



**ГУК «Национальная библиотека имени А. С. Пушкина
Республики Мордовия»**



*К 1000-летию
единения мордовского народа
с народами Российского государства*

Как лечились народы Поволжья в старину

**Саранск
2010**

**ГУК «Национальная библиотека имени А. С. Пушкина
Республики Мордовия»**

Отдел естественнонаучной, сельскохозяйственной
и медицинской литературы

Как лечились народы Поволжья в старину

Методический материал

**Саранск
2010**

УДК 02
ББК 78.38
К 16

Составители: *А. И. Аношкина, Н. А. Бареева*
Редакторы: *Л. Г. Меркушкина, С. Н. Архипова*
Ответственный за выпуск *Л. Г. Меркушкина*

Содержание

От составителя	6
Как лечились народы Поволжья в старину (<i>Устный журнал</i>)	7
Растения – друзья здоровья (<i>Викторина</i>)	20
Тайны растительного мира (<i>Слайд-шоу</i>)	22
Выставка-просмотр «Как научиться травами лечиться»	25
Список использованных источников	32

К 16 Как лечились народы Поволжья в старину : метод. материал /
Нац. б-ка им. А. С. Пушкина Респ. Мордовия, Отд. естественнауч.,
с.-х. и мед. лит. ; [сост. : А. И. Аношкина, Н. А. Бареева ; ред. :
Л. Г. Меркушкина, С. Н. Архипова]. – Саранск, 2010. – 33 с. –
К 1000-летию единения мордов. народа с народами Рос.
государства.

УДК 02
ББК 78.38

© ГУК «Национальная библиотека имени А. С. Пушкина
Республики Мордовия», 2010

От составителя

На протяжении многих веков человек одушевлял природу. Он относился к солнцу, звездам, месяцу, огню, воде, тучам, растениям, камням как к живым существам, просил у них помощи и удачи. Для лечения болезней все народы использовали травы, средства животного и минерального происхождения.

Сегодня во всем мире возрастает интерес к этномедицине, которая является частью системы жизнеобеспечения и направлена в первую очередь на сохранение здоровья. В свете современных процессов взаимодействия изучение этномедицины и духовной культуры финно-угорских и тюркских народов становится актуальным.

Многовековому сосуществованию таких разных самобытных и уникальных народов способствовали как водные, так и сухопутные пути сообщения. Шли процессы этнокультурного взаимовлияния. Это послужило толчком в том числе и для дальнейшего освоения средств и методов лечения.

От поколения к поколению передавались знания по медицине как часть народной культуры этносов. Что для нас народная медицина? Своеобразное послание из прошлого, которое позволяет больше узнать о своих предках: как жили, как лечились?

Как назывались болезни в древности и как с ними справлялись? Какие травы активно использовали народы Поволжья? Признавая роль традиционной медицины в системе жизнеобеспечения этносов, становится важным изучение народной медицины, выявление экологически чистых зон для сбора лекарственных трав, чтобы уберечь людей от неразумного хозяйствования и сохранить флору и фауну для потомков.

В предлагаемом материале рассматривается народная медицина финно-угорских и тюркских народов Поволжья, профилактика и способы лечения заболеваний различными растениями.

КАК ЛЕЧИЛИСЬ НАРОДЫ ПОВОЛЖЬЯ В СТАРИНУ

(Устный журнал)

Действующие лица: ведущие (1, 2), дед, человек, который знает лекарственные растения (травник), врач или учитель биологии.

Оформление: выставка, на столах и стендах – засушенные лекарственные растения.

Техническое оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Ведущий 1: На протяжении всей истории человечества растительный мир служил людям как источник не только пищевых продуктов, но и ценнейших лекарственных средств.

Народная медицина – древняя, как род человеческий. Тому немало доказательств в археологических находках, древнейших рукописных документах и других свидетельствах, дошедших до наших дней.

Природа не баловала человека. Холод, голод, сырость темных пещер, хищные животные, межплеменные схватки, стихийные бедствия вызывали заболевания, травмы, увечья. Естественно, что для облегчения страданий люди искали средства среди окружающей их природы и, в первую очередь, в мире растений.

Долгое время наши предки питались преимущественно растительной пищей, поэтому в процессе развития человек научился отличать съедобные растения от несъедобных, получил представление о действии различных растений на организм. Практика познания растительного мира дорого обходилась человеку, его здоровью, поскольку любое растение, грибы, водоросли проходили апробацию через единственную «лабораторию» – человеческий организм.

Ведущий 2: Первая страница нашего вечера – «Как в старину лечились на Руси».

История использования целебных растений в народной медицине России отмечает, что славяне и другие народы, населявшие территорию Древней Руси, с незапамятных времен для исцеления своих недугов прибегали к помощи различных растений.

На заре медицины собранные по крупицам знания и практические навыки фиксировались в памяти поколений, становились достоянием всего племени, общины, обогащались новым опытом, проходили проверку временем.

В Древней Руси траволечение успешно применяли волхвы и знахари, а позже, с введением христианства, большую роль в этом сыграли монастыри, в которых лечили больных и собирали лекарственные травы.

Заветные травы жизни... Так нежно и ласково называл народ лекарственные растения. В этих словах – и восхищение чудесными свойствами зеленых целителей, и признательность, и любовь, и благодарность матери-природе за подаренное исцеление. Ровесником человечества считается искусство лечить растениями.

Ведущий 1: Знакомство с полынью состоялось у людей давно. На Руси полынь считалась волшебной травой, способной оберегать от нечистой силы. В ваннах из полыни купали больных людей, оберегом была полынь в канун праздника Ивана Купалы.

Чем обязана эта трава столь громкой славе? Считают, что ее название происходит от имени греческой богини Артемиды. Средневековый поэт Псевдо-Макр (его настоящее имя и время жизни не установлены) в приписываемой ему медико-ботанической поэме «О свойствах трав» не случайно начал свой рассказ о целебных свойствах растений с полыни, называя ее «матерью многочисленных трав».

Простота, доступность и в то же время высокая эффективность – вот главные достоинства отечественной фитотерапии. Горькая полынь была верным испытанным средством в ее арсенале. Не зря ее считали волшебной травой. Она была настолько популярна, что средневековые травники не всегда давали описание ее морфологических свойств, поскольку полынь относилась к растениям, которые «всеми знаемы суть», а потому и «непотребно писать, коим обычаем растут». Зато указывалось, что полынь-трава «неизреченную силу имеет», которая способна «согреть тело», изгонять яд и желчь.

Сок травы знахари и ведуны давали пить при лихорадке, заболеваниях желудка, кишечника, печени, почек, как очищающее и ранозаживляющее средство. Полынь применяют для возбуждения аппетита, устранения дурного запаха изо рта. Свежие листья полыни применяют наружно и при кровоподтеках, ушибах, вывихах, растяжениях сухожилий: их толкут до получения однородной массы и прикладывают к больному месту. Такое средство оказывает болеутоляющее, антисептическое, противовоспалительное действие. Если ужалила пчела или оса, укусили комары – ищите полынь: сочные листья разотрите в ладонях и выжатым соком намажьте ранку. Такой простой прием снимет боль, прекратит зуд, предупредит опухоли и отеки.

Ведущий 2: «Какое бесконечное счастье иметь в душе родину, как бесконечно богат тот, у кого в лучшем уголке души хранится запечатленный образ какой-нибудь полынной былинки на меже» – так взволнованно писал видный отечественный биолог-генетик популяризатор науки профессор А. С. Серебровский.

Чувство родины... Когда космонавты В. А. Джанибеков и В. П. Савиных вывели на околоземную орбиту корабль «Союз Т-13», в газете написали: «Первое украшение корабля,

знаете, было какое? Кустик байконуровской полыни, который Владимир с Виктором заложили между страницами бортжурнала еще в автобусе, по дороге на старт. Теперь растерли в пальцах по листочку, понюхали: землей пахнет. Есть она у нас – это главное. И для тех, кто летает, и для тех, кто ждет».

По традиции, космонавты берут с собой веточку полыни, а когда возвращаются домой с орбитальных станций, оставляют полынь в космосе – пусть встречает товарищей своим неповторимым ароматом.

Вот таким новым, «космическим», смыслом наполнилась древняя легенда о полыни.

Ведущий 1: Можно с уверенностью сказать, что люди во все века стремились к воде, обладающей животворной силой, позволяющей смыть с тела грязь и усталость, очистить организм от шлаков и болезней.

Первые бани имели природное, то есть естественное, происхождение. Водоемы, подогреваемые горячими источниками, служили одновременно купальней и парной. Там, где таких источников не было (что характерно для северных земель), наши предки использовали раскаленные на огне камни.

Ни одно важное событие не обходилось без бани. Там человек рождался, посещал ее накануне свадьбы, а когда умирал, его омывали также в бане. Существует множество народных поверий, связанных с баней. Здесь гадали и ворожили, изгоняли хворь, лечили от сглаза. В бане нельзя было кричать, ссориться или ругаться: такое поведение считалось крайне непристойным.

Истоки парных бань в России идут от народной гигиены, возникшей еще раньше, чем народная медицина. Однако такие народные гигиенические средства, как омовение в водоисточниках, применение горячих ванн и парных бань,

были направлены не только на поддержание чистоты тела, но и на сохранение здоровья, молодости и красоты.

Женщины, заботясь о здоровье и красоте кожи, с успехом использовали различные продукты: молоко, простоквашу, ржаной хлеб, сметану, хлебный квас, мед, толокно, а также листья, корни и плоды многих растений. В бане применялись наиболее распространенные растения – ромашка, зверобой, подорожник, чистотел, лопух, а также дубовая кора.

Несмотря на внешнюю скромность и непритязательность, русская баня имеет славные вековые корни и сохранилась почти в первозданном виде.

О популярности старых московских бань известно из рассказов писателя, большого знатока старой Москвы и ее быта В. А. Гиляровского, который говорил, что «единственное место, которое ни один москвич не миновал, – это баня». И добавлял: «Москва без бань – не Москва». Большим любителем и знатоком русской бани был А. С. Пушкин, прекрасно описавший ее в поэме «Руслан и Людмила».

Чтец:

Сок из луковицы надави
Да перед банькою в голову вотри,
И не торопись смывать,
Подержи минут пять,
Можешь и десять подержать,
Коли никто не станет в баньку стучать.
Из баньки выходить не торопись,
Получше ею насладись.

Ведущий 2: Особый интерес представляет традиционная культура народов Поволжья. Совместный многовековой уклад жизни финно-угорских и тюркских народов с глубокой древности был связан с миром природы. И вторая страница нашего устного журнала посвящена народной медицине Марий Эл и Удмуртии.

Отношение к миру растений у марийцев почтительное. Представителей растительного мира они наделили душой, приписывали им человеческие качества. К деревьям относились как к существам высшего порядка, испрашивая у них помощи и благословения перед любыми начинаниями.

Символична образность трав в марийском фольклоре: «Стоит, величается, тронешь – кусается». Эту загадку придумал народ о крапиве и дал ей много метких названий, отражающих «характер» этого растения: жгучка, жигалка и др.

Вездесуща эта трава – встретишь ее всюду. В древности крапива двудомная слыла «полезным лекарством во множестве случаев разных». Не только листья крапивы, но и ее семена находили широкое применение у древних медиков.

Народная медицина применяла ее при маточных, легочных кровотечениях, в качестве мочегонного, отхаркивающего, противохолерического средства. При боли в пояснице стегали стеблями крапивы – помогало.

Зелень крапивы – настоящий поливитаминный концентрат. В листьях обнаружены витамины К, С, В₂, каротин и пантотеновая кислота. Благодаря этим веществам крапива повышает гемоглобин и эритроциты в крови. По количеству белка крапива мало уступает таким известным азотосодержащим продуктам, как горох, фасоль, бобы, получившим название «растительного мяса». Витамина С в ней в два раза больше, чем в смородине.

Первобытные люди из волокон стеблей крапивы делали прочные нити на приготовление грубых тканей. В X веке из крапивной ткани шили паруса.

Крапива обладает бактерицидными свойствами, а также сохраняет мясо, рыбу от порчи. Заготавливали эту траву всегда: сушили, солили. Так многолика крапива много веков оказывала услугу человеку.

Чтец:

Кто крапивой в детстве
Руки не обжигал –
Кто ее не ругал?
А стал стареть
Да часто болеть –
То тайны ее познал
И любить ее стал.
И ты ей поклонись
Да с молитвой за лечение берись.
Мимо злой травы
Просто так не проходи,
Детям сказку расскажи –
Почему она еще и доброй называется.
У них эта сказка
На всю жизнь в памяти останется.

Ведущий 1: Знахари у марийцев повсеместно использовали различные травы и корни, лечили заклинаниями, наговорами и другими религиозно-магическими действиями.

Марийские знахари верили в безграничное могущество заговоренного слова: якобы оно могло вызвать или останавливать громы и молнии, бури и дожди, увеличивать урожай или вызывать бесплодие, приумножать или отбирать богатство, даровать или отнимать здоровье, красоту, любовь, придавать оружию меткость и делать неуязвимого воина уязвимым, заживлять раны или порождать язвы, останавливать кровь или вызывать кровотечения. Об этом можно прочитать в книге Н. Е. Ефимовой «Сам себе знахарь: Тайны марийского целительства». В статье В. П. Петрова «Методы акупунктуры марийцев и их параллели в народной медицине других народов» излагаются сведения по традиционной марийской народной акупунктуре и другим

методам точечной сегментарной рефлексотерапии, собранные автором в основном среди известных марийских потомственных врачей.

Чтец:

Отвары да настои травяные

Уносят беды лихие.

И обтирание холодной водой

Организм укрепит твой.

И есть еще способ закалиться:

По утренней росе босому

Пройти иль пробежаться.

Ведущий 2: Средства народной медицины удмуртов и их ближайших соседей во многом схожи. Народная медицина удмуртов тоже имела богатый и разнообразный арсенал лечебных средств и приемов. Среди них: фитотерапия, массаж, гидротерапия, баня.

В книге Л. С. Макарова, Н. П. Харитоновой, Л. А. Ходькина, В. И. Шиянова «Лекарственные растения Удмуртии» собраны материалы многих экспедиций. О народной медицине Удмуртии сообщает В. Ф. Кнелъц: «Отсутствие медицинской помощи, незнание русского языка вынуждало крестьян-удмуртов обращаться за лечением к своим туно, туночи, эмзя (знахарям, лекарям, ворожеям), которые находились среди них или проживали в близлежащих деревнях. Естественно, знахари лечили народными средствами».

Статья М. В. Гришиной «Народная медицина удмуртов из опыта VIII – XIX вв.» содержит краткие сведения, собранные автором по народной медицине из архивов РАН г. Санкт-Петербурга, ревизских сказок. Автор отмечает: «Народная медицина удмуртов, аккумулировавшая многовековые наблюдения над физиологией человека, проникновение во многом на интуитивном уровне в его психическую и биоэнергетическую сферы, рациональные

знания о целебных свойствах растений, продуктов животного происхождения, минералов функционировало в устной форме и передавалось из поколения к поколению».

Опытом многих поколений усваивались лечебные свойства окружающего растительного мира. Так, лук, чеснок применялись от насморка, при нарывах, фурункулах, зубной боли. Как кровоостанавливающие средства известны зверобой, крапива, тысячелистник, как болеутоляющие – пустырник, боярышник. При головных болях рекомендовали есть калину и клюкву. На гнойные раны накладывали листья капусты, свеклы, чистотела, мать-и-мачехи, промывали их отваром полыни. При простудах ели редьку, в качестве потогонных пили отвары душицы, зверобоя, малины, земляники, бузины. При легких недомоганиях рекомендовали попить родниковой воды. Общеизвестными средствами народной медицины во многих случаях считалась баня и массаж. При простуде в бане парились березовым веником, при болях в пояснице и суставах – пихтовым или крапивным. При этом обязательны потогонные отвары, самогон с медом, вдыхали пар веника, вдували горячий пар в уши, натирались разными средствами.

При необходимости прибегали к помощи известных в округе «специалистов»: костоправов, бабок-повитух, а также знахарей (пелляськись), ворожей (туно), колдунов. Рациональные способы врачевания, основанные на знании целебных свойств трав и веществ, сочетали с обрядами, жертвоприношениями, наговорами, заговорами, в которых использовались приемы психотерапии.

Чтец:

Ты, доченька, имей в виду:

У больного должно быть

Любимое место в саду,

Куда он выйдет погулять,

Свежим воздухом подышать.
Еще лучше – в лес пусть сходит
И до обеда там побродит,
Травки нужные нарвет
Или ягод наберет.
А когда домой придет,
Все поест, потом заснет –
Много пользы принесет.

Ведущий 1: Медицинская практика народных лекарей при всех ее позитивных сторонах не могла спасти людей при эпидемиях инфекционных заболеваний, которые случались нередко и уносили много жизней. Следующая страница нашего журнала посвящена Мордовии.

Территория Мордовии с древнейших времен изобиловала растительным миром. На протяжении многих столетий ее обитатели создавали свою самобытную народную медицину, с лечебной целью использовали различные средства растительного, животного и минерального происхождения. Они постоянно расширяли ассортимент целебных трав, плодов и кореньев, совершенствовали способы их применения. Одни рецепты дошли до нас в виде «народного устного лечебника», а некоторые незаслуженно позабыты.

Мордва издавна занималась добычей меда как от диких пчел, так и от пчел, содержащихся в ульях, и использовала этот биологически активный продукт в народной медицине и отдельно, и вместе с другими средствами, например, с горячим молоком при простудных заболеваниях.

Важное место в народной медицине мордвы занимала баня, которая не только служила целям гигиены, но и использовалась для лечения простудных заболеваний – применялись веники из березы и дуба, и, как уже отмечалось, из крапивы и различных лекарственных растений.

Почти ни одно средство не применялось без словесного дополнения в виде специального заговора, который должен усилить его благотворное действие: такие заговоры было принято произносить даже при наложении средства на небольшую рану. Цель заговора – стремление изгнать болезнь из тела человека. Поскольку заболевший сам не мог применить те или иные средства и приемы лечения, он или его близкие обращались за содействием к наиболее опытным людям – знахаркам (преимущественно пожилые женщины). Знахарская практика на всех ступенях своего развития была тесно связана с народной медициной. Так, для лечения от лихорадки наряду с заговорами применялась полынная настойка. Произнеся над ней определенный заговор, ее давали выпить больному.

Монографию Л. И. Никоновой «Тайны мордовского целительства» можно назвать первым опытом систематизации сведений по народной медицине мордвы. На основе различных источников, литературных данных и полевых исследований автору удалось собрать и попытаться классифицировать обширный материал по траволечению, лечению средствами животного происхождения, физиотерапевтическими, хирургическими методами.

Особое место занимает глава, где рассматриваются необъяснимые с позиции современной науки психотерапевтические (по терминологии автора) методы воздействия – заговоры от болезней.

Чтец:

Чтоб там не писали
Да не говорили,
А мы старые советы позабыли,
Девицы всегда должны были знать,
Как репейное масло изготавливать.
Коса растет прекрасно
От репейного масла.

Ведущий 2: «Зеленая аптека Татарии» – пятая страница устного журнала. К сожалению, древние рукописи, относящиеся к области традиционной медицины татар, не сохранились. Народ во всем следовал заветам Корана и хаджам, черпая из них богатейшие сведения о здоровом образе жизни. После ознакомления с традициями, обычаями, обрядами и бытом татарского народа, не остается сомнений в том, что существовали книги, содержащие глубокие познания в области медицины.

Р. Г. Мухамедова на основе материалов многолетних полевых этнографических исследований написала книгу «Татары-мишары (историко-этнографическое исследование)», в которой анализирует материальную и духовную культуру мишарей второй половины XIX – начала XX в. (хозяйство, поселения, семейные отношения, религиозные верования), процессы этнокультурного взаимовлияния. Представляет интерес глава «Духовная культура», посвященная обрядам в честь различных духов, имеющим отношение к народной медицине (лечебной магии). В верованиях мишарей (этническая группа татар Правобережья Среднего Поволжья), как и других народов, некоторые болезни олицетворялись и могли быть излечены жертвоприношением. Рассматривается также лечение болезней средствами животного происхождения и заговорами.

Ученые отмечают, что у татар были обширные познания в фармакологии. Это можно объяснить тем, что наиболее часто повторяющиеся болезни (простуда, расстройство желудка, порезы, раны, чирьи) татарская женщина могла вылечить, собрав нужную траву. Татары до сих пор применяют ромашку, тысячелистник, полынь, шиповник, всего зафиксировано более 50 разных видов растений, использовавшихся в народной медицине.

Чтец:

О травах много надо знать:
Во-первых, как ее назвать,
В каких местах она растет,
В каком месяце цветет,
И что с них рвать или срезать,
Иль корешки когда копать,
И надо дни святые знать,
И знать, когда заготавливать,
И знать, чем можно что лечить,
Что можно с чем соединить,
Кому какую травку дать,
Кому и грамма не давать,
Чтоб от недуга излечить
И, не дай Боже, навредить!

Ведущий 1: Несмотря на достижения медицинской науки и развитием фармацевтической химии, создавшей множество эффективных препаратов, интерес к «травам здоровья» не только не снижается, но и возрастает. Люди все чаще обращаются к помощи лекарственных растений, к народным снадобьям – к экологически чистому натуральному сырью. Сложный комплекс веществ, дозированных в растении природой, благотворно действует на организм в целом, повышает его сопротивляемость болезням, активизирует обмен веществ. Лекарственные растения ускоряют заживление ран, останавливают кровотечение, лечат больное сердце, возбуждают аппетит, повышают тонус. Порой лекарственные растения помогают, когда медицинская наука оказывается бессильной. Таким образом зеленая аптека продолжает необходимую для человечества работу и сегодня.

РАСТЕНИЯ – ДРУЗЬЯ ЗДОРОВЬЯ

(Викторина)

На фоне музыки П. И. Чайковского «Времена года».

1. Это дерево воспето в стихах, песнях, картинах. Растёт во многих странах, но только в России эта красавица стала символом страны. Листья и почки используются в народной медицине. (*Береза.*)

2. Царица цветов. Ее лепестки обладают успокаивающим, общеукрепляющим свойствами, а также богаты витаминами. Оказывает антисептическое, ранозаживляющее, противовоспалительное действие. (*Роза.*)

3. Вот и отправились в ночь на Ивана Купалу чуть ли не всем селением на поиски царя цветов, надеясь, что уже в этот раз непременно повезет. Какой цветок искала молодежь? Обладает противосудорожным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Народная медицина использует настой из его корневищ для ванн, обтираний и примочек при судорогах ног, ревматизме, язвах. (*Папоротник.*)

4. Какое дерево называют патриархом леса? У многих финно-угорских народов – символ славы и силы. Ему поклонялись во время молений. Величественное красивое дерево с крепким стволом и мощной кроной. В народной медицине кора этого дерева употребляется прежде всего как укрепляющее кровеносные сосуды средство. (*Дуб.*)

5. Никто точно не знает, где родина этого растения, часто используемого для медицинских целей. Мы привыкли к его неприхотливости и мало обращаем на него внимание, тем более что разводить его легко. Его еще называют «домашним доктором». (*Алоэ.*)

6. Ботаники дали этому растению воинственное название. Издавна оно известно в народной медицине.

«Как нельзя без муки испечь хлеб, так без этого растения нельзя лечить многие болезни», – говорили народные лекари и называли это растение «травой от девяноста девяти болезней». Это растение широко распространено на территории Мордовии. (*Зверобой.*)

7. Название цветка часто связывают с именем юноши. Цветет одновременно с рожью и постоянно сопровождает этот могучий злак. Цветок давным-давно приспособился к совместной жизни с различными хлебными злаками, на зиму вместе с ними забирается в теплые амбары. Для ржи, пшеницы – злостный сорняк, но люди знают его как лекарственное растение. (*Василек.*)

8. Многие народы считают это растение символом весны. Удивительно нежные цветки жемчужинами рассыпаны по весеннему лесу. Любимый цветок у многих выдающихся людей: А. Куприна, П. Чайковского, Д. Менделеева, В. Брюсова, Софьи Ковалевской, Леси Украинки. В народной медицине с его помощью снимают отеки и останавливают одышку. (*Ландыш.*)

9. Ласточкина трава. Это растение в изобилии встречается на европейской части России во влажных и тенистых местах, около заборов и вдоль дорог. Цветет с мая по август. На пастбищах скот не трогает его – ядовито. В деревнях в его отваре купали детей. (*Чистотел.*)

10. Древнейшая хлебная культура народов Южной Америки, где она являлась предметом поклонения. Жрецы несли ее во время религиозных церемоний, храмы строили в виде плода этого растения. В Мордовии возделывается относительно недавно. Рыльца этого растения широко применяются в народной медицине. (*Кукуруза.*)

ТАЙНЫ РАСТИТЕЛЬНОГО МИРА

(Слайд-шоу)

Ведущий 1: О лечебных свойствах растений расскажут участники викторины. Известно много народных рецептов различных отваров и настоев из перечисленных растений.

Слайд № 1

Ведущий 2: Береза хороша в бане, а ее листья – как средство при простуде.

Березовый веник самый гибкий. Благодаря шероховатой поверхности листьев хорошо прилегает к телу, впитывая выделяющийся пот. В березовых листьях и почках содержится эфирное масло, витамин С и провитамин А, поэтому такой веник можно использовать при болях и ломоте в мышцах и суставах. Он также хорошо очищает кожу.

Слайд № 2

Ведущий 1: Розы проходят через всю историю человечества. Этот цветок не только радует красотой. Из него получают масло, которое используют для приготовления духов, из его лепестков делают вкусное варенье.

Слайд № 3

Ведущий 2: Про папоротник можно рассказать интересную легенду. Издревле к этому растению был большой интерес, его образ был овеян мистикой. Те мужчины, которые не спешили жениться, отправлялись в чашу в надежде найти там цветок папоротника, который распускается раз в году и именно в ночь на Ивана Купалу. Цветок этот яркий, будто огонь горит, – заметить его легко, да вот сохранить трудно. Вокруг цветущего папоротника просто клубится нечисть: он им нужен, а сорвать его не могут. Поэтому и ждут человека, который сделает эту работу за них. А когда цветок папоротника сорван, предлагают за него любые богатства, будут пугать и соблазнять. Горе тому, кто оглянется, –

пропадет. Если же выдержит все испытания, то обогатится, – цветок покажет своему хозяину клады, которые лежат под землей.

Папоротник применялся в медицине еще в глубокой древности. Корневища обладают также противосудорожным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

Слайд № 4

Ведущий 1: Нужно с почтением отнестись к дубу. Он великолепен в бане. Дубовый веник – очень прочный, жестковатый, с широкими и плотными листьями, поэтому хорошо нагнетает пар. В дубовом венике огромное количество дубильных веществ и эфирных масел, что хорошо для людей с жирной кожей. От похлестывания таким веником открываются поры, кожа очищается, становится упругой.

Слайд № 5

Ведущий 2: В лечебной практике алоэ использовали давно. Широкую популярность как лекарственное средство с большим диапазоном действия алоэ получило после выхода в свет научных работ академика В. П. Филатова, который объяснил лечебные свойства этого растения наличием особых биогенных стимуляторов, образующихся в срезанных листьях при их выдержке в темноте при низкой температуре (12 суток при температуре от +4 до +8 °С). Особенно эффективно алоэ при лечении глазных заболеваний, успешно применяется при анемиях, лучевых поражениях, бронхиальной астме, хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, то есть в тех случаях, когда необходимо повысить защитные силы организма.

Слайд № 6

Ведущий 1: Летом это растение легко узнать по желтым цветкам с тонкими черными полосочками и «продырявленным» листочкам. Зверобой – важное

лекарственное растение. В старину верили, что оно не только избавляет от любой хвори, но и молодость возвращает, жизнь продлевает. «Зелье от девяноста девяти болезней», – исстари говорили о нем на Руси. И еще: «Как не испечь хлеба без муки, так и не вылечить человека без зверобоя». Это ли не признание его целебных достоинств! Высушенные цветы зверобоя заваривают и пьют как чай.

Но почему у него такое грозное название? Неужели эта трава в самом деле бьет зверей? Не бьет, конечно, но коровы, съев много зверобоя, могут отравиться.

Слайд № 7

Ведущий 2: Цветки василька применяют как мочегонное средство при лихорадочных заболеваниях.

Слайд № 8

Ведущий 1: В народной медицине ландыш применяется издавна. На Руси его использовали при заболеваниях сердца, эпилепсии, глазных болезнях (в виде примочек) и др.

В научную медицину ландыш введен из народной после его исследования в клинических условиях Ф. И. Иноземцевым (1861 г.).

Слайд № 9

Ведущий 2: В народе его нередко называют бородавочником, желтомолочником, чистоплотом. Русское название этой травы легко объяснить. Издавна народные врачеватели, знахари зелье со жгучим соком применяли для выведения бородавок, пятен на коже, вообще для лечения любых кожных болезней. Чистотел – чистит тело.

Лекарственный интерес представляет всё растение (цветок, листья, сок, корни). Характерная особенность чистотела – желтый млечный сок, который выделяется на сломе стебля, листьев. Растение очень хрупкое, и малейшая ранка вызывает обильное выделение вязкой жидкости. Капельки густого вещества в былые времена стали поводом

для суеверий. Особенно заинтересовались чистотелом алхимики, пытавшиеся получить золото из различных растений. По их мнению, благородный металл якобы растворен в соке чистотела, поэтому и окрашивает его в желтый цвет. Из травы выжимали сок, испаряли из него влагу. Увы, все старания были тщетными...

Слайд № 10

Ведущий 1: Как подтверждает многовековой опыт народной медицины, кукуруза является неплохим лекарственным растением, издавна применяется при заболеваниях печени и почек.

Слайд № 11

Ведущий 2: Травами жизни называем мы лекарственные растения. Но случилось так, что они сами тоже в опасности. И лучшее лекарство для зеленых целителей – наша любовь к природе, бережное отношение к флоре.

Выставка-просмотр

«КАК НАУЧИТЬСЯ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЬСЯ»

Цитата:

Я не степью хожу – я хожу по аптеке,

Разбираясь в ее травяной картотеке.

Беспредельная степь, бесконечная степь,

Ты природой написанный странный рецепт.

С. Курсанов

I раздел: Марийская народная медицина

1. Андреева, С. З. Аптека у нас дома / С.З. Андреева, В. А. Баринев. – М.: Моск. рабочий, 1976. – 136 с.

2. Балабай, И. В. Растения, которые нас лечат / И. В. Балабай, А. К. Нистрян; под. ред. В. И. Прокопшина. – Кишинев, 1988. – 352 с.
3. Гегельский, И. Н. Растения здоровья и бодрости / И. Н. Гегельский. – Киев: Изд-во УСХА, 1990. – 64 с.
4. Глухова, Н. Н. Структура и стиль текстов марийских заговоров / Н. Н. Глухова. – Йошкар-Ола, 1996. – 20 с.
5. Даников, Н. И. Ваш травник / Н. И. Даников. – М.: Рипол Классик, 2005. – 543 с.
6. Ефимова, Н. Е. Сам себе знахарь: Тайны марийского целительства / Н. Е. Ефимова. – Йошкар-Ола, 1991. – 167 с.
7. Лекарственные растения луга. – М.: Изобр. искусство, 1993. – 63 с.
8. Моисеева, Г. Ф. Наши зеленые целители / Г. Ф. Моисеева, С. Г. Макеенко. – СПб.: Лениздат, 1992. – 158 с.
9. Морохин, Н. В. Нижегородские марийцы / Н. В. Морохин. – Йошкар-Ола, 1994. – 207 с.
10. Пастушенков, Л. В. Растения – друзья здоровья / Л. В. Пастушенков. – Л.: Лениздат, 1989. – 191 с.
11. Перевозченко, И. А. Растения зеленой аптеки / И. А. Перевозченко, Т. Л. Андриенко. – Киев: Урожай, 1989. – 144 с.
12. Петров, В. Н. Марийская народная медицина / В. Н. Петров. – Йошкар-Ола, 2000. – 167 с.
13. Подымов, А. И. Лекарственные растения Марийской АССР / А. И. Подымов, Д. Д. Суслов. – Йошкар-Ола, 1990. – 200 с.
14. Синяков, А. Ф. Стимуляторы жизни / А. Ф. Синяков. – М.: [б. и.] 1990. – 190 с.
15. Складневский, Л. Я. Лекарственные растения в быту / Л. Я. Складневский, И. А. Губанов. – М.: Россельхозиздат, 1986. – 272 с.

II раздел: Растения Удмуртии в быту и медицине

Цитата:

По утрам в траве роса дрожит.

Сосны,

Елки без конца и края.

Вижу: по стволам смола бежит,

Желтая, пахучая, живая.

П. Черняев

1. Бузанов, В. А. Жемчужины растительного царства / В. А. Бузанов. – Ижевск: Удмуртия, 1987. – 80 с.
2. Владыкина, В. Е. Религиозно-мифологическая картина мира удмуртов / В. Е. Владыкина. – Ижевск: Удмуртия, 1994. – 176 с.
3. Герман, Э. В. Растения и наше здоровье / Э. В. Герман, И. А. Катин. – Алма-Ата: Кайнер, 1987. – 224 с.
4. Губергриу, А. Я. Лекарственные растения Удмуртии / А. Я. Губергриу, А. В. Мишин. – Ижевск, 1958. – 300 с.
5. Домашний травник: Справочник по траволечению детей и взрослых / [В. М. Виноградов, Т. А. Виноградова, Б. Н. Гажев и др.]. – СПб.: ИКФ фолиант, 1995. – 591 с.
6. Комаров, А. А. Домашний травник: науч.-попул. изд. / А. А. Комаров. – М.: Рипол Классик, 1997. – 496 с.
7. Макарова, Л. С. Лекарственные растения Удмуртии / Л. С. Макарова, Н. П. Харитоновна, Л. А. Ходыкина и др. – Ижевск: Удмуртия, 1984. – 185 с.
8. Мишин, А. В. Зеленая аптека / А. В. Мишин. – Ижевск: Удмуртия, 1978. – 160 с.
9. Мурох, В. И. Целебные кладовые природы / В. И. Мурох, Л. И. Стекольников. – 2-е изд. доп. – Мн.: Ураджай, 1990. – 367 с.

10. Растения Удмуртии в быту и медицине / сост. В. В. Туганаев. – Ижевск: Удмуртия, 1989. – 57 с.
11. Туганаев, В. В. Встречи с зелеными друзьями / В. В. Туганаев. – Ижевск: Удмуртия, 1985. – 86 с.
12. Фешенко, П. И. Целебные свойства природы / П. И. Фешенко. – Киев: Урожай, 1990. – 168 с.
13. Христомотов, Л. С. Семейные обряды удмуртов: традиции и процессы обновления / Л. С. Христомотов. – Ижевск, 1984. – 167 с.

III раздел: Зеленая аптека Татарии

Цитата:

*Вижу вас, родные травы,
Как росли вы, как цвели,
Как добры вы, как нелукавы,
Дети скромные земли.*

Н. Тихонов

1. Апитерапия: лечение продуктами пчеловодства / сост. В. Н. Ефимов. – М.: АиН, 1999. – 40 с.
2. Живительная сила чая: сборник. – М.: Крон-Пресс, 1995. – 240 с.
3. Иванова, Р. Г. Дикорастущие съедобные растения Татарии / Р. Г. Иванова. – Казань, 1999. – 57 с.
4. Иванова, Р. Г. Словарь-справочник по флоре Татарии / Р. Г. Иванова. – Казань, 1988. – 300 с.
5. Кладовые природы. 600 уникальных методик, лучших рецептов. – СПб.: ИГ «Весь», 2006. – 384 с.
6. Кузнецова, М. А. Дикорастущие лекарственные растения Татарии и их ресурсы / М. А. Кузнецова, М. Г. Байгильдеева. – Казань: Татарск. кн. изд-во, 1970. – 200 с.

7. Махлаюк, В. П. Лекарственные растения в народной медицине / В. П. Махлаюк. – Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1991. – 544 с.
8. Мухамедова, Р. Г. Татары-мишары: историко-этнографические исследования / Р. Г. Мухамедова. – М.: Наука, 1972. – 201 с.
9. Носаль, М. А. Лекарственные растения и способы их применения в народе / М. А. Носаль, И. М. Носаль. – Киев, 1960. – 352 с.
10. Рабинович, А. М. Лекарственные растения на приусадебном участке / А. М. Рабинович. – М.: Росагропромиздат, 1989. – 207 с.
11. Сафина, Л. К. Аптека на грядке / Л. К. Сафина, Е. П. Петров. – Алма-Ата: Кайнар, 1990. – 368 с.
12. Шариоруллина, Ф. Л. Касимовские татары / Ф. Л. Шариоруллина. – Казань, 1991. – 305 с.
13. Шарипова, С. Тайны здоровья / С. Шарипова. – Казань, 1996. – 201 с.

IV раздел: Тайны мордовского целительства

Цитата:

Есть в травах и цветах

Целительная сила.

Для всех, умеющих их тайну разгадать.

В. А. Рождественский

1. Голышенков, П. П. Лекарственные растения Мордовской АССР и практическое их использование / П. П. Голышенков. – Саранск: Мордов. кн. изд-во, 1961. – 180 с.
2. Голышенков, П. П. Растения дарят здоровье: Современный травник / П. П. Голышенков. – Саранск: Мордов. кн. изд-во, 1997. – 416 с.

3. Голышенков, П. П. Лекарственные растения и их использование / П. П. Голышенков. – Саранск: Мордов. кн. изд-во, 1990. – 300 с.

4. Драгомирецкий, Ю. Целебные свойства жиров и масел: Лечебник / Ю. Драгомирецкий. – Душанбе: Сталкер, 1997. – 352 с.

5. Мокшин, Н. Ф. Религиозные верования мордвы / Н. Ф. Мокшин. – Саранск: Мордов. кн. изд-во, 1998. – 204 с.

6. Назаркин, Н. А. Народонаселение и охрана здоровья в Мордовии / Н. А. Назаркин. – Саранск: Мордов. кн. изд-во, 1973. – 217 с.

7. Народная медицина / авт.-сост. А. Ф. Конев, Л. С. Конева. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005. – 416 с.

8. Народный лечебник, или Врачевание силами природы / сост. Б. П. Малютина, Н. Б. Скобалкина. – М.: Прибой, 1994. – 720 с.

9. Никонова, Л. И. Баня в системе жизнеобеспечения народов Поволжья и Приуралья: историко-этнографическое исследование / Л. И. Никонова, И. А. Кандрина. – Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2003. – 288 с.

10. Никонова, Л. И. От Адама и Евы – до наших дней: Очерки народной медицины мордвы / Л. И. Никонова; под ред. А. Е. Мирошкиной. – Саранск: Мордов. пед. ин-т, 2000. – 171 с.

11. Никонова, Л. И. Тайны мордовского целительства / Л. И. Никонова. – Саранск: Мордов. кн. изд-во, 1995. – 167 с.

12. Никонова, Л. И. Традиционная медицина финно-угорских народов Поволжья и Приуралья как часть системы жизнеобеспечения / Л. И. Никонова; под ред. А. Е. Мирошкиной, С. Д. Николаева. – Саранск: Мордов. пед. ин-т, 2000. – 175 с.

13. Никонова, Л. И. Традиционная медицина тюркских народов Поволжья и Приуралья как часть системы их жизнеобеспечения / Л. И. Никонова. – Рузаевка, 2000. – 160 с.

14. Цинкина, Н. П. Как научиться травами лечиться / Н. П. Цинкина. – Симферополь: Таврия, 1997. – 384 с.

У раздел: Как лечились на Руси

Цитата: *...Лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолудинов открыты были.*

И. И. Лепехин

1. Алексеев, Г. А. Рецепты народной медицины / Г. А. Алексеев, З. П. Якимова. – Чебоксары: Чуваш. кн. изд-во, 1991. – 63 с.

2. Астапенко, А. А. От ста недугов / А. А. Астапенко, А. Каиков. – М., 1990. – 24 с.

3. Бирюков, А. Идите в баню / А. Бирюков. – М.: Мол. гвардия, 1993. – 153 с.

4. Галицкий, А. Секреты русской бани / А. Галицкий. – М.: ФИС, 1997. – 208 с.

5. Горбунова, Т. А. Лечение растениями. Рецептурный справочник / Т. А. Горбунова. – М.: Аргументы и факты, 1994. – 304 с.

6. Даников, Н. И. Советы целителя. Старинные народные рецепты лечения женских болезней / Н. И. Даников. – М.: Рипол Классик, 1997. – 176 с.

7. Даников, Н. И. 1000 рецептов народной медицины / Н. И. Даников. – М.: Рипол Классик, 2004. – 192 с.

8. Даников, Н. И. Чудо-целитель – береза: практ. лечебник / Н. И. Даников. – М.: РИПОЛ, 1996. – 224 с.

9. Данилов, Н. И. Целительные силы природы. Домашний лечебник для женщин и мужчин / Н. И. Данилов. – М.: Рипол классик, 1997. – 800 с.

10. Куренков, П. М. Русский народный лечебник / П. М. Куренков. – Воронеж: Центр.-Чернозем. кн. изд-во, 1993. – 256 с.

11. Ладынина, Е. А. Лекарственные растения в медицине и в быту / Е. А. Ладынина, Р. С. Морозова. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1989. – 352 с.

12. Лекарственные растения. Семейный лечебник: справочник / сост. В. И. Рыженко. – М.: Оникс, 2008. – 448 с.

13. Меньшикова, З. А. Лекарственные растения в каждом доме / З. А. Меньшикова, И. Б. Меньшикова, В. Б. Попова. – М.: Адонис, 1994. – 378 с.

14. Просвирин, М. Как лечились наши деды / М. Просвирин. – М.: Рипол Классик, 1997. – 496 с.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Галицкий, А. Секреты русской бани / А. Галицкий. – М.: ФИС, 1997. – 208 с.

2. Гольшенков, П. П. Лекарственные растения Мордовской АССР и практическое их использование / П. П. Гольшенков. – Саранск: Мордов. кн. изд-во, 1961. – 180 с.

3. Иванова, Р. Г. Дикорастущие съедобные растения Татарии / Р. Г. Иванова. – Казань, 1999. – 57 с.

4. Кузнецова, М. А. Дикорастущие лекарственные растения Татарии и их ресурсы / М. А. Кузнецова, М. Г. Байгильдеева. – Казань: Татарск. кн. изд-во, 1970. – 200 с.

5. Куренков, П. М. Русский народный лечебник / П. М. Куренков. – Воронеж: Центр.-Чернозем. кн. изд-во, 1993. – 256 с.

6. Меньшикова, З. А. Лекарственные растения в каждом доме / З. А. Меньшикова, И. Б. Меньшикова, В. Б. Попова. – М.: Адонис, 1994. – 378 с.

7. Моисеева, Г. Ф. Наши зеленые целители / Г. Ф. Моисеева, С. Г. Макеенко. – СПб.: Лениздат, 1992. – 158 с.

8. Никонова, Л. И. Бани в системе жизнеобеспечения народов Поволжья и Приуралья: историко-этнографическое исследование / Л. И. Никонова, И. А. Кандрина. – Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2003. – 288 с.

9. Никонова, Л. И. От Адама и Евы – до наших дней: Очерки народной медицины мордвы / Л. И. Никонова; под ред. А. Е. Мирошкиной. – Саранск: Мордов. пед. ин-т, 2000. – 171 с.

10. Никонова, Л. И. Тайны мордовского целительства / Л. И. Никонова. – Саранск: Мордов. кн. изд-во, 1995. – 167 с.

11. Пастушенков, Л. В. Растения – друзья здоровья / Л. В. Пастушенков. – Л.: Лениздат, 1989. – 191 с.

12. Подымов, А. И. Лекарственные растения Марийской АССР / А. И. Подымов, Д. Д. Суслов. – Йошкар-Ола, 1990. – 200 с.

13. Просвирин, М. Как лечились наши деды / М. Просвирин. – М.: Рипол Классик, 1997. – 496 с.

14. Скляревский, Л. Я. Лекарственные растения в быту / Л. Я. Скляревский, И. А. Губанов. – М.: Россельхозиздат, 1986. – 272 с.

15. Растения Удмуртии в быту и медицине / сост. В. В. Туганаев. – Ижевск: Удмуртия, 1989. – 57 с.

16. Туганаев, В. В. Встречи с зелеными друзьями / В. В. Туганаев. – Ижевск: Удмуртия, 1985. – 86 с.

17. Цинкина, Н. П. Как научиться травами лечиться / Н. П. Цинкина. – Симферополь: Таврия, 1997. – 384 с.

Как лечились народы Поволжья в старину

Методический материал

Составители

Анна Ивановна Аношкина

Наиля Ахатъевна Бареева

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе
Национальной библиотеки им. А. С. Пушкина РМ

Корректор *О. А. Пальтина*
Компьютерная верстка *Т. В. Овсянникова*

Формат 60 x 84 1/16. Печ. л. 2,13. Тираж 50 экз. Заказ №
Национальная библиотека им. А. С. Пушкина Республики Мордовия
430000, г. Саранск, ул. Б. Хмельницкого, д. 26, факс 32-86-69,
e-mail: library@moris.ru.