

Муниципальное общеобразовательное
учреждение Торопецкая средняя общеобразовательная школа № 1
Россия 172840, г. Торопец, Тверская обл., ул. Комсомольская, 4 код 48268
тел./факс 2-10-61

«Чем лечились наши предки»

Этап 1 «Жила была родная сторона»

Номинация: «Природные лекари»

Автор: Никитин Андрей,
3-а класс, 9 лет

Руководитель: Соколова
Ирина Николаевна –
учитель начальных классов

Алоэ (столетник, «доктор»)



- Свежий сок алоэ обладает бактерицидным действием, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Внутрь назначают при гастритах, энтеритах по 1 ч.л. 3 раза в день за полчаса до еды.
- В народной медицине сок алоэ в смеси с медом и маслом применяется внутрь при туберкулезе легких и при истощении после болезней.

- Из сока алоэ можно приготовить общеукрепляющую смесь, для чего берут 100 г сока, 500 г ядер грецкого ореха, 300 г мела, сок 3-4 лимонов. Применяют смесь для повышения сопротивляемости организма по 1 ч.л. 3 раза в день за 30 мин.до еды.

Зверобой



- Водный настой зверобоя – испытанное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, обладает мочегонным, противовоспалительным, антимикробным действием. 2 ст.л. травы заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают 2 часа, принимают по 1/3 стакана в день.

- Зверобойное масло способствует заживлению гнойных ран, ожогов, помогает при обморожении.
- 1 л подсолнечного масла, 0,5 кг свежих цветов зверобоя, 200 г водки. В закрытой посуде настаивать в течение двух недель на солнце.

Календула



- Настой календулы (ноготки) обладает противовоспалительными, обезболивающими, мочегонными свойствами, понижает кровяное давление, снимет возбудимость.
- 1 ст. л. цветков календулы настаивать в двух стаканах кипятка 15 мин., процедить, принимать по ½ стакана 4 раза в день.

- Календулу используют для полосканий при ангине, хроническом тонзиллите, воспалениях десен, слизистой оболочки носа, в виде примочек при конъюнктивите, для ванн при диатезе, экземе.

Крапива



- Корень крапивы, сваренный с сахаром, или семена(1- 3 г на один прием), растертые в воде, помогают при камнях в желчном пузыре и болезнях почек.
- Измельченные листья и стебли молодой крапивы полезно добавлять в любой салат.(Предварительно обдать кипятком). Крапива очистит организм от шлаков,отрегулирует углеводный обмен, улучшит деятельность эндокринных желез.

Лопух



- Отвар, приготовленный из высушенных корней лопуха, хорошее мочегонное и потогонное средство.
- Для лечения диабета корень лопуха соединяют со стручками фасоли и листьями черники в равных количествах.
- Отвар из плодов лопуха используется как слабительное.

- Наружно отвар лопуха способствует укреплению волос.
- Для лечения ожогов: отвар корня лопуха (4 ст.л. на 4 стакана воды), тоже сгущенного до половины, смешать со сливочным маслом.

Одуванчик



- Принимают одуванчик в виде настоя или отвара. Настой готовят из расчета 1 ч.л. измельченных корней на стакан крутого кипятка. После остывания его процеживают и пьют $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Для приготовления отвара берут 3 ч.л. измельченного корня, заливают их 0,7 л кипятка 15 – 20 мин., процеживают и пьют по 50 – 100 мл три раза в день до еды.

- Салат из листьев молодых одуванчиков полезен не только при авитаминозе, но и при малокровии, болезнях печени, пищеварительного тракта, отложениях солей в суставах.

Мать - и - мачеха



- Широко применяются в народной медицине настои и отвары из цветков и молодых листьев мать – и – мачехи. Они помогают при заболеваниях дыхательных путей, бронхиальной астме, при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и мочевыводящих путей.

- Свежий сок из листьев, закапанный в нос, может вылечить насморк.
- Для приготовления настоя берут 1 ст.л. Листьев, заливают стаканом кипяченой воды, настаивают 30 мин., процеживают и принимают по 1 ст.л. 5-6 раз в день.

Подорожник



- Отвар из листьев подорожника применяют при ушибах, порезах, зубной боли(10 – 15 г листьев на 200 г кипятка, настоять 15 мин). Прикладывать смоченный бинт, полоскать при зубной боли. Болеутоляющее, противовоспалительное действие оказывают источенные листья подорожника при укусах ос, пчел, шмелей.

Чистотел



- Соком этого растения излечиваются кожные заболевания, мозоли, бородавки. Растение сломать «на коленце» и соком регулярно смазывать больное место. Из чистотела делают мазь. Траву проваривают с вазелином и жидкость сливают.

Боярышник



- Сушеные цветы и плоды боярышника обладают целебным свойством при лечении сердечных заболеваний, гипертонии, неврозов.
- Для отвара: 20 г сухих ягод заварить стаканом кипятка. Пить вместо чая.
- 3 ст. л. цветков заварить 3-мя стаканами кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Дуб



- Отвар коры молодого дуба помогает при лечении язвы желудка, желудочных кровотечений, поносах и частых позывах на мочеиспускание.
- 10 г коры заварить в 1 стакане воды. Принимать внутрь по 1 ст.л. 2-3 раза в день.

Калина



- Отвар коры калины в народной медицине используют как средство при внутренних и носовых кровотечениях (10 г коры на 1 стакан воды). Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.
- Отвар коры калины с отваром ромашки ускоряет лечение при золотухе. (1 ст.л. Смеси отваров 3 раза в день).

- Чай из ягод калины полезен при простуде.
- сырье ягоды калины действуют как слабительное.
- Ягоды калины, перебродившие с сахаром, рекомендуется принимать при повышенном кровяном давлении. Сок калины полезен и как общеукрепляющее средство.

Липа



- Отвар из цветков липы используют как потогонное, жаропонижающее средство при простуде. (В сочетании с малиной эффект усиливается).
- В виде припарок и примочек отвар применяют при ожогах, груднице, геморрое, ревматических и подагрических болях в суставах.

- Отвар липового цвета с содой(5 г на стакан отвара) полезен для полоскания при воспалительных заболеваниях горла.
- Для отвара: 1,5 ст.л. Измельченных цветов липы заварить 1 стаканом кипятка и настоять 20 мин. Процедить. Выпить 1- 2 стакана на ночь.