

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования

**Дальневосточный федеральный университет**

(ДВФУ)

**Лекарственные растения Приморского края в сказках**

 Выполнена учениками 6 «И» класса

 УК «Гимназия-колледж» ДВФУ

 Автор: Будник Георгий Соавтор: Толмачева Дарья

 Научный руководитель:

Учитель биологии Юринская Светлана Николаевна

**Владивосток, 2015**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение……………………………………………………………………...3-4
	1. История изучения и использования лекарственных трав……………...5-6
	2. Мир растений……………………………………………………………..6-7
	3. Эндемичные растения Приморского края……………………………...7-8

2. Лекарственные травы……………………………………………………….8-14

2.1 Понятие фитотерапия……………………………………………………….8-9

2.2. Природная аптека в сказках………………………………………………9-13

2.2.1. Валериана лекарственная…………………………………………….…9-10

2.2.2.Женьшень…………………………………………………………………..10

2.2.3. Календула лекарственная……………………………………………...10-11

2.2.4. Китайский лимонник…………………………………………...…………11

2.2.5.Элеутерококк…………………………………………………………...11-12

2.2.6. Родиола розовая………………………………………………………..….12

2.2.7. Багульник болотный…………………………………………………...12-13

2.3. Правила сбора лекарственных трав…………………………………….13-14

3. Заключение…………………………………………………………………14-15

Список литературы…………………………………………………………...16-17

Приложение…………………………………………………………………...18-29

**ВВЕДЕНИЕ**

Лекарственные растения привлекают внимание врачей, фармацевтов и населения, так как настои, настойки, отвары и экстракты обычно действуют более мягко, чем синтетические антибиотические и гормональные препараты к тому же они менее токсичны, реже вызывают аллергические реакции и вредные побочные эффекты.

Представление о том, что в Приморье очень много лекарственных растений несколько преувеличено. При богатстве и разнообразии дальневосточной флоры использование ее видового состава в официальной медицине составляет около 1,5 %. Для Приморского края известно 77 видов растений, разрешенных Минздравом России для медицинского использования и растущих в природных местообитаниях или выращиваемых на его территории. Большинство приморских лекарственных растений распространено в Европе и в Сибири и только восточными частями ареала захватывают Дальний Восток.

**Актуальность данного исследования**. Польза применения лекарственных трав в медицинских целях общеизвестна, в настоящее время в связи с дороговизной лекарственных препаратов многие люди предпочитают лечится народными методами, возрос интерес к фитотерапии, поэтому выбор данной темы очевиден. Анализ литературных источников [3,13], по исследованию лекарственных растений позволил выявить противоречие между необходимостью использовать растения для лечения и необходимость их охранять, так как многие растения являются эндемичными для Приморского края и занесены в Красную книгу. Однако многие заготовители не соблюдают правил заготовки, наносят вред природе, что приводит к уничтожению и без того редких видов растений. Выявленное противоречие, актуальность и теоретическое осмысление данной проблемы предопределили выбор темы: «Лекарственные растения Приморского края в сказаниях».

**Объекты исследования:** выявление информации о самом раннем использовании лекарственных растений, характерных для Приморского края, для сравнения с рекомендациями в современной литературе.

**Цель исследования:** выявить количество лекарственных растений в Приморском крае , найти упоминания о них в ранних литературных источниках, обосновать их лечебное воздействие на человека.

**Предмет исследования –** выявитьвлияние лекарственных растений Приморского края на организм человека.

**Задачи исследования**

1. Ознакомиться с понятиями лекарственные травы, эндемичные растения и фитотерапия.
2. Изучить происхождение названий лекарственных трав и влияние лекарственных растений Приморского края на организм человека.
3. Изучить правила сбора лекарственных трав.
4. Разработать рекомендации по охране лекарственных растений для учащихся.

**Методы исследования:**

1. Изучение методической литературы по проблеме исследования.
2. Анализ и сравнение полученных данных.

**Практическая значимость*.*** Результаты работы расширяют существующие представления о влиянии лекарственных растений на организм человека . На основе данных исследования разрабатываются рекомендации педагогам по повышению эффективности процесса обучения детей с использованием данных проделанной работы.

**1.1. История изучения и использования лекарственных трав.**

Изучение лекарственных растений на Руси началось в далеком прошлом. Широко использовать травы для лечения болезней стали в результате византийско-греческого влияния в X веке с образованием Киевской Руси. В те далекие времена лекарственные травы поступали из Константинополя и генуэзских колоний в Крыму.

В XV веке переводятся с латинского и греческого языков работы Галена, сочинения Гиппократа, Аристотеля, в которых имеются сводки о лекарственных растениях и их использовании. Позднее традиционная медицина черпала сведения из «травни­ков».

В становлении отечественной науки о целебных свойствах растений большую роль сыграл Абу Али Ибн Сина (Авиценна), живший в 980—1037 годах и его известный труд «Канон врачебной науки». Развитию сети аптек и аптекарских огородов способствовал «Аптекарский приказ» Петра I (1720 год).

Позднее в Астрахани и в Лубнах создаются первые плантации лекарственных растений, а «ягодная повинность», наложенная Петром I на крестьян, предусматривала сбор дикорастущих лекарственных трав.

Особое внимание изучению лекарственных растений уделяла Академия наук, созданная в 1724 году. В организованных ею экспеди­циях был собран большой и ценный материал. Большой вклад в ста­новление науки о лекарственных растениях внесли академики А. С. Паллас, И. И. Лепехин и др.

В 1921 году был издан декрет о сборе и культивировании 7лекарственных растений в СССР. Тем самым была заложена юридическая основа создания новой важной отрасли народного хозяйства и развития здравоохранения.

Богатейшая флора Приморья насчитывающая более 200 видов лекарственных растений [3], является важным природным источником получения новых и весьма эффективных лекарственных средств.

С каждым годом расширяются объемы производства и загото­вок лекарственного растительного сырья.

Однако постоянно возрастающий спрос на него и создаваемые на его основе фитопрепараты не удовлетворяют запросы отечест­венного здравоохранения.

На садовых участках можно выращивать значительный ассор­тимент лекарственных растений, разрешенных к применению в широкой медицинской практике, для того чтобы сохранить природу и ценные лекарственные растения.

 **1.2.** **Мир растений.**

 Мир растений— величайшее чудо природы, наше целительное богатство и царство красоты. Каждое растение представляет собой своеобразную фабрику, в которой происходит синтез самых разнообразных редчайших и полезных для человека веществ. Лечение целебными травами сопровождало человечество с его колыбели. От истоков медицины и до наших дней человек испробовал множество разнообразных методов и средств лечения.

 По мере совершенствования медицинских знаний во врачебной практике появлялись все новые лечебные средства, но только некоторые из них после продолжительной, многовековой проверки заслужили всеобщее признание и сохранились в арсенале лечебных средств до нашего времени.

 Лес был первой аптекой, в которую наши древние предки обращались за лекарствами. Эта аптека не похожа на обычную, привычную нам, где лекарства хранятся в склянках, фарфоровых сосудах и прочих емкостях, — здесь они наполняют бесконечное количество живых растительных клеточек, из которых сформированы стебли, листья, корни, цветки трав. Эти клетки не просто хранилища лекарств — они их фабрики. Многие вещества, вырабатываемые растительными клетками, обладают целебными свойствами. Принятые внутрь или использованные наружно, они помогают больному организму справиться с недугом. В природной аптеке богат и разнообразен выбор лекарств, но здесь нет этикеток!

 Ядовитые растения могут выглядеть привлекательно. Поэтому обращаться за помощью к растениям следует только с рецептом врача! Возможно, первые люди руководствовались в выборе лекарств инстинктом, как это сейчас делают больные животные, но чаще всего они шли путем риска и ошибок. Постепенно выработалась способность улавливать связи между причиной и следствием, запоминать эти связи. Миллионы лет в течении которых шла эволюция человека, накапливались эти знания и передавались из поколения в поколение.

 Долгое время растения оставались почти единственными лекарственными средствами. Но и нам не следует забывать, далеко не все загадки природы разгаданы: она хранит еще тайны и нам есть чему у нее поучиться. Лечение целебными дарами природы и сейчас привлекает внимание многих: скромные травы наших лесов и полей пользуются доверием сотен тысяч пациентов - ведь терапевтическая ценность большинства лекарственных растений поистине непревзойденна и признана научной медициной.

 Информация об этих растениях необходима не только специалистам, но и нам с вами. В связи с решением комплекса проблем охраны окружающей среды очень остро встал вопрос об охране не только растительности в целом, но и отдельных видов растений, в первую очередь лекарственных, которые подчас заготавливаются сверх разумных пределов, что сокращает их природные запасы. Некоторые из лекарственных трав оказались уже на грани исчезновения, поэтому большинство лекарственных трав произрастающих на территории Приморского края занесены в Красную книгу.

**1.3. Эндемичные и реликтовые растения Приморского края.**

**Эндемичные растения края** (эндемики, эндемы) — от греч. эндемос- местный, виды растений с очень малым или очень узкоограниченном районе, встречающиеся только в одной области (в данном случае в Приморском крае).

**Реликт** - (от лат. реликтум- остаток) - биологический вид, сохранившийся в какой-то местности как остаток прошлой эпохи, фауны или флоры.

Великое оледенение обошло Приморье. Поэтому здесь, как на затерянном во времени острове, сохранились многие растительные формы, исчезнувшие в других местах.

Согласно последним данным во флоре Дальнего Востока России присутствует 470 (10,8% природной флоры) эндемичных видов, принадлежащих к 147 родам и 45 семействам (Кожевников, 2007). Часто они существуют в форме малых изолированных популяций и связаны со строго определенными условиями среды.

В нашем регионе встречается такие эндемичные лекарственные растения, как аралия материковая, эфедра односемянная, подмаренник необычный, солодка бледноцветковая [2].

**2. Лекарственные травы.**

 **Лекарственные травы** – это сырье, которое необходимо для изготовления лекарственных препаратов.

 Многие лекарственные растения прошли через века, дарили здоровье десяткам поколений. Они прочно вошли в современную медицину и по-прежнему продолжают целить больных. С каждым годом люди все глубже и глубже проникают в тайны растительного мира. Благодаря неустанным и целенаправленным научным поискам растительный мир постепенно открывает свои клады перед человеком. Разработанные и широко применяемые в мировой медицине сотни растительных лекарственных препаратов являются достаточно убедительным примером того, что решение многих проблем, связанных с лечением и профилактикой трудноизлечимых заболеваний, необходимо искать в самой природе.

**2.1 Понятие фитотерапия.**

**Фитотерапия** [19]**,** или лечение травами, самая древняя и самая молодая наука, которая сочетает в себе тысячелетний опыт древней традиционной и народной медицины разных стран с достижениями современной медицины. Её ещё называют "кладовой здоровья'' или богатейшим многовековым опытом.

Фитотерапия — направление теоретической и практической медицины, основанное на научном изучении и использовании с лечебной или профилактической целью лекарственных растений или препаратов, получаемые из них.

Фитотерапия благотворно влияет на работу всего организма, оказывая общеукрепляющее и иммуномодулирующее воздействие. Фитотерапия высокоэффективна, безвредна, практически не имеет противопоказаний.

Нельзя сказать, что растительные препараты полностью заменяют синтетические лекарства, но в наше время фитотерапия переживает свое второе рождение. Фитотерапия имеет ряд преимуществ перед другими методами лечения растительные препараты обладают более мягким действием, менее токсичны, чем синтетические и не вызывают привыкания и аллергии.

 Травы — это лекарства. Их следует применять только по назначению врача!

**2.2. Природная аптека в сказках.**

Во многих сказках есть упоминания о лекарственных растениях и их применении. В настоящее время, в связи с накопленным опытом, применение этих трав стало более разнообразным.

**2.2.1. Валериана лекарственная.**

**Валериана лекарственная -** это травянистый многолетник (рис. 1). Название широко известного в прошлом и теперь целебного растения из семейства мауновых — валерианы лекарственной — по одной из версий произошло от латинского слова”валери”, что в переводе означает “быть здоровым!”.

 По другой версии — оно названо в честь римского императора Валериана. История свидетельствует, что использование валерианы как раз и восходит к тем временам (Приложение 2).

 В России промышленный сбор валерианы начался еще при Петре I. К этому времени относится сказка о Валериане – целительнице (Приложение 3). Ее можно встретить на лесных полянах и опушках, среди зарослей кустарников, на заливных и болотистых местах. Применяют корневища с корнями в виде настоя, отвара, настойки, экстракта в качестве успокаивающего нервную систему средства при нервном возбуждении, неврозах сердечно-сосудистой системы, спазмах сосудов, бессоннице, при спазмах внутренних органов.

**2.2.2.Женьшень.**

**Женьшень** - многолетнее травянистое растение (рис. 2). Первое письменное упоминание о нем находится в древнейшем китайском сочинении о лекарственных средствах «Шень-нун-бэн цао", относящемся к I в. до н. э., хотя в восточной народной медицине он применяется не менее 4—5 тысячелетий. И не было в истории медицины более легендарного растения. Ему приписывали свойство не только исцелять все болезни, но и вселять жизнь в умирающего человека. В народе его называли «корнем жизни», «чудом мира», «ударом бессмертия» и другими столь же громкими именами. Растение с такими исключительными свойствами не могло возникнуть обычным путем, и поэтому о происхождении женьшеня сложено множество легенд (Приложение 4). Произрастает в Приморском и южной части Хабаровского края в широколиственно-хвойных лесах с господством корейского кедра . Внесен в Красную книгу. Культивируется в Приморском крае (хозяйство "Женьшень"). В качестве лекарственного сырья используют корни. Применяется настойка как тонизирующее средство при переутомлении, неврастении, используют при умственном и физическом перенапряжении. Ему приписывали свойство не только исцелять все болезни, но и вселять жизнь в умирающего человека. В народе его называли «корнем жизни», «чудом мира», «ударом бессмертия» и другими столь же громкими именами.

**2.2.3. Календула лекарственная.**

**Календула лекарственная** (ноготки лекарственные) Родовое название от уменьшительного латинского *Calendal*— первого дня каждого месяца у римлян; латинское *officinalis*— лекарственный (рис. 3).

 Русское название ***ноготок*** объясняет сказка (Приложение 5). Применяют как ранозаживляющее, бактерицидное и противовоспалительное средство; настой - как желчегонное, при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалительных процессах печени; настойку - при инфицированных ранах, для полоскания горла, при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, при ангине.

**2.2.4. Китайский лимонник.**

**Лимонник** крупный кустарник-лиана семейства магнолиевых. Напоминает виноградную лозу (рис.4). [Китайский](http://www.greeninfo.ru/lianes/schizandra_chinensis.html) лимонник - свое русское название получил за сильный лимонный запах листьев и стеблей (Приложение 6).

 В Китае его называют «увейцзы» — ягодой пяти вкусов (Приложение 7). Утверждают, что оболочка плодов сладкая, мякоть очень кислая, семена жгучего вкуса и терпкие, а приготовленное из них лекарство приобретает соленый вкус Лимонник применяется в качестве общеукрепляющего средства, а также для лечения больных пневмонией, сосудистой недостаточностью и пониженным артериальным давлением. Лимонник применяется лечения ран и язвах. У здоровых людей при физической нагрузке лимонник предупреждает наступление чувства усталости.

**2.2.5. Элеутерококк.**

**Элеутерококк колючий (** свободноягодник, дикий перец, колючий перец, нетронник, чертов куст**) -** кустарник семейства аралиевых высотой 1—3,5 м. Побеги прямые, усажены тонкими шипами, как еж иголками, которые будто говорят - не тронь, а то поколешься. (рис. 5).

Препараты элеутерококка действуют не хуже знаменитого женьшеня, а по некоторым тестам даже превосходит его. Он совершенно безвреден, не токсичен, можно применять сколь угодно долго, в то время как женьшень употребляют лишь периодически.

Препараты элеутерококка повышают устойчивость организма к неблагоприятным условиям среды, снижают заболеваемость в период массовых инфекций гриппа, уменьшают продление токсического воздействия противоопухолевых средств, в шумных условиях благоприятствуют функционированию слуховых и вестибулярного аппаратов, что облегчает космонавтам адаптироваться к невесомости и экстремальным перегрузкам. При лучевой болезни элеутерококк действует эффективней женьшеня, уменьшая «приживляемость» опухолевых клеток, что позволяет повысить надежность хирургического лечения раковых опухолей.

Настойку корня назначают для профилактики респираторных заболеваний, после рентгеновского облучения, при неврозах, психических заболеваниях, в комплексном лечении онкологических заболеваний, для лечения последствий черепно-мозговой травмы, при плохо заживающих ранах, сахарном диабете, раннем облысении, при хроническом воспалении желчного пузыря и слизистой оболочки толстой кишки, а также в период выздоровления после тяжелых истощающих заболеваний. С целью профилактики инфекционных и вирусных заболеваний, в детских коллективах.

**2.2.6. Родиола розовая.**

**Родиола розовая, красная щетка, золотой корень** - это наземное многолетнее травянистое растение достигающее 50см в высоту(рис. 6). Факт нахождения растения в Красной книге говорит о необходимости бережного отношения к нему. Любые виды заготовки растения необходимо проводить в соответствии со строгими правилами заготовки.

Упоминается в легендах и мифах Урала ( Приложение 8 ). Регулярное применение родиолы розовой поможет снять усталость и повысить работоспособность. Примочки из этого растения отлично помогают при нарывах, конъюнктивитах, при кожных высыпаниях. Соком родиолы можно вылечить желтуху и очистить раны.

**2.2.7. Багульник болотный.**

Согласно одной из легенд о багульнике( Приложение 9), название растения происходит от древнегреческого имени Леда. Такое имя дано растению за красоту и дурманящий запах цветов. В Карпатах существует миф о багульнике, которая указывает еще на одно его свойство - "приворотное" ( Приложение 10).

**Багульник болотный** - растение ядовито, имеет одурманивающий запах, вызывающий головную боль. Лекарственным сырьем служат облиственные побеги текущего года длиной до 10 см (рис. 7). В настоящее время листочки багульника помогают бороться с гриппом и простудными заболеваниями. Кроме того, препараты багульника используются как сосудорасширяющее средство, смягчающее кашель. Назначают эти лекарства при острых и хронических бронхитах, диабете, ревматизме, желтухе. Мазь из масла багульника назначают для лечения ран, ожогов, она успокаивает также зуд кожи при укусах насекомых. Настойка из молодых побегов багульника прекрасно помогает при обработке ссадин, мелких порезов и обморожений. Настоем побегов обрабатывают фурункулы, угревую сыпь, лишаи и диатезные поражения.

**2.3. Правила сбора лекарственных трав.**

* При заготовке лекарственных растений необходимо строго соблюдать следующие основные правила. \*Нужное лекарственное растение уметь узнавать безошибочно в любой фазе его развития, так как неточность в идентификации растения может привести к серьезному отравлению организма.
* Твердо знать, какую часть растения (траву, листья, цветки, корни, корневища, клубни, луковицы, плоды, семена) и когда необходимо собрать, уметь хорошо определять в условиях конкретной местности оптимальные сроки сбора лекарственного сырья (Приложение 1, таблица №1).
* Не собирать лекарственные растения вблизи автомобильных дорог с интенсивным движением (ближе 300 м), так как содержащиеся в выхлопных газах тетраэтилсвинец и другие ядовитые вещества, оседающие на придорожную растительность, попав в организм, могут вызвать серьезные заболевания. По этой же причине нельзя заготавливать растения по берегам загрязненных водоемов, в местах радиоактивного заражения и загазованности воздуха отходами промышленных предприятий.
* Не заготавливать лекарственные растения, занесенные в Красную книгу.
* Не собирать больные, увядшие или пораженные насекомыми растения.
* Не заготавливать наземные части растений: траву, листья, цветки, плоды и семена вскоре после дождя, поскольку намокшие части растений при транспортировке и дальнейшем высушивании могут потерять свои целебные свойства.
* При сборе ядовитых лекарственных растений, таких, как багульник болотный, горец перечный, горец почечуйный, горицвет весенний, наперстянка крупноцветная, и других работать в резиновых перчатках, не допускать попадания сока этих растений на слизистые оболочки глаз и носоглотки, строго соблюдая правила предосторожности. После окончания работы с ядовитыми растениями обязательно вымыть руки и лицо с мылом.
* Не проводить сплошной и ежегодный сбор лекарственного сырья, особенно корней, корневищ, луковиц и клубней, со всей площади, так как это ведет к исчезновению растений.

**3. Заключение.**

В изобилии произрастают на территории Приморского края лекарственные травы: валериана лекарственная, женьшень, календула лекарственная, китайский лимонник, элеутерококк, багульник болотный. Все эти растения – важные компоненты для отечественной и зарубежной фармацевтической промышленности. Приготовление целебных травяных настоев и промышленное производство уникальных сортов фито - чая – новый вид деятельности в крае.

И еще один важный момент. Хочется еще раз напомнить всем о необходимости бережного отношения к природе, в том числе к растительному миру, окружающему нас. Мы уже говорили о том, что некоторые лекарственные травы, произрастающие в нашем крае, находятся под угрозой полного уничтожения, они занесены в особую Красную книгу. Их надо беречь в первую очередь. Но это не значит, что все остальные растения не нуждаются в защите. Они тоже требуют бережного отношения к себе. Не забывайте, пожалуйста, об этом. А когда отправитесь в туристский поход или на экскурсию в природу, не рвите огромные букеты цветов, ста­райтесь меньше вредить растениям. Только так мы сможем сохранить одну из великолепнейших и ценнейших жемчужин нашего края, замечательный и удивительно разнообразный растительный мир.

Не все растения вам знакомы. Но это не беда. Узнать их помогут цветные фотографии, красочные «порт­реты» и описания растений, имеющиеся в нашем проекте. Мы старались описать каждое растение так, чтобы его можно было узнать в естественной обстановке.

По результатам исследований проводится профилактическая работа с учениками младших классов. В работе используется презентация, созданная учащимися УК «Гимназия-колледж» ДВФУ (Приложение 11).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Интернет: Женьшень/

<http://dv> -genshen.ru/bozhestvennaja\_trava\_zhenshen.html

1. Интернет: Красная книга Приморского края. Том второй./ <http://redbookpk.ru/index_plants.html>
2. Интернет : Статья Лекарственные растения Приморского края/ [http://primwiki.ru/index.php/Лекарственные\_растения\_Приморского\_края](http://primwiki.ru/index.php/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%8F)
3. Интернет: статья Сбор лекарственных растений/

<http://blogotshelnika.ru/sbor-lekarstvennyx-rastenij.html>

1. Интернет: Статья история, мифы и легенды растения Багульник болотный <http://ozonit.ru/elr/bagulnik/bagulnik_istoriya.php>
2. Интернет: История, мифы и легенды растения Багульник болотный

http://ozonit.ru/elr/bagulnik/bagulnik\_istoriya.php

1. Интернет: Лимонник китайский/ <http://www.docme.ru/doc/285104/zhivaya-azbuka-primorskogo-kraya%E2%80%93l--lisica--limonnik-kitajskij>.
2. Интернет: Статья История, мифы и легенды растения Родиола розовая (Золотой корень) <http://ozonit.ru/elr/rodiola_rozovaya/rodiola_rozovaya_istoriya.php>
3. Интернет: Ботанический сад-институт ДВО РАН/ http://botsad.ru/
4. Кузнецова М.А., Резникова А.С. Сказания о лекарственных растениях. М.: Высш. школа, 1992. 272 с.
5. Легенда о багульнике/ http://mshealthy.com.ua/nar-med-enciclop-bagulnuk-legenda.htm
6. Онегов А. Тропинка полевая. – М.: Орбита, 1991.- 28 с
7. Петров В.В. Растительный мир нашей Родины. – М.: Просвещение, 2005.- 211с.
8. Петров В.В. Из жизни зеленого мира. – М.: Просвещение, 1998.-219с.
9. Плешаков А.А. Зеленые страницы. - Просвещение, 2015.-224с.
10. Рабинович А.М. Лекарственные растения. – М.: Росагропромиздат, 1996. - 297с.
11. Рябинина Л.С. Дальневосточные гости в нашем саду/ http://www.greeninfo.ru/lianes/shizandra.html/Article/\_/aID/3584
12. Сборник загадок: Пособие для учителя/Сост. Карпенко М.Т. - Просвещение, 2008.-80с.
13. Фитотерапия / http://lechyt.ru/

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Таблица №1 Памятка сборщикам лекарственных растений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название растения** | **Время сбора** | **Какая часть растения используется** | **Для чего используется (свойство, применение)** |
| Таежная аптека |
| Акация желтая | Лето | Бобы | Суррогат кофе — семена в поджаренном виде |
| Барбарис | Весна | Молодые листья | Вместо щавеля |
| - | Осень | Ягоды | Для варенья я начинки |
| Береза | Весна | Сок | Для питья, приготовления кваса и сиропа |
| Бородавник | Лето | Листья | Для щей |
| Борщевик | Весна | Листья, стебли, корневища | Для еды в сыром виде |
| Боярышник | Осень | Ягоды | Для варенья и начинки |
| Брусника | - | Листья | Как суррогат чая |
| - | - | Ягоды | Для варенья, мочения н начинки |
| Бузина черная | - | - | Для варенья и начинки |
| Голубика | Лето | - | Для еды и варенья |
| Дуб | Осень | Желуди | Как суррогат кофе |
| Ель | Весна, осень, зима | Хвоя | Для приготовления витаминозного настоя |
| Земляника | Лето | Ягоды | Для еды и варенья |
| Иван-чай | Весна | Корневые отпрыски | Для щей |
| - | Лето | Корни | Как овощи в примесь к муке |
| Калина | Осень | Плоды | Для варенья и начинки |
| Кислица | Весна, лето | Листья | Для щей |
| Клюква | Осень | Ягоды | Для еды, варенья и напитка |
| Костяника | - | - | Для еды и варенья |
| Крапива | Весна | Молодые листья и стебли | Для шей |
| Лилия дикая | - | Луковицы | Как овощи в сыром и вареном виде |
| Липа | Весна | Молодые листья | Для салата |
| - | Лето | Цветки | Для заварки вместо чая |
| Малина | - | Ягоды | Для еды в варенья |
| Медуница | Весна | Прикорневые листья | Для супа, пюре |
| Очиток (заячья капуста) | - | Стебли, листья | Для супа, пюре |
| Первоцвет | - | Молодые листья | Для салата |
| Пихта | Весна, | Хвоя | Для приготовления |
|  | осень, зима |  | Витаминозного настоя |
| Поленика | Лето | Ягоды | Для еды и варенья |
| Рябина | Осень | - | Для варенья и начинки |
| Смородина черная и красная | Лето | - | Для варенья и начинки |
| Сосна | Весна | Заболонь | Для муки и толкушки |
| - | - | Семена | Для получения масла |
| - | Весна, осень, зима | Хвоя | Для приготовления витаминозного настоя |
| Черемуха | Осень | Плоды | Для варенья и начинки |
| Черемша | Весна | Стебли | Вместо чеснока |
| - | Осень | Луковицы | Вместо чеснока |
| Черника | Лето | Ягоды | Для еды и варенья |
| Шиповник | Осень | Плоды | Как суррогат чая и для настоя |
| Зеленая аптека |
| Анютины глазки | С IV по VIII | Цветки | Потогонное, от золотухи |
| Крушина | Апрель | Кора | Желудочное |
| Валерьяна | IV и IX | Корень | Успокаивающее |
| Береза | Апрель | Почки | Улучшающее пищеварение |
| Сосна | - | - | Лечение дыхательных путей |
| Одуванчик | V и IX | Корни | Улучшающее пищеварение |
| Калина | С IV | Кора | Успокаивающее и от судорог |
| Мать-и-мачеха | по VI Май | Листья | При болезнях дыхательных путей |
| Ромашка | Май | Цветки | При болезнях дыхательных путей |
| Коровяк | Июнь | - | От кашля |
| Липа | - | - | Потогонное |
| Василек | VI и VII | - | Глазное |
| Земляника | То же | Плоды | Потогонное и против цынги |
| Малина | VII и VIII | - | То же |
| Смородина черная | То же | - | - |
| Спорынья | Июль | Рожки | Кровоостанавливающее |
| Черника | Август | Ягоды | От поноса |
| Ликоподий | - | Споры | Присыпка |
| Можжевельник | - | Ягодовидные шишечки | Улучшающее пищеварение |
| Рябина | VIII и IX | Плоды | Против цынги |
| Шиповник | Сентябрь | Ягоды | - |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**2.1 Мифы о Валериане.**

Один из мифов о Валериане упоминает о странствующем знахаре, который постоянно путешествовал по миру в поисках новых трав, он изучал их и применял в своей деятельности, для лечения людей. И так в одном из его путешествий он не успел добраться до очередного населенного поселка и ночь его застала на темной лесистой дороге. И проходя мимо лесной опушки знахарь заметил в дали чуть просматриваемое свечение розового цвета, и чем ближе он подходил тем ярче свечение становилось. Подойдя к свечению он увидел, что из под земли по неким растением струился небольшой ручеёк, который возвышался чуть выше растения и создавал небольшое розовое облачко с приятным успокаивающим запахом. По мифу о Валериане знахарь решил выкопать растение для своего изучения, и чем дольше он копал тем больше к нему приходило умиротворение, организм его расслаблялся и в то же время набирался сил. Пока знахарь выкапывал растение его тело ощутило прилив сил, сердце спокой, а голова ясность. Знахарю так понравилось воздействие растения, что он сразу решил использовать его в своей деятельности. В своих путешествиях он начал давал больным корни этого растения и говорил "будьте здоровы", и они поправлялись.

**2.2 Легенды о Валериане.**

Легенды о Валериане так же рассказывает о её чудодейственных возможностях. По одной из легенд растение Валериана росло в одном дремучем лесу среди множества диких животных. Но растение появлялось лишь добрым, чистым сердцем людям. Один богатый злой человек заболел и ни что ему не помогало, тогда зная о чудном растении, и о том, что только доброму человеку растение открывается, он решил отправить одного из своих слуг отправиться на поиски. По легенде о Валериане слуга ничего не нашел, и богатый человек его жестоко наказал. От безысходности злой хозяин отправился в лес сам, но заблудился и был растерзан зверями. Жестоко наказанный слуга долго не мог поправиться и решил снова попробовать найти Валериану. Долго бродя по лесу он почувствовал приятный запах и пошел на него. Лесные звери так же чувствовали запах и не трогали слугу. Найдя Валериану слуга воспользовался её целебными свойствами и поправился.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Русская сказка «Валерьяна-целительница»** Жил в древние времена на Руси Пантелей-целитель. Ходил он по земле и лечил людей разными травами. Всякой травке с молитвой кланялся да у Бога спрашивал, для чего она предназначена.

Как-то пошел Пантелей-целитель с сумой в лес за целебными травами, да припозднился. Ночь наступила темная, беззвездная. Устал он, а дороги из леса найти не может. Вышел Пантелей на лесную опушку и вдруг среди кустов увидел множество светло-розовых мерцающих огоньков, которые тонкими струйками выходили из под земли.

Эти струйки поднимались над высокими растениями и обволакивали душистыми облаками их розовые цветочки. Так как струйки выходили из под земли, Пантелей стал раскапывать корни диковинного растения и, к своему удивлению, обнаружил, что чем больше он копал, тем лучше себя чувствовал. Когда он набрал полную суму этих волшебных корешков, душа его наполнилась радостью и весельем. Тут и луна из-за тучи выкатилась, и дорога лесная забелела в темноте.

Дошел Пантелей до ближайшего села, постучал в крайнюю хату и говорит:

— Будьте здоровы, добрые люди, не пустите ли переночевать?

Отвечает ему молодой крестьянин:

— Пустили бы, кабы были здоровы, но жена моя от сердечной боли умирает, а у меня все из рук валится.

— Видно, сам Бог меня к вам привел с корешками волшебными, — проговорил Пантелей и зашел в хату.

Целый месяц поил он молодую женщину настоем корешков чудодейственных и каждый раз говорил, подавая душистый напиток: «Будь здорова, милая».

Да и мужу ее давал выпить целебного напитка, если того силы оставляли. Через месяц поправилась молодая семья совершенно, и не знали они, как благодарить своего спасителя за чудесные корешки.

— Будьте здоровы, а другой благодарности мне не надо, — сказал Пантелей мужу с женой на прощание.

Назвал Пантелей эти корешки «Будьте здоровы», что по латыни значит ***валерьяна.*** Пошел он с ними по селам и повсюду давал их больным людям, приговаривая: «Будьте здоровы». Люди от тех корешков обретали здоровье, сердечный покой и бодрость.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Существует легенда о двух маньчжурских воинах из враждующих родов – Жень-Шене из рода Си-Лянь и Сон-Ши-Хо из рода Лянь Серл. Один из них был славным воином, другой же – красавцем-разбойником. После пленения Сон-Ши-Хо в него влюбилась сестра Жень-Шеня, Ляо и помогла ему бежать. Жень-Шень преследовал беглецов и настиг их. В бою погибли оба воина, и там, где падали слёзы безутешной Ляо, выросло растение, дарующее человеку здоровье, бодрость и силу – волшебный женьшень. Есть вариант легенды о происхождении женьшеня в месте, где молния ударила в прозрачный ручей с ледяной водой.

Другая легенда рассказывает, что в давние времена жил в Китае добрый и могучий рыцарь Жень-Шень. Была у него красавица сестра Ляо. Однажды, защищая простых людей, Жень-Шень захватил в плен жестокого и красивого предводителя хунхузов Сон Шихо. Увидела его Ляо, полюбила и решила освободить из заключения. Вместе они бегут в горы. Узнав об этом, Жень-Шень бросился в погоню. Настигнув беглецов, он вступает в поединок с Сон Шихо. Жестокой была битва, но, наконец, Жень-Шеню удается нанести сильный удар противнику. Ляо, укрывавшаяся в кустах, вскрикнула. Жень-Шень повернулся на голос сестры и, воспользовавшись этим, Сон Шихо, сам уже смертельно раненный, вонзил меч в спину противнику. Горько оплакивала сестра Жень-Шеня, и там, где падали ее слезы, вырастало невиданное растение, обладающее чудесными свойствами.

Еще одно предание рассказывает, что в горах Маньчжурии среди дремучих лесов жили два враждующих племени. Первое будто бы вело свой род от могучего и справедливого царя лесов и зверей тигра, второе — от хищной и коварной рыси. Родились у вождей племен одновременно по мальчику. Подрастая, играли они вместе, по дружились, и между племенами наступило долгожданное перемирие. Мальчики выросли. Первый, наследник тигра, был приземистым крепышом, сильным, смелым и великодушным, а звали его Жень-Шень. Второй, Сон Шихо, наследник рыси, был красивым, но честолюбивым эгоистом, жадным и коварным. Родители, ослепленные красотой сына, прощали ему дурные поступки. Однажды на их край обрушилось страшное несчастье, в их землях поселился Желтый дракон — чудовище, убивавшее людей. Все сплотились в борьбе с несчастьем, и лишь Сон Шихо перешел на сторону врага. Долгой и жестокой была битва, яростно сражался Жень-Шень и, наконец, страшный дракон был повержен. Жалкий и уже смертельно раненный ползал у ног победителя и Сон Шихо. Но, выбрав момент, когда Жень-Шень отвернулся, нанес ему предательский удар в спину. На вершине высокой горы похоронили Жень-Шеня, а когда люди возвращались домой, на месте его гибели увидели чудом выросшее невиданное растение. И благодарные соплеменники сказали: «Из крови нашего избавителя выросла эта трава, пусть же она носит его славное имя».

Согласно другим легендам, в женьшень превратилась самая красивая девушка по имени Мей, которую заключил в своем замке император; в женьшень превратился мальчик-оборотень; женьшень является сыном тигра и красной сосны. Растение, возникшее таким чудесным способом, конечно же, имело сверхъестественные свойства: превращалось в дикого зверя, птицу, камень и даже в человека. Поэтому и обнаружить его трудно. Спасаясь от людей, растение на­плодило великое множество себе подобных растений-двойников, ко­торых называют «панцуй». Это не настоящий женьшень, но чем больше корень панцуя напоминает фигуру человека, тем ближе он к подлинному женьшеню и тем он сильнее. Обращают внимание на форму листьев и их количество, на высоту растения и форму стебля.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

  Давным-давно в бедной семье родился мальчик. Назвали его Заморышем, потому что был он слабым и болезненным. Когда он вырос, отправился за тридевять земель уму-разуму набраться. Вскоре пронесся слух, что объявился человек, который лечит не заговорами, не ворожбой, а целебными напитками. Люди стали лечиться у Заморыша (это был он), а к старой ворожее никто не шел. Решила ворожея отравить лекаря, поднесла кубок вина с зельем. Заморыш выпил вино, а как почувствовал, что умирает, позвал людей и завещал закопать после смерти ноготок с левой руки под окном коварной ворожеи. Выполнили его просьбу. Вырос на том месте золотистый цветок, который люди назвали ноготком. И лечит цветок-ноготок людей от многих болезней, и слава о чудесах цветка-ноготка по всему миру идет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Легенда о происхождении лимонника, появившаяся на Южном Урале. По преданию, жил в тех местах человек по имени Самуру. Жена его, китаянка Камри, подарила ему двух дочерей - Клори и Махари.

После рождения дочерей Камри думала отказаться от них. Она ненавидела дочерей и пыталась подстроить их гибель, и только заступничество отца выручало девочек.
 Камри хотела сбежать из дому, но Самуру поставил условие: он отпустит ее лишь тогда, когда одна из дочерей родит свою дочь. В противном случае он ославит ее на все времена. Камри подчинилась, но довольно-таки своеобразно: чтобы дочь скорее забеременела, она в 13 лет выставляла ее за двери в надежде, что кто-то обратит на нее внимание...
 Камри и Самуру настолько ненавидели друг друга, что в конце концов муж послал ее в горы, где звери разорвали Камри. Но и после смерти она продолжала преследовать мужа и ослепила его. Без колдовства тут точно не обошлось: он регулярно слышал ее смех, она угрожала и преследовала его с того света. Клори сварила целебное зелье, но оно не помогло. Тогда Махари решила посоветоваться с колдуньей. Шаманка произнесла такие слова: "Кровь, попавшая в воду, - утечет безвозвратно. Кровь на платке останется пятном. А кровь, упавшая на землю, подарит новую жизнь". Не раздумывая, Махари порезала руку, и кровь ее частыми каплями закапала на землю.
 О чудо! - там, где падала кровь девушки в землю, немедленно пробивались яркие зеленые росточки. Дочь нарвала листьев и вернулась домой, где сварила из них зелье - и зрение вернулось к отцу.
 Все бы хорошо, да с тех пор Махари не находила себе места. Как будто та часть ее плоти, что ушла в землю, манила, и жить ей было невмочь. Девушка сбросилась с высокой горы, а в том месте, где упало ее тело, выросло множество новых растений с плодами цвета крови. Плоды были горькими на вкус.
 Клори пожалела сестру, но сказала: на то она и китаянка, что не может жить с горечью в душе. "Что за горечь, Клори?" - спросили девушку. "Та, что кислее лимона", - был дан ответ.
Эта история облетела весь Урал, люди из уст в уста передавали легенду. А плоды, кислые и яркие, назвали лимонником. Теперь понятно, почему и растение называется - лимонник китайский.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

По старинной китайской легенде, один юноша заблудился в лесу, когда шел к своей больной невесте. Измученный голодом и изнемогающий от усталости, он увидел ягоды, похожие на красную смородину, и съел несколько гроздей. Чудо-ягоды не только утолили голод, но сняли усталость и вернули прежние силы. Юноша нашел дорогу, а собранные им ягоды исцелили умиравшую девушку. С тех пор из лимонника стали готовить лекарства.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Одина из **легенд о Родиоле розовой (Золотом корне),** где рассказывает о небесных божествах и Родиоле розовой. Так после создания мира, заселив землю разнообразными животными и растениями божества были опечалены, что многие горные районы остались незаселенными, все растения и животные предпочитали более теплые места. Лишь одно растение решило остаться в труднодоступных горных местах, это и был Золотой корень. Что бы растение не томилось в одиночестве, за его решение остаться, божества наделили растение сильными лекарственными свойствами. С тех пор сильно больные животные подымались в горы, что бы найти Золотой корень и поправиться.

Название "Красная щетка" произошло от ещё одного **мифа о Родиоле розовой (Золотом корне)**, где рассказывается о шамане лекаре и целебном растении. В давние времена жил в ущелье шаман лекарь, он вел отшельный образ жизни, был всегда погружен в свой мир трав и зелий. В своих снах он общался с природой окружающей его, он знал всё о всевозможных растениях, сама природа ему рассказывала о все новых и новых растениях. Люди часто обращались к шаману со своими болезнями и он ни кому не отказывал, всех ставил на ноги и помогал чем мог. Постарев шаман начал искать себе замену, что бы передать свои знания, он долго искал замену, так как далеко не каждый согласиться посвятить свою жизнь безвозмездному врачеванию. Но нашелся такой юноша и шаман его начал обучать. Шло время и из юноши подрастала хорошая замена шаману.

Передав все свои знания замене он решил рассказать о последнем самом важном растении. Это растение ему приснилось в одном из снов, бабочка провела его по горной тропинке прямо к цветку на который она села. Поняв, что это знак шаман проснувшись побрел по запомнившемуся пути и нашел это растение. Прикоснувшись к нему шамана почувствовал необычайный прилив сил, все его тело опутала свежесть горной реки, в сознание пришло полное умиротворение. Аккуратно выкопав растение шаман увидел корни похожие на щетку, омывая которые заметил, что вода окрашивается в красный цвет, после чего он и назвал растение Красная щетка. Принеся Золотой корень домой, шаман долго общался с ним, изучал его, после чего понял что это просто сокровище. С тех пор ему поддавались болезни которых он раньше не мог излечить, растение в руках шамана стало поистине чудотворным.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

 Согласно ещё одной из легенд о багульнике, название растения происходит от древнегреческого имени Леда. Такое имя дано растению за красоту и дурманящий запах цветов. Именно такими качествами и покорила Леда Зевса. Влюбившись в красавицу, он в образе лебедя явился к Леде. После чего Леда снесла яйцо, из которого вышла на свет Елена, ставшая в последствии причиной Троянской войны.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

 В Карпатах существует миф о багульнике, которая указывает еще на одно его свойство - "приворотное".

Жил на белом свете красивый молодой парень, кружил он девичьи головы везде, где только появлялся. Руки у него были золотые и делал он сундучки для приданого, затейливые, с музыкой, украшенные деревянными цветами, камешками, взятыми со дна быстрых горных речушек. Так и ходил от посёлка к посёлку, выполнит заказы, "присушит" к себе пол села красавиц и появится в другом месте. Недели уходили в месяцы, настало время влюбиться и самому умельцу. Отправившись в очередной раз к горному ручью за камушками он увидел дивную красавицу, которая из капны горных трав и цветов плела себе венок. Молодой парень обомлел от увиденного, пальцы его выпустили собранные камешки из горного ручья, ноги начали подкашиваться. Собравшись с силами, умелец подошёл к красавице и как обычно начал знакомство, но разговор не шёл, слова путались, руки не знали куда деться и парень попросил у девушки испить напитка из душистых трав, который она брала с собой. Девушке так же понравился умелец и она омыла лицо его водой душистой, и дала напиток, в котором был и багульник. Выпив напиток остался мастеровой красавец с ней на всю жизнь.

Еще один **миф о багульнике** связан с таинственным болотным змеем, который живет в тайге Поморья и появляется при поджоге багульника. Змей появлялся на дурманящий запах растения и впитывал в себя все ароматы дыма Багульника. И если попадался змею больной человек, змей мог обмотаться кольцами вокруг человека и изгнать из него болезнь.

ПРИЛОЖЕНИЕ11

Презентация ( 7 мин.), созданная школьниками УК «Гимназия-колледж» ДВФУ.

О лекарственных растениях Приморского края, которые упоминаются в сказках.

Особенно она будет полезна для разъяснения материала младшим школьникам.



РИСУНОК 1. Валериана лекарственная.



РИСУНОК 2. Женьшень.



РИСУНОК 3. Календула лекарственная.



РИСУНОК 4.Китайский лимонник.



РИСУНОК 5. Элеутерококк.



РИСУНОК 6. Родиола розовая.



РИСУНОК 7.Багульник болотный.