Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кустурская средняя школа имени И.Н. Слепцова

Научная - практическая конференция

«Шаг в будущее».

**«Целебный Иван – чай»**

 Работа: Слепцовой Куннэй

 Кустурской средней общеобразовательной

 школы имени И.Н.Слепцова

 Руководитель: Лукина Светлана Афанасьевна,

 учитель география

п.Кустур.2016.

Содержание

Введение……………………………………………………………………1-2 стр.

**Глава I** О фитотерапии в якутской народной медицине……………… 2-4стр.

1.1. Описание травы Иван – чая.

1.2. Название травы Иван-чай.

**Глава II.** Целебность растения Иван - чая……….................................4-5стр.

2.1. Сбор и сушка.

2.2.Свойства растения.

**Глава III.** Практическая часть…………………………………………….6-7стр.

3.1.Приготовления целебного чая.

3.2 Применение Иван-чая

Заключение……………………………………………………………………8 стр.

Использованная литература………………………………………………….9стр.

**Введение**

Уважаемый председатель , члены экспертной комиссии и участники, руководители научно- практической конференции « Шаг в будущее». Я, Слепцова Куннэй, ученица 6 класса КСОШ, имени Слепцова И.Н. К вашему вниманию предоставляю доклад « Целебный Иван-чай», выполненная под руководством учителя географии Лукиной С.А.

Сколько пребывает человечество на Земле, столько же живет медицина. Она очень разная. Почти каждый народ – и большой и малый – находил способы врачевания, имеет свои традиции и свои только ему ведомые способы сохранить здоровье человека.

 Опыт народной медицины ,особенно фитотерапия свидетельствует о том, что растения Иван-чай является универсальным лекарством от многих болезней и обладает мощными целебными свойствами.

 Целью моей работы является: привлечение внимания к Иван-чаю ,как универсальному и общедоступному для каждого человека методу лечения и профилактики различных заболеваний. Для достижения поставленной цели нами выявлены следующие задачи. 1. Изучение литературы 2. Определить роль Иван-чая в народной медицине. 3. Провести анкетирование учащихся и их родителей; 4. Обобщение и выводы.

Указанные задачи позволили нам выделить рабочую гипотезу. Мы предположили, что уровень усвоения темы о Иван-чае может быть значительно повышен учащимися, если расширить их представления о практическом применении местной лекарственной флоры.

 **Предмет исследования:** применение и использования Иван-чая , как лекарственное сырье.

**Объект исследования:** окрестности села Кустур.

 **Актуальность темы:** Привлечение внимания к лекарственному растению Иван-чаю, как универсальному и общедоступному для каждого человека.

**Задачи исследования:** 1. Изучение литературы. 2. Определить роль Иван-чая в народной медицине. 3. Провести анкетирование учащихся и их родителей; 4. Обобщение и выводы. **Методы исследования:** изучение свойства, сбора, сушки и хранение Иван-чая. Узнать рецепты народной медицины, способы ее применения.

Знание свойства Иван-чая, ее правильный сбор, хранение, способы ее применения знание лечебных м профилактических механизмов действия будут способствовать расширению диапазона применения Иван-чая в лечебно- профилактической практике. Поэтому в работе ставится задача кратко ответить эти вопросы.

 Для эффективного лечения Травой Иван-чая необходимо знать правила ее сбора, сушки и хранения. Также очень важно знать все тонкости по завариванию травы, заготовке, сбору, а также лечебные свойства и противопоказания Иван чая. Время заготовки Иван чая с июля по сентябрь. Собирают листья и не распустившиеся цветы. Листья собирают пока Иван чай цветет, как только начинает пушиться, листья не собирают. Напиток приготовленный из Иван - чая можно употреблять как в теплом, так и в холодном виде. Прекрасно утоляет жажду в жару, и помогает согреться в холод. Но кроме этого обладает тонизирующим действием, придает сил и бодрость.

Иван чай обладает лечебными свойствами, которые помогают справиться с различными недугами. Из травы готовят настой или отвар. Напиток приготовленный из Иван чая содержит эфирные масла, поэтому настой может сохраняться 2-3 суток. Не смотря на это, лучше готовить настой каждый день свежий. Сразу хочется отметить, что во всем нужно соблюдать меру. Много — совсем не значит хорошо. Есть несколько способов заваривания травы. У меня высушенная трава. Трава вместе с цветами, но цветы собраны в период бутонизации.

**Глава I.** **О фитотерапии в якутской народной медицине**

Якуты издавна имеют свою народную медицину, в которой фитотерапия занимает определенное место. Врач П.М. Бушков ( 1926 ), специально исследовавший якутскую медицину, пришел к заключению о том, что « начало народной медицины якутов кроется в седой старине». Врач В.Н. Чепалов ( 1915) утверждал, что крайне плохая постановка врачебного дела в жестоко эксплуатируемой и почти полностью изолированной отдельной окраине – Якутии – издавна вынуждала якутов самим искать средства для оказания себе медицинской помощи. Точку зрения давности и самобытности происхождения фитотерапии в якутской народной медицине разделяли и В.Е. Горинович, и А.А. Саввин. Примечательно в этом отношении последующее высказывание М.Н. Караваева ( 1947) на страницах газеты « Социалистическая Якутия», где говорится, что в Якутии « в дореволюционное время не могло быть и речи о народной медицине, и …народ лечился своими средствами». Далее он продолжает: « Ряд исторических данных показывает , что у якутов были большие для тех времен познания в области природы, а также в области мира растений и животных». Якутский народ вплоть до Великой Октябрьской революции по существу не пользовался никакой врачебной помощью. Это привело к созданию народной медицины. В ней, значительное место занимают растительные средства. На развитие якутской народной фитотерапии сильное влияние оказала в первую очередь русская, народная медицина.

Лекарственные травы собирают применительно к фазам развития растения, чтобы в момент сбора сырье содержало оптимальное количество действующих веществ. Так , траву, листья и цветы собирают в сухую погоду в первой половине дня в мае – июне в начале цветения, кору – весной до распускания листьев, корни, корневища и клубни – осенью после увядания или весной до появления надземной части. Плоды собирают после их полного созревания. Растения применяются в свежем или высушенном виде. Из свежих растений готовят соки, отвары и настои. Чаще используют высушенное мелкоизмельченное сырье. Высушенные травы применяются: в виде порошка, для приготовления настоя, отвара, настойки, мазей, а также для ванн. Чаще лекарственные препараты – настои, отвары, порошки приготавливают из сухого измельченного растительного сырья. В зависимости от вида используемых частей растений ( цветы, травы, корни, кора и т. Д.) предпочитают настои и отвары. Из высушенных трав чаще всего приготовляют настои и отвары. Существуют несколько способов приготовления настоев. Мы рекомендуем готовить горячие настои с помощью термоса. Для этого назначенную дозу сырья ( обычно 2-3 столовые ложки ) высыпают в термос и заливают 2-2,5 стаканами крутого кипятка ( суточная доза). Лучше это делать вечером. За ночь трава настаивается. На следующий день нужно выпить настой или его часть за три раза за 20 -40 минут до еды. Настой ( по 1 или 2 стакана ) каждый раз наливают из термоса, охлаждают ( чтобы он был теплым, но не горячим), добавляют к нему при желании мед. Вечером из термоса выбрасывают остатки травы, моют термос горячей водой, вновь засыпают траву и заливают кипятком. Настой нельзя хранить в термосе больше суток.

 Отвар готовят следующим образом. Лекарственную дозу сырья кладут в эмалированную кастрюльку, заливают , закрывают крышкой и кипятят 15-20 минут на медленном огне. Жидкость доливают до первоначального объема. Отвар пьют за 20-40 минут до еды в теплом виде. приготовления настоев с помощью термоса и отваров путем кичячения на медленном огне в домашних условиях удобно, достаточно эффективно и почти не требует временных затрат. Существует традиционный способ приготовления настоев и отваров с помощью водяной бани, который заключается в следующем. Количество высушенных и измельченных частей трав высыпают в заранее подогретый в течение 15 минут на кипящей водяной бане сосуд –эмалированный или нержавеющей стали, прохладной кипяченной водой ( еще лучше дистиллированной), закрывают крышкой и ставят кипящую водяную баню ( часто помешивая: настои – на 15 минут, отвары – на 30 минут. Затем снимают, процеживают или фильтруют: отвары – 10 минут ( в горячем виде), а настои – после полного охлаждения, не ранее, чем через 45 мин. Хранят настои и отвары в прохладном месте, перед употреблением – взбалтывают.

**1.1.Описание Иван-чая.**

Иван-чай входит в семейство кипрейные. Иван-чай многолетнее травянистое растение высотой 60-120 см, с прямостоящим, цилиндрическим, маловетвистым стеблем. Листья очередные, сидящие, ланцетные, заостренные, сверху темно-зеленные, снизу сизовато-зеленные. Цветки пурпурно-розовые, собраны в длинную конечную кисть. Венчик с 4 лепестками. Чашечка четырехраздельная. Тычинок 8. Пестик с четырехраздельным рыльцем и нижней завьязью. Плод – коробочка, длинная, четырехгранная, стручковидная. Семена многочисленные, с пушистым белым хохолком. Цветет в июне- июле .Растет на сухих песчаных местах, по лесным опушкам, кустарникам, на вырубках, вдоль дорог почти на всей территории России.

 В траве содержатся дубильные вещества ( 10 – 20 %), слизь ( до 15%), витамин С и другие. В корневищах и корнях обнаружены дубильные вещества. Обладает вяжущим, кровоостанавливающим, легким слабительным, смягчающим, ранозаживляющим и успокаивающим действием.

**1.2.Народное название травы.**

 Название травы Иван - чай — это народное название. Научное название этого растения — кипрей. А вот по легенде, жил под Питером парень Иван, который любил ходить в ярко-красной рубашке. Его видели в основном возле леса, на поле, на опушке леса, среди трав и растений. Люди говорили «чай Иван пошел» или «чай Иван идет», и т. д. Но в какой-то момент Иван куда-то пропал. А на опушках леса появились яркие и красивые цветы. Люди принимали их за Ивана, говоря что это «чай Иван ходит». Вот такая интересная легенда, вот от куда, по легенде, пошло название растения.

Наверное это самая распространенная легенда, о которой уже все давным-давно знают. Иван чай — это растение, которое не заслужено забыто. А ведь это не только красивая трава, но и лекарственное растение, которое помогает от различных недугов.

**Глава II. Целебность растения - Иван чай ( кипрей).**

Напиток приготовленный из Иван - чая можно употреблять как в теплом, так и в холодном виде. Прекрасно утоляет жажду в жару, и помогает согреться в холод. Но кроме этого обладает тонизирующим действием, придает сил и бодрость.

Иван чай обладает лечебными свойствами, которые помогают справиться с различными недугами. Из травы готовят настой или отвар. Напиток приготовленный из Иван чая содержит эфирные масла, поэтому настой может сохраняться 2-3 суток. Не смотря на это, лучше готовить настой каждый день свежий.

**2.1.Сбор и сушка Иван-чая.**

Время заготовки Иван чая с июля по сентябрь. Собирают листья и не распустившиеся цветы. Листья собирают пока Иван чай цветет, как только начинает пушиться, листья не собирают. Собирать листья лучше всего в сухую погоду, желательно с утра. Сушить листья можно в хорошо проветриваемом теплом месте. Лучше это сделать под навесом. Сбор листьев происходит таким образом: стебель зажимают в руках и проводят рукой сверху вниз. Особое внимание обратите на растение, не стоит собирать листья с больных растений. Срывать листья нужно с каждого растения понемногу, чтобы не навредить растению.

Также листья можно перетереть между ладонями, пока они не потемнеют, и не выделится сок. Скрученные листья складывают в лоток укрывают мокрой тканью и ставят в теплое место для созревания на 12 часов, температура 28 градусов. Травяной запах меняется на цветочный. Это и называется ферментация листьев.

Ферментированные листья режут ножницами и сушат на противне при температуре 50 градусов. Сырье нужно периодически перемешивать. Листья при надавливании должны ломаться, а не распадаться в труху.

**2.2. Свойство травы.**

1. Обладает противовоспалительным свойством. Улучшает пищеварение, регулирует работу ЖКТ.
2. Присуще вяжущее и обволакивающее свойство.
3. Флавоноиды и пектины, входящие в состав иван чая помогают очистить организм от токсинов и шлаков.
4. Обладает болеутоляющим действием.
5. Благодаря входящим в состав растения флавоноидам и органическим кислотам кипрей оказывает желчегонное действие.
6. Обладает иван чай жаропонижающим свойством. Полезно его употреблять при высокой температуре.
7. Улучшает процессы кроветворения, очищает кровь.
8. Повышает потенцию, поэтому с уверенностью можно сказать что чай полезен для мужчин.
9. Обладает кровоостанавливающим свойством.
10. Чай снимает пищевое отравление.
11. Полезен напиток при нервном возбуждении, в качестве успокаивающего средства. Также чай приводит в норму давление.

**Глава III. Практическая часть.**

**3.1 Анкетирование.**

 Мы провели анкетирование среди учащихся и их родителей. Целью тестирования было выявить, применяют ли в семьях лекарственные растения для лечения простудных и вирусных заболеваний. Если применяют то, какие именно растения. Заготавливают лекарственное сырье сами или приобретают в аптеке. Нами было опрошено 20 человек Все опрошенные пользуются лекарственными растениями.

* Протестировано – 20 родителей
* Заготавливают сырье сами и покупают в аптеке -15 человек (категория 1)
* Покупают лекарственные растения только в аптеке -5 человека (категория 2)

**3.1. Приготовления целебного чая Иван – чая.**

 Сразу хочется отметить, что во всем нужно соблюдать меру. Много — совсем не значит хорошо. Есть несколько способов заваривания травы. У меня высушенная трава. Трава вместе с цветами, но цветы собраны в период бутонизации.

Первый способ заваривания чая.

На пол литра кипятка нужно добавить одну столовую ложку травы. Оставить напиток настаивать 2 часа. Затем процедить и принимать по пол стакана в день. Принимать три раза в день.

Второй способ.

Залить ложку травы одним стаканом кипятка, настоять около часа. Пить настой нужно ложками, по 2-3 столовые ложки три раза в день.

Для заваривания чая нужно использовать чистую родниковую воду. Напиток очень приятный на вкус. Если заваривать кипрей правильно, то есть, на пол литра воды ложка травы, то вкус напитка приятный, его можно пить без добавления сахара и меда.

Если увеличить дозировку сухой травы и уменьшить количество воды, то напиток получается горьким на вкус.

Благодаря наличию в составе травы эфирных масел напиток не портится при комнатной температуре и может храниться несколько дней. Но лучше каждый день готовить новую порцию настоя.

**3.3.Применение Иван – чая.**

Его применяют при заболеваниях желудка и кишечника. Применяют в комплексном лечении гастрита, язвы двенадцатиперстной кишки, применяют при колите, энтероколите. Принимают при сниженном гемоглобине в крови, в комплексном лечении.

Прием Иван - чая рекомендуется при нарушении нервной системы, при стрессах, умственном переутомлении, депрессии, бессоннице.

Чай приготовленный из листьев кипрея применяют в стоматологии при воспалении и кровоточивости десен, стоматите, гингивите. Благодаря наличию дубильных веществ и противовоспалительным свойствам, напиток помогает быстрее избавиться от этих недугов.

Напиток помогает укрепить организм, рекомендуется его прием при сниженном иммунитете, при авитаминозе.

Применение чая показано при высоком давлении.

Применяют Иван - чай при болях в горле, ангине, при заболеваниях верхних дыхательных путей, настоем можно полоскать больное горло. Настои из листьев Иван-чая рекомендованы для лечения и успокоения нервной системы, кровотечений, а также настои употребляют при головных болях, бессоннице.

**Рецепт № 1.**

Для наружного применения настоя (при отите, [стоматите](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_stomatit.php) и [ангине](http://www.ayzdorov.ru/bolezn_angina.php)): 2 столовых ложки сухого лекарственного сырья заливают 400 мл кипятка (использовать лучше очищенную воду) и настаивают в течение 6 часов, после чего полученный настой процеживают и используют по мере необходимости.

**Рецепт № 2.**

Для применения при различных заболеваниях мочеполовой системы, в том числе хроническом [цистите](http://www.ayzdorov.ru/lechenie_cistita_narsh3stva.php) и воспалении мочеточников: 1 столовую ложку сухого измельченного сырья (листьев) заливают 200 мл кипятка и настаивают в течение двух часов. Применяют 3 раза в день, по столовой ложке.

**Заключение.**

Мы провели анкетирование среди учащихся и их родителей. Целью тестирования было выявить, применяют ли в семьях лекарственные растения для лечения простудных и вирусных заболеваний. Если применяют то, какие именно растения. Заготавливают лекарственное сырье сами или приобретают в аптеке. Нами было опрошено 20 человек. Все опрошенные пользуются лекарственными растениями.

* Протестировано – 20 родителей
* Заготавливают сырье сами и покупают в аптеке -15 человек (категория 1)
* Покупают лекарственные растения только в аптеке -5 человека (категория 2)

Вывод: Местные жители села Кустур собирают и применяют лекарственные растения своего края

В настоящей работе приведены народные сведения лекарственного растения Иван- чая местной флоры. Как видно из представленного материала, растения Иван-чай оказалась довольно разнообразным по применению. Знакомство со способами сбора, сушки, применение отваров и чая употребляется как лекарственное растение. Наша гипотеза подтвердилась, мы убедились, что лекарственные растения и народные рецепты на их основе очень популярны в профилактике и лечении не только простудных заболеваний, но и сердца, желудка и других органов человека. А еще в состав косметических средств входят масла и экстракты растений.

Лекарственные травы растут у нас буквально под ногами, а мы часто не задумываемся об их ценности! Они менее опасны, но при их применении всё же нужно проконсультироваться с доктором и выяснить, нет ли у больного аллергии на определённые травы. Опыт народной медицины ,особенно фитотерапия свидетельствует о том, что растения Иван-чай является универсальным лекарством от многих болезней и обладает мощными целебными свойствами. Таким образом, народный опыт выработал применение Иван-чая в лечении многих болезней и дает нам ценные направления дальнейшего изучения. Иван чай обладает лечебными свойствами, которые помогают справиться с различными недугами. Из травы готовят настой или отвар, чай. Поэтому мы советуем собирать и применять лекарственные растения своего края.

Использованная литература.

1. Лекарственные травы. ( рецептурный справочник.) №2.1991 год.
2. Природный лечебник . Автор П.А.Кьосев. Москва. 2001 год.
3. Лекарственные растения Якутии. Автор А.А. Макаров. 1979 год.
4. Траволечение. Выпуск 1.Авторы: Ладынин Е.А. Морозов Р.С. 1991 год.
5. Секреты целебных растений. Авторы: В.Р. Довженко. А.В. Довженко. 1992.
6. Саха сирин уунээйилэрэ. Авторы Тимофеев П.А. Иванов Е.и.1994 год.