

Учебно – исследовательская конференция  
«Шаг в будущее, Юниор»

# Будь здоров, не кашляй!

Автор: Париков Иван,  
учащийся 4 «А» класса  
МБОУ «Гимназия им. В.А. Надькина»  
Руководитель: Пилюгина Елена Николаевна,  
учитель начальных классов  
МБОУ «Гимназия им. В.А. Надькина»

г. Саянск, 2019

## Оглавление

1. Введение.....	3
2. Теоретическая часть.....	4
2.1 Травы и их свойства .....	4
2.2 Состав грудных сборов .....	6
2.3 Вывод.....	6
3. Практическая часть.....	7
4. Заключение.....	9
5. Список литературы.....	10
6. Приложение.....	11

## ВВЕДЕНИЕ

Дети и взрослые иногда болеют, и я не исключение. Во время лечения вместе с лекарствами мне всегда дают пить отвары из разных сухих трав, которые мама покупает в аптеке. Мне стало интересно, а можно ли самому приготовить травяные смеси, которыми можно лечиться. Ведь в нашем регионе растет огромное разнообразие трав.

### Цель работы:

приготовление и опробование травяной смеси, способной помочь человеку избавиться от кашля, используя только травы, которые можно самостоятельно собрать в нашем регионе.

### Задачи

1. Изучить свойства трав нашего региона.
2. Отобрать наиболее эффективные.
3. Создать свой грудной сбор от кашля.
4. Опробовать грудной сбор на больном человеке.

**Гипотеза:** предположим, что изучив свойства некоторых трав, растущих в Центральной и Восточной Сибири, я смогу создать свой эффективный сбор от кашля.

**Область исследования:** лекарственные травы

**Предмет исследования:** травы Центральной и Восточной Сибири

**Методы исследования:** анкетирование, изучение проблемы в разных источниках информации, анализ, обобщение, практическая работа.

### Анкетирование

В начале своего исследования я провел опрос среди одноклассников, друзей и знакомых. Всего 25 человек. Проанализировав результаты, можно сделать вывод, что большинство опрошенных применяют лекарственные травы при лечении и считают, что возможно самостоятельно заготовить травы, если знать какие, и приготовить отвары из них, но при этом практически никто не занимается сбором трав (приложение1).

## Теоретическая часть

### Травы и их свойства

Свое исследование я начал с изучения трав, описанных в интересной книге, которая есть в нашей семье «Полезные растения Центральной Сибири». В ней описываются травы, их лечебные свойства, время сбора, а также даны рецепты отваров от разных болезней и недугов. Меня интересовали только те травы, которые применяются при лечении кашля.

**Подорожник.** Издавна подорожник применяется как ранозаживляющее или кровоостанавливающее средство. Однако, отвар справляется с заболеваниями дыхательных путей, эффективен при бронхитах и даже туберкулезе. Использование подорожника при болезнях дыхательных путей особенно актуально тогда, когда существует аллергия на аптечные препараты или запрет на употребление химических медикаментов. А эффективность подорожника признана и официальной медициной. Отвары или сиропы из подорожника стимулируют работу бронхов и особенно выделительной системы. Активизируется секреция слизи и разжижается мокрота, что как раз и необходимо для избавления от кашля.

**Мать-и-мачеха.** В народной медицине листья и цветки мать-и-мачехи применяются от кашля в виде настоя. Растение отхаркивающее и противовоспалительное при бронхитах, болезнях лёгких и др. Мать - и - мачеха способствуют разжижению и отхождению мокроты, снятию воспаления слизистой, уменьшению отека, устранению бактериального фактора. Также настой применяется для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

**Солодка.** Для лечения многих заболеваний используются, как правило, корни и корневища этого растения. Именно в них содержится большое количество активных полезных веществ, которые не только помогают бороться со многими заболеваниями, но и противостоять им. Активные вещества корня солодки в комплексе оказывают лечебное действие на слизистые оболочки дыхательных путей, стимулируют функции системы желез внутренней секреции, а также приводят к увеличению количества слизи. Настои и отвары обладают отхаркивающим, слабительным, обволакивающим, мочегонным, антиспастическим и противовоспалительным эффектом. В основном корень указанного растения используют в медицине в качестве отхаркивающего, так как он способен очищать дыхательные пути.

### **Шизонепета многонадрезная или Анисова трава**

Отхаркивающее, седативное (успокоительное), антимикотическое (противомикробное) средство активно применяемое в тибетской и народной Сибирской медицине.

Отвар травы используют как успокаивающее средство при головных болях, в качестве мягчительного при кашле, отхаркивающего при бронхитах.

**Багульник болотный.** Багульник болотный обладает бактерицидным, противовоспалительным и отхаркивающим действиями. В народной медицине из него делают настои, настойки, отвары, масляные вытяжки и мази. Настой травы багульника применяют как потогонное средство при простуде, бронхите, бронхиальной астме, кашле, туберкулезе легких.

**Чабрец.** Обладает антисептическими, противовоспалительными, противомикробными, бронхорасширяющими свойствами и является отличным лекарственным средством для лечения заболеваний дыхательных путей – трахеита и бронхита, коклюша, пневмонии и туберкулеза.

Отвар и настой применяют, как отхаркивающее средство при кашле, для выведения мокроты, для полоскания полости рта при стоматологических заболеваниях – стоматит, гингивит, при заболеваниях глотки - при тонзиллите, фарингите. Настой используют и в виде ингаляций.

**Зверобой.** Зверобой очень богат полезными веществами, витаминами и микроэлементами. В этом растении обнаружено большое количество биологически активных соединений, которые действуют на организм человека как расслабляющие, мочегонные и противомикробные средства. Регулярное применение отвара зверобоя уменьшает ломкость мелких кровеносных сосудов, а также, способствует расходованию витамина С в организме, что положительно влияет на защиту от инфекционных и заболеваний.

Из зверобоя изготавливают растительные антибиотики. В народной медицине его используют как тонизирующее при кашле, а также эффективны компрессы из зверобойного масла, полоскания горла. Лечебные свойства зверобоя применяются при ингаляциях, когда беспокоит сухой кашель без отделения мокроты.

**Пырей обыкновенный.** Пырей ползучий очень не любят огородники — это главный сорняк для них, от которого пытаются избавиться любым путем, лишь бы навсегда. А ведь именно корневища пырея — главное его достоинство, поскольку они обладают целебными свойствами: благодаря кремниевой кислоте, они укрепляют стенки сосудов. Отвар пырея регулирует нарушения минерального и углеводного обмена в организме. Полезные и лечебные свойства пырея ползучего известны знахарям и целителям с давних времен. Трава является прекрасным болеутоляющим действием. Трава пырей обладает отхаркивающим действием и благодаря этому, растение применяют при бронхите, кашле, туберкулезе легких и обильной мокроте.

**Клевер луговой.** Многолетнее травянистое растение с красно-розовыми цветами, представитель семейства бобовых. Встречается повсеместно. В научной медицине не применяется. В народной медицине используют головки клевера вместе с верхушечными листьями. Сырье содержит эфирное и жирное масло, дубильные и смолистые вещества, кумариновую и салициловую кислоты, витамины Е, С, каротин и другие. Препараты из цветков клевера лугового обладают отхаркивающим, противовоспалительным, болеутоляющим действием. Применяют при простудных и кожных заболеваниях. Клевер является лекарственным растением, которое часто добавляют в состав целебных фитосборов, повышающих иммунитет, снижающих уровень холестерина и нормализующих обменные процессы.

#### Состав грудных сборов

Из беседы с фармацевтом, я узнал, что существует 4 готовых грудных сбора от кашля. (приложение 2). По словам провизора, эти грудные сборы достаточно эффективные, часто назначаемые докторами и охотно покупаемые людьми.

№1 содержат смесь измельченного лекарственного растительного сырья — корней алтея и листьев мать-и-мачехи, травы душицы

№2 — смесь измельченного лекарственного растительного сырья — листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого и корней солодки

№3 — смесь измельченного лекарственного растительного сырья — корня алтея, листья шалфей, плоды аниса и сосновые почки.

№4 — смесь измельченного лекарственного растительного сырья — цветков ромашки, побегов багульника, цветков календулы и травы фиалки, корней солодки, листьев мяты

**Вывод:** проанализировав свойства изученных трав, я выбрал 4 наиболее эффективные от кашля. Это подорожник, мать – и мачеха, корень солодки и клевер. 3 травы входят в грудной сбор №1, №2, №3, но в других составах, а вот клевер, повышающий иммунитет, нигде не зафиксирован. Противопоказаний по сравнению со списком заболеваний, которые можно излечить с помощью данной травы, ничтожно мало: низкая свертываемость крови, повышенное давление и заболевания желудка.

## Практическая часть

### Изготовление и применение отвара от кашля.

На практическом этапе был составлен план работы

1. Сбор необходимых трав
2. Определение количества состава и трав
3. Измельчение компонентов
4. Смешивание трав
5. Упаковывание, условия хранения
6. Опробование на больном человеке

Согласно найденной информации все эти травы растут в нашем регионе. Летом, находясь на каникулах у бабушки в деревне, я вместе с ней собирал и сушил разные лечебные травы. Обратившись к ней, я узнал, что среди них есть нужные для моей работы травы: подорожник и мать-и-мачеха и клевер. По сведениям из книги «Полезные растения центральной Сибири» солодка в большом количестве растет в Усть-Удинском районе вдоль берега реки Ангара. Мой отец и дедушка родом из п. Усть-Уда, поэтому мы обратились к родственникам из тех мест, и с радостью узнали, что почти все они заготавливают корень солодки для личных нужд. Родственники прислали несколько корней нам.

И так, засушенные листья подорожника, мать-и-мачехи, клевера и корень солодки были собраны.

В справочнике указано, что всех составляющих должно быть добавлено одинаковое количество, и приведен пример смеси на 100гр. Оказалось, что сухие травы очень легкие и 100гр. это довольно большой объем, поэтому было решено уменьшить все в 2 раза. Все компоненты были взяты в равных частях по 15 г. Необходимый вес, взвешивался на кухонных весах. В результате получилась сухая смесь весом 60гр.

Для сохранения смеси я взял бумагу, завернул травы и положил в чистую коробку. Хранить нужно смесь в темном сухом месте.

Осталось опробовать эффективность сбора. И тут подвернулся случай.

В новогодние выходные отец заболел (простыл), и практически сразу у него начался кашель. Вместе со всеми лекарствами ему назначили принимать и любой грудной сбор из трав. Я сразу предложил попробовать принимать отвар из приготовленной мною травяной смеси. Папа согласился. Я взял 1 столовую ложку смеси, заварил стаканом кипятка. Когда отвар настоялся 15-20 минут, процедил и давал пить больному 3-4 раза в день.

Уже на следующий день, со слов отца, кашель стал реже и легче. На третий день приема кашель практически прекратился и очень легко откашливался, хотя болезнь еще не отступала. На пятый день болезнь прошла, кашель практически отсутствовал. Со слов отца, обычно, после такой болезни, у него продолжался кашель еще не меньше трех дней. Отвар принимал еще два дня. К моей радости, папа поправился.



### Заключение

В результате проделанной работы доказано, что можно самостоятельно заготавливать травы, делать из них отвары, которые можно применять в лечебных и профилактических целях. При этом необходимо пользоваться рекомендациями специальной литературы. Все нужные травы можно собирать, находясь на даче, на природе, на отдыхе, собирая грибы и ягоды, специально выходить в походы за травами. Моя гипотеза подтвердилась: я смог составить и опробовать свой грудной сбор от кашля. В результате дома всегда будет находиться полезный и эффективный сбор от кашля. При этом нужно всегда помнить, что любым лечением можно заниматься только под руководством врача, и, ни в коем случае, нельзя заниматься самолечением.

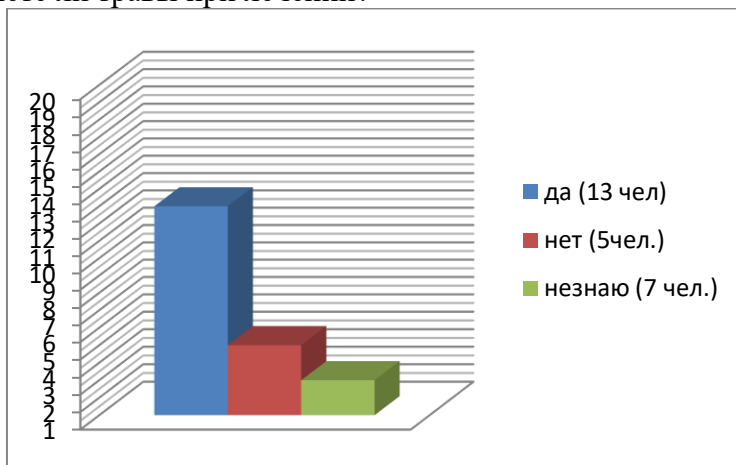
У нас за спиной тысячелетний опыт наших предков, которые веками складывали в копилку народной медицины рецепты лечения различных недугов. Наш добрый и всесильный доктор «природа» всё предусмотрел, и всё подготовил, нужно просто это лекарство взять и воспользоваться им.

### Список литературы

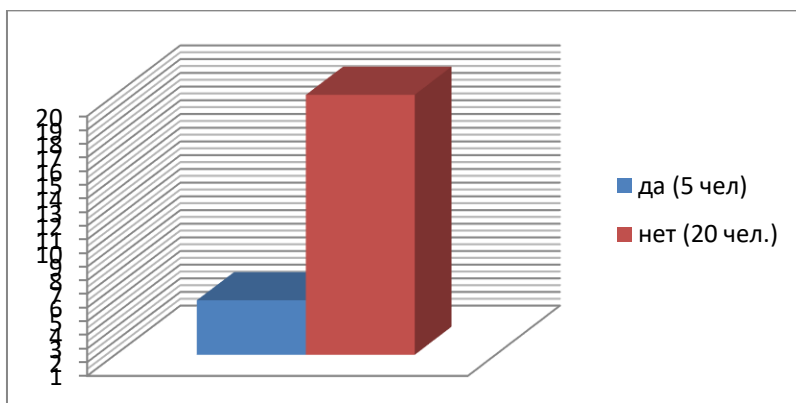
1. «Полезные растения Центральной Сибири»
2. Лекарственные растения и травы: фото, описание, применение, свойства, лечение. <http://www.spravlektrav.ru>
3. Свойства клевера <http://www.tvoyamolodost.ru/molodost-i-dolgoletie/nature/293-krasnyj-klever-lechebnye-svoystva-protivopokazani-recepty.html#2>
4. Состав грудных сборов (ссылка)  
<http://mirbodrosti.com/grudnoj-sbor-vidy-sostav-primenenie/>

Приложение  
№1 Анкетирование

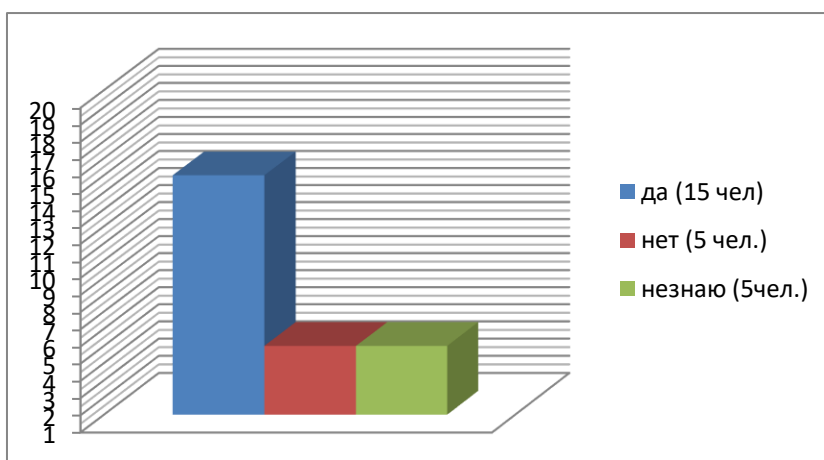
Применяете ли травы при лечении?



Заготавливаете ли вы лекарственные травы?



Считаете лечение травами эффективным?



## Приложение 2

