

Министерство образования Республика Беларусь  
Управление по образованию администрации Московского района г. Бреста  
Государственное учреждение образования «Средняя школа № 7 г. Бреста»

Научно-исследовательская работа  
по теме: «Фиточай»

Исполнители (группа авторов):

Жук Артем, Липич Дмитрий,

Яромчук Анастасия– 9 класс

Научный руководитель:

учитель биологии

Ступникова Оксана Евгеньевна

Брест, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава I Теоретико-методические основы фитотерапии .....	5
1.1 История фитотерапии в Беларуси .....	5
1.2 Самые старые аптеки в Беларуси .....	6
Глава II Методология и организация исследования .....	9
2.1 Методология исследования .....	9
2.2 Организация исследования .....	9
Глава III Органы растений, используемые в фиточае .....	10
3.1 Корень (функции, строение, лечебные свойства) .....	10
3.2 Стебель и почка (функции, строение, лечебные свойства) .....	12
3.3 Лист (функции, строение, лечебные свойства) .....	13
3.4 Цветы и соцветия (функции, строение, лечебные свойства) .....	15
3.5 Плод (функции, строение, лечебные свойства) .....	16
3.6 Рецепты фиточая .....	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	21

## ВВЕДЕНИЕ

С глубокой древности болезни преследовали человека. В поисках средств для их лечения человек обращался к окружающей его природе. Общение с природой и опыт случайных наблюдений научили человека распознавать многие из лечебных средств [1].

На протяжении тысячелетий было выявлено большое количество лекарственных и других полученных растений, получивших широкое и разнообразное применение у народов земного мира [5,6].

На земном шаре используется в настоящее время около 20 тыс. видов лекарственных растений.

Для профилактики и лечения болезней человека и животных применяются дикорастущие и культивируемые растения.

Лечебные свойства растений обусловлены присутствием в них биологических активных веществ, непосредственно влияющих на физиологические процессы организма человека [4].

Состав и количество действующих веществ в разных органах лечебных растений различны, они изменяются в течении года, с возрастом растений, нередко зависит от условий местообитания [4].

Многие лечебные растения, используемые ранее в научной медицине, нередко вытесняются более эффективными синтетическими лечебными средствами

Важнейшие лекарственные растения обычно классифицируются по их преимущественному действию на организм человека [3].

В большинстве стран сырьевая база лечебных растений формируется на основе сбора лекарственного растительного сырья в дикорастущих популяциях, на культурных плантациях, а также сырья, закупаемого по импорту [8,9].

Лечебное растение – одно из самых общедоступных средств народной медицины.

Современная тенденция к ухудшению здоровья всех групп населения, в том числе и детей, стимулирует поисковые пути укрепления здоровья, среди которых лечебным растениям отводится очень важная роль.

Поэтому изучение лечебных растений является актуальным.

Целью исследования является расширение знаний об органах растений, используемых для фиточая.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования решались следующие задачи:

1. Узнать об истории фитотерапии в Беларуси.
2. Изучить строение органов растений.
3. Ознакомиться с лечебными свойствами трав.
4. Составить и апробировать рецепты фиточая.

Для решения поставленных задач использовались методы:

– изучение, анализ и обобщение литературных источников. Этот метод позволил выяснить степень теоретического и практического состояния изучаемой проблемы, полноту освещения интересующих нас вопросов (историческое развитие фитотерапии в Беларуси, строение органов растений, лечебные свойства трав и другие), сформулировать цель и задачи исследования, определить методы их решения.

– наблюдение позволило расширить знания и умения в строении органов растений.

Рабочая гипотеза. Сделано предположение, что целесообразное составление фиточая способствует улучшению самочувствия, повышению работоспособности и укреплению здоровья.

Объект исследования – органы растений.

Предмет исследования – приготовления рецептов фиточая.

# ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИТОТЕРАПИИ

## 1.1 История фитотерапии в Беларуси

Первая половина 16 века ознаменовалась выдающимся событием – появлением первого белорусского доктора медицины. Это был Франциск Скорина уроженец древнего рода Полоцка крупного центра обширной Полоцкой земли.

Скорина был выдающимся деятелем белорусской культуры, и, хотя вся жизнь его была посвящена книгопечатанию, биографы утверждают, что он отдавал много времени занятием медициной и ботаникой.

Следует отметить, что медицинской практикой Скорина занимался ещё до 1512 г., а затем в период своего пребывания в Кенигсберге и Вильно.

В последующие годы своей жизни он участвовал в организации Королевского ботанического сада в Праге.

Сам Скорина в одном из предисловий к изданным им библейским книгам называет себя «в лекарских науках доктором».

О медицинской деятельности Скорины свидетельствует и его портрет в одной из изданных им книг, где он изображен в своем кабинете среди книг, висящих на стене рисунков лекарственных растений, служащих для «пропущения» лекарственных трав, коллекций насекомых (приложение 1).

В 1802 г. в Белоруссии побывал академик В. Севергин.

В 1809 г. были опубликованы его «Записки путешествия по западным провинциям Российского государства», в которых наряду с минералогическими и почвенными сведениями встречаются описания растительности, а в конце книги помещена «Flora Grodnensis», или роспись растениями, прорастающим в окрестностях Гродно, собранных Жилибером и расположенным по системе Линнея.

В последующие годы были опубликованы историко-географические обзоры отдельных губерний Белоруссии: Витебской, Гродненской, Минской, Могилевской и Виленской, присоединенной к Российской империи в 1795 г.

В историко-географическом и статистическом обзорах Витебской губернии приводится список 112 видов лечебных растений, употребляемых местным населением в домашней медицине, заимствованный из статьи А. А. Антонова о лечебных растениях Витебской губернии.

В различных этнографических работах встречаются указания на лекарственные растения и на применение их в практике народной медицины.

В работе этнографа М. Федеровского указываются 217 видов лекарственных растений народной медицины, употребляемых «людом белорусским на земле литовской», то есть на Гроднищине.

В перечне лекарственных растений Федеровский сообщает местное и латинское названия растений и описывает их применение в народе: обычно каждый случай лечения сопровождался произнесением специального заговора.

Известная писательница Элиза Ожешко очень интересовалась лекарственными травами, которые употребляли знахари и знахарки.

Путешествуя по Гродненщине, Элиза Ожешко расспрашивала знахарок, собирала народные названия растений. Ею был собран гербарий и около 288 народных названий растений, многие из которых содержали описания внешнего вида, способов применения.

Свои наблюдения писательница поместила в произведении под названием «Люди и цветы под Неманом», напечатанном в географо-этнографическом журнале «Wista» (приложение 2).

## 1.2 Самые старые аптеки в Беларуси

Самая старая аптека Гродно одновременно является и самой старой из сохранившихся аптек Беларуси.

Основана аптека была в 1687 году, а здание было построено иезуитами в 1709 году (приложение 3).

В советское время здание аптек было реконструировано и приспособлено под музей мебели.

Сегодня это действующая аптека, часть которой занимает музей аптечного дела.

В 1920 году в городе Барановичах, по улице Тельман появилась ещё аптека, которая долгое время принадлежала провизору фармации Станиславу Лаевскому (приложение 4).

В 2012 году аптека была открыта после реконструкции и сегодня представляет собой образец идеальной аптеки прошлого века.

Сама аптека располагается на первом этаже, на втором – воссозданы интерьеры жилых комнат Лаевского и алхимической лаборатории, а возле аптеки имеется самый настоящий аптекарский огород.

Имеется аптека в Троицком предместье Минска (по адресу ул. Сторожевская 3). Эта аптека «Формация №88», которая даёт представление об аптеках прошлого. Стены аптеки украшены изображениями диковинных растений и животных. На полках находятся образцы провизорской посуды: весы, старые медицинские и фармацевтические книги.

На втором этаже, закрытом для посещения туристами, находится кабинет истории фармации. Кабинет предназначен для просвещения специалистов здравоохранения и состоит из четырех комнат: кабинета заведующего аптекой, ассистентской, торгового зала, оформленных в стиле начала XX века, и учебной комнаты (приложение 5).

В Минске пока нет музея, посвященного аптекарскому делу.

В Рубежовичах с 1875 года существует фитоаптека, которая специализируется на травяных сборах, натуральных мазях, настойках, изготавливаемых на основании трав и растений, собранных исключительно на территории Беларуси (приложение 6).

Надо отметить, что было время (1970-ые годы), когда на территории всего СССР осталось всего три фитоаптеки: в украинском Львове, литовском Вильнюсе и белорусских Рубежовичах.

Не зарастает тропа к этой аптеке и сегодня: за помощью заведующего аптека Анатолия Ивановича Григорьева едут со всех уголков Беларуси и зарубежья.

Примечательная аптека находится в Поставах. Она является частью исторической застройки площади Ленина.

Эта аптека была построена во второй половине XVIII века и в некоторых источниках упоминается как «лечебница» «дом врача». И все источники в этом случае правы, так как:

- на первом этаже располагалась аптека и лечебница;
- на втором этаже – жилые комнаты заведующего аптекой.

В этом здании аптека располагается и сегодня (приложение 7).

Имеется старая аптека и в г. Кобрине, которая располагается на площади Свободы. Построена она в конце XVIII века, а в начале XX века перестроена.

В 1920 – 30-ые годы – аптека Шидловского (приложение 8). Масштабная реконструкция была проведена к 2009 году. Сегодня эта аптека №17.

В Пружанах предположительная дата строительства первой аптеки – 1828 год (по другим источникам – 1811 год).

Находится аптека на улице Советской и даже очень прилично выглядит для своих лет (приложение 9).

Идет время. И в современной аптеке чувствуется скорее едкий запах искусственных лекарств, чем насыщенный аромат лекарственных трав.

Да и трудно себе представить, что где-то там, в дальней комнате, сидит фармацевт и готовит мази, эссенции и масла, записывая при этом рецепты снадобий в специальные травники, а рецепты противоядий – в антитотарии. Но все это было. И это наша история, которая оживает в тех немногих аптеках, что чтят традиции и знакомят с ними посетителей и туристов.

Старая аптека в г. Бресте, аптека Гринберга.

Архитектор Соломон Гринберг воплотил свои знания в проект собственного дома, разрешение на строительство которого получил в 1923 году. Через два года улицу Домбровского (ныне Советскую) украсило оригинальное здание в три этажа.

На двух верхних Гринберги жили, а нижний этаж заняли аптекой, под которую всё и затевалось.

Аптека Гринберга уникальна тем, что при разных властях (польская, довоенная советская, оккупационная, снова советская и вот теперь белорусская) ни дня не изменяла своему изначальному предназначению (приложение 10).



## ГЛАВА II МЕТОДОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методология исследования

Методологической основой и теоретической базой исследования явились:

- основные положения о лекарственных и ароматических растениях [1,3,4,10].
- современные теории организации образовательного процесса по биологии [2,7].

### 2.2 Организация исследования

Научно-исследовательская работа выполнялась на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 7 г. Бреста», учащимися 7 класса.

Поставленные в работе задачи предполагали проведение исследований в несколько этапов, в связи с тем, что решение каждой задачи имело свои особенности.

## ГЛАВА III ОРГАНЫ РАСТЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИТОЧАЕ

### 3.1 Корень (функции, строение, лечебные свойства)

Рассматривая каждый орган растения в отдельности, следует отметить, что корень является подземным вегетативным органом высших сосудистых растений, обладающий неограниченным ростом в длину и положительным геотропизмом (приложение 11).

Строение корня следующее:

- главный корень. Его образование происходит из зародышевого корешка, когда семя растения начинает прорастать;
- придаточные корни. Они могут появляться на различных частях растения (стебель, листья);
- боковые корни. Именно они образуют разветвления, начинаясь от ранее появившихся корней (главного или придаточных).

Очень важно различать виды корневых систем. Существуют следующие виды корневых систем:

- стержневая корневая система. Название говорит само за себя. Главный корень выступает в роли стержня. Он хорошо выражен по размеру и длине. Строение корня по данному типу характерно для двудольных растений. Это щавель, морковь, фасоль и другие;

- мочковатая корневая система. Для данного типа характерны свои особенности. Внешнее строение корня, являющегося главным, ничем не отличается от такового у боковых, он не выделяется в общей массе. Образовавшись из зародышевого корешка, он растет совсем недолго. Мочковатая корневая система характерна для однодольных растений. Это хлебные злаки, чеснок, тюльпан и другие;

- корневая система смешанного типа. Ее строение соединяет в себе особенности двух, описанных выше, типов. Главный корень хорошо развит и выделяется на общем фоне. Но при этом сильно развиты и придаточные корни. Характерно для помидора, капусты.

Функции корня различные:

- корни закрепляют растение в почве и прочно удерживают его в течение всей жизни;
- в корнях некоторых растений могут откладываться и накапливаться запасные вещества [2,7,10].

Проанализируем лечебные свойства корня известных растений.

#### Лечебные свойства корня Солодки

Корень Солодки обладает ярко выраженными лечебными свойствами. Народные врачеватели и представители официальной медицины используют его в качестве отхаркивающего и слабительного средства.

Прием отваров и настоек на основе Солодки помогает при бронхите, воспалении легких, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, снижает хроническую усталость, препятствует быстрому утомлению, восстановлению работы нервной системы. Нередко Солодку используют при волчанке, экземе, низком давлении, ревматическом артрите, тонзиллите, заболеваниях печени и крапивнице.

### Лечебные свойства корня Алтея

Издавна корень Алтея используют в народной медицине, его применяют в лечении различных болезней. Корень – лекарственное средство, относящееся к слизям. В нем содержатся активные соединения в том количестве, что и в семенах льна. Попадая в организм растительные слизи, оказываются на слизистых оболочках, этот тонкий слой растительных слизей держится на оболочках долгое время и все это время они не дают оболочкам раздражаться.

А в итоге поврежденные ткани быстрее и легче регенерируют и воспаление останавливается. Растительные слизи являются протектором, который смягчающе действует на налет воспаления (к примеру, налет на гортани). Слизь еще и облегчает отхаркивание.

### Широко распространены лечебные свойства Одуванчика

Так препараты, приготовленные из корней одуванчика, применяют в качестве желчегонного и мочегонного средства. Они действуют, как лёгкое жаропонижающие, разжижают мокроту, снижают боли и спазмы, успокаивают нервную систему.

Полезные свойства корня одуванчика нашли применение в лечении многих заболеваний, вот некоторые из них, наиболее распространенные:

- холецистит;
- гепатит;
- цистит
- спастический колит;
- пониженная кислотность желудочного сока;
- хронический запор;
- потери аппетита;
- мастопатия;
- подагра;
- артрит;
- экзема;
- фурункулез.

### 3.2 Стебель и почка (функции, строение, лечебные свойства)

Стебель имеет большое значение в жизнеспособности растений. Благодаря стеблю происходит проведение растворов от корня к листьям и обратно. Стебель выносит листья к свету, а цветы – к опылителям. На стебле образуются цветки и плоды с семенами (приложение 12).

Стебель является хранилищем запасных питательных веществ и воды [2, 7, 10].

*Стебель иногда может выполнять функции листьев, заменяя их (кактус).*

Иногда является защитой растения (колючки боярышника), служит для лазания (усики винограда, тыквы).

Внутреннее строение стебля следующее:

- пробка;
- кора;
- луб;
- камбий;
- древесина;
- сердцевина.

Используя стебель и цветки, готовят целебный фиточай.

#### Фиточай «Ромашка»

Состав: цветки и стебель ромашки аптечной.

Фармакологическое действие: применяется от устранения боли и судорог.

#### Фиточай «Черника»

Состав: листья и побеги черники

Фармакологическое действие: способствует сохранению зрения. Является профилактическим средством от сердечных болезней, от заболеваний мочеполовой среды, замедляет процесс старения.

#### Фиточай «Черника обыкновенная»

Состав: побеги черники обыкновенной.

Фармакологическое действие: используется при болезнях печени и поджелудочной железы.

Анализируя роль и значение почки можно отметить, что она:

- способствует образованию побегов;
- влияет на ветвление растения;
- способствует нарастанию растений в длину.

Почки растений бывают вегетативные, которые образуют стебель с листьями и почками (сирень), а также генеративные, которые образуют цветоносный побег (каштан).

Строение почек:

- конус нарастания;
- зачатки цветков;
- зачатки листьев;
- дочерние почки;
- почечная чешуя;
- зачаточный стебель.

Лечебное значение имеют фиточаи из почек.

Фиточай «Сосны почки»

Состав: Сосны почки.

Фармакологическое действие: отвар почек сосны оказывает отхаркивающее, противомикробное и противокашлевое действие.

Фиточай «Березы почки»

Состав: Березы почки.

Фармакологическое действие: настой оказывает диуретическое (мочегонное) и противовоспалительное действие.

Фиточай «Копорский чай»

Состав: почки смородины.

Фармакологическое действие: улучшает обмен веществ.

### 3.3 Лист (функции, строение, лечебные свойства)

Лист – вегетативный орган растения, занимающий боковое положение и осуществляющий воздушное питание растения.

В отличие от других вегетативных органов, для листа не характерен неограниченный (то есть в течение всей жизни) рост (приложение 13).

Строение листа:

- основание листа – та часть, которая соединяет лист со стеблем;
- черешок – суженная часть, своим основанием соединяющая стебель и листовую пластину, ослабляет удары по листу во время дождя, ветра, града;

- листовая пластинка – обычно плоская растительная часть, выполняющая функции газообмена, фотосинтеза, транспирации, а у некоторых видов также функцию вегетативного размножения.

– прилистники – это листовидные парные образования в основании вегетативного органа [2,7,10].

Лист бывает простой и сложный.

Функции листа множественные:

- ассимиляция органических веществ (фотосинтез);
- транспирация (испарение воды);
- газообмен (поглощение и выделение CO<sub>2</sub>);
- запасание питательных веществ (вода);
- вегетативное размножение.

Рассмотрим ценность листьев мать-и-мачехи.

Листья мать-и-мачехи содержат слизь, которая обуславливает смягчительные, обволакивающие и отхаркивающее действие.

В состав грудного сбора входят: танин, дубильные вещества, коротиноиды и стеринны.

Мать-и-мачеха используется при хроническом бронхите, ларингитах, бронхопневмонии, бронхоэктазах и бронхиальных астма.

Мелисса лекарственная

Показания к применению препаратов травы мелиссы лекарственной являются: неврозы, острые и хронические желудочно-кишечные заболевания, дискинезия, дисбактериоз, ферментопатия, метеоризм, острые и хронические воспалительные заболевания органов дыхания (бактериального и вирусного генеза), иммунодефицитные состояния.

Одуванчик лекарственный

Свежие листья и сок из листьев одуванчика лекарственного рекомендуют для лечения атеросклероза, кожных заболеваний, при авитаминозе, анемии.

– гранулоцитов и лимфоцитов, устраняет образование гиалуронизиды.

Тысячелистник обыкновенный

Тысячелистник обыкновенный входит в состав желудочных и аппетитных сборов. Препараты тысячелистника с крапивой применяют как кровоостанавливающее и успокаивающее средство при внутренних и наружных кровотечениях.

## Иван-чай узколистный или Кипрей узколистный

Иван-чай положительно действует на работу сердца. Лист Иван-чая помогает врачу сделать больного более коммуникабельным, контактным, менее напряженным.

Фитопрепараты из кипрея узколистного оказывают благоприятные действия при бессоннице, головных болях.

### 3.4 Цветы и соцветия (функции, строение, лечебные свойства)

Цветок – это видоизмененный укороченный, ограниченный в росте, неразветвленный побег.

Соцветия это группы цветков, расположенных близко один к другому в определенном порядке (приложение 14).

В строение цветка входят: пестик, лепесток, тычинка, чашелистик, цветоножка.

Виды цветков: Обоеполюй цветок и однополые цветки. Виды соцветий: Функции цветка: размножение; привлечение насекомых для опыления и оплодотворения; формирование семян и плодов.

Основная функция соцветия – обеспечение надёжного опыления и оплодотворения растений [2,7,10].

### Ценность цветов и соцветия липы

Польза липового чая в том, что липовый цвет содержит витамин. С эфирные масла, флавоноиды, дубильные вещества, сахара (сахарозу и глюкозу), каротин, кумарин, сапонины, многочисленные полезные микро- и макроэлементы.

Поможет липовый чай и при нарушении работы желудочно-кишечного тракта.

### Плоды Чабреца

Чабрец положительно влияет на пищеварение, помогая усвоению пищи при пониженной кислотности, улучшая состояние при метеоризме и спазмах.

Полоскания с чабрецом помогут справиться с воспалительными заболеваниями полости рта.

Препараты, изготовленные на основе растения, используется стоматологами для обезболивания и дезинфицирования.

## Цветы Эхинацеи пурпурной

Препараты из эхинацеи пурпурной это:

- сильное иммуностимулирующее вещество;
- антибактериальное и противовоспалительное средство;
- сильный активатор макрофагов (белых кровяных телец);
- гранулоцитов и лимфоцитов, устраняет образование гиалуронизады.

Это свойство стимулирует работоспособность иммунной системы и кору надпочечников, стимулируя производство гормонов, которые в свою очередь оказывают противоревматическое и противоаллергическое действие на организм.

### 3.5 Плод (функции, строение, лечебные свойства)

Плод – конечный этап развития цветка, видоизмененного в процессе двойного оплодотворения. Плод образуется из пестика (приложение 15).

Строение плода – это семя и околоплодник.

Виды плодов бывают:

- сухие (боб, жёлудь, зерновка и другие);
- сочные (яблоко, ягода и другие);
- односемянные (орех, жёлудь, костянки и другие);
- многосемянные (яблоко, боб, стручок и другие).

Функции плода:

- обеспечивает защиту;
- развитие и созревание семян;
- осуществляет их распространение по земной поверхности [2,7,10].

Очень полезный плод шиповник.

Шиповниковый чай обладает поливитаминами, противовоспалительным и противосклеротическим действием.

Он весьма эффективен в качестве желчегонного и мочегонного средства. Шиповник останавливает внутреннее кровотечение. Помимо этого он способствует обновлению тканей, повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Плоды содержат сахара, органические кислоты, помимо витамина С еще и витамины группы В (В1 и В2), витамины Р и РР, К, каротин, дубильные вещества, флавоноиды, соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция и другие.



## Черноплодная рябина (арония)

Рецептов составления фиточая существует много. Приведем пример некоторых и них. Так, например фиточай «Рай на земле». Состав: мята, чабрец, ромашка.

Полезные свойства черноплодной рябины обусловлены содержанием в ней углеводов (10%), целого комплекса витаминов (В6, В2, В1, А, Е, К, С, Р), флавоноидов, органических кислот, пектинов, дубильных веществ.

В ягодах содержится большое количество йода и других микроэлементов (хром, никель, молибден, железо, фтор, и другие).

Арония улучшает работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляет стенки сосудов. Ее сок применяют при лечении атеросклероза начальной стадии гипертонии.

## 3.6 Рецепты фиточая

Фиточай – это чай, который готовят исключительно из растений.

В состав фиточая могут входить травы, цветы, листья, плоды, семена и кора растений. Исходя из этого, понятно, что фиточай является исключительно натуральным продуктом.

Свойства этого фиточая помогает восстановить силы, жизненный тонус, полезен для организма, оказывает успокаивающее действие, нормализует работу сердца, пищеварения, очищает организм, служит для нормализации состояния нервной системы, укрепления иммунной системы, пополнения организма антиоксидантами, стимулирования работы внутренних органов, эффективен против простудных заболеваний, устраняет проблемы бессонницы.

Подготовил Рыбак Максим 7 «Б» класс.

### Чай здоровья

Состав: корень имбиря, лимон, мед, зеленый чай.

Полезные свойства:

- витамины группы В;
- витамин А (ретинол);
- цинк;
- соли кальция;
- кремний;
- марганец;
- хром;
- фосфор;
- аспарагин;
- незаменимые аминокислоты (метионин, лизин, валин, лейцин, треонин и аргинин)

– олеиновая, линолевая, никотиновая, каприловая кислоты.

Подготовила Яромчук Анастасия 7 «Б» класс.

### Крепкий сон

- употребляя малину, улучшается состояние своей кожи;
- мята приводит в порядок душевное состояние. Она утоляет жажду, расслабляет, восстанавливает силы;
- грушевой отвар за счет содержания в нем антибиотика арбутина. Обладает высокой антибактериальной активностью, а так же укрепляет стенки кровеносных сосудов;
- ромашка снижает беспокойство и улучшает сон;
- черный чай считается напитком долголетия, усиливает мозговое кровообращение.

Подготовила Козловская А.

### Радуга вкуса

- чай приготовленный из цветов лекарственного сиропа применяется как общеукрепляющее средство и наполняет организм полезными витаминами и микроэлементами;
- препараты липы оказывают успокаивающее, болеутоляющее действие;
- мелисса – это натуральное тонизирующее средство, которое помогает справиться с хронической усталостью. Благодаря противовирусным свойствам траву используют для борьбы с различными вирусными заболеваниями;
- шалфей обладает мощным противовоспалительным и противомикробным действием;
- растение черники богато антиоксидантами, которые помогают противостоять стрессу;
- чай с чабрецом улучшает пищеварение, избавляет от нервного напряжения и головных болей, помогает расслабиться;
- тонирующий напиток из листа малины – вишни замечательно бодрит и запускает иммунные функции организма.

Подготовила Козловская А.

### Фруктовый чай

- представляет собой купаж разнообразных ягод, листьев, фруктов, цветов, гармонизированных для яркости вкусоароматической полиры соответствующими составу ароматизаторами;
- по сути, свои фруктовые чаи представляют травяные чаи, не содержащие кофеина, особый вкус и запах которым придают кусочки фруктов и цветов.

Существует их великое множество. Таким образом, лекарственные растения легче ассимилируются организмом и имеют меньше побочных эффектов. Лекарственные растения не имеют никаких химических добавок, поскольку сама природа наделила их полезными свойствами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы показал, что лекарственные растения – обширная группа растений, органы и части которых являются сырьем для получения средств в народной медицине с лечебными и профилактическими целями.

Благодаря их широкому распространению, доступности и ценным свойствам, лекарственные растения используются еще с древних времен. Опыт их применения накапливался веками и привел к созданию народной медицины.

Проведенное исследование побудило у нас интерес к изучаемой теме и позволило приобрести начальный опыт, который нами использован в создании рецептов фиточая.

Мы так же убедились, чтобы создавать рецепты необходимо хорошо владеть знаниями о лечебных травах, их свойствах и о воздействии их на организм человека.

Теоретическая и практическая значимость заключается в том, что результаты проведенных исследований позволили составить рецепты фиточая, которые являются не только напитком тонизирующим, но и способствуют сохранению здоровья.

Научная новизна. Получены новые данные о рецептах фиточая, составленные авторами по изучаемой теме совместно с одноклассниками.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бекетовский, Д. Н. Введение в изучение лекарственных и ароматических растений / Д. Н. Бекетовский. – М., 1997. – С. 16–21.
2. Биология : учеб. пособие для 7-ых кл. общеобразоват. учрежд. рус. Язык обучения / В. Н. Тихомиров [и др.]; под ред. В. Н. Тихомирова. – Минск: Нар.асвета, 2010. – 199 с.
3. Гаммерман, А. Ф. Лекарственные растения / А. Ф. Гаммерман, Г.Н. Кадаев, А. А. Яценко-Хмелевкий. – 4- изд. – М., 1990.– С. 27–31.
4. Донецкая, Е. Лекарственные растения в быту, медицине, косметике. Описание астей, выращивание и сбор, сроки хранения, показания, рецепты, противопоказания, косметика : в 7 томах / Е.Донецкая. – М., 2017. – Г. 3. – 496 с.
5. Лекарственные растения и их применение . 6-е изд. Мн.: наука и техника, 1975. – 592 с.
6. Лекарственные растения и их применение. 7-е изд. Мн.: наука и техника, 1976. –592 с.
7. Лисов, Н. Д. Биология : учеб. пособие для 7-го кл. учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Н. Д. Лисов. – Минск : Народная асвета, 2017. –230 с.
8. Муравьева, Д. А. Тропические и субтропические лекарственные растения. –3-е изд. – М., 1997. – С 85–90
9. Муравьева, Д. А. Фармакогнозия / Д. А. Муравьева, И. А. Самылина, Г. П. Яковлев. – 4-е изд. – М., 2007. – С 41–43.
10. Попов, В. И. Лекарственные растения / В. И. Попов, Д. К. Шапиро, И. К. Данусевич. – 2-е изд. Переаб. И доп. – Мн. :Полымя, 1990. – 304 с.