

Исследован  
ие  
на тему:

Как лечились  
наши  
предки



Выполнила Подкустова Екатерина  
ученица 3 д класса МБОУ «СОШ № 1» г. Энгельса Саратовской области  
Классный руководитель Сахарова Ж.Ю.

**Цель исследования** : изучить  
обычаи , традиции наших предков  
в исцелении от разных болезней.

**Гипотеза**: раньше для лечения от болезней  
люди использовали не только лечебные  
свойства растений.



Наши предки жили в такое время, когда медицина только начинала развиваться. Все методы лечения у них были основаны на знаниях знахарей и ведунов. В основном использовались лекарственные растения и настойки из них, заговоры, банные процедуры, всевозможные закаливания и прочие народные приёмы.





С давних времён люди знали о целебных свойствах **лука и чеснока**. Лук и чеснок - первое средство от простуды. На Руси бытовала поговорка: Чеснок и лук от семи недугов. От летучих веществ, которые выделяет чеснок, гибнут почти все бактерии.



**Малина** издавна широко применялась в народной медицине для предотвращения и лечения простудных заболеваний, обладая при этом мощным жаропонижающим свойством. Варенье из малины является лучшим средством при простудных заболеваниях.



Ржаной хлеб для наших предков был величайшей святыней и лекарством. Тысячи рецептов от многих болезней с применением ржаного хлеба хранятся в народной памяти.



В старину мёд считался целительным лекарством. Им лечили раны, хронические болезни, он был незаменим при истощениях, слабостях и просто при усталости.





Наши предки издавна верили в целебную и очистительную силу бань, связывали здоровье с чистотой. Баня всегда считалась самым лучшим способом преодолеть болезнь. Человек, посетивший баню становился крепче, сильнее и здоровее. Недаром на Руси поговаривали:





Люди с испокон веков очень бережно относились к берёзе. Ещё наши предки подметили лечебные свойства берёзы, как универсального целителя. В лечебных целях использовалось буквально всё: берёзовые почки, сок, пыльца, листья, кора, серёжки, корни, дёготь и берёзовый гриб Чага.





Вся жизнь наших предков проходила под воздействием религиозных праздников. По церковному календарю проводились оздоровительные посты. Наши предки регулярно использовали при избавлении недуга горящие церковные свечи, с их помощью определяли болезнь человека – свеча начинала коптить и потрескивать возле больного органа.



Знахари на протяжении всей истории человечества искали, составляли исцеляющие снадобья. Главное в приготовлении снадобья – не только состав и вес компонентов, но также время варки и поочерёдность закладки трав, корней, плодов.





**Вывод:** наши предки активно изучали природу и для лечения от болезней использовали отвары целебных трав, мёд, бани, молитву...

Несмотря на достижения современной медицины, люди и сегодня не забыли опыт предков.