Региональный этап Всероссийского конкурса «Юннат»

Опытно-исследовательская работа

Номинация «Лекарственные травы»

«Целебные свойства растений и предания о них»

автор:
Никулин Тимофей Олегович,
«МБУ ДО «ДЮЦ г.Челябинска»,
объединение «Знатоки природы»
класс 5
Руководитель:
Деброва Лилия Геннадьевна,
педагог дополнительного
образования МБУ ДО «ДЮЦ
г.Челябинска»

Челябинск –2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение…….……3
1. Основное содержание
Целебные свойства растений и предания о них

1.1 Сосна……...……..4
1.2 Рябина……...……5
1.3 Калина……...……5
1.4 Береза ……...……6
1.5 Зверобой……...…7
1.6 Полынь……..……..…7
1.7 Ива……..…..…8

Заключение……..……..…9
Список литературы……10
Приложения
Приложение А Сосна……...……I
Приложение Б Рябина……...II
Приложение В Калина…….……III
Приложение Г Береза……IV
Приложение Д Зверобой……..……V
Приложение Е Полынь……..……VI
Приложение Ж Ива……..……VII

Введение

Я люблю слушать сказки, предания, рассказы об обычаях, старых праздниках. Я слушал сказы о лесе, о знахарях, о лечебных растениях Урала от своего педагога Лилии Геннадьевны Дебровой. Ей их рассказывала ее бабушка - Юсупова Гарифа. Бабушка Гарифа родилась и прожила почти всю свою жизнь в многонациональной деревне Киги в Башкирии, поэтому помнит старые праздники, обычаи и легенды народов, населявших эту деревню. Бабушка Лилии Геннадьевны умела лечить людей от разных болезней. Знала лечебные травы и заговоры. В ее рассказах меня больше всего заинтересовало лечение травами.

Свою работу я решил посвятить растениям, которыми лечила бабушка, о том, как нужно заготавливать травы леса и использовать их.

Мы стали читать книги о лекарственных травах, и обратили внимание на то, что советы из книг часто не совпадают с советами бабушки о лечениях болезней и свойствах лечебных трав, о способах их хранения, приготовлении лекарственных настоев.

Данная исследовательская работа поможет узнать и сохранить предания моего края. Знания о лекарственных растениях и рецепты приготовления чаев и настоек помогут укрепить здоровье моих близких и друзей.

Цель:

Изучить лекарственные растения родного края и предания о них через повествования наших земляков.

***Задачи*:**

1. Проанализировать литературу о лекарственных растениях.
2. Собрать предания о растениях.
3. Описать советы старожилов по использованию трав и приготовлению лечебных отваров.

Описание растений проходило по плану:

1. Рассказать предание о лекарственном растении.
2. Дать название растения (русское и латинское).
3. Описать растение нашей области.
4. Советы бабушки как, когда собирать, как хранить и сушить травы.
5. Народные и научные советы о лечебных свойствах растений

1.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Целебные свойства растений и предания о них.

1.1 СОСНА

Стоном стонет земля русская православная. Навзрыд рыдает народ - полонили поганые землю родимую: деревни пожгли, города пограбили девок да баб, парнишек да молодцев добрых поубивали, кто жив остался в полон за Камень погнали в земли чужие, поганые. Из сил выбились полоняники: у озера замертво попадали. Только рассветать стало нагайками да криками стали поганые народ православный поднимать.

Солнышко заиграло, лесную поляну осветило. Глянула на землю Пресвятая Богородица, увидала муки тех, кто жив еще был, и горькие слезы потекли из ее очей. Упали те слезы на сосны уральские, на травы лесные, на раны полоняников. Утром - откуда силушки взялись! - поднялись. Раны закрылись. У озера чистого слезами Богородицы омытого поселились. С народом уральским породнились. [1]

Предание рассказывает, что слезы Богородицы упали на сосны, сделав их целебными. А жители деревень нашего района советуют собирать лекарственные травы в сосновых борах или там, где растут сосны, считая, что травы собранные под соснами обладают более сильными целебными свойствами.

Сосна обыкновенная. Семейство сосновые. ***Pinaceae.*** Растет во всех лесах Челябинской области. Дерево вечнозеленое, как пишут, достигает высоты 30- 40 м бывают сосны 1,5 м в диаметре, но в нашем крае я встречал только деревья высотой 10 - 12 м и диаметром около 0,5 м. Хвоя парная, зеленного цвета с восковым налётом. [2]

В научной медицине используют препараты сосны при заболевании дыхательных путей, как противомикробное средство, болеутоляющее, делают мыло, чтобы лечить всякие кожные заболевания.

Настои и отвары из почек сосны дезинфицируют, помогают при кашле и хорошее мочегонное средство. Кроме почек в медицине применяют сосновый деготь, скипидар, канифоль, терпентиновое масло, которое получают из смолы - живицы сосны.

Почки расстилают на чердаках тонким слоем и сушат. Хранят 2-3 года.

В нашем крае до сих пор некоторые люди жуют смолу для укрепления зубов. В народной медицине используют хвою, почки, живицу. Ещё бабушки делают настои спиртовые и медовые: плотно набивают полную банку почек и заливают мёдом или спиртом, ставят в холодное тёмное место и выдерживают 10 - 15 дней, потом медовый настой пьют при кашле, а спиртовым натирают ноги, прижигают раны, лечат воспаления шейного нерва. Если кроме шеи болит ещё и голова, то после натирания едят еще и красную или чёрную рябину.

Бабушка советовала при любом заболевании походить с восходом солнца по траве со слезами Богородицы (утренней росе), потом ноги растереть жестким полотенцем или куском полотна и попить горячего чая

заваренного травами (лучше если это будет семитравье - 7 трав: зверобой, душица, черная смородина, мята, корень лопуха, почки березы и сосны (лучше настой сосновых почек).

1.2 РЯБИНА

Рябина обыкновенная. Семейство разноцветных. ***Rosaceae.***

Рябина не крупное деревце. Листья непарноперистые, зазубренные. Цветёт в мае и в июне. Цветы белые. В августе в сентябре появляются ягоды ярко красного или оранжевого цвета. Ягоды горькие. [2] Растёт рябина во всех лесах нашего района.

Жители нашего края любят рябинку, поэтому сажают много рябинок возле своего дома, а так - же в старину вышивали рябинку на покосных парочках. Люди верили, что рябинка является оберегом, защищает от нечистой силы, бед и хранит счастье в семье. В русских сказах в рябинку (калину) превращалась девушка, давшая слово хранить верность своему жениху.

Деревенские бабушки нашего края делают вкусное рябиновое варенье, которое снимает головные боли, боли в желудке. А, кроме того, по мнению бабушек, рябиновое варенье хорошее средство сохранить силы во время поста перед Пасхой. Варенье готовят так: ягоды рябины замачивают в солёной воде часов на восемь (чтоб вышла горечь), потом хорошо промывают чистой водой, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь и варят как обычное варенье.

Кроме того, деревенские бабушки готовят очень вкусные рябиновые настойки и наливки, и даже рябиновые конфеты. Научная медицина считает, что рябина богата витаминами, помогает поднять кислотность и советуют пить больным.

1.3 КАЛИНА

Калина обыкновенная. Семейство жимолостные. **Caprifoliaceae.**

Калина – кустарник. Лист крупный, 3-5 лопастные, с крупными зубцами, верх листа ярко зелёный, а низ тусклый слегка опушенный. [2]

Плоды калины собирают и дают пить тем, кто болеет: лечат сердце, больной кишечник, дают выздоравливающим больным как общеукрепляющее средство, при отеках ног и заболеваниях печени.

Ягоды калины созревают в августе. По созревании начинают собирать и сушить в печках. Сушеные ягоды можно хранить несколько лет (3 - 5). Собирают на Урале и цветы калины, высушивают и заваривают с ними чай, которым поят детей больных аллергией или желтухой. Применяется в качестве кровоостанавливающего средства, чаем из коры калины поят женщин после родов.

Для тех, кто страдает высоким давлением старожилы советуют: собрать не менее 5 л. калины, разделить на три 3-х л. банки (примерно поровну в каждой), досыпать до верху сахаром и поставить в погреб закупоренные банки. Когда ягоды дали сок, можно пить примерно по половине стакана сока. Бабушки считают, что когда выпьешь сок из всех 3-х

банок, навсегда избавишься от давления.

Предания о калине почти полностью совпадают с приданиями о рябине: *На фронт уходит молодой человек, а девушка даёт клятву, если он погибнет стать деревцем на его могиле*.

В старые времена традиционной накрывашкой для подушки - был травник (сетка болотно-зеленого цвета расшитая листьями того же цвета и ярко красными ягодами (калины, земляники, смородины). Считали, что калина защищает семейный очаг от всяких бед.

1.4 БЕРЕЗА

Жила в нашей деревне старуха Акимовна. Почитала и любила ее вся деревня. Травами людей лечила. Наговорами с крестом да молитвами порчу снимала, на оберег да счастье детей читала, скот лечила, наговоры для добрых надоев да урожай хлебов знала. Некорыстная была: что люди дадут то сиротам раздаст, привечала их. А к одной так сердцем прикипела, что и вовсе себе в дочки взяла. Девчоночка и впрямь была добрая, приветливая, ласковая, беленькая. Люд деревенский ее Беляночкой прозвал.

С Тихова дня (16 июня) до Иванова каждое утро ходили старая да малая в лес за травами целебными. О ту пору травы полным целебным соком наливались, самую целительную силу имели. Стара стала Акимовна - ноги совсем не ходят. А в соседней деревне дитя занедужило. Пошла Беляночка одна ночью в деревню. Да не дошла - убили ее беглые. На месте гибели девочки деревце выросло – такое же белое да чистое, доброе да приветливое как Беляночка. Люди то деревце березой (белой) навали. [5]

Семейство берёзовые. ***Betulaceae***. В нашем крае распространены березы повислая и пушистая, почки, листья, кора и древесина которых содержит лекарственные вещества. Берёза одно из самых распространенных растений в нашем крае. Кора гладкая белая. Листья двояко зубчатые, гладкие, треугольно-ромбические. [2]

О берёзке много сказов и преданий. Содержание у них почти одинаковое: *девушка гибнет от рук нечистой силы (разбойников, недобрых людей), но превращается в белую кудрявую берёзку.* [1]. По рассказам старожилов у нас отмечался весенний праздник Семик (семицкая берёза) и завивание венков, где люди поклонялись берёзке.

Местные жители используют для лечения берёзовый сок, листья и почки берёзы. Почки заготавливают до начала их распускания, сушат на чердаках, хранят около двух лет. Жители нашего края считают, что лучшее средство для лечения почти всех заболеваний - баня с берёзовым веником и парная с семитравьем.

Чай с берёзовыми почками помогает при бронхитах, заболеваниях печени, помогают снять оттёки ног и при сердечных заболеваниях. Сухой перегонкой древесины получают густую темную жидкость-деготь, одна ложка, которого “портит бочку меда”..., но врачует раны, язвы, ожоги. Дёгтем лечат так же домашних животных.

Местные жители рекомендуют при отравлениях пить берёзовый уголь

и запивать чаем из зверобоя и ромашки. Берёзовый сок - очень полезный напиток рекомендуется, как общеукрепляющее средство; обладает способностью растворять мочевые камни.

На стволах березы иногда можно встретить крупные наросты с черной растрескавшейся поверхностью - это чага. Хромогенные вещества чаги стимулируют ферментные и кровеносные системы раковых больных, что увеличивает их сопротивляемость заболеванию. Препараты чаги применяются также при язвенных болезнях и гастритах. Её заготовку можно вести круглый год. Желательна теплая сушка.

1.5 ЗВЕРОБОЙ **(Иванова кровь, Ивановская трава)**

Было то во времена барымты. Гнали скот и пленных женщин казахи мимо озера Юрак. Трудный и долгий был путь. Многие заболевали и с трудом шли. Тогда Самрай бросил с коша, где бессмертные жили, цветок маленький, неприметный. Люди его джерабай (целитель ран) назвали. Когда русские пришли, цветок тоже полюбили, стали называть зверобой. [5]

Зверобой - длиннокорневищное многолетнее травянистое растение. ***Hypéricum perforátum.*** У него характерные мелкие супротивные листья с просвечивающимися точками (за что его и назвали продырявленным). Золотисто - желтые цветки собраны в щитковидную метелку. Цветет растение с июня до августа. [2].

Растет чаще всего вдоль опушек сухих хвойных лесов, по лесным полянкам и вырубкам, в изреженных березняках, среди кустарников. Сушеный в затененном месте зверобой хранится в течении 3 лет.

О зверобое ходит много преданий не только в нашем крае. Вот одно из них:

Когда батыра Салавата ранили в битве у Пермяцкого ключа, русская жена из Айлино поклонилась священной девичьей горе у реки Ай и дала ей гора траву- «зверя бьет, человека на ноги поднимает». Назвала жена Салавата траву - зверобой (если объедятся зверобоя коровы или овцы - болеют).

Зверобой издавна считали священной травой - клали детям в матрац для защиты от злых духов, охраны от зверей, для сладких снов, чтоб не испугались во сне. Примочки зверобоя помогают от ушибов, ссадин, наружных нарывов, настоянный на спирту - натощак употребляют от хронических катаров. Если пить 40 дней излечивает воспаление седалищного нерва. Лечит 99 болезней: грудную боль, удушье, ломоту, пролежни, зубную боль, незаживающие язвы. В народе говорят: «Без муки хлеба не испечешь, без зверобоя раны не залечишь»

1.6 ПОЛЫНЬ

Когда Белый царь Казань воевал, погиб Егет в бою, а весь род его на Урал ушел. С ними и невеста погибшего Егета ушла. Очень горевала девушка о своем женихе, уходила каждый день высоко в горы и горько плакала. Там, где падали ее слезы выросла трава горькая - полынь.

Горькие слезы девичьи людям помогают болезни лечить, Злых духов отгонять.

Полынь горькая. Семейство астровые. ***Asteraceae.*** Растет как сорняк на полях, огородах, вдоль дорог, на лесных полянах. Стебли высотой до 2-х м. Стебли и листья седоватые, опушенные. Цветы шаровидные желтые, расположены на верхушках стеблей. Бабушки начинают собирать полынь перед Петровым днем, срезают почти под корень и сушат в тени под крышей на чердаках. Сейчас траву полыни используют в качестве ароматической горечи для возбуждения аппетита, при желудочно-кишечных заболеваниях. Заготавливают только верхушки цветоносных побегов. Используют сырье в течение 2 лет.

А в старые времена «полынку» клали в карманы и обувь на покосах и в дорогу (как оберег и средство для сохранения сил). Полынь успокаивает боли желудка, печени, дают спокойный сон - считают бабушки деревенские, а еще говорят, если ребенок плохо спит (беспокойно), надо его перед сном напоить полынным чаем. Если по утрам пить натощак чай полыни с мятой - похудеешь, а с медом - не будешь бестолку крик в доме поднимать (т.е. действует как успокаивающее). Полынь считают деревенские жители, нельзя пить больше 7 дней. Еще рассказывают, что в годы войны, пустив в дом пришлого, дом окуривали полынью, чтоб «с ветру заразу не занести». Сейчас дома и стайки тоже окуривают, но перед Новым годом травой полыни сорванной в конце августа.

1.7 ИВА **(Salicis)**

Шла война Великая многотрудная. Мужики на фронт ушли. Заместо их девки да бабы робить пошли. На Бакале лес валить девок из ссыльных набрали. Порешили девки, которы постарше, на фронт бежать, где парни их воевали. Так думали «ворога идем бить - кто остановит?». Почти до Сатки добегли. Да надзиратель конный догнал, судом да тюрьмой пригрозил, если девки еще, хоть шаг ступят. Заплакали девки, ослушаться побоялись: знали, чем их семьям побег грозит. Так и остались они, у ручья стоять, ноги в землю вросли, косы на ветру распустились, зелеными листочками покрылись. Ивушками плакучими стоят. Женихов с фронта дожидаются. Котора девка жениха не дождется - век ей оплакивать его ивушкой плакучей.

Любят в нашем крае иву, называют ее ласково ивушка, вербочка, вербушка. Принесенную из церкви вербу, освященную за неделю до Пасхи, хранят весь год: она счастье в дом несет, ноги лечит, жар снижает, заживляет раны, даже те, что нагнивать начали. Выгоняет глисты у человека и скотины.

Бабушки советуют: если больные легкие надо пить семитравье ивовое (2 ч.л. коры ивы, по одной ч. л. цветов липы и блошники, листьев мать - мачехи и зверобоя, ягод малины и аниса. Заварить, настоять минут 15 - 20 и пить теплым). Готовить каждый раз свежий настой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целебные свойства лекарственных растений известны с очень древних времен. Их свойства передаются из поколения в поколение устно. Сведения о целебных свойствах растений в наши дни записывают и выпускают книжки. Один такой травник бабушка купила, но считает, что не все советы можно применять, а некоторые, говорит, даже вредные, поэтому надо, чтоб такие травники проверяли врачи. В старое время врачей было мало, поэтому люди лечились у знахарей, которые хорошо знали травы. Сейчас тоже есть бабушки, которые сохранили знания о травах и их целебных свойствах.

Изучая растения, я открыл для себя много нового. Узнал, что растения действительно обладают большими ценными свойствами и могут вылечить человека от многих болезней. Но делать это нужно осторожно и всегда консультироваться с врачами. Все поставленные задачи я реализовал. Тема лекарственных растений мне очень понравилась. Она может принести пользу людям. Поэтому я хочу продолжить изучение лекарственных трав.

Список литературы

1. Кузнецова, М. А. Сказания о лекарственных растениях [Текст] / М.А.Кузнецова. – М.: Высшая школа, 1992.
2.Полный атлас лекарственных растений [Текст] // под ред. Сафонов, Н.Н. – М.: Эксмо, 2011.
3. Сотник, В.Ф. Кладовая здоровья [Текст] / В.Ф.Сотник. – М.: Экология,1991.
4. Энциклопедический словарь юного биолога// под ред. Аспиз М.И. . – М.: Педагогика, 1986. –
5. Кузнецов, С. М. Легенды о целебных растениях [Текст] / С.М.Кузнецов. – Краснодарское книжное издательство,1971.

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Приложение Г

Приложение Д

Приложение Е

Приложение Ж