михайловиче был создан Аптекарский приказ, снабжавший двор и армию травами.

Петр I приказал создать аптекарские школы и огороды - первые плантации лекарственных растений в России.

Многое изменилось с тех пор, но интерес к целебным травам не угас - наоборот, сейчас он особенно велик. В наше время люди все чаще прибегают и к помощи фитотерапии. Соки, отвары, настои принятые внутрь, наружные примочки и ополаскивания помогают больному организму справиться со многими недугами, избавиться от страданий. Лекарства лесной аптеки ускорят заживания ран, останавливают кровотечения, исцеляют больное сердце, восстанавливают утраченный аппетит, улучшают пищеварение, излечивают язву желудка, повышают тонус жизни. Порой они помогают в тех случаях, когда даже медицина оказывается бессильной.

Сбор лекарственных растений.

После знакомства с историей применения лекарственных растений, я решила познакомиться с правильным сбором растений, так как они являются важным сырьем для многих медицинских препаратов. Для того чтобы препарат оказывал наилучшее воздействие на организм, очень важно собирать растения в определенные сроки, правильно высушить их и хранить.

Собирать траву, листья, цветы нужно только в сухую погоду, лучше с утра, как только спадет роса. Если собрать сырые растения, пораженные грибами, объединенные насекомыми, то они испортятся.

Для лечебных целей используют цветки. Отцветающие корзинки не собирают, а собирают, когда лепестки расположены горизонтально.

Собирают в сухую солнечную погоду.

Сушат в теплом, темно, сухом, хорошо проветриваемом месте, разложив тонким слоем, периодически переворачивая, вороша. Искусственную сушку проводят при 40 градусов. Ромашку хранят в бумажных пакетах. У высоких растений обрывают только цветущие верхушки, не длиннее 20-40 см, или обламывают цветущие веточки. Собирают только распустившиеся цветки, увядшие брать не следует

Так, корни выкапывают осенью после опадания листьев или ранней весной, очищают холодной водой.

Наземную часть растений, содержащих летучие ароматические вещества, собирают в начале лета, когда полностью распустились листья и завязались бутоны.

Зеленые листья и траву можно собирать все лето, но лучше весной.

Цветки рвут полностью распустившиеся и только в ясную погоду.

Плоды и семена - только зрелые.

Собранные растения сушат в хорошо проветриваемом помещении, а особенно сочные - в слегка протопленной печи или специальной сушилке при температуре 40 - 50 градусов. Хранить высушенные растения лучше в стеклянной посуде.

После знакомства с правилами сбора лекарственных растений.

Следующим шагом моего исследования стало знакомство с растениями нашего края. Богат и разнообразен растительный мир нашего края! Выйдешь за околицу деревни, окунешься в зеленую чащу леса, вдохнешь аромат лугов и необрабатываемых полей, и еще сильнее становится чувство любви к своему краю. Я решила остановиться на всеми любимой ромашке.

Ромашка однолетнее травянистое растение.

Вид рода Ромашка семейства Астровые, типовой вид этого рода.

Растение широко распространено в Евразии и Северной Америке; активно

культивируется; как заносное встречается почти во всех внетропических регионах обоих полушарий.

Семейство: Астровые (Asteraceae)

Род: Ромашка (Matricaria)

Как отличить аптечную ромашку от обычной ромашки? У аптечной ромашки цветоложе (желтая сердцевина), удлинненное, вытянутое вверх, внутри полое. Однолетнее растение, высотой до 60 см. Имеет душистый запах. Цветет с мая и до сентября. Растет в необрабатываемых людьми местах.

Для лечебных целей используют цветки. Отцветающие корзинки не собирают, а собирают, когда лепестки расположены горизонтально.

Собирают в сухую солнечную погоду.

Сушат в теплом, темно, сухом, хорошо проветриваемом месте, разложив тонким слоем, периодически переворачивая, вороша. Искусственную сушку проводят при 40 градусов. Ромашку хранят в бумажных пакетах.

Практическая часть.

После того, как я прочитала нужную литературу, перешла к практической части. Собирала их в окрестностях деревни: на полянах, в лесу, на берегу реки Варваринская. Посмотрела по интернету, что входит в состав ромашки лекарственной, изучила.

Ромашка — одна из древнейших лекарственных трав, известных человечеству. Высушенные цветы ромашки содержат много терпеноидов и флавоноидов, способствующих его лечебным свойствам.

Эфирные масла ромашки широко используются в косметике и ароматерапии.

Состав ромашки лекарственной.

Сухие цветочные корзинки содержат эфирное масло, аспирин, аспигенин, фитостерины, дубильные и слизистые вещества, горечи, витамины и др..

Прочитала для чего используется и как:

Фармакологические свойства ромашки

*Спазмолитический, противовоспалительный и ветрогонный свойства аптечной ромашки являются основными в лечении.

*Ромашка аптечная - лучшее средство, чтобы избавиться от хронических и острых воспалений желудка. Она хорошо снимает симптомы, а также "исцеляет".

*Ромашка лекарственная как противовоспалительное средство используется при многих заболеваниях, например, при колите или запоре с коликами.

*Также ее рекомендуют, если наблюдается повышенная возбудимость, когда человек испытывает неврологическую или зубную боль, заболевание желудочно-кишечного тракта и др.

Применение ромашки в народной медицине:

В народной медицине ромашку применяют от самых различных заболеваний, используют внутрь и как наружное средство; при простуде, болезнях желудочно-кишечного тракта, ревматизме, подагре, женских болезнях, невралгических болях, поносах. Пары ромашки вдыхают при гриппе. Настой применяют внутрь, наружно, в виде микроклизм и спринцеваний. Он уменьшает бродильные процессы, снимает спазмы кишечника и отек слизистой оболочки желудка, усиливает выделение желчи, способствует быстрому заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

В качестве наружного средства ромашка используется при лечении плохо заживающих ран, при ожогах, обморожениях, от выпадения волос и для ножных ванн при потливости ног. Положительно действуют водные процедуры ромашковым чаем и ромашковые паровые ванны на воспаления и раздражения. Для укрепления иммунитета и придания коже приятного оттенка достаточно выпивать по 1 стакану чая из ромашки в день.

Ромашковый чай эффективен при сухом и мокром кашле, бронхите, пневмонии, ангине.

Удаляет мокроту из дыхательных путей и смягчает слизистые оболочки. Людям, которые часто бывают в депрессии, полезно пить чай с ромашкой, чтобы нормализовать психоэмоциональный фон.

Устраняет последствия переизбытка, способствует быстрому выведению этилового спирта из организма, повышает аппетит и нормализует кал. Ромашковый чай удаляет излишки жидкости и соли. По этой причине его полезно пить людям с варикозным расширением вен, а также тем, кто страдает от постоянного отека конечностей.

Ромашковый чай приводит в порядок волосы, ногти и кожу.

Прекрасно действует при угревой сыпи, избавляет кожу от прыщей, устраняет закупорку сальных протоков. Устраняет антивозрастную пигментацию и веснушки.

Настойку ромашки используют для промывания язв, экзем и воспаленных век. При фурункулах, потливости и геморрое ее используют в виде примочки. Препараты ромашки применяются также для борьбы с хроническим насморком, острыми и хроническими воспалениями слизистой оболочки носа и носоглотки, при воспалении придаточных полостей носа также очень хороши ромашковые паровые ванны.

Кроме указанного, ромашку используют как пряное, вкусовое вещество для повышения аппетита и улучшения усвоения питательных веществ.

В косметике ромашка находит применение в виде настоя для придания волосам золотистого оттенка и для поддержания свежести кожи в качестве умываний.

После всего изученного у меня возникла идея провести опрос: у своих ребят в школе. Я сделала для себя вывод: что многие люди для лечения простудных заболеваний, боли в горле, в косметических целях применяют ромашку.

И провел опрос учащихся и взрослых по применению ими лекарственных растений. В опросе участвовали учащиеся 8 – 11 классов – 29 человек и 14 человек взрослые. Всего в опросе участвовали – 43 человека. Результаты опроса следующие:

Вопрос 1. Вы применяете лекарственные растения для своего лечения?

Да – 50%

Иногда – 20%

Нет – 30%

Вопрос 2. Применяете ли вы в лечебных целях ромашку?

Да – 60%

Иногда – 24%

Нет – 40%

Вопрос 3. Применение, каких лекарственных растений вы считаете наиболее эффективным?

Лекарственные растения:

Чабрец (трава Богородская) – 3 чел.

Ромашка – 28 чел.

Алоэ – 3 чел.

Полынь – 4 чел.

Подорожник – 5 чел.

Мёд – Все 43 – принимают.

Лимон – 38 чел.

Шиповник – 43 чел.

Репчатый лук – 40 чел.

Вопрос 4. Ваш проверенный рецепт применения ромашки лекарственной.

Ромашковый чай, т.к. прост в приготовлении, если его правильно приготовить и употреблять в меру, предотвратит простуду и вернёт спокойствие после напряжённого дня. Лучше его пить на ночь.

Предлагаю рецепты приготовления такого чая:

Ромашковый чай «Классический» - 28 человек

Взять: соцветия ромашки — 1 ст. л.; кипяток — 200 мл; мёд по желанию.

Готовим: высушенные и измельчённые цветки залить кипятком, накрыть и оставить на полчаса; когда необходимое время пройдёт, настой процедить, отжав сырьё; если надо, подсластить мёдом. Пить тёплым.

С мятой – 41 человек

Взять: соцветия ромашки – 1 ч. л. (с горкой). Листья перечной мяты – 0,5 ч. л. кипяток – 200 мл; мёд — по вкусу.

Приготовление: травы (высушенные и измельчённые) залить горячей водой и, накрыв, оставить на 10-15 минут; очистить настоем от сырья, процедить; по желанию можно добавить мёд. (Приложение I).

Лесная кладовая здоровья открыта для всех. Однако обращаться с ее многообразными дарами надо осторожно. Их нужно хорошо знать, чтобы избежать отравления. Ромашка противопоказания. При передозировке возможно угнетение центральной нервной системы, головная боль и слабость. Нельзя принимать препараты из ромашки при гастрите, склонности к диарее, индивидуальной непереносимости.

Первая помощь при отравлении лекарственными растениями.

Тот, кто точно следует рекомендациям о применении лекарственных растений и самостоятельно не использует растения, отравиться не может. И все же я приведу здесь основные правила поведения на случай отравления.

1. При первых признаках отравления - тошноте, рвоте, спазмах желудка, поносе - следует тотчас освободить желудок. Для этого нужно выпить большое количество тепловатой воды (детям можно дать сок), после чего, засунув палец вызвать рвоту.
2. Полезно сразу же после этого проглотить 10-20 таблеток активированного угля. (Можно принять 20-30г размешанного в воде угольного порошка.) Уголь адсорбирует ядовитые вещества, препятствуя проникновению их в кровь. Через некоторое время снова освободите желудок!
3. Нужно очистить и кишечник: две чайные ложки глауберовой соли растворите в 1 литре воды и выпить.
4. Ни в коем случае ничего не вливайте в рот человеку, потерявшему сознание!
5. После этого немедленно вызовите врача!
6. Врачу важно получить четкое представление о том, что произошло. Вы должны суметь ответить на следующие вопросы: какое растение было принято в слишком большой дозе, когда это произошло, какие нарушения наблюдались, какие меры первой помощи были оказаны.

Вывод: Изучив литературу о ромашке аптечной, я узнала много интересного о ромашке. Выявила особенности и полезные свойства ромашки аптечной, как:

1. Лекарственная ромашка эффективна при лечении многих болезней.
2. Из лекарственной ромашки делают лекарства.
3. Лекарственные травы нельзя применять бесконтрольно.
4. Многие лекарственные растения нуждаются в охране, поэтому их нельзя рвать без надобности.

Таким образом, поставленная мной гипотеза подтвердилась, что если знать о применении лекарственной ромашки, то можно вылечить многие болезни. Что проводимая работа будет востребована жизнью и будет иметь положительные результаты на формирование экологической культуры и знания народной медицины. Применение материала на уроках биологии, при изучении лекарственных трав района и при проведении экологических мероприятий.

Заключение. Я познакомилась с ромашкой аптечной как с лекарственным растением родного края. Зелёная волшебница помогают нам восстанавливать силы, укреплять здоровье. Издавна люди познали целебную силу растений и бережно передают эти знания детям и внукам.

Но человек, все глубже вторгаясь в природные процессы, вызывает подчас необратимые изменения. В результате деятельности человека уничтожаются места обитания лекарственных растений, и они сами. Поэтому охрана природы в настоящее время должна стать задачей всенародной.

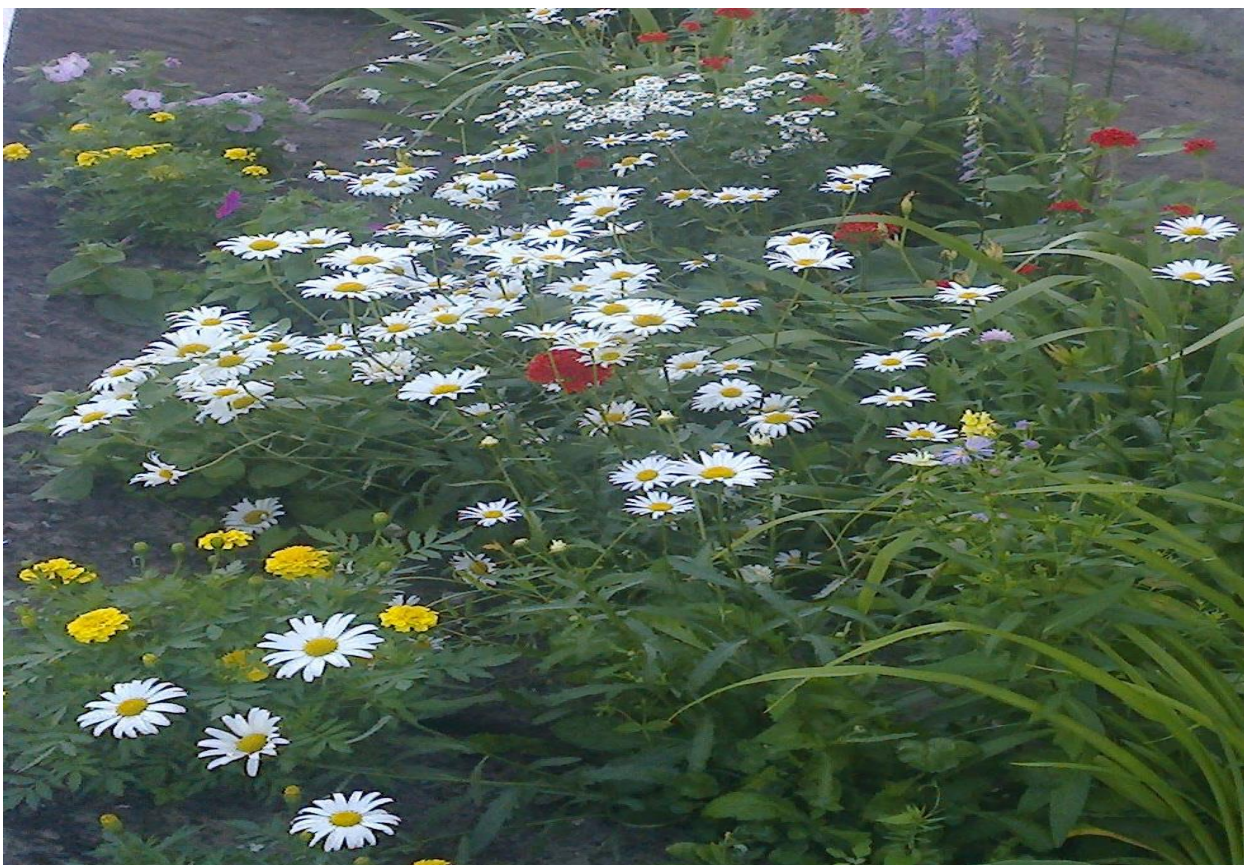
Я заметила, что мама всегда собирает ромашку. У нас всегда есть высушенные растения. Я знала, что эти растения - лекарственные травы, но, как и что лечит ромашка, я не знала? Я теперь знаю о применении ромашки, которую мы собирали для красоты в букеты, которая растёт в нашей местности, из книг, из рассказов взрослых и проведенной мной исследовательской работы.

Часть лекарственных растений можно выращивать на своих садовых участках или в домашних условиях, и многие успешно это делают. К ним нужно относиться с вниманием и уважением. Поэтому при заболевании необходимо, прежде всего, обратиться к врачу, установить диагноз и затем пользоваться рецептами, приведенными здесь по указанию врача.

Самым главным результатом всей проделанной работы является ромашка аптечная. Во время исследования я научилась наблюдать; задавать вопросы по теме работы; выявлять проблему. От своей работы я получила большое удовольствие. Ценно то, что знания и умения добывались в результате собственного труда. Своим опытом организации исследовательской работы я поделилась с товарищами. Что проводимая работа будет востребована жизнью и будет иметь положительные результаты на формирование экологической культуры и знания народной медицины. Применение материала на уроках биологии, при изучении лекарственных трав района и при проведении экологических мероприятий.

Список литературы:

1. Интернет источник: yaguna.ru/
2. Википедия, свободная энциклопедия: ru.wikipedia.org
3. *Большая советская энциклопедия.* - М.: Советская энциклопедия. 1969-1978.
4. Полная энциклопедия «Растения», Москва «Эксмо», 2007 г.
Блинков И.Л. Лекарственные растения в клинике.- М.: Знание, 1983.
5. Гуленков М.А., Замятина Н.Г., Сергеев М.Н.
Учебное пособие для школьников средних классов.- М.: изд-во «Экмонт Россия», 2002.



«Ромашка аптечная»

Приложение II

Провел опрос учащихся и взрослых по применению ими лекарственных растений. В опросе участвовали учащиеся 8 – 11 классов – 29 человек и 14 человек взрослые. Всего в опросе участвовали – 43 человека. Результаты опроса следующие:

Всего в опросе участвовали – 43 человека: 8 – 11 кл. – 29 чел. и 14 человек взрослые. Результаты опроса				
№п/п	Вопрос	Да	Нет	Иногда
1	Вы применяете лекарственные растения для своего лечения	50%	30%	20%
2	Применяете ли вы в лечебных целях ромашку	60%	16%	24%
3	Применение, каких лекарственных растений вы считаете наиболее эффективным: Чабрец (трава Богородская) – чел.	3		
	Ромашка	28		
	Алоэ	3		
	Полынь	4		
	Подорожник	0		
	Мёд	43		
	Лимон	38		
	Шиповник	43		
	Репчатый лук	40		
4	Ваш проверенный рецепт: «Ромашковый чай»	28		
	«Ромашковый чай с мятой»	41		



Ромашковый чай, т.к. прост в приготовлении, если его правильно приготовить и употреблять в меру, предотвратит простуду и вернёт спокойствие после напряжённого дня. Лучше его пить на ночь.

Предлагаю рецепты приготовления такого чая: Ромашковый чай «Классический».

Взять: соцветия ромашки — 1 ст. л.; кипяток — 200 мл; мёд по желанию.

Готовим: высушенные и измельчённые цветки залить кипятком, накрыть и оставить на полчаса; когда необходимое время пройдёт, настой процедить, отжав сырьё; если надо, подсластить мёдом. Пить тёплым.

С мятой. Взять: соцветия ромашки – 1 ч. л. (с горкой). Листья перечной мяты – 0,5 ч. л. кипяток – 200 мл; мёд — по вкусу.

Приготовление: травы (высушенные и измельчённые) залить горячей водой и, накрыв, оставить на 10-15 минут; очистить настой от сырья, процедить; по желанию можно добавить мёд. (Приложение I).



«Ромашковый чай»



Вместо таблеток
лекарственные
растения



В ромашке есть вещества которые защищают кожу от микробов.
Поэтому ее используют при изготовлении шампуней, мыла и кремов



Полезные свойства ромашки этим не заканчиваются, мы познакомились с небольшой частью.



Всем кому стало интересно предлагаю книги, чтоб больше узнать об этом замечательном лекарственном растении под названием РОМАШКА

Список литературы:

•Интернет источник: yagupna.ru/

•Википедия, свободная энциклопедия:
ru.wikipedia.org

•Большая советская энциклопедия. - М.:
Советская энциклопедия. 1969-1978.

•Полная энциклопедия «Растения», Москва
«Эксмо», 2007 г.

•Блинков И.Л. Лекарственные растения в
клинике.- М.: Знание, 1983. Гуленков М.А.,
Замятина Н.Г., Сергеев М.М.

Учебное пособие для школьников средних
классов.- М.: изд-во «Эксмо-Россия», 2002.



**Спасибо
за
внимание**