

Горчица на страже красоты и здоровья



Подготовила учащаяся
4 класса ГБОУ ООШ
пос. Угорье
Карпова Яна



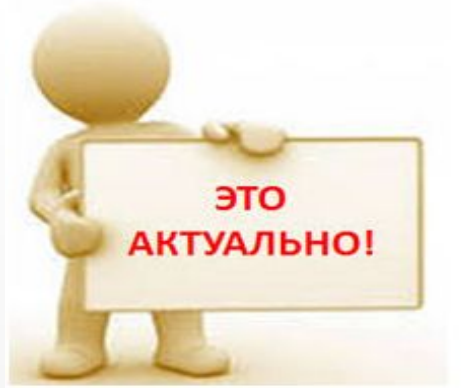
Ароматно-жгучая,

Злая, словно Львица...

Кто ответит всех быстрее -

Это что?.. (Горчица).

Горчица – однолетнее растение, высотой до полуметра с плодами, которые выглядят как небольшие стручки с круглыми мелкими семенами. Ботаники считают родиной горчицы Азию, и относят её к семейству капустных, а с латыни её название переводится как «жгучий», и даже «распаляющий МОЗГ».



Тему для исследования я выбрала не случайно. Она актуальна для многих. В наше время лекарства стоят очень дорого и имеют много побочных эффектов, встречаются лекарства-подделки, не всегда есть возможность купить медикаменты...В нашей семье при различных заболеваниях часто используется горчица и горчичный порошок. Я хотела бы поделиться теми рецептами, о которых мне уже известно и найти новые эффективные способы применения горчицы и горчичного порошка в народной медицине.

Цель работы:

Найти эффективные способы применения горчицы и горчичного порошка в народной медицине.





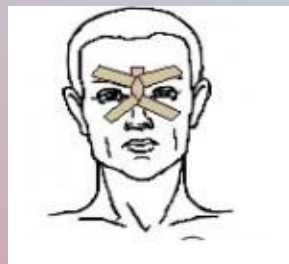
Я решила обратиться к ребятам 3-9 класса и взрослым. Совместно с учителем составили анкеты, результаты анкетирования обработали.

В анкетировании приняли участие 38 человек: 23 учащихся 3-9х классов, 15 взрослых.



Большинство опрошенных считают, что знание народных лечебных средств современному человеку необходимы, знают рецепты с применением горчичного порошка в лечебных целях, применяют их в домашних условиях и считают эффективными.

Горчица помогает справиться с большим количеством заболеваний и входит в состав лечебной косметики. В своем составе она содержит множество эфирных масел, которые раздражают кожу и заставляют кровообращение ускориться. Наверняка, каждый из Вас знает не один народный рецепт с применением горчичного порошка: маски для волос и лица, согревающие компрессы, ванны, обёртывания...



В каких недугах помогает горчица

Заболели, заныли зубы? Пожуйте горчичные зернышки.

В горле запершило? Измельчите семена белой горчицы и пейте с теплой водичкой медом подслащенной.

Насморк одолел? Засыпайте горчицу в носки каждый вечер, надевайте и спите. Она сама лечить вас станет.

Ноги устали? На полчаса опустите их в горячую воду с двумя чайными ложечками сухой горчицы.

Горло заболело? В воду теплую (0,5 ст.) добавьте соль (1 ч. л.), мед (1 ч. л.), горчицу (0,5 ч. л.) и подкислите соком лимона. Полощите горло этой смесью. Боль уйдет.

Гайморит или нос заложило? В смоченную горячей водой ткань насыпьте горчицу и, свернув, приложите на зону между бровей.

Расслабить напряженные мышцы? Примите ванну с морской солью и сухой горчицей.

Почувствовали простуду? Парьте ноги в горячей воде (1 ведро) с горчицей (50 гр. порошка) до получаса. После процедуры сразу в постель.

Болят спина? Заболевание артритом? Растяжения? Примите 20-минутную ванну с горчицей (220 гр. порошка).

Начался кашель? Сразу сделайте горчичную лепешку.





Как и у любого лекарства у горчицы есть свои противопоказания к применению.

Поэтому стоит всегда знать меру применения этой приправы в любых целях, и тогда она принесет вам только пользу!!!



Вывод



- ❖ **◆** Зная секреты применения горчицы и горчичного порошка, выздоровление происходит гораздо быстрее.
- ❖ **◆** В ходе эксперимента были получены положительные результаты, доказывающие эффективность применения горчицы и горчичного порошка.
- ❖ **◆** В целях распространения положительного опыта мною была создана брошюра “Секреты применения горчицы и горчичного порошка”, которая может использоваться при лечении различных заболеваний.



Горчица, которую любят и чтят,
поверьте, достойна лиризма:
не зря мудрецы всех времён говорят,
что горечь нужна организму!...
Хозяйкам подвластна пикантность острот.
И знахарям. И юмористам.
А чтут её в доме – живут без хлопот;
всё ладно, здорово и чисто.

Спасибо за внимание!

