

# ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ КОЛЫМЫ



Автор работы  
ученица 4-А класса  
МБОУ ЗСОШ  
Галюк Мария

Руководитель проекта  
учитель биологии Галюк  
Г. А.

# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Частое повышение цен на препараты в аптеках усиливает интерес к лечению «подножными» средствами – растениями. Причем, такие лекарства не вызывают, как правило, аллергических реакций.

## Цель исследования

Познакомиться с лекарственными растениями, которые произрастают в окрестностях Зырянки.

# ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ❖ Изучить имеющуюся литературу о лекарственных растениях Якутии и Колымы.
- ❖ Выяснить применение лекарственных растений при различных заболеваниях.
- ❖ Узнать как можно больше о практическом применении кипрея (иван-чая).

# ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1.Справочные материалы  
(литература по теме).
- 2.Гербарные экземпляры и  
живые растения.



## Методы работы



- ❖ Информационно-поисковый
  - ❖ Аналитический
  - ❖ Опрос населения

# ОПРОС НАСЕЛЕНИЯ

| Вопросы                                                                        | Да | Нет | Не уверен в ответе |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|-----|--------------------|
| 1. Знаете ли Вы лекарственные растения Колымы?                                 | 5  | 10  | 6                  |
| 2. Используете ли Вы лекарственные растения в своей жизни?                     | 8  | 13  | -                  |
| 3. Нужны ли каждому человеку знания о лекарственных растениях своей местности? | 17 | 4   | -                  |
| 4. Знаете ли вы, что такое кипрей?                                             | 3  | 13  | 5                  |
| 5. Знаете ли Вы, что такое копорский чай?                                      | 4  | 14  | 3                  |

# ФЛОРА ЯКУТИИ

на территории Якутии  
произрастают до 1987 видов  
высших растений.

**К лекарственным растениям относятся 92 вида местных растений, а всего около 300 видов. Из них на Колыме встречается более 30 дикорастущих видов.**

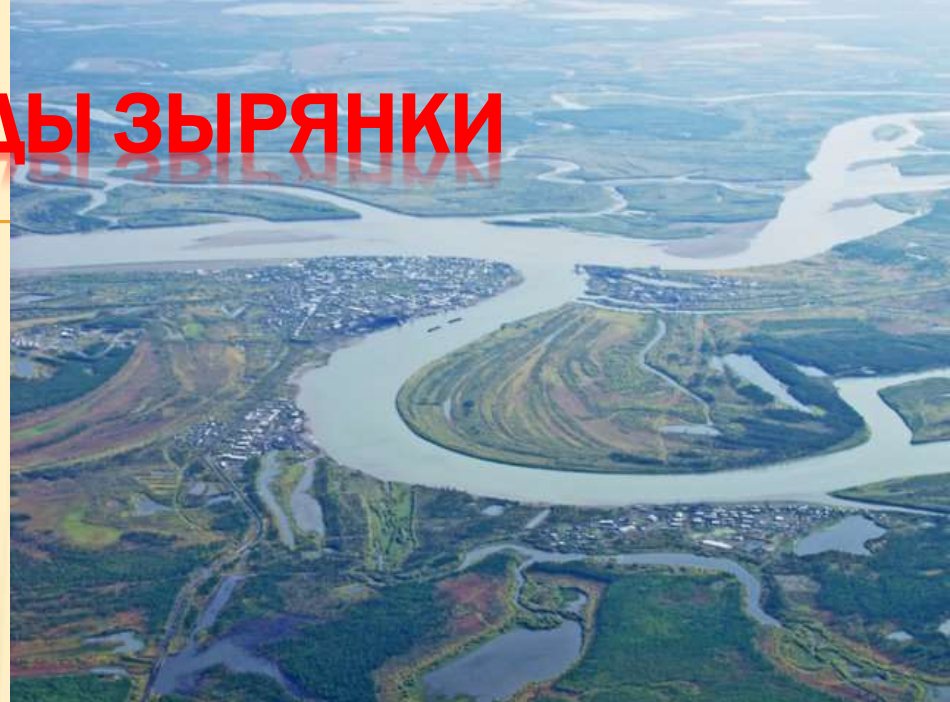
Очень часто мы проходим мимо растений-сорняков или вырываем и выбрасываем их потому, что не знаем о их ценных лечебных свойствах. В этом исследовании невозможно рассказать о каждом из этих ценных растений. Поэтому я остановлюсь только на некоторых из растущих в нашем поселке.



# ОСОБЕННОСТИ ПРИРОДЫ ЗЫРЯНКИ

Зырянка расположена примерно в 100 км к югу от Северного полярного круга, то есть наш район фактически арктический.

Мы живем на пятисотметровом слое вечной мерзлоты, который летом оттаивает примерно на один-полтора метра.



Безморозный период длится всего 75-90 суток, а среднегодовая температура составляет минус 11,7 градусов Цельсия.

ЛИШАЙНИК

# ЯГЕЛЬ (ОЛЕНИЙ МОХ) -



- ❖ Ягель используют для лечения:
- ❖ заболеваний дыхательных путей – при кашле, простуде, ангине, бронхите;
- ❖ заболеваний органов желудочно-кишечного тракта – при гастрите, язве желудка и кишечника, запорах;
- ❖ кожных заболеваний – при трофических язвах, ранах, фурункулезе и так далее;
- ❖ туберкулеза – в качестве вспомогательного средства;
- ❖ заболеваний щитовидной железы;
- ❖ снижения иммунитета – действует как иммуномодулятор.

# ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Препараты обладают  
**разносторонним действием:**  
мочегонное,  
противовоспалительное,  
кровоостанавливающее,  
общеукрепляющее,  
ранозаживляющее  
вяжущее средство .



Помогают они при сердечной недостаточности, улучшают водно-солевой обмен. В составе различных сборов хвощ применяют для лечения гипертонической болезни, подагры и заживления ран. Эффективно растение при отеках различного происхождения и легочных заболеваниях.

# ЛИСТВЕННИЦА



Сибирская лиственница является совершенно уникальным целительным растением, обладающим широчайшим спектром. Препараты на основе различных частей лиственницы оказывают различные врачебательные действия:

обволакивающее, кровоостанавливающее, противоглистное, обезболивающее, ранозаживляющее, противовирусное, послабляющее, противовоспалительное, антитоксическое, противомикробное.

Хвоя сибирской лиственницы за счет содержания в ней большого количества витамина С в первую очередь борется с болезнями, вызванными его дефицитом. Помимо этого, она обладает освежающим эффектом, благодаря чему помогает устранить неприятный запах изо рта.

# БЕРЁЗА



В народной медицине применяют почки, листья и сок берёзы. Из берёзовых почек готовят настойку на спирте и употребляют при болях в желудке, язвенной болезни, а также при отёках и как глистогонное.

Отвары и спиртовые настойки берёзовых почек и листьев обладают мочегонным, потогонным, желчегонным действием и снимают зубную боль.

# РЯБИНА



Полезные свойства рябины были известны еще в Древней Греции и Древнем Риме. Прежде всего ценились ее дезинфицирующие свойства. В давние времена клали ветку рябины в воду, чтобы она долгое время была пригодной для питья. С этим растением связано много легенд, обрядов, народных примет и поверий. На Руси оно считалось деревом семейного счастья и благополучия, поэтому молодожены сажали его перед окнами нового дома. Раньше «рябиновым духом» лечили немощных. Для этого больного человека клали под деревом, чтобы оно «вытянуло» болезнь.

**В народной медицине** отвар цветков пьют при заболевании печени, кашле, геморрое, зобе; ягоды едят в свежем виде или как варенье при заболеваниях сердца, пониженной кислотности желудка, как мягкое слабительное и при геморрое.

# ЧЕРЕМУХА



Большое количество витаминов и общеукрепляющие свойства растения позволяют использовать его при лечении цинги. Для лечения атеросклеротических заболеваний применяют отвары, настои, а также муку черемухи. Активные вещества этого растения очищают сосуды от так называемого плохого холестерина. Употребление препаратов на основе черемухи поможет укрепить сердечную мышцу. Черемуха является прекрасным профилактическим средством при дистрофии сердечной мышцы и угрозе инфаркта.

# ШИПОВНИК ИГЛИСТЫЙ



Отвар и настой цветков применяется при туберкулезе легких, неврастении, атеросклерозе, острых респираторных заболеваниях и гриппе. Отвар, настойка корней в эксперименте усиливают моторику желудка, обладают противовоспалительными и сосудосуживающими свойствами. Отвар уменьшает, а настойка увеличивает желчеотделение.

# ОХТА

**Другие названия:** Алданский виноград, смородина-дикуша, алданка, якутский виноград. Водный настой почек и листьев выводит из организма избыток мочевой и щавелевой кислот, помогает при ревматизме и подагре. Горячий чай из листьев применяют при камнях в почках, болезнях мочевого пузыря. Плоды и листья обладают противовоспалительным, потогонным, мочегонным, поливитаминным, противоцинготным свойствами.

Сироп из свежих плодов назначают при осиплости голоса и коклюше.

Настоем листьев лечат кожные заболевания: диатезы и кожные сыпи у детей.

Морсы, сок полезно пить при лихорадочных состояниях, при температуре и как профилактическое средство во время эпидемий вирусных инфекций.



# СМОРОДИНА



В традиционной медицине ягоды смородины и их производные применяют при простудных заболеваниях в качестве жаропонижающего и потогонного средства.



Сок смородины применяют также и для выведения из организма мочекислых солей, так как органические кислоты, расщепляясь в организме, образуют угольную кислоту и воду, подщелачивая тем самым мочу.

# МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

В народной медицине ягоды употребляют при малокровии, желудочных болях при цинге, для улучшения пищеварения и аппетита. Особенно хорошо в медицинской практике применяются сушеные ягоды малины: они утоляют жажду обладают потогонным и жаропонижающим действием.

Наружно при угрях, рожистом воспалении, дерматите рекомендуются настои и отвары из цветков и листьев малины. Водные настои малины рекомендуются для полоскания горла при ангине, воспалении гортани, поносе, катаре верхних дыхательных путей и как кровоостанавливающие средства при желудочных и других кровотечениях.

Малину принимают при авитаминозе С и А, гипертонической болезни.



# ГОЛУБИЦА



Народные названия: водопьянка, голубец, , гонобоб, гонобобель, гонобой, гоноболь, драха, дурника, дурниха, дурница, пьяная ягода.

Ягоды и сок голубики хорошо утоляют жажду температурающих больных. Они обладают противощинготным, общеукрепляющим действием, применяются при гастритах и колитах, при малокровии и воспалении мочевого пузыря. Листья применяют при сахарном диабете, отвар веток как сердечное

# БРУСНИКА



## Толокнянка

дезинфицирующее  
действие на почки  
и на мочевой пузырь.

брусничник, брусличник

В народной медицине применяют  
отвар из листьев брусники при  
камнях в почках и мочевом  
пузыре.



# БОЯРЫШНИК ДАУРСКИЙ



Эффективный помощник работе сердца . Настойка боярышника нормализует деятельность миокарда, отлично снимает аритмию, снимает спазмы, при этом расслабляются именно те сосуды мозга и тела, которые находятся в особом напряжении.

Хорошо помогает боярышник при повышенном давлении, мерцательной аритмии, ангионеврозах, тахикардии.

# МОРОШКА



Ягоды морошки обладают противомикробным, потогонным, спазмолитическим действиями . По содержанию провитамина А морошка превосходит морковь.

# ЗЕМЛЯНИКА ВОСТОЧНАЯ



В медицине плоды и листья в свежем и сухом виде используются в качестве мочегонного средства, при малокровии, артритах, заболевании суставов, подагре, деформирующем спондилезе, в гинекологической практике, авитаминозах

# Подорожник большой



В китайской медицине —  
диуретическое,  
жаропонижающее; при  
респираторных инфекциях,  
болезнях мочевыводящих путей,  
конъюнктивитах

## Народные названия:

семижилник, порезник, попутчик,  
придорожник, чирьевая трава

Делают примочки при ушибах,  
нарывах, порезах, укусах  
насекомых, воспалениях  
кожи.



# ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Биологически активные вещества обладают желчегонными, диуретическими, спазмолитическими, слабительными, отхаркивающими, успокаивающими, снотворными, мочегонными, потогонными свойствами. Установлены также противовирусные, противотуберкулезные, фунгицидные, антигельминтные и антиканцерогенные свойства.



# ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ



Народные названия: чернوبель,  
бурьян, чернобельник . Широко  
используется в качестве  
седативного, противосудорожного,  
обезболивающего и снотворного  
средства. Препараты эффективны  
при неврастении и  
невралгических болях, как  
обезболивающее и ускоряющее  
роды средство, как  
успокаивающее при эпилепсии,  
судорогах и состояниях  
повышенного возбуждения  
нервной системы

# ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ



- ❖ Народные названия: белая кашка, гулявица, кровавник, живучая трава.
- ❖ Настой тысячелистника действует как гипотензивное средство, делает реже сердечные сокращения. В связи с горьким вкусом препараты способствуют возбуждению секреции слюнных желез, усиливают секрецию желудочного сока, желчеотделения, уменьшают метеоризм. Они оказывают противогельминтное, антиаллергическое, бактерицидное, ранозаживляющее действие.



# ГОРЕЦ ПТИЧИЙ



Народные названия: спорыш, птичья гречиха, топтун-трава, гусятница, трава-мурава, куроед.

Вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и диуретическое; при болезнях почек, печени, желудка и мочевого пузыря, легочных заболеваниях и туберкулезе; при кожных заболеваниях, геморрое, цинге и подагре, при простуде и головной боли; повышает свертываемость крови, понижают кровяное давление; ускоряют частоту сердечных сокращений.

В народной медицине сок — при гипертонии, неврозах, судорожных синдромах, заболеваниях легких, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы. При длительном употреблении хорошо растворяет камни почек и мочевого пузыря.

# КИПРЕЙ УЗКОЛИСТВЕННЫЙ

**Якутское название - кучу, курунг ото.**

По своим противовоспалительным свойствам превосходит все лекарственные растения — научно доказано, что у него самый высокий среди растений коэффициент противовоспалительного действия!



# У НЕГО 75 НАЗВАНИЙ:

Богородицына трава, Вербка трава, Сорочьи глаза, Дятельник, Елушник, Дрема, Дремуха, Боровое зелье, Ива трава, Ивовая трава, Иванов-чай, Иван-чай, Чай-Иван, Иванъ-трава, Ивановская трава, Кипрей, Кипрейник, Кипер, Купрей, Копыл трава, Копорка, Копорский чай. Курильский чай, Дикая конопля, Красный цвет, Краснушка, Коневник, Любиш, Полевая левкония, Дикий лён, Лёнок, Маточник, Мельничник, Плакун, Пуховник, Пущник, Пустодом, Рак, Ревенка, Синовод, Скрипун, Скрыпун, Скрыпень, Скрыпник, Скрипен, Лесной Скрыпий, Скрыпей, Скрипица, Скрипт, Скрипел, Хрыпняк, Хрепяльник, Хрипняк, Спрыг, Смолка, Степник, Дикая Фиалка, Хлебница, Хмызок, Шелковица, Щелкунец, Яровник или Еровник, Балник, Бурьян, Полевые васильки, Виноход, Ненадычка, Шалфей полевой, Ницалоза, Петушковые яблоки, Донник, Сапожник, Пырей.



# ПОЧЕМУ ИВАН-ЧАЙ?

В селе жил парень Иван. Бывало, наденет красную рубаху, выйдет на околицу и гуляет вдоль опушки леса. Жители села, увидев яркий красный цвет среди зелени, говорили: «Да это Иван, чай, ходит». Так привыкли к этому, что даже не заметили, как Ивана в селе не стало и стали говорить на появившиеся внезапно у околицы алые цветы: «Да это Иван, чай!». Так и пристало название к неожиданно появившимся цветам. Привыкли к ним люди: красивые цветы, да душистые. А однажды попали цветы в котелок с кипятком, и оказался отвар приятным и освежающим. Так и начали в том селе Копорье, что под Петербургом, делать из листьев и цветов иван-чая целебный напиток.



# ПРИМЕНЕНИЕ

Растение является хорошим кормом для скота и прекрасным летним медоносом. Дает он и высококачественную пыльцу, и маточное молочко, и прополис. Все части растения пригодны в пищу. Сладкие корневища можно есть сырыми, а после сушки из них готовят муку. Первые побеги идут на салаты, по вкусу напоминающие спаржу, но более нежные и пикантные. А в вареные вполне заменяют капусту.



# ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ



В молодых листьях и корневищах содержатся дубильные вещества, много растительных волокон, целлюлозы, **ВИТАМИН С (в 5-6 раз больше, чем в лимоне)**, сахар, **пектин (больше, чем в яблоках)**, растительный белок.

Иван-чай **содержит 70 полезных микроэлементов**, что составляет 2/3 таблицы Менделеева: железо, медь, марганец, титан, молибден, бор, калий, кальций, никель, кобальт.



# КОПОРСКИЙ ЧАЙ

Благодаря наличию танина из иван-чая получается замечательный и полезный напиток. Это и есть знаменитый, неповторимый и ароматный копорский чай, не содержащий кофеина, алкалоидов и пуриновых кислот — первейших загрязнителей организма.

В 19 веке в списке экспорта России он вышел на второе место после ревеня, и только на следующих позициях списка – мех, пенька, золото.

В частности, Англия и Дания получали тысячи пудов иван-чая. А в Пруссию и Францию он шел контрабандой. Статья о нем даже вошла в Большую Британскую энциклопедию.



Он успокаивает, отрезвляет, снимает боли, укрепляет волосы, избавляет от мигреней, помогает при бессоннице, малокровии, при белой горячке, инфекциях и простудах, а в целом поднимает иммунитет, являясь мощнейшим природным очистителем. В старину не даром о нем говорили, что он не только излечивает тело, но и просветляет ум и поднимает дух.

Известны и его жаропонижающие свойства. Ускоряет обмен веществ, что позволяет использовать его для лечения болезней системы пищеварения и борьбы с лишним весом. Он восстанавливает силы при истощениях и даже уменьшает интоксикацию при раковых заболеваниях.



# СРАВНЕНИЕ ВОСТОЧНОГО И РУССКОГО ЧАЯ

- ❖ Уникальность его в том, что он не содержит кофеин. Все знают о вреде этого вещества для сердечников, гипертоников, людей с расстройствами нервной системы, пожилых.
- ❖ Заваренный русский чай сохраняет целебные свойства и аромат трое суток, а китайский, по словам его хозяев, на двадцатой минуте от начала заварки превращается в «яд змеи».
- ❖ В обычном восточном чае через некоторое время после заваривания образуются соединения, мешающие синтезу полезных энзимов и витаминов в организме.
- ❖ Этот недостаток можно исправить добавкой иван-чая, соединив  $\frac{2}{3}$  восточного и  $\frac{1}{3}$  русского чая.



# ЯКУТСКИЙ ПРОЕКТ «КУЧУ»

В 2016 году Минсельхоз Якутии принял решение о популяризации этого чая.

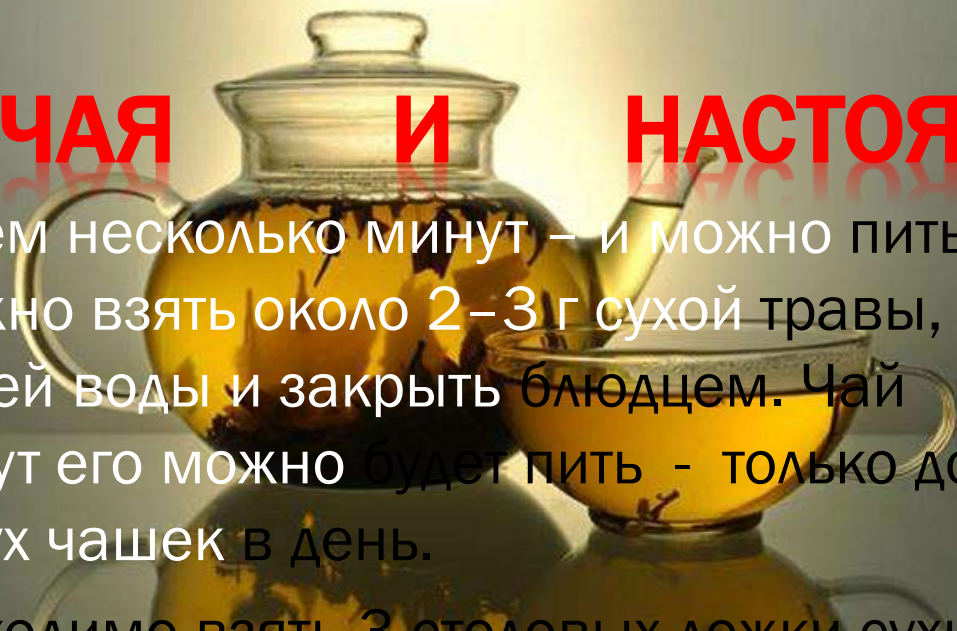


Авторы проекта «Кучу» Туйаара и Александр Григорьевы завершили исследовательскую и организационную часть работы, нашли сподвижников и уже активно пропагандируют свою идею в улусах Якутии.

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЧАЯ И НАСТОЯ

Заливаем кипятком, настаиваем несколько минут – и можно пить чай. На одного человека нужно взять около 2–3 г сухой травы, залить ее 200 мл закипающей воды и закрыть блюдцем. Чай заварится, через 10-15 минут его можно будет пить – только до приема пищи и не более двух чашек в день.

Готовим отвар и настой : необходимо взять 3 столовых ложки сухих цветов и листьев, залить их стаканом кипящей воды в эмалированной емкости и держать на слабо бурлящей водяной бане 10-15 минут. Потом охлаждаем отвар при комнатной температуре и отжимаем гущу при помощи марли. Его нужно принимать до или во время еды по паре столовых ложек. Хранить отвар можно не более пяти суток в холодильнике.



# КАК ЗАГОТАВЛИВАТЬ ЧАЙ?

Из иван-чая можно приготовить несколько видов напитков, отвары и настои. Самый простой способ получить чашечку такого напитка - это **купить в аптеке** пачку сушенной травы, расфасованной в пакетики.



Но если вы решили сделать все **самостоятельно**, то **сбирать листья нужно в июне**, а сушить в тени без соприкосновения с металлом – лучше на деревянных поддонах.

# ФЕРМЕНТАЦИЯ



Скрученные листья выкладываются слоем 3-4 см на противень или в эмалированные лотки, сверху покрываются чистой влажной тканью.

Емкости следует поставить в теплое место (температура воздуха около 27 °C), ферментация намного лучше проходит в тепле. Созревание длится от 8 до 12 часов. За это время свежий запах травы меняется на тонкий аромат спелых фруктов и цветов, что и является сигналом окончания ферментации..



# ВЫВОДЫ

## Преимущества лекарственных растений:

- ❖ мало побочных эффектов;
- ❖ дешевизна сырья;
- ❖ более мягкое воздействие на организм;
- ❖ доступность, благодаря чему препараты растительного происхождения могут с успехом применяются для профилактики и лечения различных заболеваний.
- ❖ экологическая чистота

**Природа мудрее и запасливее людей**



# ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Арктика – мой дом. Полярная энциклопедия школьника. – Ярославль: ОАО «Ярославский полиграфкомбинат», 1997. – 183 с.
2. Атлас лекарственных растений Якутии/ отв. ред. докт. с.-х. наук Б.И. Иванов. – Якутск: ЯФ СО РАН, 2003. - Т. 1. – 194 с.
3. Вопросы экологии и охраны окружающей среды в Якутии: Пособие для учителя / Винокуров В. Н., Максимов Г. Н., Соломонов Н. Г., Романова Г. А. и др.; Под общ. ред. Винокурова В. Н. – 1-е изд. – Якутск: "Бичик", 1993. – 80 с.
4. Жирков И.И., Жирков К.И., Максимов Г.Н., Кривошапкина О.М. География Якутии. 2-е изд., перераб. - Якутск: Нац. кн. изд-во "Бичик", 2007. – 301 с.
5. Иванов Б. И. Лекарственные растения Якутии: советы нар. медицины ; Б. И. Иванов, А. Д. Иванова; [отв. ред. д. б. н. Б. М. Кершенгольц]. – 2-е доп. изд. – Якутск: Бичик, 2012. – 224 с.
6. Край суровый и нежный. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений о природе, истории, людях Верхнеколымского района. – Хабаровск: Вэйнна, 2006. – 117 с.
7. Красная книга Республики Саха (Якутия). Редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и грибов. Якутск: НИПК «Сахаполиграфиздат», 2000. Т. 1. – 256 с.
8. Кротова З. Е. Декоративные однолетние растения в условиях вечной мерзлоты. 1970. Изд-во "Наука", Ленинград. отд., Л. 1. – 152 с.
9. Новиков В. С., Губанов И. А. Школьный атлас-определитель высших растений: Кн. для учащихся. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1991. – 240 с.: ил.
10. Петров В. В. Растительный мир нашей Родины: Кн. для учителя. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.: ил.
11. Попов Р. Д. О природе Якутии. – Якутск: Якутское книжное издательство, 1990. – 88 с.
12. Скрыбин С. З., Караваев М. Н. Зелёный покров Якутии. – Якутск: Кн. изд-во, 1991. - 176 с., ил.
13. Тимофеев П. А. Деревья и кустарники Якутии / П. А. Тимофеев; Отв. ред. канд. с. - х наук А. П. Исаев - Якутск: Бичик, 2003. – 64 с., ил.
14. Шелудякова В. А. Степная растительность Якутского заполярья. – Труды Ин-та биологии. - Якутск: Филиал АН СССР, вып. 3, 1957.
15. Щербаков И. П. Лесные ресурсы Якутии, их использование. - Якутск, 1962.