


**Лучшие рецепты
народной медицины**




**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА
КОМНАТНЫХ
РАСТЕНИЙ**



**Аптека на
подоконнике**



**Правила
и способы
применения**



**Эффективные
рецепты**

Книга для тех, кто ценит свое здоровье!

Annotation

Книга расскажет о комнатных растениях, которые не только украшают интерьер, но и содержат в своем составе полезные для здоровья биологически активные вещества. Но известно ли вам, что они еще и улучшают экологию жилого помещения? Поэтому многие комнатные растения считаются лекарственными. Получается, что разведение комнатных растений всесторонне способствует укреплению нашего здоровья. Предлагаем вам рецепты народной медицины, составленные на основе наиболее распространенных лекарственных комнатных растений.

- [Елена Алексеевна Власенко](#)
 - [Предисловие](#)
-

Елена Алексеевна Власенко
Целительные свойства комнатных
растений

Предисловие

Комнатные растения стали неизменными спутниками нашей жизни. Мы видим их дома, в офисе, в учебных и медицинских учреждениях, в местах отдыха.

С первого взгляда может показаться, что комнатные растения используются в качестве декора помещений. Это действительно так. Если грамотно подобрать комнатные растения, то они могут стать лучшим украшением любого интерьера. Каждое растение имеет определенные цвета листьев, цветков и плодов, а также форму и фактуру, поэтому практически под любой стиль можно найти оптимально сочетающиеся с ним растения. Но кроме эстетической функции, они также способствуют очищению воздуха, убивают микробов.

Первые комнатные растения появились еще в Месопотамии и Древнем Египте. Многие флористы считают, что растения являются живыми существами со своим положительным биополем. Если в присутствии растений произносить добрые ласковые слова, то это способно ускорить их рост и развитие. Также проведенные исследования показали, что растения очень восприимчивы к музыке, особенно классической, которая оказывает на них благоприятное воздействие.

Существуют несколько групп комнатных растений, среди них самые распространенные следующие:

1) декоративно-лиственные растения – маранта, драцена, плющ, филодендрон;

2) декоративно-цветущие растения – колумнея, цикламен, пассифлора, бегония;

3) пальмы и саговники – ливистона, ховея Форстера, хризалидокарпус желтоватый, финик канарский;

4) декоративно-плодовые растения – лимон, кофе арабийский, нертера гранадская;

5) суккуленты – алоэ, зониум, каланхое, хавортия.

Во все времена люди использовали растения в качестве лекарственных средств. В нашем сознании отложилось, что

лекарственным может быть только дикое растение, произрастающее в лесу или на дачном участке. И мы совсем забыли, что на наших подоконниках очень часто расположена целая аптека. Благодаря последним исследованиям ученых стали известны полезные свойства большинства комнатных растений. Такие полезные вещества, как витамины, кумарины, алкалоиды, сапонины и эфирные масла, содержатся во многих комнатных растениях.



...

Древние египтяне изготавливали из растений всевозможные крема, мази, бальзамы, а в Древнем Китае в качестве лекарственных средств применяли 750 растений.

Современные научные исследования доказали, что комнатные растения способны очистить атмосферу и на 40 % улучшить состав воздуха в квартире. Они вбирают в себя углекислый и угарный газы, испарения от красок, искусственных материалов, лаков, кухонную копоть. Если в квартире много комнатных цветов, то люди меньше болеют, легче переносят болезни и быстрее идут на поправку.

При помощи комнатных растений можно излечить многие болезни, а также очистить воздух в помещении, наполнить его фитонцидами и ароматизировать. Растения выделяют органические вещества, которые помогают сдерживать рост и развитие микроорганизмов, являющихся причинами многих болезней. Так, одним из биологически активных веществ являются фитонциды, выделяемые хвойными растениями. Они пагубно влияют на микробов, очищая от них комнату. Фитонциды выделяются такими растениями, как герань, мирт, китайская роза. Эти вещества борются со многими микроорганизмами, вызывающими болезни.

В настоящее время существует большое количество бытовых очистителей воздуха. Однако недорогим средством для улучшения

воздуха в помещении являются именно комнатные растения. Самыми лучшими воздухоочистителями считают растения с большими листьями.

Эфирные масла, содержащиеся в некоторых комнатных растениях, положительно влияют на самочувствие людей. Например, запах пеларгонии улучшает сон.

Многие домашние растения наделены еще одним целебным свойством: они обогащают воздух в помещении отрицательно заряженными ионами кислорода. Таких ионов немало в горном воздухе, поэтому им так легко и свободно дышать. Учеными установлено, что ионы кислорода наделяют человеческий организм энергией.

В домашних условиях можно выращивать достаточно экзотические плодоносящие растения. Самым распространенным декоративно-плодовым растением является, безусловно, лимон, встречающийся во многих домах. Но, кроме него, существует еще масса экзотических растений, которые также способны радовать глаз в городских квартирах. В Японии уже давно выращивают в комнатах карликовые деревья.

Многие комнатные растения издавна используются в народной медицине.

Однако, несмотря на всю полезность растений, не стоит заниматься самолечением. Правильный диагноз в состоянии поставить только врач, и только он способен назначить оптимальное лечение. Кроме того, если неправильно применять лекарственные растения, то можно нанести себе много неприятностей со здоровьем. К примеру, практически все люди используют в качестве лечебного средства алоэ, польза которого, безусловно, огромна и многократно проверена на практике. Однако у этого растения есть ряд противопоказаний: его нельзя применять людям старше 40 лет, при гипертонической болезни и заболеваниях печени и почек, при внутренних кровотечениях. Вот почему так важно консультироваться у врача по вопросам применения лекарственных растений.

Комнатные растения являются живыми организмами, за которыми необходим правильный и постоянный уход, иначе они потеряют большую часть своих полезных свойств или же вообще погибнут. Любому комнатному растению нужны в достаточной мере тепло, влага

и свет, которые взаимосвязаны. Если повышается температура, растению требуется больше влаги, иначе оно завянет, и наоборот.

Рассмотрим эти факторы подробнее.

Температура. Если температурный режим нарушается, то это способно привести к тому, что поступление воды и минеральных солей в растения станет уменьшаться. Чтобы комнатные растения чувствовали себя нормально, необходимо исключить резкие перепады температуры, особенно это важно для растений, которые находятся на балконе или лоджии, лишенной отопления.

Растения нельзя ставить рядом с электрическими и газовыми плитами и отопительными приборами, так как в таких местах происходит резкое повышение температуры, а влажность воздуха, напротив, сильно понижается.

Также для растений могут оказаться опасными сквозняки, поэтому их не размещают рядом с вентиляционными отверстиями и входными дверями. Но и про свежий воздух для растений не стоит забывать. Комнаты, в которых они находятся, надо регулярно проветривать, особенно зимой.

Освещение. Комнатным растениям нужно получать достаточное количество света. Если света будет недостаточно, то замедлится фотосинтез, что приведет к снижению целебных свойств. Если в помещении мало света, то следует установить искусственное освещение. Спектр освещения должен быть особенным: красным и синим, – что ближе всего к солнечному свету. В цветочных магазинах продают специальные фитолампы, которые помогут организовать требуемое освещение для растений.

Влажность. Оптимальная влажность в помещении для комнатных растений обязана составлять 60–70 %. Если влажность повышенная, это способно привести к загниванию растения; недостаток же влаги, напротив, приводит к засыханию растения – оно сбрасывает листья, с него опадают бутоны.

Субстраты. Комнатные растения выращивают в основном в горшках, поэтому пространство для их роста ограничено. По этой причине необходимо подобрать такой субстрат, который бы обеспечивал воздухо- и водонепроницаемость и был питательным. Желательно приобретать готовые субстраты в цветочных магазинах, так как они уже насыщены всеми необходимыми минеральными

компонентами и обладают правильной структурой. Однако некоторые цветоводы сами готовят земляные смеси для своих растений. В этом случае надо исходить из особенностей каждого растения.

Полив . По большей части наши комнатные растения имеют тропическое и субтропическое происхождение, поэтому для них важна не только правильная влажность воздуха, но также и полив.

В зимнюю пору поливать растения рекомендуется утром, а летом – вечером, что убережет листья от ожогов и уменьшит испарение воды из почвы. Вода при поливе растений должна равномерно питать всю землю и беспрепятственно выходить из отверстий в дне горшков. Если воды будет слишком много, то это приведет к закисанию почвы, корни станут гнить, от чего в конце концов погибнет все растение.

Температура воды для полива домашних растений обязана немного превышать комнатную температуру. Если для полива используется водопроводная вода, то лучше дать ей отстояться в течение суток. Если же поливать растения холодной водой, то это способно привести к возникновению грибных заболеваний.

После полива землю в горшке следует немного прорыхлить, в таком случае не появится корка на ее поверхности, следовательно, к растению будет лучше проникать воздух, а деятельность полезных микроорганизмов в почве усилится.

Подкормка . Такие микроэлементы, как азот, калий и фосфор, необходимы растениям в первую очередь: именно они в большей степени влияют на их хороший рост и развитие. Также растения нуждаются в меди, цинке, марганце, железе, молибдене и магнии, который участвует в фотосинтезе. Содержащие их удобрения и их смеси можно приобрести в цветочных магазинах.

Существуют следующие правила внесения удобрений под комнатные растения:

- 1) перед подкормкой следует полить растения, что убережет их корни от ожогов;
- 2) удобрять растения требуется лишь в период их бурного роста, цветения и плодоношения;
- 3) если растение больно, вносить удобрения нельзя;
- 4) лучше сделать питательный раствор слабой консистенции, тогда корни растения точно не будут обожжены.

Данная книга познакомит читателей с большинством растений, выращиваемых дома, а также расскажет об их полезных свойствах.

Глава 1 Полезные свойства комнатных растений

Современная цивилизация подарила нам уютные дома и комфортные условия для проживания. Но за подобные блага приходится платить, и в первую очередь своим здоровьем. Дело в том, что бытовая химия, современные строительные и отделочные материалы, бытовая техника выделяют в атмосферу разнообразные вредные вещества (ацетон, формальдегид, фенол, соли тяжелых металлов, окиси углерода и азота, аммиак), тем самым постоянно загрязняя наше жилье и другие помещения, в которых нам приходится бывать.

Всего существует примерно сотня ядовитых соединений, и около 80 % из них источают в первую очередь строительные и отделочные материалы.

Можно возразить, что на улице воздух загрязнен намного больше, чем в наших квартирах, но на самом деле это не так. Ученые установили, что концентрация опасных соединений внутри помещений в 1,5–4 раза превышает концентрацию вредных выбросов в уличном воздухе.

Современные интерьеры в подавляющем большинстве имеют прямоугольный дизайн, что также оказывает неблагоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье человека.

Выход можно найти, и достаточно простой. Чтобы справиться с негативными последствиями благ цивилизации, нужно просто завести в квартире полезные для здоровья растения. Комнатные растения своим внешним видом способны успокоить, снять стресс и раздражение. Кроме того, они обладают рядом полезных свойств, которые помогают нейтрализовать вредное воздействие окружающих нас вещей.



...

Полезно в воду для полива растений класть серебро или драгоценные камни, чтобы она напиталась их положительной энергетикой.

Поглощение ядовитых веществ

Современные строительные и отделочные материалы являются одной из основных причин загрязнения воздуха в помещении, так как они выделяют в атмосферу ксилолон, формальдегид, хлороформ, ацетон, бензол, аммиак, толуол, трихлорэтилен. В первую очередь подобная ядовитая смесь опасна для детей и пожилых людей, так как под воздействием вредных элементов ослабевает здоровье и ухудшается самочувствие. Остальные люди также подвержены негативному влиянию химических веществ, которые вызывают аллергические реакции, головокружение и головные боли, отрицательно сказываются на работе внутренних органов.

Большинство комнатных растений служат своеобразными природными фильтрами, они перерабатывают вредные соединения, способствуя улучшению воздуха в доме. Дело в том, что растения обладают специфическими биологическими свойствами. Опасные для нашего здоровья химические элементы ложатся на листья и воздушные корни растений, большую часть которых они используют для своей жизнедеятельности. В корнях растений обитают бактерии-симбионты, которые поглощают оставшуюся часть осевших вредных веществ. Таким образом, можно сказать, что комнатные растения являются для них своеобразным биологическим барьером.

Первое место по очистке воздуха от вредных примесей занимает хлорофитум хохлатый. Это растение словно специально создано именно для загрязненной воздушной среды, в которой чувствует себя просто прекрасно. Для комнаты площадью 10 м² достаточно 4 хлорофитумов, что позволит очистить воздух на 70–80 %. Также хлорофитум прекрасно увлажняет воздух при правильном уходе за ним. Кроме того, это красивое растение, не нуждающееся в особых условиях. При надлежащем уходе оно будет размножаться, давая усики-отростки. Также полезными очищающими свойствами обладают алоэ, спатифиллум, плющ.

От токсинов замечательно очищает воздух пестролистая диффенбахия. Если окна квартиры или офиса выходят на завод, котельную или дорогу с оживленным автомобильным движением, то

это растение лучше поставить на подоконник, чтобы оно служило естественным природным барьером.

С формальдегидом помогут справиться хлорофорум, алоэ, плющ, диффенбахия, филодендрон (монстера), драцена, спатифиллум, шеффлера, фикус, хамедорея.

Толуол и ксилол хорошо поглощают диффенбахия, хлорофитум, антуриум, нефролепис, фикус.

Аммиак нейтрализуют маранта, драцена, фикус, азалия, антуриум.

От бензола воздух очищают драцена и плющ. Окислы углерода поглощают хлорофитум и эпипремнум.

От трихлорэтилена избавляют воздух драцена, плющ, спатифиллум.

Дезинфекция воздуха

В ходе серии экспериментов, которые в 1960-х гг. проводили ученые Центрального республиканского ботанического сада Академии наук Украины, удалось установить, что большая часть комнатных растений производит особые вещества, помогающие устранять вредные болезнетворные микроорганизмы. Данные вещества называются фитонцидами, также существует другой термин: летучие фитоорганические вещества, или ЛФОВ.

Домашние растения производят и выбрасывают в воздух такие полезные вещества, как фенолы, спирты, терпены и сложные эфиры, которые борются с болезнетворными микробами, грибами, вирусами (останавливают их развитие и размножение). Можно просто поместить в помещение несколько горшочков с комнатными цветами, и они помогут снизить количество микроорганизмов, обитающих в его воздушной среде.

Такое полезное свойство комнатных растений, как эффективная очистка воздуха, объясняется тем, что они обладают специфической особенностью улавливать изменения в составе окружающей их атмосферы. Химические вещества, загрязняющие воздух, вредят не только человеку, но и растениям. В результате у них включается своеобразный защитный механизм и они успешно справляются с очисткой воздуха. Часть вредных элементов используется растениями для поддержания своей жизнедеятельности.

Прекрасно борется с плесневыми грибами, находящимися в воздухе, опунция. Это вид кактуса со стеблями в форме лепешек. Опунция в 6–7 раз снижает количество вредных грибков. Противогрибковыми растениями также считаются лимон, плющ, лавр, кофейное дерево. Грибки чаще заводятся в темных и сырых помещениях, поэтому именно в таких комнатах и следует размещать данные растения.

В состав мирта входят эфирные масла, которые помогают очистить воздух от микробов, вызывающих бронхит, простудные и легочные заболевания. От мирта становится легче дышать.

Значительно уменьшить количество микробов в воздухе квартиры помогают следующие растения: розмарин, бегония, диффенбахия, антуриум, пеларгония, санхезия, пиilea, мирт, пеллиония, толстянка (денежное дерево), туя, молочай блестящий, аукуба, эвкалипт, эпипремнум, кипарис, традесканция, аглаонема, фикус, инжир, офиопогон, циссус, сансевиерия, олеандр, колеус, плющ, самшит, дуранта, бересклет, агава, тетрастигма (комнатный виноград), алоэ, лавровишня, лавр.

Размещая в квартире или офисе много комнатных растений, можно существенно снизить численность болезнетворных микроорганизмов. Так, в комнате размерами 15–25 м² достаточно завести 5–7 растений, чтобы воздух оставался чистым и свежим.

Ионизация воздуха

Ионизацией воздуха, или аэроионизацией, называется метод, направленный на улучшение атмосферы в жилых, производственных и общественных помещениях. Происходит это благодаря насыщению воздушной среды отрицательными ионами (аэроионами), которые представляют собой электрически заряженные молекулы газов. Ученые доказали, что благодаря изменению состава воздуха и обогащению его отрицательными ионами оказывается положительное воздействие на человека. Ионизация атмосферы хорошо влияет на органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы, способствует уменьшению болевых ощущений, быстрее заживляет раны, избавляет от аллергических реакций. Если регулярно проводить оздоровительные процедуры ионизированным воздухом, то от этого улучшится общее самочувствие, значительно повысится работоспособность, поднимется настроение. Ионизированный воздух также способен облегчить течение многих заболеваний, снять головные боли. Положительное воздействие ионизированного воздуха наблюдается при бронхиальной астме, бессоннице, артериальной гипертензии, переутомлении, стрессе.

Существуют специальные приборы – аэроионизаторы, которые искусственным образом насыщают воздух отрицательными ионами. Для этого достаточно включить такой прибор на ночь и оставить открытой форточку.

...

Можно подбирать растения, подходящие под конкретный знак зодиака. В этом случае энергетика растения и человека сольются в одно целое и будут поддерживать друг друга.



Процедуры оздоровления организма ионизированным воздухом проводят в санаториях и домах отдыха. Но не всегда и не у всех есть возможность отправиться туда. Существует множество природных комплексов с большой концентрацией ионизированного воздуха. Отрицательные ионы в большом количестве содержатся в воздухе горных районов, рядом с водопадами, в лесах и парках, а также на морском побережье. В крупных городах концентрация ионизированного воздуха встречается в зеленых насаждениях парковых зон.

Лечебные и оздоровительные учреждения, а также детские лагеря по большей части расположены в сельской местности или на окраинах городов рядом с лесными массивами. Это объясняется тем, что в сосновом, еловом, дубовом лесах и местах, где растут ива, можжевельник и рябина, наблюдается повышенное содержание отрицательных ионов в воздухе. Так как большинство растений хорошо ионизируют воздух, ими засаживают городские улицы, заводят в жилых и общественных помещениях.

Комнатные растения помогают ионизировать воздух внутри помещений. Результатом жизнедеятельности комнатных растений является кислород, за счет которого происходит ионизация воздуха, благотворно влияющая на здоровье человека. Растения способствуют повышению содержания в воздухе легких ионов, а количество тяжелых ионов снижают. В загрязненном воздухе содержится очень мало легких отрицательных ионов, а ведь именно они повышают жизненный тонус, регулируют кислотно-щелочной баланс крови, укрепляют иммунную систему, активизируют дыхательные ферменты, снижают артериальное давление.

В помещениях, где стоят телевизоры и компьютеры, наблюдается очень низкое количество легких отрицательных ионов. Обогатить воздух ими помогают кактусы и хвойные растения (кипарис, туя). Они

нейтрализуют негативное радиационное воздействие монитора компьютера и кинескопа телевизора.

Увлажнение воздуха

Все комнатные растения повышают влажность воздуха. Вода выделяется через листья растений, таким образом и происходит увлажнение воздуха. Практически все растения возвращают в атмосферу 90 % поглощенной ими влаги, для поддержания своей жизнедеятельности они используют только 10 %.

В процессе испарения влаги растениями в летнее время происходит снижение температуры воздуха на несколько градусов, а влажность увеличивается на 10–20 %.

Отдают много влаги следующие растения: спармания, карликовый фикус, гибискус, фатсия, драцена.

Циперус прекрасно увлажняет воздух, кроме того, обладает фитонцидными свойствами.

Диффенбахия имеет большую площадь листьев, в результате чего увеличивает водно-газовый обмен в квартире.

Нефролепис способен намного увеличить влажность воздуха. Также это растение очень красиво и может быть использовано для одиночного размещения в интерьере.

Спармания способствует увлажнению и ионизации воздуха.

Фатсия хорошо увлажняет воздух, очень вынослива, ее высота достигает 1,4 м, в интерьере она может быть использована для одиночного размещения.

Монстера, кипарис, туя не только прекрасно увлажняют воздух, но и поглощают формальдегиды. Аспарагус, антуриум, аралия, адиантум, роза поглощают тяжелые металлы, помогают бороться с раздражительностью, усталостью, стрессами и повышают влажность воздуха в квартире.

Собирание пыли

Источниками домашней пыли являются ороговевшие клетки человеческой кожи, пыльца комнатных растений, книги, волосы, подушки и одеяла, шерсть домашних животных, мягкая мебель. От домашней пыли невозможно избавиться полностью, так как ее источник всегда присутствует в квартире. Вот почему, стоит только вытереть пыль с поверхности, как она тут же появляется вновь.

Создать особую атмосферу и микроклимат в квартире помогают комнатные растения, которые также прекрасно справляются с пылью, поглощая часть ее. Чтобы растения хорошо боролись с пылью, их необходимо регулярно поливать, протирать листья влажным ватным тампоном или салфеткой, опрыскивать надземную часть.

Бороться с пылью помогают такие растения, как алоэ, хлорофитум, плющ, драцена, герань.

Отпугивание насекомых

Многие растения обладают свойством отпугивать насекомых. Например, комары очень чувствительны к запаху мяты. Поэтому в квартире можно выращивать плектрантус, который обладает приятным мятным ароматом. Его в народе так и называют: «комнатная мята». Можно также использовать свежие листья и стебли этого растения, разложив их по квартире. Чтобы предотвратить укусы комаров, рекомендуется натереть кожу листьями плектрантуса. В некоторых комнатных растениях, например в лавре, содержится камфара, которая крайне неприятна комарам.

Среди комнатных растений, которые отпугивают комаров, можно назвать мирт, пеларгонию и розмарин. В вечернее время рекомендуется слегка встряхнуть горшки с растениями, тогда их запах наполнит комнату и отпугнет насекомых.

Также для борьбы с комарами используют эфирные масла герани, камфарного лавра, эвкалипта, чайного и кофейного деревьев, розмарина. Эффективно отпугивает комаров эфирное масло, содержащиеся в цитрусовых. Можно капнуть в аромалампу немного масла лимона и лечь спать с открытым окном. Это не только избавит комнату от комаров, но и наполнит помещение приятным запахом, который помогает расслабиться и успокоиться. Однако при применении эфирных масел необходимо соблюдать норму, так как передозировка способна привести к тошноте и головной боли.

Многие насекомые не переносят запаха эвкалипта, герани. Эфирными маслами этих растений нужно смазывать кожу, чтобы не допустить укусов насекомых. Также можно нанести несколько капель на ватный тампон и положить на подоконник, тогда насекомые не станут залетать в квартиру через окно. В герани содержатся вещества, которых комары очень боятся, поэтому их количество резко снижается в помещениях, где стоит это растение.

Эфирное масло герани также используется для аромалампы. По комнате распространится приятный сильный аромат, которого комары точно не выдержат.

Против мух и тараканов прекрасно подойдут эфирные масла комнатных хвойных растений (туи, кипариса).

Отпугивающими их средствами также считаются листья лимона, цветки олеандра (который, кроме всего прочего, относится к ядовитым растениям). Насекомым не нравится запах пеларгонии (герани), которая носит народное название «мухогон». Отпугивать насекомых можно при помощи дыма от подсушенной хвои кипариса и его шишек.

Справиться с нашествием насекомых помогают также герань розовая, хвоя и листья туи, плоды лимона, плющ обыкновенный. Отварами из них можно протирать руки и лицо, чтобы защититься от укусов насекомых.

Петуния и розмарин тоже используют как средство против насекомых. Достаточно расставить по квартире горшочки с этими цветами, как численность насекомых резко сократится. Моль ненавидит запах перца и герани. Можно рядом со шкафом, где хранится зимняя одежда, поставить комнатный перец. Плектрантус (комнатная мята) также называют «мольным деревом»: в его листьях содержится эфирное масло, неприятное для моли. Растертые листья этого растения источают пряный аромат, отпугивающий моль.

...

Стимулировать рост растения можно при помощи размера горшка. Чем больше горшок, тем больше корней развивается у растения и соответственно оно сильнее растет.

Ароматизация помещения

Не все задумываются об этом, но всевозможные запахи являются неотъемлемой частью нашей жизни. Человеческий нос способен различить около 10 000 различных ароматов. Многие запахи оказывают большое влияние на наше физическое и моральное здоровье, улучшая его и поддерживая организм в тонусе. Поэтому так важно, чтобы в повседневной жизни нас окружали приятные ароматы. Добиться этого можно, выращивая дома комнатные растения, тогда наша жизнь станет более радостной и здоровой.

Растения, обладающие стойким запахом, не только наполняют квартиру приятным ароматом, но также отпугнут насекомых и избавят дом от болезнетворных микробов. Герань и плектрантус обладают особым ароматом, способным очистить квартиру от насекомых, а хозяев вылечить от бессонницы. В качестве ароматизатора помещения можно использовать многие луковичные растения, например зефирантес, который обладает необычным ароматом. Кроме того, запах этого растения способствует скорейшему выздоровлению от многих болезней.

Цитрусовые растения (лимон, мандарин, апельсин, грейпфрут) улучшают мозговую активность, повышают амплитуду биотоков мозга. Лимон выделяет в воздух эфирное масло, аромат которого помогает снизить артериальное давление крови. Листья лимона обладают специфическим приятным запахом, который наполняет человека бодростью, повышает общий тонус. В качестве комнатного растения лимон рекомендуется выращивать людям, чья деятельность связана с умственной работой. По этой же причине можно растить лимоны в учебных учреждениях.

В листьях герани душистой (другое название – пеларгония) содержится эфирное масло, которое оказывает успокаивающее действие. Такое растение советуют завести тем, кто страдает от бессонницы, головных болей и заболеваний нервной системы.

Плектрантус обладает сильным и свежим запахом, помогающим снять усталость, раздражительность, агрессивность, привести в норму нервную систему. Аромат плектрантуса дает возможность обрести

концентрацию, особенно он рекомендуется работникам умственного труда. Американские психологи советуют людям, работающим за компьютером, завести на рабочем месте это растение.

Мирт считался священным цветком еще в Древнем Египте. В качестве комнатного растения он ценится за необыкновенный аромат листьев, также он расцветает изящными нежно-белыми цветами, делающими его украшением любого интерьера. Эфирное масло мирта содержится в его кожистых листьях темно-зеленого цвета.

В квартирах рекомендуют выращивать цветы, обладающие потрясающими ароматами. Эфирные масла таких растений содержатся в стеблях, семенах, листьях или корнях. Эфирные масла пряных растений дарят людям свою лечебную силу, благотворно влияя на организм человека.

Положительное влияние на психику

Комнатные цветы – это не просто предметы декора или природный очиститель воздуха. Они также способны оказать существенное влияние на атмосферу в вашем доме. Специалисты по эзотерике, фен-шуй, декораторы и дизайнеры утверждают, что правильно подобранные комнатные растения в состоянии принести в дом счастье, любовь, удачу, взаимопонимание, мир и покой.

Так, укрепить положительную энергетику в семье можно при помощи азалии и алокации. Специалисты считают, что кактусы поглощают опасное излучение от мониторов компьютеров. Денежное дерево способно принести материальное благополучие. Если хотите обрести покой и равновесие, заведите папоротник. От чужеродной негативной энергетики дом защищают королевская бегония и каллы, они также преобразуют отрицательную энергетику в положительную, целебную и умиротворяющую. Цикламен помогает избавиться от конфликтов в семье. Бальзамин способствует раскрытию внутренних способностей, стимулирует творческое начало, объединяет душу человека с окружающим миром.

Цвет растения также является важным фактором на пути к процветанию, благополучию и спокойствию в семье. Красный цвет повышает сексуальную энергию, такие растения лучше ставить в спальне; розовый цвет усиливает эмоциональную активность; синий развивает творческие способности и интеллект; оранжевый поможет разобраться в сердечных делах; белый цвет направит духовное развитие.

Растение является не просто предметом, но живым существом, обладающим своим биополем. Комнатные растения чувствуют ваше отношение к ним, впитывают энергетику и эмоции, выбрасываемые окружающими, и могут реагировать на это разными способами. Если в семье царят мир и покой, то и растения хорошо развиваются и радуют глаз, в противном случае они выглядят больными и увядшими.

Важно хорошо ухаживать за комнатными растениями, проявлять к ним любовь и нежность, подбирать для их обитания те места, в которых они чувствуют себя комфортно. Следует удалять с растения

больные и засохшие веточки и листья, чтобы оно всегда оставалось здоровым и красивым. Это полезно как для самого растения, так и для атмосферы дома, потому что больные растения приносят негативную энергию, нарушают ауру дома и человека.

Глава 2 Полезные вещества комнатных растений

Во всех растениях содержатся биологически активные вещества, которые также называют действующими. В них заключена наибольшая ценность растений, потому что именно они оказывают целебное воздействие. Все действующие вещества обладают различным химическим составом и производят разные лечебные эффекты.

Алкалоиды

Это сложные соединения, содержащие азот. Они обладают щелочными свойствами и в растениях находятся в виде солей щавелевой, лимонной или яблочной кислот. Сами по себе алкалоиды практически не растворяются в воде, но зато вступают в реакцию с различными кислотами, которые способны растворяться в воде. Алкалоидам присущ горький вкус. В мире существуют только 10 % растений, в которых есть алкалоиды. Алкалоиды присутствуют, например, в следующих растениях: пустырнике, чемерице, баранце, дурмане, кубышке. Кроме того, в растениях их содержание очень мало.

Алкалоиды являются ядовитыми веществами, но если применять их малыми дозами, то они станут оказывать лечебное воздействие.

Различные виды растений содержат неодинаковое количество алкалоидов. Больше их встречается в растениях семейств маковых и пасленовых, а вот хвойные растения алкалоидов практически не имеют.

Также количество алкалоидов в растении может зависеть от места его произрастания и этапа развития. Пока растение находится в начальной стадии роста, алкалоидов в нем весьма мало, по мере роста содержание алкалоидов достигает своего максимума, во время цветения уровень алкалоидов опять снижается.

...

В начале XX в. был получен первый алкалоид, который вывели из опийного мака. Его назвали морфином.



На данный момент из растений выделено более 5 000 различных алкалоидов. В большинстве случаев алкалоиды являются высокоактивными веществами, оказывающими избирательное целебное воздействие. Поэтому их широко применяют в медицине. Для лечения многих заболеваний используют препараты на основе таких алкалоидов, как: морфин, кофеин, стрихнин, кодеин, атропин, теобромин и др.

Витамины

Витамины имеют различную химическую природу и оказывают разное физиологическое действие. Они способствуют ускорению химических реакций в клетках организма, обеспечивают протекание многих физиологических процессов, участвуют в производстве ферментов. Если не хватает каких-то витаминов, то ферменты перестают вырабатываться, как следствие, останавливаются некоторые химические реакции, обмен веществ нарушается.

Витамины также являются материалом для создания гормонов, которые влияют на белковый, углеводный, жировой и водно-солевой обмен, а также на рост и развитие организма.

Чтобы организм нормально усваивал пищевые вещества, а клетки и ткани росли и восстанавливались, ему необходимы витамины.

Витамины используют в качестве профилактического средства при различных заболеваниях, они препятствуют избыточному отложению холестерина, преждевременному старению организма, активизируют защитные функции организма.

Витамины особенно важны для детей, так как способствуют правильному развитию организма. Если витаминов недостает, это приводит к замедленному росту и различным заболеваниям.

Гликозиды

Эти вещества были открыты в первой половине XIX в. В растительном мире они представлены широко.

В состав гликозидов входят 2 компонента: сахарный и несакхарный. Гликозиды делятся на фенольные, сапонины, сердечные, горькие, тиогликозиды, антрагликозиды и многие другие.

Гликозиды являются нестойкими веществами, что особенно необходимо помнить при заготовке и хранении лекарственных растений.

Сердечные гликозиды влияют на работу сердечной мышцы (миокарда), поэтому их часто назначают при лечении сердечной недостаточности. Примерно 80 % всех сердечных лекарств составляют именно средства на основе сердечных гликозидов. Но стоит помнить, что сердечные гликозиды являются ядовитыми веществами и способны стать причиной отравлений.

Еще одной разновидностью гликозидов являются сапонины. Растения, в состав которых входят сапонины, обладают целебными свойствами, которые у больного проявляются отхаркивающим действием. Также такие растения эффективны в качестве рвотных, потогонных средств. Их используют для лечения болезней дыхательных путей.

Во многих растениях содержатся антрагликозиды, которые оказывают желчегонное и слабительное действия. Некоторые антрагликозиды помогают растворению и удалению из почек камней (уратов, фосфатов и других солей).

Тиогликозиды обладают характерным жгучим вкусом, оказывают антимикробное воздействие и раздражают слизистые оболочки.

Горечи

Растения, содержащие горечи, способствуют хорошему аппетиту, помогают усвоению пищи, усиливают деятельность желудочно-кишечного тракта. Горечи являются органическими соединениями, не содержащими азота.

Если есть проблемы с пищеварением или нарушен аппетит, то можно применять в качестве нужного средства лекарственные растения, содержащие горечи. Кроме того, горечи помогают еще в ряде случаев. За счет улучшения пищеварения они способствуют скорейшему выздоровлению людей после тяжелой болезни, помогают при малокровии и нервном истощении, повышая общий тонус организма.

Минеральные соли

Нехватка минеральных солей в пище способна стать причиной многих болезней. В них содержатся различные химические элементы, которые принимают непосредственное участие в ряде биохимических процессах, обеспечивают многие физиологические реакции организма. Важны минеральные вещества и для поддержания нормальной работы ферментных и эндокринных систем, также они принимают активное участие в нормализации водного обмена. Минеральные вещества подразделяют на макрои микроэлементы в зависимости от количества, в котором они необходимы организму человека.

...

По фен-шуй, в квартире лучше располагать растения с пышной округлой формой, толстыми листьями, вьющимися ветвями и крупными цветками необычного цвета.



Во многих растениях содержатся полезные минеральные вещества. Однако полностью удовлетворить потребность человека в них можно благодаря питьевой воде и продуктам питания.

Органические кислоты

Органические кислоты в плодах растений находятся преимущественно в свободном состоянии. В химическом составе растений могут быть так же соли этих кислот. Самыми распространенными органическими кислотами являются лимонная, яблочная, уксусная, щавелевая.

Некоторые органические кислоты обладают витаминоподобными свойствами, например янтарная кислота; другие – антисептическими (лимонная кислота).

Вкус плодов растений зависит большей частью от наличия определенных органических кислот. Эти вещества способствуют нормализации аппетита, активизируют выделение пищеварительных соков и желчи, улучшают обмен веществ.

Сапонины

Сапонины являются разновидностью растительных гликозидов. Растения с содержанием сапонинов применяют в медицине для приготовления средств, которые разжижают мокроту, облегчают ее откашливание.

Также сапонины оказывают легкое раздражающее действие на слизистую желудка, в результате повышается активность пищеварительных желез.

Некоторые растения, в состав которых входят сапонины, оказывают мочегонное действие.

Танины

Растения, содержащие танин, обладают характерным вяжущим вкусом. Благодаря способности танинов образовывать прочные связи с полисахаридами, белками и рядом других биополимеров они оказывают дубящее действие.

Большое содержание танинов встречается в грубых частях растений (коре, корнях, некоторых плодах). Эти вещества придают отварам и настоям из них вяжущий вкус. Танины обладают особенностями, позволяющими защищать растения от поедания насекомыми и останавливать развитие болезнетворных микроорганизмов, способных погубить растение.

В медицинских целях танины применяют в качестве закрепляющего средства при кишечных заболеваниях. Дубильные вещества помогают уменьшить размножение бактерий, что способствует скорейшему выздоровлению. Лекарственные средства с содержанием танинов также назначают при отравлении солями ртути и свинца.

Растения с дубильными веществами используют при лечении мокнущих заболеваний кожи благодаря их вяжущему и противовоспалительному действиям.

ФИТОНЦИДЫ

Антимикробное свойство присуще некоторым растениям. Это происходит благодаря наличию в растениях особых веществ – фитонцидов. Растения, содержащие фитонциды, особенно полезны для лечения инфекционных заболеваний, которые появляются из-за снижения иммунитета.

Фитонциды, имеющиеся в растениях, способны очищать воздух. Если в комнате разместить бегонию, мирт, citrusовые, розмарин, то это значительно снизит количество болезнетворных микроорганизмов в воздухе. Содержащиеся в герани фитонциды способны не только дезинфицировать, но также и дезодорировать воздух.

Таким образом, улучшать состояние воздуха в доме можно, если правильно подобрать комнатные растения. Для этой цели лучше отдать предпочтение таким растениям, как фикус, монстера, хлорофитум, розмарин, мирт, пеларгония, аспарагус.

В этих комнатных растениях содержится больше тех фитонцидов, которые убивают в помещении основную часть микробов.

Флавоноиды

Они имеют различные структуру и степень окисления, в зависимости от которых подразделяются на катехины, антоцианы, флавононы, флавонолы и другие соединения. Спектр целительных свойств флавоноидов очень широк, поэтому их часто применяют в качестве лечебных средств. Одни флавоноиды оказывают расслабляющее действие на сосуды, способствуют заживлению ран, устраняют из организма радиоактивные вещества, повышают прочность стенок капилляров, принимают участие в окислительных процессах. Другие флавоноиды обладают спазмолитическими свойствами, поэтому их применяют для лечения заболеваний внутренних органов (почек, печени и др.). Также есть флавоноиды, обладающие способностью останавливать кровотечение.

Холин

Это вещество относится к витаминоподобным. Оно обладает ноотропным, успокаивающим и антидепрессантным свойствами, а также помогает снизить уровень холестерина в крови, способствует защите клеточных мембран от повреждений и разрушений. Кроме того, холин помогает в нормализации обмена жиров, снижает вес, повышает метаболизм в нервной ткани, предупреждает появление камней в желчном пузыре.

Для нормального функционирования организма необходимо употреблять 0,5 г холина в день.

Холин оказывает положительное воздействие на работу нервной системы, способствует предохранению от повреждений миелинового слоя, защищает нервные клетки от разрушения, помогает образованию защитной миелиновой оболочки нервов.

Холин положительно влияет на функции печени, помогает в структурном восстановлении поврежденных тканей, на которые произведено токсическое воздействие лекарств, алкоголя, вирусов и наркотиков.

Также холин участвует в углеводном обмене в поджелудочной железе. Холин делает мембраны бета-клеток более прочными, а они вырабатывают инсулин, за счет чего происходит нормализация уровня сахара в крови.

Благодаря снижению уровня холестерина и концентрации жирных кислот в крови холин помогает очищать стенки сосудов от образующихся на них холестериновых бляшек. Свойства холина позволяют ему положительно влиять на подвижность сперматозоидов, а также предотвращать нарушение функции предстательной железы.

В 1980-х гг. английскими психофизиологами был проведен эксперимент. Группа добровольцев в течение десяти дней получала по 10 г холина. В начале и в конце эксперимента провели ряд тестов, которые показали, что после приема холина у испытуемых значительно улучшилась кратковременная память.

Таким образом удалось установить, что холин благотворно влияет на мозг, способствуя росту и развитию его клеток. Так как плод не

способен сам вырабатывать холин, то препараты, содержащие его, в первую очередь витамин В4, стали прописывать беременным. Также его дают детям до 5 лет, что положительно влияет на развитие их умственных способностей в дальнейшем.

Эфирные масла

Эфирными маслами называют природные летучие вещества, отличающиеся характерным сильным запахом. Каждое растение обладает своим специфическим запахом. Накопление эфирных масел происходит в различных частях растения. Больше эфирных масел содержится в кожуре плодов цитрусовых растений. В разных местах у одного растения могут скапливаться различные по составу и запаху эфирные масла. Также свойства и аромат эфирных масел у растения способны меняться в течение его жизни. Чаще содержание эфирных масел в одном растении составляет 2–3 %.

В воде эфирные масла малорастворимы; в жирах, органических растворителях и спирте они растворяются намного лучше.

Эфирные масла являются нестойкими веществами, которые очень чувствительны к воздействию света, кислорода и колебаниям температуры. Эти особенности необходимо учитывать при сборе, сушке и хранении растений, в состав которых входят эфирные масла.

Они обладают особенностями, позволяющими улучшить концентрацию внимания, снять головную боль, повысить работоспособность, успокоить нервную систему. Некоторые эфирные масла воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы, улучшают функцию пищеварительного тракта, способствуют повышению иммунитета. Существуют эфирные масла, которые оказывают противомикробное действие.

Эфирные масла широко применяют в ароматерапии: их используют для ингаляций и лечебных ванн. Также эфирные масла можно вводить в средства для массажа и ухода за кожей. Иногда их употребляют и внутрь. В некоторые лекарственные препараты эфирные масла добавляют, чтобы придать им приятный запах и вкус.

Глава 3 Целебные комнатные растения

Авокадо

На своей родине, в Центральной и Южной Америке, это дерево способно достигать высоты 20 м. Комнатный вариант растения может вырасти до 2 м. Листья авокадо овальные, очередные, цельные, длина составляет 8–25 см, а ширина – 5–15 см; сверху они темно-зеленого цвета, снизу – зеленовато-сизые. Цветки обладают желтоватым или зеленоватым цветом, плод зеленый, грушевидной или сферической формы. Авокадо имеет маслянистую мякоть, в которой содержится много белков и витаминов; она считается очень питательной.

Авокадо является диетическим продуктом. Его рекомендуют людям, страдающим гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, малокровием, атеросклерозом, артериальной гипертонией, острой диспепсией. Японские ученые установили, что плоды авокадо благотворно влияют на печень, защищая ее от действия ядов. Полезные вещества, обнаруженные в этом фрукте, обладают защитными свойствами, являющимися своеобразным барьером для ядов.

В авокадо содержится много витаминов С и Е, а также калия и растительных волокон. Большое содержание фолиевой кислоты делает его ценнейшим продуктом для беременных женщин, так как предотвращает возможность появления у будущего ребенка врожденных аномалий развития.

Этот фрукт очень полезен для детей, но из-за его специфического вкуса они отказываются его есть. В таком случае нужно смешать мякоть авокадо с измельченными черносливом или курагой. Эту массу можно намазать на тосты или печенье.



Аристотель советовал Александру Македонскому завоевать остров Сокотру, потому что там рос алоэ и местные жители на основе его сока изготавливали различные лекарственные зелья.

Отвар из листьев и семян авокадо при дизентерии

Состав: 10–15 г сухих листьев и семян авокадо, 1 стакан воды.

Способ приготовления: залить листья и семена кипятком, дать настояться до полного остывания, процедить.

Способ применения: принимать 3 раза в день по 0,33 стакана.

Агава

Многолетнее травянистое растение без выраженного наземного ствола со множеством листьев. У взрослого растения может быть около трех десятков листьев. Листья крупные, мясистые, имеют линейно-ланцетную форму, к вершине сужаются. Окрас листьев серо-зеленый, по краям листовой пластины расположены шипы, на верхушке листа есть игла. Продолжительность жизни каждого листа составляет 10–15 лет.

Фармакологически и химически агавы еще мало изучены, но в народной медицине ее давно применяют. Она используется как для лечения заболеваний внутренних органов (печени, желудка, легких), так и для наружного применения, например при нарывах или ранах.

Лекарственные препараты на основе агавы обладают жаропонижающим, обеззараживающим, болеутоляющим, отхаркивающим и противовоспалительным действиями. Для наружного применения свежий лист агавы необходимо расщепить и приложить сочной стороной к больному месту. Для лечения используют листья, которым больше 3 лет. Замечен положительный эффект этого растения при ишиасе и нарывах. Для лечения заболеваний внутренних органов используют отвары и настои свежих измельченных листьев.

Настой из листьев агавы

Состав: 1 лист средней величины, 1 стакан холодной воды.

Способ приготовления: измельчить лист агавы, залить холодной водой и дать настояться в течение 6 ч., процедить.

Способ применения: пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Примечание: применяется для лечения заболеваний печени.

Свежий сок агавы

Состав: 20 капель сока агавы, 1 ст. л. холодной воды.

Способ приготовления: смешать сок агавы и воду.

Способ применения: принимать 3 раза в день перед едой.

Примечание: свежий сок агавы также можно применять для нормализации работы желудка и кишечника, при отеках.

Настой из агавы и полыни

Состав: 5 частей измельченных листьев агавы и 1 часть измельченных листьев полыни, 250 мл воды.

Способ приготовления: 100 г сбора залить кипятком, настаивать до полного остывания, процедить.

Способ применения: пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Примечание: средство рекомендуется для лечения заболеваний желудка.

Азалия

Азалию считают разновидностью рододендрона, приспособленную для выращивания в оранжереях и в квартирах. В диких же условиях азалия представляет собой листопадные вечнозеленые карликовые деревца или кустарники.

Комнатная азалия очень декоративное растение, которое нравится большинству цветоводов. Существуют несколько видов комнатной азалии.

Цветы азалии невероятно красивы; цвести она начинает зимой, когда большинство комнатных растений уже отдыхает.

В состав азалии входят особые летучие вещества, которые оказывают бактерицидное и противовоспалительное действия. Правильное применение листьев и цветков азалии способно избавить от ячменя.

Цветы и листья азалии имеют нежный приятный запах, потому это растение прекрасно подойдет для ароматерапии.

Ароматические мешочки с цветами и листьями азалии

Состав: 2 части листьев, 1 часть цветков азалии.

Способ приготовления: высушить цветочный материал в несильно нагретой духовке, сложить в льняной или хлопчатобумажный мешочек средних размеров.

Способ применения: положить мешочек под подушку. Как только приятный аромат начнет исчезать, заменить цветочный материал.

Акка

Акка (фейхоа) относится к семейству миртовых. Представляет собой вечнозеленый кустарник, высота которого способна достигать 2–3 м. Родиной этого растения является Южная Америка. Оно обладает серовато-желтыми ломкими ветвями. Листья небольшие, плотные, кожистые, расположены друг против друга. Пора цветения наступает в июне. Цветки крупные, в основном одиночные. Лепестки мясистые, пригодны в пищу, обладают сладковатым вкусом. Цвет лепестков белый, а внутри они пурпурно-розоватые. Плод имеет овальную продолговатую или округлую форму, содержит много семян. Кожура плотная. Вес одного плода может варьироваться от 15 до 130 г. Мякоть имеет кремовую окраску, сладковато-кислая на вкус, с приятным ароматом. Плодоношение наступает на 3–4 году жизни. В естественных условиях произрастает в Грузии, Крыму и Азербайджане. Также выращивается как декоративное комнатное растение, которое способно плодоносить.

Одно из самых замечательных свойств акки состоит в том, что его плоды содержат водорастворимые соединения йода. На 1 кг плодов приходится 2–10 мг йода. Поэтому этот фрукт особенно полезен при заболеваниях щитовидной железы и атеросклерозе.

Кроме водорастворимых соединений йода, в фейхоа содержатся витамин С, клетчатка, пектиновые вещества, сахара, фенольные соединения (катехины, растворимый танин и др.).

В лечебных целях фейхоа используется при лечении заболеваний щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта с пониженной кислотностью желудочного сока, применяется как тонизирующее и болеутоляющее средство, для профилактики атеросклероза, а также при недостатке витамина С.



На Руси цветам всегда придавалось особое значение. В ночь на Ивана Купала было принято искать цветущий папоротник. По поверью, он расцветал только на местах больших кладов, а его цветок считался символом удачи. Вот только на самом деле папоротник не способен цвести.

В дерматологии широко используется эфирное масло фейхоа, так как оно обладает противовоспалительными свойствами. При заболеваниях щитовидной железы рекомендуется в день съедать по 250–300 г фейхоа за один раз. Курс такого лечения составляет 2–3 недели.

Фейхоа с сахаром

Состав: по 1 кг фейхоа, сахара.

Способ приготовления: пропустить фейхоа через мясорубку, смешать с сахаром, поместить в банку и настаивать до тех пор, пока фейхоа не даст сок, а сахар полностью не растворится.

Способ применения: утром и вечером принимать по 1 ст. л. сахарной смеси. Курс лечения – 10 дней, потом перерыв 10 дней и снова повторить.

Примечание: рекомендуется при недостаточной функции щитовидной железы и эндемическом зобе.

Настой сухих плодов фейхоа

Состав: 2–4 ст. л. сухих плодов фейхоа, 2 стакана воды.

Способ приготовления: залить плоды фейхоа кипятком, настаивать в термосе в течение суток, процедить.

Способ применения: принимать настой 3 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин. до еды.

Примечание: рекомендуется при заболеваниях щитовидной железы, связанных с нехваткой йода.

Алоэ

Также известен под названием «столетник». Относится к семейству алоэвых. Представляет собой древовидное вечнозеленое растение. Имеет прямостоячие ветвистые стебли со множеством листьев, высота стеблей способна достигать 4 м. В нижней части растения имеются кольцевидные рубцы, оставшиеся от опавших листьев. Листья алоэ мечевидные, расположены на стебле очередно; их длина достигает 65 см, ширина – до 4 см, толщина – 1,5 см. Снизу листья выпуклые, сверху – немного вогнутые, мясистые, сочные, по краям имеют зубцы. На листьях наблюдается восковой налет, от чего цвет их зелено-сизый.

Лечебные свойства алоэ известны людям с давних пор. В Древнем Египте сок алоэ был одним из составляющих снадобий, используемых для бальзамирования тел фараонов и их родственников. Целебные свойства алоэ высоко ценили и в Древней Греции, упоминание о чем встречается в трудах греческих врачей Диоскорида и Плиния. В арабском мире алоэ издревле считался символом терпения, так как растение неприхотливо и очень устойчиво к засухе.

Особыми целительными свойствами обладает выпаренный досуха сок листьев алоэ, называемый сабуром. Он способствует заживлению ушибов и ран, препятствует выпадению волос, избавляет от головной боли, от болей в суставах, помогает при заболеваниях желудка, печени, язвах, желтухе. Также помогает избавиться от меланхолии.

В состав сабура входят эфирное масло, алоины и другие вещества. Он оказывает слабительное действие, так как в нем присутствуют антрагликозиды, которые вызывают раздражение рецепторов слизистой оболочки кишечника, от чего повышается его двигательная активность. Сабур используется в виде сухого экстракта в качестве слабительного средства, разовая доза составляет от 0,01 до 0,1 г. Послабление кишечника происходит через 8–10 ч. после приема препарата. Но у него есть ряд противопоказаний. Для приема этого препарата необходимо, чтобы в кишечнике присутствовала желчь, поэтому его нельзя применять при заболеваниях желчного пузыря и печени. Также противопоказаниями являются беременность, геморрой,

цистит, маточное кровотечение, так как вещества, содержащиеся в сабуре, вызывают прилив крови к органам малого таза.

Сабур рекомендуется принимать при хронических запорах, связанных со снижением тонуса кишечника. Большие дозы сабура вызывают раздражение стенок кишечника, а малые приводят к улучшению пищеварения и усилению желчеотделения. Также возбуждает аппетит и сок алоэ, принимаемый в малых дозах.

Сок алоэ помогает при некоторых гинекологических заболеваниях. При эрозии шейки матки рекомендуется пропитать им ватный тампон и ввести его во влагалище.

Свежий, только что приготовленный сок алоэ в дозе 5–10 мл принимают внутрь 2–3 раза в день за 30 мин. до еды для улучшения аппетита, при хронических гастритах, запорах, после дизентерии, при язвенной болезни желудка, для повышения сопротивляемости организма инфекциям.

Медовая смесь с алоэ при туберкулезе

Состав: 15 г сока листьев алоэ, по 100 г сливочного масла, меда.

Способ приготовления: смешать ингредиенты.

Способ применения: горячую смесь принимать внутрь по 1 ст. л. до еды 2–3 раза в день. Можно запивать горячим молоком.

Отвар алоэ при вегетососудистой дистонии

Состав: 1 стакан нарезанных листьев алоэ, 300 г меда, 0,5 стакана воды.

Способ приготовления: ингредиенты смешать и в течение 2 ч. варить на очень слабом огне. Затем дать остыть и перемешать, положить на хранение в прохладное место.

Способ применения: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Слабительное средство с алоэ при запорах

Состав: 150 г измельченных листьев алоэ, 300 г меда.

Способ приготовления: разогреть мед и залить им измельченные листья алоэ, дать настояться как минимум в течение суток.

Способ применения: принимать за 1 ч. до еды по 1 ст. л.

Спиртовая настойка алоэ для повышения иммунитета

Состав: 5 свежих крупных листьев алоэ, 500 мл водки.

Способ приготовления: нарезать алоэ, залить водкой и дать настояться в течение 2 недель в теплом месте, каждый день взбалтывать.

Способ применения: принимать 3 раза в день за 2 ч. до еды по 1 ст. л.

Ананас

В качестве комнатной культуры используется такой вид декоративного растения, как ананас крупнохохолковый. Он представляет собой наземное растение, стебель которого сильно укорочен. Листья жесткие, расположены розеткой, имеют зеленовато-кремовые продольные полосы, которые при ярком свете становятся розовыми. Золотисто-желтый плод – сочный и мясистый, он состоит из завязей и прицветников, которые срослись между собой. Срок созревания плода – 4,5–5 месяцев.

Растение происходит из южных стран, любит тепло, поэтому для его разведения больше подойдут южная и западно-южная стороны, комнаты должны хорошо проветриваться.



...

В странах Карибского бассейна сок ананаса с давних пор используется в качестве средства, повышающего потенцию у мужчин.

Плод ананаса содержит 16 микроэлементов и минеральных веществ, витамины В12, Н, Е. Богат ананас протелитическим бромеленом, который способствует уничтожению грибков, бактерий и паразитов, которые заводятся в кишечнике. Это вещество помогает снизить уровень жиров в крови. Содержащиеся в нем ферменты расщепляют белок, благодаря чему организм намного лучше усваивает его. Ферменты также обладают противовоспалительными свойствами, улучшают кровообращение, препятствуют появлению тромбов, поэтому растение используется при атеросклерозе. Бромелен улучшает усвоение цинка, железа и меди, что способствует обогащению организма полезными веществами.

Ананас также помогает при лихорадке и морской болезни. Благодаря содержанию в нем марганца ананас является плодом, очень важным для нормального функционирования организма. Он также способствует обмену углеводов. В одном ломтике ананаса содержится суточная доза марганца. Этот фрукт используется в качестве диетического продукта и для борьбы с ожирением. Также в нем отсутствует натрий, связывающий жидкость и задерживающий ее в организме.

Содержащиеся в ананасе вещества способствуют снятию отеков, нормализуют функцию желудка и кишечника, разгружают поджелудочную железу. Однако стоит помнить, что в незрелых плодах содержится кислота, которая разрушает эмаль зубов, поэтому следует употреблять в пищу только спелые ананасы.

Отвар из ананаса

Состав: 1,5–2 кг ананасов (используются мякоть, кожура и ботва), 30 мл спирта, 3 л воды.

Способ приготовления: ананас разрезать вдоль на 4 части. Срезать кожуру с мякоти. Мякоть завернуть в целлофан и убрать в холодильник. Ботву и кожуру ананаса пропустить через мясорубку. Воду довести до кипения, затем положить в нее перемолотый ананас, кипятить на слабом огне до уменьшения жидкости на четверть. Остудить до 40 °С, влить спирт, процедить.

Способ применения: принимать отвар после еды и за 1 ч. до сна в течение 4 дней. Через 30 мин. после приема отвара съесть немного мякоти ананаса.

Примечание: средство рекомендуется при избыточном весе.

Банан

Он является многолетним травянистым растением, обладающим мясистым и очень сочным стеблем. Листья банана имеют продолговатую форму, их количество варьируется от 4 до 15 штук, расположены по спирали. Цвет листьев зеленый, могут присутствовать бордовые пятна, внутренняя сторона листьев бывает пурпурно-красного цвета. Цветок банана появляется из розетки листьев и поначалу представляет собой заостренную стрелку. Цветки банана могут быть как мужскими, так и женскими, плоды появляются только из женских цветков. Банан способен плодоносить в оранжереях. В домашних условиях он выращивается как декоративное растение.

Плоды банана рекомендуется есть при разнообразных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, например при воспалительных поражениях полости рта, гастритах, энтеритах. Бананы считаются прекрасными антидепрессантами, так как в них содержится вещество, способствующее выработке в организме гормона, повышающего настроение. Плоды банана отличаются высоким содержанием калия, что полезно при заболеваниях сердца. Кроме того, они помогают понизить артериальное давление. Бананы не рекомендуются больным сахарным диабетом, так как содержат много углеводов. Если в крови повышен уровень холестерина, то бананы также противопоказаны. Из-за большого содержания в них крахмала их нельзя есть при избыточном весе и во время разгрузочных дней. Банан медленно переваривается, кишечное содержимое застаивается, поэтому усиливаются процессы газообразования в кишечнике и хуже отделяется желчь. Нельзя употреблять бананы при варикозном расширении вен, при тромбозе, после инсульта и инфаркта, так как они увеличивают вязкость крови. Кроме того, не рекомендуется есть бананы натощак и запивать их водой.

В одной китайской легенде рассказывается об юноше, мать которого сильно заболела и просила суп из бамбука, но он не мог никак найти его и от отчаяния начал плакать. Там, где слезы упали на землю, и появились молодые ростки бамбука.



Отвар из банана при кашле

Состав: 2 банана без кожуры, 2 ч. л. сахара, 250 мл воды.

Способ приготовления: развести сахар водой. Протереть бананы и залить их сладкой водой, довести до кипения.

Способ применения: получившуюся смесь выпить в течение дня.

Бегония

Относится к кустарниковым растениям. Ее высота может составить до полуметра, что слишком много для разведения в домашних условиях, поэтому у нее оципывают верхушку. Это растение очень популярно среди любителей комнатного цветоводства. Если правильно ухаживать за бегонией, что не требует больших усилий, то она в состоянии цвести и радовать глаз круглый год.

Недостатком растения является то, что ветви бегонии вытягиваются, нарушая тем самым ее декоративный вид. Но если обрезать ненужные отростки, то этого можно избежать. Кроме того, если периодически оципывать растение, то это пойдет ему на пользу, в таком случае появятся новые побеги, которые будут расти в нужном направлении.

Бегония нуждается в солнечном свете, свежем воздухе и повышенной влажности. Чтобы она лучше прижилась в домашних условиях, рекомендуется взять кустик, который раньше рос на улице, тогда растение не будет слишком требовательным и капризным. В листьях бегонии содержится большое количество фитонцидов, благодаря которым растение очищает и оздоравливает воздух в помещении. Например, оно способно снизить присутствие в воздухе стафилококка. Фитонцидные свойства бегонии настолько высоки, что она повышает иммунитет, помогает бороться со стрессом, снимает усталость и повышает работоспособность. Особенно рекомендуется это растение для офисов и образовательных учреждений, так как оно улучшает настроение, способствует усилению умственной активности.

Настой бегонии от алкоголизма

Состав: 2 ст. л. листьев бегонии, 1 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления: залить измельченное сырье оливковым маслом, дать настояться в течение 2 ч.

Способ применения: принимать полученное средство в полном объеме по 3 раза в день в течение месяца.

Бересклет

В домашних условиях выращивают бересклет японский. Он представляет собой кустарник с хорошо развитой корневой системой. Кожистые гладкие листья бересклета

в основном зеленого цвета, могут встречаться и пестро окрашенные. Форма листьев продолговато-овальная. Выведены виды с разнообразными размерами и окраской листьев. Большинство садоводов отдает предпочтение пестролистным видам, у которых на темно-зеленых листьях есть белые и желтые пятна, а по краям листьев идет кайма. Цветет бересклет в июне; цветки небольшие, белого, зеленовато-белого или светло-желтого цвета. У растения очень красивые плоды-коробочки темно-розового или красного цвета. Однако большинство видов комнатного бересклета не цветет в домашних условиях.

Бересклет относится к субтропическим растениям, достаточно неприхотлив к условиям выращивания. Он прекрасно подойдет для украшения сада или балкона в летний период. Его можно сажать как на солнечной, так и на теневой стороне, однако пестролистные формы рекомендуется разводить на солнечной стороне, в противном случае листья способны обрести зеленую окраску. Жара плохо отражается на растении, его желательно расположить в прохладном помещении, где температура воздуха не станет превышать 25 °С. В зимнее время бересклет лучше содержать при температуре не менее 12 °С, так как от холода его листья начнут опадать.

Бересклет способен снизить количество микробов в воздухе на 50 %, содержащиеся в нем полезные компоненты избавляют от мигрени и препятствуют развитию артериальной гипертонии.

Настой бересклета при заболеваниях печени

Состав: 1,5 ст. л. листьев бересклета (измельченных), 500 мл воды.

Способ приготовления: листья бересклета залить кипятком и кипятить на водяной бане 5 мин. Настоять 1 ч. и процедить.

Способ применения: принимать настой по 5 ст. л. 3 раза в день после еды.

Тонизирующее средство из бересклета

Состав: 2 ст. л. сухих листьев бересклета, 500 мл воды.

Способ приготовления: сырье залить водой и кипятить 15–20 мин.

Остудить и процедить.

Способ применения: принимать отвар по 1 ч. л. 3 раза в день. Курс лечения длится 2–3 дня.

Отвар бересклета при грибковых заболеваниях ногтей

Состав: 1 ст. л. листьев бересклета, 100 мл воды.

Способ приготовления: листья залить кипятком и настоять 30 мин. Остудить и процедить.

Способ применения: обрабатывать кожу по краю ногтей и сами ногти.

Примечание: при грибковом поражении ног можно на ночь обмотать пальцы стоп бинтом, смоченным отваром, и надеть носки.

Вербена

Однолетнее растение, обладающее красивыми душистыми соцветиями, которые особенно сильно распространяют аромат вечером. Цветение вербены продолжается с июня до начала осени. Цветки бывают разнообразной окраски: белой, лиловой, голубой. Шаровидные соцветия состоят из мелких цветков, расположенных на верхушках стеблей. Диаметр соцветия составляет примерно 5 см. Само растение способно достичь в высоту от 15 до 55 см.

Существуют около 250 видов вербен. Их родиной являются тропики и субтропики Америки. В декоративном садоводстве и комнатном растениеводстве широко используются некоторые разновидности и гибриды вербены. Окультурены примерно 40 видов вербены, но наибольшее распространение получила вербена гибридная, произошедшая в результате скрещивания нескольких видов. Вербена гибридная известна цветоводам и садоводам с XIX в. В декоративном цветоводстве вербену выращивают как однолетнее растение, хотя она способна расти в течение нескольких лет. На открытых террасах можно выращивать и лекарственную вербену. Еще в Древней Греции и Древнем Риме она считалась травой, которая приносит здоровье. Содержащиеся в ней вещества оказывают спазмолитический эффект, избавляют от головокружения и головной боли, улучшают кровообращение. Препараты на основе вербены применяют при вегетососудистой дистонии, они способствуют уменьшению отечности, приводят в норму артериальное давление, а также устраняют воспаление.

В вербене содержатся дубильные вещества, которые помогают при поносе, заболеваниях желудка, а также возбуждают аппетит. В Швейцарии и Франции очень популярен чай из вербены, который заменяет черный чай. Рекомендуется применять чай из вербены во время простуды и при избыточном весе. Можно также использовать отвар из вербены при неприятном запахе изо рта.

В листьях и цветках вербены содержатся вещества, оказывающие тонизирующее действие на кожу, что используется в косметологии.

Настой из вербены

Состав: 1 ст. л. измельченных цветков вербены, 1 стакан воды.

Способ приготовления: залить кипятком цветки вербены, настоять на водяной бане 30 мин., затем дать остыть в течение 10 мин. и процедить.

Способ применения: принимать 3 раза в день перед едой по 50 мл.

Примечание: данный настой можно использовать в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях.

Чай из вербены

Состав: 2 ч. л. цветков вербены, 200 мл воды.

Способ приготовления: залить цветки вербены кипятком, дать настояться в течение 5 мин., затем процедить.

Способ применения: принимать при простудах, головной боли, головокружении, некоторых заболеваниях желудка. Также можно использовать для облегчения болей при менструации, усиления лактации, в качестве общеукрепляющего средства.

Отвар вербены при повышенной тревожности

Состав: 2 части травы вербены, 3 части травы зверобоя продырявленного, по 1 части травы мелиссы лекарственной, измельченного корня валерианы лекарственной, 1 стакан воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в течение 1 ч., затем процедить.

Способ применения: принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Отвар вербены при заболеваниях кишечника

Состав: 3 части травы вербены, по 2 части цветков ромашки лекарственной, травы зверобоя продырявленного, измельченного корня солодки голой, 1 часть травы шалфея лекарственного, 1 стакан воды.

Способ приготовления: 2 ст. л. полученного сбора залить кипятком, настаивать в течение 1 ч., затем процедить.

Способ применения: принимать по 0,33 стакана утром и вечером.

Гардения жасминовидная

Родиной гардении являются Япония и Китай. Время цветения наступает в июле, заканчивается в октябре. Насчитывается множество видов гардении, но в качестве комнатного растения выращивают только один – гардению жасминовидную.

Она представляет собой вечнозеленый кустарник, который в природных условиях способен достигать высоты 2 м. Обладает темно-зелеными кожистыми гладкими листьями длиной до 10 см. Цветки обладают приятным ненавязчивым ароматом, цвет белый, потом способен перейти в желтый. Цветки собраны в щитковидные соцветия.

Растению приписывают разнообразные лечебные свойства. Народная медицина многих стран богата рецептами на основе корней и плодов гардении, из которых готовят отвары. Они используются в качестве жаропонижающего, противовоспалительного и кровоостанавливающего средства, а также при таких патологиях, как мастит, тонзиллит, пузырчатка, стоматит, желтуха и заболевания желудка. Плоды применяют при лихорадке и болезнях легких.

Наружно лекарственные препараты на основе гардении практикуют для заживления ран. Можно просто прикладывать плоды этого растения к ранам, ушибам, ожогам, опухолям. Для лечения заболеваний полости рта и герпеса на губах подойдет отвар из корней и плодов, который также помогает при кровавой рвоте, гепатитах, мастите, дизентерии, нефрите, носовых кровотечениях, эпидемическом гриппе.

Китайские травники используют препараты из гардении как антисептическое средство, которое помогает справиться с воспалением желчных путей, головной болью, патологиями желудочно-кишечного тракта и органов дыхания. Также гардения оказывает мочегонное действие при заболевании почек и используется при переутомлении, стрессе и бессоннице.

Гардения способствует решению сексуальных проблем. Ее присутствие в доме помогает проявлению нежности, любви, повышает настроение и действует успокаивающе на всех в доме. Вот почему

рекомендуется помещать гардению в гостиную, где ею смогут наслаждаться все члены семьи.

Отвар из плодов гардении при герпесе

Состав: 1 ст. л. измельченных свежих плодов гардении, 500 мл воды.

Способ приготовления: залить плоды кипятком, поставить на слабый огонь и отваривать под закрытой крышкой в течение 10 мин. Затем настаивать в течение 1 ч., процедить и отжать жидкость из плодов.

Способ применения: несколько раз в день смазывать пораженные участки приготовленным отваром.

Примечание: отвар также помогает при стоматите, для чего необходимо полоскать им рот несколько раз в день.

Компресс из плодов гардении

Состав: 1–2 свежих плода гардении (в зависимости от площади пораженного участка).

Способ приготовления: измельчить плоды.

Способ применения: приложить кашицу к пораженному участку, обвязать бинтом, держать в течение 2 ч.

Примечание: средство рекомендуется при ожогах, ушибах и травмах.

Настой из плодов гардении для очищения организма от шлаков и токсинов

Состав: 1 ч. л. измельченных свежих плодов гардении, 500 мл воды.

Способ приготовления: положить плоды в термос, залить кипятком и настаивать в течение 2–3 ч., затем процедить и отжать жидкость из плодов.

Способ применения: пить настой в течение 2–3 дней по 3 ст. л. 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

Настой из цветков гардении и белой лилии

Состав: 1 ст. л. цветков гардении, 1 цветок белой лилии, 500 мл воды.

Способ приготовления: залить кипятком цветы, настаивать в течение 2–3 ч., затем процедить и отжать жидкость из цветов.

Способ применения: делать примочки после удаления волос на лице, в подмышечных впадинах, на ногах и в области бикини.

Герань

Родина герани – саванны Южной Африки. Этот цветок является любимцем большинства цветоводов не только в России, но и за рубежом. В советские времена герань выращивали преимущественно на подоконниках, в настоящее время ее также разводят в садах и оранжереях. Существует большое разнообразие сортов герани: душистая с резными листьями, плющевидная, крупноцветная. Выведены сорта с ароматами яблока, мускатного ореха и апельсина.

Герань славится не только своей красотой, но и благоприятной аурой, которую распространяет в помещении. Герань не нуждается в особом уходе, она мало подвержена заболеваниям, устойчива к засухе, ей подойдет любая почва.

Из-за нетребовательного ухода, красоты цветения и легкого размножения герань любят цветоводы всего мира.



...

Герань с греческого переводится как «аист», а пеларгония – «журавль». Таким названиям она обязана форме плодов, которые напоминают клювы этих птиц.

Выращивать в качестве комнатного растения герань стали в XVI в. в Голландии, откуда она распространилась уже по всей Европе и к началу XVIII в. стала достоянием комнатного цветоводства. Поначалу герань была настоящей африканской экзотикой, но к XIX в. стала одним из самых любимых и востребованных комнатных растений, к тому времени существовала примерно 1000 сортов герани. В Великобритании герань даже стала символом «доброй старой Англии».

В XX в. в результате селекции было выведено огромное количество разнообразных сортов и гибридов, например пестролистный сорт, который сейчас так популярен, сорта карликовые, с белыми и махровыми цветками.

В лекарственных целях используют корни и надземную часть растения. Лучше герань вырвать вместе с корнем, когда у нее начинают закладываться бутоны. Сушить рекомендуется в тени, в прохладном помещении с доступом свежего воздуха.

В фазе бутонизации герань содержит большое количество дубильных веществ, именно поэтому предпочтительно заготавливать сырье в этот период. В корнях растения находятся фенольные соединения, а надземная часть содержит еще крахмал и сахарозу. Богаты полезными веществами и цветки с листьями, в них имеются сахароза, крахмал, глюкоза и другие углеводы, а также флавоноиды, витамины, эллаготанины, пигменты, фенолкарбоновые кислоты, эфирное масло.

В народной медицине широко применяют разнообразные лекарственные средства на основе герани. Они оказывают вяжущее, кровоостанавливающее действия. Герань помогает при дизентерии, бессоннице, женских болезнях, патологиях желудочно-кишечного тракта, ревматизме, эпилепсии, заболеваниях органов дыхания. Врачи Тибета используют герань для лечения пневмонии, экземы, заболеваний глаз. Свежий сок растения помогает при болях в ушах. Настой герани эффективно действует при остеохондрозе, мочекаменной болезни, избавляет от излишка солей в организме.

Отвар из корней герани

Состав: 15 г корней герани, 180 мл воды.

Способ приготовления: залить корни герани кипятком, настоять на водяной бане в течение 30 мин., охладить 10 мин., затем процедить и добавить теплой воды до первоначального объема.

Способ применения: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Примечание: средство помогает при дизентерии.

Отвар травы и корней герани

Состав: 1 ст. л. измельченных травы и корней герани, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить герань кипятком, прокипятить на слабом огне в течение 5 мин., дать остыть и процедить.

Способ применения: принимать по 1–2 ст. л. 1 раз в день во время еды.

Примечание: такой настой также можно применять при кровотечениях.

Настой из листьев и цветков герани

Состав: 20 г листьев и цветков герани, 200 мл воды.

Способ приготовления: залить герань кипятком, настаивать на водяной бане в течение 15 мин., затем охладить в течение 45 мин., процедить. Добавить теплой воды до получения 200 мл.

Способ применения: принимать 2–4 раза в день по 2 ст. л.

Примечание: применять при остеохондрозе или для выведения солей из организма.

Настой для спринцевания при эрозии шейки матки

Состав: 2 ст. л. сухой измельченной травы герани, 500 мл холодной кипяченой воды.

Способ приготовления: залить траву герани водой, настаивать в течение 4 ч., процедить.

Способ применения: делать спринцевания утром и вечером.

Настой корня герани при внутренних кровотечениях

Состав: 10 г измельченного корня герани, 600 мл воды.

Способ приготовления: залить корень кипятком, настаивать в течение 2 ч.

Способ применения: принимать 3 раза в день по 200 мл.

Отвар травы герани при облысении

Состав: 2 ст. л. сухой измельченной травы герани, 500 мл воды.

Способ приготовления: залить траву кипятком, кипятить в течение 5 мин. на слабом огне, настаивать в течение 1 ч., затем процедить.

Способ применения: мыть голову отваром через день. Курс лечения – 2 недели.

Настой листьев герани при стрессе, усталости и подавленном состоянии

Состав: 2 ст. л. свежих листьев герани, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить герань кипятком, настаивать в течение 1 ч.

Способ применения: принимать 3–4 раза в день по 0,3 стакана.

Эфирное масло герани при язве желудка и маточных кровотечениях

Состав: 1–2 капли эфирного масла герани, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления: смешать компоненты.

Способ применения: принимать смесь по 2 раза в день.

Примечание: не рекомендуется применять длительное время. Рецепт также подойдет для лечения сахарного диабета, при камнях в мочевыводящих путях, нервном утомлении.

Гибискус, или китайская роза

Многие цветоводы считают гибискус одним из красивейших комнатных растений. Он снискал популярность во многих странах. В России он также известен под названием «китайская роза». Цветение гибискуса продолжительное, а цветков появляется очень много. Они похожи на маленькие граммофоны, состоящие из 5 сросшихся лепестков, у некоторых видов цветы могут достигать 16 см в диаметре. Большое количество золотистых тычинок срастается в одну длинную нить, что придает гибискусу необыкновенный вид. В настоящее время существует много гибридов гибискуса, цветки которых напоминают розу и лилию одновременно. Это красивые невысокие комнатные растения, с пурпурными, белыми, алыми, оранжевыми, желтыми, розовыми цветками. Встречаются также гибриды с двухцветными лепестками, у которых есть кайма по краю или необычные пятнышки.

В Африке цветки гибискуса применяют в качестве мочегонного, противосудорожного, желчегонного и бактерицидного средства. Цветками гибискуса можно остановить кровотечение. Из размоченных цветков изготавливают примочки, которые используют для лечения разнообразных кожных заболеваний. Однородную массу из свежих цветков и листьев используют для лечения припухлостей, фурункулов. Также растертые цветки и листья помогают избавиться от юношеских прыщей. От карбункулов, кожных язв помогает кашлица из цветков гибискуса.

В цветках гибискуса содержатся особые вещества – антоцианы. Именно их наличие определяет восхитительный рубиновый цвет напитка из гибискуса. Антоцианам присуща витаминная активность, благодаря которой они способны укреплять стенки сосудов, делать их непроницаемыми для вредных веществ. Напиток из цветков гибискуса можно употреблять в качестве диетического, так как он борется с жировыми отложениями в организме. Если принимать смесь цветков гибискуса и суданской сенны (оказывает слабительное действие), то можно быстро сбросить лишние килограммы. Витамин С, в большом количестве содержащийся в цветках гибискуса, помогает снизить уровень холестерина в крови.

Гибискус участвует и в очищении организма за счет содержания в нем флавоноидов. Для того чтобы нормализовать выработку желчи и защитить печень от негативного воздействия, рекомендуется регулярно употреблять настой из цветков гибискуса. Также такой настой помогает вывести из организма тяжелые металлы и вредные продукты обмена веществ, которые способствуют возникновению многих заболеваний и преждевременному старению.

Избавиться от токсинов помогают содержащиеся в гибискусе полисахариды, так как они обладают способностью вбирать с себя различные вещества. Являясь природными иммуномодуляторами, полисахариды помогают активизации защитных функций организма и служат барьером для микроорганизмов, вызывающих инфекционные заболевания.

Напиток из цветков гибискуса – каркаде – можно употреблять как гипертоникам, так и гипотоникам, так как он нормализует кровяное давление. Также этот волшебный напиток оказывает мочегонное и спазмолитическое действия. Используется и в качестве глистогонного средства. Антибактериальное действие оказывает свежеприготовленный экстракт из цветков гибискуса, способный помочь в уничтожении некоторых болезнетворных микробов, например задержать развитие стафилококков, но при этом он не затронет естественную микрофлору кишечника.

Чай из цветков гибискуса и лекарственных трав для повышения иммунитета организма

Состав: 15 г сушеных цветков гибискуса, по 10 г сушеных цветков душицы лекарственной и сушеных листьев и цветков лопуха анисового, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить траву кипятком, поставить на слабый огонь и томить в течение 8 мин. Затем емкость с напитком укутать теплым полотенцем и настаивать в течение 15 мин. Потом процедить и дать остыть.

Способ применения: пить чай 1–2 раза в день.

Напиток из цветков гибискуса с корицей и яблоком

Состав: 2–3 щепотки сухих цветков гибискуса, 2–3 дольки красного яблока, 1 палочка корицы, 250 мл воды.

Способ приготовления: цветки гибискуса и дольки яблока залить кипятком, положить палочку корицы, настаивать 2–4 мин.

Способ применения: пить 1–2 раза в день для профилактики инфекционных заболеваний и поддержания организма в тонусе.

Каркаде с медом и корицей

Состав: 2–3 щепотки сухих цветков гибискуса, 1 ст. л. меда, 1 палочка корицы, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить кипятком цветки гибискуса, добавить мед и корицу. Настаивать в течение 2–3 мин.

Способ применения: пить 1 раз в день в качестве укрепляющего и тонизирующего средства.



...

В древнеримской мифологии плоды граната символизируют любовь. Например, они упоминаются в мифе о Прозерпине и Плуtone.

Гранат

Единственный вид граната, который разводят в комнатных условиях, – это гранат карликовый. Представляет собой кустарник или листопадное деревце, достигающее высоты 60–100 см. Кора серовато-бурого цвета. Побеги растут прямо, сильно ветвятся. Гранат имеет много листьев, длина которых достигает 2–4 см, они расположены на коротком черешке, имеют овальную или ланцетовидную форму. На концах побегов расположены одиночные цветки. Иногда их количество может составлять 2–3. Цветки имеют белый, розовый или желтый цвет.

Еще в Древней Греции люди оценили целебные свойства граната. Гиппократ прописывал сок граната для лечения заболеваний желудка, а кожурой плода лечил дизентерию и заживлял с ее помощью раны. Врачи Древних Рима и Индии готовили отвар на основе кожуры граната и с его помощью выводили ленточных глистов. Арабские врачи готовили из граната лекарственные средства, которые использовали для лечения головной боли, болей в желудке и кишечнике.

Белые перемычки между зернами граната в подсушенном виде рекомендуется добавлять в чай для снятия тревоги, стресса, возбуждения, избавления от бессонницы. В настоящее время в народной медицине используют сок из зерен, цветки, кожуру плодов, кору и корни гранатового дерева.

Существует ряд противопоказаний для использования граната в лечебных целях, поэтому не рекомендуется с его помощью заниматься самолечением. Противопоказаниями являются хронический запор, геморрой и трещины прямой кишки. Содержащиеся в коре граната алкалоиды способны стать причиной возникновения слепоты. Передозировка некоторых препаратов на основе граната может вызвать кровотечение в желудке и кишечнике. Отвар из корней и коры граната сильно повышает артериальное давление, поэтому его нельзя пить гипертоникам. Передозировка такого отвара опасна даже для человека с нормальным давлением, так как может вызвать головокружение, рвоту, слабость, судороги. При гепатите и остром нефрите также противопоказаны препараты на основе граната.

Отвар из коры граната при заболеваниях суставов и почек

Состав: 2 ч. л. измельченной коры граната, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить кору граната кипятком, кипятить на водяной бане в течение 30 мин., затем процедить, отжать жидкость из сырья, добавить кипяченой воды, чтобы получилось исходное количество жидкости.

Способ применения: принимать 2–3 раза в день по 50 мл за 30 мин. до еды.

Отвар из кожуры граната при гельминтозах и диарее

Состав: 2 ч. л. измельченной кожуры граната, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. водки, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить кожуру граната водой, довести до кипения и варить в течение 15 мин., затем процедить. Добавить сахар и водку.

Способ применения: принимать 3–4 раза в день по 0,5–1 ч. л.

Отвар из кожуры граната при гастрите, энтероколите, колите и панкреатите

Состав: 20 г сушеной измельченной кожуры граната, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить кожуру граната водой, довести до кипения и прокипятить в течение 30 мин. на слабом огне, затем процедить.

Способ применения: принимать 2 раза в день по 2 ст. л. за 20 мин. до еды.

Зерна граната при бронхите

Состав: по 1 ч. л. поджаренных зерен граната, семян мака.

Способ приготовления: смешать зерна граната и семена мака.

Способ применения: принимать по 1 ч. л. смеси 2 раза в день.

Жасмин

Родиной жасмина являются субтропики Африки, Америки и Азии. Его часто выращивают в садах. Жасмин представляет собой вечнозеленый кустарник с розовыми, желтыми или белыми цветками, обладающими душистым ароматом. Цветки в зависимости от сорта способны быть простыми, махровыми и полумахровыми.

В качестве комнатной культуры наиболее распространен жасмин многоцветковый, который представляет собой сильную лиану, весной на нем появляются розовые бутоны, которые затем превращаются в белые цветки. Также пользуется популярностью жасмин аравийский с душистыми белыми цветками. Этот сорт жасмина является одним из самых древних, его вывели в Китае еще до нашей эры. Даже один цветок этого сорта наполняет благоуханием всю комнату. Цветки распускаются один за другим, цветение продолжается практически круглый год, на весну—осень приходится самое обильное цветение.

Жасмин используют в качестве комнатного растения для вертикального озеленения. Также его часто разводят в зимних садах. Это светолюбивое растение, поэтому его желательно располагать на окнах с солнечной стороны. Для лучшего развития его рекомендуется удобрять летом и часто опрыскивать.

В народной медицине широко используют различные части жасмина. Как жаропонижающее средство – листья жасмина. Чай из жасмина помогает усилению лактации. При кожных заболеваниях рекомендуют прикладывать на пораженный участок компресс из листьев жасмина.

Сырой корень применяют для излечения от головной боли, бессонницы, в качестве болеутоляющего средства.

Цветы жасмина обладают невероятно душистым ароматом, их часто добавляют в чай и готовят с ними прохладительные напитки. В качестве антидепрессанта используют эфирное масло жасмина, оно помогает избавиться от чувства тревоги и беспокойства, приводит в норму нервную систему, избавляет от бессонницы.

Японские ученые провели ряд тестов, которые показали, что аромат жасмина обладает более сильным тонизирующим свойством, чем аромат кофе.



Отвар жасмина при бронхиальной астме и бронхите

Состав: 1 ст. л. измельченных сухих молодых веток и листьев жасмина, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить жасмин водой, довести до кипения на слабом огне и кипятить в течение 5 мин. Настаивать 1 ч., затем процедить.

Способ применения: пить по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настойка цветков жасмина при кожных заболеваниях

Состав: 100 г цветков жасмина, 100 мл 70%-ного этилового спирта.

Способ приготовления: положить цветки жасмина в стеклянную посуду, залить спиртом, настаивать в темном прохладном месте в течение недели, затем процедить.

Способ применения: разбавить 1 ч. л. настоя 100 мл холодной кипяченой воды, намочить ватный тампон и протереть им проблемные участки кожи.

Масляный настой цветков жасмина

Состав: 100 г цветков жасмина, 2,5 л натурального растительного масла.

Способ приготовления: положить цветки жасмина в стеклянную емкость, залить маслом, плотно закрыть и поставить на солнце на 40 дней. Каждый день встряхивать. Хранить в прохладном темном месте.

Способ применения: смазывать тело масляным настоем 1 раз в день.

Примечание: масляный настой жасмина применяют при параличе, заболеваниях дыхательных путей, судорогах, мигрени, воспалении

седалищного нерва.

Зебрина висячая

Представляет собой многолетнее травянистое растение со стелющимися побегами, относящееся к традесканциям. Листья имеют продолговато-заостренную форму, снизу красного цвета, а сверху зеленого, с двумя серебристыми полосками. Небольшие цветки розового или фиолетового окраса появляются в период с мая по октябрь.

Исследованием зебрины серьезно занимался врач и биолог из Венесуэлы Джонатан Пирерро. Он установил, что лекарственные свойства, которыми обладает зебрина, практически такие же, как у алоэ и каланхоэ. В 1930-х гг. зебрину внесли в реестр растений, обладающих противоопухолевой активностью. В странах Латинской Америки зебрину используют в народной медицине. На ее основе готовят препараты, помогающие при сахарном диабете, болезнях кожи, желудочно-кишечного тракта, простуде, туберкулезе, синяках и опухолях.

В состав сока зебрины входит аналог инсулина, благодаря которому он помогает диабетикам понижать сахар в крови. Препараты на основе зебрины оказывают отхаркивающее, противовирусное, сахаропонижающее и антимикробное действия.

Зебрина обладает свойством поглощать электромагнитные излучения, поэтому ее рекомендуют ставить перед телевизором и монитором компьютера; после работы приборов растение желательно промыть теплой водой. Также зебрина способствует увлажнению воздуха, наполняет его кислородом, борется с запыленностью помещения.

Кроме пыли, зебрина впитывает негативную энергетику. В квартирах и офисах, где постоянно происходят эмоциональные выбросы, скандалы и ссоры, рекомендуется держать зебрину, так как она станет поглощать отрицательную энергию. Однако от переизбытка негативной энергии зебрина способна заболеть, у нее начнут желтеть листья. Такую зебрину применять в качестве лекарственного растения нельзя. Советуют в случае заболевания растения поместить его в комнату со спокойной энергетикой.

Сок зебрины при дерматите

Состав: по 1 ч. л. сока зебрины, масляного раствора витамина А, спиртовой настойки валерианы, 1 тюбик ланолинового крема.

Способ приготовления: все ингредиенты тщательно перемешать.

Способ применения: смазывать смесью пораженные участки кожи утром и вечером.

Имбирь аптечный

Представляет собой многолетнее корневищное растение. В вегетативных органах и семенах находятся эфирные масла, которые и придают имбирию такой специфический запах. Имбирь обладает толстым корневищем, покрытым расположенными в 2 ряда листьями и придаточными корнями. Листья имеют ланцетовидную форму, удлинённые. Цветки образуются в верхушечных соцветиях, обладают яркой окраской и душистым ароматом, но цветут недолго. Плодом является коробочка.

Родина имбиря – Южная Азия. В качестве культурного растения его начали выращивать в Индии. В настоящее время он произрастает во многих странах, например в Бразилии, Японии, Нигерии, Китае, Малайзии и Индии. Как декоративное растение имбирь впервые стали разводить в Голландии, а затем он распространился и по другим странам. Его выращивают как экзотическое растение и в комнатных условиях. Хотя корневища вырастают при этом маленькие, он ценится за пышную зелень и красивые цветки.

В качестве лекарственного средства используют корневище имбиря. В нем содержатся эфирные масла, сахара, крахмал и смолы. Корень имбиря имеет специфический приятный аромат и пряный вкус. С древности его используют в качестве пряности. Корневище имбиря употребляют в целом, молотом, засахаренном и консервированном видах. Также существует экстракт из корня имбиря, в котором содержатся острые смолистые вещества и летучие эфирные масла.

Имбирь стимулирует выработку желудочного сока, помогает при расстройствах пищеварения, тошноте, рвоте, хроническом энтерите, метеоризме. Имбирь используют для улучшения аппетита. Он оказывает мочегонное действие, избавляет от отеков, помогает при ревматизме, используется при ангине для полоскания горла. В странах Восточной Азии препараты на основе измельченного корня имбиря применяют при бронхиальной астме, головных болях. Эфирные масла из корневищ имбиря широко практикуются в парфюмерии. Также его используют, чтобы сохранить свежими овощи и фрукты.

Чай с имбирным корнем при тошноте и укачивании

Состав: 0,5 ч. л. измельченного корня имбиря, 250 мл чая.

Способ приготовления: добавить имбирь в горячий чай, настаивать в течение 1–2 мин.

Способ применения: принимать за 30 мин. до поездки в транспорте, чтобы не укачивало, или для облегчения приступов тошноты.

Примечание: чай с имбирным корнем прекрасно подойдет для устранения токсикоза во время беременности.

Имбирный чай при простуде

Состав: 0,5 ч. л. измельченного корня имбиря, 250 мл чая, 1 ч. л. меда, половина дольки лимона.

Способ приготовления: добавить ингредиенты в горячий чай.

Способ применения: пить при простудных заболеваниях и для их профилактики.

Корень имбиря при желудочном расстройстве

Состав: по 0,5 ч. л. измельченного корня имбиря, мускатного ореха, 100 г натурального белого йогурта, 100 мл кипяченой воды.

Способ приготовления: смешать ингредиенты.

Способ применения: принимать 1 раз в день при расстройстве желудка.

Корень имбиря при головной боли

Состав: 0,5 ч. л. измельченного корня имбиря, 2 ч. л. теплой воды.

Способ приготовления: смешать ингредиенты до получения однородной пасты.

Способ применения: приложить пасту к месту локализации боли. Должно возникнуть несильное жжение.

Имбирный корень при фурункулах

Состав: по 0,5 ч. л. измельченного корня имбиря, измельченной куркумы, 2 ч. л. воды.

Способ приготовления: смешать ингредиенты до получения однородной пасты.

Способ применения: нанести пасту на фурункул и подержать некоторое время.

Имбирный корень при геморрое

Состав: 0,5 ч. л. имбиря, 1 ч. л. сока алоэ.

Способ приготовления: смешать ингредиенты, получится разовая доза.

Способ применения: принимать 2 раза в день до исчезновения симптомов.

Ванна из имбирного корня при усталости и мышечных болях

Состав: 2–3 ст. л. порошка имбирного корня, 1 л воды.

Способ приготовления: залить порошок имбиря водой и кипятить в течение 10 мин.

Способ применения: добавить отвар в ванну с горячей водой. Принимать ванну 15–20 мин.

Компресс из имбирного корня при болях в спине

Состав: 2 ч. л. порошка корня имбиря, 1 ч. л. измельченной куркумы, 0,5 ч. л. молотого перца чили.

Способ приготовления: смешать все ингредиенты с водой по получения однородной массы. Нагреть, выложить на хлопковую ткань.

Способ применения: приложить компресс к больному месту и закрепить. Держать в течение 30 мин.

Казалия душистая (золотой ус)

Родина казалии – тропические леса Южной Америки. Является родственницей зебрины и траденсканции. В качестве комнатного растения казалию выращивают уже более 100 лет. Известна также под названиями ректантера душистая, живой волос, домашний женьшень, дальневосточный ус, кукурузка, венерин волос.

Представляет собой крупное растение, имеющее 2 типа побегов: мясистые прямостоячие, длина которых способна варьироваться от 70 до 150 см, внешне напоминают кукурузу, листья таких побегов хорошо развиты, их длина составляет 20–30 см, а ширина – 5–6 см; горизонтальные побеги, напоминающие усы, состоящие из нескольких суставчиков, листья у таких побегов недоразвиты, образуются на концах побегов в виде метелочки.

Цветет казалия редко, только если за ней правильно и хорошо ухаживать. Цветки небольшие, собраны в метельчатые соцветия, обладают душистым приятным ароматом, благодаря которому растение и получило свое название. Казалию душистую широко применяют в качестве лекарственного растения. Для лечения можно использовать только те растения, у которых на отростках появились 9 и более развитых суставчиков, окрашенных в коричнево-фиолетовый цвет.

В состав казалии входят биологически активные вещества, такие как стероиды и флавоноиды, которые и обуславливают целительное действие этого растения.

Также оно содержит микроэлементы, которые необходимы для нормальной деятельности всего организма. Это медь, железо и хром. Их содержание в казалии не очень высоко, однако этого вполне достаточно для оказания лечебного воздействия.

Лекарственные препараты на основе золотого уса можно принимать только после консультации у врача и под его контролем, так как у растения есть много противопоказаний и побочных эффектов. Широкий спектр заболеваний, при которых способен применяться золотой ус, вызвал к нему большой интерес, растущий с каждым

годом. Однако нельзя считать это растение лекарством против всех болезней.



...

В древности считалось, что герань с розовыми лепестками в состоянии притягивать любовь, поэтому ее часто использовали при любовной магии. Герань с белыми цветками являлась символом плодовитости.

Безопаснее применять препараты на основе золотого уса наружно. Сок этого растения обладает ранозаживляющим и антисептическим действиями, его можно использовать для борьбы с бородавками. Из свежих листьев несложно приготовить кашицу, которую прикладывают к фурункулам, также ее используют для лечения артритов, обернув тканью с кашицей больные суставы. Мазь из казалии подходит для лечения суставов и кожных нарывов. Для лечения герпеса эффективными будут мазь, масло и настойка из казалии душистой, которые предупреждают его появление на губах при первых признаках простуды.

Грибковые заболевания кожи тоже можно лечить золотым усом. Здесь больше подойдет спиртовая настойка, которую дважды в день наносят на необходимые места.

Такие кожные заболевания, как экзема и дерматит, лучше лечить отваром из золотого уса, в таком случае он прекрасно снимет зуд, отечность и покраснение.

От радикулита помогут избавиться мазь или спиртовая настойка из казалии душистой. Необходимо пропитать марлевую салфетку настойкой или мазью, приложить к больному месту и забинтовать. Через полчаса повязку надо снять, остатки мази вытереть. Также спиртовую настойку из золотого уса применяют при ушибах, чтобы избежать появления синяков.

Отвар или измельченные суставчики золотого уса входят в состав косметических масок, которые применяют при угревой сыпи.

Внутрь лекарственные препараты из казалии душистой употребляют при гипотонии и гипертонии, головных болях, заболеваниях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, для лечения патологий печени, при женских болезнях.

Целебные свойства золотого уса обуславливают его применение при лечении таких патологий, как бронхиальная астма, панкреатит, при болезнях желчного пузыря, щитовидной железы.

Нужно всегда строго придерживаться дозировки, указанной в рецепте. Противопоказаниями к применению препаратов на основе золотого уса являются заболевания почек и аденома простаты.

Сок золотого уса

Состав: побеги и листья золотого уса.

Способ приготовления: сырье промыть, измельчить, истолочь в ступке, выложить на марлю и отжать сок.

Способ применения: добавлять необходимое количество сока в другие рецепты. Для настоев и отваров можно использовать оставшийся жмых.

Сок золотого уса при простудных заболеваниях и насморке

Состав: 1 ч. л. сока золотого уса, 250 мл воды.

Способ приготовления: развести сок в воде.

Способ применения: полоскать горло средством 1–2 раза в день.

Настой листьев золотого уса при сахарном диабете

Состав: 20-сантиметровый лист золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления: измельчить лист, залить кипятком, настаивать в закрытой емкости в теплом месте в течение дня. Правильно приготовленный настой должен быть малиново-фиолетового цвета.

Способ применения: принимать настой по 3 ст. л. 3–4 раза в день за 40 мин. до еды.

Спиртовая настойка золотого уса для улучшения зрения

Состав: 39 суставчиков боковых побегов золотого уса, 500 мл водки.

Способ приготовления: измельчить суставчики, залить водкой и настаивать в темном месте в течение 19 дней, потом процедить.

Способ применения: пить настойку по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч. до еды.

Спиртовая настойка золотого уса

Состав: 45 суставчиков золотого уса, 1,5 л водки, 40 мл натурального льняного масла (доза масла на 1 прием).

Способ приготовления: измельчить суставчики и залить водкой, настаивать в течение 2 недель в темном месте, каждый день встряхивать, процедить. 30 мл спиртовой настойки золотого уса смешать с 40 мл льняного масла, емкость плотно закрыть и встряхивать в течение 7 мин. – разовая доза.

Способ применения: пить только свежеприготовленное средство 3 раза в день за 20 мин. до еды. Рекомендуются 3 курса лечения по 10 дней каждый, с перерывами по 5 дней. Затем повторить 3 курса лечения с перерывами по 10 дней.

Примечание: вспомогательное средство лечения при опухолях.

Масло из золотого уса

Состав: 100 г жмыха листьев и суставчиков золотого уса, 500 мл растительного масла.

Способ приготовления: высушить жмых, измельчить. Растительное масло довести до кипения, но не кипятить, залить им жмых, настаивать в течение 2–3 недель, затем процедить. Хранить в темном прохладном месте.

Способ применения: полученное масло в необходимом количестве использовать в других рецептах.

Мазь из золотого уса

Состав: 1 часть свежего сока золотого уса, 3 части детского крема (можно заменить вазелином или животным жиром).

Способ приготовления: смешать ингредиенты.

Способ применения: наносить мазь на больные участки при радикулите, болях в суставах.

Примечание: сок можно заменить истолченными в кашицу свежими суставчиками и листьями, тогда потребуются 2 части сырья и 3 части жировой основы.

Отвар золотого уса

Состав: 15–20 суставчиков золотого уса, 2 л воды.

Способ приготовления: суставчики измельчить, залить водой, довести до кипения и настаивать под закрытой крышкой в течение 8–

10 ч., затем процедить. Хранить в темном и прохладном месте.

Способ применения: использовать необходимое количество отвара в рецептах с золотым усом.



...

В Италии камелия является символом начала весны. Каждый год в праздник камелии в городке Велетри открывается выставка, на которой представлены различные сорта этого растения, поражающие своей красотой.

Каланхоэ

Родиной каланхоэ является Африка. В народе каланхоэ называют комнатным женьшенем. Оно используется в качестве лекарственного средства многими народами, в том числе и в России.

В виде комнатного растения каланхоэ начали разводить сравнительно недавно, хотя как декоративное оно используется давно. Представляет собой вечнозеленое растение, не нуждающееся в особом уходе. Стебель способен достичь 120-сантиметровой высоты, обладает сильным темпом роста. Листья каланхоэ сочные и мясистые. В листовых почках образуются воздушные детки, которые затем пускают листочки с корнями.

В качестве лекарственного средства используют надземную часть каланхоэ – листья. Сок, полученный из листьев, оказывает противовоспалительное действие. С его помощью можно заживить раны. Широкое применение в народной медицине получили сок и мазь из каланхоэ. В состав сока комнатного каланхоэ входят витамин С, дубильные вещества, железо, медь, алюминий, кальций, магний и марганец. В листьях каланхоэ содержатся полисахариды, щавелевая, яблочная и уксусная кислоты, ферменты.

Каланхоэ обладает мягкой энергетикой, которая помогает повысить жизненный тонус, поднимает настроение и увеличивает работоспособность. Не зря каланхоэ называют домашним доктором: в его присутствии человек чувствует прилив сил, оно создает в помещении положительную ауру. Его можно разместить в любой комнате квартиры, оно очищает воздух от микробов, обеспечивает крепкий и здоровый сон без кошмаров.

Сок каланхоэ применяют в качестве наружного средства, с его помощью доступно излечить гнойные инфекции, свищи, трофические язвы, пролежни. Для чего марлю складывают в 4–5 слоев, обильно смачивают соком каланхоэ и прикладывают к пораженному участку. При помощи сока каланхоэ также можно лечить пародонтоз, кровоточивость десен. Для чего делают ингаляции с соком этого растения. Только необходимо соблюдать осторожность, чтобы сок

каланхоэ не попал внутрь, так как в качестве внутреннего средства он не употребляется.

Сок каланхоэ

Состав: листья растения.

Способ приготовления: срезать листья каланхоэ и в течение недели держать в темном месте при температуре 5–10 °С. Затем измельчить листья и перетереть деревянной ложечкой, чтобы получилась однородная масса. Выложить ее на стерильную марлю и отжать сок. Оставить жидкость в посуде на двое суток до тех пор, пока не появится осадок. Хранить сок при температуре 10 °С.

Способ применения: пропитать соком каланхоэ марлю, ватный тампон и прикладывать к пораженным участкам кожи.

Мазь из каланхоэ

Состав: 30 мл сока каланхоэ, 59 г ланолина, 50 г вазелина.

Способ приготовления: смешать сок каланхоэ и ланолин, затем добавить вазелин и все перемешать до получения однородной массы.

Способ применения: мазать пораженные участки 1–2 раза в день при чирьях, язвах, пролежнях и других заболеваниях кожи.

Спиртовая настойка из каланхоэ

Состав: 2 ст. л. измельченного листа каланхоэ, 200 мл 40%-ного этилового спирта.

Способ приготовления: залить спиртом листья каланхоэ, настаивать в теплом помещении в течение 10 дней, затем процедить.

Способ применения: применять настойку для обработки мелких ран и для компрессов.

Камелия

Происходит из тропических и субтропических районов Азии. В комнатных условиях чаще выращивают камелию японскую. Представляет собой вечнозеленый кустарник или деревце. Листья короткочерешковые, имеют овальную форму. Цвет листьев темно-зеленый. Цветет крупными цветками, которые появляются в пазухах листьев или на верхушках стеблей. Цветение продолжительное, начинается в ноябре, заканчивается в мае. На месте цветка развивается плод, похожий на овальную или круглую коробочку.

Камелия требовательна к свежему воздуху, высокой влажности и хорошему освещению. Летом рекомендуется выносить ее из квартиры на балкон. Необходимо регулярно вносить подкормку за исключением периода с июля по август. В этот период необходимо ограничить полив, иначе станут расти побеги, а цветочные почки не будут закладываться. Высокая температура и сухой воздух способны стать причиной осыпания появившихся бутонов.

Камелию используют для озеленения светлых прохладных помещений. Ее великолепные цветы станут настоящим украшением квартир, холлов.

В качестве лекарственного сырья используют почки (бутоны) и листья камелии. В Индии бутоны камелии издавна заваривали как чай. Растение получило название «императорский напиток» из-за того, что в его листьях образуется много полезных ферментов, которые наделяют напиток из него живительными свойствами. С XVII в. камелия стала известна и в Европе.

Для приготовления напитков и лекарственных препаратов рекомендуют использовать молодые почки и листочки, так как в них происходит процесс ферментации. Активные вещества, содержащиеся в молодых почках камелии, помогают эффективно бороться с лишним весом. Молодые листья камелии оказывают положительное воздействие на обмен жиров в организме.

Листья и почки камелии содержат вещества, которые помогают вывести излишек жира из организма. Также в листьях камелии присутствуют фенольные соединения, которые успокаивают при

перевозбуждении. К тому же фенольные соединения препятствуют усвоению липидов, принимаемых с пищей, за счет чего снижают поступление калорий в организм.

Масло из семян камелии используют в косметике, его добавляют в помады, благодаря чему их структура становится более тонкой и легкой. Из листьев можно готовить отвар и промывать им волосы для придания им шелковистости и блеска. Корни камелии являются эффективным средством при поносе.

В домашних условиях из камелии доступно готовить чай. Сырье для него необходимо собирать с мая по сентябрь. Нужно оборвать пятилистные побеги, разложить их на деревянной дощечке и завяливать при комнатной температуре в течение 12–18 ч. Затем надо скрутить листья в трубочку между ладонями, потом выложить на мокрое полотенце слоем в 7–9 см и оставить на 5 ч. Сырье приобретет характерный запах и окрасится в медно-красный цвет. Далее его требуется высушить на солнце или в разогретой до 50–70 °С духовке. Чай готов.

В листьях камелии присутствуют 24 % дубильных веществ, 3 % кофеина, танин, витамины и флавоноиды, которые укрепляют стенки капилляров, оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему и сердце. Китайские травники применяют листья камелии для избавления от дизентерии, заживления ран, при желудочных расстройствах, малярии, эпилепсии, анемии, переутомлении. Цветки камелии обладают тонизирующим и вяжущим свойствами. Их применяют для лечения геморроя. Против кровотечений и кровохарканья помогает отвар из цветков. При использовании камелии в качестве лекарственного средства необходимо соблюдать дозировки.

Отвар из листьев и цветков камелии при расстройстве желудка, дизентерии, анемии

Состав: 100 г листьев и цветков камелии, 1 л воды.

Способ приготовления: залить растительное сырье водой, довести до кипения и кипятить в течение 15 мин., затем процедить.

Способ применения: принимать отвар по 0,5 стакана 3 раза в день.

Примечание: отвар также можно применять при кровохарканьи, малярии и переутомлении.

Настой цветков камелии для укрепления капилляров и бодрости

Состав: 1 ч. л. цветков камелии, 200 мл воды.

Способ приготовления: залить цветки кипятком, настаивать в течение 20 мин.

Способ применения: принимать настой 1–2 раза в день.

Камнеломка

Представляет собой многолетнее травянистое растение с листьями, расположенными в виде прикорневых розеток. Листья имеют округлую форму, основание сердцевидное, каемка зубчатая. По краю находятся красноватые реснички. Цвет темно-зеленый, по жилкам идут светлые полосы, снизу листья более светлые, имеют красновато-малиновые точки. Обе стороны листьев опушены редкими волосками. Длинные черешки также волосистые, имеют красноватый оттенок. На длинных нитях растения формируются дочерние розетки. Небольшие цветки образуют сложную метелку или кисть. Родиной камнеломки является Китай. В качестве комнатной культуры большое распространение получила камнеломка плетеносная.

Камнеломка обладает бактерицидными свойствами. Сок камнеломки можно использовать для облегчения боли. Особенно хорошо помогает он при отите. Отвары и настои из всего растения практикуют при обморожении, нагноении и фурункулах. Как внутреннее средство применяют при лихорадке, рвоте, холере. Также можно использовать камнеломку при болезнях печени и мочевого пузыря.

Настой из листьев камнеломки для облегчения боли

Состав: 20 г листьев камнеломки, 200 мл воды.

Способ приготовления: залить листья кипятком, поставить на водяную баню и настаивать в течение 15 мин., потом оставить на 45 мин., чтобы настой охладился, процедить.

Способ применения: пить настой по 2 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Карамбола

Родиной являются Индия, Шри-Ланка и Индонезия. В настоящее время произрастает также в Южной и Юго-Восточной Азии, Гане, Израиле, Бразилии, США, Гвиане.



...

Плод карамболы в народе называют звездным фруктом, так как в разрезе он имеет интересную форму, напоминающую пятиконечную звезду.

Представляет собой вечнозеленое дерево или кустарник, отличается медленным ростом. Обладает округлой кроной. Темно-зеленые листья расположены по спирали, сверху они гладкие, а снизу покрыты белым пушком. Листья карамболы чувствительны к перемене освещения, на ночь они складываются. Если такое произошло днем, то для растения не подходят условия, в которых оно произрастает.

На 3–4 году жизни карамбола начинает цвести и у нее появляются первые плоды. Цветки карамболы диаметром 2 см, розового или лавандового цвета, источают приятный душистый аромат. Цвести способна несколько раз в год. Плоды появляются в сентябре-октябре, имеют золотисто-желтую окраску, тонкая кожура плодов также может употребляться в пищу. На вкус плод карамболы приятный, кисло-сладкий.

Карамбола относится к экзотическим комнатным растениям. В помещении вегетирует хорошо. Растению близок влажный тропический и субтропический климат, поэтому важно в домашних условиях содержать его в теплом помещении. Зимой температура в комнате не должна опускаться ниже 16 °С.

В плодах карамболы содержится большое количество витамина С, фосфора, магния и кальция. В восточной медицине для приготовления лекарственных препаратов используют плоды карамболы. Карамболу часто применяют в кулинарии для изготовления пудингов, сока, салатов, желе, также ее консервируют.

В 100 г плодов карамболы содержится всего 35–45 калорий, поэтому ее можно использовать в диетическом питании. В состав плодов карамболы входят щавелевая кислота, минеральные вещества, такие как натрий, кальций, железо, калий и фосфор. Кроме витамина С, карамбола богата витаминами В1, В2, В5 и бета-каротином. Плоды также содержат много клетчатки.

Кроме плодов, в качестве лекарственного сырья применяют цветки и листья карамболы. Плоды используют для укрепления иммунитета, выведения лишней жидкости из тканей, снижения артериального давления, утоления жажды и повышения защитных свойств организма.

Плод карамболы очень полезен при гиповитаминозе. Также он помогает при лихорадке, головной боли и коликах. Сок карамболы можно использовать в качестве слабительного средства, а также при похмелье.

Сушеные плоды карамболы употребляют при лихорадке, свежие плоды эффективны в качестве противоаллергического и кровоостанавливающего средства. Отвар из плодов и листьев этого фрукта применяют как противорвотное средство. Листья карамболы можно приложить к вискам для снятия головной боли. От таких инфекционных заболеваний, как стригущий лишай и ветряная оспа, помогут избавиться молодые побеги и листья карамболы.

Семена плодов также применяют в лечебных целях. Их измельчают в порошок и употребляют как успокоительное средство, для снижения артериального давления, при печеночной колике и бронхиальной астме.

Карамбола имеет и противопоказания. В ней содержится большое количество щавелевой кислоты, поэтому ее с осторожностью надо употреблять в пищу больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритом, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока. Кислые плоды способны стать

причиной нарушения солевого обмена в организме, в результате чего может развиваться почечная патология.

Отвар из листьев и плодов карамболы при тошноте и рвоте

Состав: 100 г плодов карамболы, 50 г листьев, 100 мл воды.

Способ приготовления: измельчить листья карамболы, мелко нарезать плоды, залить водой, довести до кипения и прокипятить в течение 5 мин., процедить.

Способ применения: принимать отвар при тошноте.

Отвар из семян карамболы для усиления лактации

Состав: 20 г семян карамболы, 250 мл воды.

Способ приготовления: раздробить семена, залить водой, довести до кипения, настаивать в течение 5 мин.

Способ применения: принимать настой в качестве молокогонного средства по 1 стакану 1–2 раза в день.

Кипарис

Относится к семейству кипарисовых, имеющих значительные отличия от других представителей хвойных. Они обладают высокой засухоустойчивостью, любят затемненные места, не требуют хорошей почвы, растут медленно, но при этом обладают большой продолжительностью жизни.

Листья кипариса напоминают папоротниковые, ярко-зеленой окраски. Некоторые разновидности кипариса способны иметь листья золотисто-желтого цвета. Ствол кипариса очень стройный.

Родиной кипариса является Средиземноморье, выращивают его в Испании, Франции и Марокко. Кипарис является символом жизни после смерти. С латыни его название *Sempervirens* переводится как «вечнозеленый».

В комнатных условиях кипарис начали выращивать сравнительно недавно; раньше он, как и другие хвойные, не пользовался большой популярностью у цветоводов. Теперь же некоторые виды кипариса и кедра используют в качестве комнатного растения. Небольшими размерами отличается, например, такой вид кипариса, как кипарис крупноплодный, который специально выведен для содержания в квартирах. Комнатный кипарис требует прохлады и редкого полива. Лучше располагать его на восточных и северных окнах. Зимой кипарис можно поместить на южной или западной стороне, но ближе к лету следует перенести его в более затемненное место или создать ему искусственное затемнение.

Кипарис очень ценят за эфирное масло, обладающее теплым пряным ароматом со сладковатыми древесными и дымными оттенками. Масло добывают путем дистилляции с водным паром из круглых шишек, также используют для этого побеги и хвою.

Издавна кипарис практикуют в народной медицине многих стран. Его масло благотворно влияет на женский организм, помогая регулировке женских гормонов во время менструации и климакса. Спазмолитическое действие обуславливает использование масла кипариса при бронхиальной астме, бронхите и коклюше. Также масло

кипариса применяют для лечения варикозного расширения вен, устранения отеков.

Масло кипариса рекомендуют для беспокойных людей, которые не в состоянии провести и минуты без движения. Оно успокаивает, борется со стрессом, дарит хорошее настроение. Противопоказано масло кипариса людям, страдающим повышенным артериальным давлением и эпилепсией.

При кровоточивости десен и кровотечениях из носа, а также чрезмерной потливости также применяют кипарисовое масло. Его широко используют в парфюмерной промышленности, так как оно обладает приятным древесным ароматом. Масло кипариса можно сочетать с эфирными маслами мирта, муската, бергамота, лимона, апельсина, шалфея и лаванды.

...

Хвоя кипариса обладает целительными свойствами, она благотворно влияет на дыхательную и нервную системы, вырабатывает кислород и помогает улучшить микроклимат в квартире.



Ароматерапия маслом кипариса

Состав: 4 капли кипарисового масла.

Способ приготовления: добавить масло в аромалампу.

Способ применения: зажечь лампу вечером или на ночь для успокоения организма. Также помогает прогнать из квартиры насекомых.

Ванна с кипарисовым маслом при повышенной потливости ног

Состав: 3 капли кипарисового масла.

Способ приготовления: набрать в тазик воды и добавить в нее масло кипариса.

Способ применения: принимать ножные ванны каждый вечер.

Ингаляция с маслом кипариса при ночном приступе кашля

Состав: 2–3 капли кипарисового масла.

Способ приготовления: капнуть масло на носовой платок.

Способ применения: положить платок на подушку и спать на нем, вдыхая аромат.

Протирание маслом кипариса при угрях и жирной коже

Состав: равные части масла кипариса, масла кедрового и масла можжевельника.

Способ приготовления: смешать компоненты.

Способ применения: протирать полученной смесью проблемную кожу 1 раз в день.

Примечание: помогает против экземы, регулирует выработку кожного сала и способствует очищению крови.

Массажная смесь с маслом кипариса

Состав: 5 капель масла кипариса, 4 капли масла можжевельника, 3 капли масла розмарина, 30 мл миндального масла, 20 мл масла шиповника.

Способ приготовления: смешать все компоненты.

Способ применения: делать массаж с полученным маслом 1 раз в день.

Примечание: кипарисовое масло хорошо укрепляет связки и суставы.

Настойка шишек кипариса при маточном кровотечении

Состав: 20 г незрелых шишек кипариса, 250 мл 70%-ного этилового спирта.

Способ приготовления: измельчить шишки кипариса, залить спиртом, оставить в темном месте на 2 недели, каждый день встряхивать, затем процедить.

Способ применения: пить настойку по 10–12 капель утром натощак и вечером перед сном, запивать малым количеством воды.

Кислица

Представляет собой травянистое многолетнее растение без стебля, имеет черную или бурую подземную луковицу и удлинённые побеги, также находящиеся под землей. Листья расположены по 3–6 на тонких черешках, достигающих в длину 20 см. Цвет листьев светло-зелёный, имеется пурпурно-коричневое пятнышко в центре. Листочки на ночь складываются. Цветки красного или красно-фиолетового цвета, с жёлтым зевом. Плод – коробочка. Родиной кислицы является Мексика. В домашних условиях рекомендуют выращивать в прохладных светлых помещениях.

Кислица относится к съедобным растениям, обладает кисловатым нежным вкусом. В качестве лечебного средства ее применяют при обильных менструациях, болезнях почек и печени, повышенной кислотности желудочного сока, атеросклерозе, желтухе, также с ее помощью выводят глистов.

Для приготовления лекарственных препаратов используют надземную часть кислицы. Необходимо осторожно срывать только ее листья, стараясь не задеть корневую систему, иначе растение способно погибнуть.



...

В старину сок кислицы использовали для удаления чернильных пятен, а также добавляли его в воду для утоления жажды.

Высушенными и истолченными листьями кислицы раньше залечивали гнойные и кровоточащие раны. С давних пор и по настоящее время кислицу используют для приготовления некоторых блюд, ее сок употребляют вместо уксуса, а листьями украшают блюда.

Весной рекомендуют принимать в пищу свежую кислицу. Это растение является настоящим кладом витаминов. Оно помогает вывести из организма лишние соли, сок растения оказывает сильное мочегонное действие, свежие листья можно употреблять при заболеваниях печени, желудка и почек.

При отеках и нарушении обмена веществ в организме советуют применять настои и настойки этого растения, которые также помогают при стоматите, гнойных заболеваниях полости рта, болезнях мочевого пузыря, желчного пузыря.

Настой кислицы облегчает боли при менструации. Свежим соком можно лечить невроз сердца и избавлять от лихорадки. Также сок растения пьют в качестве противорвотного средства, от изжоги и для снижения артериального давления.

Однако растение имеет ряд противопоказаний. Его нельзя применять при диатезе, гастрите, панкреатите; также препараты кислицы не рекомендуют людям с плохой свертываемостью крови и страдающим судорогами.

Необходимо строго соблюдать указанную в рецепте дозировку и не применять средства из кислицы в течение длительного времени, так как это способно вызвать раздражение почек.

Настой травы кислицы при нефрите

Состав: 1 ч. л. травы кислицы, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить траву кипятком, настаивать в течение 2 ч., процедить.

Способ применения: принимать по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день. Курс составляет 3 недели, потом сделать десятидневный перерыв и повторить лечение.

Настой травы кислицы при повышенной температуре

Состав: 2 ст. л. травы кислицы, 370 мл горячего молока.

Способ приготовления: залить траву молоком, в течение 30 мин. держать на паровой бане.

Способ применения: принимать настой по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Отвар травы кислицы при атеросклерозе

Состав: 1 ст. л. травы кислицы, 400 мл воды.

Способ приготовления: траву измельчить, залить водой, довести до кипения и кипятить в течение 15 мин. на водяной бане, затем

процедить.

Способ применения: принимать отвар 3 раза в день по 100 мл во время еды.

Кофейное дерево

Относится к семейству мареновых, которое насчитывает примерно 5000 видов растений, в том числе 60 видов кофе. Представляет собой вечнозеленое многолетнее дерево или кустарник.

Среди кофейных деревьев также есть и листопадные виды. Общим для всех видов является наличие кофеина в листьях и семенах. Хозяйственное значение имеют арабийский и конголезский кофе, также используют кофе высокий и либерийский.

Комнатное кофейное дерево – это куст красивой формы. Листья глянцевые, темно-зеленого цвета, цветки белые, круглые плоды используют для приготовления напитка. Кофейное дерево, выращиваемое в домашних условиях, способно принести в год примерно 1,5 кг зеленых зерен. Необходимо, чтобы в помещении, в котором находится кофейное дерево, поддерживались условия, близкие к тропическим, именно тогда можно будет надеяться на урожай и на то, что у зерен будет характерный кофейный аромат.

Комнатное кофейное дерево в состоянии достигать 1–1,5 м в высоту. От сорта дерева зависит его высота. В весенний и летний периоды происходит усиленный рост растения, за год деревце способно вырасти на 5–10 см. Кофейное дерево предпочитает рассеянный свет. Если будет слишком темно, то оно начнет медленнее расти, а яркий свет может стать причиной пожелтения и сморщивания листьев.

Содержать растение лучше при температуре 25–30 °С, особенно в период вегетации. Для нормального роста также подойдет и комнатная температура. Зимой растение впадает в спячку, и тогда ему нужна более низкая температура, но не ниже 16 °С.

Растение нуждается в регулярном поливе, особенно в весенне-летний период во время стадии повышенного роста. Но слишком обильный полив не рекомендуют, поливать следует после того, как немного подсохнет верхний слой земли. Если полив будет недостаточным, или напротив, слишком обильным, то листья могут начать опадать. Зимой часто поливать кофейное дерево не следует.

Лучше поместить кофейное дерево на западных и восточных окнах. Для его содержания подходят просторные помещения с доступом свежего воздуха. Кофейное дерево имеет существенный недостаток: оно практически не уживается с другими комнатными растениями.

...

Великий писатель Оноре де Бальзак предпочитал работать по ночам и постоянно пил кофе, в результате чего умер в возрасте 51 года. Не менее известный поэт и философ Вольтер также злоупотреблял кофе, но прожил до 83 лет. Еще одним знаменитым долгожителем, любившим кофе, является французский писатель Фонтенель, проживший до 100 лет.



Семена кофе давно используют в народной и традиционной медицине. В их состав входит алкалоид кофеин, оказывающий возбуждающее действие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. Кофеин включают в состав многих лекарственных препаратов. Его используют в качестве возбуждающего средства, он хорошо помогает при отравлении алкоголем и снотворными веществами.

Народная медицина рекомендует применять кофе для лечения головной боли, повышения артериального давления, для снятия усталости. С его помощью можно повысить настроение. Целители древности использовали кофейный напиток для избавления от кашля и при воспалительных заболеваниях. Вкусный напиток обладает многими лечебными свойствами, улучшает аппетит, его пьют для того,

чтобы взбодриться и повысить работоспособность. Существует огромное множество рецептов приготовления кофе как в чистом виде, так и с различными добавками, поэтому любой человек способен подобрать себе кофейный напиток по вкусу.

Кофе оказывает благоприятное воздействие при пищевых отравлениях. В случае отравления необходимо первым делом промыть желудок, а затем напоить пострадавшего крепким кофе. В нем содержатся дубильные вещества, которые мешают ядовитым веществам всасываться в организм. При передозировке лекарственных препаратов, вызывающих сонливость, кофеин тонизирует организм, заставляя усиленно работать сердце и активизируя мозговую деятельность.

Кофе в некоторых случаях используют в качестве ранозаживляющего средства. Раны и ссадины следует сначала промыть 3%-ным раствором марганцовокислого калия, а затем припорошить обжаренным молотым кофе. Такой кофейный порошок помогает ране подсохнуть и быстрее зажить.

Кофейные напитки могут использоваться как лечебно-диетическое средство. Если человек страдает гипотонией, ему необходимо регулярно употреблять натуральный кофе, оказывающий тонизирующее действие на организм. Кофе помогает бороться с сонливостью, усталостью, способствует активизации физической и умственной деятельности.

Кофе имеет ряд противопоказаний. Так, его нельзя пить людям, страдающим атеросклерозом и гипертонической болезнью. Больные глаукомой обязаны отказаться от его употребления, так как кофеин повышает внутриглазное давление. Детям также нельзя пить кофе. Люди пожилого возраста тоже должны постепенно отказаться от кофе и заменить его аналогами без кофеина. При беременности нельзя пить кофе, так как он способен оказать негативное влияние на плод. Исключение может составить пониженное артериальное давление, часто сопровождающее начало беременности. Но и в этом случае злоупотреблять кофе нельзя. В период лактации женщинам также не рекомендуют пить кофе, так как от чего может пропасть молоко, да и на грудного ребенка кофе оказывает отрицательное влияние.

Настой сырых кофейных зерен при головной боли

Состав: 1 ст. л. молотых зерен, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить зерна кипятком, настаивать в течение 1 ч.

Способ применения: принимать настой 3 раза в день по 0,3 стакана после еды.

Кринум

Относится к семейству амариллисовых, насчитывающему 130 видов. Родиной являются тропические и субтропические области Восточной Азии, Южной Африки и Америки.

В качестве комнатной культуры выращивают несколько видов кринума, особенной популярностью пользуется кринум азиатский. Он представляет собой травянистое многолетнее растение высотой 45–60 см с корнем-луковицей. Луковица растения достаточно большая, ее диаметр способен составлять 10–14 см, а длина 15–35 см. Растение имеет 20–30 листьев, длина которых достигает 120 см, а ширина – 7–11 см, они волнистые по краю и свисают в разные стороны.

Цветки собраны по 20–50 штук в соцветие-зонтик. Период цветения – с марта по октябрь. Зацветает кринум на 3–4-й год после пересадки от материнского растения. По мере роста рекомендуют пересадить растение в крупные горшки диаметром 24–28 см. Почву при этом в течение нескольких лет следует не менять и растение не пересаживать. Цветет взрослый кринум, как правило, каждый год. Как только образуются новые молодые луковицы, необходимо сразу их отсаживать. Чтобы кринум цвел сильнее, нужно обильно поливать его и подкармливать.

Иногда после цветения у кринума наступает период покоя, когда он сбрасывает почти все листья. Полив в этот период необходим умеренный, но прекращать его нельзя.

В восточной народной медицине издавна применяют кринум в качестве лекарственного растения. В нем содержатся биологически активные вещества (алкалоиды ликорин и баколин).

Измельченные в кашицу листья кринума используют как горячие компрессы для понижения температуры, особенно при простуде, для снятия головной боли, при болях в печени и радикулите, а также для лечения опухолей. Из листьев также делают отвар, внутрь его употребляют в качестве отхаркивающего средства, а наружно – для лечения воспалительных заболеваний кожи, против геморроя.

В свежем виде луковицы ядовиты, но отвар из них оказывает слабительное действие, усиливает маточные кровотечения.

Отвар из листьев кринума

Состав: 100 г листьев кринума, 1 л воды.

Способ приготовления: залить листья водой, довести до кипения и прокипятить в течение 10 мин. Процедить.

Способ применения: принимать отвар по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Отвар из луковиц кринума

Состав: 1 луковица кринума, 2 л воды.

Способ приготовления: луковицу залить водой и довести до кипения, варить в течение 20 мин., отвар слить.

Способ применения: принимать отвар по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Лавр

Родиной лавра являются Западное Закавказье и Средиземноморье. Представляет собой вечнозеленое ветвистое дерево или кустарник, листья удлиненной овальной формы, края немного волнистые, с узкой светлой окантовкой. Желтые цветки имеют невзрачный вид, образуются по 3–5 штук в пазухе листьев. Плоды – синие ягоды.

В качестве комнатного растения выращивают лавр благородный, который начали одомашнивать в середине XVI в. Это выносливое светлюбивое растение, не нуждающееся в специальном уходе. Крону лавра очень легко формировать, поэтому ему часто придают форму пирамиды, конуса или шара. Кожистые плотные листья лавра обладают пряным запахом, на вкус они вяжущие и горькие, так как содержат большое количество дубильных веществ. Используют их в приготовлении пищи. Собирать листья можно с растения, которому уже 3–4 года. С ноября по февраль срезают ветви с листьями и в течение 7–10 дней сушат в темном помещении. После чего листья необходимо снять с веток и хранить в сухом месте.

Лавр способен нормально расти как в затененных местах, так и на солнце. Летом его можно выносить на балкон или в оранжерею. В зимнее время для него подойдет прохладное светлое помещение, температура в котором должна быть не ниже 3–5 °С. Продолжительность жизни комнатного лавра составляет 12–15 лет.



...

Лавровый венок был постоянным украшением головы римского императора Юлия Цезаря во время посещения им официальных мероприятий. Позже в средневековой Европе чеканили монеты, на которых

изображали королей, увенчанных лавровыми ветвями.

Летом лавр нуждается в обильном поливе и свежем воздухе. Для полива следует использовать воду комнатной температуры. Зимой поливать надо редко, но следить, чтобы почва не была сухой. Если лавр стоит в жарком помещении, то несколько раз в день его необходимо опрыскивать теплой водой.

Лавр является ценным пищевым и декоративным растением. Он придает блюду пряный аромат. Также из него добывают эфирное масло. Издавна лавровая ветвь была символом триумфа, бессмертия, успеха. В Древней Греции лавровым венком венчали победителей атлетических и поэтических соревнований.

В качестве лекарственного сырья в народной медицине применяют кору, плоды, листья, корни и костянку плодов лавра. Лавровый лист прекрасно помогает при нервном возбуждении, при опухолях печени и селезенки, параличе лицевого нерва, коликах, парезе и болях в суставах. Лавровый лист практикуют и для лечения заболеваний органов слуха. При патологиях матки и мочевого пузыря рекомендуют принимать ванны с лавровым листом.

Масляный настой лаврового листа при заболеваниях суставов, параличе и судорогах

Состав: 30 г измельченных лавровых листьев, 200 г льняного масла (можно заменить подсолнечным).

Способ приготовления: залить листья маслом и настаивать в темном месте в течение 10 дней, затем процедить и отжать.

Способ применения: втирать масляный настой в больные места.

Настой листьев лавра при спастических болях

Состав: 5 г измельченных листьев лавра, 300 мл воды.

Способ приготовления: залить листья лавра кипятком, настаивать в течение 3 ч., затем процедить.

Способ применения: выпить настой в течение 12 ч. небольшими глотками. Курс лечения составляет 2 дня.

Настой листьев лавра при сахарном диабете

Состав: 10 листьев лавра, 750 мл воды.

Способ приготовления: залить листья кипятком и настаивать в течение 2–3 ч., затем процедить.

Способ применения: принимать настой ежедневно 3 раза в день по 0,5 стакана.

Настойка листьев лавра при раке горла

Состав: 1 стакан измельченных листьев лавра, 500 мл водки.

Способ приготовления: залить листья лавра водкой и настаивать в течение 14 дней в темном месте, каждый день встряхивая, затем процедить.

Способ применения: принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 мин. до еды ежедневно.

Отвар лаврового листа для очистки суставов

Состав: 5 г лаврового листа, 300 мл воды.

Способ приготовления: залить листья водой, довести до кипения и варить 5 мин. Настаивать в термосе в течение 4–5 ч. Затем процедить.

Способ применения: принимать отвар небольшими глотками в течение 12 ч. Сразу пить весь отвар нельзя. Курс лечения составляет 3 дня, потом надо сделать перерыв на 7 дней и повторить.

Примечание: пока длится курс лечения, практиковать вегетарианское питание. В первый год очистку суставов рекомендуется проводить раз в квартал, затем – 1 раз в год.

Настой лаврового листа при чешуйчатом лишае

Состав: 10 листьев лавра, 500 мл воды.

Способ приготовления: залить кипятком листья, настаивать в течение 2 ч., процедить.

Способ применения: принимать настой 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

Настой лаврового листа при выделениях из уха

Состав: 2 ст. л. измельченного лаврового листа, 200 мл воды.

Способ приготовления: залить листья лавра кипятком и настаивать в течение 1–2 ч., процедить.

Способ применения: трижды в день промывать настоем ухо, потом закапывать в ухо и закрывать ушное отверстие ваточкой.

Примечание: можно промывать и закапывать настой 1 раз на ночь.

Отвар листа лавра при почечной недостаточности

Состав: 1 ч. л. листьев лавра, 500 мл воды.

Способ приготовления: залить кипятком лавровые листья, довести до кипения и кипятить на сильном огне в течение 5 мин.,

затем настаивать 2 ч., процедить.

Способ применения: принимать отвар 2 раза в день по 1 ст. л.

Лигуструм (бирючина)

Относится к семейству маслиновых, родиной являются Китай, Япония и Малая Азия. Представляет собой вечнозеленые или листопадные кустарники и деревья. Имеет кожистые листья овальной формы. Мелкие белые цветки образуют метелку, похожую на сирень. Кроне можно придать любую форму: шара, цилиндра, пирамиды и т. д.

В качестве комнатных культур выращивают вечнозеленые виды, которым подходят затененные места.

Лигуструм ценится за свои белые душистые цветы. Это красивое декоративное растение. Обладает медленным темпом роста, взрослое растение похоже на карликовое деревце бонсай.



...

Лилия в давние времена символизировала царскую власть. Ее часто изображали на гербах аристократических семей Европы. Латинское название цветка имеет кельтские корни и переводится как «белизна».

Химический состав растения изучен мало. В цветках и листьях присутствуют дубильные вещества и лигустрин, благодаря чему лигуструм применяют в народной медицине. При лихорадке, цинге, диарее рекомендуют принимать настой из листьев и цветков, который также можно использовать при лечении воспалительных процессов в полости рта, в том числе при герпесе, полоская настоем рот. Плоды бирючины обладают слабительным действием.

Настой из листьев и цветков лигуструма

Состав: 2 ч. л. сухих цветков и листьев лигуструма, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить кипятком растительное сырье, настаивать в течение 1–2 ч., затем процедить.

Способ применения: при болях в горле и воспалительных процессах в полости рта использовать для полоскания.

Лилия

Родиной лилии являются Япония и Азия. В настоящее время произрастает также в Северной Америке и Европе. В роду существуют примерно 100 видов. У лилии прямые стройные стебли зеленого цвета, некоторые виды имеют на стеблях темно-коричневые или темно-пурпурные штрихи. Высота стебля в среднем составляет 30–40 см. Листья ланцетовидной, линейной, линейно-ланцетовидной, продолговатой формы. Цветки расположены по 1 или по 2–4 штуки в соцветиях. Околоцветник состоит из 6 долей, по форме напоминает колокол, кубок или чалму. Цветы в состоянии иметь белый, розовый, желтый, красный, сиреневый, оранжевый окрас, иногда встречаются лепестки, украшенные крапинками, пятнышками или полосками на внутренней стороне.

В срезанном виде цветы лилии способны долгое время стоять в воде. В Японии самый благоприятный климат для разведения лилии, где ее выращивают не только в виде декоративного растения, но также некоторые виды употребляют в пищу. В качестве домашнего растения лилию очень просто разводить. Большинство сортов лилий цветут летом. Они нуждаются в свежем воздухе, поэтому летом их лучше выносить на балкон или в просторное хорошо проветриваемое помещение.

В качестве лекарственного средства употребляют цветки и луковицы лилии. Химический состав ее еще мало изучен. В народной медицине практикуют такие сорта лилий, как белая и тигровая. Луковицу белой лилии применяют при нарывах и гнойных воспалениях в виде наружного средства. Для этой цели ее рекомендуют сварить в молоке. Отвар белой лилии используют в косметологических целях для осветления веснушек. Из цветков лилии также делают настойку, действующую как тонизирующее средство. Средневековые армянские целители рекомендовали применять это растение в старости при половой слабости. Тигровую лилию чаще используют в виде наружного средства. Она имеет такие же показания к применению, что и белая лилия.

Настойка белой лилии

Состав: 2–3 цветка белой лилии, 200 мл водки.

Способ приготовления: залить водкой измельченные цветки лилии, настаивать в темном месте в течение 2 недель, затем процедить.

Способ применения: принимать настойку утром натощак по 20 мл. Курс лечения составляет 2–3 месяца, потом надо сделать перерыв на 10 дней и повторить.

Отвар луковицы лилии для облегчения болей и остановки маточного кровотечения

Состав: 15 г луковицы лилии, 200 мл воды.

Способ приготовления: залить луковицу водой, довести до кипения и поварить в течение 10 мин.

Способ применения: принимать отвар по 1 ст. л. 3 раза в день.

Средство из белой лилии для удаления веснушек

Состав: в равных количествах отвар цветков белой лилии, горчичной муки и меда.

Способ приготовления: смешать все ингредиенты.

Способ применения: смазывать средством лицо 2 раза в день.

ЛИМОН

Относится к семейству рутовых. Родиной лимона являются тропические и субтропические области, Юго-Восточная Азия. Лимон в качестве комнатного растения представляет огромный интерес для цветоводов, несмотря на то что вырастить это растение достаточно трудно, а тем более получить урожай. Проблемы заключаются в выборе правильного сорта, незнании биологических особенностей растения и неправильном уходе за ним. Однако если правильно ухаживать за лимоном, он наполнит комнату невероятно свежим ароматом цитрусовых, его белоснежные цветы будут радовать глаз, а золотистые плоды можно использовать как для лечения, так и для употребления в пищу.



...

В начале XX в. 1 кустарь из Павлово побывал в Турции и привез оттуда на родину лимонное дерево. С той поры в России и начали выращивать лимоны в качестве комнатного растения.

Лимоны относятся к теплолюбивым растениям, но если в квартире достаточно света, тепла и влаги, то лимонное дерево способно хорошо расти, спокойно пережить зиму и порадовать вкусными плодами. Среди цитрусовых лимон является самым распространенным растением и в качестве комнатного, и для промышленности. Лимон невысокий, имеет раскидистую крону, у него крепкие ветви, некоторые сорта имеют на них небольшие колючки.

Пора цветения лимонов наступает в конце весны – начале лета и продолжается весь летний период. Вместе с цветками на ветвях образуются и зеленые плоды.

В качестве народного средства лимон известен давно. В лимонах велико содержание витамина С, его плоды являются эффективным средством при нарушении минерального баланса, также их советуют есть при гиповитаминозе. Лимон рекомендован при большинстве болезней в качестве укрепляющего и тонизирующего средства, он способствует очищению организма, участвует в нормализации обмена веществ. Сок лимона нужно употреблять при таких патологиях, как фарингит, подагра, мочекаменная болезнь, ангина, ревматизм, заболевания, вызванные грибок, болезни желудочно-кишечного тракта. Благодаря большому содержанию витамина С лимон становится незаменимым средством при цинге. С его помощью можно быстрее заживить раны и переломы костей, он предупреждает атеросклероз. Его практикуют при лихорадочных состояниях, некоторых заболеваниях печени и желудка. При рвотных позывах следует сосать дольку лимона, и все пройдет. Такое средство часто употребляют при беременности, когда большинство лекарств противопоказано.

Сок лимона употребляют наружно при грибковых заболеваниях кожи. При воспалении ротовой полости рекомендуется сок лимона, разведенный в равных пропорциях водой, использовать для полоскания. Если появились симптомы начинающейся простуды или ангины, следует сразу съесть несколько долек лимона вместе с кожурой. Также лимон широко применяют в качестве косметического средства. С его помощью можно избавиться от угревой сыпи и осветлить пигментные пятна. С этой целью используют спиртовой настой лимона с кожурой, который разбавляют водой в равных пропорциях.

На лимонных корках настаивают ликеры и вина, его применяют в кондитерских изделиях. Для парфюмерных целей из плодов, коры, цветков и листьев лимона выделяют эфирные масла. Древесину лимона используют для изготовления инструментов и мебели.

Сок лимона при ангине

Состав: 125 мл лимонного сока, 250 мл воды.

Способ приготовления: смешать сок лимона и воду.

Способ применения: принимать по 1 ч. л. через каждые 5 мин., пока не наступит облегчение в горле.

Сок лимона при атеросклерозе

Состав: 6 лимонов, 100 г натертого на терке чеснока.

Способ приготовления: выжать из лимонов сок, залить им чеснок, смесь поместить в банку и закрыть ее. Поставить на хранение в прохладное место.

Способ применения: 1 ч. л. смеси развести в стакане теплой воды и принимать по 1 разу в день.

Настой лимона с чесноком при атеросклерозе

Состав: 1 лимон, 1 головка чеснока, 1 л воды.

Способ приготовления: натереть на терке лимон, чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки, ингредиенты смешать, залить кипятком. Настаивать в течение 48 ч. в закрытой посуде.

Способ применения: принимать настой 3 раза в день по 1 ст. л.

Лимонный сок при бессоннице

Состав: 1 лимон, 2 ч. л. меда, 250 мл теплой кипяченой воды.

Способ приготовления: из лимона выжать сок, смешать с водой и медом.

Способ применения: принимать средство на ночь.

Лимоны с чесноком и медом при бронхите

Состав: 5 лимонов, 4 головки чеснока, 1 л жидкого меда.

Способ приготовления: лимоны вместе с кожурой натереть на терке, удалить семечки, чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки. Смешать кашицу лимона, чеснока и мед. Переложить в плотно закрывающуюся банку и настаивать в темном прохладном месте в течение 5 суток, каждый день встряхивая. Затем процедить.

Способ применения: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды. Действует как рассасывающее средство.

Лимоны с кагором при болезнях легких

Состав: 2 лимона, 200 мл кагора, 300 мл сока алоэ, по 500 г сливочного масла, меда, 20 ядер грецких орехов.

Способ приготовления: лимоны натереть на терке вместе с кожурой, удалить семечки, смолоть ядра грецких орехов в порошок. Смешать кашицу лимона, молотые орехи, мед, сливочное масло, кагор и сок алоэ.

Способ применения: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Примечание: средство не рекомендуется применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Сок лимона с зернами кофе при гипотонии

Состав: сок 1 лимона, 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе, 500 г меда.

Способ приготовления: смешать все ингредиенты.

Способ применения: принимать 3 раза в день по 1 ч. л. через 2 ч. после еды.

Лимонный сок при заболеваниях печени

Состав: по 4 лимона, головки чеснока.

Способ приготовления: выжать соки из лимонов и чеснока, смешать.

Способ применения: принимать 2 раза в день по 1 ч. л. через 2 ч. после еды.

Лимоны с медом при заболеваниях печени

Состав: 4 лимона, 1 кг меда, 300 мл оливкового масла.

Способ приготовления: срезать кожуру с 2 лимонов. Пропустить через мясорубку 2 лимона с кожурой и 2 без кожуры, добавить мед и оливковое масло. Переложить в закрытую посуду и хранить в холодильнике.

Способ применения: принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 мин. до еды.

Лимоны с красным вином при мигрени

Состав: 500 г лимонов, 1,5 стакана сахара, 1 л красного вина, 0,75 корня мелко натертого хрена.

Способ приготовления: натереть лимоны на терке вместе с кожурой, удалить семечки. Смешать с вином, хреном и сахаром. Варить в течение 1 ч. на водяной бане под закрытой крышкой, затем дать остыть и процедить.

Способ применения: принимать по 0,5 стакана через 2 ч. после еды.

Отвар лимона для усиления лактации

Состав: 1 лимон, 2 ст. л. семян тмина, 0,5 стакана сахара, 1 л воды.

Способ приготовления: лимон вместе с кожурой натереть на терке, удалить семена, залить водой, добавить сахар и тмин. Довести смесь до кипения и кипятить на слабом огне в течение 10 мин. Настаивать смесь, пока не охладится, процедить.

Способ применения: принимать отвар по 0,5 стакана 3 раза в день.

...

Во время кругосветного плавания капитан Кук каждый день давал своим морякам сок лимона с сахаром, в результате никто из команды не заболел цингой, как это обычно бывало во время долгих плаваний.



Лимонный сок при заболевании мочевого пузыря

Состав: по 1 части лимонного сока и оливкового масла, 2 части меда.

Способ приготовления: смешать ингредиенты.

Способ применения: принимать 2 раза в день по 2 ст. л.

Магнолия

Родиной магнолии является Северная Америка. Представляет собой вечнозеленое дерево, имеющее серую кору и плотную широкую крону пирамидальной формы. Кожистые листья достаточно крупные, овальной формы, темно-зеленого цвета, снизу имеют опушение. Листья живут недолго, по мере возникновения новых листьев старые опадают. Цветки большие, чашевидной формы, с душистым ароматом. Пора цветения наступает весной, продолжается в течение всего лета. Плодом является красновато-коричневая шишка.

Существуют около 100 сортов магнолии, в качестве комнатного растения выращивают такие компактные сорта, как Bracken's Brown Beauty, Little Gem, Hasse. В квартире магнолию выращивают как бонсай.

В качестве лекарственного средства используют листья магнолии. В их состав входят эфирное масло, соли железа, калия, магния, кальция, рутин, алкалоиды, флавоноиды, гликозиды.

Чтобы высушить листья, необходимо разложить их слоем толщиной не более 10 см в тени на открытом воздухе, иногда переворачивать. Также можно использовать решетки в специальных сушилках, температура должна составлять 45–50 °С.

Для заготовки берут целые зеленые листья без повреждений и запаха, которые имеют горьковатый вкус. Засушенные листья нужно хранить в закрытых емкостях в сухом проветриваемом помещении. Срок хранения – не более 4 лет.

Цветки содержат эфирное масло, а плоды – масло, в состав которого входят арахисовая, пальмитиновая, олеиновая, миристиновая, линоленовая и стеариновая кислоты. Выделенное из листьев и цветков эфирное масло практикуют в косметологии для укрепления волос.

Китайские народные целители используют кору магнолии, которая оказывает стимулирующее и тонизирующее действия при гастрите, миастении, колите. Также ее можно применять при слабой родовой деятельности.

На ранних стадиях гипертонической болезни употребляют спиртовые вытяжки из магнолии, которые снимают боль в области

сердца, устраняют жалобы на сердцебиение, улучшают самочувствие.

Однако стоит помнить о том, что магнолия ядовита. Ее рекомендуют содержать в хорошо проветриваемом помещении, так как цветки магнолии вызывают чувство разбитости, головокружение и головную боль.

Настойка магнолии для нормализации артериального давления

Состав: 2 ч. л. измельченных плодов, семян и коры магнолии, 200 мл 70%-ного этилового спирта.

Способ приготовления: залить растительное сырье спиртом, настаивать в теплом месте в течение 10–15 дней, каждый день встряхивать.

Способ применения: принимать настойку 3 раза в день по 30 капель во время еды. Курс лечения составляет 1 месяц.

Примечание: также можно принимать внутрь при лихорадке, а в качестве наружного средства – для растирания при ревматизме.

Маслина европейская (оливковое дерево)

Родиной маслины являются Средиземноморье и Ближний Восток. Представляет собой вечнозеленое дерево или кустарник. Кривой ствол в нижней части сильно утолщен, крона широко раскинута. Кора имеет пепельно-серый или зеленовато-серый цвет. Кожистые листья овальной или ланцевидной формы, верх листьев зеленый, снизу они бурые или серебристо-серые. Срок жизни одного листа составляет примерно год, он появляется весной из почки, а на следующий год заменяется новым. Цветки маслины маленькие, с душистым ароматом. Плодом маслины является темно-фиолетовая, черная или темно-синяя костянка, околоплодник которой мясистый, употребляется в пищу.

В качестве культурного растения маслину стали разводить за 3000 лет до н. э. Как комнатное растение разводят маслину душистую и маслину Делава. В Китае цветки маслины душистой используют как одно из составляющих большинства чайных сборов. Семена маслины содержат 20 % масла, а мякоть плодов – 70 %. В традиционной медицине существуют лекарственные препараты на основе маслины. В народной медицине ее применяют для лечения атеросклероза, при камнях в почках и печени. Из листьев маслины готовят настой, который помогает нормализовать артериальное давление и оказывает мочегонное действие при отеках. Хотя при употреблении лечебных средств из маслины в небольших дозах последствий не выявлено, рекомендуют принимать их после консультации у врача. Косметическая промышленность также использует маслину в своих целях, изготавливая лосьоны, мази, эмульсии.

Плоды маслины при атеросклерозе

Состав: 200 г маслин, 300 мл растительного масла.

Способ приготовления: маслины измельчить, положить в термос, масло разогреть до 60 °С и залить им маслины, настаивать в течение 2 суток.

Способ применения: принимать средство по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Настой листьев маслины при повышенном артериальном давлении

Состав: 1 ч. л. листьев маслины, 200 мл воды.

Способ приготовления: залить листья кипятком, настаивать в течение 10 мин., затем процедить.

Способ применения: принимать настой по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

Настой листьев и плодов маслины при отеках

Состав: по 1 ст. л. измельченных листьев и плодов маслины, 250 мл горячей воды.

Способ приготовления: залить растительное сырье водой, томить в течение 5–10 мин. на водяной бане, затем процедить и добавить теплой воды, чтобы получилось исходное количество жидкости.

Способ применения: принимать настой 3 раза в день по 1 ст. л. за 20 мин. до еды.



...

В Древней Греции и Римской империи маслина была в большом почете. Оливковая ветвь символизировала мир, ею награждали олимпийских чемпионов.

Мирт

Родиной мирта являются Средиземноморье, Северная Африка. Представляет собой вечнозеленый кустарник, высота которого способна достигать 1–2 м, имеет мелкие кожистые листья и кремово-белые мелкие цветки с чудесным ароматом. Существуют около 100 видов мирта, в качестве комнатного растения выращивают только мирт обыкновенный, который также называют миртом невесты.

С давних времен мирт считается символом плодородия, непорочности и красоты, раньше он был атрибутом свадебного наряда невесты. В наше время мирт называют семейным деревом. Плоды мирта издавна использовали в кулинарии, а также для винных настоев, которые называли «эликсиром здоровья», а из листьев вырабатывали ценные эфирные масла.

Мирт оказывает отхаркивающее, противовоспалительное, вяжущее и антисептическое действия, он стимулирует иммунную систему и кровообращение. Эфирные масла мирта прекрасно помогают при простуде и бронхите, также их используют для лечения язвы желудка, сахарного диабета, тромбофлебита, гангрены, артроза. Миртом можно излечить аллергию, гайморит, некоторые болезни крови, а также туберкулез.

Мирт обладает способностью усиливать сокращения матки, поэтому противопоказан при беременности. Применять препараты с миртом необходимо после консультации у врача.

Спиртовой настой мирта при простуде и лихорадке

Состав: 50 г измельченных листьев мирта, 500 мл водки.

Способ приготовления: залить мирт водкой и настаивать в течение 14 дней в темном месте.

Способ применения: 2 мл настойки разбавить 50 мл воды и принимать 2 раза в день.

Олеандр

Родиной олеандра является Средиземноморье. Представляет собой декоративный кустарник с красивыми цветами и прямостоячими побегами. Прекрасно разводится в комнатных условиях. В высоту может достичь 2 м, поэтому его следует содержать в просторных помещениях. Кожистые листья олеандра узкие и длинные, темно-зеленого цвета. Цветки в состоянии иметь розовую, желтую, белую и красную окраску, лепестки махровые. Период цветения наступает летом, цветки обладают сильным ароматом, поэтому во время цветения нужно содержать его в постоянно проветриваемом помещении во избежание головной боли.

Олеандр полностью ядовит, это необходимо учитывать при работе с ним, надевать защитные перчатки. Лучше держать это растение подальше от детей. Особенно опасны его семена и млечный сок.

Однако олеандр не зря выращивают в качестве комнатной культуры. Он способен впитывать негативную энергетику, а также табачный дым и спиртовые испарения. Поэтому его рекомендуют содержать в доме, где есть курильщики.

Олеандр помогает очищению организма, он поглощает из окружающей среды вредные вещества, не позволяя им негативно влиять на организм человека.

В состав листьев и цветков олеандра входят олеандрин, флавоноиды, урсоловая кислота, нериин, сапонины.

Препараты на основе олеандра способствуют улучшению функции печени, повышают иммунитет организма, нормализуют сердечный ритм, понижают артериальное давление, улучшают работу сердечной мышцы, расширяют сосуды.

Олеандр помогает при легких формах сердечной недостаточности, тиреотоксикозе, стенокардии.

При головных болях, бессоннице, нервном истощении, эпилепсии, некоторых видах опухолей народная медицина советует применять настой из листьев олеандра. При лишае, экземе можно делать примочки и компрессы из листьев олеандра. Настой также помогает от зубной боли.

Так как олеандр ядовит, необходимо точно соблюдать дозировку и перед началом лечения проконсультироваться у врача.

Настой из листьев олеандра

Состав: 1 ч. л. измельченных листьев, 500 мл воды.

Способ приготовления: залить листья кипятком и настаивать в течение 1 ч., затем процедить.

Способ применения: принимать настой 3 раза в день по 1 ст. л. до еды.

Мазь из цветков олеандра при дерматитах и чесотке

Состав: 3 части цветков и листьев олеандра, 5 частей детского крема или вазелина.

Способ приготовления: тщательно растереть ингредиенты в ступке, нагревать на водяной бане в течение 15 мин., постоянно помешивая. Снять с огня и при постоянном помешивании охладить.

Способ применения: наносить мазь на пораженные участки кожи 2 раза в день.

Примечание: также можно применять в качестве успокаивающего средства при укусах насекомых.

Опунция

Родиной опунции является Мексика. Представляет собой крупный кактус, имеющий темно-зеленые стебли, похожие на лепешки. Сегменты стеблей размерами могут быть с ладонь, они толстые, сочные, светло-зеленого цвета, имеют продолговатую или обратнойцевидную форму. Игловидные крупные колючки образуются на зрелых сегментах.

...

Народное поверье гласит, что мирт делает женщину счастливой, поэтому каждой женщине рекомендуется держать это растение дома. Запах мирта отводит от человека злобу и зависть.



В промышленности и медицине используют все растение опунции обыкновенной целиком. В жарких странах из опунции делают живые изгороди, а также высаживают для защиты почвы от эрозии. Растение используют в косметологии, из его колючек изготавливают магические обереги. Из семян выделяют масло или перемалывают в муку. Цветки опунции входят в состав многих чайных сборов. Из растения вырабатывают пектин, клей и красители для пищевых продуктов. В нем содержатся витамины. Из этого вида кактусов можно получить сырье для производства мыла, спирта, дезодорантов и многое другое.

Благодаря немалым целебным свойствам опунция применяется в традиционной и народной медицине. Из побегов опунции готовят препараты, помогающие при диарее и устраняющие боли в животе.

Плоды опунции используют также в качестве закрепляющего средства при диарее.

Для лечения сахарного диабета, ожирения, гастрита, болезней печени, артериальной гипертонии, язвенной болезни желудка рекомендуют препараты из стеблей и цветков этого кактуса. Они в состоянии также регулировать уровень сахара в крови. Листья опунции способствуют выработке инсулина в организме.

Опунцию советуют употреблять в пищу при ожирении, она способствует потере веса, но при этом обеспечивает организм всеми питательными веществами. Дело в том, что волокна кактуса поглощают молекулы жира, поэтому он не всасывается в кишечнике. Она также помогает расщеплению жиров в тканях и быстрому их выведению из организма.

При употреблении опунции в пищу волокна набухают, их объем в желудке увеличивается, в результате чего появляется ощущение сытости, которое не проходит в течение долгого времени. Аппетит и уровень сахара и холестерина в крови при этом понижаются. В результате улучшаются обменные процессы и вес становится меньше.

Опунция содержит растительные белки, помогающие бороться с отеками и целлюлитом, выводя жидкость из организма. Также она снимает тяжесть в ногах, устраняет ломоту.

Сок опунции рекомендуют пить при болезнях печени. При воспалении мочевыводящих путей (цистите, уретрите) помогает отвар из корней опунции, оказывающий мочегонное действие. Также опунция хорошо действует при нарушении деятельности предстательной железы, ее отвар советуют пить мужчинам после 50 лет. Цветы кактуса обладают кровоостанавливающим и вяжущим свойствами, они рекомендованы для избавления от аденомы простаты, при уретритах и других заболеваниях с непроизвольным и частым мочеиспусканием. Содержащиеся в них вещества помогают укрепить сфинктеры мочевого пузыря, а также спасают от хронических воспалительных процессов.

Противопоказаниями к применению препаратов из опунции являются хронические геморрой и цистит.

Компресс из опунции при отеках

Состав: 1 лист опунции.

Способ приготовления: удалить с листа все колючки. Отрезать полоску шириной 1 см, остальное положить в холодильник. Отрезанный кусок измельчить, чтобы получилась каша.

Способ применения: втирать кашу в отечное место в течение 2 мин., потом разровнять, накрыть сверху полиэтиленовым пакетом и обмотать все шерстяным шарфом. Компресс делать перед сном. Утром удалить остатки кашицы.

Примечание: прикладывать компресс в течение 3–10 вечеров.

Настойка листа опунции при ломоте в ногах

Состав: 1 лист опунции, 200 мл водки или 70%-ного этилового спирта.

Способ приготовления: нарезать лист кусочками, залить водкой и настаивать в течение 15 дней в темной посуде.

Способ применения: внутрь принимать по 15–18 капель ежедневно, наружно натирать больные ноги.

Компресс из опунции для заживления ран

Состав: 1 лист опунции.

Способ приготовления: удалить с листа все колючки, разрезать его пополам.

Способ применения: приложить к больному месту сочной стороной, забинтовать. Курс лечения составляет 5–6 дней.

Листья опунции при болезнях мочевыводящих путей

Состав: 5 листьев опунции, 2 ст. л. воды.

Способ приготовления: измельчить листья опунции при помощи мясорубки или соковыжималки. Выложить кашу на кусок ткани и отжать сок, к оставшейся каше добавить воду и опять отжать.

Способ применения: принимать по 1–2 ст. л., заедая медом или сахаром, 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Примечание: действует как мочегонное средство.

Листья опунции с кагором и медом при бронхиальной астме

Состав: 200 г мелко нарезанных листьев опунции, 500 мл кагора, 500 г меда.

Способ приготовления: смешать все ингредиенты, настаивать в течение 20 дней.

Способ применения: принимать 3 раза в день по 1 ст. л. перед едой.

Примечание: средство противопоказано при аллергии на продукты пчеловодства.

Очиток

Другие названия очитка – седум и молодило. Представляет собой многолетнее травянистое растение, низкорослый полукустарник, имеющий дернообразующие или длинные побеги. Листья собраны в розетку, по форме плоские или округлые. Цветки собраны в зонтики, также бывают и одиночными, чаще обоеполые, но встречаются и все однополые на одном растении. Окрас цветков белый, голубой, желтый или красный.

Род очитков насчитывает примерно 600 видов. В качестве комнатных растений выращивают следующие: седум компактный и седум Моргана.

Очиток рекомендуют разводить в домах с тяжелой атмосферой, где скандалы и выяснение отношений не являются редкостью. Растение обладает очень сильной энергетикой, способной устранить негативный настрой, предупредить ссору и улучшить настроение.

В качестве лечебного сырья используют листья, стебли, цветки, корень и сок очитка. Подземная часть растения богата углеводами, алкалоидами, арбутином, сапонином, фенольными соединениями. Надземная часть содержит щавелевую, яблочную, гликолевую, янтарную фенолкарбоновую и фумаровую кислоты, углеводы, алкалоиды, эфирные масла, седамин, сединин, арбутин, дубильные вещества, витамин С, никотин, флавоноиды, антрахиноны.

Биологическая активность химических компонентов очитка превышает активность химических составляющих алоэ. Растение является мощным источником биогенных стимуляторов. Отвар и настой на основе очитка рекомендуют при хроническом ревматизме, болях в костях и суставах, нарушениях сердечного ритма, в том числе частом пульсе, бесплодии, нарушениях обмена веществ.

Отвар из надземной части растения оказывает противовоспалительное и тонизирующее действия, его применяют при цинге, сердечной недостаточности, простудных заболеваниях, при гонорее, отеках, астении, гельминтозах, лихорадках, поносе, при патологиях почек и мочевого пузыря (в том числе мочекаменной болезни), анемии, злокачественных новообразованиях. Также

препараты очитка можно использовать наружно при артритах, подагре и ревматизме. Настоем его травы или соком лечат эпилепсию, заболевания желудочно-кишечного тракта. Наружно сок очитка применяют для лечения молочницы у детей, ожогов, стоматитов, для удаления мозолей и бородавок, заживления ран, при панарициях.

Для усиления потенции рекомендуют пить отвар и настой из листьев очитка. Также он является эффективным средством при малярии, туберкулезе, эпилепсии, экземе, цинге, ревматизме, нервных заболеваниях, при желтухе. Его пьют в качестве мочегонного и слабительного средства. Настоем из листьев очитка можно лечить карбункулы, кожные сыпи, геморрой, язвы, панариции; в этом случае он действует как заживляющее средство и его применяют наружно.

Настой корней очитка

Состав: 10 г измельченных корней очитка, 200 мл воды.

Способ приготовления: залить корень кипятком, настаивать в течение 2–3 ч., затем процедить.

Способ применения: принимать настой 3 раза в день по 1–2 ст. л.

Примочки с настоем корней очитка

Состав: 20 г измельченных корней, 100 мл воды.

Способ приготовления: залить корни кипятком, настаивать в течение 2–3 ч., затем процедить.

Способ применения: смочить ватный тампон настоем очитка, слегка отжать, приложить к бородавке или мозоли, сверху поместить полиэтиленовый пакет и забинтовать.

Примечание: при ожогах и ранах таким настоем можно просто протирать больное место.

Настой травы очитка

Состав: 3 ст. л. измельченной травы, 500 мл воды.

Способ приготовления: залить траву кипятком, настаивать в течение 2 ч., процедить.

Способ применения: принимать настой 3 раза в день по 0,5 стакана.

Отвар из листьев очитка

Состав: 4 ст. л. измельченных листьев очитка, 500 мл воды.

Способ приготовления: залить листья водой, довести до кипения и кипятить в течение 3–4 мин. на слабом огне, настаивать в течение 1 ч., процедить.

Способ применения: принимать отвар по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Слабительный настой листьев очитка

Состав: 2 ст. л. измельченных листьев очитка, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить листья кипятком, настаивать в течение 1 ч., затем процедить.

Способ применения: пить настой по 1 стакану перед едой 1–2 раза в день.

...

Искусство бонсай возникло в 200 г. до н. э. в Китае, слово переводится как «дерево в горшке». Только через несколько веков его освоили японцы.



Компресс из листьев очитка при ранах и язвах на коже

Состав: несколько листьев очитка.

Способ приготовления: размять листья до получения однородной кашицы.

Способ применения: утром приложить к пораженному месту и прибинтовать, вечером повязку снять и приложить новый компресс.

Отвар листьев очитка при простуде

Состав: 1 ст. л. свежих листьев очитка, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить листья кипятком, довести до кипения, настаивать в течение 30 мин., затем процедить.

Способ применения: принимать отвар 2–3 раза в день по 1 ст. л. до еды.

Примечание: лучше не пить настой вечером, потому что очиток оказывает тонизирующее действие на организм и после него трудно уснуть.

Примочка из листьев очитка при геморрое

Состав: несколько листьев очитка.

Способ приготовления: подержать листья очитка в течение 15–20 мин. в холодильнике, затем растереть в кашицу.

Способ применения: прикладывать кашицу к геморроидальным узлам 3–4 раза в день, 1 раз обязательно перед сном.

Пафиопедилум (Венерин башмачок)

Родиной этого представителя семейства орхидейных является Юго-Восточная Азия, произрастает в Индии, Китае, Непале, на Филиппинах, островах Малайского архипелага, Новой Гвинеи. Этот вид орхидей не похож на все остальные из-за своего цветка, который по форме напоминает туфельку, поэтому и получил в народе 2-е название – «Венерин башмачок». В основном это теплолюбивое растение, но некоторые виды можно запросто выращивать только под люминесцентными лампами. Помещение, в котором находится Венерин башмачок, должно хорошо проветриваться.

Растение ядовито, поэтому перед применением в качестве лекарственного средства необходимо проконсультироваться у врача и строго следовать указанной в рецептах дозировке. Народная медицина рекомендует отвар из надземной части Венериного башмачка при головных болях, психических расстройствах, бессоннице, эпилепсии, заболеваниях нервной системы, отсутствии аппетита, судорогах, обмороках. Также его пьют для поддержания сердечно-сосудистой системы.

Народные целители советуют собирать растительное сырье в период полной луны, так как в это время Венерин башмачок обладает большими лечебными свойствами.

Отвар из Венериного башмачка против головной боли и бессонницы

Состав: 1 ч. л. травы Венериного башмачка, 250 мл воды.

Способ приготовления: довести воду до кипения, бросить в нее растительное сырье, кипятить в течение 30 мин. на слабом огне.

Способ применения: принимать отвар 3 раза в день по 1 ч. л.

Настой листьев Венериного башмачка

Состав: 5 листков, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить листья кипятком, укутать, настаивать до тех пор, пока не остынет.

Способ применения: принимать настой по 1 ч. л. 2 раза в день.

Примечание: настой можно использовать при нарушениях менструального цикла.



...

Выведены примерно 400 видов растений, которые можно использовать в качестве бонсай. Настоящий бонсай – это не только отдельное деревце, но целый ландшафт с озерками, горами, камнями.

Плектрантус

Родиной этого представителя семейства яснотковых являются Южная Африка и Индия. В качестве комнатного растения выращивают следующие сорта: плектрантус австралийский, плектрантус колеусовидный, плектрантус Эртендаля, плектрантус кустарниковый. В России плектрантус также носит названия: комнатная мята, мухогон или шпороцветник.

Представляет собой многолетний вечнозеленый вьющийся или почвопокровный кустарник. Обладает тонким хорошо ветвящимся стеблем и небольшими листочками. Листы некоторых видов толстые и блестящие, у других кожистая глянцевая поверхность. Цвет листьев ярко-зеленый. У некоторых видов плектрантуса листья слегка опушены, а по краям идет белая кайма. Края листьев резные. Растение обладает тонким приятным запахом, напоминающим луговые травы или мяту, но не таким резким. Небольшие невзрачные цветки имеют светло-розовый окрас, расположены по одному или собраны в соцветие-кисть.

Мятный аромат плектрантуса неприятен для некоторых видов насекомых, например для мух и моли.

В народной медицине используют свежие и сухие листья комнатной мяты. Их применяют для лечения энуреза у детей.

Ванна с настоем плектрантуса при энурезе

Состав: 1 стакан сухих или свежих листьев плектрантуса, 500 мл воды.

Способ приготовления: залить листья кипятком, настаивать в течение 40–45 мин., процедить.

Способ применения: вылить полученный настой в ванну с водой. Купать ребенка перед сном в течение 20–30 мин.

Примечание: необходимо каждый раз использовать свежий настой. Температура воды в ванне должна быть не выше 29–30 °C.

Плющ (хедера)

Относится к семейству аралиевых, родиной является Европа, в настоящее время распространен также на севере Африки и в Азии. Плющ является идеальным комнатным растением благодаря своей хорошей приспособляемости.



...

Плющ с давних времен выращивают как культурное растение в разных странах. Многие старинные замки и дома увиты этим красивым растением.

Дизайнеры и флористы очень любят это растение за его декоративные качества. Плющ прекрасно смотрится как одиночное растение в корзинах и подвесных кашпо, также из него можно составить великолепные цветочные композиции. Из плюща делают небольшие комнатные садики, а также добавляют живой плющ в композиции к сухим растениям. Плющу можно придавать любую форму. Для чего подойдет бамбуковая палочка, тогда он станет расти вверх, или изогнутая в виде кольца или спирали проволока, по которой будет виться плющ. Даже срезанные плети плюща в течение долгого времени не теряют своей декоративности, поэтому даже используют для составления букетов.

Плющ обладает противовоспалительным, антибактериальным, антигрибковым свойствами. Его применяют в качестве рвотного, слабительного и вяжущего средства. С его помощью можно лечить склероз и полипы, он помогает поддерживать тонус сосудов. Для снижения артериального давления практикуют спиртовой настой из плодов плюща, в качестве наружного средства он помогает бороться с

жировиками и бородавками. При кашле, пневмонии, хроническом бронхите и головной боли следует принять отвар из листьев плюща, который также оказывает потогонное действие. Отвар можно применять как спазмолитическое и отхаркивающее средство. Отвар листьев плюща оказывает положительное действие при острых гастритах, колитах, хронических и острых энтеритах. Его также эффективно применяют для спринцевания при воспалении половых органов и обильных выделениях. Настой листьев плюща действен при подагре, отложении солей, ревматизме, артрите. Из его корней делают отвары, которые используют для лечения ожогов, педикулеза, фурункулов, чесотки, микоза. Против камней в мочевом пузыре и почках помогает сбор, в который входит плющ. Также плющ очищает воздух от бензола, трихлорэтилена, ксилена, формальдегида.

Еще в античном мире широко применяли плющ для лечения различных болезней. В современной медицине плющ начали использовать сравнительно недавно, но его изучением занимались многие медицинские центры.

В результате таких исследований было установлено, что в состав плюща входит множество полезных биологически активных веществ: микроэлементы, гликозиды, органические кислоты, сапонины. В коре плюща содержатся витамины, камедь, полиацетатные соединения, тритерпеноиды, минеральные соли.

Отвар из листьев и коры плюща

Состав: 1 ст. л. измельченных листьев и коры плюща, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить плющ кипятком, томить на водяной бане в течение 30 мин., затем дать остыть, процедить и добавить кипяченой воды, чтобы получился исходный объем.

Способ применения: принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Примечание: для лечения кожных заболеваний отвар принимают внутрь, а также протирают им пораженные места. Чтобы избавиться от вшей, нужно промывать отваром волосы каждый вечер.

Настой листьев плюща

Состав: 0,5 ч. л. измельченных листьев плюща, 250 мл кипяченой воды комнатной температуры.

Способ приготовления: залить листья водой, настаивать в течение 1 ч., затем процедить.

Способ применения: принимать настой 4 раза в день по 0,5 стакана.

Птицемлечник (индийский лук)

Родиной растения является Южная Америка. Птицемлечник представляет собой растение с крупной зеленой луковицей, узкими светло-зелеными листьями длиной до 1 м и шириной до 5 см. Цветет, выпуская длинную стрелку, на которой множество мелких бледно-зеленых цветков. Из них образуются коробочки с мелкими семенами. Кроме того, птицемлечник размножается детками – маленькими луковичками, образующимися по краям главной луковицы. Птицемлечник очень широко распространен в комнатном цветоводстве и ценится преимущественно не за свой внешний вид (зачастую у него подсыхают кончики листьев, цветки невзрачные и цветут не одновременно), а за целебные свойства. Прежде всего он применяется для обезболивания (при радикулите, ревматизме, остеохондрозе, болях в суставах и головных, ушибах); используется при ранах, ссадинах, простудах. Его применяют и при опухолях, маститах и т. п.

...

Птицемлечник ядовит, поэтому его нельзя употреблять внутрь. А его сок имеет раздражающее действие на кожу вплоть до химических ожогов, поэтому при работе с растением и приготовлении из него лекарственных препаратов рекомендуется использовать перчатки.



Настойка птицемлечника при болях в суставах

Состав: лист птицемлечника длиной около 50 см, 500 мл водки.

Способ приготовления: лист измельчить, стараясь не терять сок, залить водкой, настаивать в течение 2 недель в защищенном от света месте. Процеживать только перед употреблением.

Способ применения: с настойкой делать компрессы на пораженное место.

Сок птицемлечника при болях в суставах

Состав: лист птицемлечника.

Способ приготовления: из листа выжать сок.

Способ применения: втирать сок в кожу. Если почувствуете невыносимое жжение, не стоит терпеть, иначе можно получить ожог. Когда сок полностью впитается, закутать это место чем-нибудь теплым и ждать ослабления боли.

Сок птицемлечника при головной боли, простуде и ранках

Состав: лист птицемлечника.

Способ приготовления: из листа выжать сок.

Способ применения: при головной боли втирать сок в виски; при простуде – в места расположения лимфатических узлов под нижней челюстью и в переносицу; при ссадинах, ранках и ушибах — в пораженное место.

Птицемлечник при заболеваниях легких и бронхов

Состав: лист птицемлечника.

Способ приготовления: лист измельчить до состояния кашицы.

Способ применения: делать компресс с кашицей на область грудной клетки на 5 мин.

Рео

Родиной растения являются Мексика, Гватемала, Вест-Индия. Относится оно к семейству коммелиновых. Только 1 вид этого растения выращивается дома – рео покрывальчатое (пестрое). Само растение является травянистым, многолетним. Оно имеет короткий прямой стебель с ланцетовидными листьями. Цветы у него маленькие и белые, словно плывут в «лодочках» пазух нижних листочков. У самих же листьев необычная раскраска: у них на одном листе сочетаются несколько цветов, переходящих от зеленого к зелено-желтому, и пурпурный. В результате того, что цветки почти скрыты в листьях, некоторые народы называют растение «Моисей в колыбельке». Размножение рео происходит черенками от стебля либо верхушкой, а также семенами. Эти способы размножения одинаково эффективны: семенам нужно короткое время, чтобы взойти, а черенкам, отрезанным у основания, – чтобы укорениться в земле. Благодаря этому рео можно придать любой понравившейся вид – куста, пальмы либо придумать что-то свое. Растение неприхотливо, в результате многие цветоводы выращивают его в комнатных условиях или в зимнем саду.



...

Благодаря экзотическому виду рео можно использовать как отдельное декоративное комнатное растение, так и в композиции с другими растениями, что придаст комнате сказочно-волшебный вид.

На сегодняшний день химические свойства этого растения до конца не изучены, хотя во многих странах оно практикуется в

народной медицине. Так, цветки рео применяют при кровохаркании, дизентерии и кровотечениях кишечника. Если есть опухоли и раны, можно накладывать на них компрессы с отваром из всего растения. Рео используют от жара, для увеличения выделения жидкости из организма. Мексиканцы применяют его сок в косметических целях для получения румян. На Кубе сок используют при кровотечениях, а отвар из листьев – при различных заболеваниях, связанных с дыхательными путями. От ревматизма помогают горячие листья данного растения. Лучше будет перед применением этих средств посоветоваться с лечащим врачом.

Листья рео пестрого от болей при ревматизме

Состав: 8 листьев рео пестрого.

Способ приготовления: листья сполоснуть, немного просушить, положить на сковороду, выложенную пекарской бумагой, хорошо прогреть с каждой стороны.

Способ применения: разогретые листья немного остудить до приемлемой температуры, положить на больное место, завязать платком. Держать пару часов, затем снять повязку и выкинуть листья.

Листья рео пестрого при ранах

Состав: 2 листа рео пестрого, вода.

Способ приготовления: листья сполоснуть, немного просушить, пропустить через мясорубку, при необходимости разбавить небольшим количеством воды, сделать лепешку.

Способ применения: положить лепешку из рео на рану, завязать бинтом, держать несколько часов, снять бинт и лепешку. Повторять каждый день, пока рана не затянется.

Отвар рео пестрого при дизентерии, кишечных кровотечениях, кровохаркании

Состав: 50 г цветков рео пестрого, 500 мл воды.

Способ приготовления: залить цветки водой, прокипятить 20 мин. Остудить до приемлемой температуры, процедить.

Способ применения: употреблять отвар 3 раза в день по 0,5 стакана до улучшения состояния.

Роза

Роза является вечнозеленым кустарником высотой от 1 до 2 м. Комнатная (карликовая) роза вырастает до 30 см, отличается от садовой размерами цветков (от 1,5 до 4 см в диаметре), листьев, толщиной стебля, а в целом выглядит так же.

Для выращивания в горшках выбирают чаще чайно-гибридные, ремонтантные, полиантовые и пернецианские виды роз.

Издавна роза ценится не только за свою легендарную красоту, но и за целебные свойства содержащегося в ней эфирного масла. Его до сих пор используют в составе косметических средств и в медицине.



...

Натуральное розовое масло стоит очень дорого, так как лепестки собирают вручную, причем в определенное время – с 4 до 8 ч. утра, когда в лепестках содержится наибольшее количество эфирного масла. На одну каплю розового масла уходит до 30 бутонов.

Полезных свойств у розового масла очень много. Его противогрибковое, противовирусное и антисептическое действия эффективно используют для профилактики и в качестве дополнения к лечению острых респираторных вирусных инфекций и гриппа, а также в стоматологии и гинекологии. Оно способствует гармонизации духа, улучшению сна, повышению работоспособности, внимательности, устранению стрессовых состояний и тревоги, снимает усталость, успокаивает, т. е. в состоянии действовать на психику в разных направлениях. Розовое масло обладает омолаживающими свойствами, повышает упругость кожи, снимает раздражение. Оно восстанавливает

гормональный дисбаланс, поэтому эффективно применяется при предменструальном синдроме. Оно благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, способно устранить спазмы сосудов, головную боль и головокружение. Кроме того, обладает свойствами афродизиака.

Розовая вода при увядающей коже

Состав: 3 капли розового масла, 300 мл воды.

Способ приготовления: компоненты перемешать.

Способ применения: протирать кожу раствором 2–3 раза в день.

Омолаживающе-питательный скраб с розовым маслом для лица и зоны декольте

Состав: 2 капли розового масла, по 2 ч. л. меда, морской соли.

Способ приготовления: компоненты перемешать.

Способ применения: скраб нанести на ватный тампон, наложить массирующими движениями на лицо и зону декольте, оставить на 3–5 мин. для впитывания, а затем смыть теплой водой.

Примечание: рекомендуется применять 1 раз в неделю.

Розовое масло при зубной боли

Состав: розовое и базовое (например, оливковое) масла в соотношении 1 : 3.

Способ приготовления: компоненты перемешать.

Способ применения: смочить ватный тампон смесью масел и приложить к больному зубу.

Розовая вода при пародонтозе и ангине

Состав: 2 капли розового масла, 200 мл воды.

Способ приготовления: компоненты перемешать.

Способ применения: полоскать полость рта раствором 3 раза в день в качестве профилактики и сопутствующего лечения.

Средство с розовым маслом для спринцевания

Состав: 3 капли розового масла, 1 ч. л. пищевой соды, 500 мл воды.

Способ приготовления: компоненты перемешать.

Способ применения: использовать для спринцеваний при вагините и кандидозе в качестве дополнения к основному лечению.

Сидячие ванночки с розовым маслом для улучшения половых функций

Состав: 8 капель розового масла, 200 мл молока.

Способ приготовления: компоненты перемешать, добавить в тазик с водой.

Способ применения: принимать сидячие ванночки за 3 месяца до планируемого зачатия несколько раз в неделю.

Росянка

Принадлежит к семейству росянковых. Способна расти на любых видах почв: горной, болотистой, песчаной, – в результате чего она представлена на всех континентах, кроме разве что Антарктиды.

Представляет собой хищное растение, которое поедает насекомых. Это многолетняя трава, у которой имеется толстый стебель с овальными листьями, расположенными у большинства представителей данного вида в розетке у корней. Поверхность листа по краям и с верхней стороны имеет множество железистых волосков, которые при раздражении выделяют слизь, необходимую для ловли и удерживания насекомых.

Листья вырабатывают клейкое вещество, одной из составляющих которого является сахар, который привлекает жертву; а другой – алкалоид конииин, который парализует насекомое. Затем растение захватывает жертву целиком, закрывая листья, щедро обмазывая насекомое клейкими веществами. Когда процесс переваривания закончен, листья приобретают свою первоначальную форму, а от насекомого остается только хитиновая оболочка.



...

Карл Линней первым дал название росянке, использовав слово droseros, что с греческого переводится как «роса, росистый». Хотя одним из первых является описание этого растения, сделанное испанским врачом Арнольдиусом де Виллановой, труды которого были уничтожены инквизицией и поэтому не дошли до нас. Изучение росянки продолжил английский ботаник Вильям

Хадсон, а затем ею заинтересовался английский биолог Чарльз Дарвин.

Благодаря такому питанию растение получает азот, соли магния, натрия, калия, фосфор. Листья росянки реагируют только на органическую пищу, поэтому попадание неорганических веществ на них не вызывает пищеварительных процессов.

Цветы белые и мелкие, собраны в завитки на длинном стебле без листьев, который способен достигать в длину 30 см, чтобы насекомые могли их опылять, не опасаясь быть съеденными. Цветение происходит в июне-августе. Плоды имеют вид коробочки с 3 створками, в которой расположены семена, которые напоминают мелкие веретена серо-бурого цвета. Созревают они в августе—сентябре. К комнатным растениям относится росянка круглолистная.

Росянку применяют как в промышленности, так и в домашних условиях. В Италии это растение в качестве одного из ингредиентов практикуют для получения ликера Rosolio, хотя раньше также использовали в составе напитка Aqua aurі. В домашних условиях желтые и красные вещества, полученные из росянки, применяют в качестве пищевого красителя.

Для лечебных целей используют листья с цветоносами, в которых содержатся соли калия и кальция, танин, витамин С, дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, красящие вещества и др. Сбор травы необходимо производить, когда растение цветет, выдергивая из прикорневой розетки листья. Сушить растительное сырье рекомендуется тонким слоем, постоянно перемешивая, в темном хорошо проветриваемом помещении. Хранится трава 2 года, лучше сохраняется в мешочках из ткани. Растение известно своими спазмолитическими, противовоспалительными, потогонными, жаропонижающими, мочегонными свойствами. Настойки и жидкие экстракты росянки применяют в качестве компонентов во многих препаратах от кашля, в том числе при коклюше у детей. В официальной медицине росянку применяют также в составе препаратов от туберкулеза легких. В народной медицине практикуют при водянке, диарее, дизентерии, заболеваниях дыхательных путей, кровохарканьи, простудных заболеваниях, патологиях желудочно-кишечного тракта, ларингите, фарингите, бронхите, артериосклерозе.

Иногда применяют при приступах бронхиальной астмы и туберкулезе легких. Сок растения используют для того, чтобы вывести с лица и тела веснушки, мозоли, бородавки. Перед применением необходимо посоветоваться с врачом.

Отвар росянки для профилактики простуды

Состав: 2 ч. л. сушеной крупно измельченной травы росянки круглолистной, 500 мл воды.

Способ приготовления: траву залить водой, прокипятить 15 мин., немного остудить, процедить.

Способ применения: пить по 2 чашки отвара в день, не больше. Пить небольшими глотками.

Отвар росянки при спастическом кашле

Состав: по 0,5 ч. л. сушеной травы росянки круглолистной, подорожника ланцетного, тимьяна ползучего, плодов фенхеля обыкновенного, 300 мл воды.

Способ приготовления: растительное сырье залить водой, прокипятить 15 мин., немного остудить, процедить.

Способ применения: пить отвар по 2 чашки в день, не больше. Пить небольшими глотками.

Настой росянки при кашле

Состав: 2 ч. л. сушеной крупно измельченной травы росянки круглолистной, 500 мл воды.

Способ приготовления: траву залить крутым кипятком, настоять 25 мин., немного остудить, процедить при помощи марли.

Способ применения: употреблять настой 4–5 раз в день по 1 ст. л. до улучшения состояния.

Примечание: средство помогает при бронхите, коклюше, фарингите, ларингите и других простудных заболеваниях.

Лепешки из росянки от бородавок и мозолей

Состав: 100 г свежих стеблей и листьев росянки круглолистной.

Способ приготовления: вымыть траву, немного просушить, истолочь в ступе, сформировать небольшую лепешку.

Способ применения: накладывать лепешку на ночь на бородавки и мозоли в течение 1 недели.

Настойка росянки при кашле

Состав: 20 г сухой травы росянки круглолистной, 200 мл водки.

Способ приготовления: траву залить водкой, настаивать 10 дней, процедить.

Способ применения: до еды 4–5 раз в день принимать по 10 капель до улучшения состояния.

Примечание: средство помогает при бронхите, коклюше, фарингите, ларингите и других простудных заболеваниях.

Настой с росянкой при трахеите и бронхите

Состав: по 20 г сушеной травы росянки круглолистной, фиалки трехцветной, плодов фенхеля обыкновенного, листьев подорожника большого, смородины черной и малины обыкновенной, 500 мл воды.

Способ приготовления: смесь залить кипятком, настоять 40 мин., процедить.

Способ применения: употреблять настой по 50 мл 4 раза в день после еды.

Настой росянки при головной боли

Состав: 1 ст. л. сушеной травы росянки круглолистной, 500 мл воды.

Способ приготовления: траву залить кипятком, настаивать 2 ч., процедить с помощью марли.

Способ применения: употреблять настой по 1 ст. л. 4 раза в день после еды до улучшения состояния.

Настой росянки при атеросклерозе

Состав: по 2 ч. л. сушеной травы росянки круглолистной, побегов хвоща полевого, морской капусты, по 1 ч. л. сушеных листьев и цветков тысячелистника обыкновенного, малины обыкновенной, 1,2 л воды.

Способ приготовления: Траву залить кипятком, прокипятить 2 мин., настаивать 1,5 ч., процедить.

Способ применения: Употреблять настой 6 раз в день по 50 мл после еды до улучшения самочувствия.

Отвар с росянкой при коклюше

Состав: 2 ч. л. сухих листьев черной смородины, по 1 ч. л. сушеной травы росянки круглолистной, амми зубной, синеголовника плосколистного, листьев вишни обыкновенной, побегов вербены, 900 мл воды.

Способ приготовления: смесь из трав залить кипятком, прокипятить 2 мин., настаивать 1 ч., процедить.

Способ применения: полоскать горло настоем через каждые 30 мин., пить по 1 ст. л. 8 раз в день до улучшения состояния.

Отвар с росянкой от кашля

Состав: по 1 ч. л. сушеной травы росянки круглолистной, листьев подорожника большого, травы бузины черной, фиалки трехцветной, листьев смородины черной и вишни обыкновенной, 300 мл воды.

Способ приготовления: залить смесь водой, настаивать 2 ч., прокипятить 2 мин., немного остудить, процедить.

Способ применения: выпить весь отвар в течение дня.

Сок росянки от бородавок и мозолей

Состав: 400 г свежих стеблей и листьев росянки круглолистной.

Способ приготовления: вымыть траву, немного просушить, истолочь в ступе, отжать сок.

Способ применения: смазывать на ночь бородавки и мозоли соком каждый день в течение 1 недели.

Саговник (цикас)

Саговник является представителем древнего семейства тропических голосеменных медленнорастущих растений, похожих на пальму. Родина – Австралия и Юго-Восточная Азия. Он имеет очень толстый ствол, окаймленный отмершими листьями. Листья крупные, темно-зеленые, перистые, длиной более 1 м, растущие из вершины ствола. Семена образуются в крупных шишках диаметром до 15 см, однако для образования семян требуется и мужское, и женское растения. В комнатных условиях вырастает до 0,5 м.

...

Считается, что саговник создает в помещении атмосферу спокойствия, уравновешенности, благоприятно действует на работу сердечно-сосудистой системы и успокаивает нервы.



Жителями местности, где саговник произрастает в природных условиях, он издавна используется в качестве противоядия при змеиных укусах, противоракового, рвотного, мочегонного средства, а также при ранах и неврологических расстройствах. Однако саговник является ядовитым растением, поэтому принимать препараты на основе его экстракта внутрь не рекомендуется.

Саговник при синяках

Состав: небольшая часть листа саговника (около 10 см).

Способ приготовления: лист измельчить, стараясь не терять сок.

Способ применения: кашицу завернуть в марлю, привязать к пораженному месту и держать в течение нескольких часов.

Самшит (кавказская пальма, земляничное дерево)

Родиной растения является Средиземноморье. Самшит представляет собой кустарник с сильно ветвящимся стеблем, покрытым корой, с кожистыми эллипсовидными темно-зелеными листьями. Цветет мелкими зеленовато-желтыми цветками, собранными в пазухах листьев. Впоследствии из завязи образуются маленькие шаровидные коробочки, наполненные черными семенами. Имеет сильный запах при механическом повреждении.

Самшит считается полезным в народной медицине – в нем содержатся алкалоиды, эфирное масло, дубильные вещества, благодаря которым растение применяется в качестве антибактериального, гипотензивного, болеутоляющего и жаропонижающего средства.

Самшит является ядовитым растением, поэтому употребление его внутрь должно быть очень осторожным.

Самшит при перхоти

Состав: горсть листьев самшита.

Способ приготовления: из листьев выжать сок.

Способ применения: сок самшита втирать в волосистую часть головы, держать в течение 20 мин., затем смыть теплой водой.

Настой самшита при артрите и ревматизме

Состав: 10–15 листьев самшита, 200 мл воды.

Способ приготовления: листья измельчить, залить горячей водой, настоять 2 ч., процедить.

Способ применения: делать компрессы с использованием настоя.



Вечнозеленый самшит часто выращивают в виде живых изгородей, которым легко можно придать желаемую форму.

Сансевиерия («тещин язык», «щучий хвост»)

Растение родом из Африки и тропической Азии, где произрастает в саваннах, полупустынях и даже пустынях. Сансевиерия представляет собой неприхотливое бесстебельное растение семейства лилейных, имеет прямостоячие острые ланцетовидные плотные темно-зеленые прикорневые листья длиной до 1 м и более, с поперечными желтоватыми или светло-зелеными полосами. Корневище ползучее, мощное. Сансевиерия цветет душистыми и выделяющими липкий нектар бледно-зелеными цветками, почти белыми, имеющими узкие лепестки и длинные тычинки. Цветки располагаются на длинном цветоносе-стрелке.

Сансевиерия содержит ряд биологически активных веществ, однако наиболее важными из них для человека являются сапонины – сильнодействующие ядовитые вещества, которые при надлежащем применении способны принести большую пользу.

В традиционной медицине сапонины используют в производстве слабительных, желчегонных, отхаркивающих, противовоспалительных средств. В народной медицине сансевиерию применяют при циститах и аднекситах, отитах, при воспалениях горла и полости рта. Она способствует повышению иммунитета, стрессоустойчивости, улучшению общего состояния организма. Можно использовать ее при порезах, кровотечениях. При царапинах и других неглубоких повреждениях кожи рекомендуют прикладывать лист сансевиерии стороной, с которой предварительно снята кожица, к пораженному месту. Растение подобно подорожнику обеззаразит и остановит кровотечение.



Сапонины – это гликозиды растительного происхождения с поверхностно-активными и пенообразующими свойствами. Их практикуют в косметологии при изготовлении моющих средств типа шампуней, жидкого мыла и т. п.

Не рекомендуют применять сансевиерию в лечении во время беременности, так как считается, что вещества, содержащиеся в этом растении, обладают abortивным свойством.

Настойка сансевиерии при мочеполовых инфекция

Состав: 1 лист сансевиерии длиной около 25 см, 200 мл водки.

Способ приготовления: Лист сансевиерии измельчить, залить водкой и настаивать 2–3 недели в прохладном и защищенном от света месте. Процедить.

Способ применения: принимать по 1 ст. л. утром и вечером после еды в течение 2 недель.

Примечание: рекомендуется при цистите, аднексите.

Отвар сансевиерии при инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Состав: 2 листа сансевиерии длиной около 25 см, 1,5 л воды.

Способ приготовления: листья сансевиерии измельчить, залить водой, кипятить несколько минут, затем настаивать в течение 3 ч., процедить.

Способ применения: полученным раствором делать клизму 1 раз в день.

Сок сансевиерии при отитах

Состав: 1 лист сансевиерии длиной около 25 см.

Способ приготовления: из растения выжать сок, слегка нагреть его.

Способ применения: закапывать сок сансевиерии в больное ухо 3 раза в день.

Настой сансевиерии при простуде

Состав: корень сансевиерии длиной около 15 см, 500 мл воды.

Способ приготовления: корень сансевиерии измельчить, залить горячей водой, настаивать несколько часов, процедить.

Способ применения: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день во время лечения ОРВИ и гриппа.

Страстоцвет (пассифлора)

Родиной пассифлоры являются тропики Америки, Азии, Австралии и Полинезии. Пассифлора представляет собой лиану, достигающую в длину 6 м. Стебель гладкий, с трехраздельными кожистыми листьями на длинных черешках. Цветки крупные, расположены одиночно, имеют сложное строение. Белые, фиолетовые или красные лепестки располагаются в пазухах молодых листьев, чашелистики удлиненные, заостренные на конце. Имеются 5 тычинок, столбики которых искривлены.



...

Название «страстоцвет» растение получило благодаря необычному строению цветков, символизирующих страсти Господни, где 5 тычинок – это раны Иисуса Христа, 3 пестика – это гвозди, которыми он были прибит к кресту, а “коронка” из волнистых отростков – терновый венец.

Основными действующими веществами в составе пассифлоры являются флавоноиды, кумарин, мальтол, умбеллиферон, алкалоиды с успокаивающими свойствами. Поэтому главное назначение этого растения в народной медицине – успокоительное, снотворное. Также препараты с содержанием экстракта страстоцвета помогают страдающим судорогами (болезнью Паркинсона, эпилепсией). Не рекомендуют использовать лекарства с экстрактом пассифлоры в периоды беременности и кормления грудью. В связи с выраженным снотворным действием препаратов на основе пассифлоры их нежелательно применять водителям транспортных средств и

работникам на опасных производствах. Кроме того, их передозировка грозит вероятностью возникновения галлюцинаций.

Сок пассифлоры

Состав: несколько листьев пассифлоры, 1 ст. л. воды.

Способ приготовления: из листьев выжать сок.

Способ применения: в воду добавить 5 капель сока пассифлоры, принимать на ночь. Если бессонница очень тяжелая, то дозу можно немного увеличить.

Примечание: рекомендуется при бессоннице, неврастении, раздражительности, тревожности, в том числе возникающих при климаксе.

Настойка пассифлоры при бессоннице, неврастении

Состав: 1 побег пассифлоры (стебли, листья, цветы) средних размеров, 500 мл водки.

Способ приготовления: пассифлору измельчить, залить водкой, настаивать 2 недели, процедить.

Способ применения: принимать при бессоннице 10 капель перед сном, а при остальных указанных состояниях – 3 раза в день по 5 капель.

Примечание: рекомендуется при бессоннице, неврастении, раздражительности, тревожности, в том числе возникающих при климаксе.

Успокаивающее средство с пассифлорой

Состав: по 1 ч. л. измельченной сушеной травы пассифлоры, хмеля обыкновенного, корней валерианы лекарственной, 200 мл воды.

Способ приготовления: растительное сырье залить горячей водой, настаивать в течение 30 мин., процедить.

Способ применения: принимать при бессоннице по 1 стакану настоя перед сном, а при различных нервных состояниях – по 0,3 стакана 2–3 раза в день.

Тимьян (чабрец, богородская трава)

Родиной растения является Средиземноморье. На территории России чабрец произрастает во многих районах, в частности в европейской части, на Урале, в Сибири. Тимьян представляет собой полукустарник, имеющий ползучие четырехгранные пушистые ветвистые стебли с жесткими мелкими овальными или линейными листьями. Цветет мелкими лиловыми цветками, собранными в удлиненные соцветия, в результате чего образуются плоды-коробочки. Для выращивания в комнатных условиях обычно используют тимьян лимоннопахнущий.



...

На Руси тимьян считался священной травой, он использовался в качестве оберега. Его называют также богородской травой, так как раньше на праздник Успения Пресвятой Богородицы тимьяном украшали иконы с ее изображением.

Главным достоинством тимьяна является содержание в нем таких эфирных масел, как тимол, карвакрол, оказывающих выраженное антибактериальное, противоглистное и успокаивающее действия. В связи с этим препараты на основе экстракта тимьяна находят широкое применение при лечении простудных заболеваний, герпесе. Но, кроме того, эта трава эффективна и при нервных заболеваниях, радикулите, ревматизме, невралгии, алкоголизме. В профилактических целях настой тимьяна рекомендуется в качестве общеукрепляющего, повышающего иммунитет средства.

Настойка тимьяна при хронических воспалительных гинекологических заболеваниях

Состав: 2 ст. л. измельченной травы тимьяна лимоннопахнущего, 200 мл воды.

Способ приготовления: тимьян залить горячей водой, настоять в течение 30 мин., процедить.

Способ применения: использовать настой для спринцеваний влагалища 2 раза в неделю, при обострениях – 1 раз в день.

Настой тимьяна при кашле, метеоризме, бессоннице и алкоголизме

Состав: 1 ст. л. измельченной травы тимьяна лимоннопахнущего, 200 мл воды.

Способ приготовления: тимьян залить горячей водой, настоять в течение 30 мин., процедить.

Способ применения: пить настой 3 раза в день по 100 мл.

Настой тимьяна при радикулите и невралгии

Состав: 200 г измельченной травы тимьяна лимоннопахнущего, 1,5 л воды.

Способ приготовления: тимьян залить горячей водой, настоять в течение 30 мин., процедить.

Способ применения: добавлять настой в ванну, время процедуры – 15–20 мин.

Толстянка («денежное дерево»)

Родиной толстянки являются Южная Африка, Австралия, Мадагаскар. Толстянка имеет множество разновидностей. Однако наиболее распространена в качестве комнатного растения толстянка древовидная, или «денежное дерево», которая относится к суккулентам, имеет толстый одревесневающий ствол с мясистыми округлыми темно-зелеными листьями, в большом количестве облепляющими ветки растения. Цветет маленькими цветками бледно-розового или белого цвета с тонкими ланцетовидными слегка закрученными лепестками, собранными в зонтиковые соцветия на верхушках ветвей. Цветы издают сильный сладкий запах. Цветение толстянки обычно происходит не ранее, чем через 5–10 лет жизни растения.



...

Замечено, что толстянка сильно реагирует на состояние здоровья людей, живущих в помещении, где она находится. Если кто-то заболел, состояние растения начинает резко ухудшаться: оно вянет, сбрасывает листья, будто втягивая отрицательную энергию в себя. А когда человек выздоравливает, толстянка вновь преобразяется.

Несмотря на огромную популярность и неприхотливость толстянки, большинству людей не известны ее великолепные бактерицидные, противовирусные и противовоспалительные свойства, не уступающие по силе алоэ.

Сок толстянки при ранах, порезах, нарывах

Состав: несколько листьев толстянки.

Способ приготовления: листья измельчить в кашицу, стараясь не терять сок.

Способ применения: кашицу распределить по поверхности марли, прикрыть еще одним лоскутком марли и приложить на пораженное место. Повязку периодически менять каждые 4 ч.

Сок толстянки при герпесе на губах

Состав: несколько листьев толстянки.

Способ приготовления: из листьев выжать сок.

Способ применения: смазывать пораженное место соком каждые 30 мин. Можно сделать и иначе – пропитать соком ватку, приложить ее на пораженное место и с помощью пластыря зафиксировать.

Сок толстянки при ангине, тонзиллите

Состав: 10 листьев толстянки, 200 мл теплой воды.

Способ приготовления: из листьев выжать сок, смешать с водой.

Способ применения: полученным раствором полоскать горло 3–5 раз в день.

...

В толстянке содержится в высокой концентрации мышьяк, поэтому злоупотреблять внутренним приемом лечебных препаратов на основе этого растения не рекомендуется. При передозировке наблюдаются рвота, понос, нарушения сознания.



Толстянка при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Состав: 2 листа толстянки.

Способ применения: утром за 1 ч. до приема пищи съесть листья толстянки, тщательно пережевывая.

Настой толстянки при воспалительных заболеваниях почек

Состав: 5 листьев толстянки, 200 мл воды.

Способ приготовления: листья толстянки измельчить, залить горячей водой, настаивать 1 ч., процедить.

Способ применения: принимать настой по 1 ст. л. за 15 мин. до еды 3 раза в день.

Сок толстянки при артрите

Состав: 10–15 листьев толстянки.

Способ приготовления: выжать из листьев сок.

Способ применения: смазывать соком толстянки пораженные суставы перед сном.

Сок толстянки при укусах насекомых

Состав: несколько листьев толстянки.

Способ приготовления: выжать из листьев сок.

Способ применения: смазывать места укусов комарами, осами, пчел соком толстянки 4–6 раз в день.

Традесканция

Родиной является тропическая и Северная Америка. Традесканция представляет собой неприхотливое вьющееся низкорослое растение с овальными или ланцетовидными листьями и хрупкими стеблями. Наиболее распространена в качестве комнатных растений традесканция с мелкими и ярко-зелеными листьями, очерченными продольными серебристыми полосами. Цветки бледные, их соцветия расположены в пазухах листьев. Если выращивается в подвесных горшках, то стебли свисают вниз, а если в саду, то они стелются по земле, в некоторых местах укореняясь и образуя густые заросли.



...

Традесканция способна очищать воздух помещения от пыли, табачного дыма и токсинов, выделяемых строительными материалами и мебелью, и при этом неприхотлива к условиям выращивания.

Это неприметное растение известно нам очень давно, его можно встретить практически в каждом доме и учреждении, но мало кто знает, что традесканция обладает ценными лечебными свойствами: ранозаживляющим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, противодиабетическим.

Традесканция при мелких ранах

Состав: несколько листьев традесканции.

Способ приготовления: поверхность листьев традесканции с одной стороны повредить до появления сока.

Способ применения: листья приложить поврежденной стороной к пораженному месту, закрепить лейкопластырем или бинтом.

Традесканция при фурункуле

Состав: несколько листьев традесканции.

Способ приготовления: размять листья традесканции, но стараясь не терять сок.

Способ применения: приложить листья традесканции к фурункулу, сверху накрыть полиэтиленом и закрепить бинтом. Держать в течение 6–8 ч., затем поменять, пока фурункул не вскрыется или не начнет рассасываться.

Настой традесканции при диарее инфекционного происхождения

Состав: стебель традесканции (вместе с листьями) длиной около 20 см, 200 мл воды.

Способ приготовления: Стебель традесканции измельчить, залить горячей водой, настаивать 2 ч., процедить.

Способ применения: принимать настой 2 раза в день за 30 мин. до еды по 0,5 стакана в качестве дополнительного антибактериального средства.

Средство с традесканцией при ангине

Состав: несколько стеблей традесканции, 200 мл теплой воды.

Способ приготовления: из побегов традесканции выжать сок, смешать с водой.

Способ применения: полоскать раствором полость рта 3 раза в день.

Сок традесканции при насморке

Состав: несколько стеблей традесканции.

Способ приготовления: из стеблей традесканции выжать сок.

Способ применения: закапывать сок в нос по 2 капли 3 раза в день.

...

О наличии полезных веществ в традесканции знают кошки, которые с большим удовольствием поедают это растение. Не ругайте их за это, а лучше последуйте примеру мудрых животных и лечитесь им.



Настой традесканции при метеоризме

Состав: стебель традесканции (вместе с листьями) длиной около 20 см, 200 мл воды.

Способ приготовления: стебель традесканции измельчить, залить горячей водой, настаивать 2 ч., процедить.

Способ применения: принимать настой 3 раза в день за 30 мин. до еды по 0,5 стакана.

Примечание: при этом ни в коем случае не добавлять в него перед употреблением сахар и во время лечения желательно снизить, а лучше исключить употребление сладостей.

Настойка традесканции при сахарном диабете

Состав: 3 стебля традесканции (вместе с листьями) длиной около 20 см, 500 мл водки.

Способ приготовления: стебли традесканции измельчить, залить водкой, настаивать в течение 2 недель, процедить.

Способ применения: развести 1 ч. л. настойки в 50 мл воды и принимать 3 раза в день за 15 мин. до еды в течение месяца с последующим двухнедельным перерывом.

Традесканция при пародонтозе

Состав: несколько листьев традесканции.

Способ применения: жевать листья традесканции 3 раза в день.

Тубероза

Существуют около 12 видов этого растения семейства агавовых. Родиной является Мексика. Цветок имеет сладко-экзотический запах. Цветки обычно белые. Листья вдоль стебля сжатые.

Экстракт туберозы применяют в парфюмерии и ароматических маслах. Для получения 1 л экстракта используют примерно 1 т цветков, отсюда и высокая цена экстракта. Иногда туберозу применяют для ароматизации напитков и сладостей.



...

Туберозу издревле считали символом любви и использовали в магических ритуалах, связанных с любовными заклинаниями.

Масло туберазы стимулирует сексуальную активность, показано при фригидности и импотенции, применяется в косметических и дерматологических средствах, а также при массаже. Снимает стресс и повышает чувственность.

Следует принять во внимание то, что запах растения может раздражать дыхательные пути, способствовать появлению головных болей. Именно поэтому ставить этот цветок в спальне не следует. Внимание! Не принимать цветок внутрь: он оказывает наркотическое действие.

Средство с туберозой для борьбы с бессонницей

Состав: по 4 части листьев щитовника мужского и соплодий хмеля обыкновенного, по 2 части базилика, вербены, донника лекарственного, герани, туберозы, цветков конского каштана и ромашки лекарственной.

Способ приготовления: все соединить, равномерно размешать и набить полученным сбором подушку. Взбить ее.

Примечание: сбор в подушке менять каждые 3 месяца.

Туя

Растение семейства кипарисовых, родом из Северной Америки и Восточной Азии. Вечнозеленый хвойный кустарник или дерево.

В комнатных условиях преимущественно выращивают восточную тую с золотистыми либо пестро-серебристыми листьями. Побеги плоской формы, с чешуевидной хвоей. Семена находятся в шишках. Размножаются растения вегетативно.

В помещении туя, как и другие хвойные растения, наполняет воздух отрицательно заряженными ионами, фитонцидами, в результате в нем сокращается количество грибков и бактерий. На туе накапливается статическое электричество, благодаря чему она собирает на хвое маленькие частички пыли и соринки. Поэтому ей периодически необходим водяной душ.



...

Тую в давние времена из-за ее бальзамического аромата использовали для жертвенных костров. Также из туи высаживают аллеи около мечетей в мусульманских странах.

У туи являются целебными и семена, и листья, которые содержат смолы и дубильные вещества. Туя обладает разнообразными лечебными свойствами: отхаркивающим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, мочегонным, антимикробным, вяжущим, противовоспалительным, тонизирующим, противоопухолевым, противоаллергическим и др. Семена содержат масла, в том числе эфирные, которые используют в медицинских и парфюмерных целях. Настои туи применяют при ревматизме, подагре, водянке, остеохондрозе. В Китае настой этого растения практикуют как

кровоостанавливающее и вяжущее средство. Также некоторые компоненты, содержащиеся в эфирном масле, обеспечивают противогрибковое действие ее хвои. Если настоять семена туи, они помогут при бронхиальной астме и бронхите. Ее хвойный аромат способствует восстановлению после болезни и стресса, устраняет как эмоциональную, так и физическую усталость. Также считается, что деревце, находящееся в комнате, помогает сконцентрироваться, решать сложные умственные задачи. Туя является условно ядовитым растением, поэтому необходимо посоветоваться с врачом перед использованием лечебных препаратов на ее основе. Беременным применять настои туи не рекомендуется.

Настой туи при угрях

Состав: 2 ст. л. измельченных побегов туи, 1 л воды.

Способ приготовления: залить побеги кипятком, довести до кипения, настаивать 2 ч., процедить.

Способ применения: умываться настоем 2 раза в день.

Настойка туи для профилактики гриппа

Состав: 2 ст. л. измельченной хвои туи, 200 мл водки.

Способ приготовления: хвою залить водкой, настаивать в течение 1 недели в темном месте, регулярно взбалтывать, затем процедить.

Способ применения: разводить 5 капель настойки в 1 ст. л. воды, принимать 3 раза в день через 30 мин. после еды.

Отвар с туей при болезни мочевого пузыря

Состав: по 6 г побегов туи, листьев толокнянки обыкновенной, почек березы белой, травы грыжника гладкого, 1,5 л воды.

Способ приготовления: смесь ингредиентов залить водой, прокипятить 10 мин., остудить, процедить.

Способ применения: выпить отвар в течение дня теплым.

Фатсия (аралия)

Название получила от японского слова *fatsi*, которое в переводе означает «восемь», по числу лопастей листа. Родина – Япония, остров Тайвань, Южная Корея. Встречается также на Дальнем Востоке в диком виде в смешанных и хвойных лесах. Растение обладает красивой кроной с пальчато-лопастными крупными ярко-зелеными листьями, диаметр которых способен достигать 35 см. Поверхность листьев кожистая, блестящая. Цветы беловатые и невзрачные. Ствол растения имеет множество шипов, корневая система поверхностная. Плоды сине-серого цвета. В комнатных условиях растение может вырасти до 1 м и более. Если растение сильно разрослось, его обрезают до нужного размера, вреда растению обрезка не принесет.



...

Чаще в комнатных условиях выращивают фатсхедеру Лице – межродовой стерильный гибрид, который вывели при скрещивании японской фатсии и атлантического плюща в 1910 г.

В листьях растения содержатся муцин, холин, танины (аралиозиды), эфирные масла, алкалоиды, протокатехиновая кислота, сапонины, жиры.

В медицине используют фатсию в качестве тонизирующего, общеукрепляющего средства. Растение является хорошим болеутоляющим при болях в суставах, в том числе при ревматизме. Также обладает антисептическими свойствами и помогает при кожных заболеваниях. Кора способствует слюно- и мочеотделению.

Препараты из этого растения дают больший эффект, чем препараты из женьшеня и элеутерококка, оказывая возбуждающее

действие на центральную нервную систему. Они повышают артериальное давление, усиливают дыхание, также борются с главной причиной всех болезней – стрессом.

Основным лекарственным сырьем являются листья и корни. Настойку листьев фатсии применяют в медицине для активизации центральной нервной системы, при пониженном артериальном давлении, астении. Из корня готовят отвары. Их используют под наблюдением врача при начальных стадиях атеросклероза, переутомлении, импотенции, как антидепрессант. В народной медицине практикуют отвары из корней этого растения для лечения желудочно-кишечных, простудных заболеваний, сахарного диабета, воспалений в ротовой полости, ночного недержания мочи, патологий печени и почек. В японской медицине применяют отвар корней фатсии при сахарном диабете и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Можно добавлять в него кору и листья. В китайской медицине используют отвар этого растения в качестве мочегонного средства. На Дальнем Востоке отваром фатсии лечат простуду, грипп, недержание мочи; нанайцы, в свою очередь, применяют его при зубной боли, стоматитах, болезнях печени, в качестве тонизирующего средства. Не рекомендуют фатсию при бессоннице, повышенной нервной возбудимости, гастрите.

Отвар из корней фатсии

Состав: 30 г измельченных корней фатсии, 300 мл горячей воды.

Способ приготовления: поместить все в эмалированную кастрюлю, кипятить 15 мин., охладить до приемлемой температуры, процедить, отжать.

Способ применения: принимать отвар по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения – 2–3 недели.

Отвар коры фатсии при болях в суставах

Состав: 10 г измельченной коры фатсии, 100 мл горячей воды.

Способ приготовления: поместить все в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь на 30 мин., охладить до приемлемой температуры, процедить, отжать.

Способ применения: применять отвар для компрессов.

Отвар из коры фатсии при гнойничковых заболеваниях кожи

Состав: 50 г измельченной коры фатсии, 500 мл горячей воды.

Способ приготовления: поместить все в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь на 30 мин., охладить до приемлемой температуры, процедить, отжать.

Способ применения: намочить ватный тампон в отваре, смазать кожу, через 15 мин. смыть теплой водой.

Фиалка

Фиалка насчитывает более 500 видов. Фиалки преимущественно растут в регионах с умеренным климатом.

Цветки одиночные, открытые и закрытые, имеют по 5 свободных чашелистиков и лепестков. Общее количество тычинок – 5.

Фиалку используют в косметических целях (при сухости кожи), она способствует снижению воспаления, омоложению кожи и оказывает тонизирующий эффект. Эфирное масло, полученное из цветков фиалки, применяют в парфюмерии.

Смягчающее средство для кожи

Состав: 3 ст. л. масла фиалки, 150 мл молока.

Способ приготовления: в молоко добавить масло фиалки и перемешать.

Способ применения: тоник наносить на все тело ватным диском 2 раза в неделю, за 25 мин. до принятия ванны.

Настой с фиалкой для ухода за проблемной кожей

Состав: по 1 ст. л. цветков фиалки и травы череды трехраздельной, по 2 ст. л. травы чистотела большого, листьев березы повислой и черной смородины (измельченных), 800 мл воды.

Способ приготовления: в стеклянную банку всыпать сырье и залить кипятком. Настаивать 1 ч., процедить.

Способ применения: использовать настой для умывания.

...

Жозефина Богарне (императрица Франции в 1804–1809 гг.) была известна своей страстной любовью к фиалкам. Она носила лиловые платья, в которые были вшиты цветки фиалок.



Настойка из фиалки для омоложения кожи лица и шеи

Состав: 7 ст. л. сухих цветков фиалки (измельченных), 300 мл 70 %-ного этилового спирта.

Способ приготовления: в стеклянную посуду всыпать цветки и залить спиртом. Настаивать в темном месте около недели. После чего процедить настойку.

Способ применения: применять в целях омоложения кожи, втирая настойку ватным диском. Повторять процедуру 2 раза в неделю перед сном. Курс омоложения кожи длится 2 месяца.

Настой с фиалкой при гломерулонефрите

Состав: по 1 ст. л. листьев и цветков фиалки, почек черного тополя и травы буквицы лекарственной, 250 мл воды.

Способ приготовления: Смесь ингредиентов залить кипятком и настаивать 30 мин., процедить.

Способ применения: пить настой 4 раза в день перед едой по 3 глотка в течение нескольких месяцев.

Примечание: каждый месяц следует делать перерыв, переходя на другой лекарственный сбор.

Фикус

Произрастает в Африке, Юго-Восточной Азии. Насчитывают на сегодняшний день около 800 видов данного растения; окультуренными считаются 20 видов, среди них самым распространенным комнатным растением является ампельный фикус. Для нас наибольший интерес представляет комнатный фикус карика (инжир). Его плоды широко используются и всем известны, это так называемые винные ягоды, смоква, фиги, инжир.

Фикус привлекает своей яркой зеленью, является замечательным декором в квартире, офисном помещении, зимнем саду.

Обрезку кроны производят весной, придавая ей необходимый вид, за несколько недель до пересадки.



...

Первый каучук (резину) добыли из сока гевеи бразильской, об этом знают многие. Среди фикусов также имеются каучуконосные виды. Их специально выращивают на плантациях в Юго-Восточной Азии для получения каучука.

В химический состав фикуса карики входят биологически активные вещества, а именно: флавоноиды (рутин), фурукумарины (лупеол, манногептулоза и седогептулоза); псорален и бергаптен, пальмитиновая кислота, триоксистероидный сапонин (фикусогенин), эфирное масло. В народной медицине фикус применяют в качестве противоракового средства. Отвар листьев используют как болеутоляющее, он способствует уменьшению геморроидальных узлов, бородавок. Соплодия практикуют для улучшения пищеварения и мягкой стимуляции лактации у женщин. Настои применяют для

полоскания ротовой полости, припарок от простудных заболеваний, размягчения нарывов и опухолей.

У фикуса ампельного используют листья для лечения карбункулов, дизентерии. При геморрое практикуют высушенные листья; стебли – при фурункулезе, ревматизме, язвах гортани. Сок стебля фикуса применяют при дизентерии, кожных заболеваниях, при болях в спине, геморрое, расстройстве пищеварения и туберкулезе. Отвар корней помогает при воспалении мочевого пузыря и расстройстве мочеиспускания.

В медицине восточных стран препаратами из фикуса повышают сексуальные возможности мужчин. Также считают, что прием этого растения внутрь снимает боли в сердце, предотвращает опасность раковых заболеваний.

Помимо всего прочего, фикус очень красив и очищает воздух в помещении. Он поглощает трихлорэтилен, фенол, бензол. Также существует поверье, что, если в семье нет детей, а супруги их очень хотят, нужно посадить и вырастить фикус, и через некоторое время в семье появится ребенок.

Сок фикуса при мастопатии

Состав: 2 листа фикуса, мед.

Способ приготовления: листья вымыть, перекрутить через мясорубку, добавить мед.

Способ применения: принимать по 1 ч. л. 1 раз в день в одно и то же время утром или вечером в течение 1 недели, затем прервать курс на 14 дней и снова повторить.

Примечание: лекарство хранить в холодильнике.

Настойка фикуса при радикулите, остеохондрозе, артрите

Состав: 1 лист фикуса, 120 мл водки, 250 г поваренной соли.

Способ приготовления: лист вымыть, пропустить через мясорубку, добавить водку. Настаивать 14 дней в темном прохладном месте. Затем отфильтровать с помощью марли, перелить в бутылку из темного стекла, убрать в холодильник.

Способ применения: принять теплую ванну с поваренной солью, затем растереть больные места настоем, обвязать их теплым шерстяным шарфом. Курс лечения может составлять до 10 дней.

Фигусовые лепешки при мастопатии

Состав: 1 лист фикуса, по 1 ч. л. меда, муки.

Способ приготовления: лист вымыть, пропустить через мясорубку, добавить мед, муку, вымесить лепешку.

Способ применения: накладывать лепешку на проблемные зоны на ночь, зафиксировать с помощью повязки. Делать в течение 1 недели, затем прервать лечение на 14 дней и снова повторить.

Фигус при фурункулах

Состав: 2 листа фикуса.

Способ приготовления: измельчить листья в кашицу.

Способ применения: положить кашицу из листьев на воспаленное место, завязать повязкой на ночь. На следующий день все повторить. После 2-го использования фикуса гной выйдет наружу.

Настойка фикуса при зубной боли

Состав: 20 г свежего сока из листьев фикуса, 100 мл 70 %-ного этилового спирта.

Способ приготовления: смешать сок и спирт, поставить в холодильник на 2 дня.

Способ применения: набрать в пипетку настой, осторожно капнуть в дупло больного зуба, не попадая на десну.

Лепешки из фикуса против синяков

Состав: 1 лист фикуса, по 1 ч. л. меда, муки.

Способ приготовления: лист вымыть, пропустить через мясорубку, смешать с медом и мукой, сделать лепешку.

Способ применения: на ночь приложить лепешку к синяку, завязать теплой тканью.

Лед из фикуса при синяках

Состав: 3 листа фикуса, вода.

Способ приготовления: листья нарезать, залить небольшим количеством воды, прокипятить 5 мин. Остудить отвар, процедить, разлить по формочкам для заморозки, поставить в холодильник.

Способ применения: приложить кусочек полученного льда к синяку, подержать 10 мин.

Кашица из фикуса от мозолей

Состав: 1 лист фикуса, 50 мл 70%-ного раствора уксусной кислоты.

Способ приготовления: лист вымыть, пропустить через мясорубку, смешать с уксусом.

Способ применения: смесь положить на марлю, аккуратно нанести на мозоль, закрепить марлю пластырем. Через 24 ч.снять пластырь, осторожно удалить мозоль. В том случае, если мозоль не удалась, повторить процедуру еще раз.

Финик

Родиной финика – финиковой пальмы – являются Аравийский полуостров, Северная Африка, Канарские острова. Произрастает только на возделываемых землях. Самым распространенным видом, выращиваемым в комнатных условиях, является финик пальчатый.

Цветки у финика небольшие, собраны в соцветия, имеют желтую окраску. Они разделяются на мужские и женские. Чашечка цветка – в форме кубка. В цветках всего 3 лепестка. В мужских цветках 6 тычинок, а в женских – 3 пестика и 6 видоизмененных тычинок. Из женских пестиков только один дает плод. Плоды (финики) данного растения хорошо всем известны.



...

На пальмовых листьях в Индии писали священные книги, в честь финиковой пальмы называли города, ее изображение чеканилось на монетах.

Финиковые пальмы широко практикуют в народном хозяйстве и промышленности. Из листьев и древесины строят дома, рыболовные суда, мосты, также используют в качестве топлива, изготавливают корзины, канаты, грубую ткань, трости, многие другие необходимые вещи. Из плодов финиковой пальмы получают сироп, применяемый для покрытия кожаных сумок, изолирования труб. Если надсечь пальму, можно добыть сок, содержащий пальмовый сахар (патоку). Цветы и почки используют для приготовления салатов. Плоды широко применяют в производстве булочек, шоколада, тортов, да и вообще в кондитерском деле. Масло, получаемое из плодов, используют в косметике. Иногда плоды выступают в качестве корма для животных.

Финики можно приравнять к злакам из-за содержащихся в них питательных веществ.

...

Многие жители пустынь называют финик хлебом, поскольку он является важным для питания. Но, если измельчить семена финика и смешать с пшеничной или какой-нибудь другой мукой, можно и в самом деле выпечь вкусный хлеб.



В плодах фиников присутствует много полезных веществ и микроэлементов – железо, минеральные соли, магний, витамины А, группы В, фосфор, аминокислоты и многие другие. Диетологи считают, что употребление 1 финика и 1 стакана молока даст человеку все необходимые питательные вещества по минимуму для поддержания сил на целый день, потому что в финиках обнаружены 23 вида аминокислот – больше, чем в других продуктах. Но не стоит забывать, что в финиках, преимущественно в сушеных, содержится до 65 % простых углеводов – это самый большой процент по сравнению с другими фруктами. По составу простые углеводы похожи на обычный сахар, поэтому много фиников есть не рекомендуют.

Широко используют в лечебных целях отхаркивающее, смягчающее кожу, слабительное, энергетическое действия растения. Плоды применяют также для усиления лактации.

В народной медицине практикуют сиропы, настойки, мази из плодов при боли в горле, простуде, гриппе, туберкулезе, заболеваниях глаз, воспалении и болях в брюшной полости, при лихорадке и многих других болезнях. Молодые листочки применяют для лечения

заболеваний почек и сердца. А для лечения зубов можно использовать корни этого растения.

Так как в финиках содержится много калия, их рекомендуют употреблять при сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе при сердечной недостаточности.

Употребление сушеных фиников благотворно действует на работоспособность головного мозга, увеличивая его активность на 20 %, а в некоторых случаях и больше. Но необходимо помнить, что в некоторых случаях пыльца и плоды финиковой пальмы способствуют появлению аллергии.

Отвар из фиников при запорах

Состав: 4 финика, 400 мл воды.

Способ приготовления: финики залить водой, поставить кипятить около 20 мин., чтобы получился отвар, напоминающий компот.

Способ применения: отвар употреблять небольшими дозами утром натощак.

Средство из фиников при запорах

Состав: 6 фиников без косточек, 1 ч. л. топленого масла, щепотка молотого черного перца.

Способ приготовления: финики мелко нарезать, добавить другие ингредиенты, смешать.

Способ применения: съесть смесь между 5 и 6 ч. утра, не употреблять после этого пищу и воду в течение 2 ч.

Укрепляющее средство из фиников при анемии, хронической усталости, импотенции

Состав: 10 фиников без косточек, 1 ч. л. молотого свежего имбиря, по щепотке кардамона, шафрана.

Способ приготовления: смешать ингредиенты, положить в банку, закрыть, поставить в теплое место на 14 дней.

Способ применения: Утром съедать по 1 финику.

...

Финики рекомендуют чаще употреблять в пищу вегетарианцам. Они относятся к плодам, имеющим

значительную питательную ценность. Ими легко утолить голод.



Средство из фиников для укрепления сердечной мышцы

Состав: 3 измельченных финика, 3 ч. л. меда.

Способ приготовления: смешать финики и мед для получения одной порции.

Способ применения: смесь употреблять ежедневно по 1 порции 3 раза в день.

Средство из фиников при импотенции

Состав: 1 стакан нарезанных фиников, 400 мл горячего молока, щепотка корицы.

Способ приготовления: смешать ингредиенты, настоять в прохладном месте 24 ч., процедить.

Способ применения: в течение дня съесть полученные финики, запить молоком.

Примечание: при ежедневном употреблении усиливается половое влечение.

Отвар из фиников при кашле

Состав: 12 фиников без косточек, 600 мл молока.

Способ приготовления: отварить финики в молоке около 30 мин., немного остудить, процедить.

Способ применения: выпить весь отвар в теплом виде.

Фортунелла (кумкват)

В разных странах это растение имеет различные названия: в Японии – кинкан, что означает «золотой апельсин», в Китае кумкват – «золотое яблоко». Родина этого растения – южная и юго-восточная часть Китая, затем оно было завезено в XIX в. в Европу и Америку.

Фортунелла прекрасно подходит для выращивания в комнатных условиях, так как растение компактно, миниатюрно, активно кустится, цветы у него красивые и душистые, обильно плодоносит. В комнатных условиях деревце вырастает до 1,5 м.



...

Хотя фортунелла родилась в Китае, название она получила в честь английского ботаника Р. Форчуна, который ввел ее в европейскую культуру.

Растение дает много небольших золотисто-желтых, ярко-оранжевых плодов овальной или круглой формы. Размеры их не больше маслины, они являются самыми маленькими из всех цитрусовых плодов.

В комнате фортунелла растет наиболее активно в апреле—мае, в зависимости от условий содержания способна вырасти до 10 см за этот период. Период цветения – июль-август, продолжается около 1 недели. Растение может повторно зацвести через 3 недели. Цветки соединяют в себе 2 пола, поэтому опыляются перекрестно или происходит самоопыление. Плоды созревают в декабре-январе.

В плодах содержится много пектина и меди. Они очень вкусны, употреблять их рекомендуют вместе с кожурой.

Они имеют своеобразный ни на что не похожий вкус. Плоды содержат в себе много эфирных масел, витаминов, других полезных веществ.

Плоды используют в кулинарии как украшение или продукт для приготовления соусов, запеканок, джемов, а также засахаривают и делают из них цукаты. Сок хорошо утоляет жажду. Также его применяют в восточной народной медицине при грибковых инфекциях, болезнях дыхательных путей, для снятия похмельного синдрома, а также как тонизирующее, ветрогонное, дезодорирующее средство.

ФортуNELла для ароматерапии

Состав: 20 г измельченной кожуры плодов фортуNELлы.

Способ приготовления: сжечь кожуру на огне.

Способ применения: вдыхать аромат сожженного растения в течение 10–20 мин., затем в случае необходимости проветрить помещение.

Примечание: эта процедура является хорошей профилактикой от простуды и кашля.

ФортуNELла при похмелье

Состав: несколько плодов фортуNELлы.

Способ приготовления: вымыть плоды, при необходимости разрезать на несколько частей.

Способ применения: употреблять после застолья или на следующий день.

Отвар из листьев фортуNELлы при алкогольной зависимости

Состав: 3–4 листа фортуNELлы, 200 мл воды.

Способ приготовления: прокипятить листья 30 мин., охладить до комнатной температуры, процедить.

Способ применения: употреблять отвар по утрам натощак по 0,5 стакана.

Хеномелес (айва японская)

Родиной айвы японской является Юго-Восточная Азия. Растение представляет собой листопадный кустарник высотой до 3 м, покрытый колючками. Имеет овальные светло-зеленые блестящие листья. Цветоводов привлекает прежде всего своими крупными, до 4 см в диаметре и необычайной красоты цветками розового, красного, бежевого цветов.

В результате цветения образуются крупные похожие на яблоки ароматные кислые покрытые восковым налетом желто-зеленые плоды, которые можно получить даже при комнатном выращивании.



...

Плоды айвы японской заготавливают на зиму в виде варенья, джемов – холодной зимой, особенно при простуде, очень полезно пить чай с этими заготовками.

Кроме высоких декоративных качеств, хеномелес обладает лечебными свойствами. Благодаря содержащимся в плодах сапонином, танину, витамину С, пектинам и ряду других веществ хорошо зарекомендовал себя как противовоспалительное, мочегонное, спазмолитическое и иммуномодулирующее средство.

Айва японская при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока

Состав: плоды айвы японской.

Способ применения: съесть по 1 штуке 3 раза в день за 15 мин. до приема пищи.

Настой айвы японской при артрите

Состав: плод айвы японской, 200 мл воды.

Способ приготовления: плод измельчить, залить горячей водой, настоять в течение 1 ч., процедить.

Способ применения: принимать по 200 мл настоя 3 раза в день 2 недели, затем сделать перерыв на неделю и продолжить лечение.

Сок айвы японской при ожогах

Состав: несколько плодов айвы японской.

Способ приготовления: из плодов выжать сок.

Способ применения: смочить марлю соком, накладывать примочки на пораженные места.

Настой айвы японской при заболеваниях легких и бронхов

Состав: 1 ст. л. высушенных цветков айвы японской, 200 мл воды.

Способ приготовления: растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 1 ч., процедить.

Способ применения: принимать настой по 100 мл 3 раза в день при кашле.

Хна (лавсония)

Принадлежит семейству дербенниковых. Распространена на сегодняшний день в Австралии, тропической Азии, средиземноморской Африке, Закавказье. Хна является травянистым растением. Стебель у этого растения четырехгранный, жесткий, ветвистый, в высоту способен достигать 2 м.

Листья хны блестящие, цельно-крайние, супротивного расположения, яйцевидные, сидячие, в длину могут достигать 6 см. Цветки собраны на верхушках стеблей и боковых ветвях в метелку, имеют приятный аромат, цвет метелок либо беловато-, либо зеленовато-розовый. Цветет растение в августе—сентябре, иногда даже в октябре. Плоды хны имеют вид коробочки, в которой находятся мелкие семена бурого цвета.

В лекарственных целях используют листья хны. Они содержат хеннотаниновую кислоту, пектиновые вещества, слизь, алханин, лавзон; цветки и семена включают до 10 % эфирного масла, белковые и сахаристые вещества.

...

На Востоке лечебные свойства хны известны с давних пор. В старинных книгах о ней написано:

«При жизни пророка Мухаммеда не было ни такой царапины, ни раны, на которую не наносили бы хну в целебных целях».



Хну практиковали с давних времен в косметике, народной медицине. Когда хна цветет, с нее собирают листья, которые высушивают, растирают и готовят из них краску. Если собирать листья с высоких веток, их можно использовать для росписи по коже. Если собрать нижние листья, из них можно изготовить краски для волос. Полученный порошок сразу упаковывают в вакуум, потому что растительная краска быстро портится. Хной для укрепления, лечения, улучшения роста волос давно пользуются на Востоке, так хна – натуральный продукт и не содержит вредных химических веществ.

Но также хна обладает бактерицидным свойством. В клиниках настои листьев хны применяют при лечении ожогов и различных ран. В народной медицине растение используют при кожных заболеваниях (диатезах, экземах), повышенной потливости ног, при патологиях костей, головных болях. Применяют либо в качестве настоев, либо мазей.

От болей в спине спасает смесь из розового масла, экстракта хны и натурального воска. Приготовленная паста из листьев хны помогает при ветряной оспе. Запах хны избавляет от головной боли, повышает потенцию. Сухие листья растения отпугивают насекомых. Для придания блеска ногтям можно нанести на них пасту из хны. Для восстановления ногтя после грибковой болезни на него накладывают хну, смешанную с уксусом.

Маска для поддержания волос

Состав: 100 г бесцветной хны, 10 мл облепихового масла, по 1 ч. л. растворов витаминов А, Е, вода.

Способ приготовления: хну залить кипятком, чтобы она все впитала и была похожа на густую пасту. Накрыть крышкой, настаивать 20 мин., затем разогреть на водяной бане, добавить облепиховое масло, чтобы паста стала жидкой. Накрыть крышкой, дать настояться и остыть. Добавить витамины А и Е. Переложить в емкость для хранения, плотно закрыть.

Способ применения: необходимое количество пасты разогреть, нанести на чистую сухую кожу головы и волосы, немного втереть, надеть шапочку, через 2 ч. осторожно смыть. Применять 1 раз в неделю.

Примечание: хранить средство в сухом помещении.

Маска, стимулирующая рост волос

Состав: по 2 ст. л. бесцветной хны, какао-порошка, кефира, оливкового масла, по 5 мл растворов витаминов А и Е, 10 палочек гвоздики, 2 желтка, 100 мл воды.

Способ приготовления: смешать хну, какао, кефир, желтки, масло. Добавить витамины и измельченную гвоздику. Маска должна быть густой как сметана, при необходимости можно разбавить водой.

Способ применения: смесь нанести на чистую сухую кожу головы и волосы, немного втереть, надеть шапочку, держать 1 ч., осторожно смыть. Применять 1 раз в неделю.

Питательная маска для волос

Состав: 2 ч. л. бесцветной хны, 150 г сухой травы крапивы двудомной, 1 желток, 150 мл воды.

Способ приготовления: смешать все продукты, залить кипятком, приготовить кашу.

Способ применения: смесь нанести на чистую сухую кожу головы и волосы, немного втереть, надеть шапочку, держать 2 ч., осторожно смыть. Применять 1 раз в неделю.

Укрепляющая маска для волос

Состав: 2 ч. л. бесцветной хны, 150 мл теплого кефира, 5 мл раствора витамина А.

Способ приготовления: смешать все ингредиенты.

Способ применения: смесь нанести на чистую сухую кожу головы и волосы, немного втереть, надеть шапочку, держать 2 ч., осторожно смыть. Применять 3 раза в неделю.

Маска, укрепляющая корни волос

Состав: 100 г творога, 50 г бесцветной хны, 2 куриных яйца, 75 мл лимонного сока, 5 мл раствора витамина Е.

Способ приготовления: смешать все ингредиенты.

Способ применения: маску нанести на чистую сухую кожу головы и волосы, немного втереть, надеть шапочку, держать 30 мин., осторожно смыть. Применять 1 раз в неделю.

Маска для придания волосам блеска

Состав: 4 ст. л. бесцветной хны, 1 желток, 100 мл молока, 10 мл раствора витамина А.

Способ приготовления: смешать ингредиенты, настаивать 30 мин.

Способ применения: смесь нанести на чистую сухую кожу головы и волосы, немного втереть, надеть шапочку, держать 30 мин., осторожно

смыть. Применять 1 раз в неделю.

Маска для лица против черных точек

Состав: 3 ст. л. бесцветной хны, вода.

Способ приготовления: залить хну горячей водой до получения кашицы, настаивать 15 мин.

Способ применения: на проблемные участки кожи лица нанести кашицу, держать до высыхания. Осторожно убрать получившуюся корочку, остатки маски смыть теплой водой, затем холодной. Вытереть кожу насухо.

Примечание: после маски наложить питательный крем. Желательно делать процедуру на ночь.

Средство для укрепления ногтей

Состав: 1 ст. л. бесцветной хны, вода.

Способ приготовления: смешать хну с водой до получения полужидкой смеси.

Способ применения: на ногтевую пластину наложить смесь, когда она немного затвердеет, смыть водой. Вытереть руки насухо. Делать 2 раза в неделю.

Примечание: сразу после процедуры воспользоваться питательным кремом для ногтей.

Средство с уксусом для укрепления ногтей

Состав: 2 ч. л. бесцветной хны, 9%-ный уксус.

Способ приготовления: смешайте хну с уксусом до получения полужидкой смеси.

Способ применения: на ногтевую пластину наложить смесь, когда она немного затвердеет, смыть водой. Руки вытереть насухо. Делать 2 раза в неделю.

Примечание: сразу после процедуры воспользоваться питательным кремом для ногтей.

Хойя

Родина этого растения семейства ластовневых – Индия, Южный Китай, Австралия и острова Тихого океана. Листья мясистые, имеют овальную форму, часто заостренные на конце, темно-зеленого цвета, длиной до 5–6 см. На верхней стороне листа имеются беловатые разводы. Цветки многочисленные и душистые. Цветет в летний период. Следует помнить: цветы растения имеют запах, который способен вызвать резкую головную боль, а листья могут вызывать контактные дерматиты. Их используют наружно при фурункулах и карбункулах.

Растение снимает нервное напряжение и улучшает настроение.



...

Хойю называют еще восковым плющом, так как внешне цветок выглядит словно вылепленным из воска. В течение цветения (около 3 недель) хойя распространяет сладкий ароматный запах.

Средство с хойей при гнойных угрях

Состав: 3 листика хойи, 2 ст. л. овсянки (измельченной), 60 мл воды.

Способ приготовления: листья растереть. Овсянку размочить в воде. Все смешать.

Способ применения: полученную смесь нанести на проблемные участки кожи на 10 мин. Смыть теплой водой. Продолжительность лечения – 2 недели.

Хойя при головной боли

Состав: 2 листика хойи.

Способ применения: приложить листики к вискам и закрепить повязкой.

Примечание: принять удобное положение и расслабиться на 25 мин.

Хойя при фурункулах и карбункулах

Состав: 3 листика хойи.

Способ приготовления: измельчить листья, выложить на бинт.

Способ применения: закрепить бинт на пораженном месте.

Примечание: в первые 2 дня менять повязку 3 раза в день, затем число смен повязки снизить (при улучшении состояния).

Целозия

Родиной растения является Индия. Целозия представляет собой травянистое растение высотой до 70 см, с прямыми сочными стеблями красноватого оттенка, заостренными эллипсовидными или ланцетовидными листьями от зеленого до темно-пурпурного цвета. Ценится своим эффектным цветением: мелкие цветки желтого, оранжевого, красного, кремового или малинового цветов, собранные в соцветия, которые бывают гребенчатыми, колосковыми или перистыми. В результате цветения образуются округлые коробочки, наполненные черными семенами.



...

В отличие от многих других комнатных и бордюрных цветов целозия не ядовита – наоборот, она используется в пищу на территории Индии, ряда стран Африки и Южной Америки. Молодые листики добавляют в супы и салаты, делают из них гарниры, а также кормят ими домашних животных.

Целозия занимает достойное место в народной медицине: ее используют для лечения заболеваний крови, при воспалительных патологиях полости рта, легких, почек, кишечника, для повышения иммунитета и как противоглистное средство.

Настой целозии при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника

Состав: 2 ст. л. измельченных листьев целозии, 1 ч. л. меда, 200 мл воды.

Способ приготовления: листья залить горячей водой, настоять в течение 1 ч., процедить, добавить мед, перемешать.

Способ применения: принимать по 50 мл настоя 3 раза в день.

Примечание: средство можно использовать при простуде, а также при глистных заболеваниях.

Целозия при заболеваниях полости рта, простуде

Состав: горсть листьев целозии, 200 мл воды.

Способ приготовления: из листьев выжать сок, смешать с теплой водой.

Способ применения: полоскать раствором 3–5 раз в день горло при ангине, полость рта – при стоматите.

Цикламен (альпийская фиалка, дряква)

Родиной цикламена являются Средиземноморье, Центральная Европа и Малая Азия.

Цикламен представляет собой достаточно прихотливое травянистое растение с клубневидным корневищем, тонкими стеблями, имеющее на каждом стебле по одному сердцевидной формы с зубчатыми краями зеленому или с серебристыми узорами листу. Цветки одиночные, располагаются на длинных цветоносах, имеют форму чашечки, лепестки овальной формы и слегка заостренные на концах. Кроме внешней красоты, цикламен обладает уникальными лечебными свойствами, известными еще с древних времен.



...

Цикламен является ядовитым растением, поэтому принимать препараты, содержащие его экстракт, следует с особой осторожностью и соблюдая дозировки. Беременным, женщинам в период кормления грудью и детям до 7 лет употребление внутрь препаратов на основе цикламена противопоказано.

В народной медицине обычно используют клубень цикламена. Лекарственные вещества на основе экстракта цикламена имеют противовоспалительные и успокаивающие свойства. Это растение более знаменито тем, что невероятно эффективно и быстро избавляет от гайморита. Также им успешно снимают головную боль, приступы радикулита, остеохондроза, лечат депрессивные состояния, нарушения

сна, неврастению и другие заболевания. Отравление цикламеном сопровождается рвотой, головной болью, головокружением, а в тяжелых случаях – затруднением дыхания и судорогами.

Раствор цикламена при гайморите

Состав: 1 небольшой клубень цикламена, вода.

Способ приготовления: из цикламена выжать сок, смешать его с водой в соотношении 1 : 7.

Способ применения: закапывать раствор в нос 2–3 раза в день.

Примечание: закапывать сок цикламена следует только разведенным, иначе вы рискуете получить ожог слизистой оболочки носа.

...

Древние римляне очень верили в то, что цикламены способны защитить своих хозяев от порчи и сглаза.



Настойка цикламена при радикулите, головной боли, простуде

Состав: измельченный клубень цикламена и водка в соотношении 1 : 10.

Способ приготовления: растительное сырье залить водкой, настаивать в течение 7 дней, процедить.

Способ применения: Принимать по 1 ч. л. настойки, запивая водой, утром и вечером при простуде и головной боли. А при радикулите настойка используется для растираний поясницы.

Настой цикламена при депрессивных состояниях и эмоциональной неустойчивости

Состав: 1 ст. л. измельченного клубня цикламена, 500 мл воды.

Способ приготовления: растительное сырье залить горячей водой, настаивать в течение 1,5 ч., процедить.

Способ применения: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 14 дней.

Сок цикламена при белых

Состав: 1 небольшой клубень цикламена, 1 л воды.

Способ приготовления: из цикламена выжать сок (2 ст. л.), смешать его с водой.

Способ применения: полученным средством делать спринцевания влагалища 1 раз в день.

Циперус

Циперус относится к семейству осоковых и насчитывает более 600 видов. Родиной являются тропические леса почти всех континентов. Циперус – неприхотливое травянистое растение, он одинаково хорошо переносит и теплую, и холодную температуру в помещении. Основные требования для выращивания циперуса – это высокая влажность воздуха и обильный полив. Он любит яркий свет и хорошо увлажняет воздух.

Циперус в народной медицине применяют при лечении простудных и кожных заболеваний, он способствует восстановлению менструального цикла и хорошо стимулирует пищеварение, а также улучшает кровообращение мозга, положительно влияет на людей с нарушениями памяти, сна и головной болью, оказывает обезболивающее действие, возбуждает половую активность, оказывает противогельминтное действие.

Настой циперуса при болях в желудке

Состав: 1 ст. л. измельченных свежих клубней циперуса, 250 мл воды.

Способ приготовления: циперус залить кипятком и настаивать 1 ч. Процедить.

Способ применения: принимать настой по 1 ст. л. 3 раза в день.

Примечание: можно также использовать как потогонное и мочегонное средство.



...

Циперус следует выращивать в свободном широком горшке, опущенном в поддон с водой, чтобы корни имели возможность напитываться влагой. Если листья циперуса имеют желтый

оттенок, то это не только указывает на недостаток влаги, но и на чересчур низкую комнатную температуру.

Чай

Родиной чая является Юго-Восточная Азия. Чай представляет собой вечнозеленое растение с небольшими овально-ланцетовидными темно-зелеными жесткими листьями. Цветет белыми ароматными одиночными цветками. В комнатных условиях вырастает максимум до 50 см.

Чайные листья содержат кофеин, танин, флавоноиды, дубильные вещества, ряд алкалоидов. Благодаря уникальному составу чай широко применяется не только в качестве простого напитка, но и в лечебных целях: ослабляет головную боль, похмелье, оказывает успокаивающее, бактерицидное, легкое мочегонное действия, нормализует пищеварение, повышает артериальное давление, активизирует обмен веществ.

...

Чай в виде заварки оказывает сильное возбуждающее действие на организм. Эффект от него наступает примерно через 10 мин. после испития и длится на протяжении нескольких часов. У человека появляется ощущение повышенной бодрости, прилива сил, стремление к деятельности. При злоупотреблении крепкий чай отрицательно воздействует на центральную нервную систему.



Чай при конъюнктивите, усталости глаз

Состав: 3 ст. л. измельченных листьев чая, 200 мл воды.

Способ приготовления: чай залить горячей водой, настоять 15 мин., процедить.

Способ применения: полученным настоем делать компрессы на глаза.

Чай при ожогах

Состав: 1 ст. л. измельченных листьев чая, 200 мл воды.

Способ приготовления: чай залить горячей водой, настоять 15 мин., процедить.

Способ применения: полученным настоем делать примочки на пораженное место.

Чай при стоматите, кариесе, воспалении горла

Состав: 2 ст. л. измельченных листьев чая, 200 мл воды.

Способ приготовления: чай залить горячей водой, настоять 15 мин., процедить.

Способ применения: полученным настоем полоскать полость рта при кариесе и стоматите, горло – при его воспалении.

Щитовник мужской (папоротник мужской)

Щитовник мужской является самым распространенным видом папоротников, одним из самых древних растений на Земле. На территории России произрастает практически повсеместно в тенистых лесах европейской части, в Сибири, на Кавказе, Дальнем Востоке. На территории Европы, Северной Америки также широко распространен. Он имеет мощное корневище, большие длинные более 1 м перистые светло-зеленые листья с продолговато-овальными очертаниями, благодаря чему ценится как красивое декоративное растение. Размножается спорами, располагающимися на нижней стороне листьев.

В качестве лечебного растения щитовник мужской практикуют с давних времен. Наиболее известно применение его для избавления от глистов, так как в папоротнике содержится аспидинофиллин, парализующий ленточных червей, которые затем в обездвиженном состоянии с калом выходят из кишечника человека. Также щитовник мужской оказывает бактерицидное и противоревматическое действия.

Щитовник мужской является ядовитым растением. Не рекомендуется принимать препараты на его основе беременным, при заболеваниях сердца, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. При передозировке его препаратов наблюдаются судороги, сильное сердцебиение, тошнота, рвота, понос, угнетение дыхания, помрачение сознания, возможен даже паралич.



...

Автор одного из древних травников писал о папоротнике: «А сия трава самая наисильнейшая

над кладами, царь над цветами – трава папороть!» По преданию, цветок папоротника открывает клады тем, кто его найдет. Если вдруг удастся встретить цветок папоротника, нужно бежать с ним, не оглядываясь, даже если нечистая сила, охраняющая его, будет заставлять это сделать, – иначе цветок исчезнет.

Отвар щитовника мужского при глистных заболеваниях

Состав: 2 ст. л. измельченного корня щитовника мужского, 400 мл воды, 2 таблетки сенны.

Способ приготовления: корень залить водой, кипятить, пока вода не убавится на четверть, процедить.

Способ применения: принять 2 ст. л. отвара после еды, а еще через 30 мин.– таблетки сенны. Когда возникнут позывы к опорожнению кишечника, не медлить. Следует хорошо тужиться, чтобы червь полностью вылез. Если по прошествии 4 ч. вы так и не дождетесь дефекации, следует сделать очистительную клизму.

Примечание: чтобы операция по извлечению глиста произошла наиболее удачно, рекомендуется за несколько дней до этого питаться не слишком тяжелой, а главное, не жирной едой.

Отвар щитовника мужского при ревматизме, артрите, судорогах, язвах, экземе

Состав: 150 г измельченного корня щитовника мужского, 2 л воды.

Способ приготовления: залить растительное сырье водой, кипятить в течение 1 ч., процедить.

Способ применения: отвар добавлять в ванну, принимая ее 2 раза в неделю по 15–20 мин.

Настой щитовника мужского при аднексите

Состав: 1 ст. л. измельченного листа щитовника мужского, 200 мл воды.

Способ приготовления: растительное сырье залить горячей водой, настоять 20 мин., процедить.

Способ применения: принимать настой по 50 мл 3 раза в день перед едой в течение 14 дней, затем сделать перерыв на месяц и повторить лечение.

Эвкалипт

Комнатный эвкалипт представляет собой вечнозеленое сильнопахнущее деревце высотой от 50 см до 1,5 м, с кроной пирамидальной формы. Кора бывает от красно-коричневого до белесого цвета. Листья жесткие, голубовато-зеленые, покрытые восковым налетом. Цветет белыми цветками, собранными в метелковидные соцветия, в результате чего образуется коробочка. В комнатных условиях обычно выращивают только сорта эвкалипт Гунни и эвкалипт лимонный. Родиной эвкалипта является Австралия.

Эвкалипт знаменит своим эфирным маслом, в котором содержатся ценнейшие вещества, главным из которых является цинеол, благодаря ему лекарства на основе эвкалиптового масла так широко применяют в медицине в качестве антисептического и отхаркивающего средства. Эвкалипт и его эфирное масло используются при ранениях, воспалительных заболеваниях кожи и внутренних органов.

...

Из эвкалипта делают банные веники, что наиболее распространено на Кавказе. Париться им однако достаточно тяжело, так как эвкалиптовые ветви очень гибкие. Но дышать его ароматом очень полезно, особенно при простудных заболеваниях.



Настой эвкалипта для заживления ран

Состав: 1 ст. л. листьев эвкалипта, 1,5 ст. л. меда, 200 мл воды.

Способ приготовления: листья эвкалипта залить водой и кипятить 15 мин. Снять с огня, процедить, добавить мед и перемешать.

Способ применения: обработать рану ватным диском, смоченным в настое.

Настой с эвкалиптом № 1 при фарингите

Состав: 2 ст. л. цветков ромашки лекарственной, по 1,5 ст. л. листьев эвкалипта, цветков календулы лекарственной, листьев шалфея лекарственного, по 0,5 ст. л. корней девясила высокого, солодки голой, цветков липы сердцевидной, травы багульника болотного, 1 л воды.

Способ приготовления: в стеклянную банку всыпать траву, залить кипятком, выдержать на водяной бане 10 мин. и настаивать 40 мин., процедить.

Способ применения: полученным настоем полоскать горло 3 раза в день.

Настой с эвкалиптом № 2 при фарингите

Состав: по 1,5 ст. л. листьев эвкалипта, мяты перечной, подорожника большого, мать-и-мачехи обыкновенной, шалфея лекарственного, цветков календулы лекарственной, травы зверобоя продырявленного, корня девясила высокого, плодов аниса обыкновенного, сосновых почек, 1 л воды.

Способ приготовления: в стеклянную банку всыпать сырье, залить кипятком, выдержать на водяной бане 10 мин. и настаивать 40 мин., процедить.

Способ применения: Полученным настоем полоскать горло 3 раза в день.

Настой эвкалипта при простудных заболеваниях

Состав: 3 ст. л. измельченных листьев эвкалипта, 200 мл воды.

Способ приготовления: листья эвкалипта залить горячей водой, настоять в течение 1 ч., процедить.

Способ применения: полученным настоем полоскать горло при ангине 3–5 раз в день, делать промывку носа при насморке 1 раз в день, а также проводить ингаляции при кашле, предварительно подогрев раствор для получения пара.

Настой эвкалипта при воспалительных заболеваниях женских половых органов

Состав: 2 ст. л. измельченных листьев эвкалипта, 200 мл воды.

Способ приготовления: листья эвкалипта залить горячей водой, настоять в течение 1 ч., процедить.

Способ применения: полученным настоем делать спринцевания влагалища 2 раза в неделю.

Настойка эвкалипта при радикулите, ревматизме, невралгии

Состав: 100 г измельченных листьев эвкалипта, 500 мл водки.

Способ приготовления: листья эвкалипта залить водкой, настоять в течение недели, процедить.

Способ применения: делать растирания больных мест полученной настойкой.

Эриботрия (мушмула японская, локва)

Эриботрия представляет собой кустарник, в комнатных условиях достигающий высоты 1 м. Имеет крупные длиной до 8 см слегка глянцевого ланцетовидные темно-зеленые листья с опушенностью нижней части. Цветет крупными белыми или кремовыми собранными в соцветия цветками, после опыления формируются круглые оранжевые съедобные плоды с хорошими вкусовыми качествами.

В листьях растения содержатся сапонин, олеановая и уреаловая кислоты, алкалоиды. Эриботрия считается несколько ядовитым растением. Однако ее плоды широко используют для приготовления сиропов, вин, варенья, джемов, а также в народной медицине при заболеваниях органов дыхания как отхаркивающее и разжижающее мокроту средство, при ранах. При болях в желудке рекомендуется съесть немного плодов эриботрии натошак.

Сок эриботрии при ранах и язвах

Состав: несколько плодов эриботрии.

Способ приготовления: из плодов выжать сок.

Способ применения: смазывать соком пораженные места 3 раза в день.

Настой эриботрии при кашле с мокротой

Состав: 5 плодов эриботрии, 1 ч. л. меда, 200 мл воды.

Способ приготовления: плоды эриботрии измельчить, залить горячей водой, настоять 30 мин., процедить, добавить мед, перемешать.

Способ применения: принимать по 200 мл настоя 3 раза в день, выпивая медленно маленькими глотками.

Эуфорбия (молочай)

Родина молочая – субтропики Африки, Америки и остров Мадагаскар. Род эуфорбии насчитывает около 2000 видов.

Все виды молочая имеют внешний вид, сходный с суккулентами, но отличаются по остальному строению.

Эуфорбия – многолетнее травянистое растение. Имеет черный ветвистый корень. Стебли прямостоячие, высотой до 125 см. Листья длиной до 12 см. Соцветия расположены на верхушках стебля и боковых ветвей. Цветет 3 месяца (май – июль).

Корни молочая содержат дубильная вещества, пирогалловую кислоту, гликозиды, смолы. Во всех наземных частях растения есть сапонины. Сок содержит эуфорбон.

Растение используют при кожных заболеваниях и для заживления ран. Молочай это ядовитое растение и его нельзя принимать внутрь!

Средство с эуфорбией от пигментных пятен

Состав: по 0,5 ч. л. сока эуфорбии и рыбьего жира.

Способ применения: нанести сок на пятно, затем помазать рыбьим жиром.

Настой эуфорбии для обработки ран

Состав: 1 ч. л. листьев эуфорбии, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить листья кипятком. Настаивать 20 мин., процедить.

Способ применения: протирать рану ватным тампоном, смоченным в настое.

Эхинацея пурпурная

Родиной этого растения семейства астровых является Северная Америка. Романтическое название придумали этому растению в Европе – «чудесный цветок прерий», или «американский золотой цветок». Растение получило название благодаря своей внешности: его сердцевина немного напоминает щетину ежа (слово «ехинос» в переводе с греческого означает «еж»). Эхинацея способна достигать в высоту 1,2 м.

Растение многолетнее. Цветки эхинацеи образуют простые соцветия, являются двуполыми. Опыление происходит насекомыми (бабочками и пчелами). Цветение – в мае – июле.

Растение токсично, хотя в его химическом составе множество полезных веществ. В корнях растения есть полисахариды, смолы, терпены, эхинацин, эхинакозид, до 1,4 % эфирных масел, а вот в цветках содержится до 0,5 % эфирных масел. В эхинацее нашли вещества, которые повышают иммунитет. Необходимые для лечения компоненты можно извлекать из свежего и высушенного растения. Эхинацею практикуют для создания лекарств как в народной медицине, так и в фармацевтической промышленности.

Эхинацею с давних времен использовали индейцы до прихода в Америку европейцев для лечения сифилиса, рака, ран, при заражении крови, оспе, рожистых воспалениях и даже для обезвреживания укусов гремучих змей, благодаря чему цветок также называют «змеиный корень». На сегодняшний день доказано, что эхинацея действует как бактериостатическое, противогрибковое, вирусостатическое, противовоспалительное средство, препятствует образованию гиалуронидазы, повышает защитные силы организма.



Немецкий врач Г. Мадаус и русский профессор С. А. Томилин считали эхинацею весьма значимым для медицины растением. Первый говорил, что препараты на основе этого растения рекомендуется принимать при сепсисе, параметрите, тонзиллите, ангине, заболеваниях внутренних органов. Вторым утверждал, что эхинацея является биостимулятором, а также активизирует центральную нервную систему.

Эхинацея давно известна своими антибактериальными свойствами. Экстракты из нее используют для изготовления 240 лекарственных препаратов. В основном это средства от вирусно-бактериальных инфекций, которые имеют мало побочных эффектов, что является наиболее важным фактором для людей пожилых, со слабым иммунитетом. Препараты из эхинацеи можно применять при лечении острых и хронических инфекционных заболеваний. Они помогают при гриппе и других острых респираторных вирусных инфекциях, бронхите, пневмонии, ветряной оспе, полиомиелите, цистите, заболеваниях лор-органов, воспалениях внутренних органов. Применяют при заболеваниях, вызванных стафилококками, герпесом, стрептококками. Их назначают при депрессии, истощении физическом и психическом, с их помощью повышают потенцию, выводят токсины и радионуклиды из организма. Они активизируют образование гормонов корой надпочечников. Наибольшая эффективность от воздействия препаратов эхинацеи на организм достигается при первых признаках заболеваний. Перед использованием эхинацеи в лечении необходимо посоветоваться с врачом, так как она токсична и способна вызвать аллергическую реакцию. Также растение противопоказано беременным, кормящим матерям, при СПИДе, туберкулезе, рассеянном склерозе, коллагенозах, лейкозе.

Настойка эхинацеи для профилактики простудных заболеваний

Состав: 100 г измельченной травы эхинацеи пурпурной, 500 мл водки.

Способ приготовления: залить траву водкой, настаивать 2 недели, постоянно помешивая, процедить.

Способ применения: пить настойку по 20 капель 3 раза в день после еды в течение 4 недель.

Чай для профилактики простудных заболеваний

Состав: по 2 ч. л. измельченных травы эхинацеи пурпурной, листьев смородины черной, малины обыкновенной, 400 мл воды.

Способ приготовления: залить смесь из растительного сырья крутым кипятком, настаивать 20 мин., процедить.

Способ применения: пить чай по 50 мл 3 раза в день после еды.

Настойка из корней эхинацеи при депрессии

Состав: 30 г измельченных корней эхинацеи пурпурной, 300 мл 70%-ного этилового спирта.

Способ приготовления: залить корни спиртом, настаивать 2 недели, постоянно помешивая, процедить.

Способ применения: пить настойку по 20 капель 3 раза в день после еды в течение 4 недель.

Настой эхинацеи при простатите, цистите, уретрите

Состав: по 2 ст. л. измельченных корней эхинацеи пурпурной, плодов шиповника коричневого, листьев смородины черной, по 1 ст. л. трав горца птичьего, мать-и-мачехи обыкновенной, по 1 ч. л. листьев и цветков вереска обыкновенного, почек черного тополя, травы тысячелистника обыкновенного, 1 л воды.

Способ приготовления: смесь залить кипятком, прокипятить 10 мин., настаивать 4 ч., процедить.

Способ применения: пить настой за 30 мин. до еды по 50 мл 3 раза в день.

Масло из эхинацеи при ангине, бронхите, глоссите

Состав: 100 г измельченных корней эхинацеи пурпурной, 500 мл нерафинированного растительного масла, 100 мл облепихового масла.

Способ приготовления: корни залить маслами, настаивать 40 дней, профильтровать.

Способ применения: употреблять масло по 1 ст. л. 3 раза в день через 2 ч. после еды.

Юкка

Растение семейства агавовых. Родом из Северной Америки. Представляет собой вечнозеленое растение с маловетвистым стеблем. Расположение листьев спиральное.

Соцветия длиной до 200 см и имеют вид широкораскидистых метелок, выходящих из центра листовой розетки. Цветы в виде колокольчиков белого цвета, длиной до 7 см.

Плод имеет вид крупной мясистой коробочки с круглыми черными семенами, достигающими в диаметре 1 см. Комнатная юкка (взрослая) напоминает ложную пальму и достигает в высоту 3–4 м. Поэтому часто ее ставят в холл или большую по площади комнату. Цветок летом лучше выносить на открытый воздух, зимой – в светлое и неотапливаемое помещение. Цветение наступает через несколько лет. Растение оказывает противоаллергическое и противовоспалительное действия. Юкку используют наружно в виде отвара в дерматологии при различных дерматозах, к примеру при экземе, нейродермите, почесухах, красном плоском лишае, псориазе и др. А соком растения обрабатывают высыпания при вирусных пузырчатых дерматозах, псориазе, красном плоском лишае и пр.

Отвар с юккой при простатите

Состав: по 1 части корней юкки, гортензии, лопуха большого, аралии маньчжурской, листьев вяза, трав петрушки огородной, люцерны посевной, клопогона вонючего, лобелии сидячецветковой, перца стручкового горького, красной глины, 500 мл воды.

Способ приготовления: 2 ст. л. смеси залить водой, кипятить 15 мин. и настаивать 1 ч. Затем процедить.

Способ применения: пить отвар по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс лечения длится 1 месяц.

Приложения

Приложение 1

Полезные свойства комнатных растений

Свойства		Растение
Оздоровительные	Нормализуют кровообращение	Бальзамин, герань, гибискус, каланхоэ, камелия, карликовый гранат, лимон, маранта, монстера, рео
	Облегчают работу легких	Аспарагус, бегония, плющ, традесканция
	Успокаивают	Азалия, герань, пассифлора, роза
	Повышают иммунитет	Алоэ, аралия, карликовый гранат, комнатный виноград, кротон, лимон
	Улучшают пищеварение	Агава, аукуба, бегония, герань, драцена, монстера, сингониум, хлорофитум, фуксия, эхмея

Продолжение прил. 1

Свойства		Растение
Оздоровительные	Способствуют профилактике лор-заболеваний	Агава, бегония, каланхоэ, лимон, фиалка узамбарская
	Укрепляют кости	Юкка, драцена, толстянка, фикус
Биоэнергетические	Улучшают материальное состояние	Бегония, глоксиния, каланхоэ, толстянка, фиалка узамбарская, цикламен,
	Развивают коммуникабельность	Аспарагус, зебрина, папортник, плющ, традесканция, финик, хлорофитум
	Усиливают интеллектуальную деятельность	Аралия, аукуба японская, драцена, крестовик, монстера, сингониум, филодендрон
	Развивают творческие способности	Амарантус хвостатый, афеландра, бальзамин, гардения, герань, гибискус, кальцеолярия, камелия японская

Окончание прил. 1

Свойства		Растение
Биоэнергетические	Способствуют развитию чувства такта, терпимости	Азалия, ананас, аралия, ахименес, гелиотроп, гибискус, гортензия, кротон, куфея, хризантема китайская
	Развивают уверенность в себе	Азалии индийская и японская, бегония, гранат карликовый, герань, гусмания, хаворотия
	Развивают силу воли	Юкка, драцена, толстянка, фикус, хвойные растения

Приложение 2 Комнатные растения, очищающие воздух в помещении от бактерий и вирусов

Растение	% снижения концентрации бактерий и вирусов в небольшом помещении
Агава	30
Алоэ	40
Антуриум	70

Продолжение прил. 2

Растение	% снижения концентрации бактерий и вирусов в небольшом помещении
Аукуба	60
Бегония	80
Герань	80
Диффенбахия	70
Инжир	40
Пеллиония	70
Пилея	70
Плющ	40
Сансевиерия	70
Санхезия	70
Тетрастигма (комнатный виноград)	30
Толстянка	70
Традесканция	70
Фикус	40
Эпипремнум	60

Приложение 3 Комнатные растения, очищающие воздух в помещении от ядовитых веществ

Вредное вещество	Растения-поглотители
Аммиак	Мышиный гиацинт, рапис, хомаломена Уоллеса, хризантема китайская
Ацетон	Спатифиллум
Бензол (содержится в табачном дыме, испаряется из красок, лаков)	Гербера, драцена, плющ, сансевиерия, спатифиллум, фикус, хамедорея, хризантема китайская, шеффлера, эпипремнум
Двуокись углерода (образуется в процессе работы обогревателей и от уличного транспорта)	Алоэ, каланхоэ, рипсалидопис, сансевиерия, хлорофитум, хомаломена, эпипремнум
Толуол (выделяют клеи, лаки, некоторые обои и ковровые покрытия)	Аглаонема, антуриум, гусмания, дендробиум, диффенбахия, драцена, мышинный гиацинт, спатифиллум, фаленопис, фикус, финик, хомаломена, шеффлера
Трихлорэтан (содержится в красках, лаках, пятновыводителях, очищающих средствах с содержанием хлора)	Драцена, плющ, спатифиллум, хамедорея

Продолжение прил. 3

Вредное вещество	Растения-поглотители
Формальдегид (выделяют ряд строительных и отделочных материалов, например ДСП, ДВП, фанера, лаки и клеи, также он содержится в табачном дыме)	Азалия, алоэ, антуриум, гербера, драцена, каланхоэ, папоротник нефролепис, плющ, спатифиллум, фикус, филодендрон, финик, хамедорея, хлорофитум, хризантема китайская, эпипремнум, эхмея

Приложение 4 Комнатные растения энергетические доноры и вампиры

Растения-доноры	Растения-вампиры	Растения с нейтральной энергетикой
Бегония, герань, золотой ус, кактус, каланхоэ, камнеломка, крассула, примула, сингониум, спатифиллум, фиалка, фикус, фиттония, фуксия, хойя, цикламен	Аспарагус, монстера, папоротник, филодендрон, хлорофитум, циперус	Алоэ, бальзамин, глоксиния, гортензия, руэллия, традесканция

Примечание. Растения – живые существа, поэтому, так же как и животные, и человек, они имеют свою собственную энергетику. Некоторые растения, несмотря на их пользу для здоровья и положительное биоэнергетическое воздействие на определенные области жизни человека, способны нанести некоторый вред, стать энергетическими вампирами. Обычно такое случается, когда растение слишком крупное для данного помещения или оно изначально по своей природе имеет очень сильную энергетику.

...

Самым непревзойденным комнатным растением по интенсивности и универсальности поглощения любых ядовитых веществ считают хлорофитум. Он даже способствует исчезновению плесени.



В частности, заблуждение некоторых людей состоит в том, что нередко они ставят много комнатных растений в спальню, считая, что, чем больше растений, тем больше кислорода; к тому же получается эффект сна на природе. Делать это не рекомендуется, поскольку некоторые из них являются потенциальными энергетическими вампирами. В ходе длительных наблюдений было замечено, что тип энергетики имеет взаимосвязь с формой листьев комнатных растений. Например, растения с мелкими листочками рассредоточивают направленные потоки энергии; с колючками – создают препятствие негативным потокам энергии; с толстыми мясистыми листьями – увеличивают концентрацию положительной энергетики в помещении; выюнки поглощают негативную энергетiku, не поставляя положительную.

Приложение 5 **Ядовитые комнатные растения** Основная часть комнатных растений относится к ядовитым, поэтому обращаться с ними, а тем более употреблять внутрь следует с особой осторожностью.

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Агава	Раздражение кожи при частом контакте с соком растения, abortивное действие	Сок
Аглаонема	Раздражение кожи, нарушения сердечной деятельности, расстройства центральной нервной системы	Все растение
Адениум	Головокружение, недомогание, тошнота, рвота. Считается самым ядовитым среди комнатных растений	Млечный сок
Алоэ полосатое	Кровотечения (кишечное и маточное)	Все растение
Алоэ устрашающее	Кровотечения (кишечное и маточное)	Все растение

Продолжение прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Алоказия	Раздражение слизистых оболочек	Все растение
Ампелопсис короткоцветоножковый	Раздражение кожи при частом контакте с соком растения	Все растение, особенно плоды
Ананас хохлатый	Раздражение кожи при частом контакте с соком растения	Плод
Антуриум Шерцера	Рвота, понос, раздражение кожи при контакте с соком растения	Все растение
Аспарагус	Раздражение слизистых оболочек	Плоды
Аукуба японская	Понос, воспаление желудка, поражение почек	Все растение, особенно плоды
Афеландра	Раздражение кожи при частом контакте с соком растения	Все растение
Бегония	Рвота, воспаление слизистых оболочек	Все растение

Продолжение прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Безвременник осенний	Тошнота, рвота, понос, нарушения сердечного ритма, судороги, паралич	Все растение, особенно луковицы
Белладонна (амариллис)	Понос, рвота, поражение почек, при употреблении внутрь поражает центральную нервную систему	Все растение
Бересклет японский	Тошнота, понос с кровью, судороги, паралич	Все растение
Бовия вьющаяся	Тошнота, рвота, понос, воспаление кожи, возможна остановка сердца	Все растение, особенно луковицы
Брунфельсия малоцветковая	Тошнота, рвота, сонливость, возможна остановка дыхания	Все растение, особенно корни
Гардения жасминовидная	Тошнота, сонливость, возможны галлюцинации	Все растение, особенно плоды
Гемантус	При контакте со слизистыми вызывает раздражение	Луковицы

Продолжение прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Гиацинт восточный	Тошнота, рвота, понос, поражение почек, нарушение свертываемости крови, раздражение кожи	Все растение, особенно луковицы
Гиппеаструм гибридный («кавалерская звезда»)	Рвота, понос, поражение почек	Все растение, особенно луковицы
Глориоза роскошная	Тошнота, рвота, понос, поражение почек, нарушение свертываемости крови, судороги, возможна остановка дыхания	Все растение, особенно клубни
Гортензия крупнолистная	Раздражение кожи, а при попадании внутрь — тошнота, понос	Листья
Диффенбахия	Сильное воспаление и отек слизистой, нарушение сердечного ритма, возможен паралич	Все растение, особенно семена

Продолжение прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Гиацинт восточный	Тошнота, рвота, понос, поражение почек, нарушение свертываемости крови, раздражение кожи	Все растение, особенно луковицы
Гиппеаструм гибридный («кавалерская звезда»)	Рвота, понос, поражение почек	Все растение, особенно луковицы
Глориоза роскошная	Тошнота, рвота, понос, поражение почек, нарушение свертываемости крови, судороги, возможна остановка дыхания	Все растение, особенно клубни
Гортензия крупнолистная	Раздражение кожи, а при попадании внутрь — тошнота, понос	Листья
Диффенбахия	Сильное воспаление и отек слизистой, нарушение сердечного ритма, возможен паралич	Все растение, особенно семена

Продолжение прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Кливия кино-варная	Тошнота, рвота, понос	Листья
Котиледон округлый	Судороги, возможен паралич	Все растение
Кротон	Рвота, понос, раздражение кожи, при попадании в глаза — временная слепота	Сок
Колеус	Галлюцинации	Листья
Ландыш майский	Тошнота, рвота, понос, головная боль, нарушения зрения, сердечной деятельности, нервное возбуждение, судороги	Все растение
Лантана шиповатая	Рвота, понос, повышенная чувствительность к свету, поражение печени	Все растение
Мандевилла (дипладения)	Тошнота, рвота, при употреблении внутрь в больших количествах возможно нарушение сердечной деятельности	Все растение, особенно листья и цветы

Продолжение прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Кливия кино-варная	Тошнота, рвота, понос	Листья
Котиледон округлый	Судороги, возможен паралич	Все растение
Кротон	Рвота, понос, раздражение кожи, при попадании в глаза — временная слепота	Сок
Колеус	Галлюцинации	Листья
Ландыш майский	Тошнота, рвота, понос, головная боль, нарушения зрения, сердечной деятельности, нервное возбуждение, судороги	Все растение
Лантана шиповатая	Рвота, понос, повышенная чувствительность к свету, поражение печени	Все растение
Мандевилла (дипладения)	Тошнота, рвота, при употреблении внутрь в больших количествах возможно нарушение сердечной деятельности	Все растение, особенно листья и цветы

Продолжение прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Олеандр обыкновенный	Раздражение кожи, тошнота, рвота, нарушение работы сердца, возможна остановка дыхания	Все растение
Паслен ложноперечный	Раздражение кожи, тошнота, остановка дыхания	Все растение
Пассифлора телесная	Галлюцинации, паралич	Все растение, кроме плодов
Педилантус	Рвота, понос, раздражение кожи и слизистой	Сок
Пеларгония	Раздражение кожи	Все растение
Петуния	Рвота, понос	Все растение
Плюмерия	Раздражение кожи при частом контакте с соком растения	Сок
Плющ восковой	Раздражение кожи при частом контакте с соком растения	Листья
Плющ вечнозеленый	Раздражение кожи, бред, желудочно-кишечное расстройство, остановка сердца	Ягоды и листья

Продолжение прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Полискиас	Раздражение кожи при частом контакте с соком растения	Все растение
Примула обр-ратнокониче-ская	Раздражение кожи при частом кон-такте с соком рас-тения	Все растение, особенно во-лоски
Ракитник («золотой дождь»)	Тошнота, рвота, понос, головокружение, помрачение сознания, судороги, галлюцинации, остановка дыхания	Все растение
Рео (траде-сканция по-крывальчатая)	Раздражение кожи при контакте с со-ком растения	Сок
Рододендрон Симса	Тошнота, понос, судороги	Все растение
Розмарин ле-карственный	Раздражение кожи при частом кон-такте с соком рас-тения	Листья
Росьянка	Раздражение кожи	Все растение
Самшит	Рвота, понос, судороги, затруднение дыхания, остано-вка дыхания	Все растение

Продолжение прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Сансевиерия	Рвота, тошнота	Все растение
Седум	Рвота, затруднение дыхания	Все растение
Селеницереус	Воспаление кожи, рвота, понос, нарушение сердечного ритма	Сок
Сенна (кассия узколистная)	Колики в животе	Все растение
Традесканция бледная	Раздражение кожи	Все растение
Трихоцереус	Нарушение деятельности центральной нервной системы, повреждение печени	Все растение
Ургинея (морской лук)	Желудочно-кишечное расстройство, при тяжелых отравлениях возможна остановка сердца	Луковицы
Фатсия японская	Нарушения деятельности нервной системы	Все растение

Продолжение прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Фикус	Раздражение кожи, рвота, сильный аллерген, вызывает перекрестные аллергии на ряд овощей и фруктов	Все растение
Филодендрон	Сильное слюнотечение, воспаление слизистой, отек языка, затруднение глотания, рвота	Все растение
Хризантема индийская	Раздражение кожи при частом контакте с соком растения	Все растение
Цикас	Рвота, понос с кровью	Семена, корни
Цикламен	Раздражение кожи, рвота, понос с кровью, судороги	Семена, корни
Цинерария (крестовник двуцветный)	Тошнота, рвота, колики в животе, головокружение, поражение печени, остановка дыхания	Все растение

Окончание прил. 5

Растение	Симптомы отравления, возможные последствия	Опасные части растения
Шеффлера	Раздражение кожи при частом контакте с соком растения	Все растение
Эпипремнум (сциндапус расписной)	Раздражение кожи, понос	Все растение
Эхмея полосатая	Раздражение кожи	Все растение, особенно листья
Ятрофа подагрическая	Понос, рвота	Все растение

Приложение 6 Приготовление лекарственных препаратов в домашних условиях

Готовя лекарство самостоятельно, нужно помнить, что все растения должны быть чистыми, без поражений вредителями, сухими.

Для получения лекарственных препаратов в жидкой форме, во-первых, необходимо залить сырье водой, во-вторых, во время приготовления отваров постоянно следить, чтобы не было бурного кипения, настои рекомендуется готовить на водяной бане. Следует помнить, что в некоторых рецептах содержится спирт, который иногда слегка подогревают.

Процеживать готовые препараты (настои и отвары) рекомендуется через чистую марлю, сложенную в несколько раз, либо можно использовать чистую льняную ткань. Все компоненты берут в строго определенном количестве.

Требуется знать, что в столовой ложке с верхом содержатся 20 г измельченного сухого растительного сырья, в столовой ложке без верха – 15 г, в десертной ложке – 10 г, в чайной ложке – 5 г.

При выборе посуды для приготовления лекарственных средств придерживаются следующих правил. Во-первых, хранить растительное сырье нужно в фарфоровой, стеклянной либо глиняной посуде. Во-вторых, готовить лекарственные препараты из растений надо в эмалированной кастрюле, так как медь, алюминий, железо при нагреве вступают в реакцию с биологически активными веществами и

разрушают их. В-третьих, необходимо тщательно вымыть посуду после ее применения.

Все знают, что из измельченного растения легче и в большей концентрации можно извлечь нужных лекарственных веществ. Для измельчения растений обычно применяют острый нож, ножницы; некоторые части растений перемалывают в кофемолке, пропускают через мясорубку, толкут в ступе.

Следует помнить, что препарат из лекарственных растений лучше готовить в небольшом количестве, на 2 дня. Рекомендуется держать готовое лекарство в темном прохладном месте, чтобы не было попадания прямых солнечных лучей.

Курс лечения проводится чаще в течение 1–1,5 месяцев, так как лечебный эффект достигается только при длительном применении лекарственных растений. Затем при хронических заболеваниях требуется прервать лечение на несколько дней или недель и сделать плавный переход на лечение другим лекарственным препаратом с аналогичными свойствами.

Обычно из растительного сырья готовят в бытовых условиях чаи, отвары, настои, настойки, экстракты, соки, мази, порошки. При приготовлении жидких лекарственных препаратов чаще берут на 1 ст. л. растительного сырья 1 стакан воды, т. е. в соотношении 1 : 1.

Настои и отвары. В фарфоровую, эмалированную, стеклянную посуду надо положить необходимое количество растительного сырья, залить его водой комнатной температуры, поместить в кипящую водяную баню, постоянно помешивать. Настой держать на водяной бане 15 мин. Для приготовления отвара растительное сырье заливают водой и кипятят на слабом огне 30 мин. После чего готовое средство нужно снять с огня, охладить до приемлемой температуры, процедить с помощью марли, сложенной в несколько слоев. Готовить отвары и настои можно на несколько дней; в таком случае их хранят в холодильнике. При этом следует знать, что разогревать настои и отвары не стоит, их перед употреблением необходимо только разбавлять теплой водой.

Настойки. В темную стеклянную посуду нужно положить растительное сырье, лучше измельченное, залить спиртом либо водкой, соотношение растительного сырья и жидкости может быть различным – 1 : 10; 2 : 10; 3 : 10. Затем плотно закрыть пробкой, поставить в сухое

темное место без доступа прямых солнечных лучей, настаивать от 3 до 21 дня в зависимости от лекарственного сырья; также настойку необходимо периодически перемешивать, взбалтывать. После того как средство настоится, его следует отфильтровать при помощи чистой марли, сложенной в несколько слоев. Затем перелить настойку в темную стеклянную посуду. При правильном приготовлении такая настойка способна храниться от 1 года до 3 лет. Требуется помнить, что в чистом виде настойки применять нельзя – только в разведенном (водой или иногда молоком). Запивать следует водой.

Мази. В основном для их приготовления используют вазелин в качестве базовой части. Мази применяют только наружно, хранят в холодильнике.

Порошки . Для приготовления порошков много времени не затрачивается: необходимо мелко измельчить хорошо просушенное сырье.

Список литературы

Георгиевский В. П., Комисаренко Н. Ф., Дмитрук С. Е. Биологически активные вещества лекарственных растений. Новосибирск: Наука. 1990.

Двораковский М. С. Экология растений.– М: Высшая школа, 1983.

Домашние растения. Вампиры и доноры: А. М. Диченкова – Москва, Феникс, 2008.

Комнатные растения/под ред. Головкина Б. Н., Москва, «Лесная промышленность», 1989.

Лечение растениями. Ковалева. Н. Г.– М.: Медицина, 1972.

Тавлинова Г. К. Цветы в комнате и на балконе – Ленинград, Агропромиздат, 1985.

Хессотон Д. Г. Все о комнатных растениях, Москва, «Кладезь», 1996.