

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеский центр «Контакт»**

**«По следам травника»
экологическая тропа по Малиновой гряде**

Авторы-составители:
педагог дополнительного образования
Рожкова Светлана Игоревна,

Методист, заведующий структурным
подразделением «Клуб «Штрих»
Малова Галина Юрьевна

Нижний Новгород, 2019

Маршрут

Началом маршрута является пешеходная дорожка рядом с домом 226 по пр. Гагарина – переход по подземному переходу на ул. Тропинина – пешеходная дорожка по ул. Тропинина в сторону Института металлоорганической химии им. Разуваева – ул. Тропинина, д.53 - поворот налево в сторону Малиновой гряды по ул. Тропинина – у 1-ой развилки поворот направо – у 2-ой развилки поворот направо за НИИС – по ул. Тропинина до горнолыжного подъёмника - далее до начала ограждения городской больницы №29 – по той же дороге в обратном направлении не доходя до подъёмника, далее по спуску вниз до открытой поляны с обзором на Оку – конечная точка тропы, возвращение по ул. Тропинина в сторону Приволжского окружного медицинского центра.

Возраст участников - от 7 лет.

Экипировка

Одежда должна быть удобной, по погоде, обязательно головной убор. Обувь спортивная закрытая, мягкая. С собой можно взять небольшой рюкзак, чистую питьевую воду, фотоаппарат, блокнот для записей и зарисовок, ручку или карандаш, бинокль, пакет для бытового мусора и пакет для сбора образцов.

Правила поведения на экологической тропе

- Следовать за руководителем, остановки только в специально отведённых местах. Если увидели что-то интересное, можно тихо сообщить, чтобы остановилась вся группа. Игры, отдых и самостоятельное изучение также на организованных стоянках.
- Не оставлять после себя мусор.
- Не рвать, не вытаптывать, не ломать растения, не собирать грибы и ягоды. Ни в коем случае ничего из этого не пробовать и не есть.
- Не ловить животных, не уничтожать насекомых, никому не причинять вреда.

- Вести себя как можно тише, не выкрикивать. За природой стараться наблюдать молча.
- Можно слушать, смотреть, фотографировать, вдыхать запахи, собирать мусор.

Комментарий к содержательной части

Текстовый материал содержит расширенный информационный материал. В зависимости от возраста участников, проходящих по экологической тропе, педагог выбирает соответствующую информацию для рассказа.

Введение

«Есть в травах и цветах
Целительная сила
Для всех, умеющих
Их тайны разгадать»

В. Рождественский

Языческая народная медицина - наследство дославянских лесных народов. Лекари-профессионалы появились, в основном, из среды волхвов, кудесников, ведунов, знахарей, колдунов - этому способствовали природная наблюдательность, желание найти разгадку явлений природы, тайн человеческого организма. Волхвы лечили болезни знанием растений, камней и гипноза (заговорами). Языческие врачи широко использовали в своем деле не только растительные средства (такие, например, как листья березы, чеснок, полынь, хрен, подорожник, лук, черника и т.д.) и различные магические заговоры, но и продукты животного и минерального происхождения.

Церковь и власть последовательно уничтожали языческую культуру, нетерпя конкуренции за власть над умом и здоровьем русского народа. Уже в X веке в церковном Уставе князя Владимира «ведьство» и «зелейничество» названы среди самых

тяжелых преступлений. Но Христианство не смогло сразу вытравить существовавшую у славян религию природы.

Волхвы и знахари устно передавали знания своим наследникам из числа умелых да талантливых учеников. После христианства и появления письменности знахарское знание стали записывать. Так появились народные трактаты об использовании целебных природных сил – травники, лечебники, зелейники, с тайными сведениями темных языческих времен и времен христианских. За языческие лечебные книги власть гоняла народ. Держать их было опасно.

До нас дошло более 250 древних медицинских книг — лечебников, травников, зелейников, вертоградов, обобщающих опыт народной медицины.

Целительные свойства растений обусловлены наличием в них разнообразных химических веществ и соединений, количество и качество которых зависят от вида растения, условий его произрастания, времени сбора, способов сушки и условий хранения. Полезные вещества могут содержаться во всем растении или отдельных его частях.

Что же необходимо знать при сборе растительного сырья? Где растение произрастает, когда его можно и нужно собирать, в какое время суток, как собирать, как сушить, как хранить, какие части растений используют, что из него готовят и для излечения какого недуга оно служит, какие противопоказания имеют.

Травы пользовали зачастую более полноценно, нежели ныне – в свежих водяных вытяжках, «кашицах» из тут же нарубленного растения, в порошках, в парениях (например, в бане), в курениях. Не забывались ни корни, ни листья, ни цветы, не плоды.

Распространенные ныне спиртовые настойки в старину были замещены более щадящими, забытыми ныне жировыми вытяжками, например, отварами в молоке или растопленном сале, разведениями в том же молоке или сметане. Одно и то же

растение может использоваться при разных болезнях, но дозировка, способы и методы могут быть неодинаковы.

Целительные свойства растений обусловлены наличием в них разнообразных химических веществ и соединений, количество и качество которых зависят от вида растения, условий его произрастания, времени сбора, способов сушки и условий хранения.

Полезные вещества могут содержаться во всем растении или отдельных его частях.

Точка № 1. Начало маршрута



Начнём нашу экскурсию с **караганы древовидной**. Нам это растение знакомо как акация жёлтая. Но мало кто знает, что во времена Петра 1 это растение называлось сибирский гороховник и более 250 лет назад встречалось только дикорастущим по песчаным и каменистым берегам рек, на скалах в таёжных районах Сибири. Именно Пётр 1 культивировал гороховник для благоустройства Летнего сада в Петербурге.

Название «карагана» дали кустарнику киргизы, а ботаники сохранили его в качестве официального. В буквальном смысле оно обозначает «черное ухо» (от двух тюркских слов «кага» - черный и «гана» - ухо), что связано с черноухими лисицами, которые обитают в зарослях одного из сортов караганы.

В народной медицине используются кора, корни, листья и цветки желтой акации.

Цветки растения используют в качестве жаропонижающего, отхаркивающего и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях, болях в желудке. Также отвар и настой из этой части караганы применяются для полоскания ротовой полости и в качестве компрессов при лечении кожных заболеваний.

Трава желтой акации (а именно листья, кора и ветки) применяется для приготовления средств, помогающих при головной боли, болезнях печени, изжоге, гипоавитаминозах. Кроме того, кора растения – прекрасное средство для лечения верхних дыхательных путей и золотухи. Листья желтой акации показаны при аллергии, тогда как веточки с нераскрытыми бутонами используются как эффективное бактерицидное средство.

Мед, собранный с желтой акации, отличается нежным вкусом и тончайшим слабым ароматом. Такой мед остается жидким на протяжении длительного периода времени, то есть не кристаллизуется в течение одного – двух лет. Свойства меда акации: противомикробное, общеукрепляющее, противовоспалительное, успокоительное.

Желтая акация, хоть и является лечебным растением, но требует крайне осторожного обращения и приема, поскольку может привести к серьезным проблемам со здоровьем, и даже смерти. А все по той причине, что растение это содержит ядовитые алкалоиды, которые в максимальном объеме накапливаются в нем во время цветения. Так, к отравлению может привести употребление в большом количестве плодов акации – бобовых стручков.



Далее обратим внимание на дерево с листьями красивого серебристого цвета. В ботанических источниках растение обозначается своим официальным названием «**тополь белый**». Но в повседневном обиходе этот тополь называют серебристым. Это величественное растение представляет собой быстрорастущее листопадное дерево, принадлежащее к роду тополевых и семейству ивовых.

После трёхсотлетней культивации белого тополя, растение запретили в штате Коннектикут. Причиной тому послужил массовый поллиноз, вызванный пухом. Кроме того, во многих штатах дерево считают экологическим сорняком. Однако тополиная листва способна впитывать даже металлосодержащую пыль и по интенсивности фильтрации атмосферы лидирует в списке деревьев. Кроме того, это бактерицидное растение — в тополе содержатся эфирные масла, которые благотворно влияют на дыхательную систему человека.

Самые высокие тополя достигают 60-метровой высоты. Корневая система растения способна разрушить подземные и дренажные сооружения, а также фундаменты построек и осушить грунты. Особенно опасным тополь становится на глинистых участках. Именно поэтому их не рекомендуют высаживать ближе 15 м от зданий.

Если взять все дерево серебристого тополя, то его листва, луб и наружные слои древесины считаются съедобными. По словам учёных, листовые пластины ценны через содержащий витамин С, сушёный луб можно добавлять к муке для выпечки хлеба, а кора снимает боль, воспалительные процессы, оказывает дезинфицирующий, мочегонный, вяжущий и тонизирующий эффект. В составе поверхностных частей тополиного ствола были обнаружены салицилаты, что являются действующим веществом множества болеутоляющих препаратов, в том числе и аспирина. Кроме того, почки тополя, которые необходимо собирать весной, обладают заживляющими свойствами. Народная медицина советует множество рецептов с использованием тополиного сырья для лечения гнойных незаживающих ран, нарывов, болезней ротовой полости, геморроя и обморожений. Кроме того, нашла своё применение и кора растения. Ее широко употребляют для получения жёлтой краски.

Точка № 2. Малиновая гряда

Участок, представляющий собой холм на правом берегу Оки между Щербинками и деревней Новинки, называется **Малиновой грядой**. «Название гряда получила от яркого малинового оттенка обнажений пестроцветных мергелей на её склонах».

Название горной породы мергель, немецкое. Цвет зависит от цвета глинистого вещества, входящего в состав. На участках, где отмечено скопление горной породы мергеля, находятся плодородные почвы, которые быстро впитывают влагу. Цветовая гамма мергелей свидетельствует о том, что в доисторическом времени при формировании материка был жаркий и влажный климат. Ещё до основания Нижнего Новгорода здешние места были густо покрыты широколиственным лесом с преобладанием дубрав. Но постепенное освоение земель под пахотные поля способствовало массовой вырубке лесов.



Черёмуха составляет средний ярус дубравы. Черёмуха обыкновенная - одно из самых древних лекарственных средств. Раскопки археологов, позволили сделать вывод о том, что еще люди каменного века лечились плодами черёмухи.

У черёмухи обыкновенной используются практически все части растения – кора, плоды, цветы и листья, благодаря химическому составу веществ, содержащихся в этих частях растения. В черёмухе обнаружены многие биологически активные вещества, ряд витаминов, среди которых по количеству его содержания, выделяется витамин С. Также черёмуха является обладателем таких редких веществ, как бензойный альдегид и свободная синильная кислота.

Наибольшей популярностью обладают плоды черемухи, которые содержат яблочную и лимонную органические кислоты, дубильные вещества и являются очень хорошим противовоспалительным, вяжущим, нормализующим работу желудка и кишечника средством.

Кора этого растения также представляет собой ценный лекарственный препарат, применяемый как мочегонное, противолихорадочное, жаропонижающее и потогонное средство. Листья черемухи применяют при глазных заболеваниях, делая из них примочки, в виде отвара используют при диарее, как мощное закрепляющее средство, применяют и при других нарушениях пищеварения и расстройствах желудка. Черемуха, в виде настоя из плодов, укрепляет иммунную систему. Цветы черемухи обыкновенной являются чудесным средством для лечения гнойных воспаленных порезов, ожогов и других повреждений кожных покровов. Отвар из веток и коры черёмухи оказывает положительный эффект на кожу человека.



Чистотел многолетнее растение с ядовитым молочным соком, богатым алкалоидами. Используется для лечения заболеваний кожи, полипов, печени и желчного пузыря. Народное средство для профилактики и лечения онкологических заболеваний. В народе культура имеет множество названий. Родовое *Chelidonium* — производное от греческого слова *celadon*, что в переводе обозначает «ласточка». По одной версии растение было названо по периоду цветения, так как зацветало, когда прилетали ласточки. По другой, подтвержденной письменными источниками, древнегреческие врачи использовали чистотел для лечения глазных болезней, так как по преданию, птица ласточка исцеляла своих слепых птенцов его соком. Термин «чистотел» основан на использовании культуры для лечения кожных

болезней. Также его называют «бородавочник» за способность прижигать бородавки. Проще всего обнаружить растение поблизости от муравейников, куда насекомые регулярно притаскивают семена. Уровень содержания активных веществ в корне выше. Поэтому заготавливать можно и травянистую, и подземную часть растения.



Сок опасен для здоровой кожи, так как вызывает раздражение и зуд. Испарения сока раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, нередко вызывая химический ожог гортани и трахеи.

Точка № 3. Рябина в лесу

В зеленых зонах города и в лесу можно встретить **рябину обыкновенную**. Рябина — дерево-одиночка. Редко образует сплошные заросли. Плодоносить дерево начинает после седьмого года жизни. С латинского языка слово «рябина» переводится как «привлекающая птиц». Полезные свойства рябины были известны еще в Древней Греции и Древнем Риме. Прежде всего, ценились ее дезинфицирующие свойства. В давние времена держали ветку рябины в воде, чтобы она долгое время была пригодной для питья. Раньше «рябиновым духом» лечили немощных. Для этого больного человека клали под деревом, чтобы оно «вытянуло» болезнь. Плоды богаты фруктозой, глюкозой, сахарозой. В них содержатся витамины Р, Е, В, К и особенно большие запасы аскорбиновой кислоты и каротина. В рябине обнаружены пектины, органические кислоты, жирное масло, эфирное масло, сорбит, сорбоза, гликозиды, флавоноиды, дубильные вещества, горечи, аминокислоты. Из микроэлементов в ней больше всего — калия, железа, магния, натрия, кальция, меди. Ягоды рябины обладают поливитаминным, желчегонным, мочегонным, болеутоляющим, гипотензивным,

кровоостанавливающим, противовоспалительным действием. Рябина улучшает процессы метаболизма в организме, нормализует обмен веществ. Ее также применяют наружно при поражениях кожи — в виде примочек, ванн, компрессов. Кроме плодов используют и цветы.



Лопух – одно из полезнейших растений, живущих буквально рядом с нами. Не зря же ведь мудрые японцы разводят лопух... как огородное растение. Название этого овоща по-японски – «гобо». Лопух – растение двухлетнее.

Длинное сочное корневище лопуха первого года жизни может стать превосходной пищей. Ведь основу его – от трети до почти половины веса – составляет полисахарид инулин. При расщеплении инулина в кислой среде образуется фруктоза. Так что корневище лопуха – продукт не только вкусный, но еще и диетический! Ведь именно фруктоза – сахар, показанный больным сахарным диабетом. Что же можно приготовить из корневища лопуха? Прежде всего, его можно есть вареным, печеным и жареным.

Наиболее знаменито получаемое из корневищ лопуха репейное масло, применяемое для укрепления волос. Мазь, приготовленная из корневища лопуха, поможет при ожогах, ранах, фурункулах, при экземе. Из корневищ также делают отвары, помогающие при желудочно-кишечных заболеваниях, при мочекаменной болезни. Применяет народная медицина и листья лопуха – как ранозаживляющее, бактерицидное средство. Компрессы из свежих листьев используют при ревматизме, при заболеваниях суставов. Приложенные к голове листья лопуха способны успокаивать головную боль.



Вяз — очень древнее растение: его история насчитывает около 40 миллионов лет! Химический состав данного дерева представлен широким набором веществ. Корень вяза и кора используются для приготовления отвара, применяемого как примочка при экземе и гнойных ранах. Отвар из корня считается эффективным и для борьбы с раком.

Настой сухих листьев применяют при запорах как слабительное средство и делают из него компрессы. В народной медицине широко распространены лечебные ванны из вяза. Они применяются для лечения кожных заболеваний, например, золотухи, чесотки, сыпи.

Точка № 4. Три дуба

Подорожник ланцетолистный (ланцетовидный, ланцетный) – не самое известное растение. Даже принадлежность этой травы к подорожникам очевидна не для каждого.

Листьями этого растения, цельными или помятыми, можно заживать ранки, порезы, ожоги, нарывы. Можно лечить стёртые в походе ноги (если уж такая неприятность случится). Как и листья других подорожников, они обладают кровоостанавливающими, ранозаживляющими, противовоспалительными и бактерицидными свойствами.



Для лечения бронхо-легочных и некоторых желудочно-кишечных заболеваний подорожник ланцетолистный применяют совершенно так же, как подорожник большой и подорожник средний. Подорожники не следует применять при склонности к

образованию тромбов, при пониженной кислотности желудочного сока. Для лечения гастритов с повышенной кислотностью рекомендуется применять сбор растений. Из смеси лекарственных трав готовят напар. Отличие напара от настоя в том, что для его приготовления необходимо томить лекарственное сырье при очень медленном остывании.

В деревенских условиях сделать это довольно легко. В остывающую русскую печь помещают сосуд с травой или смесью трав, залитых кипятком. И они томятся там всю ночь. А на следующий день напар выпивают, и готовят новый.



Вероника дубравная. Название роду Вероника (Veronica) дал в 16 веке немецкий ботаник Леонарт Фукс вроде бы в честь Святой Вероники. Определенный смысл имеется, день Святой Вероники в католических «святцах» — 12 июля. Самый разгар цветения разных видов этого рода.

Настой травы вероники обладает противовоспалительным и отхаркивающим действием, останавливает кровотечения. Его применяют при бронхо-легочных заболеваниях (вплоть до туберкулеза легких!), при воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте. Наружно — как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство.

Несомненны антимикробные и фунгицидные (противогрибковые) свойства травы вероники помогают излечению кожных заболеваний — различных грибковых поражений, гнойников, угрей, сыпи.

Дуб растение очень крепкое и выносливое, имеет густую крону. Благодаря дубильным веществам кору применяют при обработке кожи. Из желудей производят желудевый кофе, который богат полезными веществами. В древности из желудёвой муки пекли хлеб. Благодаря биологически активным веществам, молодая кора обладает богатым спектром целебных свойств. Ее применяют в качестве вяжущего, кровоостанавливающего,



противовоспалительного, противовирусного, противоглистного и антисептического средства. Входящий в желуди кверцетин помогает устранить отеки, спазмы, воспаление, зубную боль, кровоточивость десен. Они обладают диуретическими и антиоксидантными (препятствуют окислительным процессам, замедляя их или прекращая, а также омолаживающими свойствами.

Точка № 5. Дикая яблоня



Яблоня дикая по-другому в народе еще называется дичка или кислица, что характеризует вкус ее плодов. Чаще всего встречается в широколиственных, хвойных и смешанных лесах.

Источником витамина С являются листья яблони. Отвар из листьев яблони применяют для улучшения пищеварения. Хорошо помогает при желудочных заболеваниях, при запорах, колитах. **Плоды яблони дикой** – отличное лечебное и диетическое средство. Их употребление благоприятно влияет на организм при гипертонии, подагре, ожирении, атеросклерозе, анемии. Съеденное перед сном яблоко способствует крепкому и спокойному сну. Из-за высокого содержания в яблоках такого вещества как пектин,

происходит выведение ядов из организма. При разного рода ожогах, обморожениях, порезах, незаживающих ранах на кожу накладывают кашицу из свежих яблок. При повышенной радиации яблоки понижают ее воздействие на организм. Обладают противовоспалительным, антисептическим, общеукрепляющим, противомикробным действием. Быстрому заживлению ран на руках способствует мазь, полученная путем смешивания протертых яблок и свиного смальца или сливочного масла в пропорции 1:1. При помощи яблочного сока можно вывести камни из почек, мочевого и желчного пузыря. Очень ценен яблочный уксус, который приготовлен из плодов дикой яблони. Он укрепляет сосуды, способствует замедлению процесса старения. Его пьют при расстройствах системы пищеварения, при лихорадке. Он активизирует процесс сжигания лишних жиров, выводит шлаки из организма.

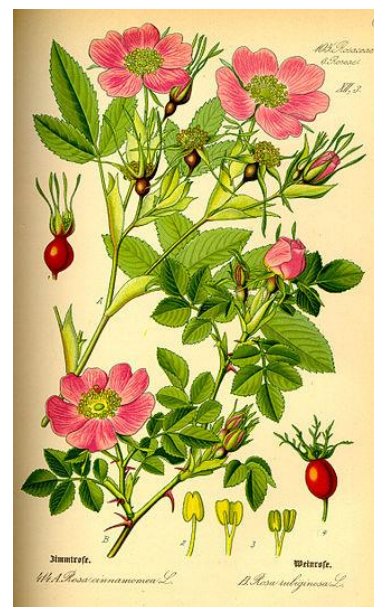


Salix caprea

Берёза незаменима в традиционной медицине. Почки берёзы, собранные в феврале, марте используются как желчегонное, мочегонное и дезинфицирующее средство. Их применяют при кожных заболеваниях, бронхите. Используется в медицине и берёзовый гриб чага. Очень вкусен и полезен берёзовый сок, он содержит до 2 процентов сахара. Но, к сожалению, не все знают, как правильно взять берёзовый сок, чтобы не повредить дерево.

Ива козья (верба козья, бредина, красная лоза, тала). Полезные свойства ивы вообще и козьей ивы в частности были подмечены еще средневековыми врачевателями. Молодую ивовую кору использовали вовнутрь для лечения повышенной температуры, озноба и малярии, а наружно – для избавления от бородавок и мозолей. Отвар из коры ивы издавна использовался знахарями для снятия симптомов лихорадки. Однако такие

снадобья, при всем своем очевидном жаропонижающем эффекте, имели очень неприятные побочные действия, проявляющиеся в сильнейших болях в животе, тошноте и рвоте. Все дело в том, что содержащийся в иве гликозид салицин, попадая в организм, под воздействием различных желудочных ферментов проходит сложные процессы расщепления, в результате которых образуется салициловая кислота. В 1838 году итальянскому химику Рафаэлю Пириа удалось выделить из коры ивы салициловую кислоту, которую можно было очистить и синтезировать известный каждому аспирин. *Salix* в переводе с латинского означает «ива», соответственно, салициловая кислота – это не что иное, как ивовая кислота.



Порошком коры присыпают раны для остановки кровотечения и заживления. Кору ивы используют как противоглистное средство, а также как успокаивающее при расстройствах центральной нервной системы. Ни в коем случае не сдирайте кору с живого дерева – это может привести к его гибели!

Шиповник часто образует колючие заросли. Полезные свойства шиповника еще в 4-м веке до нашей эры изучал древнегреческий ботаник Теофраст. На Руси Московской называли его свороборин. Плоды шиповника способствуют улучшению умственной и физической активности. Растение успешно используют при лечении простуд. Шиповник помогает при заболеваниях ротовой полости, гайморите. При постоянном употреблении шиповника выравнивается артериальное давление, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы. Шиповник хороший лекарь желудочно-кишечного тракта, отлично помогает при нервных расстройствах, укрепляет иммунитет. Самой отличительной чертой шиповника является то, что его мякоть содержит 14% витамина С, что больше, чем в смородине.

Кроме того, витамин С содержится и в листьях растения. Шиповник богат витаминами группы В, содержит в себе группу витамина Р, вместе с аскорбиновой кислотой витамин Р уменьшает ломкость капилляров, запускает окислительно-восстановительные процессы, является хорошим средством при лечении печени и заболеваний почек. Семена шиповника богаты витамином Е, без которого снижается иммунитет. В плодах содержится витамин К, который необходим для лучшей усвояемости витамина D и кальция. При недостатке витамина К ухудшаются обменные процессы в костной и мышечной тканях, страдает работа почек, снижается свертываемость крови.

Также в плодах содержится огромное количество бета-каротина, из которого вырабатывается витамин А, а это повышает иммунитет. Именно настои из шиповника применяют для предупреждения никталопии – ухудшения сумеречного зрения. Каротиноидов много и в масле шиповника.

Высокое содержание танинов и дубильных веществ дает возможность шиповнику вызывать частичное свертывание белка, что приводит к образованию на слизистых или кожных покровах защитной пленки. Эти вещества активно применяются для улучшения состояния воспаленной полости рта, при стоматитах, ожогах, некоторых кожных заболеваниях. Этих веществ много в разных частях растения – в плодах, корнях и цветках. В шиповнике содержатся суперполезные органические кислоты. Их представляют яблочная и лимонная кислоты. Если при заваривании шиповника использовать термос из нержавеющей стали, то количество витамина С снизится почти вдвое.

Точка № 6. Склон

В пору цветения **липы** воздух наполняется упоительным медовым благоуханием. Целебные свойства и лечебный эффект липы заключаются в ее богатом составе.



ЛИПА

Кора, почки, прицветники и цветки растения содержат витамин С, эфирные масла, каротин, антиоксиданты, фитонциды, глюкозу, белок, микро- и макроэлементы, дубильные вещества, аминокислоты и многие другие

биологически активные соединения. Липовые деревья считаются мощными природными антисептиками, способными вбирать в себя большую часть пыли, содержащей тяжелые металлы, поэтому их все чаще стали высаживать вдоль улиц наших городов. Прогулки по таким аллеям не только полезны, но и приятны: эфирные масла, содержащиеся в соцветиях, разлетаются по воздуху и успокаивают нервную систему человека.

В медицине ценным лекарственным сырьем считаются все части дерева: почки, кора и листья, но больше всего полезных свойств содержится в цветах липы. Каротин и глюкоза, белок и танин, фитонциды и различные микроэлементы – все это необходимо для слаженной работы организма.

Липовый мед — это полезный, вкусный продукт, которому нет равных по содержанию микроэлементов и витаминов.

Пижма. Одно из народных названий пижмы обыкновенной – «пуговики». А еще – «полевая рябинка», «ломовая трава», «глистник», и много других. Растение весьма полезно. Это не удивительно – оно ведь из сложноцветных, а среди этого семейства много лекарственных трав. Стебли с соцветиями-корзинками появляются только на второй, а чаще на третий год жизни. Соцветия обыкновенной пижмы содержат значительное количество эфирного масла с характерным камфорным запахом. Масло есть также в листьях. Как любое эфирномасличное растение, пижма обыкновенная

обладает сильными фитонцидными свойствами, и используется как противовоспалительное и антимикробное средство. А еще имеются в растении флавоноиды, определяющие желчегонные свойства; дубильные вещества, «работающие» в качестве вяжущего и противовоспалительного средства. Есть витамин С и каротин, есть органические кислоты, есть горечи, возбуждающие аппетит и нормализующие работу пищеварительной системы. Из микроэлементов «полевая рябинка» особенно активно накапливает марганец. Впрочем, накапливает растение и другие микроэлементы, что не всегда хорошо для людей. Пижма обыкновенная славится своими противогельминтными свойствами. Отсюда название «глистник». В большом количестве пижма ядовита!



Удивительное дерево — **лещина**, полезные свойства и противопоказания которого, знали еще древние цивилизации, широко применяется и в наше время. Свое имя лещина получила благодаря форме листьев, похожих на туловище рыбы леща. Стоит отметить, что лещина – это дикое растение, являющееся прародителем фундука. Плодоносить дерево начинает на 7-8 год своей жизни и может прожить до 200 лет. В мире орешник известен более 6 тыс. лет, при этом археологические раскопки свидетельствуют о том, что прародители лещины существовали 50 млн. лет назад.

Плоды лещины и фундука содержат жиры, белки и углеводы. Они очень калорийны и являются настоящим спасением для заблудившегося в чаще леса путника. Доказано, что фундук питательнее сои и мяса. Кроме того, орехи содержат клетчатку, которая помогает выводить токсины из организма. Богатые витаминами плоды лечат анемию и малокровие, укрепляют волосы и иммунитет. Растертые с медом орехи помогут справиться с ревматизмом. Орехи рекомендуют кормящим матерям для увеличения количества молока, а также для профилактики онкологических заболеваний. В медицине используется кора, корни и плоды. В давние времена отвар из корней был главным средством от малярии. Кора обладает жаропонижающим и антисептическим действием.

Точка № 7. Вишнёвый сад

Вишня – растение семейства розовых, род сливы. В Европу вишня попала из Малой Азии. Известно, что еще при Юрии Долгоруком были высажены вишневые сады и уже к XV веку вишня стала очень почитаемой в народе. Ее даже считали магическим растением. При лечении использовали не только ягоды вишни, но и веточки, листья, кору, косточки, вишневые цветы и даже клей. Своим насыщенным бордовым цветом вишня обязана антоцианам. Антоцианы относятся к естественным красителям. Кроме того это невероятно полезные вещества. Это активные антиоксиданты, укрепляющие капилляры, предотвращающие преждевременное старение клеток, эффективны при повышенном давлении. Являются профилактическим средством, которое уменьшает риск развития онкологических заболеваний.



В связи с высоким содержанием железа, кальция, витаминов С и В ягоды вишни рекомендуется употреблять при анемии чтобы улучшить кроветворение.

Кумарины и оксикумарины способствуют улучшению свертываемости крови, клетчатка и пектины не дают шлакам и токсинам задерживаться в организме. Ягоды вишни улучшают перистальтику кишечника. Мякоть вишни благотворно влияет на центральную нервную систему, людям страдающим эпилепсией следует также включить ее в свой рацион, так как в ягодах содержится немалое количество меди. Удивительно, но оказывается, вишневый сок имеет снотворное действие. Оказывается, в нем содержится вещество, которое способствует образованию мелатонина – гормона способствующего легкому засыпанию. Сок имеет антимикробное действие и является хорошим антисептиком. Пастеризованный вишневый сок используется как жаропонижающее средство, полезное при простуде и лихорадке. Как отхаркивающее средство полезен при бронхите и других заболеваниях дыхательных путей. Вишневый сок благотворно влияет на нервную систему, улучшает мозговую деятельность. Вишневый клей или камедь – очень эффективное лечебное средство, которое применяется в народной медицине, обладает бактерицидным влиянием и содержит дубильные вещества и пектины. При воспалительных процессах полости рта, слизистой желудка, воспаленных деснах рекомендуется жевать, а затем глотать небольшие кусочки вишневого клея.



Тысячелистник. У этого «сорняка» звучное и красивое латинское название – ахиллея миллефолиум (т.е., ахиллея тысячелистная). Древнегреческие легенды рассказывали, что герой Ахилл лечил этим растением раны во время Троянской войны. Легенды легендами, но тысячелистник обыкновенный действительно служит людям уже тысячи лет.

В листьях, и, особенно, в цветках тысячелистника содержится эфирное масло. Много органических кислот. Значительно содержание дубильных веществ. По содержанию витамина К тысячелистник считают лидером среди лекарственных растений. Достаточно много витамина С и каротина (провитамин А). А еще есть инулин и другие полисахариды, аминокислоты, микроэлементы и много-много других полезных веществ. Прежде всего, уже много веков растение применяют при различных кровотечениях, наружных и внутренних. Раны смазывали кашицей из растолченных свежих листьев тысячелистника, смешанных с несоленым свиным смальцем (или иным жиром). Их также посыпали порошком из сухой травы. Не зря растение называют еще «порезником», «порезной травой», «кровоавником». И даже «серпником» — при жатве серпом порезы были обыденностью.

И ведь до сих пор ученые не могут полностью объяснить кровоостанавливающие свойства тысячелистника обыкновенного! Дело в том, что препараты из него действительно прекрасно обеспечивают свертываемость крови. А вот тромбов при этом не образуется! И использовать растение можно даже при склонности к тромбозам.

Отвары и настои травы тысячелистника обыкновенного применяют при внутренних кровотечениях самой разнообразной природы. Тысячелистник обыкновенный оказывает действие противовоспалительное, бактерицидное, обезболивающее. Отвары и настои используют при гастритах и язвенной болезни, при воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы и многое другое. Тысячелистник хорошо снижает давление.

Зверобой продырявленный. Целебные свойства зверобоя известны очень давно. Тысячелетиями использует человек эту траву и в народной медицине, и как природный краситель для окраски шерстяных тканей в желтый, красный и черный цвета.

И все же, почему «зверобой»? Каких – таких зверей он «бьет»? А опасно это растение для домашнего скота, у которого шкура белая или с белыми пятнами. Если такое животное в солнечный день съест зверобой, содержащий флюоресцирующий пигмент гипертанин, то участки кожи, покрытые белой шерстью, от солнца воспалятся, как ожоги и животное даже может погибнуть. Одно из народных названий растения – «хворобой» – потому что расправляется с болезнями. По указу царя Михаила Федоровича, основателя династии Романовых, значительное количество зверобоя заготавливали в Сибири. Траву сушили, перемалывали в муку и везли в Москву – для лечебных целей. А по-казахски (а на юге Западной Сибири в те времена именно предки казахов составляли большинство населения) трава эта называлась «джерабай» - «целитель ран».



Существует, кстати, интересное предположение о том, что легендарная «плакун – трава», обладающая не только огромными целебными, но и мистическими свойствами, защищающая от потусторонних сил, и есть зверобой продырявленный. А чтобы «плакун – трава» сохранила свои свойства, выкопать ее нужно «без лопаты и без ножа» (т.е. без железа!). Если это и в самом деле так, то использование людьми травы зверобоя уходит многие тысячи лет назад.

Летом одной из частых проблем становится солнечный ожог. Очень хорошо поможет любителям загара «зверобойное масло». Смазанная им кожа перестает болеть и не облезает. Компрессы из «зверобойного масла» помогают при лечении ран, пролежней, язв. Замечательно подходит оно в качестве первой помощи при любых (а не только солнечных) ожогах. Из зверобоя получают препарат – иманин, который эффективен при лечении ожогов. Зверобой – природный антидепрессант.

Препараты на основе зверобоя стимулируют работу сердца, повышают артериальное давление, сужают сосуды, успокаивают центральную нервную систему

Точка № 8. Загадочная поляна

Не заметить в лесу это растение достаточно сложно. **Борец северный** вырастает метра на полтора, а то и выше.

Его часто называют аконитом. Растет борец северный в разреженных лесах, на опушках, в зарослях кустарников, по лесным дорогам, просекам, на полянах. Характерен для дубрав, но и елово-мелколиственный лес вполне устраивает растение.



Как все лютиковые, борцы ядовиты. В их листьях и стеблях, цветках, семенах, корневище содержится значительное количество алкалоидов. Один из них даже назвали в честь аконита – аконитин.

О ядовитости аконита знали и писали еще древнегреческие и древнеримские авторы. От них мы можем также узнать, что «варвары» (германцы и наши предки славяне) натирали соком растения наконечники стрел. Да и одно из сохранившихся названий борца северного – «волчья трава». «Волчьими» наши предки называли именно ядовитые растения.

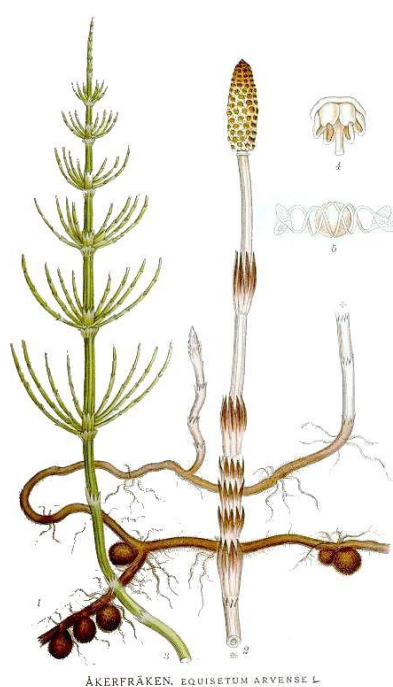
Всем знакомое милое слово «лютик» – однокоренное с другим знакомым словом: «лютый». А «лют» на языке наших предков – это волк! Именно к семейству лютиковых он принадлежит.

Ядовитые растения, как правило, служат лекарством. Но официально лекарственным признан лишь борец белоустый. А растет он в горах Южной Сибири и Средней Азии. Наш аконит использует лишь народная медицина.

Самолечение вообще опасно! А самолечение ядовитыми растениями и вовсе недопустимо.

Но какую-то пользу человек может получить от борца северного? Несомненно. Например, его водный настой используют для борьбы с мухами. А спиртовой настойкой опрыскивают скопления тараканов.

Траву борца северного нужно знать хотя бы для того, чтобы ею не отравиться.



Хвощи – растения древние. Появились они на Земле еще в девонском периоде палеозойской эры, не менее 400 миллионов лет назад. А расцвет хвощей приходится на следующий геологический период, каменноугольный. Хвощевидные каламиты, росшие в те далекие времена, были огромными деревьями, высотой до 30 метров и диаметром ствола до метра!

Слово «хвощ» в старославянском означало «хвост». Хвощи из-за обилия в них кремнезема крепки и хлестки, как конские хвосты. Любопытно, что и латинское название рода – *Equisetum* – происходит от слов, означающих «конскую гриву».

Из-за своей жесткости, прочности хвощи применяли для шлифовки дерева, кости, даже металла. Что не удивительно, ведь кремнезем – это вещество, из которого состоит кварц.

Лекарственным считается только хвощ полевой. В химическом составе хвоща много органических кислот: аскорбиновая, щавелевая, яблочная. Есть алкалоиды, сапонины, флавоноиды, каротин. Значительна доля углеводов, белков, жиров. В качестве лекарственного сырья используют траву. Положительное действие препараты хвоща полевого оказывают при атеросклерозе сосудов головного мозга и сердца, при

заболеваниях капилляров, при туберкулезе легких. Нельзя использовать растение при болезнях почек.

Возможно, для многих будет открытием, что это растение – еще один ранневесенний дикорастущий овощ. В пищу идут весенние (генеративные) побеги полевого хвоща. Эти бесхлорофилльные стебельки со спороносными колосками содержат много сахара, белки, витамин С, провитамин А. Из них можно готовить супы и разнообразное жаркое, начинки для пирожков, добавлять в омлеты. Причем даже вареное растение сохраняет довольно много витамина С! Используют и подземные клубеньки хвоща полевого. Они богаты углеводами (крахмалом), их можно варить и жарить.

Сныть обыкновенная – ценный дикорастущий овощ из ранних и лекарственное растение со многими полезными свойствами. Растет сныть в дубравах и других разреженных лиственных лесах, на пустырях, на зарастающих полях и огородах, в зарослях кустарников. Сныть добавляют в салаты и заваривают очень вкусный чай.

Сныть обыкновенная обладает целым набором полезных свойств и давно используется народной медициной. Это еще один универсальный лекарь. Ее применяют при отеках, заболеваниях почек и мочевого пузыря, в качестве противовоспалительного и обезболивающего средства – при ревматизме, подагре, артритах и артрозах, для заживления ран, при диатезе, грибковых заболеваниях кожи.





Крапива двудомная. Часто присутствие крапивы указывает, что когда-то в этом месте было человеческое жильё, выпас скота, лагерь косарей. Но очень часто крапива любит селиться по берегам рек и ручьев. Крапива - нитрофил, то есть любитель богатых азотом почв. А как раз к рекам и выносят потоки дождя смытые нитраты. Название происходит от слова «крап». Всё растение покрыто тонкими железистыми волосками, с капсулой у основания, содержащей муравьиную кислоту. Издавна известно

целительное действие веника из крапивы. Листья крапивы богаты белком, из неё варили щи и делали салаты из молодых листьев. Из стеблей крапивы выделявали волокно, из которого ткали очень прочные канаты и ткани.

Малина. С древних времен малиновые ягоды считаются одними из самых полезных. Всем она известна при лечении простуды, ОРВИ. Ягода богата на содержание витамина С, именно этот витамин помогает нам в борьбе с простудными явлениями. Также в ягоде большое содержания магния, что положительно сказывается на работу сердца. Отвар и настои выступают в качестве седативного средства, держит организм в тонусе.



Все части растения по-своему полезны, они обладают омолаживающим, обезболивающими, иммуностимулирующими свойствами.

Заключение

Мы совершили небольшое путешествие по историческому участку Приокского района. Узнали о лекарственных свойствах некоторых растений. Любым целебным растением не стоит злоупотреблять, многие из них бывают даже очень ядовиты. Кроме того, заготавливая сырьё, несведущий человек может погубить дерево или уничтожить популяцию того или иного растения. Поэтому нужно знать основные правила истинного травника. Сбирать травы не с одного, а с нескольких участков понемногу. Не срывать с одного растения все цветки, а оставлять для образования семян. Если нашли очень редкое растение, то лучше его не рвать без крайней необходимости. Знахари такие травы примечали, запоминали место и пользовались, только если нужно было спасти человеку жизнь. При выкапывании корней не оставлять после себя ямы и не переворачивать слои дернины. Если нет на то необходимости, не вырывать растение с корнем, а срезать только нужные части. Не обдирать кору с живого дерева, если нужна именно свежая кора, то дерево после этого следует лечить. Веточки лучше не выламывать, а выстригать. Почки, листья, цветки, плоды и семена собирать не с одного дерева, а с разных, и понемногу. Знахари запасались древесным материалом после бури и грозы, когда в лесу деревья погибали от природной стихии (от удара молнии, дерево ломалось от ветра, или падало от старости).

При сборе имеет значение не только время года, месяц, но даже время суток. Во время сбора не следует делать больших запасов сырья, ведь многие лекарственные растения сохраняют свои лечебные свойства всего 1–2 года.

Источники

1. Головкин Б.Н. Рассказы о растениях переселенцах. – М.: Просвещение, 1984. – 128 с., ил.
2. Иткин Э.С. К истории приокских поселений. – Нижний Новгород: «Школа», 2000. – 28 с.
3. Могутин Ю.Н. Мудрость Кара-Сагала – Новосибирск: Западно-Сибирское кн. изд., 1980. – 136 с., ил.
4. Сидоренко М.В., Федоровский Д.Н. Экскурсии в природу Нижегородского Заволжья: Методические рекомендации. – Нижний Новгород: Экоцентр «Дронт», 1996. – 105с., ил.
5. Симакова Н. В. Экологические экскурсии в леса Нижегородской области. Выпуск 1. Растения. – Нижний Новгород: Экологический центр «Дронт», 1995. – 48с.
6. <https://www.tiensmed.ru/>
7. <https://lesnoy-dar.ru/lesnye-travy/>
8. <http://xn--e1aaqjt5d.xn--p1ai/articles/green/derevja>
9. <http://fugazeta.ru/rasteniya-v-traditsionnoj-medsinskoj-kulture-mordvy/>
10. <https://kartaslov.ru/>