

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ

В разделе публикуются исследовательские работы школьников, выполненные в самых разных областях знаний. В журнале представлены исследования участников различных всероссийских конкурсов и конференций.

Использование мёда из одуванчиков в народной медицине

Проект выполнила:
Дярикова Аля,
ученица 6-го класса ВВСОШ № 2 им. М.Т. Егорова

Руководитель:
Шонг Мила Ким,
педагог-библиотекарь

Введение

Одуванчик — одно из самых неприхотливых многолетних травянистых растений, обладающее потрясающей способностью к расправлению смятых побегов. Произрастает он преимущественно по лугам, садам, вдоль дорог, в огородах, на лесных опушках, в полях. Один одуванчик способен дать до трёх тысяч жизнеспособных семян. Период цветения одуванчика один из самых продолжительных — с ранней весны и до осени. Издавна одуванчик применяют в народной медицине, причём не только при лечении заболеваний, но и как средство, повышающее аппетит, а также для профилактики авитаминоза.

Цель: Изучить полезные свойства мёда из одуванчиков.

Задачи:

- 1) найти различные источники и ознакомиться с информацией об одуванчиках;
- 2) выявить, какие лечебные свойства имеют одуванчики;
- 3) изготовить мёд из одуванчиков и применить его в качестве лечебного сырья;
- 4) составить брошюру о лечебных свойствах одуванчика.

Глава 1. Чем полезен мёд из одуванчиков?

1.1. Это природный источник витаминов и важных для организма микроэлементов

Минеральный состав мёда из одуванчиков впечатляет:

1. Фосфор — помогает учиться и работать, благотворно влияет на состояние зубов.
2. Кальций укрепляет костные и мышечные ткани в организме.
3. Магний участвует в жизненно важных процессах в тканях и органах.
4. Калий — «главный» витамин для сердца и мозга.
5. Натрий — способствует нормальному росту молодого организма и помогает сохранить эластичность сосудов.
6. Железо регулирует уровень гемоглобина в крови.
7. Марганец поможет побороть утомляемость и сонливость, и даже прогонит депрессию.
8. Цинк — улучшает состояние кожи и благотворно влияет на клетки всего организма.
9. Селен — один из главных врагов онкологии.

10. Медь — способствует правильному росту и развитию клеток организма.

Не каждый витаминный сироп из аптеки может порадовать таким богатым составом. Несколько ложек вкусного снадобья в день помогут организму бороться со стрессом и вирусами.

Помимо минералов, одуванчиковый мёд содержит ещё и целый букет витаминов:

- А;
- В1;
- В2;
- В5;
- В6;
- В9;
- С;
- Е;
- К;
- РР;
- Холин;
- Бета-каротин.

Мёд из одуванчиков — это природная витаминная бомба. Витамин С поможет побороть инфекции, усилит иммунитет и укрепит кости. Витамин А оказывает благотворное влияние на состояние глаз. Витамины группы В укрепляют нервную систему и способствуют регенерации клеток. Витамин Е называют «витамином молодости», от его употребления улучшается состояние кожи. Витамин РР способствует снижению уровня холестерина.

Это лишь основные компоненты полезного мёда из одуванчиков. Но сколько их ещё входит в состав лекарственного продукта и приносит пользу организму!

Регулярное употребление в пищу 4–5 ложек в день такого мёда способствует снижению давления, выводит токсины из организма, снабжает организм комплексом витаминов, помогает справиться с проблемой запоров, ослабляет мигрени и помогает бороться со стрессом.

Чай с этим мёдом придаст сил и укрепит нервы, поможет бороться с простудными и вирусными болезнями. Также продукт способствует нормализации микрофлоры и укрепляет стенки сосудов. Входящие в его состав компоненты, улучшают структуру костей и препятствуют развитию остеохондроза.

1.2. Полезные свойства продукта

Мёд из одуванчиков — природный источник минеральных веществ. Даже сахар, который в нём содержится, не приносит вреда. Составные микроэлементы помогают восстановить организм после пере-

несённых заболеваний. Народные целители используют мёд как лечебное средство при следующих заболеваниях:

- бронхит, ОРВИ;
- астма;
- хроническая констипация;
- проблемы работоспособности печени;
- заболевания желчного пузыря;
- болезни суставов;
- остеохондроз;
- острый недостаток витамина;
- мочекаменная болезнь.

Повышенное содержание кальция и фосфора в одуванчиковом мёде укрепляет костный аппарат, участвует в образовании новой мышечной ткани, положительно сказывается на состоянии волос и зубов. Из-за наличия аскорбиновой и никотиновой кислоты, продукт принимают при заболевании цингой.

Мёд станет «спасательным кругом» для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипокальемией. Магний и калий предотвращают электролитные нарушения, улучшают трудоспособность, устраняют судороги икр, мышечные боли, понижают давление и нормализуют сон. К этому списку можно добавить и восстановление гормонального фона, и улучшение дыхательных процессов.

Если в семье есть «растущий организм», то включение одуванчикового мёда в рацион — это важный аспект. Наличие натрия в лакомстве способствует поддержанию эластичности кровеносных сосудов, железо — стабилизирует уровень «красных клеток» крови, а медь — участвует в здоровом развитии всех клеточных ячеек.

Глава 2. Польза и вред мёда из одуванчиков

2.1. Салат из листьев одуванчика считается полезной пищей для людей, которые страдают следующими заболеваниями

1. Сосудистые заболевания. Сок из одуванчика эффективно очищает кровеносные сосуды от атеросклеротических бляшек, способствует улучшению крови.

2. Патологии печени или почек. Данный продукт выводит токсины, устраняет отёчность и оказывает восстанавливающее действие.

3. Остеохондроз, радикулит, артрит. Природный антибиотик и антиоксиданты обеспечивают восстановление повреждённой ткани суставов.

4. Малокровие и авитаминоз. Полезные вещества, входящие в состав целебного



растения, повышают защитные силы иммунной системы.

5. Сахарный диабет и другие эндокринные заболевания. При частом употреблении салата из одуванчика регулируется содержание углеводов.

6. Поражения кожных покровов. Средство способствует устранению высыпаний в результате аллергической реакции, фурункулов и бородавок.

Кроме того, при ежедневном приёме такого лекарства снижается размножение и рост патогенных микроорганизмов. Также рекомендуется кушать данный салат при гельминтозе.

Благодаря своему составу одуванчик увеличивает выработку материнского молока, поэтому его советуют употреблять при грудном вскармливании.

Противопоказанием к применению растения является индивидуальная непереносимость и гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки. Кроме того, растение не разрешается употреблять пациентам с желчнокаменной болезнью.

2.2. Возможный вред

Как и у многих «натуральных продуктов», у одуванчикового лакомства существуют ограничения:

- сахарный диабет;
- аллергия;
- острый гастрит;
- расстройство желудка;
- язвы желудка;
- поражения двенадцатиперстной кишки.

При несоблюдении правил приёма, мёд из одуванчиков может негативно повлиять на состояние организма. Одним из главных противопоказаний является гипергликемия. Людям, страдающим лёгкой формой сахарного диабета, можно употреблять продукт в малых количествах, а «инсулинозависимым» — вообще отказаться от него.

Мёд из одуванчиков как натуральный, так и искусственный, относится к сильным аллергенам. Поэтому возникает вероятность индивидуальной непереносимости к компонентам «домашнего» продукта. С осторожностью надо употреблять лакомство кормящим мамам и детям до 3-х лет. В этих случаях требуется обязательная консультация педиатра.

Мёд содержит компоненты, которые усиливают выделения желудочного сока. По этой причине ограничения в употреблении продукта распространяются на людей, страдающих язвенными поражения-

ми пищеварительных органов. Одуванчиковая сладость запускает в двенадцатиперстной кишке раздражительные процессы. Лекарство может превратиться в причину обострения хронического гастрита и язвы.

Контролировать «медовые дозы» должны люди, страдающие регулярным расстройством кишечника. При чрезмерном употреблении, слабительные свойства продукта могут вызвать обильную диарею.

Глава 3. Использование мёда из одуванчиков в народной медицине

В ходе нашего опроса приняли участие 23 людей. Из них взрослых — 13, учащихся — 10.

Все слышали про мёд из одуванчиков, но мало кто употребляет его в пищу. Большинство людей едят пчелиный мёд. Почему одуванчиковый мёд не пользуется популярностью? Ответ прост — его нет в магазинах.

Опрос:

1. Часто ли вы употребляете мёд?

- часто — 0
- иногда — 15
- нет — 7

2. А вы знаете, что из одуванчиков можно сделать мёд?

- да — 17
- нет — 5

3. Какой мёд вы предпочитаете?

- пчелиный мёд — 20
- мёд из одуванчиков — 2

4. Почему пчелиный мёд, а не одуванчиковый?

- в магазинах не продаётся — 16
- не знаю — 6

5. В каких заболеваниях помогает мёд?

- не знаю — 9

Ответили: при боли в горле, мочекаменной болезни, заболеваниях печени, желудочного пузыря, суставов, от гриппа, от простуды, от кашля, при воспалениях.

3.1. Изготовление мёда из одуванчиков

В ходе нашего исследования мы узнали, что одуванчик очень полезное растение, его употребляют при лечении различных заболеваний. Записали различные рецепты. Также хотела бы поделиться своими наблюдениями.

Чтобы приготовить качественный мёд из одуванчиков, надо собирать яркие цветения, без видимого присутствия на них насекомых. Чтобы растение сохранило больше полезных свойств, нельзя обильно

промывать плоды. Это связано с потерей пыльцы, и, соответственно, с потерей большего количества полезных веществ. Собирать заготовки для лакомства надо в начале или середине лета, до наступления сезона дождей.






Нам необходимо:

- 400 шт одуванчиков;
- 1 кг сахар;
- лимонной кислоты;
- вода.

Затем промыть одуванчики в холодной воде и оставить в ней на сутки (в течение суток можно менять воду несколько раз).

Через сутки отжать цветы и вылить воду. Вскипятить 1/2 литра воды и положить в кипящую воду цветы. Кипятить примерно 15 минут (на медленном огне). Хорошо отжать. Цветы выбросить, а в оставшуюся воду добавить 1 кг сахара и сок из 2-х лимонов. Варить на медленном огне, непрерывно помешивая 50–60 мин до цвета и вязкости мёда. Если по истечении часа ваш мёд не загустел, поварите ещё минут 20. Получится примерно 1 литр. Мёд будет очень вкусный, ароматный и, конечно же, полезный. Хранить его нужно в холодильнике.

Технологическая карта изготовления мёда из одуванчиков

№	Нам необходимо	Описание	Фото
1	Кастрюля, одуванчики, вода, сахар, лимонная кислота, марля, миска		
2	Миска, одуванчики и вода	Собираем 400 шт одуванчиков и хорошо моем	
3		Оставляем в холодной воде на сутки	
4		Вскипятите воду, отправьте в неё одуванчики, проварите 15 мин	
5		Затем процедите настой через сито или марлю	
6		Полученную жидкость поставьте на медленный огонь и добавьте сахар, лимонную кислоту. Проварите где-то 1 час	
7		Готовый мёд сразу же разлейте по чистым стерилизованным баночкам и закупорьте металлическими крышками. Оставьте баночки до полного остывания, а затем отправьте в холодильник	



Заключение

В начале своей исследовательской работы я поставила задачу изучить как можно больше информации об одуванчике. Начав исследовательскую работу, я сама была в восторге от свойств и возможностей этого удивительного цветка.

В ходе изучения различной литературы, проведения наблюдений я выяснила, что в живой природе любое растение имеет своё важное значение.

Проведённые мною наблюдения помогли убедиться в том, что красота и польза одуванчика заслуживают того, чтобы любить и широко использовать это замечательное растение. Я на практике проверила полезность частей одуванчика. Мёд получился очень вкусный. Можно пить с чаем или намазывать на хлеб. 🍯

Литература

1. Атлас лекарственных растений СССР / Гл. ред. акад. Н.В. Цицин. М.: Гос. изд-во мед. лит, 1962. С. 392–393.

2. *Чиков П.С.* Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. М.: Картография, 1983. 340 с.

3. *Ягодка В.С.* Лекарственные растения в дерматологии и косметологии. Научная думка, 1991. 272 с.

4. *Стрижёв А.В.* Календарь русской природы. 3-е изд., перераб. М.: Моск. рабочий, 1981. С. 209.

5. Жизнь растений. Травянистые растения. Т. 6. М.: «Мир книги», 2004. 192 с.