**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Подсередненская средняя общеобразовательная школа**

**Алексеевского района Белгородской области**

Муниципальный этап Всероссийского конкурса исследовательских работ и творческих проектов дошкольников и младших школьников

***«Я - исследователь»***

Секция

***«Реферат»***

Тема

***«Целебная сила растений»***

Авторы работы

Попова Ольга Юрьевна

Попов Сергей Николаевич

ученики 3 класса

Руководитель

Попова Ольга Николаевна,

учитель начальных классов

Адрес

309833

село Подсереднее,

улица Ольминского,

Алексеевский район,

Белгородская область

**Подсереднее**

**2016**

**

*Травы, колеблемые ветром,*

*свои стебельки наклоняют.*

*Травам, склонясь, поклонись,*

*эти срывая ростки.*

*Дивный подарок тебе животворная*

*дарит Природа.*

*В нем исцеленье твое...*

Испокон веков люди лечились средствами народной медицины и будут лечиться ими при самых высоких уровнях развития научной медицины. Это исторически сложившийся процесс, процесс борьбы за выживание человека. Еще в V-VII тысячелетиях до нашей эры древ­ние египтяне, американские индейцы, африканцы и народы других цивилизаций имели в своем лечебном арсенале более 1 000 видов ле­карственных трав. В последнее время вновь возрос интерес к народ­ным методам лечения, особенно лекарственными растениями.

Эти методы весьма эффективны, они нередко являются основны­ми, ими легко овладеть, они экономны, т. е. не требуют значитель­ных финансовых затрат. Несомненно, аптечные препараты порой не­заменимы, помогают бороться с опаснейшими заболеваниями, иногда мы обязаны им спасением своей жизни. Но в случаях, когда спокойно можно обойтись без пилюль, стоит ли прибегать к их употреблению вместо того, чтобы заняться укреплением защитных сил своего орга­низма с помощью применения целебных трав.

Ничто в жизни так не волнует нас, как здоровье родных и близких. Люди хотят жить долго, без болезней, оставаться бодрыми, продлить молодость. И если пришла болезнь, ни в коем случае не игнорируя врача, зачастую можно и нужно помочь самому себе. Народная меди­цина в этих случаях — надежный помощник и советник.

Увлекаясь травами с детства, приглядываясь к бабушке, травнице. Народная медицина вошла в жизнь с детских лет. Мы хотим поделиться своими секретами.

Надеемся, что наш реферат научит вас пользоваться некоторыми целебными силами Природы. Доброго вам здоровья.

Народное целительство – это сумма всех знаний и практических методов (как объяснимых, так и необъяснимых), которые применяются для диагностики, профилактики и лечение болезней, и которые опираются исключительно на практический опыт, наблюдения, передаваемые из поколения в поколение, как в устной, так и в письменной, форме.

Нашим предкам было известно, что растения обладают волшебной силой, и они пользовались этим свойством, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

В соответствии с этим целью нашей работы является сбор теоретической информации о свойствах лечебных трав и применении их на практике.

*Объект исследования*: изучениелекарственных свойств дикорастущих трав, сроков их сбора и составление рецептов при лечении некоторых заболеваний.

Исходя из этого, мы выдвигаем рабочую гипотезу.

*Гипотеза:* если изучать предложенный материал в определённой системе, обеспечивающей навык работы по систематизации лечебных свойств трав, их правильному сбору, знанию рецептов лечения болезней наряду с медикаментозным лечением, то это будет способствовать развитию интереса детей в познании окружающей флоры и умению их применять знания на практике и развивать их умственный потенциал.

Для решения гипотезы должны быть выполнены следующие задачи:

Работа будет проводиться в три этапа.

Первый год работы.

1. Изучить теоретический материал лекарственных свойств дикорастущих растений.
2. Познакомиться с наглядным изображением на фотографиях некоторых лекарственных растений, растущих в нашей местности (фотогербарий).
3. Начать сбор рецептов применения лечебных трав при лечении простудных заболеваний.

Второй год работы.

1. Продолжить работу по сбору теоретического материала по исследованию свойств лекарственных растений.
2. Осуществить на практике сбор лекарственных растений и правила их высушивания.
3. Оформить гербарии лекарственных растений.

Третий год работы.

1. Оформить картотеку применения лекарственных растений нашей местности: фотогербарии, гербарии, рецепты лечения различных заболеваний.

Лекарственные растения были и остаются одним из главнейших источников сырья, как для современной фармакологии, так и для народного целительства. В народном целительстве строго соблюдались традиции и правила сбора лекарственных трав, их заготовки и способов приготовления лекарственных форм. Причём эффективность действия лекарственных трав и сборов зависела не только от опыта и знания, но и от наблюдательности и изобретательности народных фитотерапевтов. Кроме того, врачевание и знахарчество всегда было связано с духовными традициями народа. Например, 6 июля, на Аграфену Купальницу, всегда собирали травы и корни для знахарских целей, а 25 июля (Прокл-Великие Росы) старушки – лекарки собирают великие целебные росы для врачевания. По их заверениям, Прокловы росы – лучшее средство от призора и сглаза.

Из многочисленных этнографических источников прослеживается общеевропейская дохристианская традиция собирать лекарственные травы на Ивана Купала. Исстари и доныне ночь на Ивана Купала считается лучшим в году временем для сбора целебных трав, цветов и корней. Существует множество поверий о чудесных явлениях, происходивших в ивановскую ночь с растениями. Считали, что деревья в эту ночь разговаривают и даже переходят с места на место, а собранные в этот день травы обладают особенной целительной силой. Народная мудрость гласит, что в ночь на Ивана Купала лекарственные травы набирают целебную силу, а кто в полночь в глухом лесу в одиночестве отыщет единожды распустившийся огненный цветок папоротника, тот будет обладать силой врачевания, способностью отыскивать клады, понимать язык животных и птиц.

Тайна Ивановой ночи до сих пор покрыта мраком, никому не удалось наблюдать цветение папоротника, но что эта ночь является вершиной целебной силы трав – доказано современной медициной. Именно поэтому днём или вечером под Ивана Купала собирали, повсюду травы – целебные и чародейные – для ворожбы. При этом обязательно рвали полынь, так как считали, что её бояться ведьмы и русалки. Полынь носили при себе, вплетали в венки, втыкали в стены домов и коровников, ставили у дверей.

В старину папоротник, сорванный на Иванов день, способен был не только отгонять нечистую силу, но и передавать целительные свойства другими травами и цветами. Травы, сорванные на Ивана Купала, сохраняли высушенными в течении года до следующего праздника Ивана Купала, и добавляли понемногу ко всяким лекарственным снадобья.

Роса, выпадающая в купальскую ночь, в высшей степени обладает живительными и целебными свойствами и сообщает их полевыми цветами и травами. Этой росой умываются, чтобы отогнать от себя злые немощи и недуги. По народному поверью, лекарственный травы только тогда и оказывают действенную помощь, когда будут сорваны в Иванову ночь или на утреней заре Иванова дня – прежде, чем обсохнет на них роса.

Накануне праздника девушки гадали по травам. Собирали двенадцать наименований трав (папоротник и чертополох входили обязательно), на ночь клали под подушку, чтобы приснился суженый. В полночь надо было набрать цветов и положить под подушку. Утром проверяли, набралось ли двенадцать разных трав. Если набралось – в этом году девушка выйдет замуж.

В купальских обрядах, связанных с растительностью и особенно с лекарственными травами, хорошо сохранились до нашего времени элементы язычества. Часть трав на Иванов день собирали на утренней заре, некоторые только днём или же только ночью при свете месяца. Считалось, что лучшее время для сбора трав – это ночь. Именно в этот период растения набирают больше влаги, полезных веществ из грунта и выделяют ненужные вещества, набранные днём. Можно считать, что в ночное время у растений происходит процесс самоочищения.

Огонь костров, разжигаемых в Иванову ночь, тоже считался целебным. У священного огня всегда толпится народ; люди прыгали через пламя, переносили через него детей и бросали в огонь травы, причитая: «Да сгорят с этим зельем все мои беды!»

В некоторых местностях при сборе бузины клали под куст кусочек хлеба или соли, а обламывая жостер – клали хлеб и монетку. Этот обряд можно рассматривать как своеобразную форму приношения жертвы землекормильце.

Прежде чем приступить к сбору купальских трав, обязательно мылись, парились в бане и надевали чистое бельё. Сохранение чистоты тела необходимо было строго соблюдать. Выполнение этого правила связано с древнейшим языческим обрядом очищения водой – поклонения силам природы.

Существовал ещё ряд самобытных правил и поверий. Например, не каждый мог собирать лекарственный растения, а только тот, кто знает и умеет их различать. Он должен был знать «мужские» и «женские» травы. Какие травы можно давать неженатым, а какие - только женатым мужчинам, и какие можно давать только женщинам. Некоторые травы должен рвать только сам больной.

В некоторых губерниях считалось, что собирать целительные травы могут только старые женщины и девочки – подростки, т.е. «чистые», а молодые женщины не должны этого делать.

Травы, собранные в Иванов день клали под Иванову росу, высушивали и сберегали их, считая более целебными, чем собранные в другое время. Ими окутывали больных, боролись с нечестью, их бросали в печь во время грозы, чтобы защитить дом от удара молнии, употребляли их и как для разжигания любви, так и наоборот.

С приходом христианства купальские травы стали святить в церкви и считали, что только тогда они приобретают целительные свойства.

В некоторых губерниях России сбор трав на Ивана Купала совершали после утреней службы в церкви. Собирали травы на кладбище, считая, что каждая из сорванных на могиле трав имеет силу от той болезни, от которой этот человек умер. А все собранные травы помогают буквально от всех болезней.

При сборе трав учитывали также фазы Луны. Одни травы собирали при молодом месяце, другие – в полнолуние. В первой фазе Луны, т. е. в период новолуния, собирали преимущественно корнеплоды, так как максимальная энергия и наибольшее количество микроэлементов концентрируется в корнях. Надземную часть растений собирали в период полнолуния, когда идущая снизу энергия накапливала микроэлементы в верхней части растения. Лучше всего собирать травы, когда видна Луна.

В третьей фазе Луны – после получения, чтобы лучше сохранить микроэлементы, травы сушили.

В четвёртой фазе – на убывающей Луне – применяли травяные сборы для очищения организма от камней и шлаков.

Двести лет назад в Англии или любой из европейских стран человек, выбиравший медицинскую профессию, был обязан сдать экзамен по астрологии, и если он обнаруживал недостаточные знания этой науки, его считали непригодным к профессии.

Народ же познал это путём длительного поиска и неудач.

Сбор лекарственных трав приурочивали и к другим праздникам, например, Симона Зилота, который считался покровителем растений.

Собирая травы на Симона Зилота, принято тихонько читать: «Святой Авраам на эти травы пахал, а Бог садил, а Спас родил, Матерь Божья поливала и нам в помощь давала».

На Ивана Купала собирают такие травы как лопух, зверобой, чернобыльник. А на Макавея собирали большей частью огородные культуры: подсолнечник, морковь, укроп, мяту, коноплю и декоративные: любисток, руту, календулу, ромашку.

Если на Ивана Купалу собирают преимущественно травы, то на Ивана Постного (11 сентября) – коренья.

Обычай собирать лекарственные растения по определённым праздникам сохранился ещё с дохристианского периода во время их активного цветения, так как в праздники у населения было больше свободного времени для правильного и качественного сбора трав.

Лекарственные растения применялись в быту в виде настоев, отваров, порошков, соков и мазей как внутрь, так и наружно.

Наиболее распространёнными были отвары из сухих трав. Свежие растения в настоях и отварах употреблялись реже.

Для приготовления настоя травы заваривали как чай и настаивали полчаса или заливали крутым кипятком и парили целую ночь в духовке, которая постепенно охлаждалась. Утром процеживали. Отвар употребляли в холодном виде в течение дня.

Иногда отвары готовили на молоке или сыворотке, употребляли отварное на молоке семя льна или укропа, или укропа с тмином – как эффективный способ от простуды, кашля, болей в груди.

С точки зрения современной медицины, применение таких лекарственных средств весьма целесообразно. В молоке жирорастворимые вещества сохраняются значительно дольше.

Свежее растение – листья, цветы, сок и плоды применялись в виде компрессов, примочек, мазей при кожных заболеваниях и как средство от боли. Как правило, мази применялись для лечения ран, язв, нарывов, фурункулов, ожогов, экзем. Основой мазей были: смалец, сливочное или растительное масло. Применялись мази с добавками: сырые желтки, берёзовый дёготь, свежие сливки.

Лекарственные формы в виде порошков из трав использовали для присыпок на раны, нарывы, употребляли внутрь при желудочно-кишечных заболеваниях и заболеваниях лёгких.

Очень часто для лечения простудных заболеваний, при золотухе, загрязнении крови, фурункулах, ревматизме применяли сенную труху из трав лесных полян. В бочку с кипящей водой бросали раскаленный камень, засыпали травы, сверху клали доску, на которую садился или ложился больной, укутывали его и выдерживали определённое время. Часто для усиления питания кожи к таким ваннам добавляли ещё и соль.

Характерная особенность народного целительства – медленное, но систематическое воздействие лечебных средств на организм человека. Поэтому лечение длится порой месяцы, а иногда и годы. Каждые месяц или два делают перерыв на 7 – 14 дней.

Особенно ценилась полынь. Эфирные масла полыни в буквальном смысле стерилизуют, очищают воздух. А химические вещества, выделяемые корнями в почву, отравляют паразитов, которые живут в земле.

Полынь на Руси заготавливали в Успеньев день (28 августа). Собранную траву связывали в пучки и высушивали. Держали в домах, окуривали дома и хозяйственные постройки. Эта трава дезинфицировала помещение и убивала паразитов.

Традиции сбора лекарственных трав во многом сохранились и сейчас. Однако, соблюдая традиции и обычаи, при сборе трав рекомендуется срезать их костяным или деревянным ножом. Не рекомендуется собирать растения вблизи дорог, различных предприятий, в черте городов и крупных населённых пунктах.

При сборе лекарственных растений следует соблюдать три главных условия:

1. Растения собирают до 12 часов дня, пока растение не бросило тень.
2. Растения собирают после высыхания росы.
3. Растения собирают с молитвами «Отче наш»; «Богородице Дево, радуйся»; «Святому Духу».

Хорошо собирать травы после грозы, так как энергетика трав усиливается.

Однако как бы растения не были богаты биологически активными веществами, эффективность их применения во многом зависит от правильной заготовки, сушки и хранения.

Одни травы следует собирать на нарастающей Луне, другие – на ущербной Луне. Есть растения, которые можно собирать в любую фазу Луны.

*Аир болотный* собирают в третьей фазе луны.

*Алтея корень* – после восхода солнца, на растущей луне.

*Багульник* – около полудня, вблизи полнолуния.

*Белена* – после заката, вблизи полнолуния.

*Берёзы почки* – днём в летнее солнцестояние, на растущей луне.

*Бессмертник* – около полудня, на растущей луне.

*Брусники лист* – до полудня, во второй фазе луны.

*Брусники ягоды* – в первой фазе луны.

*Валерианы лист* – вторая половина дня, на растущей луне.

*Валерианы корень* – вблизи заката солнца.

*Василёк* – в первой половине дня, на растущей луне.

*Горец птичий* – перед восходом солнца, третья фаза луны.

*Девясил* – в начале августа, в полдень, в полнолуние, на растущей луне.

*Ежевика* – от полудня до заката, во второй фазе луны.

*Зверобой* – в июле, августе, от восхода до полудня, на растущей луне ближе к полнолунию.

*Земляники лист* – перед полуднем, во второй фазе луны.

*Земляники корень* – перед закатом солнца, на ущербной луне.

*Земляники ягоды* – на утренней росе, на растущей луне.

*Календулы цветы* – в полдень при ярком солнце, сразу после новолуния.

*Календулы корень* – в конце августа после заката солнца, в третьей четверти луны.

*Капуста* – до полудня, на растущей луне. Квасить капусту на растущей луне около полнолуния. На ущербной луне – нельзя, закиснет.

*Клевер* – или по утренней или по вечерней росе, на растущей луне.

*Крапива двудомная* – от полудня до заката, перед полнолунием, лучше в июне.

*Ландыш* – на восходящем солнце по утренней росе, вблизи полнолуния.

*Липы цвет* – в полдень под палящим солнцем, на растущей луне.

*Лопуха корень* – в конце июля до полудня, на растущей луне. С середины сентября вечером, на ущербной луне.

*Лопуха лист* – в конце июля до полудня, на растущей луне.

*Любисток* – до полудня на растущей луне.

*Малины лист* – первая половина дня во второй четверти луны.

*Малины ягоды* – утром по росе, на растущей луне.

*Мать – и - мачеха* – утром на рассвете, на растущей луне.

*Мята –* на восходе солнца, в первой четверти луны.

*Облепиха* – от полудня до заката в полнолуние.

*Огурец* – перед восходом солнца, на растущей луне.

*Одуванчика цветы* – утром после восхода солнца, на растущей луне.

*Папоротник* – ночью от заката до полуночи, в полнолуние или в начале ущербной луны.

*Пастушья сумка* – до полудня, на растущей луне, не собирать на ущербе.

*Подорожника лист* – во время цветения, по вечерней росе, на растущей луне.

*Подсолнечник* – в полдень, в новолуние.

*Пустырник* – около полудня, на растущей луне.

*Ромашка аптечная* – утром по росе в солнечную погоду в первую четверть луны.

*Солодки корень* – на закате солнца, во второй и третьей четвертях луны.

*Тысячелистник –* вблизи заката в солнечный безветренный день и в последнюю четверть луны.

*Укроп* – в первой половине дня, на растущей луне.

*Фиалка* – на закате солнца, на ущербной луне.

*Хвощ полевой* – на закате солнца, на ущербной луне.

*Цикория лист* – в полдень, вблизи полнолуния.

*Цикория корень* – перед восходом солнца, на ущербной луне.

*Череда* – вечером перед закатом солнца, вблизи полнолуния.

*Чистотел* – сажать в тени ближе к вечеру, собирать до заката солнца, на ущербной луне.

*Шиповник* – утром, как сойдёт роса, в полнолуние.

*Щавель конский* – после восхода солнца, во второй четверти луны.

*Эстрагон* – перед заходом солнца, на растущей луне.

*Ятрышник* – по утренней росе, в полнолуние.

*Яблоня* – от восхода до полудня, на растущей луне.

**Рецепты от кашля**

* Репешок обыкновенный 100 г

Цветы липы 75 г

2 столовые ложки сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, промыть по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

* 3-4 раза в день принимать по столовой ложке порошок из листьев мать – и –мачехи, смешанный пополам с сахаром.
* Яснотка белая 100 г

Шалфей 100 г

Корень девясила 75 г

3 столовые ложки сбора положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды

* 2 столовые ложки корней окопника с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать пол 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.
* Взять несколько грецких орехов, очистить их и оставить у себя только скорлупу, которую необходимо сжечь, пепел развести в стакане вина и пить по столовой ложке в течение дня.
* При кашле помогает также так называемый «вишнёвый клей». Его надо сосать. Он обладает вяжущими свойствами, способствует довольно быстрому избавлению от кашля.
* При кашле можно использовать также с мёдом или сахаром. Нужно срезать верхнюю часть редьки, добавить туда мёд или сахар, а потом употреблять жидкость, которая выделилась.
* При кашле помогает также сок томлёного лука с мёдом, для чего нужно взять в равных частях лук, мёд, воду. Всё это томить в духовке 1-2 часа. Потом пить по столовой ложке 3-4 раза в день.
* При сильном кашле можно взять дольку чеснока, потереть её на тёрке, а потом этой массой, положенной на рътряпочку, натереть «подошвы» ног, после чего босыми ногами на пол ступать нельзя.
* Мелко натереть чеснок, положить его в эмалированную кастрюльку, чистую и обезжиренную, добавить туда мёд. Настаивать ночь в тёплом месте. Пить по столовой ложке три раза в день, запивая молоком (тёплым или горячим).
* Необходимо срезать верхнюю часть веточек малины, заварить их как чай и употреблять вовнутрь.
* В стакан кипящего молока положить маленький горький перец. Дать настояться 5 минут, перец убрать, а молоко выпить.
* Сбитые яичные белки с сахаром принимать через 30 минут после еды три раза в день.
* 50 г сливочного масла тщательно растереть с 50 г сахарного песка. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.
* Корень алтея 100 г

Корень солодки 100 г

2 столовые ложки сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Дольку чеснока измельчить, положить в эмалированную кастрюлю и залить 2 стаканами молока. Довести до кипения, снять с огня, добавить столовую ложку мёда. Выпить в течение дня.
* Отварить куриное яйцо, измельчить, тщательно перемешать со столовой ложкой мёда и съесть.
* 2 столовые ложки сыворотки влить в эмалированную кастрюлю и положить 2 мелко изрубленных зубчика чеснока. Довести до кипения и снять с огня. Дать настояться 30 минут. Процедить. Выпить в течение дня.
* Трава лебеды раскидистой 100 г

Шалфей 100 г

3 столовые ложки сбора с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

Выполнив анализ теоретической и практической частей данной работы, мы пришли к следующему заключению:

1. Изучены исторические корни проблемы по применению лечебных свойств трав.
2. Составлена таблица сбора лекарственных трав в соответствии с фазами Солнца и Луны.
3. Составлен фотогербарий некоторых лекарственных растений нашей местности.
4. Представлены некоторые рецепты лечения кашля с помощью лекарственных трав.
5. Задачи первого этапа выполнены.

ФОТОГЕРБАРИЙ