

# Илья Мельников

## Домашние лекарственные растения

### Аннотация

*А что это там, в красивом кашпо? Только ли для красоты разводят домашние растения? Многие так думают. Но некоторые растения обладают целительными свойствами, некоторые – ядовиты, а есть и такие, которые помогут вам решить семейные проблемы. Это естественно, ведь они – живые.*

*Какие растения подходят вам? Ответы на эти вопросы мы попытались собрать в этой книге. Есть среди комнатных растений те, которым будет хорошо с вами, и они станут вашими друзьями. Прочитайте эту книгу и подарите ее лучшему другу вместе с растением, которое ему подходит – и это будет по-настоящему прекрасный подарок!*

## ДОМАШНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

### ДРУЗЬЯ НАШЕГО ДОМА

Комнатные растения в доме – это часть живой природы, без которой современный человек иногда чувствует себя одиноким среди благ цивилизации. Следуя интуиции, мы покупаем, казалось бы, не совсем понятно зачем, горшки с цветами, поливаем, ухаживаем за ними, радуемся новым побегам и переживаем, когда наши растения чахнут. Красота комнатных декоративных растений благотворно влияет на наше здоровье в психологическом плане, поднимая настроение и снимая стресс и усталость.

Выращивание комнатных растений стало незаменимой потребностью человека приблизиться к природе. Благодаря этому стремлению и по воле случая многие экзотические и редкие растения давно прижились на наших подоконниках.

Вы видели когда-нибудь, как животные находят лекарственные растения? Наши меньшие братья знают, какое растение необходимо им, хотя никогда об этом не читали. Но мы так же мало знаем себя, как и окружающий нас мир. Оказывается, растения не только могут оживить и украсить наш интерьер и создать благоприятный фон и настроение. На наших подоконниках располагается целая аптека, которую мы собрали по всему свету. Многие комнатные растения обладают не только благоприятным воздействием, но и целебными свойствами.

Сегодня на рынке появилось много ранее недоступных, красивых, экзотических растений – и интерес к комнатному цветоводству резко возрос. Цветоводы-любители с удовольствием разводят их на дачах, в палисадниках при сельских домах. Многие из различных видов растений создают на балконах и в квартирах миниатюрные сады. А вьющимися растениями – лианами – украшают стены домов. При этом цветы в доме можно иметь круглый год.

Среди комнатных культур есть много видов, которые обладают лечебными и целительными свойствами. Издавна люди справедливо полагали, что природа имеет лекарства от всех существующих болезней, и лечились травами, ягодами, овощами и фруктами. Фармакология также начиналась с использования растительного и животного сырья, которое знахари использовали для изготовления лекарств.

Те отрицательные воздействия, которые мы испытываем со стороны окружающей среды, в основном нами и созданы. Неправильный и малоподвижный образ жизни современного человека – все эти факторы позволяют делать вывод о том, что мы забыли о том, что сам организм человека уже плохо приспосабливается к условиям среды. Мы изнежены, слабы, ленивы и слишком часто бодем. Увеличение доз препаратов при лечении многих заболеваний – это тревожное явление, которое подтверждает все сказанное выше.

А теперь подумаем, когда мы принимаем натуральные средства – отвары, настои, мед – увеличилась ли доза? Нет! Значит, эффективность натуральных лекарственных средств не стала меньшей!

Конечно, достижения современной медицины в лечении практически всех заболеваний – грандиозны, если иметь в виду двадцатый век. Но вопрос в другом – появилась ли возможность реально сделать организм крепче или здоровее? К сожалению, нет. В оздоровлении, профилактике, стимулировании защитных свойств организма употреблению натуральных, природных средств по-прежнему нет альтернативы.

Люди собирают, разводят, заготавливают лекарственные травы, но как удобно, когда на собственном подоконнике размещается целая аптека!

Наши зеленые друзья не только островки живой природы, которые радуют нас своим видом, но и целители, порой уникальные.

У многих дома имеются комнатные растения, и мы любим их просто за то, что с ними уютней, они создают микроклимат, отвечают на нашу заботу пышным цветением или роскошными причудливыми листьями. Но многие не знают о том, что среди домашних растений много целебных.

Обзаведясь домашними цветами, вы можете не только улучшить интерьер вашей квартиры, но и завести лекарственные растения, создав живую «зеленую» аптеку для всей семьи.

Но и это еще не все. Комнатные растения, как и всякие живые создания, обладают многими таинственными качествами – они как-то относятся к нам, могут любить или не любить своих владельцев, и, следовательно, как-то выражают свое отношение к нам.

Какое растение подходит персонально вам, а от каких следует держаться подальше, как правильно размещать зеленых друзей в квартире или офисе, как использовать целебные и косметические свойства растений – на все эти вопросы вы получите ответ, прочитав эту книгу.

## **РАЗНООБРАЗИЕ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ**

Основная масса комнатных растений – выходцы из стран с тропическим и субтропическим климатом, большинство их произрастает в условиях высоких температур и обильных осадков. Таковы фикусы, многие пальмы, бегонии, филодендроны, пеперомии, марантовые.

Другие – жители горных лесных тропиков с более прохладным воздухом, но с постоянно высокой влажностью воздуха (папоротники, орхидеи, многие бромелиевые и др.). Некоторые обитают в сезонных листопадных и полулистопадных тропических лесах, в районах с четкой ежегодной сменой дождливого и засушливого периодов (австралийские эвкалипты, акации).

Из крайне сухих областей Африки со скудными нерегулярными осадками происходят алоэ, молочай, каланхоэ, гастерии, хавортии. Родина хорошо известных в комнатной культуре кактусов и агав – сухие горные плато Мексики и Америки.

Разнообразие природных условий определяет и многообразие внешнего облика, биологии растений. Одни из них выращиваются ради эффектных цветов, другие – из-за интересных по форме и окраске листьев, третьи – для декорирования стен. Некоторые растения привлекают внимание цветоводов необычной формой и строением. В

зависимости от декоративных свойств растений, их морфологических особенностей, экологии и возможностей использования в интерьере все многообразие комнатных растений условно подразделяют на группы.

**Цветущие растения** . Это сравнительно небольшая группа растений, которые выращиваются исключительно ради красивого цветения, продолжающегося от недели до нескольких месяцев.

Длительно и обильно цветут пеларгонии, бегонии, сенполия.

Кратковременное цветение у кливии, кринума, гиппеаструма. Одни цветут зимой (азалии, камелии, пуансеттия, цикламены), другие весной и летом (пеларгония, синниния, ахименес, колокольчик).

**Декоративно-лиственные растения** . К этой группе относится большинство комнатных растений. Они привлекают цветоводов либо формой листьев (пальмы, папоротники, филодендроны), либо необычной их окраской (бегонии, марантовые, кодиеумы, многие акантовые). При выращивании пестролистных растений важно знать реакцию каждого из них на освещение.

Некоторые предпочитают затененные места и при избытке света листья у них становятся бледными, теряют пестрый рисунок (бегонии, марантовые, сциндапус). У других, напротив, пестрая окраска листьев ярче проявляется при светлом солнечном содержании (кодиеумы).

**Лианы**. Эти растения имеют длинные травянистые или одревесневающие стебли, снабженные разными приспособлениями для прикрепления к опоре. У одних растений стебли вьются вокруг опоры (аспарагус), у других – цепляются за нее усиками (пассифлора, глориоза). Многие взбираются вверх по стволам или вертикальным стенам с помощью придаточных корней (плющ, филодендроны). Другие опираются на опоры, сохраняя, таким образом, вертикальное положение (бугенвиллия). Лианы используют для озеленения стен и колонн в больших помещениях. Ими хорошо притенить солнечное окно или, установив цветочницу с обвитой ими решеткой, отгородить часть комнаты или уголок холла. При использовании лиан в оформлении интерьера нужно учитывать способ прикрепления растения к опоре. Для лиан с вьющимися стеблями и со стеблями, снабженными усиками, ставят деревянную решетку или протягивают бечевку. Виды, имеющие корни-присоски, легко закрепляются на вертикальной стене, отделанной туфом, на палке, куске коры или дерева.

**Ампельные растения** . Это растения с длинными свисающими побегами, культивируемые в подвесных горшках и корзинках. Название их происходит от немецкого слова *Ampel*, что означает «висячая ваза для цветов». Это небольшие лианы – сциндапус, циссус, традесканция, а также растения с первоначально прямостоячими, а позднее поникающими или повисающими стеблями (сеткреазия, эсхинантус, многие пеперомии).

В подвесных горшках выращивают некоторые розеточные растения, способные образовывать усы (побеги с длинными междуузлиями, оканчивающиеся маленькими розетками), – хлорофитум, камнеломку, эписцию. Эффектно выглядят папоротники с длинными свисающими листьями. Ампельные растения можно использовать также в зимних садах как почвопокровные растения.

**Эпифиты**. Название (от греческих слов *epi* – на и *phyton* – растение) говорит об образе жизни этих растений. Они поселяются на стволах и ветвях деревьев, используя их только как опору, но, не паразитируя на них. Обитая высоко, эпифитные растения оказываются в условиях благоприятного освещения, но постоянного дефицита влаги и питательных веществ. Большинство эпифитных растений улавливает влагу из воздуха и дождевую воду с помощью воздушных корней, снабженных специальной губчатой тканью. Другие (большинство бромелиевых) поглощают влагу чешуевидными волосками, густо покрывающими листья. Помимо орхидей и бромелий эпифитный образ жизни ведут многие папоротники (платицериум, асплениум), геснериевые (колумнея, эсхинантус), некоторые пеперомии и кактусы (рипсалис, селеницереус, эпифиллум). Многие

эпифитные растения могут также успешно расти на камнях и скалах. В этом случае их называют эпилитами (от греч. lithos – камень). В условиях культуры эпифиты можно выращивать как наземные растения в горшках в рыхлом, воздухо- и влагопроницаемом субстрате, на корягах или в специальных блоках из коры дуба, сосны или березы, привязывая растения мягкой тесьмой к опоре.

**Суккуленты** (от лат. succus – сок). Это обширная группа растений с сочными, мясистыми стеблями или листьями часто причудливой формы – шаровидными, веретеновидными, вальковатыми, в виде лепешек или зеленых луковиц. К ней принадлежат кактусы, молочаи, агавы, алоэ, гастерии, хавортии, каланхоэ, толстянки, седум и многие другие. Они происходят из областей с крайне сухим климатом (в некоторых районах в течение года может не выпасть ни одного дождя). Ту скудную влагу, которую эти растения получают с редкими дождями, ночными росами и туманами, они запасают в стеблях и листьях.

Поскольку комнатные декоративные растения происходят из различных географических широт, они нуждаются в различном освещении. Это светолюбивые, тенелюбивые и теневыносливые растения. Светолюбивые растения хорошо растут только при достаточном солнечном освещении, такие как: седум, абутилон, нолина, бугардия, азалия индийская, агавы, китайская, гастерия, жасмин самбак, фуксия, цереус. Выращивать их лучше на подоконниках, обращенных на юг.

Теневыносливые растения какое-то время могут расти и при слабом освещении, но желательно, чтобы они росли при достаточном количестве света. Их можно расположить на подоконниках, обращенных на восток: это фиалка узамбарская, мирт, аспарагус Шпренгери, фикус, драцена узколистная, аукуба, бегония.

Такие растения, как гастерия килеватая, бегония королевская, цитрусовые, аспарагус перистый, магнолия, пальма финиковая, калина вечнозеленая, поникшая, можно расположить с западной стороны.

Тенелюбивые растения любят расти в условиях слабой освещенности. Такие растения можно размещать в глубине помещения или на подоконниках с северной стороны: К тенелюбивым растениям относятся: драцена душистая, плющ обыкновенный, папоротники, пилеи, драцена, тисс, кипарисовик притупленный, камнеломка отпрысковая, аспидистра, бромелиевые, некоторые бегонии, биота восточная, самшит, некоторые лилейные.

В весенний и летний период, во время особенно интенсивного роста, различные виды растений неодинаково нуждаются в тепле. Многие тропические и субтропические растения относятся к теплолюбивым. При их выращивании температура воздуха должна быть не ниже 20 градусов С. При уходе за умеренно тепловыми растениями достаточно, чтобы температура воздуха была 16–18 градусов С.

Нужно заметить, что в зимний период, по сравнению с летним, комнатные растения можно содержать и при более низких температурах, так как они в это время находятся в состоянии покоя. Ведь у некоторых растений в это время процессы роста замедляются, а у других они и вовсе прекращаются.

Чтобы научиться ухаживать и выращивать различные комнатные растения, для этого нужно соблюдать одно небольшое, но важное условие: растения нужно любить. Человек, который наполнен любовью, он тянется ко всему живому, в том числе и к растениям. Ведь растения – это тоже живые существа, которые чувствуют, как к ним относятся. И в ответ они также реагируют на нас: с симпатией, или игнорируя нас.

У каждого человека есть свои определенные пристрастия – одним нравятся скромные фиалки, кто-то отдает свое предпочтение кактусам, другим нравятся кустарные ветвистые растения. И это предпочтение определенным видам растения мы отдаем не случайно – во всем этом есть отражение нашего внутреннего «я», нашего личного мировоззрения. Ведь, как говорится, «на вкус и цвет товарищей нет».

Но какой бы вид растения мы не выбрали, основное призвание и назначение каждого

растения – это очищать и оздоравливать атмосферу нашего дома. Учитывая наш напряженный ритм жизни, перегрузки тяжелой информацией, которая угнетающе действует на нас, вызывая у людей такое давление и напряжение, что избыток своей негативной энергии люди порой могут себе позволить выплеснуть в собственном доме на своих близких. В таком случае атмосфера в доме настолько может быть отравлена, что растения уже не в силах справиться с накопившейся отрицательной энергией. Растения настолько бескорыстно отдают себя окружающим, что порой их силенок просто не хватает. И тогда растения в доме начинают чахнуть, болеть, плохо расти. Замечено, что в доме, где живут люди с тяжелым характером, так называемые вампиры, или постоянно недовольные жизнью пессимисты, – в таких домах растения растут очень плохо.

Интересно, что если один из жителей квартиры, будучи старым человеком, умирал или переезжал, комнатные растения начинали оживать и даже расцветали те растения, которые до этого никогда не цвели.

Есть люди, которые постоянно всем не довольны, они находятся в постоянном раздражении, и с такими людьми очень тяжело рядом жить. Ведь эти люди постоянно выбрасывают свою отрицательную энергию, тем самым, засоряя окружающее пространство. Так вот, когда такие люди переезжают, комнатные растения сразу реагируют – они начинают цвести.

Если же растения в доме росли нормально, но после смерти одного из членов семьи цветов, которому было не время цвести, расцвел – это не значит, что у умершего был несносный характер. Скорее, это является признаком чистоты и духовности этого человека. Обычно в домах, где царит тяжелая, гнетущая атмосфера, растения практически не растут, или растут очень медленно. Цветы в таких квартирах не цветут. Люди, живущие в постоянной ругани, ссорах и раздражении, настолько утяжеляют атмосферу, что те люди, которые будут приходить к ним в гости, также будут чувствовать на себе эту тяжесть и угнетение. Больше всего от этого будут страдать люди чистые, порядочные и открытые. Придя в такой дом, сразу на себе чувствуешь усталость и тяжесть. Если в таком доме приходится находиться в течение продолжительного времени, можно самим заболеть. Постоянные жильцы этого дома обычно болеют разными хроническими заболеваниями.

И все же различным комнатным растениям под силу облегчить и очистить энергетику таких домов. Для этого можно развести молодые цветочные растения. Но если же в доме есть постоянный источник отрицательной энергии, который отравляет и загрязняет домашнюю атмосферу отрицательными эмоциями, – в таком случае молодое растение может само погибнуть, задохнувшись в смраде людских чувств. Чтобы очистить энергетически тяжелый дом, нужно принести крупное, взрослое растение. И будет лучше даже, если не одно. И чем тяжелее царит там атмосфера, тем больше цветов должно там расти.

В старину о таких домах говорили, что там живет «нечистая сила». И это действительно так. Ведь нечистой силой является все плохое и страшное, что может быть в жизни человека – и все это приходит в жизнь к безрадостному, унылому человеку.

Мы, и только мы сами своими словами, поступками, образом мыслей и эгоистическими желаниями открываем двери в свою жизнь для несчастий и всего негативного в нашей жизни. Ту силу, которую мы вкладываем в бурю наших негативных слов, – она, эта сила, и разрушает нас и жизнь наших близких до основания.

Комнатные растения помогают очиститься нам от этого негативизма, извлекая из нас и окружающей среды эту грязь. И именно в тех домах, где растениям приходится так трудно выживать, там они более всего и нужны.

Нужно заметить, что если комнатные растения плохо растут и не цветут, это не всегда является признаком тяжелой обстановки в этой квартире. Если человек веселого склада характера, энергичен, подвижен, доволен своей жизнью, но растения у него плохо растут – значит, он просто не нуждается в растениях.

Своим присутствием комнатные растения облагораживают и воздействуют на духовное развитие человека. Но бывает и такое, что человек становится «высокодуховным» и в таком случае растения не могут уже служить стимулом для развития этого человека. В таком доме растения тоже не будут расти. Растения могут хорошо расти и цвести, когда в них нуждаются.

Бывает, что у некоторых людей могут расти только определенный вид растений, например, пальмы, кактусы, цитрусовые. Эти растения считаются выносливыми, они могут расти только в тяжелой домашней атмосфере. Если же люди не совсем безнадежные пессимисты, у которых бывают и хорошие, радостные дни, в этих домах также могут расти растения, которые считаются выносливыми – это кактусы, алоэ, агава, вьющиеся и не цветущие растения.

Если хозяина квартиры нельзя назвать пессимистом, но некоторые растения у него не растут, – значит, именно эти растения и не нужны.

При подборе определенного вида цветочных комнатных растений вы должны знать, какова цель и для чего вы заводите эти растения. Надеемся, что эти советы помогут вам сделать правильный выбор.

## **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ НА ПОДОКОННИКЕ**

Применялись лекарственные растения для лечения различных недугов уже много веков назад. Например, в древнем Египте, греческой и римской цивилизациях за несколько тысяч лет до нашей эры с лечебной целью использовались такие растительные средства, как снотворный мак, мята, касторовое масло, подорожник, папирус, пшеница. Гиппократ, который считается «отцом медицины», (460 – 370 гг. до н. э.) использовал в своей практике свыше 200 наименований растений.

Мы любим домашние цветочные растения за тот уют и красоту, которую они дарят нам. Но многие растения, которые так привычно расположились на подоконниках наших домов и квартир, могут оказаться полезными и даже целебными. Ознакомившись с нашей книгой, вы будете по-другому относиться к вашим «зеленым» друзьям, которые готовы всегда прийти к вам на помощь. Потому что необходимое вам лекарство от вашего недуга может находиться совсем рядом. Там, где вы живете.

Природа, как мы уже говорили, позаботилась о том, чтобы на каждую болезнь было свое лекарство (так же, как против каждого яда есть и противоядие). Отвары, настои, вытяжки – это то, что готовится как из свежих, так и из заготовленных впрок растений. За лекарственными растениями не обязательно куда-то далеко ехать или собирать их в определенное время года. Мы всегда их можем иметь рядом.

Лечение натуральными средствами идеально для хронических больных, когда болезнь не находится в стадии обострения. Поддерживающее, мягкое действие трав и растений позволяет продлевать периоды ремиссии, когда человек чувствует себя практически здоровым.

Лечение травами и другими природными продуктами, конечно, мало поможет в случае, если речь идет о том, чтобы остановить приступ или вылечить острый инфаркт – для этого нужны более радикальные меры. Но в комплексе с медикаментозным лечением, под контролем лечащего врача, который обязательно должен знать о том, что принимает больной помимо лекарств (ведь применение трав может вызвать необходимость снизить дозировки, или поменять препараты) – такое комплексное лечение дает удивительные результаты.

Особенно оправдано применение лекарств из копилки природы в период выздоровления, реабилитации, и для профилактики, как поддерживающие и восстанавливающие средства. Но при вялом течении болезни, или в ее начальных стадиях многие недуги можно вылечить, совсем не пользуясь синтетическими препаратами.

Отвары, настои, вытяжки, – это то, что готовится как из свежих, так и из

заготовленных впрок растений.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

В домашних условиях можно изготавливать лекарственные препараты, но при этом нужно знать и выполнять определенные условия. Вот некоторые из них:

Растения, которые будут использованы, должны быть сухими, чистыми и не пораженными вредителями.

Для приготовления лекарственного средства в жидкой форме, растения нужно залить водой (следить, чтобы не было бурного кипения), или же на водяной бане. В некоторых рецептах используется спирт. Процеживать готовое средство нужно через чистую марлю, сложенную в несколько раз, или льняную ткань.

При составлении рецептов нужные компоненты нужно будет брать в определенном количестве. Для этого нужно знать, что – столовая ложка с верхом содержит 20 г, столовая ложка без верха – 15 г, десертная 10 г, а чайная 5 г измельченного сырья.

Для посуды нужны свои правила. Посуда должна быть фарфоровой, глиняной или стеклянной. Кипячение производить в эмалированной посуде, покрытие которой должно быть не нарушено. При тепловой обработке посуда из меди, алюминия и железа недопустима, так как при контакте с металлом разрушаются биологически активные вещества. После использования посуду нужно тщательно вымыть и просушить. Готовить в ней рекомендуется только лекарства, после чего тщательно вымыть, просушить и хранить в сухом месте.

Из мелких частиц растений действующие вещества извлекаются полнее и быстрее. Для этого растительное сырье перед использованием нужно мелко измельчить. Для этого можно использовать ножницы, острый нож или же промолоть в кофемолке или пропустить через мясорубку. В старину древние знахари делали это в ступе.

Для хранения приготовленные препараты лучше всего помещать в холодильник (особенно если оно приготовлено в большом количестве), но не более двух – трех суток.

Чтобы избежать снижения эффективности средств или его привыкания, рекомендуется курс лечения проводить не более одного, полтора месяца. Затем сделать перерыв и перейти к другому лекарственному сбору с аналогичным действием.

Из заготовленного растительного сырья в домашних условиях чаще всего готовят настои, отвары, настойки, экстракты, соки, мази, порошки, чай, варенья и сиропы. Соотношение с водой обычно составляет одну столовую ложку смеси на стакан воды.

Из лекарственных растений в домашних условиях можно приготовить настои, отвары, настойки, соки, экстракты и порошки.

**Настои и отвары** . Заливают водой комнатной температуры нужное количество лекарственного сырья в эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду, которую помещают в кипящую водяную баню и нагревают, постоянно помешивая. Настои готовятся в течение 15 минут, отвары – 30 минут. Затем нужно все это охладить и профильтровать через марлю.

Настои и отвары можно также готовить и на плите. Но при этом нужно следить, чтобы лекарственная смесь не кипела.

Отвары и настои можно приготовить и на несколько дней. перед употреблением его нужно разбавить горячей водой, но не разогревать. Хранить их нужно в темном прохладном месте, не допуская попадания прямых солнечных лучей.

**Настойки** приготавливаются холодным способом на спирту или водке. Ими хорошо пользоваться в зимнее время года.

Заранее измельченное лекарственное сырье нужно поместить в темную стеклянную посуду, залить водкой или спиртом в соотношении 1: 10, 2: 10, 3: 10. После чего закрывают пробкой и выдерживают в темном месте от 3 до 21 суток при периодическом помешивании.

Затем настойку нужно профильтровать через марлю и вылить в темную стеклянную посуду. Хранятся настойки около 1–3 лет.

Принимать их нужно в разведенном виде, или запивать водой или молоком.

**Мази** применяются только для наружного использования. Готовятся они на основе вазелина.

**Порошки** изготавливаются из хорошо просушенного сырья, которое просто измельчают.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Всем на известно, что наши современные квартиры наполнены большим количеством вредных веществ, которые содержатся в пластмассе, декоративных косметических материалах, бытовых чистящих средствах, синтетических волокнах и т. д. Все эти вещества выделяют мелкодисперсные испарения, которые наносят большой вред нашему здоровью.

Учеными доказано, что химический консервант формальдегида способен вызвать нарушения сна, головные боли, тошноту. Это вещество является самым распространенным загрязнителем наших квартир, так как входит в состав современных декоративных материалов – красок, обоев, фанеры, ковров, шпонов, лаков для дерева.

Некоторые комнатные растения способны очищать воздух от химических вредных веществ. Например: перечник, тещин язык, золотой лотос, гусиные лапки, аглоанема.

Комнатные растения по мере своих сил стараются избавить нас от пыли, которая витает в воздухе. Поскольку пыль накапливается на поверхности ковров, пола, мебели, она также оседает на листьях растений, которые удерживают на себе частички пыли, не позволяя ей попадать в наши легкие. Естественно, что широколиственные растения справляются с этой работой намного эффективней. К тому же, с широких листьев намного легче удалять пыль, чем с множества мелких листочков. Опушенные, ворсистые листья намного лучше удаляют пыль их атмосферы, чем гладкие.

В основном в городских квартирах низкий уровень влажности воздуха, особенно в панельных домах. Недаром горожане часто жалуются на сухость кожи и першение в горле. Во время отопительного сезона горячие батареи обостряют эту проблему. Многие стараются повысить влажность воздуха при помощи влажных полотенец, развешивая их на горячих батареях. Но намного эффективней будет, если вы обзаведетесь комнатными растениями, которые требуют обильного полива, например циперус, различные виды пальм. Употребляя большое количество влаги, они затем испаряют ее в воздух. Опять же очень важно не переусердствовать, так как избыток влаги не всегда желателен.

Растения способны восполнять не только недостаток влаги в воздухе, но и нехватку кислорода. Человек поглощает кислород и выдыхает углекислый газ. Растения «дышат» наоборот. Хвойные растения, цереусы и кротоны помогают улучшить наше самочувствие, поставляя в атмосферу отрицательно заряженные ионы кислорода.

Хлорофитум является просто незаменимым растением для хозяек, так как это неприхотливое растение поглощает не только фенол и формальдегид, но и угарный газ. Если на вашей кухне разместить хотя бы одно такое растение, листья хлорофитума будут впитывать угарный газ, который поступает в воздух из газовых плит. Пригодится хлорофитум и в домах курильщиков, так как это растение хорошо поглощает табачный дым.

Аспрагус является неприхотливым растением, которое прекрасно справляется с поглощением тяжелых металлов. Его можно использовать при составлении различных цветочных композиций, а также для украшения любого интерьера в квартире или офисе.

Пеларгония не только хорошо дезодорирует воздух, но и гармонирует обстановку в доме, успокаивая живущих рядом с ней.

Для людей, страдающих аллергической реакцией, желательно остерегаться сильно



пахнущих растений и выделяющих пыльцу цветы.

Среди комнатных растений встречаются и ядовитые, которые относятся к семейству молочайных. Сок диффенбахии оставляет на коже ожоги, а при употреблении в пищу популярный во многих домах олеандр ядовит. Для тех, у кого имеются домашние животные, а тем более маленькие дети, следует, обратит на это внимание и остановить свой выбор на более безопасных растениях.

Оглянитесь вокруг себя и посмотрите – многие комнатные растения, которые мы разводим у себя в квартирах, являются не только украшением для наших квартир, но и могут оказаться прекрасными, незаменимыми лекарями. Хочется при этом предупредить, что при лечении нужно обязательно посоветоваться с лечащим врачом, так как некоторые растения могут иметь противопоказания.

## АГАВА

Агава американская (*Agaves Americana*). В природных условиях растет в пустыни центральных районов Америки. В России агавы широко известна как декоративное растение в Крыму, на Кавказе. Летом в северных районах и в среднем поясе России памятники, центральные места в парках, клумбы украшают этими декоративными растениями.

В древней Мексике агавы играли большую роль в хозяйстве, культуре и религии. От урожая агавы в значительной мере зависело благополучие ацтеков.

Богиня Мгуэй, то есть агавы, по легенде ацтеков, оберегала беременных женщин от превращения их в хищных зверей. Для предотвращения такого несчастья нужно было наложить на лицо будущей матери листья чудодейственной агавы.

Многолетнее бесстебельное растение. Имеет сочные, крупные листья, которые образуют прикорневую розетку. По краям и на концах листьев имеются острые колючки.

Цветет только один раз в жизни в 15-летнем возрасте. Затем постепенно погибает, образуя отпрыски, которые используют для размножения.

У этого растения имеются толстые серые изогнутые листья, которые розеткой отходят от корня. Это растение настолько распространено в Мексике, что свое название страна получила в честь агавы – «место агавы».

На своей родине агавы развивается довольно быстро. Листья иногда достигают до трехметровой длины. При этом они такие крепкие, что их трудно согнуть, так как кожа очень твердая. Края листьев покрыты колючками, а кончики заострены в виде длинной острой иглы, которые в древние времена применяли для шитья изделий из толстых тканей.

На 10-м году у агавы отрастает огромный стебель высотой в 12 м. этот удивительный цветонос, который растет почти на глазах. За сутки оно может вырасти на 3–5 см. На верхушке помещено гигантское соцветие, которое напоминает кисть из 3 тыс. желтоватых, похожих на лилии, цветов. Это соцветие, которое привлекает множество пчел, цветет в течение месяца. После цветения растение, отдав все свои силы будущему потомству, погибает. Листья после цветения становятся сморщенными, растение совершенно теряет свой вид. Однако погибающая розетка дает молоденькое растение у самой корневой шейки, которая продолжает жизнь этого растения дальше.

В Мексике культивируются плантации агавы, где растению не дают цвести. Когда в середине розетки становится заметной молодая почка, ее вырезают. В образовавшейся ямке собирается сладкий сок, который должен был пойти на образование стебля, цветов и плодов.

В этом соке содержится 10 % сахаров и по-испански называется аквамиель, что в переводе означает «сладкая вода», или «медовая вода». Этот сок вычерпывают 3 раза в день. Растение способно выделять сок в течение 8 – 10 месяцев, пока полностью не усохнут листья. За весь период с одного только растения можно собрать до 1000 л сока

### **Лечебные свойства.**

Народная медицина уже признала выдающиеся лечебные свойства агавы. Более всего применяются листья при лечении радикулита, ишиаса, втирая на ночь мази, приготовленные на основе мелко порубленного листа. Для одной процедуры достаточно 200 г листьев агавы. При этом могут возникнуть ожоги, даже пузыри, сильный зуд с болью. Повторять втирание можно лишь после того, когда успокоится кожа. Бояться такой реакции не нужно, так как последствий и осложнений не бывает. Нужно продолжать лечение, и болезнь обязательно отступит.

Чтобы уменьшить раздражение кожи, сок перед натиранием процедить через двойной слой марали. После натирания на следующий день больное место нужно смазать кислым молоком.

В народной медицине сок агавы используется как мочегонное и слабительное средство, при этом многократно разбавляя водой и принимая в малых дозах. Также сок эффективен при ушибах и кровоподтеках.

Сок агавы применяется как мочегонное средство. Используется также при болезнях печени, легких, желудка. Незаменимое болеутоляющее, жаропонижающее, противовоспалительное и отхаркивающее средство.

Если в вашем доме растет агавы, то вредным насекомым в вашем доме делать нечего.

В народной медицине Востока растение агавы используется при лечении венерических заболеваний.

**Предупреждение.** Перед применением лекарственных средств из агавы обязательно посоветуйтесь с врачом.

### **Рецепты .**

Агаву очень часто в народе называют столетником, путая ее с алоэ. Но агаву можно использовать при болезнях печени и желчного пузыря, алоэ при таких болезнях применять противопоказано.

**Настойка.** Взять небольшой измельченный лист и залить так, чтобы мезга была покрыта водой. Настаивать в течение 6 часов, затем процедить через марлю и развести в 50 мл воды. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

**Желудочно-кишечные заболевания.** Приготовить лекарство по вышеуказанному рецепту. Лучше всего соединить с отваром полыни. На 1 часть полыни добавить 5 частей отвара агавы. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, запивая водой. Принимать только по предписанию врача.

**Начальные стадии заболевания водянкой, нарушение пищеварения.** Свежий сок агавы или отвара принимать по 20 капель на столовую ложку воды. Обязательно запить водой.

На 0,5 л кипяченой воды добавить 20 капель настойки полыни, 1 чайную ложку сока агавы. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Зубная боль .** Зубную боль снимает слизь корня и листьев агавы.

**Болезни печени.** Измельченные листья агавы залить 200 мл холодной кипяченой воды. Настоять 6–8 часов. Настой процедить и принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке за пол часа до еды.

**Раны, ушибы, кровоподтеки, фурункул.** К больным местам прикладывать измельченные листья.

**Ревматизм.** 40 г листьев агавы заливают 400 г водки. Смесь плотно закрыть и выдержать в течение недели при комнатной температуре. Затем процедить и вылить в бутылку темного цвета. Принимать для растирания.

### **Условия содержания и уход.**

Неприхотливое растение, которое предпочитает солнечное местоположение. В зимний период лучше содержать в сухом прохладном помещении. В летний период поливать умеренно, желательнее выставлять на балкон. В основном требуется умеренный полив. Вода для полива должна быть не ниже комнатной температуры, желательнее

кипяченая или отстоянная. В весеннее – летний период растение нужно подкармливать минеральными удобрениями 1–2 раза в месяц. Молодые растения нуждаются в пересадке ежегодно, более старые можно пересаживать 1 раз в 2 года.

## **АККА (АССА, ФЕЙХОА)**

Фейхоа Селлоу (*Feijva Sellowiana*). Родина этого растения – Аргентина, Бразилия, Парагвай, Уругвай. Встречается в Крыму и на Кавказе. Относится к семейству миртовых. Это невысокий вечнозеленый кустарник, достигающий до 3 м высоты. Название этому растению дано по фамилии директора бразильского музея – Джоани де Сильва Фейхо, который «одомашнил» это растение. Фейхоа – уникальное растение, является декоративным, плодовым и лекарственным.

Цветки очень красивые, похожи на цветки фуксии. Могут быть одиночными или в соцветиях по 3–5 штук. Лепестки толстые и мясистые, внутри имеют темно-розовый, а снаружи беловатый окрас. Тычинки красно-пурпурные с желтыми пылинками. Цветет в мае – июне на протяжении месяца. Цветки пригодны для употребления, сладкие на вкус. Корневая система густо разветвленная, поверхностная.

Листья темно-зеленые с верхней стороны, и серебристо-серые, опушенные с нижней. По структуре плотные и жесткие, имеют овальную форму. Если сорванный лист потереть, он издает запах мирты.

Кроме того, фейхоа дает кисло-сладкие плоды с землянично-ананасовым ароматом. Имеют округло-овальную форму, мягкие, светло-зеленые, весом по 15–30 г. Плоды слегка пупырчатые, плотные. Мякоть кремово-бежевого цвета, зернистая. Созревают с октября по ноябрь.

### **Лекарственные свойства**

Плоды растения ценятся как лекарственное средство, так как богаты йодом. Применяется при лечении атеросклероза, гипертонии, снижением функций щитовидной железы, развитием ожирения и гормональных расстройств. Является полноценным плодом, имея в наличии пектины, витамины, аминокислоты.

Очень полезен детям, так как дефицит йода отрицательно сказывается на умственном развитии ребенка. Если учесть хронический недостаток йода для всех жителей СНГ, плоды фейхоа рекомендуется принимать в любом возрасте, так как предотвращает развитие атеросклероза, снижает уровень холестерина, выводит тяжелые металлы.

Эфирные масла, которые содержатся в растении, имеют необычный удивительный специфический аромат.

Само растение обладает фитонцидными свойствами.

**Предупреждение.** Побочных действий не обнаружено.

### **Рецепты.**

**Расстройство функции щитовидной железы.** Употреблять в пищу ежедневно 250–300 г свежих плодов. Продолжительность лечения – 2–3 недели.

В зимний период можно употреблять сухие плоды. Для этого 2–4 столовые ложки плодов залить 400 мл кипятка, настаивать в течение суток в термосе. Принимать по 0,5 стакана настоя за пол часа до еды 3 раза в день.

**Депрессия.** 5–7 г лепестков цветка залить 200 мл кипяченой воды, настоять 30 минут. Принимать непосредственно перед едой.

### **Условия содержания и уход.**

Фейхоа хорошо растет и развивается на питательной почве. При подкормке известью нужно следить, чтобы не было передозировки, так как это может стать губительным для растения. В молодом возрасте в период активного развития требует обильного полива.

Размножить это растение можно при помощи семян свежих плодов, купленных на рынке. Посаженные семена прикрыть пленкой или стеклом. Через неделю появятся

первые ростки. Затем сеянцы нужно рассадить в подготовленный ящик на расстоянии 8 см друг от друга. Чтобы укоренить боковые побеги, можно прищипнуть ростовую почку. Первые плоды приносит через 6–7 лет.

В зимний период растение должно находиться на освещенном месте. Температура воздуха – 14–16 градусов С.

В летний период растение полезно выставлять в палисадник, балкон, террасу. Нуждается в защите от ветра.

Также размножается при помощи черенков, отводок, корневых отпрысков, прививок и семян. Чтобы черенки укоренялись лучше, желательна применение стимуляторов. При этом способе размножения плоды начинают появляться после 3–4 лет.

Для получения плодов в домашних условиях нуждается в искусственном опылении. При цветении появляется большое количество цветков. Но завязей укрепляется мало, что сказывается на небольшом количестве плодов.

Крупные экземпляры хорошо смотрятся в коридорах, на больших окнах, в вестибюлях.

## **АЛОКАЗИЯ (ТРИЛИСТНИК)**

Алоказия (*Alocasia*). Это редкое растение пришло к нам из Южной Америки. Относится к семейству ароидных. Нуждается в тепличных условиях, т. е. в постоянной влаге и тепле. Поэтому она не получила широкого распространения среди любителей-цветоводов. Очень красивое растение, с сердцевидными или стреловидно-овальными листьями, которых на растении бывает не более 6–7 штук. Имеется несколько видов этого растения.

Алоказия амазонская (*Alocasia amazonica*). Имеет очень высокий стебель высотой до 15 м. Черешки розовато-зеленого цвета. Имеет большие листья длиной до 50 см, темно-зеленого окраса, с белыми прожилками.

Алоказия клубучковая (*Alocasia cucullata*). Листья сердцевидной формы, блестящие, ярко-зеленого или темно-зеленого окраса, длиной около 30–40 см. Толстый стебель 3–6 см в толщины.

Алоказия медно-красная (*Alocasia cuprea*). Очень красивое растение небольшого роста. Листья сердцевидной формы до 25–35 см в длину. Сверху имеют медно-зеленый окрас с металлическим блеском. Внизу пурпурного цвета. Стебель достигает 10 см высоты.

Алоказия крупнокорневая (*Alocasia macrorrhiza*). Крупное растение, которое в природных условиях стебель достигает 2 м высоты, листья бывают 50–90 см длины. Листья имеют большие белые пятнами, по форме сердцевидные. Мелкие цветки собраны в крупный початок. Корни толстые, мясистые. Перед дождем, в сырую погоду на концах листьев выделяют капельки воды.

Применяют при озеленении жилых и общественных светлых помещений, холлов, фойе, коридоров.

### **Лекарственные свойства.**

В китайской медицине используются все части растения. Стебель растения используются при лечении кишечника, желудочной и зубной боли. Листья рекомендуются при лечении туберкулеза, пневмонии.

В народной медицине препаратами алоказии лечат фиброму, мастопатию, заболевания крови, тромбоз, псориаз, мужской простатит, бронхиальную астму, доброкачественную и злокачественную опухоль.

Наружно применяется как обезболивающее средство. Натираниями лечат суставные заболевания, полиартрит, миозит, остеохондроз.

### **Предупреждение.**

Алоказия содержит сулему, и является ядовитым растением. В применении

лечебных лекарств нужно соблюдать дозировку.

#### **Рецепты.**

**Настойка.** 1 свежий зеленый лист измельчить и залить 0,5 л водки. Настаивать в течение 12 дней в темном месте. Затем процедить. На 30 мл воды добавить 1 чайную ложку настойки. Принимать 3 раза в день за пол часа до еды.

**Эрозия шейки матки.** В 500 мл воды добавить 1 столовую ложки настойки. Использовать при спринцевании.

Более подробные рецепты не приводятся, так как растение ядовито.

#### **Условия содержания и уход.**

В летний период растение нуждается в обильном поливе. Нужно следить, чтобы земля была постоянно влажной. Температура воздуха не должна быть ниже 20 градусов С. Любит освещенные места, но не допускать попадания прямых солнечных лучей.

В зимний период полив должен быть умеренным, так как при переувлажнении почвы стебель начинает гнить, и растение может погибнуть. Сохранять температуру не ниже 18 градусов С. Нуждается в дополнительном освещении, так как при недостатке света листья плохо развиваются.

Поскольку в жилых помещениях обычно сухой воздух, растение нужно часто опрыскивать. При недостатке влаги кончики листьев становятся сухими, приобретают коричневый окрас.

В весенне-летний период не забывайте о подкормках, которые нужно проводить 1 раз через 2–3 недели. Для этого можно использовать минеральные удобрения для комнатных культур. При недостатке питательных веществ или избытке азота концы листьев могут пожелтеть. Нельзя использовать тяжелую глинистую почву.

Размножается при помощи отпрысков, черенков из кусочков ствола и делением корневищ при пересадке.

## **АЛОЭ**

Родиной этого растения является тропическая Африка, где местные аборигены применяли как противоядие от отравленных стрел. В 16 веке растение перебралось в Восточную Индию, а затем получило самое широкое распространение.

Алоэ является одним из самых древних лекарственных средств. Оно культивировалось в садах Аравии и Палестины уже более 2 тысяч лет. Греки и древние римляне за 500 лет до н. э. выращивали алоэ в лечебных целях и вылечивали ожоги. Аристотель советовал знаменитому полководцу Александру Македонскому завоевать остров Сокотра, так как именно там произрастало древовидное алоэ и туземцы изготавливали из этого растения целебный сок.

В первоначальном виде загущенный сок алоэ употреблялся в виде порошка темного цвета, горький на вкус и специфическим запахом. Имел употребление как желчегонное и слабительное средства, а также как благовоние.

Если сломанный листик алоэ поместить в воду, он изменит свой обычный цвет и станет серебристым. Если его достать из воды и потереть, он снова становится ярко-зеленым. Дело в том, что листья алоэ покрыты матово-серым налетом воска, который предохраняет листья от испарения. Именно это вещество, которое называется алоином, и имеет все эти целебные свойства.

Все мы привыкли видеть в наших квартирах алоэ древовидное (*Aloe arborescence*), которое является незаменимым домашним доктором уже не одно поколение. Относится к семейству лилейных. Родиной этого растения является Южная Африка. Это растение называют столетником из-за того, что в домашних условиях оно цветет очень редко, якобы в сто лет. Но при создании определенных условий это растение дает цветоносы с крупными трубчатыми оранжево-красными цветками с периодичностью даже один раз в год. Листья имеют голубовато-зеленый окрас, с шипами по краям.

Обычно цветы дает в зимний период. Цветки зеленовато-оранжевого окраса, соцветие находится на длинной цветочной стрелке. Если верхушку растения прищипнуть, оно будет иметь форму куста.

Алоэ мыльное (*Aloe saponaria*). Относится к семейству лилейных. Родиной является Южная Африка. Невысокое растение, которое достигает 50 см высоты. Листья широколанцевидные, мясистые. Имеют светло-зеленый окрас с белесыми продольными пятнами. По краям листьев находятся шипы.

Алоэ эру (*Aloe ero*). Относится к семейству лилейных. Родиной является Судан и Эфиопия. Растение имеет мясистые, вертикально стоящие листья. Имеют зелено-матовый окрас.

Алоэ вера (*Aloe vera*). Это растение имеет горькие, влажные листья. Сок этого растения соленый, горький. Еще в 77 году н. э. Плиний писал, что «пользы от него много, но главное – расслабление кишок. Это почти единственное слабительное, которое заодно стимулирует желудок».

В домашних условиях известны еще два вида – низкорослого алоэ настоящего (*Aloe vera*) и алоэ устрашающего (*Aloe fereks*).

Листья очень сочные, мясистые, широколанцевидные, края листьев с шипами. Жизнестойкое растение и погибает крайне редко. Если прищипнуть верхушку побега, растение примет форму куста.

Размножается очень просто при помощи небольших черенков или боковых побегов.

#### **Лекарственные свойства.**

Столетник обладает многими целительными качествами. Проведенные исследования показали, что в нем содержатся ферменты, витамины, фитонциды, антрагликозиды, смолистые вещества и другие соединения. Кроме того, есть в нем очень ценный комплекс микроэлементов, способствующих кроветворению, – железо, марганец, кобальт, медь.

Сок алоэ древовидного имеет бактерицидные свойства и при наружном применении не имеет противопоказаний. Прежде, чем принимать его внутрь, нужно посоветоваться с врачом. При помощи сока алоэ усиливает обмен веществ, способствует быстрому заживлению клеток, повышает сопротивляемость организма. В небольших дозах можно применять для повышения аппетита, при гастрите с пониженной кислотностью, хронических запорах.

В народной медицине используется как противовоспалительное, антибактериальное, противоожоговое, желчегонное и антибактериальное средство. Он повышает иммунореактивные возможности и защитные функции организма, усиливает секрецию пищеварительных желез, усиливает восстановительные процессы в поврежденных тканях.

Сок и молодые листья алоэ входят и в состав народных средств, применяемых при туберкулезе и других инфекционных заболеваниях. Им лечат обыкновенный насморк и конъюнктивит. Он также полезен при сухой коже, экземе, грибковых инфекций.

#### **Предупреждения.**

При наружном применении сок алоэ безвреден.

При внутреннем применении не рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, расстройстве желудка, гипертонии, почек, печени, геморроидальных и маточных кровотечениях. Поскольку сок алоэ обладает abortируемым действием, не рекомендуется принимать при больших сроках беременности. Запах алоэ может вызвать головную боль.

При передозировке может начаться рвота

#### **Рецепты.**

**Бронхиальная астма.** Разрезать листья алоэ и залить их медом. Настаивать в темном прохладном месте в течение месяца. Затем листья измельчить и снова добавить мед, настаивая еще месяц. Процедить. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке за пол часа до еды.

**Воспаление, угри и раздражение при жирной коже, дерматит.** Листья алоэ

держат в течение недели в темном прохладном месте. Затем измельчить и выжать сок. Протирать кожу лица.

**Воспаление легких, острый бронхит, плеврит.** На 1 стакан алоэ добавить 1 чайную ложку соли. Настоять в темном прохладном месте в течение 12 часов. Принимать за час до еды по 1 столовой ложке 3 раза в день. Через 3 суток готовить новую порцию.

**Для детей и восстановления хронических больных.** На 100 г свежеприготовленного сока алоэ добавить 300 г меда, 500 г грецких орехов и цедру 3 лимонов. Принимать за пол часа до еды 3 раза в день по 1 чайной ложке.

**Запор, гастрит, метеоризм.** Смешать 100 г меда и 100 г сока алоэ, настоять в течение 3 часов. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке за пол часа до еды.

**Мозоли.** Разрезать лист, мякотью приложить к мозоли и перебинтовать. На утро снять и смазать кремом. Повторить несколько раз.

**Насморк.** В течение нескольких дней закапывать по 3–5 капли сока с промежутками в несколько часов.

**Носовые кровотечения.** В течение двух недель перед едой съедать по кусочку листа алоэ.

**Общеукрепляющее действие.** На 150 г сока алоэ добавить 250 г меда и 350 г кагора. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

**Острый бронхит, воспаление легких.** 200 г мелко нарезанных листьев алоэ смешать с 1 чайной ложкой поваренной соли.

**Повышение иммунитета, общее укрепление организма, а также при ларингитах, фарингитах, анемии, близорукости, воспалении век, язвы желудка, хронических гастритах и запорах, бронхиальной астме, после дизентерии.** В равных пропорциях смешивают сок алоэ и мед. Принимать 3 раза в день за пол часа до еды по 1/3 чайной ложки, запить теплым молоком. Через 3 недели сделать перерыв на 10 дней.

**Пролежни, язвы голени, ожоги, обморожения.** 100 г листьев алоэ измельчить, перед этим удалив колючки. Добавить 100 г воды, смешать при помощи миксера. Добавить 100 г глицерина и 1 чайную ложку лимонного сока, снова смешав. Настаивать в течение суток в темном прохладном месте. Процедить.

**При нарывах и ранах.** Накладывать разрезанные свежие листья алоэ.

**Рак матки.** На 5 л красного крепкого вина (16–18 градусов) добавить 2,5 кг меда, 1,5 кг измельченных листьев алоэ (растение должно достичь 3-летнего возраста, за неделю до срезания не поливать). Настаивать в прохладном темном месте в течение 5 дней. Первые 5 дней принимать по 1 чайной ложке в день, далее – 3 раза в день по 1 столовой ложке за час до еды. Курс лечения – 1,5 месяца.

**Сильные и длительные головные боли.** В течение двух недель принимать натощак 1 раз в день по 5 капель сока.

**Стоматит.** Пропитать соком алоэ жгуты из ваты и подержать во рту. Или полоскать соком алоэ, разведенным водой в равных пропорциях.

**Туберкулез, пневмония, длительный кашель.** 150 г березовых почек заливают 0,5 л воды и кипятят 2 минуты. Процеженный отвар влить в смесь из 1 кг липового меда, 200 г мелко нарубленных листьев алоэ и 200 г оливкового масла. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке. Перед употреблением каждый раз взбалтывать.

**Хронический гайморит.** Смешать 5 г сока алоэ, 5 г меда, 5 г травы чистотела. Закапывать 3 раза в день по 7 капель в каждую ноздрю. Смесь сплевывать.

**Укрепление и стимуляция роста волос.** На 1 столовую ложку меда добавить 1 чайную ложку касторового или репейного масла, 1 чайную ложку сока алоэ. Втереть в корни волос.

**Язва желудка.** Измельчить 0,5 стакана листьев алоэ, смешать с 1 стаканом сахара и настаивать в течение 3 дней. Затем добавить стакан красного натурального вина и настаивать сутки. Принимать натощак в течение двух месяцев по столовой ложке 3 раза в день.

**Ячмень.** Настоять 5 часов в стакане кипяченой воды.

измельченный лист алоэ. Делать примочки на веко.

#### **Условия содержания и уход.**

Все виды алоэ неприхотливы. Они хорошо растут при сухом воздухе, ярком солнечном и искусственном освещении. Нужно следить, чтобы земля не была сухой, так как в природных условиях эти растения живут на скалах. При чрезмерном поливе корни и листья растений могут загнить. Температура воздуха допустима от 10 до 18 градусов С. Может продолжительное время находиться при искусственном освещении.

Старые растения необходимо заменять молодыми. Размножаются они листьями, кусочками стебля или боковыми побегами. Свежее сорванный черенок алоэ укореняется плохо, поэтому его нужно подсушить 3–4 дня, а затем сажать прямо в землю. После посадки черенок нужно накрыть стеклянной банкой или укутать полиэтиленовым пакетом. Разводить растение можно в любое время года.

В комнатных условиях можно выращивать одиночные экземпляры или высаживать их в каменистом садике.

## **АЛЬПИНИЯ (ГАЛАНГА, КАЛАГАН)**

Галанг настоящий (*Alpinia galanga*). Родиной этого растения является Таиланд. Относится к семейству имбирных. Многолетнее растение, насчитывает более 200 видов.

Внешне растение напоминает имбирь. Имеет длинное мясистое корневище, достигающее до 1 м длины. От корневища отходят цветonoсные побеги, высотой 1,5 м. Листья этого растения имеют линейно-ланцевидную форму. При цветении дает цветки белого окраса, которые собраны в плотную кисть на верхушке стебля. Издает приятный легкий аромат. После цветения дает семена.

В индийской и индонезийской кухне альпиния применяется в качестве пряностей для мясных, рыбных, овощных и рисовых блюд. В Китае используют для приготовления сладких блюд. Также используется в ликероводочной промышленности.

#### **Лекарственные свойства.**

Основным компонентом при составлении желудочных чаев является альпиния. Однако для этих целей ее можно использовать и в одиночку. Незаменимое средство при отсутствии желудочного сока, потере аппетита, недостатке ферментов в кишечнике и застое желчи в желчном пузыре.

Семена используются при лечении расстройства желудка, изжоге, зубной боли, малярии и холере. Корневище помогает при истощении, отсутствии аппетита, при обмороках, ипохондрии, расстройствах менструального цикла, морской болезни.

**Предупреждения.** Перед употреблением альпинии в лекарственных целях обязательно посоветуйтесь с врачом.

#### **Рецепты.**

**Потеря аппетита и нарушения менструального цикла** 2 чайной ложки мелко нарезанного корневища залить 250 мл кипяченой воды, дать настояться в течение 15 минут. Процедить. Принимать без сахара 3 раза в день по 1 стакану за пол часа до еды.

**Желудочные заболевания.** Использовать в качестве приправ к овощным и мясным блюдам, супам. На одну порцию достаточно 0,15 г.

**Условия содержания и уход.** Поскольку это теплолюбивое растение, во время весенне-осеннего периода нуждается в обильном поливе, постоянно опрыскивая листья. Температура воздуха не должна опускаться ниже 20 градусов С.

В зимний период полив нужно сократить до умеренного, температура воздуха должна быть не ниже 14 градусов С.

Размножается при помощи корневищ и семян, при температуре 22 градусов С. Саженцы высаживают в широкие горшки.

Поскольку основным лекарственным сырьем являются корневища растения, их



нужно выкапывать осенью. Растение должно достичь 5-летнего возраста. Их промывают, чистят и режут на куски длиной 5–8 см. Затем сушат на солнце. Внутри корневище имеет оранжево-бурый окрас, снаружи коричневый.

## **АМОРФОФАЛЛЮС (АМОРФА КУСТАРНИКОВАЯ, РИВЬЕРА)**

Ривьера (*Amorphophallus rivieri*), или змеиное дерево. Название происходит от греческих слов «бесформенный» и «отпрыск, побег».

В природных условиях растет в Южных районах Средней Азии и европейской части СНГ. Аморфофаллос гигантский в природных условиях достигает до 5 м высоты и дает клубни до 40 кг. Цветы этого растения издают далеко не упоительный аромат, напоминающий запах разлагающегося мяса. Этот запах необходим растению для привлечения навозных мух, который опыляют этот цветок. В комнатной культуре этот вид растения не встречается.

В комнатных условиях растут аморфофаллос луковичевидный и аморфофаллос коньяк.

Аморфофаллос луковичевидный является невысоким растением – до 1 м высоты. Имеет утолщение в виде луковички, которая растет под единственным разрезным листом.

Аморфофаллос коньяк встречается наиболее чаще в комнатном цветоводстве. Растение также имеет один лист, но без утолщения. Черешок коричнево-зеленого окраса с белыми пятнами. При цветении дает крупный красивый цветок, внешне напоминающий цветок каллы ярко-красного цвета. Перед дождем на кончиках листа появляются капельки воды.

Это растение богато крахмалом, в Японии из клубней этого растения готовят национальное блюдо.

Используется как декоративное растение, которым можно украсить террасы, балконы, жилые и офисные помещения.

### **Предупреждение.**

Клубни и само растение применять в пищу не рекомендуется, так как в них содержится большое количество ядовитых веществ.

### **Лечебные свойства.**

Семена аморфы содержат гликозид аморфен, который оказывает успокаивающее влияние на центральную нервную систему. Также обладает кардиотоническим действием. На основе этого растения готовят препарат «фрутицин», который используют при вегетативных и сердечно-сосудистых неврозах, пароксизмальной тахикардии.

Исследования показали, что в местах с повышенным радиационным фоном, загазованностью, там, где имеется повышенное содержание в воздухе и воде токсических веществ, аморфофаллос чувствует себя прекрасно, и даже быстрее растет. И что интересно – в радиусе нескольких метров вокруг растения (в зависимости от возраста) все эти показатели улучшаются.

В аптеках фрутицин продается в таблетках по 0,05 г. Принимать по 1 таблетке 2–3 раза в день после еды. Проводится курс лечения в течение 20–30 дней, делая перерывы на 3 дня после каждых 10 дней приема. Если нет побочных явлений, дозу можно увеличить до 0,1 г или 2 таблетки за один прием.

В традиционной Восточной медицине в лечебных целях используется все растение. Соцветия применяют при болях в костях, воспалении глаз, как жаропонижающее средство. В Китае клубни используются при раковых заболеваниях. Но их изготовление требует знаний и опыта. А так как препараты растения обладают токсическими свойствами, то самостоятельно их изготавливать не рекомендуется.

## **АРАЛИЯ (ФАТСИЯ)**

Фатсия японская (*Fatsia japonica*), или аралия. Относится к семейству аралиевые. Родиной этого растения является Япония и Южная Корея. В Европу фатсия была привезена в 1933 году. Встречается это растение и на Дальнем Востоке в смешанных и хвойных лесах.

Лиственное древесное растение с крупными, блестящими кожистыми, ярко-зелеными листьями. В молодом возрасте листья и побеги растения покрыты волосками, рыжевато-коричневого цвета. Ствол усажен шипами, корневая система поверхностная. В естественных условиях достигает 6 м высоты.

При цветении растение дает цветки зеленовато-желтого окраса, собранные в зонтиковидные соцветия. Плоды имеют сине-серый цвет.

Корни содержат эфирные и дубильные вещества.

**Предупреждение.** Все растение является слабо ядовитым.

**Лекарственные свойства.**

В лечебных целях это растение используется как тонизирующее и общеукрепляющее средство, повышает иммунные свойства всего организма. Кора способствует мочеотделению, а также слюноотделению. Является хорошим анальгетиком, используется как болеутоляющее средство при болях в суставах, ревматизме. Обладает антисептическими особенностями и помогает при кожных заболеваниях, а также при бессоннице, повышенной нервной возбудимости. Лечит гастрит, бессонницу, повышенную нервную возбудимость.

На основе аралии изготавливается препарат «Сепарад». Рекомендуется принимать 1 раз в день по 2 таблетки.

**Условия содержания и уход.**

Светолюбивое растение, поэтому располагать фатсию лучше на хорошо освещенных местах. При комнатных условиях выносит любую температуру воздуха.

В зимний период лучше содержать в прохладном помещении, где температура воздуха держится около 6 – 10 градусов С.

Не любит тесного соседства с другими растениями.

## **АСПИДИСТРА (САГОВНИК, ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА)**

Аспидистра (*Aspidistra*). Родина – темные леса Южного Китая и Японии. В народе известна под названиями «дружная семейка», «семейное счастье», «щучий хвост» или «тещин язык». Род насчитывает 8 видов. Семейство лилейных.

Наиболее распространена аспидистра элатиор (*A. elatior*) – травянистое растение с надземным ползучим стеблем. Листья широкие, кожистые, имеют коричневый и темно-зеленый окрас. Бывает разновидность с белыми и желтыми полосами.

Некоторые считают, что аспидистра никогда не цветет. Но цветки у нее есть. Они невзрачные, колокольчатые, имеют темно-бурый с фиолетовым оттенком окрас. Сидят на незасыпанных землей частях корневища, напоминая грибы. У себя на родине цветки опыляются насекомыми. Если мы перенесем пыльцу с одного цветка на рыльце другого, получим ягоды грушевидной формы размером с голубиное яйцо.

Чрезвычайно неприхотливое растение, которое хорошо себя чувствует при любой комнатной температуре, вблизи света и в глубине комнаты. Нечувствительна к пыли и небрежной поливке. Но если вы желаете, чтобы она служила для вас действительным украшением, ее нужно содержать в чистоте. Постоянно мыть листья, равномерно поливать, ставить в полусвещенное место. В зимний период ее нужно держать в прохладном помещении, летом желательно выносить на балкон.

При правильном уходе цветет ежегодно с октября по март.

Растение можно использовать для озеленения цехов, заводов, фабрик, так как оно легко переносит колебания температуры, пыли, газа. Незаменима при озеленении полутемных помещений, лестниц, коридоров.

Аспидистра является полноценным лекарственным растением. С ее помощью лечатся такие заболевания, как воспаление придатков, цистит. Помогает при заживлении ран, порезов, царапин, хорошо останавливает кровотечения.

Препараты на основе этого растения применяют при лечении желудочно-кишечных заболеваний, ангин и простуд, туберкулеза, камнях в мочевыделительной системе, аменорее (отсутствии менструации в течение 6 месяцев).

**Предупреждение.** Растение слабо токсично. Содержит циказин, который вызывает мутации.

#### **Рецепты.**

**Парадонтоз.** Регулярно жевать листья растения или втирать в десны ее сок.

**Инфекционно-желудочные заболевания, воспаление придатков.** 70 г измельченных листьев и стеблей аспидистры залить 150 мл водки. Перелить в стеклянную посуду с темным стеклом, плотно закрыть и настаивать в холодильнике в течение 3 недель. Затем процедить и хранить в той же посуде. Принимать по 6–8 раз через каждые 2 часа до или после еды. Выпивать эту настойку нужно по 50 мл, добавив 50 мл кипяченой воды.

50 г листьев и стеблей залить 1,5 л кипяченой воды и кипятить на слабом огне в течение 2 мин. Затем настаивать в течение 2 часов. Этим отваром сделать клизму. При остром течении болезни процедуру повторить до 2–3 раз в день.

**Порезы, царапины, гематомы.** К больному месту приложить свежий лист и закрепить повязкой. Обеззараживает, уменьшает опухоль и размер синяка, останавливает кровь.

#### **Условия содержания и уход.**

В зимний период земля должна быть умеренно влажной для лучшего роста и развития с мая по август один раз в 10 дней нужно вносить минеральные удобрения.

Молодые растения необходимо пересаживать ежегодно. Высаживать аспидистру нужно в широкую, низкую посуду. Хорошо растет при искусственном освещении. Укороченные черешки являются признаком недостатка питательных веществ.

## **АУКУБА (ЗОЛОТОЕ ДЕРЕВО. КОБЛАСНОЕ ДЕРЕВО)**

Аукуба (*Aucuba japonica*). Это растение имеет листья светло-зеленого окраса, которые покрыты золотистыми пятнами, за что аукубу называют «колбасным деревом». При развитии растения пятен становится больше, отсюда второе название – «золотое дерево».

В естественных условиях аукуба произрастает во влажных субтропических лесах в восточных Гималаях, на острове Тайвань и в Японии.

Относится к семейству кизиловых. Вечнозеленый кустарник, у которого деревянистые зеленые стебли и овально-продолговатыми пестрыми ли однотонными листьями. Листья расположены супротивно, по краям имеют зубчики. Размер листа довольно крупный, имеет 6 см в ширину и 20 см в длину.

Это теневыносливое растение. Но если вы желаете, чтобы листья имели более яркий окрас, его нужно поставить на более светлое место. Холодостойкое растение. В зимний период его можно содержать при температуре 8 – 12 градусов С.

Цвети начинает в феврале-марте. При цветении дает невзрачные мелкие цветки, которые имеют красноватый оттенок. Цветочки собраны в метелки. После цветения образуются ягоды.

Можно использовать при озеленении прохладных помещений. Ими можно украсить лестницы, коридоры, вестибюли, зимние сады. Крупные растения очень эффектно смотрятся в напольных кадках или высоких керамических вазах.

#### **Лекарственные свойства**

Аукуба не только декоративное, но и лекарственное растение. На ее родине, в

Японии, в народной медицине используются плоды и листья. Для этого измельченные плоды в виде повязок прикладываются к поверхностным ранам. При различных видах ожогов используются измельченные листья растения, которые прикладываются к пораженным местам.

Аукуба обладает удивительной способностью влиять на атмосферу дома, внося дух миролюбия и единства. Особенно это растение рекомендуется, в чьем доме живут эгоцентричные люди, чрезмерно уверенные в своей значимости.

#### **Предупреждение.**

Плоды этого растения очень ядовиты. Если дома имеются маленькие дети, это растение желательно поставить где-нибудь повыше. Плоды очень красивые и могут привлечь их внимание.

## **БАРБАРИС**

#### **Описание.**

Барбарис обыкновенный. В природных условиях распространен практически на всех континентах. Название происходит от арабского слова *beiberi'*, что означает «с лепестками, имеющими форму раковины».

Многолетнее ветвистое кустарниковое растение, достигающее до 3 м высоты. Листья имеют в начале желтоватый, затем серый окрас, на которых расположены колючки. При цветении дает цветки светло-желтого окраса, которые расположены в простых поникших кистях.

После цветения появляется плод, имеющий различный окрас и форму. Цветение продолжается с мая по июль, созревают плоды в сентябре-октябре.

**Лекарственные свойства.** В народной медицине используется как возбуждающее и тонизирующее средство при меланхолии и депрессии. Используется при застойных явлениях желчи, повышает половую потенцию, застойных явлениях желчи. Также является обезболивающим, антиспастическим и кровоостанавливающим средством. Повышает аппетит и помогает при запорах.

Плоды содержат фруктозу и глюкозу, органические кислоты, витамин С, а также пектиновые и дубильные вещества. Оказывают стимулирующее действие на мускулатуру матки, понижает кровяное давление, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, усиливает отделение желчи. В народной медицине используется при цинге, потере аппетита. Корень и кору барбариса применяют при камнях в печени, желтухе, воспалении почек и мочевого пузыря, при подагре, радикулите и ревматизме. Отвар листьев при дизентерии, поносах и недостатке витамина С. При полоскании вылечивает различные заболевания ротовой полости и горла.

Ягоды барбариса являются старинным русским средством при гипертонии, повышенном кровяном давлении, укреплении организма, в отдельных случаях сокращает опухоли.

#### **Рецепты.**

**Болезни печени и желчного пузыря, простудные заболевания, повышенное кровяное давление, различные женские болезни.** 100 г измельченных плодов черноплодного барбариса залить 1 л воды, кипятить 20 минут. Процедить. Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

**При высоком кровяном давлении, укреплении сердечной мышцы.** 25 г цветков барбариса залить 300 мл воды, кипятить 10 минут. Затем дать отвару настояться в течение 2 часов, затем процедить. Принимать 1 раз в день по 2 чайной ложки.

**При склерозе, укреплении капилляров.** 50 г плодов залить 0,5 л водки, настаивать в течение недели. На 50 мл воды добавить 1 чайную ложку настойки. Принимать 3 раза в день за пол часа до еды.

**При маточных кровотечениях.** 100 г плодов барбариса залить 0,5 л водки.

Настаивать в течение двух недель в прохладном темном месте. Принимать 3 раза в день по 30 капель в течение 2–3 недель.

**Сок.** 1 кг спелых плодов барбариса промыть, отделить от кистей, залить 0,5 л воды. Варить в течение 15 минут, хорошо отжать. Хранить сок в хорошо пастеризованных банках.

**Порошок из ягод.** Ягоды хорошо высушить и потолочь. Подавать как приправу к мясным блюдам.

**Кулинария.** Молодые листья барбариса можно употреблять в приготовлении зеленых щей. В различные супы можно добавлять плоды, высушенные листья. Мякоть зрелых плодов может заменить лимон.

**Предупреждения.** Побочных явлений не обнаружено.

## **БИГАРАДИЯ (ПОМЕРАНЕЦ, ГОРЬКИЙ АПЕЛЬСИН)**

Апельсин горький (*Citrus aurantium*). Относится к семейству рутовых. Также имеет название померанец, бигардия.

Родиной этого растения являются тропические и субтропические области, юго-Восточную Азию.

В комнатных условиях это вечнозеленое растение достигает до 2 м высоты. Листья имеют у основания округлую форму, макушка заострена. При цветении дает 5-лепестковые цветки, обоеполые.

Теплолюбивое и светлюбивое растение. При созревании плодов особенно нуждается в обилии света.

В комнатных условиях бигардия является небольшим легко декоративным растением, достигающим в высоту до 800 см. Листья имеют яйцевидную форму, темно-зеленого окраса. Источник ценных эфирных масел. При хорошем уходе листья могут жить до 3 лет.

При цветении дает крупные цветки белого цвета, которые собраны в кисти. Издают приятный аромат. Чашечка 4–5 зубчатая, снаружи опушенная. Цветение начинается с марта по апрель.

Плоды созревают через 7–9 месяцев, ягодообразные, имеют округлую форму, оранжевого окраса. Обладает цветочным ароматом. Плод намного мельче, чем у сладкого апельсина. Мякоть состоит из 10 долек, слегка горьковатая. Кожура толщиной около 1 см, легко отделяется от мякоти.

Семена сплюснуто-клиновидные, с несколькими зародышами. Цветение начинается в апреле.

### **Лекарственные свойства.**

Кожура плодов бигардии содержит эфирное масло, а также многочисленные микроэлементы и кислоты. Обладает антисептическими, заживляющими, обезболивающими, противомикробными, противовоспалительными свойствами.

В медицине используются в слабительных и желудочных лекарственных препаратах, а также в препаратах для возбуждения аппетита.

Плоды бигардии полезны при учащенном сердцебиении, желтухе, диспепсии, изжоге, кровотечениях, при учащенном сердцебиении, уменьшают сворачиваемость крови.

В состав горькой настойки входит кожура горького померанца. Рецепты и рекомендации можно прочитать в статье ЛИМОН, так как оба эти растения относятся к семейству цитрусовых, и листьями померанца так же можно лечить простуду, а его аромат обладает сходными свойствами. В России какое-то время путали эти два вида.

**Предупреждения.** Является нетоксичным, но может вызвать раздражение кожи. В лекарственных целях принимать только, посоветовавшись с врачом.

### **Условия содержания и уход.**

При достаточном освещении, и нужном количестве тепла и влаги может цвести и плодоносить в течение всего года.

В летний период желательно ставить растение в затененные места. Температура воздуха в течение года должна быть 16–18 градусов С. Более высокая температура в период цветения может отразиться на завязях, и они будут опадать.

Размножается при помощи черенков. Длина черенка должна быть около 8 – 10 см, с 3–4 листочками. В комнатных условиях при помощи черенков можно размножить в течение всего года, но желательно это делать в апреле-мае.

Черенки можно высаживать в земляную смесь на расстоянии 3–4 см. После посадки их опрыскивают из пульверизатора, и ставят в теплое место, где температура воздуха должна быть 20–25 градусов С.

Укоренившиеся черенки начинают плодоносить через 3–4 года.

Для лучшего роста и формирования кроны обрезают макушку у молодого растения, достигшего 20 см высоты. Желательно это делать в феврале, перед началом роста.

Полив должен быть регулярным, при этом не допускать переувлажнение и пересыхание почвы. Нуждается в опрыскивании. Вода должна быть на 4–5 градуса. С выше комнатной температуры.

## ВЕРБЕНА

Вербена (*Verbena officinalis*). Относится к семейству вербеновых. Родиной этого растения является Южная Америка.

Еще в 77 году н. э. Плиний писал об этом растении: «Тот, кого им натрут, достигнет желаемого, избавится от лихорадки и исцелится от всех болезней». В народе верили, что это растение обладает колдовскими способностями. В древнем Риме ее использовали для защиты от темных сил.

Невысокое красивоцветущее комнатное растение, достигающее не более 30 см высоты.

### **Лекарственные свойства.**

В народной медицине при помощи вербены лечили водянку. Обладает успокоительным, потогонным, желчегонным, тонизирующим средством. Нормализует работу кишечника, печени, стимулирует родовую деятельность.

Эффективное средство при заболеваниях центральной нервной и мочевыделительной системы.

Наружно применяется при язвах, ранах, воспалении десен.

В Китайской народной медицине в основном используется как жаропонижающее средство при малярии и гриппе.

**Предупреждения.** При беременности может спровоцировать выкидыш. Прежде, чем приступить к самостоятельному лечению, посоветуйтесь с врачом.

### **Рецепты.**

**При бессоннице и нервном напряжении, стимулирует печень, иммунную систему, улучшает пищеварение, снижение веса.** 70 г измельченных надземных частей растения залить 0,5 л водки. Настаивать в темном прохладном месте в течение 3 недель. Процедить. Принимать 3 раза в день по 50 мл настойки, разбавив 50 мл воды.

**Во время родов, при грудном вскармливании.** Применять настойку по вышеприведенному рецепту. Пить мелкими глотками.

**Вывихи, кровоподтеки, места укусов насекомых.** Небольшой кусочек ткани смочить в слабом растворе. Прикладывать к больным местам.

**Стоматит и болезнь десен.** Разведенный раствор настойки. Применять для полоскания.

**Мочекаменная болезнь и избыток мочевой кислоты.** Приготавливать настойку с

добавлением мочегонных трав.

#### **Условия содержания и уход.**

В комнатных условиях растет вербена быстро. В летний период температура воздуха должна быть 20–28 градусов С. Растение любит свет, но не следует допускать воздействия прямых солнечных лучей.

В зимний период температура не должна опускаться ниже 5 – 12 градусов С. В течение всего вербена нуждается в обильном поливе. Хорошо переносит сухость воздуха жилых помещений, поэтому не нуждается в опрыскивании.

В период (2 раза в месяц) цветения нуждается в подкормке минеральными и органическими удобрениями. В обрезке не нуждается.

Размножается в весенний период при помощи семян. Семена высаживаются в увлажненную землю, ставят в утепленное место, сверху накрыв стеклом. При появлении всходов сеянцы можно пересадить в отдельные горшки.

## **ВИТЕКС СВЯЩЕННЫЙ (АВРААМОВО ДЕРЕВО)**

Витекс священный (*Vitex agnus-castus* ). В природных условиях это растение распространено на Балканах, Малой Азии, Иране. Это растение было известно еще в древности, и не спроста его называли «священным». Священники применяли Авраамово дерево в проведении ритуальных и религиозных обрядах. Оно носит название библейского праотца всех верующих – Авраама. Издавна это дерево является символом целомудрия. В народной медицине использовался при лечении мужской импотенции.

Многолетнее невысокое растение, которое достигает 80 см высоты. Листья имеют пальчатообразную форму. Цветки многочисленные, имеют нежно-голубой или фиолетовый окрас, растут на концах побегов. При цветении издают приятный аромат. Дает плод в виде широкой шаровидной костянки.

#### **Лекарственные свойства.**

В листьях Аврамова дерева имеется большое количество витамина С. Плоды применяются как тонизирующее и желудочное средство. В народной медицине им лечат при малярии, лихорадке, крапивнице, а также хронические заболевания печени, селезенки.

Плоды Аврамова дерева имеют специфический пряный аромат, который позволяет использовать их вместо душистого перца. По этой причине его называют еще «диким перцем». Его добавляют в рыбные и мясные блюда, супы, мясные изделия.

#### **Предупреждения.**

Перед применением Аврамова дерева в лекарственных целях нужно посоветоваться с врачом.

#### **Рецепты.**

**Головная боль, атеросклероз, общая слабость.** 100 г мелкоизмельченных корней Аврамова дерева залить 1 л воды, кипятить в течение 30 минут процедить. Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана за пол часа до еды.

#### **Хроническое заболевание печени, селезенки, гинекологические заболевания.**

**Депрессия, мужская импотенция, общая слабость.** 100 г мелкоизмельченного корня залить 0,5 л воды, настаивать в темном месте в течение 2 недель. Процедить. Принимать 3 раза в день по 12–20 капель в течение месяца. Затем сделать перерыв.

#### **Условия содержания и уход.**

В комнатных условиях это очень неприхотливое, но полезное растение. Хорошо себя чувствует в любой почве. Только нужно постоянно разрыхлять землю, чтобы был доступ воздуха к корневой системе.

Легко размножается при помощи семян и зеленых черенков. Саженьцы растут быстро, не боятся морозов. При повреждении быстро восстанавливаются. Плодоносить Авраамово дерево начинает уже на 2-й год. Плоды появляются в изобилии в октябре-декабре. Растение имеет специфический запах и очень декоративный внешний вид.

## ГОВЕНИЯ (ГАРДЕНИЯ, ПОНЦИРУС)

Говения относится к семейству миртовых. Родиной этого растения является Китай, Япония.

Вечнозеленый кустарник, достигающий высоты около 80 см. имеет кожистые блестящие листья, с темно-зеленым окрасом. Начинает цветение в июне-сентябре. При цветении издает густой аромат. Цветки имеют в начале цветение белый окрас, затем приобретают кремовый оттенок. Цветут в основном осенью, но в комнатных условиях могут цвести в течение года. Для успешного цветения необходимо обилие света.

Очень прихотливое растение, но по красоте и изяществу нет ей равной.

В комнатной культуре встречается многоцветковая гардения (florida), и укореняющаяся (radicans).

### **Лекарственные свойства.**

Лечебные свойства этого растения известны во многих странах. Корни говении используются при лечении желтухи, заболеваниях кожи, стоматите, мастите, тонзиллите. Имеет жаропонижающее, противовоспалительное и кровоостанавливающее свойства.

Широко используется в Китайской традиционной медицине в качестве антиспастических средств. Является прекрасным средством при сильных головных болях, болезнях желчного пузыря и желудка, почек. Успокаивает центральную нервную систему, помогает при нервных расстройствах. Плоды способствуют понижению артериального давления.

**Предупреждения.** При использовании гардении в лекарственных целях нужно посоветоваться с врачом.

### **Рецепты.**

**Заболевание легких, лихорадка.** Плоды.

**Раны, ушибы, травмы, ожоги, опухоли.** Измельченные плоды прикладывают к больным местам.

**Дизентерия, носовые кровотечения, кровавая рвота, грипп, гепатит, дизентерия, нефрит, мастит.** Отвар плодов и корней.

**Заболевания кишечника и прямой кишки.** Кора стебля.

**Запоры, младенческие судороги, нервное возбуждение.** Сухие плоды в отварах.

**Алкогольное отравление.** Семена.

**Желтуха, заболевания кожи, пищевода, тонзиллит, мастит, стоматит.** Плоды и корни.

**Воспаление легких и лихорадка.** Мелкие плоды, внутрь.

### **Условия содержания и уход.**

Теплолюбивое растение, температура воздуха в зимний период должна быть не ниже 16 градусов С. Содержать нужно на южных или западных окнах. При недостатке света можно использовать искусственное освещение.

Для этого растения очень важно, чтобы было как можно больше яркого солнечного света. Но не допускать, чтобы растение находилось под палящими лучами солнца. В летний период помещение нужно проветривать.

В летний период растение нужно поливать обильно. В зимний период – более умеренный. Вода должна быть кипяченой, теплой.

Не выдерживает сухость комнатных помещений, нуждается в постоянном опрыскивании.

Размножается при помощи стебелных черенков. Черенки должны находиться в теплом месте при температуре не ниже 20 градусов С. Укореняются черенки через 2 недели. Для лучшего укоренения применяют нижний подогрев и фитогормоны.

Пересаживать растение нужно один раз в 2 года. Лишние побеги и неправильно растущие побеги вырезают.



Большой урон растению наносят цветочные вредители и насекомые.

Поскольку это очень капризное растение, нужно знать, что при чрезмерном и недостаточном поливе растение желтеет и сбрасывает листья. Также не выносит резких перепадов температуры воздуха. При неправильном соблюдении кислотности почвы листья желтеют и мельчают. Для профилактики 1 раз в месяц нужно при поливе в воду добавлять несколько капель лимонной кислоты.

В период цветения особенно нуждается в поливе. Опрыскивая растение, цветки нужно прикрывать, так как при попадании воды на них появляются бурые пятна.

## ГЕДИХИУМ

Родиной этого растения является Непала и Восточные Гималаи. Редкое красивое декоративное растение. Его соцветия напоминают колос с золотисто-желтыми душистыми цветами. Восточное окно – это то, что ему нужно. Летом растение сильно разрастается, если тепла, света и влаги достаточно. Но на зиму следует обеспечить гедихиуму покой. Можно просто поставить горшок с растением в темное прохладное место (например, на веранду, если температура там не меньше 10 градусов)

### **Лекарственные свойства.**

В основном используется корневище. Растение интенсивно растет, и весной его нужно пересаживать. Это время для того, чтобы размножить куст делением корневища. И время для заготовки корневища в лекарственных целях.

Семена и корневище гедихума обладает приятным ароматическим средством, который можно использовать при ароматерапии. Применяется при болезнях желудочно-кишечного тракта. Корневище используется при лихорадочных и простудных заболеваниях. Имеет тонизирующие и стимулирующие свойства.

### **Рецепты.**

**При заболеваниях почек.** Отвар корневища в сочетании с мочегонными травами поможет при пиелонефрите. При нарушении функции почек, при различных токсических состояниях, когда нужно стимулировать их работу, при отеках различной этиологии. Способствует восстановлению почечной ткани.

**При гастритах** с пониженной кислотностью хорошо стимулирует работу желудка.

Можно просто измельченное корневище добавлять в пищу, как пряность, в очень небольших количествах (разовая доза 3–9 граммов) для стимулирования пищеварения и работы почек.

## ГИБИСКУС (КИТАЙСКАЯ РОЗА)

Китайская роза (*Hibiskus rosa – senensis*). Насчитывается около 300 видов этого растения.

Украшение китайской розы – душистые цветы, имеют ярко-красный окрас. Цветки, правда, держатся только один день, затем опадают. Но растение способно непрерывно цвести в течение весеннее – осеннего периода.

Чаще его можно встретить в общественных помещениях (магазинах, больницах, гостиницах). В комнатных условиях растение нужно прищипывать и обрезать, чтобы растение не было слишком больших размеров.

### **Лекарственные свойства.**

В китайской традиционной медицине, применяя другие лекарственные растения, лечат хронический нефрит.

Наружно гибискус применяется при лечении злокачественных опухолей, карбункулах, злокачественных язвах.

Входит в состав чая под названием «Каркадэ», или «Розали», «Суданская роза».

**Предупреждения.** Побочных явлений не обнаружено.

### **Рецепты.**

**Злокачественные опухоли, паротит.** Листья и цветки, растертые в однородную массу, накладывают на злокачественные опухоли

**При карбункулах, фистулах, злокачественных язвах.** Одни цветки, растертые в кашицу, накладывают на больные места.

**Лихорадка и простудные заболевания.** Внутрь применяют водные настои или отвар измельченного корневища, разовая доза 3–9 г.

**Колиты.** Чай лепестков китайского розана. Его можно пить холодным, выпитый залпом натошак стакан чая избавит вас от колита.

**При бессоннице, повышенном давлении, нервозности.** Горячий чай с сахаром хорош. Заваривают его как обычный чай, дают настояться минут пять, пьют, не разбавляя водой.

### **Условия содержания и уход.**

В комнатных условиях для содержания гибискуса необходимы определенные условия.

В летний период растение нужно содержать в теплом и светлом помещении. Нуждается в постоянных подкормках, особенно в период активного роста растения. Нельзя допускать пересушки земляного кома. Помещение, в котором находится гибискус, желательно постоянно проветривать.

В зимний период температура воздуха не должна быть ниже 18 градусов С. В этот период его можно поставить в тень.

Размножение при помощи черенков. Для укоренения их можно поместить в воду, при температуре воздуха 24–26 градусов С. Через 3 недели появятся первые ростки. После пересадки их в большую емкость, через месяц начать вносить удобрения.

## **ГИНГКО**

Гингко (*ginkgo*). Родиной этого растения является Китай, Япония. Одно из старейших жителей нашей планеты, которое появилось около 200 млн. лет назад.

Листья у этого растения имеют веерообразные пластинки, которые рассечены на две лопасти. Имеют сизовато-зеленый окрас, осенью становятся золотисто-желтыми. К этому времени плоды созревают, покрыты как бы инеем в виде алюминиевой пудры.

Плоды мясистые, смолистые, имеют сладкий вкус. Едят ее небольшими кусочками. Но гингко считается больше декоративным, нежели плодовым растением.

Это уникальное растение, которое имеет мужские и женские особи. Возможно, эта способность была у древних растений, которая сохранилась в гингко до наших дней.

Плоды и семена вызревают только в Китае. Употребляются в качестве приправы в местной китайской кухне.

Много веков назад это растение практически не было сохранено. Единственное место, в котором оно сохранилось, были храмовые сады на Дальнем Востоке. В 17 в. его впервые привезли в Европу, после чего стало самым популярным декоративным растением.

При изучении свойств этого растения было замечено, что оно обладает удивительными свойствами. Первые упоминания о гингко встречается в древних рецептах традиционной китайской медицины, которые были написаны почти 5000 лет назад. Его называли «деревом молодости».

Современные цветоводы также выращивают гингко как растение, которое обладает лекарственными свойствами.

### **Лекарственные свойства.**

Принималось это растение как лекарственное средство монахами еще в древнем Китае. В современной медицине применяется экстракт при лечении нарушений мозгового и периферического кровообращения. Рекомендуется прием препаратов растения при

головокружении, нарушении ориентации в пространстве, звоне в ушах, ослаблении памяти, нарушении речи, при лечении гипертонии и атеросклероза, тяжелых аритмиях, недержании мочи. Особенно эффективен при изменении сосудистой системы в пожилом возрасте, нарушении кровообращения в нижних конечностях и органах малого таза. Рекомендуется применять при рассеянном склерозе, начальной стадии болезни Альцгеймера, аллергии, диабете и т. д.

В Китайской традиционной медицине применяются средства из этого растения, которыми лечат астму, аденому простаты, тромбофлебит и варикозное расширение вен. В аптеках продаются готовые препараты – Гигобил, Мемоплант, Билобил, Танакан, Гинкго форте.

**Предупреждение.** При передозировке могут быть головные боли и кожные заболевания.

#### **Рецепты.**

**Старческий церебральный атеросклероз, расстройство кровообращения.** 100 г измельченного растения залить 0,5 л воды. Кипятить в течение 30 минут процедить принимать 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

**Сердечно-сосудистая система.** 50 г измельченных листьев гинкго, 50 г липового цвета, 50 г донника лекарственного залить 1 л водки, настаивать в течение 2 недель в темном месте. Процедить принимать 3 раза в день по 10–20 капель перед едой. Курс лечения – 1 месяц. Затем лечение можно повторить.

**Варикозное расширение вен (внутри), промывание трофических язв и геморроидальных узлов (наружно).** 50 г сушеных листьев залить 0,5 л воды, кипятить в течение 15–20 минут процедить принимать перед едой.

**Болезни ног, вен, кровообращение. Повышает умственную и физическую работоспособность, эластичность кровеносных сосудов.** 10 г семян залить 100 мл водки. Настаивать в течение 2 недель в темном месте. Процедить. Принимать по 10–20 капель 3 раза в день в течение месяца. Сделать небольшой перерыв.

Наиболее эффективна настойка из листьев растения. Делать по вышеприведенному рецепту.

#### **Условия содержания и уход.**

Летом оптимальная температура для этого растения – 20–22 градуса С. в летний период полив должен быть постоянный и обильный. Нуждается в постоянном опрыскивании.

В зимний период температура воздуха не должна быть ниже 20 градусов С. Полив должен быть ограничен. На зиму растение сбрасывает листву.

Светолюбивое растение. Растет очень медленно.

При необходимости растение нужно пересаживать, желательно ранней весной. В период цветения нуждается в постоянных минеральных и органических подкормках 2 раза в месяц. За один сезон достаточно одной обрезки. Не боится цветочных вредителей.

Размножается при помощи семян или стеблевых черенков. Для прорастания посаженные черенки прикрыть сверху стеклом и поставить в утепленное место. В домашних условиях первые всходы появляются через 3–4 недели. Укоренившиеся черенки рассадить в отдельные горшки.

При семенном размножении перед посадкой семена замочить в теплой воде в течение двух суток. Сажать семена во влажную землю на глубину около 1 см. полить и сверху накрыть стеклом.

Для лекарственных целей собирают листья в течение лета и высушивают. Семена используются редко.

## **ГРАНАТ**

Гранат (*Punica*). Относится к семейству гранатовых. Является одной из

одомашненных культур с 4 в. до н. э. О лечебных свойствах этого растения упоминаются у Гиппократов.

В природных условиях распространено на Гималаях и о. Сокотра.

Представляет собой крупное кустарниковое дерево, покрытое густой листвой. Листья имеют ланцевидную или овальную форму. Цветки сидят по одиночке в концах побега, чашечка которых мясистая, розоватого или ярко-красного цвета.

После цветения дает ягодообразные плоды, с сочными многочисленными семенами.

В комнатных условиях наиболее распространена карликовая форма граната «Nana», которая может цвести в течение всего года.

#### **Лекарственные свойства.**

Сок граната содержит большое количество железа. Рекомендуется употреблять при пониженном гемоглобине в крови. Прекрасное профилактическое средство при атеросклеротических заболеваниях. Для детей лучшее является незаменимым средством от ленточных глистов.

Свежие плоды рекомендуется употреблять в пищу при простудных заболеваниях, лихорадке, сильном кашле.

Кожуру применяют в народной медицине для лечения болезней желудочно-кишечного тракта (включая дизентерию), а кору корней и веток – при лечении глистных заболеваний.

При диетическом питании пищу можно заправлять гранатовым соком, заменяя лимонный сок.

**Предупреждение.** Относительно употребления плодов граната противопоказания неизвестны.

#### **Рецепты.**

**Болезни желудочно-кишечного тракта, дизентерия.** 100 г измельченной кожуры граната залить 1 л воды, продержать на водяной бане в течение 30 минут. Процедить. Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

**Для жирных волос.** 3 столовые ложки кожуры залить 1 л воды, кипятить в течение 15 минут. Ополаскивать волосы отваром после мыть в течение 2 месяцев 1 раз в неделю.

**При чрезмерной потливости и жирной коже.** Вышеуказанный настой добавлять во время принятия ванн.

**Очистительная маска для жирной кожи лица.** 10 г измельченной кожуры граната, 10 г ромашки и 10 г листьев герани залить 2 л воды и нагреть до кипения. Прекратив дальнейший нагрев, наклонить заранее вымытое лицо на паром на расстоянии 20–25 см. Голову укутать полотенцем. Через 15 минут лицо ополоснуть холодной водой. Процедуру повторить только через неделю.

#### **Условия содержания и уход.**

Теплолюбивое растение. В зимний период температура воздуха должна быть не ниже 12 градусов С. Поливать в этот период нужно умеренно, в подкормках не нуждается.

Летом температура воздуха – 18–25 градусов С. Цветет в летний период в июле-августе. Растение должно находиться на освещенном месте, при этом ограждать от прямых солнечных лучей. Нуждается в обильном поливе, частом опрыскивании. В период интенсивного роста растение нуждается в подкормке минеральными и органическими удобрениями раз в 2 недели.

Гранатовое дерево растет довольно быстро, цвести начинает на первом году. Осенью сбрасывает листья.

Молодое растение нужно пересаживать через год. Более старые растения достаточно 1 раз в 2–3 года. Периодически прищипывать, в осенний период ветви растений можно обрезать на 1/3.

Размножается при помощи семян и черенков. Семена сажаются на глубину 1 см, затем сразу полить. Сверху накрыть стеклом и поставить в теплое место. После появления первых всходов стекло снять и поставить на светлое место. После укоренения сеянцы

нужно пересадить в отдельные горшки.

При размножении черенками удалить нижние листья, можно посадить во влажный грунт. Укоренившиеся черенки нужно рассадить. Через несколько недель верхушки нужно прищипнуть, чтобы растение не вытягивалось в длину.

## ГУАЯВА (ДЕРЕВО ДЪЯМБУ)

Гуаява или дерево дьямбу (*Psidium guajav*), имеет еще одно название – Псидиум. Относится к семейству миртовых. Высокое деревце или кустарник, который достигает до 8 м высоты. Выходец из тропиков Америки. Культивируется и в других тропических странах, например Индии и Египте. Широко распространено в тропических странах.

Молодые побеги имеют четырехгранную форму. Листья эллиптические, сверху голые, снизу опушенные с проступающими прожилками.

При цветении дает одиночные цветки, белого окраса. Плод имеет грушевидную форму, зеленого окраса. Мякоть белая или желтая, ароматная. В комнатных условиях приносит плоды очень редко.

Содержит эфирное масло, дубильные и смолянистые вещества, жир. Листья и цветы этого растения содержат синильную и галловую кислоту, пирокатехол, лимонен, кверцетин.

### **Лекарственные свойства.**

Листья гуаявы при возможности можно употреблять в составе различных чаев при лечении желудочных болезнях. Плоды гуаявы можно употреблять, но не в больших количествах. Цветки, листья, плоды гуаявы обладают бактерицидным действием. Очень ценным является свойство снижать сахар в крови и стимулировать деятельность надпочечников. Некоторые народные целители утверждают, что гуаявой можно вылечить сахарный диабет.

### **Предупреждение**

Растение слабо ядовито.

### **Рецепты.**

**Хроническое воспаление желудка и кишечника.** Листья стараются вводить в состав различных желудочных чаев.

**При средней тяжести заболевания диабетом, понижение глюкозы в крови и моче при начальных стадиях.** Ежедневное использование свежих листьев (9 г) в сыром виде или настое из них, употреблять в виде чая.

### **Условия содержания и уход.**

Вполне приемлемо при выращивании в домашних условиях. Его может выращивать даже начинающий цветовод.

Расположить это растение нужно в солнечном и теплом месте, но сохраняя от прямых солнечных лучей. Нуждается в постоянной температуре воздуха, которая должна быть не ниже 22–24 градусов С, что вполне возможно в комнатных условиях.

Растение нуждается в обильном поливе, особенно в летний период. Постоянно опрыскивать. Но заливать растение не стоит, иначе начнется загнивание корней. Однако пересушка земляного кома также вредна для этого растения.

Емкости нужны больших размеров, почву постоянно удобрять 1 раз в месяц. Постоянно следите за кроной, формируя ее при помощи прищипки и обрезки.

Размножается при помощи отводок, семян, черенков и прививок.

Семена проращиваются при температуре не ниже 22–24 градусов С. Пророщенные сеянцы высаживают в легкую почву, постепенно ее утяжеляя. Могут подвергаться нашествию вредителей, но очень редко.

## ДИОСКОРЕЯ

Диоскорея (*Dioscorea*). В природных условиях хорошо прижилась на Кавказе. Относится к семейству диоскорейных.

Редкая многолетняя травянистая лиана, достигающая длины около 2,5–3 м. Корень ветвистый, толстый. Листья имеют сердцевидноовальную форму, с заостренными кончиками. При цветении дает однополые цветки зеленоватого цвета. Семена имеют форму трехгранной коробочки. Очень красивое декоративное растение.

Среди комнатных растений является долгожителем, встречаются экземпляры в возрасте старше 40 лет. Диоскорея является одним из растений, которое занесено в Красную книгу. Растение диоскореи имеет несколько видов. Это диоскорея мохнатая (*Dioscorea villosa*), диоскорея снизу-сизая (*Dioscorea hypoglauca*) и диоскорея супротивная (*Dioscorea opposita*).

#### **Лекарственные свойства.**

Лекарственным средством является только корень этого растения.

На основе диоскореи мохнатой изготавливаются противозачаточные средства, крема при лечении экземы, является желчегонным, противовоспалительным, потогонным, спазмолитическим и противоревматическим средством.

Диоскорею снизу-сизая применяют при лечении мочевыводящей системы и лечения цистита.

Диоскорея супротивная прекрасное средство при заболеваниях желудка и селезенки, почек, применяется как отхаркивающее средство. Можно включать в сборы трав при нарушениях мочеиспускания, бронхиальной астмы, тяжело протекающей менопаузы.

Заготавливают корневища после вегетационного периода растения, обычно осенью.

**Предупреждения.** Перед употреблением диоскореи в лекарственных целях посоветуйтесь с врачом. Противопоказан при беременности.

#### **Рецепты.**

**Настойка.** 60 г измельченного корневища диоскореи залить 0,5 л водки, настаивать в течение 10 дней в темном месте. Процедить принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке после еды.

**Отвар .** 15 г измельченного корневища диоскореи залить 300 мл воды кипятить, в течение 15 – 20 минут. Настоять 4 часа, затем процедить. Принимать 6 раз в день в течение 3 недель. Сделать перерыв на три дня. Лечение повторить.

**Сухой порошок .** Измельченный корень диоскореи кавказской принимать внутрь 3 раза в день по 1 г, после еды. Курс лечения – 1 месяц. Сделать перерыв на 10 дней. Курс лечения – 3 месяца.

**Колиты, болезненные менструации, во время родов.** Делать отвар из листьев диоскореи мохнатой по вышеприведенному рецепту.

**Ревматоидный артрит.** Делать отвар по вышеприведенному рецепту, с добавлением ивовой корки.

**При родах и после родов.** Настойка из вышеприведенного рецепта. Принимать по 5 капель 2 раза в день.

**Обострение ревматоидного артрита .** Настойка из листьев растения, с добавлением семян сельдерея, дудника лекарственного, ивы белой.

**Менопауза.** Отвар из листьев диоскореи супротивной, в сочетании с ягодами дерезы китайской, солодки китайской, кизила лекарственного, ремании клейкой.

**Сухой астматический кашель.** Настойка из листьев диоскореи супротивной.

**При ревматических болях .** Делать отвар из листьев диоскореи снизу-сизая, с добавлением ахирантеса двузубчатого.

**При инфекциях мочевых путей.** Настойка из листьев диоскореи снизу-сизая. Принимать по 5 мл 2 раза в день.

## **ДРАЦЕНА**

Драцена (Dracaena). Относится к семейству лилейных. Кустарниковое растение. Родиной этого растения является Африка и Южная Азия.

До наших дней дошла старинная индийская история, связанная с драценой. Много столетий назад на остров Сокотра повадился огромный дракон, который нападал на слонов. Он был огромный и страшный, и ни один из животных не мог спастись от него. Нападая на слонов, он выпивал всю кровь своей жертвы. Но однажды один старый слон, защищаясь, упал на дракона и раздавил его. Место, на котором происходил неравный бой, было полностью пропитано кровью обоих животных. А спустя несколько лет на этом месте стали вырастать деревья, которые называли «драконовыми». Особенностью этих деревьев является то, что на их стволах выступают кровавые красные смолянистые пятна, которые местные жители называют «драконовой кровью».

Листья кожистые, гладкие, имеют зеленый и перистый окрас. При цветении растение дает мелкие цветки белого или зеленоватого окраса. Издают очень тяжелый запах.

После цветения образуются плоды – костянки.

На Канарских островах из ствола этого растения добывают смолу, которую называют «драконовой кровью». Волокна листьев похожи на конский волос, которые употребляют при изготовлении щеток.

В основном употребляется как декоративное растение.

При цветении дает мелкие цветки, белого или зеленоватого окраса. Издают густой тяжелый запах. После цветения образуются плоды – костянки.

Корни желто-красные.

Часто драцену путают с кордиалией. Они действительно внешне похожи, но у драцены листья более жесткие. Жилка, проходящая посередине листа, не выделяется.

**Лекарственные свойства.** Драцена является не только декоративным растением, но способна очищать воздух жилых и служебных помещений, уменьшая содержание химических веществ. Очень рекомендуется для офисов. Говорят, что когда в коллективе неблагоприятный климат, драцена начинает чахнуть!

**Условия содержания и уход.**

Драцена является одним из неприхотливых комнатных растений. Это растение хорошо приживается в полутемных местах, не боится низких температур и влажности воздуха. Изредка растению нужно купать под душем, чтобы не было пыли.

Чтобы драцена слишком не разрасталась в домашних квартирах, нужно обрезать макушку растения и укоренить в земляной почве.

В основном размножается при помощи семян, вертикальных отводок, черенков. При высевании семян всходы появляются через 30 дней. Черенки хорошо укореняются во влажном песке.

Самое лучшее время для пересадки – весна.

В летний период растению лучше всего подойдут не слишком затененные места. В зимний период растение нуждается в более умеренной поливке.

## **ДЫННОЕ ДЕРЕВО (ПАПАЙЯ)**

Дынное дерево или папайя (Papaia-Latex). Вечнозеленое пальмовидное растение. Родиной этого растения являются тропики. До сих пор в Восточной Африке, Пакистане и Индии эти деревья растут на плантациях.

В природных условиях это очень высокое дерево, достигающее до 8 м высоты. Древесина губчатая. Плоды имеют желтый окрас.

Листья имеют пальчато-рассеченную форму, имеют желто-зеленый окрас. При цветении дает мелкие цветки, желтого цвета. Ствол прямой, зеленый. На макушке находится красивая крона крупных кожистых листьев. Плоды сочные и крупные, похожи на дыню.

В кулинарии папайя входит в состав приправ, которые размягчают мясо! Но не

только. Ее добавляют для аромата в вино, пиво и используют в сыроварении.

#### **Лекарственные свойства.**

В лекарственных целях используются незрелые плоды и листья этого растения, которые содержат фермент папаин. Но в незрелых плодах его значительно больше. Сок собирают, надрезав кожуру плода. В контакте с воздухом он быстро высыхает и затвердевает. Листья собирают, когда они свежие и молодые.

Местные жители употребляют в пищу мякоть плодов, а также готовят из нее компоты.

Папаин нашел широкое применение в пищевой, пивоваренной промышленности. Виноделы используют его для улучшения вкусовых качеств молодого вина.

Папаин используют как антитоксическое средство при укусах кобры и гремучей змеи, так как способен быстро разрушить попавшие в кровь молекулы змеиного яда. Также на основе папаина изготавливаются регенерирующие, противовоспалительные и болеутоляющие лекарственные средства. В некоторых случаях его использовали при раковых заболеваниях, но при этом уничтожались и здоровые клетки организма. В современной медицине есть немало средств на основе папайи, которые нормализуют обмен веществ и способствуют снижению веса.

**Предупреждения.** Возможна аллергическая реакция при личной непереносимости этого фермента. Прежде, чем принимать лекарственные препараты, посоветуйтесь с врачом.

#### **Рецепты.**

**Для улучшения деятельности пищеварительного тракта.** 2 столовые ложки сухих листьев залить 400 мл кипятка и настоять в термосе в течение 12 часов. Процедить и пить в теплом виде 3 раза в день по 50 мл за пол часа до еды.

**Укусы насекомых.** Сок папайи слегка развести водой, намочить ватный тампон и прикладывать к месту укуса.

**Раны, царапины, воспаления и ожоги кожи.** На больные места накладывать ломтики папайи. Через 4 часа сменить на свежие.

**Для заживления ран ротовой полости.** Достаточно жевать свежие листья папайи.

**Мозоли и бородавки.** Несколько раз в день смачивать соком папайи.

**Противоугревые и оживляющие маски для лица.** ( Непременно нужно убедиться в реакции кожи на папаин).

Сок папайи можно наносить прямо на лицо, как и саму мякоть фрукта, с добавлением небольшого количества меда и розового масла.

**Прыщи и медленно уходящие нарывы.** Использовать свежие листья как компресс.

## **ЖАСМИН**

Жасмин самбак (*Jasminum sambac*). Родиной этого растения является тропическая Азия. Насчитывается около 200 видов этого растения.

Красивое декоративное растение, которое в Индии называют «лунным светом любви». Девушки любят украшать им волосы, широко используется в косметике.

Листья супротивные, цельные, имеют светло-зеленый окрас. Относится к вьющимся или лазящим растениям. Это вьющийся кустарник, стебли которого могут достигать до 3 м длины. Нужно отметить, что комнатный жасмин совершенно отличается от садового (чубушника). В комнатных условиях он неприхотлив и прекрасно приспосабливается к окружающей среде.

Цветки махровые или простые. При цветении издают исключительный аромат. Цветет обильно и непрерывно в течение всего лета. Жасмин разрастается и обильно цветет именно в комнатных условиях. Цветки начинают распускаться с восходом первой вечерней звезды, за что цветоводы дали ему название «блеск ароматов влюбленных



звезд».

### **Лекарственные свойства.**

В медицинской практике используются все части растения.

Листья обладают жаропонижающим средством, но прекращают выделение молока при лактации. Им лечат различные кожные язвы. Хорошее средство при простудных заболеваниях. Цветки, наоборот, используются как средство, стимулирующее лактацию у женщин. При передозировке может дать обратный эффект. Используется при болях, бессоннице, как обезболивающее средство при переломах.

Жасмин нашел широкое применение в ароматерапии. Запахи, которые издает это растение при цветении, благотворно действуют на нервную систему, поднимают настроение и дают ощущение радости. Благотворно влияет на взаимоотношения между людьми, особенно это относится к семейным отношениям.

**Предупреждение.** При использовании жасмина в лекарственных целях необходимо посоветоваться с врачом.

### **Рецепты.**

**Сильные головные боли, бессонница, болезненное явление при переломах.** Следует употреблять корень в сыром виде.

**Снимает различные болевые ощущения.** Кусочки корня 23 см длины, экстрагированные вином. Длиной 5 см – снимает боль в течение двух дней и т. д. Можно использовать перед операцией

**Для улучшения лактации и уменьшения риска послеродовых осложнений –** отвар цветов, дозировку определить вместе с врачом.

### **Условия содержания и уход.**

Относительно температуры воздуха, можно одинаково хорошо себя чувствовать как в прохладных, так и в теплых комнатных помещениях. Боятся сквозняков. В летний период нуждается в обильном поливе и опрыскивании. Периодически нужно вносить комплекс полных минеральных удобрений.

Размножается при помощи черенков. Для черенкования можно также использовать годовалые побеги. Растения в таком случае начинают цвести намного раньше. Держат их в теплом месте до укоренения. Затем постепенно приучают к открытому воздуху.

Молодые растения нужно пересаживать 1 раз в год, более старые – через 2–3 года. Старые растения в период роста нужно несколько раз подкормить. Но при передозировке азотного удобрения растения плохо цветут. То же самое может произойти и при чрезмерном поливе.

Весной ветки укорачивают на половину, убирая самые слабые и тонкие. В течение лета верхушки длинных побегов прищипывают, чтобы продолжить цветение. Растению можно придать различную форму, в зависимости от вашей фантазии.

Может цвести и при искусственном освещении.

## **ЖИМОЛОСТЬ**

Жимолость вьющаяся. Это растение использовалось в лечебных целях много веков назад. Еще Плиний рекомендовал добавлять экстракт жимолости в вино при болезнях селезенки. В Европе ее принимали при расстройствах мочевого выделения, при родах, бронхиальной астмы.

В современной медицине используется жимолость японская. О ее лечебных свойствах впервые упоминается в древних китайских травниках, которые датируются 649 г. До наших дней это растение является одним из важнейших лечебных трав в китайской медицине.

Сок жимолости имеет очень красивый фиолетово-красный цвет, который сохраняется даже при многократном разбавлении.

### **Лечебные свойства.**

Лечебные свойства жимолости весьма обширны. В Китае при помощи жимолости выводят из организма «огненные яды». При лечении некоторых видов поноса они изобрели весьма оригинальный способ, слегка обжаривая листья бутонов на сковороде.

Ее плоды применяются как вяжущее, мочегонное, жаропонижающее, спазмолитическое, отхаркивающее, рвотное и противовоспалительное средство. Рекомендуются принимать при повышенном кровяном давлении. В сочетании с другими травами принимают в острой стадии ревматоидного артрита. Обладают способностью укреплять капилляры. Помогает при склерозах, гипертонии малярии, малокровии.

Им лечат простудные заболевания, пищевые отравления, экзему, псориаз, трофические язвы. Используют для укрепления и роста волос.

В народной медицине используются цветки, ветки, кора и плоды жимолости.

**Предупреждения.** Перед употреблением жимолости как лекарственного средства нужно посоветоваться с врачом.

#### **Рецепты.**

**Как мочегонное, вяжущее, противовоспалительное средство. Настойка.** 1 кг ягод залить 200 мл воды, варить на водяной бане в течение 10 минут. Процедить. Добавить 200 мл кипятка. Еще раз вскипятить, разлить в пастеризованные банки.

**При сильном кашле, астме. Сироп.** На основе вышеприведенной настойки, в сочетании с весенним первоцветом, алтеем, шелковицей. **Простудные заболевания, головные боли.** Готовят отвар из бутонов. 15 г травы заливают 600 мл воды.

**При пищевых отравлениях.** Делать настойку на основе вышеприведенного рецепта из бутонов растения.

**При суставных болях.** 30 г измельченных стеблей залить 600 мл воды, кипятить в течение 20 минут. Процедить. Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

**Ревматоидный артрит.** Вышеприведенный рецепт применять в комплексе с трахелосперумом жасминовидным или дендрибоумом лекарственным.

**Усиливает секрецию желудочного сока, малярии, малокровии, водянке.** . 100 г измельченных ветвей и коры растения залить 1 л воды, кипятить в течение 30 минут. Процедить. Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана за пол часа до еды.

**Мочегонное и болеутоляющее средство при спастическом колите.** Применять стебли и листья растения по вышеприведенному рецепту.

**При ангине и промываний при конъюнктивите.** 5 г измельченных листьев растения залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут. Принимать 2 раза в день по 0,5 стакана.

**Для укрепления волос.** Применять вышеприведенный рецепт из стеблей растения.

**Трудно заживляемые раны.** Измельченные листья растения прикладывать к больным местам.

**Экзема, псориаз, трофические язвы.** Смазывать соком растения.

**При ожирении и нарушении обмена веществ.** ежедневно принимать 200 г свежих ягод.

## **ЗЕБРИНА**

Зебрина висячая (*Zebrina pendula*). Относится к семейству коммелиновых. Родиной этого растения является тропическая Мексика.

Одно из самых распространенных комнатных растений. Многолетнее растение, с висячими побегами. Стебли лежачие, опушенные. Листья сверху имеют зеленый окрас с двумя серебристыми полосками вдоль главной жилки. Снизу – лилово-розовые. Имеют широкояйцевидную форму, вверху слегка заострены.

Красивое декоративное растение, которым можно превосходно оформить комнатное жилище.

**Лекарственные свойства.**

Препараты на основе зебрины применяют при лечении различных желудочно-кишечных заболеваний, туберкулеза, простуд и ангина, пародонтоза.

В традиционной медицине некоторых стран в измельченном виде прикладывают к опухолям. Применяется при лечении колитов, дизентерии, кровохарканье. Отвар листьев рекомендуется принимать при диабете, при болях и маточных кровотечениях, при простуде, лицевой невралгии.

**Предупреждения.** Прежде, чем начать самостоятельное лечение, рекомендуется посоветоваться с врачом.

#### **Рецепты.**

**Пародонтоз .** Регулярно жевать свежие листья зебрины.

**Инфекционные желудочно-кишечные заболевания.** 70 г мелко измельченных листьев и стеблей залить 150 мл водки. Наставить в темном прохладном месте в течение 3 недель. Процедить. Принимать 6–8 раз по 50 мл настойки (разбавив 50 мл кипяченой воды), через каждые 2 часа.

50 г измельченных стеблей и листьев залить 1,5 л воды, кипятить 2 минуты. Наставить в течение 2 часов. Отвар влить в кружку Эсмарха и сделать клизму.

**Порезы, царапины, гематома.** Свежий лист приложить к больному месту и закрепить повязкой.

**Мозоли.** Измельченные листья накладывают на мозоль и закрепляют повязкой.

#### **Условия содержания и уход.**

Нетребовательное и быстро растущее растение в комнатных условиях.

Легко размножается при помощи травянистых черенков с 2–3 узлами, растет в разных субстратах. Высаживать черенки можно сразу в горшки или ящики по несколько штук. В весенний период нуждается в минеральных подкормках. Уход обычный.

В летний период и во время роста растение нуждается в обильном поливе. В зимний период полив умеренный. Устойчива к различным болезням.

При старении растения следует или омолаживать, срезая вытянувшиеся побеги. Долгое время может расти при искусственном освещении.

## **ЗЕФИРАНТЕС (ЗЕФИРАНТЕС РОЗОВЫЙ)**

Зефирантес розовый, или выскочка (*Zephyranthes rosea* Lindl.). Растение относится к семейству амариллисовых. Родина – остров Куба.

Луковичное растение с узкими линейными листьями. При цветении дает довольно крупные цветки нежно-розового окраса, которые сохраняются всего 1–2 дня. Но вместо их появляются новые.

Цветение начинается с весны до осени. В осенний период теряет листья. В этот период поливку нужно уменьшить. В период покоя растение нужно содержать в прохладном темном месте с температурой воздуха не ниже 12 градусов С. в отдельных случаях зимует в теплой комнате без резко выраженного периода покоя, не сбрасывая листьев. Но в таких случаях цветет слабее

Размножается при помощи луковичек (деток), которые в большом количестве образуются у материнской луковицы.

В основном растение содержат на светлом месте. Вынослив к любой комнатной температуре.

#### **Лекарственные свойства.**

Основным лекарственным сырьем является луковица зефирантеса. В народной медицине применяется при абсцессах и заболеваниях печени. В Китайской народной медицине все растение применяют при конвульсиях и гепатите. В различных странах другие виды растения используются для лечения рака, туберкулеза, диабета.

Было бы неосмотрительно приводить отдельные рецепты для лечения некоторых тяжелых заболеваний. Но знающий гомеопат сможет составить для вас правильный и

безвредный рецепт.

## **ЗОЛОТОЙ УС (АДИАНТУМ, КАЛЛИЗИЯ, ДИХОРИЗАНДРА, ДОМАШНИЙ ЖЕНЬШЕНЬ, КУКУРУЗКА)**

На самом деле у этого растения много названий. Дальневосточный Ус, Дихоризандра, кукурузка, Домашний женьшень, Адиантум, Каллизия – это всем известный Венерин Волос – если кто-то не знает, каково это растение на вид, то название слышали все. Это растение относится к семейству птерисовых. Название в переводе с греческого означает «несмачивающийся» – благодаря гидрофобному свойству поверхности листовой пластинки адиантума капельки воды стекают с листьев, не смачивая их. Известно около 200 видов растения, распространенных по всему земному шару.

Золотой Ус – это растение с побегами двух видов. Одни – прямостоячие, нуждаются в опоре, с мясистыми листьями, другие побеги стелются по земле и имеют вид зеленых воздушных корней, но это побеги, и на них можно увидеть листья, правда, недоразвитые и маленькие, по краям имеющие бахрому из мелких ресничек.

Золотой Ус цветет, цветы его мелкие, собраны в метелки, приятно пахнут.

В комнатах растет каллизия изящная – это более мелкое растение, все покрытое пушком, но внешне похоже на своего оранжерейного родственника. Оно очень известно и распространено – каждый его видел – оно похоже на традесканцию, но листья у него более крупные и фиолетовые или красноватые с нижней стороны. На верхней стороне листа могут быть продольные серебристые полосы. В средних широтах каллизию даже высаживают на лето на клумбы, поскольку она достаточно неприхотлива и быстро растет.

### **Лекарственные свойства**

Золотой Ус нельзя, конечно, назвать панацеей от всех болезней, но употребление его препаратов оказывает заметный сразу эффект улучшения самочувствия, поднятия общего тонуса, регулярно принимаемые его препараты повышают сопротивляемость организма, и, следовательно, стимулируют работу всех органов и систем, помогает в борьбе с опухолевыми образованиями.

Поддаются лечению препаратами Золотого уса и болезни эндокринной системы, а также воспалительные заболевания внутренних органов – нефриты, простатиты, эндометриты многие инфекционные заболевания.

Масла и бальзамы применяют для компрессов и растираний при артритах, артрозах, варикозном расширении вен.

Свойство Золотого Уса выводить шлаки из организма широко используется при отравлениях, остеохондрозе, токсических состояниях и инфекционных заболеваниях.

Лечение гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний также возможно этим препаратом.

Золотой Ус помогает бороться с инфекционными заболеваниями и помогает от различных заболеваний, связанных с нарушениями иммунной системы, аллергическими реакциями и такими недугами, как бронхиальная астма и сахарный диабет, ревматизм.

Интересное замечание – сок не закисает в емкости без какой-либо консервации в течение месяца. Отвар и сок успешно излечивает лишай, экзему, трофические язвы.

Положительно влияет на состав крови, костный мозг. А в тех случаях, когда лечение лейкоза проводится методами радиационной и химиотерапии, общеоздоровительный и дезинтоксикационный эффект Золотого Уса поможет оправиться от болезней.

### **Предупреждения.**

Используя любое средство, нужно помнить, что всякое лекарство может навредить, если подходить к его применению неразумно – всякие передозировки, эксперименты без предварительной консультации с лечащим врачом, а также применение различных препаратов в комбинации без предварительного совета – могут принести вред вместо

пользы.

Поскольку все препараты Золотого Уса – достаточно сильные средства, при передозировках и неправильном использовании могут возникнуть нежелательные симптомы. Легкая тошнота, непонятная сыпь, головокружение – любой из них может быть первым знаком индивидуальной аллергической реакции, отравления в результате неправильной дозировки или неправильном приготовлении или хранении препарата.

Например, при приеме отвара с целью общего укрепления организма первые три-четыре дня по 50-100 г – дает резкое улучшение самочувствия. Но при дальнейшем употреблении в таких же количествах может привести к передозировке. Клинически это выражается следующим образом – появляется головокружение, головная боль, боли в горле, голосовые связки отекают и можно даже навсегда потерять голос. Если прием препарата не прекратить, то через несколько дней возникает зуд в области живота, может начаться экзема, вполне возможно развитие аллергических реакций любого типа, вплоть до анафилактического шока.

Чтобы этого не происходило, нужно помнить, что после первых трех дней приема дозу препарата нужно уменьшать, поскольку в организме уже имеется некоторое количество лекарства, которое выводится медленно.

Некоторые больные, заметив благотворное влияние препарата, или, наоборот, желающие усилить эффект от его применения, увеличивают дозу. Этого ни в коем случае делать нельзя. Препараты Золотого Уса обладают кумулятивными свойствами, то есть имеют свойство накапливаться в организме. Это означает, что даже без увеличения дозировки действие препарата усиливается с каждым днем приема. В этом отношении наиболее опасен препарат, приготовленный из членистого ствола растения.

При первых признаках передозировки или аллергической реакции нужно немедленно прекратить прием препарата и постараться очистить организм доступными средствами – абсорбирующими препаратами на основе активированного угля, или просто активированным углем, слабительными и мочегонными средствами при обильном питье.

Существуют и специальный режим питания при лечении препаратами Золотого Уса – во время лечения нельзя есть жирной, острой, соленой, жареной и молочной пищи. В рационе должны быть – орехи, рыба, сыр, изделия из круп, пророщенное зерно, сырые овощные соки. Масло – только растительное.

Нельзя комбинировать лечение с другими лекарственными травами, химиотерапией, противопоказано голодание. И на все время лечения, а также и после него – до года – запрещен прием алкоголя, курение.

### **Рецепты**

Для приготовления препаратов используют ствол, усы и листья. Их помещают в холодильник и выдерживаются там. Стебли и усы – в течение двух недель, а листья – хотя бы три дня. Срезанное растение стремится выжить, и в критический момент в нем содержится наибольшее количество целебных свойств. Кстати, эта методика применяется, когда нужно приготовить лекарства их алоэ, каланхоэ, очитка.

При первых признаках передозировки или аллергической реакции нужно немедленно прекратить прием препарата и постараться очистить организм доступными средствами – абсорбирующими препаратами на основе активированного угля, или просто активированным углем, слабительными и мочегонными средствами при обильном питье.

**Настойка при остеохондрозе и болях в суставах.** Для этого 4–5 суставчиков ствола растения заливаются 0,5 л водки. Настаивать в течение 9 дней. Для растирания суставов

**Настойка для приема внутрь.** На 0,5 л водки берут 15–20 суставчиков усов. Настаивают 14 дней.

**Общеукрепляющее средство.** Один большой здоровый лист размером не менее 20 см измельчить и залить 1 литром кипятка. Это можно сделать в термосе, а можно просто укутать. Настаивать сутки, затем процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за

40 минут до еды. Этот препарат можно применять по 3 дня подряд, делая затем трехдневный перерыв.

**Раны, ожоги, язвы и экзема.** Прикладывать листья, но не более чем на 2–3 дня. При более длительном применении может возникнуть аллергическая реакция на препарат. В дальнейшем использовать разведенный сок из усов растения. Разводить сок в пропорции 1:3 или 1:5.

**При ревматизме, ревматоидных артритах, артрозах, тромбозах, тромбозах, варикозном расширении вен.** Настойка для растираний: 40 колечек усов заливают 1.5 литрами водки, настаивают три недели в темном месте. Емкость периодически взбалтывают.

**При затяжных бронхитах, бронхиальной астме, общеукрепляющее средство.** Эту же настойку принимать внутрь по 1 десертной ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

**При стенокардии и гипертонии.** Ствол вместе с листьями (примерно 9 члеников) срезают, выдерживают в холодильнике минимум неделю, затем пропускают его через мясорубку и смешивают с 0.5 литрами меда. Пьют утром и вечером по 1 столовой ложке.

**Лейкоз, волчанка.** Все растение перемалывают, смешивают с медом и заливают кагором в соотношении 1:1:2. Настаивают смесь 40 дней. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Запивают это средство 0,5 стакана отвара цветов конского каштана. Рецепт отвара – 1 ст. ложку цветов на один литр воды.

**Ишемическая болезнь сердца, гипертония, атеросклероз, раковые опухоли, сосуды и сердце, варикозное расширение вен, тромбоз, периферическое кровообращение, водно-солевой баланс.**

Строго соблюдая дозировку, наливают в небольшую емкость с крышкой ровно 40 мл растительного масла и 30 мл спиртовой настойки усов растения. Плотнo закрыть емкость крышкой, интенсивно встряхивать несколько минут, а затем, быстро открыв, сразу выпить, не дожидаясь расслоения смеси. Если вы будете медлить, смесь разделится, и воздействие лекарства на стенки желудка будет неблагоприятным.

Принимать 3 раза в день, за 20 минут до еды. Перед приемом препарата не есть в течение двух часов. Лекарство не запивать и не заедать. Через 20 минут обязателен прием пищи. Лучше всего принимать лекарство равномерно – утром, до завтрака, перед обедом и перед ужином.

Курс лечения состоит из трех десятидневных приемов, между которыми следует делать перерывы по пять дней.

После этого курса минимальный перерыв – десять дней. После этого можно курс повторить.

Обратите внимание на точность дозировки – она не должна быть приблизительной! То же касается и правил приема. Бальзам готовится непосредственно каждый раз перед употреблением.

#### **Условия содержания и уход**

Растение хорошо растет, при надлежащем уходе может достигать метра в высоту, и ему нужна опора, поскольку хрупкий стебель может сломаться. Если установить вертикальную опору или лесенку, то растение быстро потянется вверх, отпуская в стороны членистые усы с маленькими недоразвитыми листочками, вам же нужно будет только подвязывать ствол к опоре по мере вырастания.

Растение любит свет, но ставить его на южное окно не следует – кончики листьев будут подсыхать, полив – умеренный, но регулярный. Основная масса корней растения находится недалеко от поверхности, поэтому горшок должен быть невысокий, но достаточно широкий. Почва – плодородная, удобрять можно золой.

Температура воздуха должна быть 18–22 градуса С.

Размножаются частями стебля и усов. Если посуда, в которой растет растение, достаточно широка, и усы с розетками располагаются на ней, то они прекрасно укоренятся сами, их только нужно будет отделить и пересадить в отдельный горшок. Как мы уже

говорили раньше, летом растение будет прекрасно чувствовать себя на открытом воздухе, только не следует выставлять его под прямые солнечные лучи. Можно высадить растение в парник – это наиболее благоприятный для него климат.

Но для того, чтобы растение обладало целебными свойствами, нужно, чтобы нижняя часть листа становилась фиолетовой. Если ее окраска ближе к зеленой, это значит, что растению не хватает света.

Подкармливать растение нужно обычным комплексным удобрением, но не следует ими увлекаться, лучше поливать водой, в которой мыли мясо, и посыпать золой и толченой скорлупой яиц. Эти удобрения натуральны, и не повредят качеству лекарственных препаратов, которые вы будете изготавливать из растения.

## **ИНЖИР (СМОКОВНИЦА)**

Инжир (*Сagica*). Это растение в народе называют смоква, смоковница, фиговое дерево. Одно из древнейших растений. В природных условиях распространено в Средней Азии и Закавказье. Относится к семейству тутовых.

Дерево с гладкой корой, светло-серого окраса. Листья имеют округлую форму, крупных размеров. Сверху темно-зеленого окраса, снизу серовато-зеленого. В диких условиях на одних деревьях развиваются мелкие соцветия, на других крупные. Соплодия имеют короткую ножку, грушевидной формы, длиной 5–8 см в диаметре. Имеют светло-желтый окрас или фиолетово-бурый. Плоды похожи на меткие орешки, которые погружены в ткань соплодий. Начинает цветение с апреля. Созревание плодов в августе-сентябре.

Инжир является субтропическим растением, но пригодно для содержания в комнатных условиях.

### **Лекарственные свойства.**

Отвары из листьев инжира очень эффективны при различных болях, способствует уменьшению геморроидальных узлов. При употреблении сушеных плодов укрепляется сердечная мышца.

Из них приготавливаются сиропы, которые используются при лечении детских болезней как слабительное средство. В традиционной медицине на основе инжира изготавливаются распространенные противораковые препараты. Настойки рекомендуются при простудных заболеваниях, наружно – при нарывах и опухолях.

В некоторых сборах чаев используется как легкое слабительное.

**Предупреждения.** Прежде, чем приступить к лечению, необходимо посоветоваться с врачом. Противопоказан при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, подагре.

### **Рецепты.**

**Сильный кашель, бронхит.** 4 столовых ложки сухих плодов заливают 400 мл кипяченой воды, настаивать в термосе 12 часов. Для полоскания горла.

**Восстановление пигментации кожи (витилиго), при круговидной плешивости.** Псоберан (*Psoberanum*) – (смесь фурукумаринов—псоралена и бергаптена из листьев культивируемой или дикорастущей смоковницы) взрослым назначают внутрь 3 раза в день по 0,01 г за пол часа до еды. Детям на суточную дозу в возрасте 14–16 лет принимать 0,02 г, 11–13 лет – 0,015 г, 5–6 лет – 0,01 г. Смазывать ежедневно депигментированные и лишенные участки волос 0,1 % спиртовым раствором препарата на ночь, или за 2 часа до ультрафиолетового облучения. Продолжительность курса лечения – 2–3 месяца. При необходимости повторить через 1–1,5 месяца.

**Предупреждения.** Лечение проводить только под наблюдением врача. Возможны проявления головной боли, сердцебиение, боли в области сердца, диспепсия, развитие буллезных дерматитов. Лечение нельзя проводить при беременности, злокачественных и доброкачественных опухолях, сахарном диабете, острых желудочно-кишечных

заболеваниях, индивидуальной непереносимости препарата, кахексии, гипертонии, туберкулезе, заболеваниях крови, сердца, гепатите, циррозе печени, заболеваний эндокринной и центральной нервной системы.)

**Слабительное средство.** Кафиол (*Cafiolum*). (Препарат в виде брикетов с семенами плодов инжира). Брикет нужно разжевать. Принимать внутрь в вечерние часы по 0,5 брикета на прием. Принимать однократно или курсами, но не более двух недель. (Возможно появление схваткообразных болей в животе, частый жидкий стул.)

**Заболевания сердечно-сосудистой системы, малокровии.** Ежедневно принимать плоды инжира в свежем и сушеном виде.

**Опухоли в горле.** Отвар.

**Твердые опухоли.** Инжир с ячменной мукой. Лекарственная повязка. Рассасывает твердые опухоли.

**Условия содержания и уход.**

Температура воздуха в летний период должна быть 20–25 градусов С. В зимний период не должна опускаться ниже 10–12 градусов С. Полив должен быть умеренным в течение всего года.

Светолюбивое растение. В летний период должно находиться на светлом месте, но не допускать прямых солнечных лучей. В летний период можно выносить на воздух.

Растет инжир быстро. Цветение начинается с весеннего периода до осени. Хорошо переносит сухость воздуха, поэтому не нуждается в опрыскивании. Пересадку производить по необходимости в весенний период. В весенне-летний период производить подкормку 2 раза в месяц минеральными и органическими удобрениями. В зимний и осенний период обходится без подкормки.

При достижении главного побега 20 см высоты, его нужно прищипнуть. Боковые ветки нужно удалить, оставив 2–3 самые сильные и удачно расположенные. На следующий год боковые ветки обрезать на половину. Плодоношение начинается на 3 год. После созревания урожая плодовые веточки нужно укоротить до двух листьев.

Если ветви оголились и плодоношение переместилось на кончики кроны, нужно омолодить растение.

Растению могут нанести большой вред цветочные вредители. Поэтому нужно тщательно следить за состоянием веток и листьев.

Размножается при помощи черенков, в весенний период. Черенок нужно посадить во влажную смесь, предварительно смыв млечный сок. Посаженные черенки накрыть прозрачным пакетом и поставить в теплое место при температуре воздуха не ниже 20–25 градусов С. через месяц при появлении новых листочков пакет снять и дать растениям акклиматизироваться. Укоренившиеся черенки нужно рассадить в разные горшки по несколько штук. Через несколько недель верхушки нужно прищипнуть.

Осенью растение сбрасывает листья.

## ИРИС

Среди разновидностей этого растения встречается ирис бледный (*Iris pallida*), ирис германский (*Iris germanica*), ирис фиолетовый (*Iris florentina*). Аптечное наименование – фиалковый корень (*Iridis rhizoma*). Пришло к нам из Южной Европы. Многолетнее травянистое растение, которое достигает 30 – 100 см в высоту. Листья хорошо развиты, мочевидные. При цветении на верхней части цветоноса распускаются многочисленные крупные цветки, имеющий белый, сиреневый или фиолетовый окрас.

**Лекарственные свойства.**

В медицинских целях используется корень всех видов растения. Листья ириса насыщены витамином С. Применяется при лечении от мигрени, желудочных заболеваний, бронхите. Обладает слабительным, потогонными, отхаркивающими свойствами. Помогает при лечении вегетативных неврозов, поджелудочной и слюнной железы. Плоды обладают



свойствами антибиотиков. В зубоврачебной практике используется при прорезывании зубов у грудных детей. Входит в состав зубного порошка, различных чаев от кашля.

В народной медицине настои применяются при ангине, водянке, пневмонии, лечения ран, язв, свищей, для удаления веснушек.

**Предупреждения.** Применять в лекарственных средствах, только посоветовавшись с врачом.

#### **Рецепты.**

**Для заживления ран.** Измельченный корень накладывают на больные места.

**Ревматизм, опухоли, бронхит, внутренние язвы. Отвар.** 100 г измельченной смеси всего растения залить 1 л воды, кипятить в течение 30 минут. Остудить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

**Абсцесс.** Делать отвар по вышеприведенному рецепту из бутонов растения.

**Диуретическое, гемостатическое средство, колиты, носовые кровотечения, кровохарканье, ларингит.** Делать отвар по вышеприведенному рецепту из семян.

**Болезни печени.** Использовать отвар семян и корня растения.

**Антибиотики.** Использовать отвар плодов растения.

## **КАЛАНХОЭ (БРИОФИЛЛУМ)**

Каланхоэ (биофиллум) пришло к нам из экзотических регионов тропической Африки, острова Мадагаскар, Капской области, острова Зеленого Мыса. Каланхоэ является родственником очитка (заячьей капусты) и радиолы розовой (золотого корня). Род этого растения насчитывается около 200 видов.

Листья и стебли у этого растения мягкие, сочные и мясистые. С латинского это семейство переводится как слово «толстый». По форме листья напоминают березовые, а из зубцов их оснований появляются «детки». Многолетнее травянистое растение или полукустарник. Растет одним стеблем, летом на верхушке появляются крупные розовые цветки, собранные в метелку

Иногда каланхоэ называют цветком Гете, так как это было любимое растение немецкого поэта. Он поражался способности этого растения размножаться – при помощи отдельных листьев, кусочков цветоносов, семян. Особенно его умиляли «детки», так как ничего подобного нет ни у одного другого растения. В письмах к друзьям Гете писал о каланхоэ: «Как из одного листа возникает бесчисленное количество новых побегов, так из одной постоянной любви можно черпать все новое и новое счастье».

В нашей стране каланхоэ называют комнатным женьшенем или деревом жизни.

#### **Лекарственные свойства**

Каланхоэ имеет те же показания для наружного применения, что и алоэ. О целебных свойствах этого растения узнали совсем недавно. Инициатива пришла не от ученых, а от простых людей, которые в домашних условиях стали пробовать целебные свойства этого растения. И только в 1962 году ученые стали получать письма от них с результатами исцелений.

В соке растения, выращенного на подоконнике, содержатся флавоноиды, незначительное количество дубильных веществ, витамин С, микро– и макроэлементы: алюминий, магний, железо, кальций, кремний, марганец, медь. В листьях каланхоэ обнаружены полисахариды, органические кислоты: яблочная, щавелевая, уксусная, а также ферменты, из которых получают активные препараты.

Сок каланхоэ применяют в хирургии и при некоторых заболеваниях глаз, так как очищает раны и язвы от отмирающих тканей. Используют при лечении абсцессов, инфицированных ран, фурункулов, гнойных инфекциях. Очень эффективен при рожистом воспалении, кожной сыпи и экземе.

Хорошее народное средство при борьбе против угрей и пятен на лице. Если соком смазывать слизистую оболочку носа, излечивает от гриппа и является хорошим

профилактическим средством в период эпидемии.

Если размять лист каланхоэ, он останавливает кровотечение из ран, быстро снимает зубную боль, помогает при ожогах, обморожении, при, тонзиллитах, гайморитах, гинекологических заболеваниях (эрозиях, воспалениях шейки матки и других).

Наружно лечит пролежни, свищи, язвы голени, при пересадке кожи, помогает в комплексном лечении при варикозном и посттромбофлебитическом заболевании.

### **Предупреждения**

В основном это растение безвредно. Но в больших дозах применять не рекомендуется, так как могут появиться спазмы.

При лечении насморка также нужно быть осторожным, так как может дать аллергическую реакцию.

Нежелательно принимать, у кого больная печень или желчный пузырь, так как оно является сильным желчегонным средством.

### **Рецепты**

**Рожистое воспаление.** На больное место накладывается обильно смоченная соком повязка.

**Ожоги .** Применяют сок и листья растения.

**Бородавки .** Прикладывает свежие размятые листья.

**Насморк .** Закапывать 2 раза в день по 2–3 капли сока.

**Заболевания горла, простуда ,** Свежий сок разбавляется водой. Для полоскания.

### **Условия содержания и уход**

Очень неприхотливое растение. Не боится пересыхания почвы, так как способно получать влагу из воздуха. Если вам нужно отлучиться на продолжительное время, достаточно растение обильно полить и поставить в затемненное место. Таким образом, оно может простоять в течение месяца.

Для леченых целей растение нужно выдержать в темноте при пониженной температуре. Это приводит к накоплению важных биогенных стимуляторов.

Размножается каланхоэ детками. Для этого достаточно их положить на поверхность почвы. Цветет это растение очень красиво. Соцветия яркие и крупные, держатся в течение нескольких недель. Когда растение отцветет, цветоносы нужно обрезать и растение поставить в затененное место. В течение месяца его не нужно обильно поливать, а затем переставьте на свет и поливайте как обычно.

Высаживать это растение можно по одиночке или совместно с другими суккулентами. Удачно сочетается с галькой, гранитной крошкой, камнями.

## **КАМЕЛИЯ**

Камелия. (Camellia). Относится к семейству чайных. Родиной является тропические и субтропические районы Азии. Вечнозеленое кустарное растение или дерево достигает 5 м высоты. Имеет короткочерешковые листья, овальной или широкоэллиптической формы. Листья голые, кожистые, пильчатые по краю. Имеют темно-зеленый окрас.

При цветении дает крупные цветки, которые расположены на верхушках или в пазухах, и многочисленные тычинки. Плод в виде раскрывающейся круглой или овальной деревянистой коробочки. Цветение длительное – с ноября по май.

При уходе за этим растением нужно хорошее освещение, проветриваемое помещение и высокая влажность воздуха. В летний период можно выносить на балкон.

В течение всего года растение нуждается в подкорме, кроме июля-августа.

В эти месяцы полив значительно сокращают, чтобы прекратился рост побегов, и могли закладываться цветочные почки. Иногда образовавшиеся бутоны осыпаются из-за высокой температуре и сухости воздуха, или при изменении положения растения по отношению к свету.

Можно использовать при озеленении светлых прохладных жилых помещений.

Вечнозеленый кустарник с крупными цветами украсит жилое помещение, витрины магазинов, холлы кинотеатров. Крупные экземпляры, высаженные летом в открытый грунт, хорошо гармонируют с местными растениями и естественно вписываются в пейзаж

### **Лекарственные свойства**

На родине камелии из ее семян выжимают масло, которое в смеси с маслом лавра и герани идет на приготовление самых тонких японских помад. Отвар из листьев служит прекрасным эликсиром для промывания волос, придающим им блеск и шелковистость. Корни употребляются как лекарство от кровавого поноса.

Камелия китайская. Чай, выращенный в домашних условиях, нужно собирать с мая по сентябрь. При этом обрывают флешы с 5-листных побегов, затем их завяливают в комнате в течение 12–18 часов.

Для этого их рассыпают на деревянной дощечке. После завяливания чай скручивают в трубочку между ладонями до появления на их поверхности белой пены, затем их раскладывают слоем в 7–9 см на 5 часов под мокрое полотенце. После этого чай приобретает медно-красную окраску и характерный чайный запах. После этого его нужно высушивать на солнце или в духовке при 50–70 градусах С.

Листья чая содержат до 3 % кофеина, 24 % дубильных веществ, чайный танин, флавоноид, эфирное масло и витамины. Эти вещества обладают капилляро укрепляющим действием. Кофеин влияет возбуждающе на центральную нервную систему и сердечную мышцу. В китайской традиционной медицине листья камелии используются для заживления ран и избавления от гематом, при расстройствах желудка, дизентерии, переутомлении, малярии, анемии токсического происхождения, против опухолей, при эпилепсии.

Цветки растения являются вяжущим, антигеморрагическим и тонизирующим средством. Отвар из цветков применяется против кровохаркания и других кровотечений.

### **Предупреждение**

Растение слабо токсично.

### **Рецепты.**

**Кровохарканье и другие кровотечения, расстройство желудка, дизентерия, переутомление, малярия, анемия.** 100 г листьев цветков залить 1 л воды, кипятить в течение 15 минут. Процедить принимать 3 раза в день по 0,5 стакана.

**Укрепление капилляров, возбуждение центральной нервной системы и сердечной мышцы.** 1 чайную ложку лепестков растения залить 200 мл кипятка. Настоять в течение 20 минут.

**Заживление гноящихся ран, гематом.** Кашицу из листьев растения накладывать на больные места.

**Эпилепсия.** Использовать для отвара листья, побитые морозом.

### **Условия содержания и уход**

В комнате размножают черенкованием в начале весеннего роста или в августе после вызревания годичных побегов. Черенки с тремя-четырьмя глазками укореняют. Очень важно срез черенка не подсушивать, а сразу высадить или поместить в воду.

Укореняется медленно от 40 до 60 дней. Для лучшего роста и цветения камелии необходимы удобрения как органические, так и минеральные. Подкормку проводят в следующие сроки: первую – сразу после цветения, с началом роста камелии, вторую – через 2 месяца после первой, во время формирования почек, и третью – поздно осенью, перед началом цветения.

Растение чувствительно к поливу. Хорошо растет на равномерно увлажненной почве. Используют мягкую воду.

Зимой после завершения цветения ее содержат в прохладном помещении при температуре 5–7 градусов. С, а летом – в открытом грунте, слегка притемняя.

## КАМНЕЛОМКА

Камнеломка отпрысконосная (*Saxifraga sarmentosa*). Относится к семейству камнеломковых. Родиной этого растения является Япония, Китай.

Многолетнее травянистое растение, у которого очень красивые опушенные листья. Листья собраны в розетки, из которых отходят тонкие побеги-усы красноватого окраса, на концах которых развиваются мелкие дочерние розетки, висящие в воздухе.

Листья имеют округлую форму, с верхней стороны имеют зеленоватый окрас с беловатой росписью. С нижней стороны красноватого цвета.

Цветет камнеломка в весенне-летний период. Цветки расположены на цветочной стрелке, имеют розоватый окрас. Цветочки мелкие, собраны в небольшую кисть.

### **Лекарственные свойства.**

В основном ее используют при высоком давлении, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ларингит, фарингит, гипертонию, увеличивает лактацию. Является незаменимым средством при сильном хроническом кашле.

Соком камнеломки успешно лечат ушные боли, гнойники и различные кожные воспаления. Отвары камнеломки используются как жаропонижающее средство, при различных нагноениях, фурункулах, при обморожении.

Внутри применяют при лихорадочном состоянии, конвульсиях и кровавой рвоте, холере. Высушенным растением окуривают геморроидальные шишки.

**Предупреждение.** Перед применением камнеломки в качестве лекарственных средств обязательно посоветуйтесь с врачом.

### **Рецепты.**

**Высокое кровяное давление.** Регулярно жевать по 1 листочку в день.

**Гипертония, язва желудка, ангина, фарингит, для увеличения лактации.** Отвар.

**Затяжной приступообразный кашель.** Отвар на молоке или в виде спиртовой настойки (20 капель на  $\frac{1}{4}$  стакана теплого молока).

**Ушные болезни, воспаления.** Закапывать сок в уши.

**При нарывах и воспалениях кожи.** Накладывают листья.

**Жаропонижающее (при фурункулах, обморожении, нагноениях).** Отвары и настои всего растения – наружно.

**Лихорадочное состояние, конвульсии и кровавая рвота.** Внутри настои.

**Геморроидальные узлы.** Окуривать высушенным растением.

### **Условия содержания и уход.**

Размножается легко и просто при помощи дочерних узлов. Камнеломка неприхотливое растение, хорошо приспособленное к комнатным условиям. Растение желательно ставить на светлое место, чтобы рисунок листьев был ярким.

Уход обычный. В весенне-летний период полив умеренный. В зимний период полив уменьшают, содержать в более прохладном месте. Может продолжительное время находиться при искусственном освещении.

Во время активного роста растение нужно подкармливать различными минеральными удобрениями 1 раз в месяц.

Очень красиво растение смотрится в композиции двух или трех ярусов. Для этого достаточно повесить основное растение в кашпо, а дочерние розетки укоренить в горшочке нижнего яруса, те в свою очередь сформируют третий ярус. Получается оригинальная цветовая композиция, которая может украсить одну из стен вашей квартиры.

## КАТАРАНТУС (КАТАРАНТУС РОЗОВЫЙ)

Комнатное многолетнее цветочное растение. Листья имеют продолговато-ланцетную

форму, темно-зеленого окраса, с срединной жилкой белого цвета. Стебли прямостоячие, в верхней части разветвляются. При цветении дает сидячие цветки розового окраса.

#### **Лекарственные свойства.**

Катарантус обладает уникальными лекарственными способностями. На основе этого растения в традиционной медицине изготавливают препараты при лечении лейкемии, лейкозе, опухолевых заболеваниях, саркомах. В народной медицине его издавна применяли при диабете. В домашних условиях можно лечить раны, гангрену, трофические язвы, экзему, дерматит, рожу, псориаз. При помощи катарантуса успешно лечат простатит, геморрой.

Что касается раковых заболеваний, когда организм уже поражен этой болезнью, то вспомогательных растений много. Действие же катарантуса направлено непосредственно на лечение этой болезни. Кроме того, прекрасно поддерживает работу печени и почек, выводя из организма продукты разложения, что особенно необходимо при таких болезнях.

В связи с неблагоприятными экологическими условиями, в которых мы сейчас с вами находимся, это растение можно употреблять и как профилактическое средство. Так как мы все знаем, что болезнь легче предупредить, чем потом лечить. Есть сведения, что после лечения катарантусом люди полностью восстанавливают свое здоровье и ведут полноценный образ жизни.

**Предупреждения.** При лечении хронических и тяжелых заболеваний обязательно посоветуйтесь с врачом.

#### **Рецепты.**

**При лечении диабета.** 10 г высушенных измельченных листьев залить 400 мл водки. Плотно закрыть и поставить в темное место, выдержав в течение 7 суток. Процедить и вылить в бутылку с темным стеклом. Принимать 2 раза в день по 5 капель за пол часа до еды.

**Онкологические заболевания.** Часто при онкологических заболеваниях организм ослаблен, и таким людям тяжело принимать химиотерапию. В таких случаях потребуется длительное лечение. Также можно применять после онкологических операций.

Употреблять в виде настоек, отваров, мазей лекарственные препараты из катарантуса.

**Гинекологические заболевания.** Тампоны на растительном масле или спринцевания.

**Эндометрит, эндометриоз, миома, полипы в матке, мастопатия.** – нет.

**Настойка.** 2 столовые ложки измельченных веточек и листьев залить 250 мл водки, настоять в течение 10 дней в темном месте. Принимать 2–3 раза в день по 5 – 20 капель за час до еды, в зависимости от тяжести и характера болезни.

**Отвар.** 1 столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 30 секунд. Настоять 20–30 секунд. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке за час до еды. (В зависимости от состояния здоровья). – То же при полосканиях.

**Гнойные раны, гангрена, трофические раны.** Спиртовая настойка. Сбрызгивать и протирать вокруг раны.

**Экзема, дерматит, рожа, псориаз.** Специальное концентрированное масло катарантуса.

**Простатит, геморрой.** На ночь вводить свечи с растением в анус, для этого можно использовать козий жир. Вскипятить жир, всыпать измельченные листья и ветки катарантуса и сразу же снять с огня. Влить в емкость и поставить в холодильник, чтобы застыло. Вводить в анус, как свечи.

#### **Условия содержания и уход.**

Катарантус может расти около 2 лет. Его можно омолаживать. Для этого достаточно срезать растение, оставив 10–15 см стебля.

Размножается при помощи семян. Высевать их нужно в весенний период. Проращивать нужно в светлом теплом месте (можно на подоконнике). Теплолюбивое

растение, нуждается в постоянной температуре воздуха не ниже 22–25 градусов С. Нуждается в обильном поливе. Уход за этим растением – обычный.

## КОФЕЙНОЕ ДЕРЕВО

Кофейное дерево (*Coffea arabica*). Относится к семейству мареновых. Родиной этого растения является Эфиопия. Встречается около 50 видов. Вечнозеленое дерево, достигающее высоты до 5 м.

О достоинствах кофе из древних времен пришла легенда, которая рассказывает, что у одного пастуха паслись козы, которые ели ягоды с кофейного куста. После этого козы резвились всю ночь, бодрствуя. Об этом он рассказал одному мулле, который часто засыпал в мечети. Мулла решил на себе испытать действие этих ягод. И действительно, ягоды помогли мулле.

В 1591 году итальянский врач Проспер Альпинус, сопровождая венецианское посольство в Египет, ознакомился с этим напитком. По возвращении он привез несколько кофейных зерен и рассказал о его лечебных свойствах. В 1652 году в Лондоне была открыта первая кофейня. Эти маленькие, уютные заведения распространялись так быстро, что всего через несколько лет их насчитывалось уже несколько тысяч.

Поскольку в те времена не было обширной информации, которую мы имеем в наше время, люди толпами собирались там, узнавая и обсуждая последние новости, там же заключались различные торговые сделки. Если хотели что-то узнать о человеке, его не спрашивали, в каком районе города он живет, а какую кофейню он посещает. Даже первые фонари, которые устанавливали в городе, были поставлены именно возле кофеен.

В комнатных условиях при правильном уходе вырастает до 2 м высоты.

Листья крупные, блестящие, с коротким черешком, имеют зеленый окрас. Имеют овальную форму с заостренной макушкой, по краям волнистые. Кора ствола имеет светло-бежевый окрас.

Цвети и плодоносить начинает на 3-й год. При цветении дает крупные цветки, трубчатые, белого окраса. Цветки обоеполые, издают сильный ароматный запах, напоминающий жасмин.

Плоды мелкие, вначале зеленого окраса, круглые или овальные. Затем плоды зреют и постепенно приобретают буро-красный цвет, затем фиолетовый. В комнатных условиях может цвести и плодоносить одновременно в течение всего года. Внутри плода находятся 2 желтоватых зерна, которые называют кофейными бобами. Плодоносить начинает с 3 лет. Долгожитель, так как отдельные экземпляры доживают до 200 лет (на плантациях не более 30 лет). В среднем в течение года кофейное деревце может дать до 1 кг семян.

### **Лекарственные свойства.**

В традиционной медицине из кофейных семян изготавливается медицинский уголь. Используется как очищающее средство при желудочных отравлениях, превосходит все другие виды медицинского угля. Применяется при отравлениях, при обработке ран, от газов.

В России лечебные свойства кофе были известны еще в 1665 году, и считали его незаменимым лекарством «против насморка и головоболезней». Знаменитый ботаник Карл Линней писал о кофе, что «...напиток сей укрепляет чрево, способствует желудку в варении пищи, засорившуюся внутренность очищает, согревает живот». Вольтер мог в течение дня выпить до 50 чашек кофе, не намного уступал ему Оноре де Бальзак.

В медицинской практике используется как возбуждающее средство центральной нервной системы и сосудорасширяющее при депрессии, умственной усталости, различных сердечных заболеваниях, головных болях, гипотонии, отравлениях.

В домашних условиях семена высушивают в помещении на открытом воздухе, предварительно освободив от мякоти. Затем обжаривают семена до коричневого цвета, измельчают.

Кофеин, содержащийся в зернах, благотворно влияет на сердечнососудистую систему, несколько повышает артериальное давление.

Карл Линней, знаменитый ботаник, писал о кофе, что: «напиток сей укрепляет чрево, способствует желудку в варении пищи, засорившуюся внутренность очищает, согревает живот».

### **Предупреждения.**

Нужно учитывать, что при употреблении кофе организм привыкает. Если его употреблять в больших дозах (более 5 чашек кофе в день), а затем прекратить, то могут быть проявления в виде головной боли, усталости, раздражительности, иногда тошнота.

Больным атеросклерозом коронарных артерий крепкий кофе принимать не рекомендуется, так как может вызвать приступ стенокардии.

Также противопоказано употреблять кофе детям, пожилым людям, страдающим бессоннице, с повышенной возбудимостью, гастритом, язве желудка. Сладкая съедобная мякоть плодов (ягод) кофе в Африке используется для приготовления алкогольных напитков и для получения кофеина.

### **Рецепты.**

**При сонливости, усталости, для повышения работоспособности и творческой деятельности.** Семена обжарить до приобретения коричневого цвета, измельчить. 1 столовую ложку семян залить 200 мл кипятка. Настаивать в течение 1 часа.

### **Условия содержания и уход.**

Размножается кофейное дерево при помощи семян. Высевать семена нужно сразу после сбора в горшок, так как они при высыхании теряют всхожесть. Посаженные семена сверху мульчируют древесным углем. Первые всходы появляются через 30–40 дней, которые затем рассаживают в отдельные горшки.

Также можно размножать и черенками от веток при обрезке и формировании куста. Посаженные черенки ставят в теплое место, сверху накрыв прозрачным мешком.

Цвети и плодоносить растение начинает через 2–3 года. Молодые растения нуждаются в опрыскивании. В летний период нуждается в обильном поливе. Температура воды должна быть не ниже температуры воздуха.

Взрослые растения нужно пересаживать ежегодно, желательно весной.

Зимой растение содержат в светлых комнатах, желательно с дополнительным освещением. Температура воздуха должна быть не ниже 16–18 градусов С.

Летом кофейное дерево можно содержать на балконе, но при легком затенении. В течение лета 2–3 раза растение нужно подкормить.

При уходе за растением нужно укорачивать отдельные длинные побеги. Как декоративное растение, оно пригодно для озеленения умеренно теплых и светлых помещений.

## **КОДИЕУМ (КРОТОН)**

Кодиеум (*Codiaeum*), имеет второе название – кротон (*Croton*). Родиной этого растения является Индия и Индонезия. Относится к семейству молочайных. Декоративное кустарниковое растение. В комнатных условиях имеет 50–70 см высоты. Листья могут иметь овальную, лопастную, линейную, ланцетную форму. Причем они могут быть волнистыми, ровными, закрученными в спиральку. Листья могут быть желтого, оранжевого, красного, зеленого окраса. На листьях черные или коричневые пятна.

Среди комнатных культур встречается довольно редко, так как очень капризен в уходе и содержании.

Ранее применялось как сильное слабительное средство.

**Предупреждение.** Растение ядовито.

## **КРИНУМ**

Родиной кринума (*Crinum*) является Южная Африка, тропическая Азия и Австралия. Это довольно крупное луковичное растение, которое образует травянистый ствол, переходящий в луковичеобразное утолщение. Имеет большое количество мясистых, мощных корней. Листья сочные, лентовидные, имеют ярко-зеленый окрас, по краям волнистые. Именно свисающие листья напоминают волосы, почему растение и получило название *crinum*, что означает волосы. Еще одна особенность этого растения – молодые листья свернуты в трубочки.

При цветении дает цветочную стрелку длиной до 120 см... Окрас цветка зависит от сорта растения, и может быть розовым, белым, светло-малиновым. Сами цветки имеют форму колокольчика, собраны в крупные соцветия по 15–20 штук. Издают слабый запах.

Чаще всего в комнатных растениях культивируют кринум приятный (*C. amabile* Donn.), родиной которого является Суматра. У этого вида луковицы утолщенные, цилиндрической формы. Цветки имеют белый окрас и розоватую полоску, изнутри выходит розоватая трубка. Тычинки имеют фиолетовый окрас.

Кринум Мура (*C. Moorei* Hook.). Родиной этого вида растения является Южная Африка. Луковицы имеют округлую форму. Листья линейные, выходят из сложного стебля, которые представляют собой удлиненную шейку луковицы. Корни мощные. Цветки бледно-розовые, издают душистый приятный запах.

Кринум азиатский (*C. asiaticum*) пришел к нам из Китая. Луковицы этого растения имеют удлиненную цилиндрическую форму. Цветы белые, внутри находятся красные тычинки, которые собраны в соцветия по 16 штук.

#### **Предупреждение.**

Из семейства амариллисовых это одно из самых ядовитых растений, так как все части растения содержат токсичное вещество – кринин.

#### **Лекарственные свойства.**

В восточной медицине давно известнее кринум азиатский, который применяется в качестве лекарственного средства при головной боли, хронических заболеваниях печени, онкологических и кожных заболеваниях. Обладает жаропонижающими и болеутоляющими свойствами.

#### **Рецепты.**

**При головных болях, болях в пояснице, печени, при опухолях.** Измельченная однородная масса в качестве горячих компрессов.

**Отхаркивающее средство.** Отвар листьев. Применять внутрь.

**Геморрой, кожные воспаления.** Отвар листьев наружно.

**Абсцесс.** Накладывать измельченные листья.

**Слабительное средство, стимулирует менструации .** Отвар луковиц (в свежем виде ядовиты).

**Против рака** (все растение).

#### **Условия содержания и уход.**

Кринум размножается при помощи отделения деток, которые появляются у основания луковиц. Цвести растение начинает только через 3–4 года. После цветения полив уменьшить до умеренного, но не допуская пересушивание почвы.

Молодые растения нужно пересаживать раз в год, более взрослые растения – 1 раз в 2 – 3 года. Пересаживать перед началом интенсивного роста, на глубину не более, чем на  $\frac{1}{4}$  высоты луковицы.

Растение умеренно теплолюбивое и светолюбивое.

Поливать только кипяченой водой, которая должна быть на 2–3 градуса С выше комнатной. В летний период нуждается в минеральных подкормках, которые нужно вносить 2 раза в месяц.

На зиму растение сбрасывает некоторое количество листьев, но не полностью. В этот период растение нужно расположить в более прохладном помещении. Может расти



при искусственном освещении.

## **ЛАВРОВИШНЯ (ЛАВРОВИШНЯ АПТЕЧНАЯ)**

В традиционной медицине используется при лечении рака легких. Лечебный отвар можно приготовить и в комнатных условиях.

**Отвар.** 10 г измельченных листьев растения заливают 100 мл холодного молока, ставят на водяную баню и кипятят в течение 30 минут. Процедить. Принимать теплым за час до еды.

2 столовые ложки сухих листьев залить 400 мл горячего молока в термос. Настаивать в течение 12 часов (лучше на ночь). Принимать по 100 г теплого отвара. Выпивать в течение суток.

## **ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ (КОРИЧНИК ЛАВРОВЫЙ)**

Лавр благородный (*Laurus nobilis*). Относится к семейству лавровых. Родиной этого растения является Средиземноморье, западное Закавказье.

Вечнозеленое дерево, которое в природных условиях достигает до 18 м высоты. В основном произрастает в лесах прибрежных районов о 300 м над уровнем моря.

В древности лавр являлся символом почести и мудрости. Древние греки из веток лавра делали венки и возлагали на голову знаменитых поэтов, выдающихся ученых.

Уже в 16 столетии лавр был одной из распространенных комнатных культур. Его подстригали, придавая ему формы в виде шаров или других разнообразных фигур. Эта традиция до сих пор сохранилась в Англии.

Благородный лавр одно из неприхотливых и выносливых растений, которое способно прижиться в самых различных климатических и природных условиях.

Растение имеет кожистые, продолговатые или ланцетные листья. По краю слегка волнистые, темно-зеленого окраса. Издают слегка острый, пряный запах, который используется в эфирных маслах в парфюмерной промышленности, консервном производстве, как приправа в кулинарии.

При цветении дает мелкие 4–5 лепестковые цветки, белого окраса. После цветения дает плод в виде мелкой темной ягоды.

### **Лекарственные свойства.**

В современном цветоводстве встречается очень редко. Но приобретая это растение, мы можем защитить наши квартиры от присутствия вирусов и бактерий, в том числе туберкулезной палочки.

Благоприятно воздействует на людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами кишечника и желчно-выводящих путей.

Все части растения содержат эфирное масло, которое на 94 % состоит из камфара. Является одним из важнейших лекарственных средств при болезнях центральной нервной системы, сердечно-сосудистой недостаточности, а также при шоковых состояниях. Применяется в виде мазей при ревматизме и артритах.

В домашних условиях можно приготовить настойку из сушеных листьев лавра при лечении бронхита, учащенном дыхании и сердцебиении.

Очень широко применяется в современной ароматерапии. Помогает нормализовать нервную систему, устраняет истерию и резкие перепады настроения, восстанавливает силы при эмоциональных стрессах, душевных муках, внутреннем напряжении. Помогает человеку избавиться от внутреннего негативизма.

### **Предупреждения.**

Прежде, чем начать самостоятельное лечение, обязательно посоветуйтесь с врачом.

### **Рецепты.**

**Болезни матки и мочевого пузыря, нервной возбудимости.** 100 г листьев

лаврового листа залить 1 л воды, кипятить на водяной бане течение 10 минут. Процедить. Добавлять при использовании ванн для купания.

**Гайморит.** 30 мелкоизмельченных лавровых листьев залить 200 мл растительного масла, настоять в течение 5 дней в темном месте. Закапывать 2 раза в день по 1 капле в каждую ноздрю.

**Пролежни.** Приготовить лавровое масло на основе вышеприведенного рецепта. Смазывать пролежни.

**Артрит, миозит, невралгия.** Сухие листья, настоянные на подсолнечном масле. Применять для натирания.

**Артрит, ревматизм.** Использовать лавровое масло для натирания, которое получают путем прессования.

В этих целях также можно использовать настойку. 100 г сушеных измельченных листьев залить 0,5 л водки. Настаивать в течение 7 суток в темном месте при комнатной температуре. Процедить.

**Ревматизм, параличи, простудные заболевания, чесотка, опухоли, укрепление нервной системы.** Использовать масло плодов путем прессования. Использовать для натирания.

**При острой сердечной недостаточности.** 10 г измельченных сушеных листьев лавра залить 200 мл водки, настаивать в течение 7 суток в темном месте при комнатной температуре. Процедить. Принимать 3 раза в день по 10 капель непосредственно перед едой.

**Стоматит.** В течение дня жевать 1–2 листа размочено листа лавра.

**Сахарный диабет.** 10 штук измельченных листьев залить 200 мл воды, кипятить в течение 5 минут. Процедить. Принимать по 100 мл за час до еды.

**Геморрой.** 1 пачку лаврового листа залить 2 л воды, кипятить в течение 5 минут. Остудить. Применять для сидячих ванночек. На следующий день добавить 2 пачки лаврового листа. Курс лечения – 5 дней.

**Потливость ног.** 20 листиков лаврового листа залить 1 л кипятка. Настоять в течение 30 минут. Делать ванночки для ног, желательно перед сном.

**Ревматоидный артрит.** 5 г лаврового листа залить 300 г воды, кипятить в течение 5 минут. Настаивать в термосе в течение 4 часов. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке через час. Дневная норма – 300 г.

**Ревматические и простудные боли, судороги.** 10 г игл можжевельника и 60 г измельченного лаврового листа смешать с 120 г сливочного масла. Для натирания.

#### **Условия содержания и уход.**

Лавр является светолюбивым растением и растет только на солнечном окне. До поздней осени может находиться на открытом воздухе.

Растение легко поддается стрижке, обычно ему придают шарообразную форму.

Размножается при помощи семян. Высеивают их в марте в небольшие горшочки, сверху накрыв стеклом. Всходы начинают появляться через 40–60 дней.

Также может размножаться при помощи черенков и отпрысков. Высаживают их во влажный песок, накрывают стеклом и поддерживают равномерную влажность.

Пересаживают растение 1 раз в 3–4 года. В летний период нуждается в обильном поливе. В осенне-зимний период – умеренный.

## **ЛИМОН**

В древнегреческой мифологии рассказывается о Геспериде, которой отец Атлас доверил стеречь золотые яблоки в своих садах. Царь Эврисей поручил Гераклу принести ему эти золотые яблоки. Но Геракл испугался дракона, который стерег этот сад. Тогда он уговорил атланта принести их ему, а тем временем согласился поддержать вместо него небо. Этими золотыми яблоками были апельсины, от которых все цитрусовые сначала

древние греки, а затем и ботаники стали называть «гесперидум» или «гесперидий».

Дерево достигает до 150 см высоты, плодоносит на 2–3 год (с ноября по май). Плоды созревают в течение 8 месяцев. Лимон является многолетним растением, достигающим возраст до 45 лет.

#### **Лекарственные свойства.**

Плоды лимона обладают специфическим приятным запахом, которым они обязаны эфирным маслам, содержащимся в их кожуре, которые во много раз эффективнее действуют на кишечную палочку, чем известные антибиотики. Сок лимона намного эффективней может справиться с стафилококковой палочкой, чем левомицетин.

При болезнях желудка и желудочной железы достаточно пить чай с лимоном, так как обладает сильными сокогонными свойствами. При заболеваниях почек желательнее принимать чай не с кусочком лимона, а с лимонным соком. При диетических блюдах лимонным соком можно заменять поваренную соль.

Местные жители считают лимонный сок «эликсиром жизни». Было замечено, что он хорошо справляется с гневом, паникой, беспокойством, проясняет мысли. Является прекрасным тонизирующим средством для сердечной деятельности, устраняет сильное сердцебиение. Благоприятно влияет на волосы при их ополаскивании лимонным соком, разбавленным в воде, успешно справляется с мозолями.

Но не только плоды, все части растения полезны. В листьях домашнего лимона содержится не меньше, а даже больше фитонцидов, чем в плодах. Достаточно растереть в руках листочек лимона, выращенного из косточки, и вся комната наполняется тонким приятным ароматом. Можно пожевать листочек – и это устранит запах изо рта, а если вы простужены – срезом смягчит насморк и уменьшит кашель.

В ароматерапии лимон известен, как успокоительное средство, помогает концентрации внимания, улучшает память, помогает справиться с депрессией, поднимает работоспособность. Особенно полезно людям после стрессовых ситуаций, переутомлениях, при чувстве неполноценности.

Находясь в комнатном помещении, прекрасно очищает воздух от многих микробов, которые теряют способность размножаться.

#### **Предупреждения.**

Возможна аллергическая реакция при личной непереносимости. Прежде, чем начать самостоятельное лечение, посоветуйтесь с врачом.

#### **Рецепты.**

**Сердечно-сосудистая недостаточность, пониженное артериальное давление, гипотензия, укрепление центрально-нервной системы.** 100 г плодов залить 0,5 л водки, настаивать в течение 2 недель. Процедить. Принимать 2 раза в день по 20–30 капель до еды, разбавив в 50 мл воды. Курс лечения – 3 недели.

Также можно использовать настойку из сухих или свежих ягод. 1 столовую ложку ягод залить 200 мл кипятка, настоять в термосе в течение 2 часов. Принимать 3 раза в день по 2 столовой ложке перед едой.

**Болезни желудка, повышенная кислотность.** 1 чайную ложку измельченных плодов залить 200 мл кипятка, настоять в течение 20 минут. Пить теплым. Можно добавить кусочек лимона.

**Заболевания почек.** 1 чайную ложку черного чая залить 200 мл кипятка, настоять в течение 5 минут. Добавить цедру лимона.

**Тонизирующий напиток.** (Для здоровых людей). Взбить в миксере цедру 1 лимона, добавить 200 мл холодного молока, 1 столовую ложку сахара, взбить. Принимать после еды.

**Упадок сил, общая слабость, неврастения, гипотония, ожирение, нарушение обмена веществ.** Отжать свежесобранные ягоды, добавить на 1 л сока 1 кг сахара. Поставить на небольшой огонь, подогреть до растворения сахара. Разлить в пастеризованную посуду.

**При мочекаменной болезни, цинге, желтухе, ревматизме, отеках, гастритах.** Цедру 1 выжатого лимона добавить 200 мл кипяченой холодной воды.

**Ангина, стоматит.** Приготовить вышеприведенный рецепт. Применять для полоскания.

**Экзема, грибковые поражения кожи.** Выжать сок 1 лимона на небольшую ткань, прикладывать к больным местам.

**При жирной и нормальной коже лица .** 20 мл яблочного уксуса смешать с 20 мл лимонного сока, добавить 100 мл холодной кипяченой воды. Протирать кожу лица.

**Для отбеливания кожи лица.** Взбить миксером 1 столовую ложку овсяной муки, сок 1 лимона, 0,5 стакана молока. Нанести на лицо и шею, выдержать 20–25 минут. Смыть прохладной водой.

**Очищающая маска для лица .** Смешать 20 г дрожжей, 1 чайной ложку лимонного сока, 1 столовую ложку молока. Нанести на лицо, выдержать 20 минут. Лицо ополоснуть холодной водой.

**Пигментальные пятна, веснушки.** Небольшой кусок материи пропитать соком лимона, наложить на пигментированное пятно.

**Мозоли.** Перед сном распарить ногу, приложить дольку разрезанного лимона к мозолю, перебинтовать. Повторить несколько раз.

**Ополаскивание волос.** Выжать сок 1 лимона, добавить в 0,5 л воды. применять для ополаскивания.

**Агина, жаропонижающее средство.** Медленно жевать цедру сырого лимона.

**Заживление ранок и порезов.** Смазывать соком лимона, разведенным с водой.

**Условия содержания и уход.**

Это растение очень чувствительно к освещению. Ему нужно найти постоянное место, так как при перестановке он прекращает свой рост и заново приспосабливается к световому режиму. Во время проветривания помещения его нужно защищать от сквозняков.

Лимон хорошо растет при комнатной температуре, но в зимнее время температура воздуха не должна быть выше 14–18 градусов С, так как при более высокой температуре растение начинает пускаться в рост, и слабеет. Наиболее благоприятная температура воздуха в зимний период 13–14 градусов С.

В летний период растение нуждается в обильной поливке, земля должна быть постоянно влажной. В зимний период полив должен быть умеренный, вода должна быть комнатной температуры. В зимний период может повредить как недостаток, так и обилие влаги. В таком случае растение может сбросить листья.

В весенне-летний период 2 раза в неделю растение нужно подкармливать, чередуя минеральные подкормки с органическими удобрениями. Концентрация подкормок должна быть намного меньше, чем при уходе за другими комнатными растениями.

Размножается при помощи черенков, отводок и семян. Семена нужно сажать свежими, на глубину около 1 см. Через месяц появятся первые ростки.

Для улучшения плодоношения и качества плодов, полученные дички в 3 летнем возрасте нужно привить. Для прививки берут черенки или глазки с плодоносящего дерева.

В комнатных условиях лучше разводить растение при помощи черенков. Черенки высаживают в песок или ставят в бутылку с водой. После укоренения высаживают в горшки. Молодые растения пересаживают 1 раз в 2 года, более старые раз в 3–4 года. Пересаживать растения лучше в марте, в рыхлую питательную землю. Черенкованные растения приносят плоды на 2–3 год.

Очень важно для успешного плодоношения правильно оформить крону растения. Для этого у молодого растения в начале февраля срезают верхушку, оставляя на растении несколько листьев, из которых летом разовьются 3–4 ветки первого порядка. На следующий год у них тоже отрезают верхушки, также оставив несколько листьев. В итоге у растения получается крона из 6–8 основных ветвей, на который также будут развиваться

побеги третьего и четвертого порядков, после чего формирование кроны заканчивается. Цветы и плоды бывают только на ветвях четвертого порядка.

Жировые побеги нужно удалять, так как они не будут цвести и плодоносить. Растут они очень быстро в виде длинных прутьев, забирая у других ветвей большую часть питательных веществ.

В летний период растение лучше выносить на балкон, но при этом его нужно защитить от прямых солнечных лучей, ветра и дождя.

## ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Китайцы называли лимонник «плодом с пятью вкусами». При длительных путешествиях они брали эти плоды с собой, которые придавали им силу и выносливость. О целебных свойствах этого растения в древнем Китае было известно давно.

Это растение имеет свое название из-за характерного запаха лимона, который содержится в листьях и белых цветках растения.

Снимает усталость, стимулирует защитные силы организма. Удивительно повышает концентрацию и работоспособность. Улучшает кровоснабжение мозга, тонизирует без всякого наркотического эффекта. Просто волшебным образом регулирует нервную систему, снимает раздражение и одновременно прибавляет сил. Обостряет все чувства – слух, зрение, тактильную чувствительность.

В народной медицине лимонник используется при различных заболеваниях печени, почек, желудка, упадке сил, простуде, половой слабости, малокровии, нервных и психических заболеваниях.

**Для улучшения самочувствия, снятия депрессии, стресса, повышения трудоспособности** можно использовать чай на основе листьев и веточек лимонника.

1 столовую ложку измельченных листьев и веточек лимонника залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 минут.

Из ягод можно сделать сок, добавить сахар (на 0,5 л сока добавить 1 кг сахара). Добавлять в чай по 1 столовой ложке на 1 стакан чая.

Для укрепления организма, особенно пожилым и детям, полезно использовать сухие плоды лимонника. Для этого 1 столовую ложку сухих плодов залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов. Принимать по 3 раза в день по 2 столовой ложке перед едой.

**При гипотонии и дистонических явлениях** лимонник трудно заменить. В восстановительном периоде после тяжелых заболеваний с нарушениями нервной проводимости препараты лимонника помогают восстановить память, зрение, слух и даже двигательную активность.

## МАГНОЛИЯ (МАГНОЛИЯ КРУПНОЦВЕТКОВАЯ)

Магнолия крупноцветковая. Родиной этого растения является Северная Америка. В природных условиях культивируется в Средней Азии, Краснодарском крае.

Вечнозеленое невысокое дерево, достигающее 30–45 см высоты, с густой пирамидальной кроной. Листья голые, кожистые, имеют эллиптическую форму. При цветении дает крупные, чашевидные цветки, которые расположены на концах ветвей. Плод напоминает шишку хвойных деревьев.

### **Лекарственные свойства.**

Листья и жидкий экстракт магнолии обладает адренолитическими свойствами, а также содержат эфирные масла. Используется при лечении сердечно-сосудистой системы, при высоком кровяном давлении, гипертонических болезнях.

В некоторых случаях применяется в ароматерапии. Помогает концентрировать внимание, улучшает память, укрепляет и восстанавливает при депрессивных состояниях,

повышает работоспособность, восстанавливает жизненную энергию.

#### **Предупреждения.**

Возможна индивидуальная непереносимость. Прежде, чем принимать препараты магнолии в лечебных целях, посоветуйтесь с врачом.

#### **Рецепты.**

**Стимулирует сердечно-сосудистую систему, понижает кровяное давление.** 50 г измельченных листьев магнолии залить 0,5 л водки, настаивать в течение 2 недель в темном месте. Процедить. Принимать 3 раза в день по 20–30 капель в течение 3 недель. Затем сделать перерыв на 2 месяца. Лечение можно повторить.

**Понижает кровяное давление, при учащенном сердцебиении и болях в сердце .** 100 г измельченных высушенных листьев залить 1 л воды, кипятить на медленном огне в течение 20 минут. Процедить, затем выпарить до ½ первоначального объема. Принимать 3 раза в день по 100 мл за пол часа до еды.

## **МАРАНТА (СТРЕЛОВИДНЫЙ КОРЕНЬ)**

Маранта, Маранта Керховена (*Marantha leuconeura* var. *Kerchoviana*). Имеет народное название «стреловидный корень». Относится к семейству марантовых. Родиной этого растения являются острова Вест-Индии. В природных условиях распространено во многих тропических странах.

Многолетнее вечнозеленое растение. Стебель короткий, лежачий, с подземной клубневой системой. Листья у этого растения очень красивые, имеют овально-круглую форму, нежно-зеленого окраса. На верхней стороне листа возле главной жилки выделяются темно-зеленые бархатистые пятна.

При цветении дает невзрачные, мелкие цветки белого окраса.

**Лекарственные свойства.** Клубни маранты содержат крахмал и целлюлозу, которые используются в традиционной медицине как общеукрепляющее и диетическое средство. Из маранты производят диетическое детское питание для детей с нарушениями углеводного обмена. Существует мука из маранты для больных сахарным диабетом, и другие лечебные и диетические продукты.

#### **Условия содержания и уход.**

Размножается при помощи черенков, которые легко укореняются в любом субстрате.

Светолюбивое растение. Нуждается в обилии света, но не допускать прямых солнечных лучей. Умеренно теплолюбиво, поэтому прекрасно акклиматизировалась в комнатных условиях.

В летний период нуждается в обильном поливе, зимой полив должен быть более умеренным. Корни желательно покрывать мхом, пропитанным влагой.

В период активного роста растение нуждается в минеральных и органических удобрениях.

При хорошем уходе растение образует мощную корневую и листовую систему.

Применять можно как декоративное растение в жилых и общественных помещениях.

Маранта долгое время может расти и развиваться при искусственном освещении.

## **МАСЛИНА ДУШИСТАЯ (ОЛИВКОВОЕ ДЕРЕВО)**

Маслина душистая, или оливковое дерево (*Olea europaea*) . Родиной этого растения является Средиземноморье. Вечнозеленый кустарник, у которого кожистые, блестящие листья, снизу опушенные.

При цветении дает мелкие цветочки, белого окраса, которые издают очень приятный аромат. Цветочки растут гроздьями в пазухах листьев. Плоды мелкие, темно-синего окраса (оливки).

В комнатных условиях растет великолепно. Лучшими сортами считаются душистая маслина и маслина Делавая. В Китае цветки душистой маслины входят в состав лучших ароматных чаевых сборов.

#### **Лекарственные свойства.**

Мякоть плодов маслины содержит 70 % жирного масла, семена 20 %. Широко используется в традиционной и народной медицине при лечении атеросклероза, камнях в печени и почках. Листья маслины добавляются в чай для понижения кровяного давления.

В парфюмерной промышленности на основе оливкового масла изготавливаются мази, лосьоны, эмульсии.

**Предупреждения.** В малых дозах побочных явлений не обнаружено. Лечение обязательно проводить под наблюдением врача.

**Рецепты. При атеросклерозе, камнях в почках и печени.** Подогреть 300 мл растительного масла подогреть до 60 градусов С, залить 200 г измельченных маслин. Настаивать в термосе в течение двух суток. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке перед едой.

**Воспалительные процессы горла, ушей.** Добавить несколько капель приобретенного в аптеке цитраля. Закапывать в уши. Для полоскания горла разбавить с водой.

**При повышенном кровяном давлении.** 1 чайную ложку листьев маслины залить 200 мл кипятка, настоять в течение 10 минут.

## **МИРРА**

В 1597 Джон Грерард писал об этом растении – «Чудесное действие, которое она оказывает на свежие раны, длится долго...»

Ароматическая смола мирры не одно тысячелетие приравнивалась к другим сокровищам Востока. В древнем Египте миррой окуривали жилые дома, чтобы избавиться от мелких насекомых. Имеются сведения, что в древнем Китае использовалась в народной медицине при ревматизме и мышечных болях, для заживления ран, стимуляции кровообращения, родов.

Из листьев и коры мирты получают эфирное масло, применяемое в медицине и парфюмерии. Плоды использовали для винных настоев, которые считались «эликсиром здоровья».

#### **Лекарственные свойства.**

Мирра обладает антисептическим, отхаркивающим, вяжущим, антикатаральным и антисептическим свойством. Является прекрасным стимулятором кровообращения и иммунной системы.

В качестве эфирного масла мирра обладает отхаркивающим действием, применяют при бронхите и простуде наружно, а также при лечении гангрены, язвы желудка, тромбоза, артроза, сахарного диабета.

Особенно хорошо лечатся такие болезни, как аллергия, болезни крови, гайморит. Есть некоторые разновидности туберкулеза, которые не поддаются лечению антибиотиками. Мирт может справиться с этой болезнью даже в небольших дозах.

**Предупреждения.** Не применять при беременности, поскольку стимулирует мышечную мускулатуру матки. Прежде, чем принимать мирту в качестве лекарственного средства, обязательно посоветуйтесь врачом.

#### **Рецепты.**

**Простуда, инфекционный мононуклеоз, лихорадка.** 50 г измельченного растения залить 0,5 л водки, настоять в течение 2 недель в темном месте. Процедить. Принимать 2 раза в день по 2 мл, разбавив 50 мл воды.

**Молочница влагалища.** Принимать для спринцевания настойку, разбавленную водой.

**Гнойные раны и хронические язвы.** 10 капель масла, добытого путем прессования, развести в 25 мл кипяченой воды. Применять для обрабатывания ран.

**Бронхит, простуда, кашель с мокротой** . 1 мл миррового масла добавить в 15 мл подсолнечного масла. Применять для натираний.

**Ангина , простудные заболевания** . Достаточно жевать по 3–4 свежесорванных листочка в день.

#### **Условия содержания и уход.**

Размножается это растение при помощи семян и черенков. Семена высеивают в начале марта. Первые ростки начинают появляться через месяц. После укоренения их рассаживают в отдельные горшки.

Молодые деревца нужно пересаживать 1 раз в год, перед началом активного роста. Взрослые растения достаточно пересаживать 1 раз в 2–3 года.

Растет миртовое деревце довольно медленно. Цветение начинается только, когда растение достигает 4-летнего возраста. При помощи подрезки растению можно придавать самые разнообразные формы, в виде пирамид, шаров, гирлянд.

В зимний период растение лучше содержать в прохладных помещениях с достаточным освещением. Летом растение можно выставлять на балкон.

Нуждается в обильной поливке и опрыскивании. При чрезмерной сухости воздуха и высокой температуре может сбрасывать листья. Но весной они вновь отрастают.

Взрослые растения нуждаются в подкормке 2 раза в месяц.

Растению могут нанести большой вред цветочные вредители, особенно щитовки.

## **МИРТА**

Мирта обыкновенная (*Myrtus communis*). Относится к семейству миртовых. Родина – Средиземноморье. Название этого растения происходит от имени нимфы Мерсины, которая обогнала богиню Мудрости в беге. За это богиня Мудрости была просто в ярости и убила свою соперницу. Из тела убитой Мерсины затем выросло это изящное растение. До недавних дней в Прибалтике существовал обычай. Незамужняя девушка выращивала в своем доме миртовое деревце. А в день свадьбы ей делали венок из этих цветков.

Мирта обыкновенная является декоративным вечнозеленым кустарником, который достигает в высоту 1–2 м. Листочки мелкие, нежные, темно-зеленого окраса. Имеют ланцетовидно-овальную форму. Из пазух листьев развиваются мелкие цветки, бело-кремового окраса. При цветении издают приятный аромат. При опылении цветки образуют ароматные ягоды, черного цвета. Цветение начинается в июне-июле. На основе мирты делают спиртовые и масляные настойки, которые используются при лечении язв во рту, снимают холестерин в крови. В Китайской народной медицине применяется как анальгетик при болевых опухолях.

**Прогрессирующая потеря зрения.** 5 измельченных листьев мирты залить 1 столовой ложкой кипятка. Остудить. Закапывать в глаза по 2 капли.

**Бронхит, дифтерия, туберкулез, астма, гайморит, болезни мозга, крови, костей, эпилепсия, опухоли** , **тяжелые виды аллергии**. Использовать вышеприведенный рецепт. Принимать по 5 капель, разведенных в 50 мл воды. Для лечения опухолей доза должна быть выше, но ее лучше обсудить с лечащим врачом или знающим гомеопатом.

**Раны, язвы, свищ, гангрена.** 5 капель свежеприготовленного сока мирты разбавить в 50 мл кипяченой воды. Применять наружно для обработки ран.

**Хронические заболевания почек и мочеполовой системы.** Отвар, или рецепт, который приведен выше. Не зря мирт считался символом супружеского благополучия. Настойка или отвар или просто листья благодаря фитонцидным и сильнейшим антибактериальным свойствам предупредят воспалительные процессы придатков, остановят развитие простатита.

Женщина, которая пахнет миртой, защищена от зависти и злобы. Счастливые



женщины обязательно должны держать дома мирту.

## МОЛОЧАЙ (ЭЙФОРОБИЯ)

Молочай, Эйфоробия (Euphorbia). В природных условиях растут в Южной Африке, на Аравийском полуострове, Сокотре, Канарских и Мадагаскарских островах. В семействе молочайных насчитывается большое количество многолетних и однолетних разновидностей с млечным ядовитым соком. По внешнему виду имеют самые разнообразные причудливые формы.

В лекарственных целях молочай используется в различных странах. Поскольку это очень неприхотливая в уходе культура, это растение можно встретить очень часто в квартирных помещениях.

Очень красивое декоративное растение, некоторые виды считаются престижными. Молочай получил свое название в русском языке из-за млечного сока, который считается отличительной особенностью для этого вида растений.

**Молочай бубалина.** Невысокое многолетнее растение высотой около 30–40 см. Относится к суккулентам. Листья тонкие, мягкие, ланцетные. Стебель прямой, светло-зеленого окраса. При цветении цветоносы достигают до 20 см длины, цветки незначительные.

**Молочай дынеобразный.** По форме это растение напоминает эхинопсис. Стебель шаровидный, ярко-зеленый блестящий. На солнечном свете иногда краснеет. Диаметр стебля может достигать до 10 см. Ребра разделены на зубцы 3–4 см высоты. Цветки очень незначительные. Размножается при помощи черенков. В зимний период поливка должна быть умеренной.

**Молочай пухлый.** Этот вид растения так же имеет форму шара, но с возрастом немного вытягивается. В отличие от предыдущего вида, нет разветвлений. Стебель делится на 8 плоских неглубоких бороздок, ребра слегка закруглены. Зубцы едва заметны и имеют коричневый окрас.

Внешний вид у этого растения очень привлекателен. На светло-зеленом фоне как бы нарисованы красные клетки. Размножаются при помощи семян. В зимний период поливать нужно очень мало.

**Молочай сосочковый.** Главный стебель этого вида растения так же круглый, но при основании одревесневший. В диаметре имеет 3–4 см толщины. Основной стебель разделен бороздами на 10 ребер, а боковые ветви на 6–8. Ребра также разделены поперечными бороздками на отдельные примочки. Вид этого молочая сильно ветвится. Размножается при помощи черенков. Очень хорошо себя чувствует в комнатных условиях.

**Молочай шаровидный.** Стебель у данного вида растения покрыт бугорками, состоящим из шаровидных или продолговатых сегментов, которые расширяются в различных местах. На концах побегов имеются недоразвитые чешуйчатые листья. Размножается при помощи стеблевых черенков.

**Молочай ядовитый.** Стебли серо-зеленого окраса, четырехгранные, с мутовчатым ветвлением. Ребра имеют прямоугольную форму, которые прерываются бугорками, в которых растут крепкие черные шипы. Размножаются при помощи черенков.

**Молочай яркий.** Стебель и листья этого вида растения покрыты большими прямыми шипами, имеют коричневый окрас с серым налетом. Листья тонкие, продолговатые, находятся на концах молодых побегов. У основания сужаются в небольшой черешок. Цветки собраны зонтиком. Поскольку это полукустарник, для формирования кроны советуется верхушки побегов прищипывать. Размножается при помощи стеблевых черенков.

**Молочай Палласа** – назван в честь ученого и естествоиспытателя Палласа, который долгое время изучал особенности и свойства растения. Из всех видов

молочайных это самое ценное лекарственное растение, которое используется в традиционной и народной медицине.

Молочай Палласа отличается от своих родственников. Это многолетнее растение, у которого широкие листья посажены на невысокий голый стебель, который достигает 25–25 см высоты. Имеет зонтиковидное соцветие. Все растение обильно выделяет млечный сок.

#### **Лекарственные свойства.**

Молочай Палласа из всех молочайных более всего обладает лекарственными свойствами, которые используют в традиционной медицине. Он обладает противовоспалительным, бактерицидным, слабительным, противоопухолевым действием.

В народной медицине применяется при лечении аденомы предстательной железы, хроническом простатите, регулирует обмен женских половых гормонов, лечит миому матки и мастопатию.

Стимулирует кроветворение, помогает восстановлению крови после химиотерапии. Одно из немногих лекарств, которое способно останавливать рост метастазов при раковых болезнях, лейкозах. Также успешно лечат болезни почек, эпилепсии, туберкулезе.

**Предупреждение.** Сок этого растения ядовит. При употреблении этого растения в лекарственных целях нужно обязательно соблюдать дозировки.

#### **Рецепты .**

**При хроническом простатите, аденоме предстательной железы, поражении яичек.**

**Регулирует обмен женских половых гормонов, лечит миому матки и мастопатию.**

**Анемия, для восстановления крови после лучевой болезни и химиотерапии у онкологических больных.**

**Предотвращает рост метастазов у онкологических больных, при лейкозах, стимулирует кроветворение.**

**Для повышения защитных сил организма, регуляции иммунитета.**

**Болезни почек и мочевого пузыря, туберкулезе, эпилепсии, язве желудка.**

**Спиртовая настойка.** 10 г измельченного корня Палласа залить 0,5 л водки, настаивать в течение 10 дней в темном месте.

Существует 3 способа в применении настойки.

– начинать с 15 капель, принимать 3 раза в день, повышая дозу на 1 каплю, и так довести до 30 капель. Затем вернуться обратно, снижая по 1 капле в день.

– принимать 3 раза в день по 8 – 10 капель.

– начинать принимать по 1 капле 3 раза в день перед едой, увеличивая по 1 капле в день. Довести дозу до 30 капель. Затем убавлять в обратном порядке, доведя до 1 капли в день.

Принимать настойку весной и осенью, когда иммунная система испытывает большие нагрузки.

Длительность приема зависит от цели применения, формы и запущенности заболевания. Например, при импотенции, анемии, миоме матки – курс лечения 3–6 месяца, затем сделать перерыв на 1 месяц. При необходимости, можно повторить.

Можно пить по 1/3 – 1/2 чайной ложки с водой 3 раза в день до еды за 20–30 мин. в течение 3 месяцев. После этого следует сделать перерыв один месяц. При необходимости, лечение можно повторить.

В онкологии – от нескольких месяцев до 1 года. Для профилактики достаточно принимать Мужик-корень 2 р. в год, весной и осенью по 1,5 месяца.

Порошок. Рекомендуется принимать до еды за 20–30 мин. по 0,02 – 0,03 гр. (на кончике ножа, по объему равно 1 пшено и менее) 3 раза в день, запивая водой (или, порошок смешать с медом и запить водой). Курс лечения 3 месяца. После одного месяца перерыва, курс лечения, при необходимости, можно повторить. Внимание. Передозировка

приводит к слабительному эффекту. Это не опасно, но следует уменьшить дозу. Настой корня. 5 г порошка корня (сухой корень следует измельчить в кофемолке) заливают 400–500 мл крутого кипятка, настаивают 30 минут и пьют по 1 ст. ложке 2–4 раза в день.

Мазь. Измельченные корни молочая смешивают с топленным свиным жиром. Смазывают пораженные участки кожи при чесотке. Порошком из корня присыпают пораженные участки кожи при стригущем лишае. **Бородавки.** От них можно быстро избавиться, если смазывать млечным соком растения.

**Лишай и чесотка** . Больные места нужно смазывать отваром из растения.

#### **Условия содержания и уход**

Поскольку в природных условиях это растение в основном растет в степях, пустынях, на склонах гор, оно хорошо переносит засуху. Светолюбивое растение, которое нужно располагать в светлом месте вашей квартиры. Любит тепло, его излюбленное место – над радиатором центрального отопления.

Жизнестойкое растение, которое в комнатных условиях неприхотливо и нетребовательно. Даже цветочные вредители не причиняют им ущерба.

В летний период растение нуждается в обильном поливе, в зимний период полив должен быть умеренным.

Размножается при помощи черенков. Срезы черенков перед посадкой нужно несколько дней подсушить, затем поставить в бутылку с водой. В период интенсивного роста растение нужно подкармливать комплексными минеральными удобрениями 1 – 2 раза в квартал.

## **МУРРАЙЯ (МУРРАЙЯ ЭКЗОТИКА)**

Муррайя относится к одним из древних растений. Относится к семейству рутовых. Родиной этого растения является Япония, хотя иногда его называют «китайским миртом».

Это вечнозеленое древовидное растение, которое цветет и плодоносит в течение всего года.

При цветении дает мелкие, нежные, белого окраса цветки, которые имеют форму колокольчика. Цветки собраны в рыхлые соцветия, издают густой, насыщенный аромат.

Листья у этого растения блестящие, глянцевитые, имеют зеленый окрас. Стволы и веточки внешне похожи на белый мрамор.

Аромат этого растения благотворно влияет на чувства и эмоции человека. Отражается это и на физическом состоянии.

В древности люди верили, что муррайя обладает колдовской силой, и способна отвести от человека стрелу или удар холодного оружия. Поэтому великие вожди, императоры, полководцы перед тем, как выходить на войну, обязательно в складках своей одежды прятали это растение.

В древнем Египте на основе этого муррайи приготавливались жрецами бальзамы и настойки, которые могли употреблять только фараон и его придворные для преодоления смертельных болезней и больших эмоциональных и умственных перегрузок. Эти рецепты хранились в тайне. В Японии муррайю выращивали только в императорских садах, для простых смертных она была недоступна. В случае нарушения приказа человека подвергали смертной казни.

В наши времена перед тем, как отправить разведчиков на секретное или ответственное выполнение операции, давали им плоды муррайи. У таких людей проявлялся необычайно резкий скачок в умственных и интеллектуальных способностях.

Считается, что муррайя приносит благополучие и счастье в семью.

После цветения появляются плоды от оранжевого до темно-красного цвета, в зависимости от созревания. Вкус имеют специфический, слегка сладковатый. Внутри плода находится косточка.

#### **Лекарственные свойства.**

Плоды и листья муррайи обладают многими лекарственными свойствами. При помощи плодов и цветков, а также самого запаха муррайи лечат людей при ишемической болезни, сердечной недостаточности, самые мелкие сосуды человека – капилляры.

Плоды обладают тонизирующими свойствами.

**Предупреждения.** Прежде, чем начать самостоятельное лечение, посоветуйтесь с врачом.

**Рецепты.**

**Преждевременное старение, различные сердечные болезни.**

Достаточно 3–4 раза в день есть свежие плоды муррайи.

**Различные заболевания горла и ротовой полости.**

4 – 5 листьев залить 200 мл кипятка. Настаивать в течение 30 минут. Для полосканий.

**При различных заболеваниях сердца.** Принимать отвар.

Ароматы цветущего растения благотворно влияют на сердечную и центральную нервную систему.

**При диабете, для профилактики инфаркта миокарда, после инфаркта.** 2 соловые ложки измельченных плодов и листьев муррайи залить 250 мл водки, настаивать в течение 10 дней. Принимать 3 раза в день по 20 капель за 20 минут до еды.

**При высоком давлении, опасности сердечного приступа.** Принимать 5 раз в день по 30 капель настойки. (Настойку желателно разводить в 50 мл кипяченой воды).

**При плохом самочувствии, удушье.** Листочек муррайи положить под язык.

**Условия содержания и уход.**

**Как за цитрусовыми.**

Размножается при помощи семян и черенков.

Молодые сеянцы уже на второй год зацветают. Плоды завязываются без опыления, созревают в течение 4 месяцев. Растение может цвести и плодоносить одновременно.

Растение любит достаточное количество света, не допускать прямых солнечных лучей. Пересаживать в весенний период. Емкость должна быть намного больше прежней, так как нельзя нарушать целостность корневой системы.

В весенне-летний период нуждается в подкормках комплексными минеральными удобрениями. Вносить удобрения нужно только в вечернее время во влажную почву.

При поливе обязательно использовать кипяченую воду. Растение периодически нужно опрыскивать.

В зимний период растение нуждается в дополнительном искусственном освещении.

## **ОЧИТОК (ОЧИТОК ЗИБОЛЬДА, ОЧИТОК БОЛЬШОЙ, ЦЕЛЕБНЫЙ ЛИСТ, ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА, ОЧИТОК ВЕЙНБЕРГА)**

Очиток Зибольда (*Sedum Sieboldii Sweet*) происходит из Японии. Относится к семейству толстянковых, достигает 40–80 см высоты.

Многолетнее листостебельное растение. Его утолщенные корни дают многочисленные свисающие стебли длиной 15–20 см. Стебли толстые, сочные, изогнуты в виде дуги у основания.

Листья почти круглые, от темно-зеленого до темно-пурпурного цвета, по 3 листочка вместе.

Дает обильное цветение в августе – сентябре. Цветки мелкие, бледно-розовые, собраны в зонтиковидные соцветия. Появляются в августе-сентябре, цветение обильное. Поздней осенью растение теряет стебельки, наступает период отдыха до февраля. Затем растение пробуждается вновь и повторяет цикл развития. Плод в виде сборной пятилисточка, имеет своеобразный запах.

В культуре используется как ампельное – в подвесных вазах, корзинках, на подставках и т. д.

Очиток Вейнберга (*Sedum Weinbergii* Rose), родиной является Мексика. Вечнозеленое растение с толстым стеблем. Плоские, яйцевидные листья расположены по стеблю редко, на концах собраны в рыхлую розетку и заканчиваются коротким тупым кончиком. Окраска их светло-серая с лиловым оттенком и голубоватым налетом.

Очиток обыкновенный, или заячья капуста. Многолетнее травянистое растение с мясистым стеблем высотой до 70 см. Растет на песчаных почвах, в сосновых и лиственных лесах, вдоль дорог. Цветет в июле-сентябре. В народной медицине используют траву, корни и листья.

**Лекарственные свойства.** В традиционной медицине листья и корни очитка используются для изготовления биостимуляторов, назначают в комплексной терапии при нарушении обмена веществ и тканевой регенерации. Также применяются при лечении бронхита, пневмонии, гепатобилиарной системы, при атрофических процессах слизистой оболочки.

Очиток нашел применение и в хирургии. Его используют при длительно незаживающих ранах, трофических язв. Используется также в стоматологии.

В редких случаях используется как средство для понижения кровяного давления.

В народной медицине используется для заживления ран и как мочегонное средство.

**Предупреждения.** При внутреннем применении лекарственных препаратов нужно остерегаться передозировки, так как растение ядовито. Прежде, чем начать принимать лекарственные препараты, посоветуйтесь с врачом.

#### **Рецепты.**

**Стимулирует работу сердца.** 50 г измельченных листьев и корней очитка растения залить 0,6 л кипятка. Настоять в течение 4 часов. Также можно использовать свежеприготовленный сок из травы и листьев.

**Приготовление жидкого экстракта.** 10 г листьев очитка заливают 100 мл кипятка, варить на водяной бане в течение 20 минут. Процедить, выпаривать до половины объема. Использовать для внутреннего применения.

10 г листьев очитка залить 50 мл кипятка. Далее использовать вышеприведенный рецепт. Использовать для наружного применения.

#### **Условия содержания и уход.**

Очиток Зибольда не требует особых навыков при уходе за ним. Неприхотливое, общеизвестное но мало распространенное растение. Цветет с конца июля в течение 2–3 месяцев. Плоды начинают созревать в сентябре – октябре.

Расположить его можно на подоконнике с солнечной стороны. Требуется умеренной поливки. В зимний период желательно содержать в прохладном помещении без поливки.

Очиток Вейнберга в комнатных условиях не цветет.

Легко размножается при помощи семян, черенков и деления корневищ. При семенном размножении первые всходы появляются через 10–15 дней, черенки укореняются через 15–20 дней. Посадку черенков можно проводить в течение всего вегетационного периода.

В лекарственных целях собирают свежие побеги с бутонами, цветками или недозрелыми плодами, но лучше всего подойдут отдельные листья и соцветия.

Проросшие саженцы можно высаживать в небольшие горшки по 15 штук. Корневища разделяются через 2 месяца и дают множество свисающих стеблей, которые закрывают собой стенки горшка

## **ПАССИФЛОРА**

Пассифлора, или страстоцвет (*Passiflora*). Известно более 500 видов этого растения, которые распространены в Америке, Азии, Австралии и на острове Мадагаскар.

Пассифлора голубая (*P. Caerulea*). Родиной этого растения является Бразилия, Парагвай Аргентина. Имеются сведения, что это растение было окультурено в начале 16

века. Лазающая лиана с одревесневающими стеблями, которые цепляются за опору с помощью усиков.

Листья цельнокройные, имеют слегка сизоватый окрас. Усики простые, неразветвленные, которые расположены в пазухах листьев. При цветении дает одиночные цветки белого или розового окраса, с легким приятным запахом. Между околоцветником и тычинками находится особое образование в виде короны из многочисленных оснований пурпурных нитей.

Плод имеет желтовато-оранжевый окрас в виде яйцевидной ягоды.

Около 300 лет назад иезуит Феррари увидел один необычный цветок. «Что я вижу? Да этот цветок истинный символ страданий Господних. Вот три гвоздя, вот окровавленный терновый венец, вот пять ран Спасителя». И дал название этому цветку название «пассифлора» – «пассио» – страдание и «флор» – цветок. В России это растение еще называют «страстоцвет». А еще называют «кавалерской звездой» за сходство цветков пассифлоры с Орденом Кавалерии.

Пассифлора трехполосая (*P. Trifasciata*). Родина – Пьеру. В отличие от предыдущего вида имеет серебристый стебель, на котором расположены трехлопастные листья оливково-зеленого окраса с более светлыми полосами вдоль главных жилок, с нижней стороны листа – фиолетово-пурпурными. Цветки более мелкие, зеленоватые или желтовато-белые. Плоды округлые, до 2,5 см в диаметре.

В комнатных условиях имеются следующие разновидности пассифлоры: «Пассифлора нежнейшая или банановая», «Пассифлора крылатая или бразильская маракуйя», «Пассифлора четырехгранная или гигантская гранадилла», «Пассифлора язычковая или сладкая гранадилла». Все эти растения пригодны для выращивания в комнатных условиях, обладают лекарственными свойствами и дают вкусные плоды.

#### **Лекарственные свойства.**

В лекарственных целях используются кусочки листьев пассифлоры, стебли, усики, бутоны, цветки и незрелые плоды размером от 1 до 7 мм.

В медицинских целях применяется в виде чая при бессоннице, нервозности, эпилепсии, столбняке, дает стабильность кровяному давлению. Прекрасно действует как снотворное совместно с валерианой и зверобоем, что особенно рекомендуется людям, страдающим бессонницей, повышенной возбудимости, раздражительности, слабости, а также в период климакса, при хроническом алкоголизме.

В аптеках можно приобрести экстракт пассифлоры жидкой, который выпускается во флаконах по 25 мл.

Пассифлора также обладает противовоспалительным действием, убирает болезненные ощущения при ревматизме. При помощи жидкого экстракта из листьев и стеблей можно лечить при хроническом алкоголизме.

Лекарственные препараты, в основу которых входит пассифлора, имеют широкое признание в США, Латинской Америке, в различных странах Западной Европы. Некоторые виды этого растения используются в парфюмерной промышленности.

**Предупреждения.** Прежде, чем начать самостоятельное лечение, обязательно посоветуйтесь с врачом.

#### **Рецепты.**

**При бессоннице, неврозах, противосудорожное действие.** Использовать аптечный экстракт пассифлоры жидкой (выпускается во флаконах по 25 мл). Принимать 3 раза в день по 20–40 капель в течение 20–30 дней. (Противопоказан при стенокардии и расстройствах сердечно-сосудистой системы).

**Как успокоительное средство .** Использовать аптечный экстракт пассифлоры густой (пассит), (содержит валериану, боярышник, зверобой, хмель). 3 г экстракта развести в 100 мл кипяченой воды. Принимать 3–4 раза в день по 1 чайной ложке. (Противопоказан при стенокардии и атеросклерозе).

**При бессоннице, нервозности, эпилепсии, столбняке.** Смешать 1 столовую ложку

измельченных листьев пассифлоры, 1 столовую ложку валерианы, 1 столовую ложку змея, 1 столовую ложку зверобоя. Употреблять в виде чая: 1 чайную ложку измельченных листьев залить 200 мл кипятка. Настаивать в течение 20 минут.

**При бессоннице, хроническом алкоголизме, климатических расстройствах.** 100 г измельченных листьев и стебля пассифлоры залить 1 литром воды, кипятить на легком огне в течение 20 минут. Процедить, выпаривать до половины объема. Применять по 3 раза в день по 20 мл, разбавив 40 мл воды.

**При бессоннице, как снотворное для молодежи или здоровых людей.** Смешать 30 мл гомеопатической настойки пассифлоры, 30 мл настойки валерианы, 5 мл померанца. Принимать по 1 чайной ложке, разбавив 50 мл воды за час до сна...

**При нервном беспокойстве, бессоннице.** 1 чайная ложка пассифлоры залить 150 мл кипятка, настоять в течение 10 минут. Процедить. Принимать за пол часа до сна.

## **ПЕЛЛАРГОНИЯ ДУШИСТАЯ (ГЕРАНЬ)**

Самым распространенным цветком, который можно увидеть среди комнатных растений, является герань, или пеларгония. (*Pelargonium*). Относится к семейству гераниевых. Название это растение получило от греческого слова *relargos* – журавль не спроста, так как столбик цветка после опыления разрастается, напоминая длинный клювик, напоминающий клюв журавля. В конце 18 столетия в России это растение так и называли «журавлиный нос».

Выходцы этого растения пришли к нам из Южной Африки, насчитывает около 250 видов. В природных условия в Капской земле весной густые заросли пеларгонии покрываются ярко-красными цветами.

Пеларгония с душистыми листьями растет на сухих солнечных склонах гор. Представляет собой полукустарник, достигающий до 1,5 м высоты. Имеет древесный стебель и травянистые молодые ветки. При цветении пеларгония издают сильный и приятный аромат, который напоминает запах роз.

В Европу пеларгония была привезена в конце 16 столетия. Благодаря той легкости, с которой получают гибриды, в настоящее время имеются несколько тысяч ее сортов. Различают:

Крупноцветные, или английские пеларгонии – пятнистые Ожье, карликовые Фанси, кустистые и обильно цветущие, обыкновенные с лепестками без пятен. Все цветут в мае – июне.

Зональные, поясные или скарлетовые. Среди многочисленных сортов зональных пеларгоний в настоящее время имеются все оттенки цветов, за исключением только синих и золотисто-желтых. Среди них встречаются зональные, поясные или скарлетовые (простые немахровые, махровые собранные в многоцветковый зонтик, окаймленные, пестролистные, бронзовые, плющевидные).

Почти все красиво цветущие пеларгонии имеют довольно неприятный запах. Среди них есть пеларгония розовая и самая душистая с мелкими цветками розового окраса. У пеларгонии пахнут не цветки, а листья. Иногда в вечернее время, при сухой погоде, когда солнечные лучи попадают на красные цветки пеларгонии, они начинают светиться. Это свечение объясняется большим испарением эфирных масел.

В начале 19 века душистую пеларгонию стали возделывать для получения эфирного масла, которое заменяло розовое. Гераниевое масло использовалось как в парфюмерной, так и в кондитерской промышленности.

Пеларгонии являются незаменимым украшением для балконов, подвесных ваз, шпалер, корзинок, гирлянд вокруг окон.

### **Лекарственные свойства.**

Пеларгония обладает не только декоративными, но и лечебными свойствами. Наиболее ценными лечебными свойствами обладает герань кроваво-красная.

Корневище и листья растения используются при лечении гастрита, бронхита, ревматизма, подагры, почечно-каменной болезни, внутренних кровотечений. При наружном применении используется при экземе, свищах, язвах, выпадении волос. Помогает при переломах костей, из-за чего растение имеет народное название «костоломка». Обладает вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим действием.

Пеларгонию рекомендуется держать у себя в квартире, так как очищает воздух, убивает бактерии и вирусы. Обладает прекрасными ароматическими свойствами, помогает при депрессиях, стрессах, нервозах, бессоннице.

**Предупреждения.** Прежде, чем принимать пеларгонию в лекарственных целях, посоветуйтесь с врачом.

#### **Рецепты.**

**Для восстановления сердечно-сосудистой деятельности, понижает кровяное давление, используется как успокоительное средство.** 1 чайную ложку корней герани залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 8 часов. Процедить, довести до первоначального объема. Принимать 3 раза в день по 70 мл перед едой.

**Плеврит.** 2 – 3 листочка герани жевать утром и вечером за 30 минут до еды, заедая 1 столовой ложкой меда.

**При острых и хронических воспалениях кишечника, снимает болевой синдром при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите.** 1 столовую ложку листьев или корней герани залить 200 мл кипятка, продержать на водяной бане в течение 5-7 минут. Процедить, развести водой до первоначального объема. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

**При дерматитах, при фурункулах, карбункулах, флегмонах и язвах.** Использовать вышеприведенный отвар наружно в качестве примочек.

#### **Дизентерия, мочекаменная болезнь, ревматизм, подагра.**

2 чайные ложки измельченных корней и листьев пеларгонии залить 400 мл остуженной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов. Принимать 3–4 раза в день по 50 мл.

**Сухие мозоли.** Распаренной измельченной травой.

**Стоматит, ангина** (для полоскания), **экзема, свищ, язвы, дерматит** (в качестве примочек), **при выпадении волос** (для полоскания), **при переломах костей** (в ванну). 3 столовые ложки сухих листьев пеларгонии залить 400 мл кипятка.

**Депрессия, различные страхи, импотенция, климакс.** Масло.

**Для профилактики простудных заболеваний.** Размять сорванный листочек герани и положить его в нос.

**Острые и хронические воспаления кишечника, язва желудка и 12-перстной кишки, гастрит.** 1 столовую ложку листьев герани залить 200 мл воды, кипятить на малом огне в течение 5 минут. Процедить, развести водой до первоначального объема. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке за пол часа до еды.

**Дерматит, язвы, фурункулы, карбункул.** Наружно в виде примочек. Отвар развести кипяченой водой 1:2.

**Для восстановления сердечно-сосудистой деятельности, снижает кровяное давление, как успокаивающее средство.** 1 чайную ложку корней пеларгонии залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 8 часов. Отжать, довести объем до первоначального. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана настоя за пол часа до еды.

**Плеврит.** Жевать 2–3 листочка пеларгонии утром и вечером за пол часа до еды, заедая 1 столовой ложкой меда.

**Рак желудка.** 3 свежих листка пеларгонии залить 3 столовыми ложками кипятка, залить в термос. Настаивать в течение 12 часов. Затем в 0,5 л коньяка добавить приготовленный настой, добавив 2 столовые ложки сока алоэ и 3 капли настойки йода. Принимать 2 раза в день утром и вечером по 50 мл натощак.



При лечении могут появиться боли в желудке, кровавые выделения, затем наступает улучшение. После выздоровления настойку рекомендуется периодически принимать для профилактики.

#### **Условия содержания и уход.**

Размножается пеларгония при помощи семян и черенков. Семена высеивают в листовенно-песчаную почву, сверху накрывают стеклом и ставят для проращивания в утепленное место. Первые всходы появляются через 2–3 недели. Затем молодые побеги рассаживают в отдельные горшочки и прищипывают над 5–6 листом, чтобы лучше кустились.

Но лучший способ размножения пеларгоний – при помощи черенков, так как в этом случае гарантируется сохранность сорта. Растения начинают очень быстро цвести, вскоре после укоренения.

Стеблевые черенки заготавливают после цветения (июнь-июль), отрезав концы побегов с 3–5 листочками. До посадки их нужно подсушить в полутенистом месте в течение суток. Посаженные черенки умеренно поливают и ставят в тенистое место. Пересаживать их нужно в феврале, до начала активного роста растения. Стебли нужно обрезать, оставив по 3–4 глазка на каждом. Через 2 месяца пеларгония превратится в пышный куст, цветущий с лета до глубокой осени.

Светлолюбивое растение, хорошо себя чувствует на окне с солнечной стороны. Состав почвы должен быть легким и плодородным. В летний период его можно вынести на балкон.

В зимний период полив должен быть умеренным, так как при переувлажнении корневой системы растение может погибнуть. Нуждается в подкормке в виде минеральных удобрений 1–2 раза в квартал.

## **ПТЕРИС**

Птерис (Pteris). Относится к семейству птерисовых. В переводе с греческого название означает «крыло» из-за формы листа. Имеется около 250 видов этого растения. В природных условиях распространены в тропиках и субтропиках Новой Зеландии, Тасмании, Африки, Японии и США.

Наземное растение, у которого короткое корневище, ползучее, покрытое рыжими или бледно-коричневыми чешуйками. Листья достигают длины около 40–70 см. черешок намного короче листовой пластинки, крепкий, имеет желто-коричневый окрас. Густо покрыт светло-коричневыми чешуйками. Сегментные пятна имеют узкотреугольную форму.

Современными цветоводами выведено много разновидностей птериса, которые различаются конфигурацией и окраской листьев.

#### **Лекарственные свойства.**

Наземные части птериса используются в народной медицине при дизентерии, гепатите, кровотечениях, инфекциях мочевых путей, при интоксикации.

Настои рекомендуются при раковой гематоме, воспалении лимфатических узлов.

#### **Рецепты.**

**При болях в груди, дизентерии, инфекциях мочевыводящих путей.** Чай.

Воспаление лимфатических узлов. Сок корней.

Стоматит. Сок листьев.

Дизентерия. Разбавленный сок листьев.

#### **Содержание и уход.**

Все виды этого растения содержатся зимой при температуре 14–16 градусов С. Требуют постоянного полива, лишь с остановкой роста – уменьшают, в период роста – усиливают.

Вода должна быть комнатной температуры и не содержать извести. В отличие от

других папоротников, нуждается в нейтральном субстрате.

Размножается при помощи спор и делении корневищ.

## ПИОН

Пион (*Paeonia anomala*). Относится к семейству лютиковых. В простонародье его называют «Марьин корень», так как в основном им лечат многие женские болезни. В природных условиях это растение встречается очень редко, еще недавно был занесен в «Красную книгу СССР».

В природных условиях встречается в смешанных и хвойных леса северо-восточных районов России, Сибири и Восточного Казахстана.

### **Лекарственные свойства.**

У пиона являются лекарственными все части растения – корни, листья, цветки, бутоны. Обладает адаптогенными свойствами, способен регулировать восстановительные процессы организма. В профилактических целях его советуют принимать и здоровым людям, чтобы можно было переносить постоянные физические и стрессовые перегрузки. Рекомендуются при радиоактивном облучении и химиотерапии. Способствует укреплению «мужской силы». Используется как успокоительное, обезболивающее, противосудорожное средство, увеличивает продолжительность наркоза, сильное влияние оказывает на сердечно-сосудистую, вегетативную, нервную, дыхательную систему. В народной медицине используется для лечения рака желудка и матки, повышает кислотность желудочного сока, улучшает аппетит, пищеварение.

В древней Руси уже давно знали лечебные свойства пиона. Его использовали при лечении кашля, паралича, эпилепсии, ревматизма, различных желудочно-кишечных расстройствах. Использовался как желчегонное и кровоостанавливающее, противовоспалительное средство. Лечили различные нервные недуги, настойкой из семян лечили женские болезни.

В лечебных целях используется корневище растения после 3–4 летнего выращивания.

**Предупреждения.** Прежде, чем начать самостоятельное лечение, посоветуйтесь с врачом.

### **Рецепты.**

**Как профилактическое средство.** 120 г вымытых и измельченных корней пиона залить 0,5 л водки, настаивать в течение 3 недель. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке перед едой.

**Лечебное средство.** На основе вышеприведенного рецепта. Принимать 4–5 раз в день по 1 чайной ложке перед едой. (Грудным детям не рекомендуется, так как настоен на спирту).

**При импотенции. Блюдо:** 60 г измельченного корня пиона, 150 г нежирного отваренного мяса, 2 луковицы, немного соли.

**Настойка.** Приготовить смесь из высушенных листьев, цветков, стеблей и бутонов растения. 10 г мелкоизмельченной смеси залить 100 мл водки. Настаивать в течение 7 дней. Принимать внутрь 3 раза в день по 30–40 капель. Курс лечения – 30 дней.

**Отвар корней.** 100 г корней залить 1 л воды, кипятить в течение 15 минут на слабом огне. Процедить. Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

**Рак желудка и матки.** 1 столовую ложку измельченных сухих корней пиона уклоняющегося залить 600 мл кипятка, перелить в термос, настоять в течение 30 минут. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке за 10 минут до еды.

### **Условия содержания и уход.**

Выращивать и содержать пион в комнатных условиях не сложно. Это растение не требовательно к почве, может расти в затененных местах. Полив в течение всего года умеренный.

Не боится низких температур воздуха, легко адаптируется к новым условиям. Чтобы не повредить почки, ботву с растения нужно не срывать, а срезать острым ножиком или бритвой.

Размножается при помощи деления корневищ. Рассаживать можно в весенний и осенний период. При посадке корневища от верха почки до земли должно быть не менее 4 см. Можно размножать и при помощи семян, но в таком случае сеянцы развиваются очень медленно, цвести начинают только через 3–4 года.

Размножается делением кустов, семенами, отводками. Семена собирают в августе и тут же сеют под зиму. Но сеянцы развиваются медленно и зацветают только на 3–4 год. Самый распространенный способ размножения – вегетативный. Тогда уже на следующий год зацветет более 50 процентов растений.

## **ПЛЮЩ ВОСКОВОЙ (ХОЙА, ПАХИПОДИУМ)**

Пахиподиум (*Phyphodium*) или Хойа мясистая, или плющ восковой (*Noya carnososa*). «Восковым» его называют благодаря плотным, кожистым листьям и цветкам, которые как бы покрыты слоем воска. Насчитывает свыше 100 видов, которые распространены в Австралии, Китае, Индии, на Малайском архипелаге.

Вечнозеленый кустарник со стелющимися деревянистыми стеблями. Листья блестящие, имеют темно-зеленый окрас. По форме овально-продолговатые, кончики остро заострены. Имеет длинные тонкие ползущие стебли, которые красиво свисают. Листья мясистые, расположенные супротивно.

Цветки душистые, восковидные, имеют беловатый окрас. Каждый отдельный цветок имеет форму пятиконечной звезды, а еще меньшая звездочка размещена в центре цветка и имеет другую расцветку лепестков. Цветет с мая до осени.

При цветении выделяют «мед», который выступает на каждом цветке прозрачной каплей. Удалять цветоножки после отцветания не нужно, так как из них могут развиваться соцветия в течение нескольких лет.

При озеленении комнатных квартир смотрятся по-разному, в зависимости от направления побегов. Красиво смотрятся в кашпо или красивых корзинках, небольших подвесных вазах.

Некоторые цветоводы считают, что восковой плющ приносит несчастье в дом и отрицательно воздействуют на здоровье человека, отнимая полезную энергию. Этим явлением заинтересовались ученые. И в ходе многочисленных исследований и опытов эти предположения не подтвердились. Напротив, было доказано, что восковой плющ обладает способностью очищать помещение от углекислоты, убивает микробы, поглощает пыль.

На протяжении многих поколений рядом с человеком находятся прекрасные живые растения, которые всегда украшали жизнь человека и приносили любовь и радость своим хозяевам.

### **Предупреждение.**

Растение является ядовитым.

**Лекарственные свойства.** Чтобы ускорить созревание фурункулов и карбункулов, нужно прикладывать листья хойи.

### **Содержание и уход.**

Теневыносливое растение, но цвет дает только при хорошем освещении. Летом ходя нуждается в обильном поливе и опрыскивании. Ставят ее на солнечное окно, но в жаркие дни нужно притенять от прямых солнечных лучей. Длительное время может расти и развиваться при искусственном освещении.

В зимний период температура воздуха должна быть 13–15 градусов С. Поливают эти растения редко, но не допускать чрезмерного пересыхания. В период цветения нуждается в подкормке в виде жидких минеральных удобрений.

Черенкованные растения зацветают на четвертый год. Молодые растения

пересаживают ежегодно, более старые – один раз в 2–3 года.

## ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Плющ обыкновенный (*Hedera helix*). Относится к семейству аралиевых. Родиной этого растения является Южная Европа, Северная Африка.

Вечнозеленое кустарниковое растение, имеющее многочисленные лазающие побеги. Нуждается в опоре, к которой прикрепляется воздушными корнями.

Листья имеют темно-зеленый окрас, кожистые, глянцевитые, с сердцевидным основанием. Встречаются некоторые экземпляры с пестрыми листьями. При цветении растение дает мелкие невзрачные листочки. Цветут старые растения.

В природных условиях плющ обыкновенный с помощью придаточных корней забирается вверх по деревьям, водосточным трубам, стенам. Листья кожистые, темно-зеленого окраса, имеют яйцевидно-ланцетную форму, заостренные. При цветении дает невзрачные цветки зеленовато-желтого окраса. Начинает цвести с середины лета до поздней осени.

В результате скрещивания плюща обыкновенного и фатсии японской современными цветоводами выведен гибрид, который называется фатсхедера. Это неприхотливое растение, растущее в виде лианы, с лазающими одревесневелыми побегами. Имеет быстрый интенсивный рост.

### **Лекарственные свойства.**

В традиционной медицине плющ обыкновенный не используется в качестве лекарственного растения. Лишь недавно появились препараты, которые используются при лечении бронхита, астмы, кашля, коклюша у детей.

О лекарственных свойствах этого растения известно еще с античных времен. В народной медицине используются листья для чая при лечении кашля. В гомеопатии препараты плюща применяют при хронических заболеваниях бронхов.

В лечебных целях используются листья и верхняя часть побега с цветками. Кроме того, обладает фитонцидными свойствами и уменьшает содержание химических веществ.

### **Предупреждения.**

Плоды обыкновенного плюща ядовиты, возможна аллергия при контакте. В применении лекарственных средств при нормальных дозировках не опасен.

### **Рецепты.**

**При бронхите, катаре верхних дыхательных путей.** А также как вспомогательное средство **при заболеваниях желудка, желчного пузыря и печени, ревматизме, подагре.** 1 чайную ложку листьев плюща залить 100 мл кипятка, настоять в течение 10 минут. Процедить. Пить подслащенным, желательнее с медом.

**Против вшей и чесотки.** Применяется вышеприведенный рецепт. Обрабатыватьбольные места.

**При кашле, головной боли, для стимуляции менструации.** Применяется вышеприведенный отвар из листьев и облиственных побегов.

**Понижает кровяное давление.** 50 г плодов растения залить 0,5 л водки, настоять в течение 2 недель. Процедить. Принимать. По 10–15 капель.

**Мозоли, полипы, бородавки, жировики, ревматизм, боли в конечностях.** Намочить небольшой кусочек ткани настойкой, использовать для компрессов.

### **Условия содержания и уход.**

Плющ обыкновенный хорошо растет в комнатных условиях. Теневыносливое растение. Его нужно содержать в прохладных, постоянно проветриваемых помещениях. Длительное время может расти и развиваться при искусственном освещении.

Летом растения нуждаются в обильном поливе и регулярном опрыскивании.

В летний период растение нужно обильно поливать, и подкармливать 1 раз в неделю. Весной необходимо обрезать побеги, опрыскивать и обмывать листья.

Размножается при помощи черенков, которые быстро укореняются в воде или легком субстрате.

Плющ обыкновенный можно выращивать как ампельное растение. Для этого в горшок нужно высаживать по 2–3 экземпляра. Но обычно для него устанавливают опоры в виде реек, решеток, натянутых шнуров. Как лазящее растение, его можно применять для декорирования потолков, колонн, шпалер, стен.

#### **Лекарственные свойства**

Все растение обладает антисептическим действием. Наружно используют в компрессах при болях в конечностях, ревматизме, против жировиков, полипов и мозолей. При внутреннем применении используется как рвотное и слабительное средство, регулирует общий тонус сосудов. Спиртовая настойка из плодов плюща используется для понижения кровяного давления.

Растение плюща способно уменьшить содержание химических веществ в жилых помещениях

## **ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ**

#### **Описание.**

Почечный чай или ортосифон тычиночный. Представляет собой вечнозеленый полукустарник, с ветвистыми стеблями, внешне похожий на мяту перечную. Листья у этого растения мелкие, зубчатые, овальной формы. При цветении растение дает цветки бледно-лилового окраса, которые собраны в соцветия.

#### **Лекарственные свойства.**

Листья почечного чая обладают сильными мочегонными свойствами, применяются при лечении почек, мочевого пузыря, отеках.

**Предупреждения.** В применении почечного чая в качестве лекарственного средства побочных явлений не обнаружено.

#### **Рецепты.**

**При острых и хронических заболеваниях почек, болезнях мочевого пузыря, отеках.** 1 чайную ложку мелкоизмельченного листьев почечного чая залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов в термосе. Принимать 2 раза в день по 100 мл за пол часа до еды. Курс лечения 1–3 месяца.

#### **Условия содержания и уход.**

Уход обычный. В течение всего года нуждается в подкормке различными минеральными удобрениями 2–3 раза в месяц. Вносить удобрения желателно в вечернее время во влажную почву.

Хорошо переносит соседство с другими цветочными растениями. Может расти в достаточно небольшой емкости. В летний период растение можно выставлять на балкон, но в защищенном от солнца месте.

Размножается при помощи черенков. Для этого срезать верхушечную часть около 10 см и поставить в банку с водой. Температура воздуха не должна быть ниже 20 градусов С. Когда корни достигнут 2 см длины, высадить их в маленькие горшочки с легкой земляной смесью. После посадки нужно обильно полить и накрыть прозрачным пакетом. Поставить в утепленное место.

Через 3 месяца молодые побеги можно пересадить в большую емкость с более питательной почвой.

Если вы хотите использовать почечный чай в лекарственных целях, для этого вам нужно будет завести дома несколько растений.

## **РАДИОЛА РОЗОВАЯ (ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ)**

Радиола розовая, или золотой корень (*Rhodiola*).

Вокруг этого растения создавались легенды, в которой рассказывалось о чудодейственных свойствах этого растения. Ученые создавали специальные экспедиции, отправляясь в те места, где рос золотой корень. Но возвращались ни с чем, так как не знали, как выглядит это растение. Только в 1961 году, с участием профессора Н.Н. Крылова было найдено это растение в глубокой тайге, на высоте 3000 м. И только тогда ученые и ботаники узнали, что «радиола» и «золотой корень» – это одно и то же растение.

Листья радиолы использовали в пищу разные народы, в Европе листья и побеги добавлялись в приготовлении салатов. Еще в древней Греции корень растения ценился как лекарственное средство, до 8 в. его употребляли как краситель.

Радиола розовая представляет собой многолетнее травянистое растение, достигающее высоты до 50 м. Имеет многочисленные стебли, прямостоящие. Листья очередные, имеют яйцевидно-ланцетную форму. Корневище мощное, горизонтальное, с тонкими придаточными корнями. Чешуя корневища имеет золотой окрас. Первое научное название «радиола розовая» растение получило в 1755 году, Карлом Линнеем. Корень издает запах, схожий с запахом розы.

При цветении дает пятичленные цветки, однополые. Плод в виде многолистовки.

Чешуи корневища имеют золотистую окраску, отчего в народе и пошло название золотой корень. Первое научное название растения «радиола розовая» дал в 1755 году Карл Линней.

В природных условиях растет в горных районах Забайкалья, на Урале, в Иркутской области, на Дальнем Востоке. Внесена в «Красную книгу». В лекарственных целях используются корневища и корни радиолы. **Лекарственные свойства.**

В качестве лекарственного средства древние лекари применяли ее для лечения различных болезней, обладает способностью повышать работоспособность, снижать нервное переутомление. На Алтае местные жители применяют радиолу для того, «чтобы вообще быть здоровым». В прошлом золотой корень вручали молодому супругу как свадебный подарок, «дабы умножить свой род».

В традиционной медицине применяется экстракт радиолы в жидком экстракте. При лечении неврозов нормализуется подвижность возбуждательных и тормозных процессов, повышается внимание, память. Им успешно лечат при гипотонии. В старину существовало поверье, что золотой корень приносит счастье тем, кто его отыщет. Но если этот человек будет иметь в своем сердце корысть, его обязательно постигнут неудачи и он упадет в бедность. Возможно, поэтому его и называют «золотым корнем». Место произрастания радиолы скрывалось местным населением, рецепты держались в тайне, которые передавались по наследству.

**Предупреждения.** Передозировка может вызвать бессонницу, повышенную раздражительность, боли в области сердца. Перед употреблением в лекарственных целях посоветуйтесь с врачом.

**Рецепты.**

**При умственных нагрузках, нервном и физическом истощении, при повышенной раздражительности, головных болях, для нормализации кровяного давления.** 100 г измельченного корня радиолы 1 л спирта водки, настоять в течение 2 недель. Принимать 2–3 раза в день по 5 капель утром и вечером.

**Для общего укрепления организма, при умственном и физическом переутомлении, при простуде и болезненных состояниях.** 1 чайную ложку измельченного корня радиолы залить 1 л воды, кипятить на медленном огне в течение 10 минут. Настоять 30 минут, процедить. Принимать 2–3 раза в день по 200 мл, подслащивая медом.

Смешать в равных частях – корень радиолы, листья ежевики, земляники, малины, смородины черной, лапчатки кустарниковой, травы чабреца, цветков зверобоя.

3 столовые ложки смеси т залить 1 л кипятка, настаивать в течение 1 часа. Можно подсластить медом. Принимать 2–3 раза в день по 250 мл, в течение 1–2 месяцев. Затем

сделать перерыв.

Для профилактики болезней, укрепления организма. Можно принимать корень радиолы в качестве заварки.

**При себорее, отечности.** Небольшую ткань смочить отваром, прикладывать к больным местам.

**Для разглаживания морщин на лице и шее.** С помощью ватного тампона смазывать лицо отваром.

**При угревой сыпи, средство против потливости.** Отвар использовать для примочек.

#### **Условия содержания и уход.**

Размножается при помощи семян и черенков. Размножать семенами сложно. Заготавливать их нужно, когда начинают распускаться первые коробочки. Стебли с коробочками срезаются и оставляют их дозревать при комнатной температуре. Затем их протереть через сито. Семена положить в холодильник до времени, пока они не будут посеяны.

Высеивать в комнатных условиях нужно в ящики, приготовленные для рассады. Семена ложатся сверху почвы, затем постоянно поливать. Сверху накрыть стеклом и поставить в утепленное место.

Для черенкования нужно срезать побеги длиной 2–3 см. Для прорастания стебли и почки должны быть на поверхности, землей их засыпать не нужно. В лекарственных средствах лучше использовать органические удобрения.

## **РОЗА ЭФИРО-МАСЛИЧНАЯ**

Это растение известно благодаря розовому маслу, которое широко используется в парфюмерной промышленности многих стран мира.

Эфирное масло розы также обладает противогнилостным и противовоспалительным действием, в качестве лекарственного средства применяется при лечении гангрены легких, абсцессе. Действует спазмолитически на бронхиальную мускулатуру, применяется при бронхиальной астме.

В народной медицине розовое масло применяют при желчнокаменной и мочекаменной болезни. Также добавляется к лекарственным препаратам для улучшения вкуса и запаха. Розовая вода оказывает антисептическое действие, используется при различных воспалительных процессах, также при воспалении глаз.

#### **Рецепты.**

**Розовое масло.** 100 г свежих лепестков розы залить 1 л воды, настоять в течение 8 часов. Процедить.

**При желчнокаменной и мочекаменной болезни.** Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

**При воспалении глаз.** Использовать отвар для примочек и промываний.

**Для кожи лица .** 2–3 столовые ложки лепестков роз залить 2 л кипятка. Наклониться над паром, выдержать 10–15 минут Лицо ополоснуть холодной водой.

**Против морщин.** 1 чайную ложку лепестков розы, 1 чайную ложку листьев герани, 1 чайную ложку эвкалипта залить 400 мл кипятка. Настаивать в течение 1 часа. Процедить, добавить 1 чайную ложку глицерина. Протирать лицо после каждого умывания.

**Опухоль мозга** (рассасывает). Накладывать на лоб и голову намоченную в розовом масле повязку. (Голову побрить). Также помогает при горячих опухолях.

Лепестки и масло розы широко применяется в **ароматерапии**. Позволяет забыть о повседневных проблемах, освежает и проясняет мысли. Рассеивает энергию озлобления, печали, разочарования, обиды, гнев. С помощью ароматерапии розового масла можно избавиться от ночных кошмаров, депрессии, стресса, ночных кошмаров.

## **РЭО**

Рэо (Rhoeo Hance), или рео покрывальчатое. Относится к семейству коммелиновых. Представляет собой многолетнее травянистое растение, с толстым прямостоячим стеблем. Листья густо посажены, широколинейные или линейно-ланцетные, сверху темно-зеленого окраса, снизу фиолетового.

По мере роста стебля нижние листья опадают, верхние образуют подобие розетки.

При цветении дает цветки белого окраса, которые собраны в короткие компактные соцветия. Цветет в течение всего года.

Родиной этого растения является Мексика, Центральная Америка.

### **Лекарственные свойства.**

Лекарственное средство в народной медицине. Им лечат дизентерию, кровохарканье, при кишечных кровотечениях.

Все части растения используются как противоопухолевое средство. В некоторых странах применяется как жаропонижающее, мочегонное, при лечении бронхита.

В Мексике сок растения используется в качестве румян, так как при раздражении вызывают легкое покраснение кожи.

**Предупреждения.** Прежде, чем принимать в лекарственных целях, посоветуйтесь с врачом.

### **Рецепты.**

**При дизентерии, кишечных кровотечениях, при кровохарканье.** 100 г цветков растения залить 1 л воды, кипятить в течение 15 минут. Процедить. Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана...

**При опухолях, ранах.** Небольшую ткань смочить отваром. Накладывать на больные места.

**При кровотечениях десен.** Смазывать свежеприготовленным соком растения десна.

**При заболеваниях верхних дыхательных путей.** Делать вышеприведенный рецепт отвара, используя листья растения.

### **Условия содержания и уход.**

В комнатных условиях рэо растет и размножается быстро. Температура воздуха в летний период должна быть 20–25 градусов С, в зимний не ниже 18–20 градусов С.

Светлюбивое растение, которое нужно располагать в светлом помещении, не допуская прямых солнечных лучей.

Полив нужно производить в летний период умеренный, в течение зимы поливать растение нужно ограниченно. Вода для полива должна быть использована мягкая, или кипяченая. Также растение нужно регулярно опрыскивать.

В период активного роста растение нужно подкармливать органическими удобрениями 2 раза в месяц, в остальное время – 1 раз в месяц. В обрезке рео не нуждается. Большой вред наносят цветочные вредители, особенно паутиные клещи.

Размножается при помощи семян, верхушечными и стеблевыми черенками, а также делением корневищ при пересадке.

Черенки можно высаживать во влажную смесь, накрыть прозрачным пакетом и поставить в утепленное место для укоренения. При появлении первых листочков пакет нужно снять, чтобы растение акклиматизировалось. Укоренившиеся черенки рассадить в отдельные горшки.

При поливе нужно следить, чтобы капли воды не попадали на листья. Летом растение можно выставлять на балкон.

Если растение не растет, отмирают нижние листья – растение чрезмерно поливают. При недостатке питательных веществ молодые листья будут мелкими, бледными. При сухом воздухе кончики листьев желтеют и подсыхают.

## **САГОВНИК (САМШИТ, ЦИКАС, БУКСУС)**



Саговник, самшит, буксус или цикад (*cycas*). Родиной этого растения является Юго-восточная Азия. Насчитывается около 100 видов. Относится к семейству цикасовых.

Используется как декоративное растение, обладает красивой короной, блестящей листвой. При стрижке ему придают различные формы, которые долго сохраняются.

В комнатном цветоводстве в основном встречается самшит вечнозеленый, который достигает до 50 см высоты. Растет очень медленно. Побеги прямые, торчащие. Листья блестящие имеют темно-зеленый окрас, снизу светло-зеленые.

В комнатных условиях цветет очень редко. При цветении дает мелкие цветы, зеленоватые, которые собраны в компактные соцветия. Плод мелкий, в виде шаровидной коробочки. По мере созревания семян створки раскрываются. Растение устойчиво к болезням и вредителям.

#### **Лекарственные свойства.**

В основном в качестве лекарственного средства самшит используется в народной медицине как противораковое средство, также при гематомах.

Листья обладают вяжущим и мочегонным действием. Используется при желудочно-кишечных расстройствах, желтухе, водянке. Из ствола растения изготавливается саго, который оказывает омолаживающее действие и способствует продлению жизни. Семена также используются в медицинских целях, но их рецепт не приводится из-за ядовитости растения.

**Предупреждение.** Все части растения ядовиты, особенно листья.

#### **Рецепты.**

**Против рака, при гематомах** . Свежие листья саговника накладывать на больные места.

**При желудочно -кишечных болезнях, желтухе, водянке.** 1 столовую ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов. Процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за пол часа до еды.

**При облысении и себорее** . Вышеприведенный рецепт применяется наружно.

#### **Условия содержания и уход.**

В комнатных условиях это неприхотливое растение. В летний период температура воздуха 18–30 градусов С, зимой не должна быть ниже 10–12 градусов С. Светолюбивое растение. Располагать нужно в светлых, хорошо проветриваемых помещениях. В летний период растение нуждается в обильном поливе, зимой полив должен быть более умеренный. Не переносит сухость комнатных помещений, постоянно нужно опрыскивать.

Пересадку растению нужно производить весной, взрослые растения 1 раз в 3–5 лет. Нуждается в подкормке органическими удобрениями, в период интенсивного роста 2 раза в месяц. Большой вред растению наносят комнатные вредители, особенно мучнистый червец и щитовка.

Размножается при помощи семян или стволиков. При семенном размножении свежие семена нужно замочить на 2 суток в теплой воде. Высаживать можно в горшок с влажной землей. Семена высаживаются на глубину 1 см, сверху накрываются стеклом. Для прорастания горшок с семенами нужно поставить утепленное место. При появлении первых всходов стекло снимают и ставят в более светлое место. Через год растение можно пересадить.

Летом можно выставлять на балкон. Если листочки растения засыхают, значит слишком сухой воздух. При желтении листьев, особенно в зимний период, признак переувлажнения почвы.

## **ТРАХИКАРПУС**

Трахикарпус высокий (*trachycarpus*).

Родиной этого растения является Япония. Хамеропс низкий (*Chamaerops humilis*)

Blume). Родина – Южная Европа. Оба вида имеют листья, по форме напоминающие раскрытый веер, и называются веерными пальмами.

К этому семейству относится много видов, которые главным образом обитают в тропических зонах.

Многолетние деревья, иногда кустарники. большей частью имеют неветвящиеся стволы, на вершинах образуется крона из листьев большого размера – до 14 м в длину.

К семейству пальмовых относится много видов, которые в природных условиях обитают в тропических зонах. Некоторые виды введены в культуру. Это кокосовая, финиковая, саговая, сахарная, масличная и др.

Для арабов финиковые пальмы уже много веков назад спасали людей от лучей солнца, предохраняли ручьи и водоемы от пересыхания. Хижины были сделаны из стволов финиковых пальм, а крыши покрывали ее листьями.

Сейчас из листовых жилок коры изготавливают канаты, веревки, циновки, мешки, корзины и др. Верхушечные почки идут в пищу. Их заквашивают и получают «пальмовый сыр». Особым лакомством считается сердцевина молодых финиковых пальм, которая имеет вкус миндаля. Это очень дорогое лакомство, так как при удалении сердцевины приводит пальму к гибели. Из соцветия и стебля получают сахара и пальмовое вино лакби.

Но самыми ценными считаются финики. Их едят свежими, сушат и варят. Из них пекут хлеб. Из сока свежих фиников делают мед. Поджаренные и размолотые косточки заменяют кофе. Финиками арабы кормят верблюдов и лошадей.

Не меньшую ценность имеет кокосовая пальма. Ее орехи наполнены питательным маслом и растительным молоком. Используют также листья и оболочку плодов.

Пальмы также являются непревзойденными декоративными растениями для украшения различного рода помещений. По форме листья различаются на вееролистные – ливистона, трахикарпус, хамеропс. Перистолистные – кокос, финик, хамедорея. Кустовые – рапис, хамеропс, хамедорея.

Многие виды хорошо развиваются в комнатных условиях при соблюдении правил ухода. Для них необходимо светлое место. Но при этом нельзя, чтобы на них попадали прямые солнечные лучи.

Поливать нужно сверху теплой водой, пока вода не появится в поддоне. В зимний период воду из поддона выливают. Летом оставляют на 2–3 часа.

Необходимо периодически вносить минеральные удобрения

Горшки и кадки должны быть высокими и глубокими.

Пальмы не выносят сквозняков и холодного воздуха из форточки.

#### **Лекарственные свойства.**

В восточной народной медицине корни и плоды трахикарпуса использовались в качестве контрацептического средства. Золой растения лечили при носовых кровотечениях, ациклических маточных кровотечениях, венерические заболевания.

#### **Условия содержания и уход**

Размножаются при помощи семян. Посев можно проводить в любое время года в горшки или ящики. Семена высаживают на 2–3 см глубины и обильно поливают.

Посевы накрывают стеклом и ставят в теплое место. Температура воздуха должна быть не ниже 20–24 градусов С. свежие семена прорастают быстрее.

При появлении первого листа сеянцы рассаживают в горшочки диаметром 7–8 см. пересаживать пальмы нужно один раз в 2 года.

В первые годы они растут медленно, но к 6-летнему возрасту принимают красивый декоративный вид.

В период интенсивного роста, с апреля по сентябрь, полезно вносить удобрения цветочной или овощной минеральной смеси. Поливку проводить лучше в вечернее время, или сумеречные дни.

Ставить пальмы нужно поближе к свету, но чтобы не было попадания прямых

солнечных лучей.

В домашних условиях наиболее пригодны следующие виды пальм – хамедорея высокая, хамедорея изящная, финиковые пальмы, хамеропс низкий, рапис.

## ТУЯ (БИОТА)

Туя относится к семейству кипарисовых. Родиной этого растения является Северная Америка.

Представляет собой вечнозеленое деревце или куст, у которого хорошо выражен главный ствол, имеется большое количество боковых ветвей. Молодые растения имеют зеленые плоские побеги, которые расположены двурядно. Листья чешуйчатые, имеют ярко-зеленый окрас, плотно прижатые к стеблю.

### **Лекарственные свойства.**

В народной медицине настои туи применяются при различных болезнях в печени и почках, при подагре, ревматизме, водянке.

В китайской народной медицине используется при кишечных и маточных кровотечениях, дизентерии, кровохарканье. Эффективное отхаркивающее средство при хроническом бронхите, астме.

Из туи производят эфирное масло из зеленых побегов, которое входит в состав массажных мазей, используемых при ревматизме. В косметических целях используется для выведения бородавок, лечения папиллом. В комплексе с другими лекарственными средствами применяется при лечении опухолевых заболеваний.

**Предупреждения.** Перед употреблением лекарственных средств посоветуйтесь с лечащим врачом. Эфирное масло туи применяется только наружно, так как масло очень сильного действия.

### **Рецепты.**

**При камнях в печени, почках, различные болезни печени и почек, мочевого пузыря, кишечных и маточных кровотечениях, дизентерии, как глистогонное средство (круглые черви).** 20 г молодых побегов туи залить 1 л воды. Принимать 3 раза в день по 200 мл перед едой.

**Болезни мочевого пузыря.** 5 г молодых побегов туи, 5 г травы грыжника, 5 г березовых почек, 5 г листьев толокнянки. Залить 1 л воды, кипятить в течение 5 минут. В течение дня выпить все содержимое (теплым).

### **Условия содержания и уход.**

При уходе за туей в комнатных условиях, это растение нуждается в регулярно поливе и частом опрыскивании. В летний и зимний период полив должен быть умеренный, но не допускать пересыхания.

Зимой содержится в прохладном, светлом помещении. Летом можно выставлять на балкон, но защищать от прямых солнечных лучей.

Размножается при помощи семян. Также размножить можно и черенками, но они плохо приживаются.

Пересаживать растения нужно весной, взрослые растения раз в 3–4 года.

## ФИКУС

Фигусы (Ficus). Относится к семейству тутовых. Род вечнозеленых растений, 600 видов распространено в тропических лесах Индии, в Индо-Китае, на Цейлоне, Яве, Борнео и других островах. В джунглях фикус – громадное дерево до 30 м высотой, с листьями длиной до 1 м. Точное описание его дано 2200 лет тому назад первым ботаником Теофрастом. Теофраст сопровождал известного завоевателя Александра Македонского в его походе в Индию и был поражен видом фикуса: могучее дерево с круглой, чудовищного диаметра кроной.

Из огромных, горизонтально распростертых веток спускаются корни. Они постепенно превращаются в стволы и образуют как бы искусственно посаженный крытый зеленый ход вокруг главного ствола. Под их тенью может расположиться лагерем целый отряд конницы. Тень от фикуса в полдень может покрывать более гектара земли. Замечательны у фикусов и корни: извилистые, плоские, как доски, возвышаются на 1,5–2 м над землей.

Фигус карика, (*Ficus carica*), или инжир, или винная ягода. Относится к семейству тутовых. Родина – Средиземноморье. Прекрасное листопадное декоративное плодое растение. Для комнаты лучше брать экземпляры тех сортов, у которых плоды развиваются без оплодотворения.

Фигус ползучий (*Ficus repens*). Относится к семейству тутовых. Родина – Япония. Изящное ампельное растение. Стебли покрыты мелкими (2–2,5 см) сердцевидно-овальными листьями ярко-зеленого цвета. На нижней стороне стеблей есть корни – присоски, которыми фикус прикрепляется к любой опоре.

Фигус ржаволистный (*Ficus rubiginosa*). Относится к семейству тутовых. Родина – Австралия. Комнатное вечнозеленое растение, довольно часто встречающееся у любителей. Фигус ржаволистный по внешнему виду имеет большое сходство с фикусом эластическим, но растет медленнее, у него более мелкие листья, и он более вынослив в комнатных условиях. Листья у фикуса ржавого эллиптические, тупые, длиной 12 см, сверху гладкие, темно-зеленые, снизу покрыты войлочным коричневым опушением.

Фигус укореняющийся (*Ficus radicans* Desf.). Относится к семейству тутовых. Родина – Индия. Вьющееся растение с тонкими изящными стеблями и некрупными овально-удлиненными темно-зелеными листьями длиной 5–7 см. Стебли могут обвиваться вокруг опоры или свисают, если он выращивается как ампельное растение.

Фигус эластический (*Ficus elastica* Roxb.). Относится к семейству тутовых. Родина – тропические леса Индии. Широко распространенное комнатное растение с кожистыми продолговатыми блестящими листьями длиной 18–35 см. Расположение листьев очередное, листовая пластинка гладкая, цельнокрайняя, с хорошо выраженной главной жилкой, переходящей в толстый черешок. Фигус эластический имеет твердый прямой ствол, не склонный в первые годы к ветвлению. Старые экземпляры могут достигать больших размеров, вырастая в крупное раскидистое дерево. В комнатах он цветет в редких случаях, образуя плоды и зрелые семена

#### **Лекарственные свойства.**

Фигус является одним из полезных комнатных растений. В качестве лекарственного растения его применяют при лечении самых различных болезней. Им лечат остеохондроз, радикулит, артрит, используют при мастопатии, фибромиомах, бронхите.

Используется при кашле, стимулирует менструацию. Компрессы и повязки с листьями фикуса применяются при болях в конечностях, ревматизме. Соком фикуса сводят мозоли, бородавки, жировики.

Листья применяются при лечении дизентерии, карбункулов, геморроя. Высушенные листья прикладывают к больным местам при фурункулезе, заболеваниях кожи, язвах, ревматизме. Кроме того, он способствует очищению и оздоровлению воздуха.

**Предупреждения.** Прежде, чем начать самостоятельное лечение, посоветуйтесь с врачом.

#### **Рецепты.**

**При радикулите, остеохондрозе, артритах.** Пропущенный через мясорубку лист фикуса залить 100 мл водки. Настаивать в течение 15 дней. Затем процедить, перелить в емкость с темным стеклом. Натирать больные места. Курс лечения – 10 дней. Перед этим рекомендуется принимать горячие ванны с добавлением 200 г поваренной соли.

**Бородавки и жировики.** На 100 г сока фикуса добавить 50 г уксусной эссенции. Хранить в емкости с темным стеклом. Применять для натирания, нанося на больное место 2–3 капли жидкости настойки. И выдержать 10 секунд. При сильном жжении нужно сразу

же смыть водой.

**Мастопатия.** 1 чайная ложка сока фикуса, ½ чайная ложка меда. Принимать 1 раз в день утром или вечером за час до еды. Курс лечения – 1 неделя. Затем сделать перерыв на 2 недели. При необходимости можно повторить.

**Фибромиома матки.** Использовать выше приведенный рецепт. Для натирания: 2–3 измельченных листа фикуса залить 200 мл водки. Настаивать в течение 2 недель. Процедить. Добавить 1 столовую ложку меда, 1 желток.

**При бронхите, трахеите.** В течение 3 минут подержать листья фикуса в кипящей воде. Затем смазать медом, наложить на грудь или спину, закрепить повязкой. Компресс делается на ночь.

#### **Условия содержания и уход.**

Располагать фикус нужно в светлых, хорошо проветриваемых помещениях. Но может находиться и в темных помещениях.

В летний период во время интенсивного роста нуждается в обильной поливке, зимой – более умерен, достаточно 1 раза в неделю. Если на листья появляются маленькие узловатые уплотнения, значит для растения слишком много влаги. Температура воздуха не должна превышать 12–15 градусов С в течение зимнего и летнего периода.

Размножать фикус лучше всего при помощи черенков. Черенки укореняются в воде или сыром песке. После укоренения их нужно рассадить в небольшие горшочки.

Растут фикусы быстро, поэтому ежегодной весной молодые растения нужно пересаживать в свежую почву. Более старые растения можно пересаживать 1 раз в 3–4 года, однако верхний слой нужно снимать ежегодно.

Нуждается в подкормке минеральными удобрениями, вносят в предварительно смоченную землю. В период интенсивного роста 32 раза в месяц.

Фикус довольно высокое растение, но сами не ветвятся. Для образования кронеобразного деревца необходима обрезка. Как только растение достигает высоты 1,5 м, срезают верхушку ствола. Рост вверх сразу приостанавливается, пробуждаются нижележащие почки, из которых затем вырастают боковые побеги. Через 2 года можно снова обрезать боковые ветвления. Все это способствует формированию красивой кроны.

## **ФОРТУНЕЛЛА (КИНКАН, КУМКВАТ)**

Фортунелла представляет собой цитрусовое растение, которое произошло из Южной Азии.

Среди комнатных растений чаще всего выращивают фортунеллу японскую. Это древовидное растение, достигающее до 1,5 м высоты. Побеги сплюснутые, имеют трехгранную форму. Листья имеют темно-зеленый окрас, блестящие. При цветении дает пазушные цветки белого окраса. Плоды мелкие, округлой формы.

#### **Лекарственные свойства.**

В традиционной восточной медицине все части растения применяются как тонизирующее, противовоспалительное, стимулирующее средство. Очень ценное ароматическое средство. Применяется при лечении от алкогольной зависимости. Плоды фортунеллы съедобны.

#### **Рецепты.**

**При алкогольной зависимости** отвар листьев пьют натощак по ½ стакана.

#### **Условия содержания и уход.**

Уход за фортунеллой такой же, как за цитрусовыми. Растение влаголюбивое, в летний период нуждается в обильном поливе. В зимний – более умеренном. Для полива использовать только теплую воду.

Располагать фортунеллу нужно в светлых, хорошо проветриваемых помещениях. Летом можно выносить на балкон. Для того чтобы растение хорошо плодоносило, нужны подкормки в виде минеральных удобрений.

Содержать фортуеллу нужно при постоянной температуре, около 20 градусов С. Нуждается в обрезке для формирования кроны. Весной боковые побеги подрезают, оставляя не более 3–4 молодых побегов.

Размножается при помощи черенков. Черенки для проращивания можно поставит в банку с водой. После прорастания высаживаются в горшки с рыхлой питательной смесью. Молодые растения нужно пересаживать раз в год, более взрослые – раз в 3–4 года.

## ХЛОРОФИТУМ

Хлорофитум (*chlorophitum*). Относится к семейству лилейных. Родиной этого растения является Южная Америка. Насчитывается около 2000 видов хлорофитума.

Представляет собой травянистое растение с укороченным стеблем, от которого пучком отходят изогнутые узколанцетные листья. Из середины пучка свисают каскадом побеги с мелкими листьями и цветками. После цветения на концах побегов начинают разрастаться дочерние розетки, у которых затем появляются воздушные корни.

### **Лекарственные свойства.**

Хлорофитум представляет собой ценное, незаменимое растение для очищения воздуха. Только одного растения достаточно, чтобы очистить и ослабить помещение, где несколько часов работала газосварка. Поскольку в наших квартирах много выделений из синтетических материалов, потребуется большее количество хлорофитума.

Также хорошо справляется с вредными организмами и микробами. Эксперименты показали, что в течение суток хлорофитум убивает 80 % вредных микроорганизмов.

### **Условия содержания и уход.**

В комнатных условиях хлорофитум растет и размножается быстро. Цветет в течение всего года.

В зимний период температура воздуха не должна быть ниже 12–14 градусов С, а летом – 18–23 градуса С.

Располагать растение нужно в светлых помещениях. Но хорошо себя чувствует и в затененных местах. Длительное время может расти и формироваться при искусственном освещении.

В летний период нуждается в обильном поливе, зимой полив нужно несколько сократить.

Размножается очень легко, при помощи дочерних розеток. Когда на розетках сформируются корни, их отрезают и сажают в отдельные горшки. Если корни у дочерних розеток не развились, можно срезать розетку и поставить в стеклянную банку с водой, пока корни не достигнут 2,5 см. Затем высадить в горшок.

Растение не любит сквозняков. В летний период растение можно выносить на балкон.

В период интенсивного роста нуждается в подкормке минеральными удобрениями. При недостатке питания кончики листьев становятся коричневыми. Если листья по краям стали бурыми, это означает, что ему не хватает влаги.

Пересаживать растение нужно, когда корни разрастаются и начинают выступать из горшка.

Большой вред растению могут нанести цветочные вредители – мучнистый червец, щитовка, паутинный клещ.

## ЧАЙНЫЙ КУСТ

Чайный куст (*Camellia sinensis*). Древняя китайская пословица: «лучше без пищи три дня, чем без чая один». Представляет собой вечнозеленый кустарник, который достигает до 1,5 м высоты. Родиной этого растения является Китай, где впервые в культуру был введен в 4 в. до н. э. В Европе ознакомились с этим чудесным напитком в начале 16 в. В

России стал известен в 1638 году, когда русский посол Василий Старков привез его в дар царю Михаилу Федоровичу. Выращивать чайный куст стали в 1814 году в Крыму, в Никитском ботаническом саду. Первая чайная плантация была заложена там лишь в 1960 году. Выращивать чай можно и в оранжереях. Долговечное растение. Отдельные экземпляры встречаются до 100 лет. Продуктивный возраст растения – от 10 до 70 лет.

#### **Лекарственные свойства.**

В наши дни чайный напиток стал для нас таким обычным, что мы забываем о его целебных возможностях. Зеленый чай снижает риск кариеса, стимулирует иммунную систему. Помогает при укусах различных насекомых. Полезен для профилактики рака желудка. Черный чай является одним из популярных в Европе, Индии, Северной Америке. Помогает при различных видах расстройства желудка.

Листья китайского чая используют для получения лекарственных препаратов, которые применяются при понижении артериального давления, слабой сердечной деятельности, при нарушениях кровообращения мозга.

Широкое применение черный чай нашел в косметологии.

#### **Рецепты.**

**Для профилактики кариеса.** 1 чайную ложку зеленого чая залить 200 мл кипятка. Настаивать в течение 20 минут. Принимать после еды. Принимать после еды.

**Для снятия зуда и воспаления.** Положить листья в теплую воду, выдержать несколько минут. Прикладывать к больным местам.

**При лечении ожогов и ссадин.** Небольшой кусочек ткани смочить в слабом растворе зеленого чая. Прикладывать к больным местам.

**Для снижения холестерина.** 1 чайную ложку кирпичного чая залить 200 мл кипятка. Настоять в течение 2 минут. Принимать после еды.

**При различных расстройствах желудка, пищевых отравлениях, дизентерии, средство от похмелья.** 2 чайной ложки черного чая залить 200 мл кипятка. Принимать без молока и сахара.

**От укусов насекомых, для снятия напряжения глаз.** К глазам прикладывать использованные пакетики чая. К местам укусов насекомых прикладывать влажные листья.

**При солнечных ожогах.** Смачивать пораженные участки кожи охлажденным чаем.

#### **Предупреждения.**

При язве желудка, сердечной аритмии, беременным и кормящим женщинам рекомендуется принимать не более 2 чашек в день.

**От усталости.** 1 чайную ложку чая залить 100 мл кипятка, настоять в течение 30 минут. Процедить. Вместо умывания смоченным раствором протирать лицо и шею.

**При жирной коже лица.** К чаю добавить несколько капель лимона.

**При морщинистой коже лица.** Намочить в горячем растворе чая слой марли, наложить на лицо и шею, выдержать 15–20 минут. Делать компрессы 1–2 раза в неделю в течение 2 недель.

**Для стареющей кожи лица.** 1 столовую ложку муки развести крепким чаем до консистенции сметаны, добавить 1 желток. нанести на лицо, выдержать 15 минут. Затем смыть теплой водой, смазать питательным кремом.

**При отечности лица.** Гущу после чая положить на салфетку. Компресс держать на лице 15–20 минут. Смыть теплой водой.

**При сильном выпадении волос.** Втирать в кожу головы крепкий чай. Процедуру проводить перед сном в течение 7 – 10 дней.

**Для окраски волос .** 2–3 столовые ложки чая залить 200 мл воды, кипятить в течение 15–20 минут. Дать настояться. Ополаскивать волосы после мытья.

**Средство для осветления волос .** 10 г байхового чая залить 400 мл кипятка, добавить 40 г хны. Смесь кипятить в течение 5 минут. Остудить, добавить 200 мл водки, настоять в течение 2–3 дней. Жидкость процедить. Смачивать волосы, выдерживая 30–40 минут. Затем голову вымыть с мылом.

**Против перхоти.** Смешать 1 столовую ложку касторового масла, 1 столовую ложку отвара чая, 1 столовую ложку водки. Нанести на волосы, выдержать 2–3 часа. Затем волосы вымыть теплой водой. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю до полного исчезновения перхоти.

**При потливости рук и ног.** Перед сном полезно делать ванночки с крепким раствором чая.

**Для придания коже тела цвет легкого загара, тонизирует кожу.** 3 столовые ложки черного чая залить 200 мл кипятка, настоять в течение 10 минут. Процедить. Добавить в воду для принятия ванны.

#### **Условия содержания и уход.**

Размножается при помощи семян, черенков и отводок. Растение начинает цвести с 2–6 летнего возраста. Цветет в августе-сентябре, до глубокой зимы. Плоды созревают осенью.

У нас популярны черные байховые чаи – Букет Грузии, Краснодарский букет, Грузинский, Краснодарский; импортируемый из Индии и Шри-Ланки чай поступает в продажу под названием Индийский, Цейлонский.

## **ЭВКАЛПИТ**

Эвкалипт (*eucalyptus*). Относится к семейству миртовых. Родиной этого растения является Австралия. Используется как декоративно-лиственное растение, достигающее до 2 м высоты. Имеет необычную светлую окраску коры, которая создает растению ощущение легкости.

В разведении комнатных культур используются два вида эвкалипта – глобулозус и пепельный. Для этого растения характерна одна особенность. На молодых растениях листья мягкие, нежные, имеют яйцевидную форму. На взрослых ветвях листья становятся твердыми, кожистыми, форма листа постепенно удлиняется.

Во время цветения дает одиночные цветки, пазушные. Плоды имеют вид четырехгранной коробочки.

#### **Лекарственные свойства.**

В лечебных целях используются листья молодых побегов эвкалипта, так как содержат до 3 % эфирного масла, 80 % цинеола, а также дубильные и смолистые вещества.

Эфирное масло эвкалипта используют для ингаляций при заболевании дыхательных путей, абсцессе легких и гнойном бронхите. Масло эвкалипта совместно с другими эфирными маслами – скипидаром или камфарой – помогает при ревматических болях и различных простудных заболеваниях, а также при уходе за кожей и лечением волос. Рекомендуется при герпесе, фурункулезе.

Применяется в ароматерапии против усталости, благотворно влияет на центральную нервную систему. Показан при эмоциональных перегрузках, заторможенности, повышенной утомляемости. Пробуждает резервные силы организма, улучшает умственную деятельность. При распылении в закрытых помещениях убивает бактерии и микробы, отпугивает насекомых. В косметических целях масло эвкалипта используется для отбеливания кожи, заживления угревой сыпи.

Запах: свежий, пряно-камфарный, терпкий

**Предупреждения.** В применении лекарственных средств побочных явлений не обнаружено.

#### **Рецепты.**

**Заболевания дыхательных путей, полости рта, ангина.** 20 г сушеных измельченных листьев эвкалипта залить 200 мл водки. Выдержать в течение 7 дней. Процедить, влить в бутылку с темным стеклом. 1 столовую ложку настойки разбавить в 50 мл кипяченой воды. Использовать для полосканий.



**При уходе за жирной кожей лица.** Смешать 1 чайную ложку листьев эвкалипта, герани и лепестков розы. Залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 1 часа. Процедить и добавить 1 чайную ложку глицерина. Протирать лицо ватным тампоном после каждого умывания.

#### **Условия содержания и уход.**

Эвкалипт является теплолюбивым растением. В летний период содержится при температуре воздуха 15–18 градусов С, нуждается в обильном поливе, без опрыскивания. Светолюбивое растение. Располагать его нужно в светлых помещениях, не допуская прямых солнечных лучей. Эвкалипт растет и развивается медленно, цветет в течение всего лета.

В зимний период температура воздуха не должна быть ниже 7 – 12 градусов С. Полив в это время должен быть умеренным.

Пересаживать молодые растения нужно раз в год, более старые через 2–3 года. В весенне-летний период нуждается в подкормках минеральными и органическими удобрениями 2–3 раза в месяц. В остальное время обходится без подкормок. Весной нуждается в обрезке.

В отношении вредителей и различных заболеваний эвкалипт устойчив.

Размножается при помощи черенков. Для этого срезается черенок длиной 8 см и высаживается в небольшой горшок с легкой земляной смесью. Посаженный черенок накрыть прозрачным пакетом и поставить в утепленное место. С появлением первых листочков пакет снять и дать растениям акклиматизироваться.

Затем укоренившиеся черенки рассадить по несколько штук в большие горшки. Через несколько недель молодым побегам верхушки прищипнуть.

Можно также размножать и при помощи семян.

## **ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ**

Пряные растения, которым некоторые люди уделяют незаслуженно мало внимания – не менее ценные растения. Кроме того, старинный обычай выращивать их дома не так плох. Укроп или петрушка на подоконнике кухни, маленькое дерево гвоздики или кустик розмарина не только украсят вашу кухню, но и сделают блюда разнообразнее и полезнее. А как красив на подоконнике плодоносящий перец с разноцветными стручками!

Разведите пряности и научитесь их использовать – и вы станете волшебницей, а не кухаркой!

### **БЕРГАМОТ**

Бергамот, относится к семейству рутовых. Представляет собой вечнозеленое дерево. Имеет вид апельсина.

Бергамотовое масло является одной из основных составных частей туалетной воды. Ранее использовалось в стоматологии при операциях и дезинфекции гнойных ран.

**Предупреждения.** Возможна аллергическая реакция при личной непереносимости.

### **ГВОЗДИКА КОМНАТНАЯ (ПУАНСЕТТИЯ)**

Гвоздика, или пуансеттия. Это растение еще называют «Вифлиемской звездой», так как оно распускается накануне Рождества. Относится к семейству гвоздичных. Представляет собой кустистое растение с узлами побегов. Цветки простые, розового или сиреневого окраса, собраны в соцветия.

Гвоздика представляет собой ароматные засушенные бутоны гвоздичного дерева *Syzygium aromaticum*, которые по внешнему виду напоминают «гвоздики». Именно

поэтому название этой специи в большинстве европейских языков происходит от латинского *clavus* (гвоздик).

Еще древним римлянам гвоздика была известна как пряность, которую они приобретали из Индии. После падения Рима о существовании гвоздики забыли, вспомнив о ней лишь во времена крестовых походов. И лишь только после открытия морского пути в Индию гвоздика стала известная во всей Европе.

Родиной гвоздичного дерева являются северные Молуккские острова, которые находятся в восточной части Индонезийского архипелага. Местные жители ухаживают за гвоздичным деревом, как «муж ухаживает за беременной женой». Считается, что возле него нельзя шуметь, нельзя зажигать огонь, чтобы не испугать «нежную душу» дерева. Мужчина издали снимает головной убор, показывая свое почтение.

Гвоздика, как пряное растение, приобрела мировую популярность. Ее используют в приправах на Среднем Востоке, Северной Африке, Северной Индии, в Китае. Ее добавляют к мясным блюдам, овощам, дичи, маринадам, напиткам, десертам. Добавляют в начинку для пирожков, в пудинги, бульоны. Весьма оригинально используется гвоздика во французской кухне в так называемой «луковице клуте», т. е. «обитая гвоздями». В очищенную луковицу втыкают 6–7 гвоздик и кладут в бульон.

Гвоздика очень редко используется в кухне у себя на родине, но чрезвычайно популярна в качестве ароматизированных добавок в сигаретах «кретек» (*kretek*).

В современной пищевой и парфюмерной промышленности становится все более популярным гвоздичное масло. На основе гвоздики созданы всемирно известные французские духи «Фиджи», «Опиум», «Вандербилт», а также наш российский одеколон «Гвоздика».

Кроме того, гвоздичное масло является антисептиком, эффективное средство при зубной боли. Используется также в современной ароматерапии. Ей приписывают, что она способна «оживить естественность, ликвидировать ожидание неудачи, избавить от истеричности натуры, укрепить ауру, помочь защититься от чужой злобы, зависти и вампиризма».

Еще в древности было известно, что гвоздика является сексуальным стимулятором. Рекомендуемый рецепт: 5 г размолотой гвоздики выпить со стаканом молока.

В наши дни мы можем себя «побаловать» глинтвейном, который можно приготовить в домашних условиях. Для этого мускатный орех (по вкусу) и 6–7 гвоздик (должны быть маслянистыми на ощупь и иметь красно-коричневый цвет), залить 1/3 стакана воды, кипятить 1 минуту. Настоять в течение 10 минут.

1 бутылку столового красного вина влить в кастрюлю, добавить 2 ломтика яблока, поставить на огонь. Когда вино нагреется, добавить 3 столовые ложки сахара и гвоздично-мускатный отвар. Размешать и подогреть на огне (но не доводить до кипения).

Для более насыщенного аромата глинтвейн можно перелить в термос и выдержать в течение часа.

## ДУШИЦА

Душица, также в народе ее называют греческим порошком, испанским хмелем, критским тимьяном, испанским травяным хмелем.

Представляет собой многолетнее травянистое растение, которое достигает до 1 м высоты. Цветки красно-фиолетовые, собраны в зонтик. Внешне растение похоже на душицу обыкновенную. В природных условиях культивируется в Средиземноморье.

В душице имеются дубильные вещества, эфирное масло, горечи. Масло используется для натираний при ревматизме. Ароматическая горечь применяется при бронхите, хроническом кашле, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Чаще всего душица употребляется в качестве пряной приправы.

## ЗЕМЛЯНИЧНАЯ ТРАВКА

Земляничная травка, или цефалофлора ароматная, встречается среди пряно-ароматических растений. Родиной этого растения является Северная Америка.

Свое название это растение получило благодаря аромату земляники. Трава и цветки в основном используются для ароматизации чая, кондитерских изделий, настоек, плодово-ягодных вин. Употреблять ее нужно в небольшом количестве, иначе блюда приобретут горьковатый привкус.

Земляничная травка оздоровительно воздействует на сосуды, лимфу, кровь, восстанавливает обмен веществ.

Размножается при помощи семян, которые для проращивания высеивают в небольшие горшочки, на глубину 0,5 см.

У растения имеются длинные цветоносы с шариками, ярко-желтого окраса. После цветения цветоносы высыхают, оттуда высыпается большое количество мелких семян.

## ИМБИРЬ

Имбирь лекарственный (*Zingiber officinale*). Относится к семейству имбирных. Представляет собой многолетнее травянистое растение. Имеет утолщенные корневища, которые располагаются в почве горизонтально. Листья ланцетные, плотно охватывающие стебель. Соцветие колосовидное.

Родиной этого растения является Южная Азия. В природных условиях имбирь не сохранилась.

Корневища имбири около 2000 лет назад были известны, как лекарственное средство. Имбирь также широко используется как пряность.

### **Лекарственные свойства.**

В 18 веке его добавляли к лекарствам, чтобы уменьшить раздражение пищеварительного тракта, ослабить побочные эффекты. В Китайской народной медицине до сих пор используется при различных отравлениях, спазмах при менструации, ожогах. Его пекут в горячей золе, применяется при поносах и кровотечениях.

В западной медицине им лечат артрит, высокое кровяное давление, простуда, грипп, укачивание. Как профилактическое средство против сердечных заболеваний и инсультов.

В народной медицине применяется при хроническом энтерите, ревматизме, головной боли, бронхиальной астме, ангине, задержке мочеотделения, плохом аппетите.

В Индии и Австралии имбирь до сих пор является средством от чумы. Во Франции эфирное масло имбири назначают по каплям на кусочек сахара при лихорадочном состоянии, для улучшения аппетита, при метеоризме. А также добавляют в массажное масло при ушибах, переломах, ревматизме. Рекомендуются беременным при тяжелых токсикозах.

**Предупреждения.** При воспаленной слизистой оболочке желудка передозировка опасна. В начале беременности принимать нужно осторожно.

### **Рецепты.**

**Несильные ожоги.** Свежеприготовленным соком имбиря смазывать больные места.

**При нарушении менструального цикла.** 50 г имбиря, 50 г травы ромашки залить 1 л воды, кипятить в течение 20 минут. Процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

**При болях в животе.** Использовать вышеприведенный рецепт, смешивая имбирь с лакричником.

**В виде чая.** 30 г сухих корней имбиря залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 минут. Принимать 3 раза в день по 0,3 стакана перед едой.

**При простуде, катаре.** 1–2 ломтика свежего корня имбиря залить 200 мл воды, кипятить в течение 10 минут на медленном огне. Остудить.

**Для улучшения кровообращения, при тошноте, несварении желудка.** 50 г корней залить 0,5 л водки, настоять в течение 2 недель в темном месте. Процедить. Принимать по 2 – 10 капли в день.

**При ревматизме.** 5 – 10 капель имбирного масла, произведенного путем прессования, развести в 25 мл миндального, можжевелевого или эвкалиптового масла. Применять наружно для натираний.

**При менструальных спазмах, тошноте, расстройстве желудка, при метеоризме.** 1–2 капли имбирного масла капнуть на кусочек сахара, или ½ чайной ложки меда.

#### **Условия содержания и уход.**

Размножается при помощи деления корневищ. Рассаживать в питательную, рыхлую почву. Корневища высаживать на глубину 2 см, обильно полить. Молодые побеги появляются через 1,5–2 недели. В этот период поливать обильно, не допускать пересыхания земли. Также растение нужно опрыскивать.

В период активного нуждается в подкормке минеральными удобрениями 2 раза в месяц. К концу сентября листья начинают желтеть и опадать. В этот период корневище можно доставать из горшка, очистить от земли и несколько дней подсушить на солнце. Затем их можно хранить в подвале или холодильнике.

## **КАРДАМОН**

Относится к семейству имбирных. Родиной является Юго-Западная Индия. Представляет собой травянистый многолетник, достигающий до 4 м высоты, с мощным мясистым корнем. Листья линейно-шанцетные, достигающие до 70 см в длину. Плод представляет собой 3-х гнездную коробочку разной величины, в зависимости от сорта растения.

В лекарственных целях используется **при нарушении пищеварения, при метеоризме, для возбуждения аппетита** в виде чая.

Составить смесь из 20 г кардамона, 20 г тмина, 10 г фенхеля. 2 чайные ложки смеси залить 100 мл кипятка, настоять в течение 10 минут, процедить. Принимать за пол часа до еды.

Но основное применение кардамона – в кулинарии в качестве приправ, ароматизаторов. Его добавляют к фруктовым блюдам, компотам, к дрожжевым тестам, к различным супам и соусам. Неповторимый пикантный аромат при помощи кардамона можно придать мясным и рыбным блюдам, можно его добавлять и к колбасным изделиям.

## **КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ**

Жгучий, или красный перец, или чил-ли. Родиной является Индия. На Западе стал известен в середине 16 века. Герат писал о нем, как о «крайне сухом и горячем», рекомендовал принимать при золотухе, поражении шейных лимфоузлов. Народные лекари использовали его при болезнях ревматизма, простуды, лечили депрессию. Обладает потогонным, антисептическим, антибактериальным, ветрогонными свойствами. Стимулирует кровообращение, работу желудка, нервную систему. Рекомендуются при ангине, ларингите, хрипоте, также облегчает бол при опоясывающем лишае, мигрени.

**При простудных заболеваниях, депрессии, шоке, для улучшения пищеварения.** ½ чайной ложки измельченного красного перца залить 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке, разбавив в 200 мл горячей воды. Принимать перед едой.

**Для стимуляции кровообращения.** Настойка. 5 – 10 капель развести в 200 мл горячей воды.

**При болезненных менструациях, ревматизме, вывихах, ушибах.** Ткань смочить в настое, прикладывать к больным местам.

**При обморожении.** Мазь.

**При заболеваниях горла, упадке сил, истощении.** 5 – 10 капель настойки на 100 мл горячей воды.

**Трофические язвы.** 25 г порошка красного перца смешать с 500 мл подсолнечного масла, подогреть на водяной бане в течение 2 часов. Смазывать кожу вокруг трофических язв.

**При ревматизме, артрите, болезненных проявлениях в костных суставах.** На основе масляного экстракта, использовать для массажа.

**Предупреждения.** Поскольку семена красного перца ядовиты, в лекарственных препаратах использовать их нельзя. Нельзя допускать передозировок, так как может вызвать гастроэнтерит и поражение печени. Также противопоказан при беременности, грудном вскармливании. При чувствительной коже компрессы ставить на непродолжительное время.

## ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ

В лекарственных целях используют плоды и листья лавра. Листья в качестве приправы собирают молодыми, плоды в состоянии полной спелости. Свежие плоды используются для получения лаврового масла, которое в основном применяется как наружное лекарственное средство. Используется при кожных сыпях, нарывах, мышечной боли, растяжениях, вывихах. При различных опухолях – для массажа. В ветеринарии используется для массажа вымени, воспалении молочных желез у коров.

В качестве приправ благородный лавр является самым излюбленным и распространенным, который используется в приготовлении соусов, жаркого, картофеля, при консервировании, квашении, маринадах. Аромат лаврового листа уместен всегда. Некоторые хозяйки используют эту пряность в приготовлении сухофруктов.

**Предупреждения.** В применении лаврового листа в лекарственных целях может вызвать аллергическую реакцию.

## ПАСТЕРНАК

Внешне очень напоминает петрушку, только большего размера. Листья блестящие, рассеченные, достигающие до 30 см длины. Корень длинный, утолщенный. При надламывании издают приятный запах, напоминающий запах яблок. Морозостойкое растение, выдерживает температуру воздуха до 2–4 градусов С. Корни можно употреблять в сыром виде, вареном и тушеном.

**Лекарственные свойства.** В Древней Руси пастернак был одним из самых известных и распространенных культур. Но со временем был вытеснен морковью и петрушкой. Но пастернак представляет собой не только продукт питания, но и ценное лекарственное средство, при помощи которого снимаются спазмы при почечных и печеночных коликах.

Является естественным успокаивающим гормоном мозга, по силе воздействия превосходить в 5 раз валериану. В народной медицине рекомендуется при мучительной бессоннице.

В современной медицине используется достаточно широко – при детских неврозах, перенапряжениях, при лечении диабета, облысении, при общем истощении организма.

### Рецепты.

**При депрессии, бессоннице.** Измельченный корень пастернака заправить подсолнечным маслом. Употреблять в свежеприготовленном виде.

**При дисбактериозе.** Жевать сырой корень пастернака.

**При общем истощении организма, упадке сил.** 5–6 столовых ложек измельченного корня пастернака залить 0,5 л кипятка. Настаивать в термосе в течение 12 часов. Принимать по 200 мл 3–4 раза в день, заедая 1 чайной ложкой меда.

## ПАЖИТНИК

В виде пряностей употребляется в кухнях разных стран мира. Его называют также фенгурек, фенигрекова трава, греческий козий трилистник, фнум-грек, греческая соцевица, верблюжья трава, треуголка, шамбала.

В индийской кухне шамбала является излюбленной приправой, носит имя легендарной страны, в которой хранятся тайны буддизма. Индийские женщины едят семена шамбалы в послеродовой период. В Армении известна под названием «чаман», добавляют в тесто для придания хлебу специфического аромата.

В пищу употребляются листья и стебли пажитника, придает блюдам ореховый привкус. В русской кухне она не используется.

Пажитник имеет горьковатый запах, напоминающий аромат свежего сена. Представляет собой однолетнее растение, относится к семейству бобовых. В основном используются семена пажитника, которые обладают пряно-грибным вкусом.

Является основным компонентом кавказской приправы хмеля-сунели для приготовления национальных грузинских блюд сациви, харчо. Обладает душистым приятным запахом, имеет острый вкус. В состав хмеля-сунели входят: пажитник, мята, майоран, иссоп, красный острый перец, базилик, укроп, петрушка, сельдерей.

Любителям этой пряности в домашних условиях можно зерна пажитника измельчить в кофемолке и использовать, добавляя в различные мясные блюда, супы, при приготовлении различных салатов, при консервировании овощей. Благоприятно влияет на обмен веществ. Чтобы улучшить запах и снять горький привкус, семена можно слегка обжаривать.

Размножается это растение при помощи семян, которые прорастают очень быстро. В домашних условиях выращивается просто. Уход обычный. Периодически землю нужно разрыхлять, вносить удобрения, не забывать о своевременном поливе.

При цветении пажитник дает цветки голубоокого окраса, затем появляются плоды, имеющие форму ребристых бобов.

## ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Это растение представляет собой лиану, имеющую листья яйцевидной формы. При цветении растение дает цветки, которые собраны в рыхлые сережки. Плоды в виде шаровидных костянок, сначала зеленые, по степени созревания постепенно краснеют. Когда плоды полностью созревают, имеют желтый окрас. Собирают плоды недозревшими, когда они красные.

Имеет наличие эфирного масла, который придает специфический запах. В медицинских целях употребляется для возбуждения аппетита и улучшению пищеварения.

## ПЕТРУШКА

Ремонтантная петрушка, в отличие от обычной, отличается пышной листвой, с четко выраженным запахом петрушки. Сорванные листья вырастают очень быстро. Корень длинный, толщиной до 5–6 см. Достаточно сочный, также пригоден для заправки супов, мясных блюд, различных салатов. Листья петрушки являются лекарственным растением, помогает при мышечных судорогах, для улучшения пищеварения, обладает слабительным и отхаркивающим действием.

**Предупреждения.** Прежде, чем принимать петрушку ремонтантную в лекарственных целях, нужно посоветоваться с врачом. При сердечной недостаточности, гипертонии, беременным и кормящим женщинам не рекомендуется. Принимать растение петрушки в виде гарниров не причинит вреда.

**Рецепты.** Можно приобрести в аптеках готовые настойки петрушки из листьев,

семян, стеблей и корней. При этом нужно есть продукты с высоким содержанием калия.

**При ослабленном организме.** 2 чайной ложки измельченных листьев или корней петрушки залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут в закупоренной посуде. Принимать 3 раза в день перед едой.

**Для освежения дыхания.** Жевать сырые зеленые листья.

Ее можно выращивать и в домашних условиях. В весенний период посадить корни петрушки в горшки и поставить на подоконник на 1–2 месяца. Выгонке подходят и корнеплоды, которые могут храниться в холодильнике.

Цветение начинается на 3–4 год. Далее романтическую петрушку можно размножить при помощи семян. Уход и выращивание обычное. Нуждается в умеренном поливе.

## РОЗМАРИН

Розмарин на латинском языке переводится как «свежесть моря» – (ros marinus), так как он растет в низинах у моря. Однако запах розмарина не типичен для морского аромата. В древней Греции это растение посвящали богине Афродите, римляне украшали им своих домашних божков. В древнем травнике Банка, датированный 1525 годом, записано: «Если чувствуешь слабость, отвари листья в воде и вымойся ею... и как бы родишься заново».

Розмарин представляет собой вечнозеленый кустарник, достигающий до 1 м высоты. Родиной является Средиземноморье. Обладает целебными свойствами. Широко применяется в кулинарии в виде высушенных листьев для приготовления мясных блюд, различных салатов, маринадов, для приготовления теста. Особенно распространен в виде специи на Западе. Не теряет своих ароматных качеств во время длительной термической обработки.

Но более чистый аромат содержат свежие листья розмарина. Во французской кухне его используют в специальном пряном составе «букет герани», который кладут в суп только на 5–6 минут.

В приготовлении мясных блюд с его помощью придают мясу вкус дичи и отбивают специфические запахи некоторых видов мяса (баранина, крольчатина). Используют для ароматизации уксуса. В основном розмарин применяется так же, как и лавровый лист.

Широко используется в ароматерапии. Способен стимулировать эмоциональное состояние, убирает сонливость, раздражение, лень. Полезен при варикозном расширении вен. При депрессии, общим упадком сил применяют масло розмарина. В косметике также применяется масло розмарина, которое используется для тонизирования кожи и при уходе за волосами.

**Предупреждение.** В применении розмарина в качестве лекарственного средства противопоказан при беременности, больным гипертонией.

**Рецепты.**

**Как желчегонное средство, а также при упадке сил, депрессии, неврозе.** 1 чайную ложку измельченных листьев розмарина и кончики побегов залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут. Принимать 3 раза в день по 2 столовой ложке перед едой.

**Ангина.** Настой использовать при полоскании.

**Подагра, фурункулез, невралгические боли.** Применять ванны из настоя.

**При красном цвете лица** . 1 столовую ложку розмарина, 1 столовую ложку высушенного листа подорожника залить 2 л кипятка. Настаивать в течение 30 минут. Процедить. Принимать ежедневно для умывания.

**При простуде, гриппе, несварении желудка, при ревматических и головных болях, при ослабленном организме** . Принимать вышеприведенный настой в горячем виде.

**При депрессии** . Настойка сочетается с овсом, вербеной.

**При вывихах.** На болезненное место прикладывают ткань в виде компрессов на 2–3 минуты.

**При перхоти.** Настой использовать для мытья головы.

**При болях в конечностях, нервном истощении.** Используется эфирное масло для принятия ванн с добавлением 10 капель масла.

**При болезненных состояниях суставов и мышц, для улучшения роста волос, при головной боли.** 1 мл эфирного масла розмарина разводят в 25 мл подсолнечного масла. Для втираний в больные места.

**В кулинарии.**

В мякоть клубничных ягод вставляются маленькие веточки свежего розмарина. Затем клубнику положить в холодильник на 30 – 40 минут, не допуская, чтобы ягоды проморозились. Затем плитку белого шоколада растопить на паровой бане, достать клубнику и покрыть ее сверху из шприца или конвертика.

**Условия содержания и уход.**

Розмарин легко выращивается в комнатных условиях. Желательно его располагать на подоконниках или на балконе.

Светолюбивое растение. Можно содержать в помещениях в зимний период при температуре 12 градусов С.

При цветении дает мелкие цветки голубоватого или фиолетового окраса. Размножается при помощи семян или черенков. Черенки длиной 3–4 см высаживают в небольшие горшочки с влажным песком, сверху накрывают прозрачным пакетом. Через 3–4 недели, когда черенки укоренятся, их рассаживают в отдельные горшки. Почвенная смесь – любая.

## УКРОП

Плоды укропа имеют наличие эфирного масла, которые нужно собирать на 7–9 день цветения. Трава укропа также содержит различные лекарственные вещества.

Препараты из плодов укропа используются как отхаркивающее, желчегонное, успокаивающее, спазмолитическое средство. Вызывает усиление лактации у кормящих женщин, расширяет коронарные и периферические сосуды.

В аптеках можно приобрести готовые препараты «Анетин», который выпускается в таблетках. В народной медицине в лекарственных средствах используются настои, также в составе различных трав. Древние лекари употребляли укроп при лечении астмы, печени, селезенки, почечно-каменной болезни, при болях в груди и спине. Вина, настоянные на укропе, укрепляют желудок, возбуждают аппетит, как мочегонное средство.

Традиционная медицина рекомендует использовать укроп в свежем виде для приготовления салатов, настоев, сборов, для приготовления укропной воды.

**Предупреждения.** Побочных явлений не обнаружено.

**Рецепты.**

**Укропная вода.** 1 мл укропного масла добавить в 1 л воды. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

**При метеоризме, как мочегонное, отхаркивающее и спазмолитическое средство, при гнойничковых заболеваниях лица.** 50 г плодов укропа залить 0,5 л водки, настоять в течение 7 суток. Процедить. Принимать по 15–20 капель в день.

**При анемии.** Делать настойку по вышеуказанному рецепту из листьев укропа.

**При атеросклерозе, склерозе сосудов головного мозга.** 1 столовую ложку плодов укропа залить 200 мл кипящей воды, настаивать в течение 15 минут. Принимать 3–6 раз в день по 1 столовой ложке за 15 минут до еды.

**При повышенной возбудимости, бессоннице.** 1 чайную ложку укропа залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 15 минут.



## ЧАЙ С ПРЯНОСТЯМИ

Чаще всего для чайных напитков используются масла пряных растений. Для этого заранее приготавливается молотая смесь, которую нужно хранить в герметичной посуде.

Приготовить **смесь** из 1 столовой ложки черного перца, 2 столовых ложек молотого имбиря, 6 штук гвоздики, 12 коробочек зеленого кориандра. Принимать по 0,5 чайной ложки смеси на 200 мл чая.

**Чай с кориандром** является самым изысканным блюдом в Индии. На 1 л холодной воды – 4 чайной ложки черного чая, 8 коробочек зеленого кардамона, небольшой кусочек апельсина, сахар, кипяченое молоко. Для приготовления 4 порций.

**Чай с лимоном**. На 2 л холодной воды – 1 палочка корицы, 8 – 10 гвоздики, 3–4 пакетика чая «Эрл Грей», 6 столовых ложки сахара, 6–8 листочков мяты, сок 2 лимонов. Для приготовления 6 порций.

**Чай с пряностями.** На 1 л воды – 4 коробочки зеленого кориандра, 3 гвоздики, 1 палочка корицы, 2 столовых ложки черного чая, сахар по вкусу. Для приготовления 4 порций.

## ПРЯНОСТИ В КУЛИНАРИИ

### ФЕНХЕЛЬ

Это растение внешне похоже на укроп, но намного крупнее. Запах обладает сладковатым, слегка жгучим вкусом, напоминает анис.

Содержит эфирное масло, магний, железо, кальций, калий.

Применяется фенхель в традиционной медицине при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при спазмах кишечника, болях, нарушениях пищеварения.

В аптеках имеется укропная вода для маленьких детей, которая готовится из фенхелевого масла.

#### **Рецепты.**

2 столовые ложки семян фенхеля залить 200 мл кипятка, настоять. Принимать 3 раза в день по 150 мл перед едой.

### ТМИН

Тмин является одним из древнейших лекарственных растений. Об этом растении упоминается в Библии, его семена часто находили в гробницах фараонов. Внешне тмин похож на морковь, только корень у тмина белого цвета.

В медицинских целях семена тмина применяется для возбуждения аппетита, улучшает выделение желудочного сока, также обладает желчегонными свойствами. Применяется при воспалении органов дыхания. Помогает переваривать плохо усваиваемую пищу – жирные продукты, бобовые.

#### **Рецепт.**

2 столовые ложки тмина залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане в течение 15 минут. Процедить, долить 200 мл воды. Принимать 2–3 раза в день по 150 мл после еды.

### КОРИАНДР

Кориандр, или киндза, собачья петрушка, в старой России это растение еще называли кишнец. Это однолетнее растение, достигающее высотой до 20 см. В пищу можно употреблять семена и зелень кориандра. Содержит эфирное масло и большое количество витаминов.

В традиционной медицине на основе кориандра изготавливаются лекарства в 16 странах мира, в том числе и в России. Плоды употребляются как желчегонное, противогеморройное средство, способствует улучшению пищеварения. В лечебных целях используется настойка из семян кориандра.

#### **Рецепт.**

**Для улучшения пищеварения, желчегонное средство.** 2 столовые ложки семян кориандра залить 200 мл кипятка, кипятить на слабом огне в течение 15 минут. Затем остудить, процедить. Добавить воды до первоначального объема. Принимать 3 раза в день по 70 мл.

## **МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ**

Мелисса лекарственная, или лимонная мята. Мелисса имеет вид, внешне похожий на крапиву, но только нежнее и изящней. Имеет приятный запах лимона. Еще в средневековье в женском монастыре готовили настойку из мелиссы, которая называлась «дух мелиссы». Рецепт этот сохранился до наших дней.

#### **Рецепт.**

**При переутомлении, депрессии, для укрепления организма, при диабете, при нервозности, бессоннице, как желчегонное и отхаркивающее средство.** 20 г измельченных листьев мелиссы, 1 г измельченного корня дягиля аптечного, цедра 1 лимона, 1 щепотка размолотого мускатного ореха, 2 шт. гвоздики, 1 литр водки.

Настаивать в течение 2 недель, процедить. Хранить в бутылке с темным стеклом.

## **БАЗИЛИК**

Базилик является одним из старинных ароматических растений. Применять его можно в приготовлении различных блюд. Измельченные сухие листья базилика применяются вместо перца.

В традиционной медицине применяется против кашля, входит в известный препарат «Бронхолитин». Применяют при лечении гастрита, для возбуждения аппетита, укрепляет сосуды, хорошее противоспазматическое средство.

## **ХРЕН**

Хрен обыкновенный является растением, которое знакомо для каждого из нас. Растет почти по всему земному шару. В пищу применяют как листья, так и корни. В корне хрена содержится много аскорбиновой кислоты, в листьях витамины В1, В2, РР. В корневище содержится масло, которое в больших дозах могут вызвать раздражение пищевого тракта и даже вызвать сильные ожоги. В небольших дозах применяется для повышения аппетита, стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Используется также как мочегонное средство. Корень используется для составления мазей для натираний при радикулите. Также используется в косметических целях.

#### **Рецепты.**

**Для стимуляции желудка, мочегонное средство.** 400 г мелко натертого хрена смешать с 500 г меда. Принимать по 1 столовой ложке непосредственно перед едой.

**При вялой и пористой коже.** Смешать 100 г мелко натертого хрена и 100 г мелко натертых яблок. Использовать для маски лица.

## **УКРОП ПАХУЧИЙ**

Укроп также представляет собой всем хорошо известное растение, без которого не обходится ни одна хозяйка. Представляет собой однолетнее растение, семена которого

прорастают при температуре 3 градуса С. В народной медицине листья применяются при лечении анемии, так как в листьях содержится много железа и витаминов. Используется при лечении гипертонии, атеросклерозе, аритмии. Обладает успокаивающим, мочегонным и противоспазматическим действием.

**Рецепт.** 1 столовую ложку измельченных семян залить 200 мл кипятка. Настоять в течение 30 минут. Процедить.

## ИССОП

Иссоп представляет собой полукутсарниковое растение, достигающее высоты до 80 см. Корень крупный, одревесневший, многочисленные прямостоячие стебли. Содержит 1 % эфирных масел и более 50 различных соединений. Употребляются сухие и свежие листья иссопа, которые имеют приятный горьковатый вкус.

В кулинарии используется в приготовлении мясных и рыбных блюд, в приготовлении бобовых, картофеля.

В лекарственных целях используются верхние части облиственных побегов. Используется для выделения желудочного сока, обладает мочегонным действием. Более всего его используют в лечении заболеваний верхних дыхательных путей.

**Рецепт.** 1,5 столовых ложек мелкоизмельченных побегов иссопа залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа. Принимать 2–3 раза в день по 100 мл.

## КОТОВНИК КОШАЧИЙ

Многолетнее растение, достигающее до 1 м высоты. При цветении дает мелкие цветки, белого, розового или сиреневого окраса.

Применяется в кулинарии для замещения запаха лимона. Причем, не теряет свои ароматические свойства при длительном нагревании. Используется в приготовлении некоторых рыбных блюд, варенья, компотов, чая, винных изделий.

В народной медицине используется при лечении ран, ожогов, гнойных заболеваниях кожи. При внутреннем применении используется как сильное успокоительное и антидепрессивное средство.

**Рецепт** . 2 столовые ложки сухого сырья залить 200 мл кипятка. Настаивать в течение 2 часов. Принимать по 3 раза в день по 70 мл непосредственно перед сном.

## «ЛЮБОВНАЯ» КУХНЯ

Человек всегда отличался любознательностью и наблюдательностью, изучая действие лекарственных трав на наш организм. Еще нашими предками были составлены различные кулинарные блюда, которые могли повлиять на любовные и житейские стороны жизни человека. Если правильно пользоваться «любовной» кухней, отношения между мужчиной и женщиной могут обрести всю полноту и красоту любви. Поможет, убрать и разрешить многие проблемы, которые мешают в полной мере наслаждаться любовью.

Некоторые травяные растения обладают свойствами повышать половую активность и стимулировать половое влечение. В «любовной» кулинарии используются различные приправы, пряности, плоды, овощи, корни, травы. Сюда же входят и кисломолочные продукты: творог, кефир, сыр, йогурт, а верблюжье молоко считается любовным напитком.

В «молочную» кухню должно входить большое количество витаминов, особенно витамины «размножения» А и Е, а также достаточное количество белков, жиров и углеводов. В этих блюдах должно присутствовать мясо, различные сорта рыбы (лучше всего подходит камбала, так как способна «пробуждать» любовь). Из дичи предпочтение

нужно отдавать фазану, дрозду, а деликатесом из домашних птиц считаются петушиные гребешки.

В приготовлении этих блюд также имеются свои секреты. Такую пищу нельзя подолгу жарить, а готовить ее нужно путем «пульсирующего» нагревания.

В древности для поднятия потенции использовались травы с наркотическими способностями в виде порошков, напитков и мазей. В древности Восточные народы обожествляли «сладострастный» опиум и поклонялись ему, как божеству. Ритуальные оргии в Центральной Америке также использовались галлюциногенные грибы и кактусы. В Европе были известны грибные трюфели, которые могли «воспламенять потухший огонь».

Для увеличения потенции древней и современной фармакологией признаны спаржа, кориандр, мята, сельдерей, чабрец, дикая горчица, анис, хрен, кориандр. Монахами Ордена Капуцинов было изобретено пенная смесь сливок и кофе, которая помогает поддерживать сексуальную активность. По мнению многих знахарей и современных врачей, препараты из пыльцы растений, мед, оливковое масло, бананы, орехи, проросшие зерна пшеницы также являются стимуляторами для поддержания сексуальной активности. Но самым признанным и незаменимым средством в этой сфере признан корень женьшеня.

Считается, к сладострастию располагают розмарин, перец, шафран, имбирь, гвоздика, мускатный орех и другие ароматические приправы. Екатерина де Медичи, которая была известна своей любвеобильностью, каждодневно в свой рацион включала артишоки и чеснок. Экзотические африканцы считают «бобовую струю» и мускус кабарги, который выделяется железами этих животных, незаменимым средством, которые употребляются при любовных играх. На Тайване и в Малайзии в эти целях употребляют порошок из кожи ящерицы и змеиную кровь. В Европе для того, чтобы вызвать сильное половое возбуждение, использовали шпанскую мушку. Во Франции во времена великой революции она входила в состав любовных напитков и конфет.

Хочется предупредить, что нужно проявлять осторожность в употреблении «любовных» средств, так как в силу выраженных стимулирующих действий можно спровоцировать гипертонический кризис или приапизм (многочасовая болезненная эрекция).

## **ПРЯНОСТИ И АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ**

Можно попробовать использовать пряности в приготовлении чая или кофе. Они приобретут особый, изысканный аромат.

### **БИШОП**

1 апельсин, 12 горошин размолотого ямайского перца, 12 штук гвоздики, 600 мл портвейна, 3–4 столовые ложки сахара.

Для приготовления этого напитка нужно нашпиговать апельсин гвоздикой, свободно обернуть фольгой и запекать в духовке при температуре 160 градусов С в течение 45 минут. Затем разрезать апельсин на 4 части и поместить в кастрюлю, добавив ямайский перец, портвейн и сахар. Поставить на небольшой огонь и довести до кипения. Подавать в подогретых стаканах, украсив ломтиком апельсина с гвоздикой. Напиток обладает теплым, острым вкусом. Рецепт приведен для приготовления 8 порций.

Апельсин можно заменить лимоном, а вместо портвейна можно использовать херес.

### **ГЛИНТВЕЙН**

8 штук гвоздики, 1 палочка гвоздики, 1 апельсин, 1 лимон, 2 столовые ложки желтого сахара, 0,5 л красного вина, 4 столовые ложки бренди, 100 мл воды, несколько

щепоток молотого имбиря и мускатного ореха.

Поместить в кастрюлю апельсин, лимон, имбирь, корицу, мускатный орех. Добавить вино, бренди, воду, сахар. Кастрюлю поставить на небольшой огонь и помешивать до полного растворения сахара, но не доводить до кипения. Подавать в высоких стаканах. Обладает своеобразным вкусом, который придает гвоздика и мускатный орех. Достаточно для приготовления 6–8 порций.

## **ЯМАЙСКИЙ РОМОВЫЙ ПУНШ**

2 палочки корицы, 10 горошин ямайского перца, 3 столовые ложки темного ямайского рома, 3 столовые ложки бренди, 1 л сладкого сидра, щепотка мускатного цветка.

Положить в кастрюлю корицу, перец и мускатный цвет, вылить сидр. Поставить на небольшой огонь и нагревать в течение 20–30 минут, не доводя до кипения. Затем добивать ром и бренди. Подавать напиток горячим в нагретых стаканах. Рецепт приведен для приготовления 8 – 10 порций.

## **ТЕКИЛА «МАРИЯ»**

2 столовые ложки молотого хрена, ½ чайной ложки свеженатертого хрена, щепотка сельдереевой соли, щепотка свежемолотого черного перца, щепотка сушеного орегана, несколько кубиков льда, колотый лед, 50 мл текилы, 100 мл томатного сока, сок 1 лайма и 2 ломтика лайма для украшения.

Все ингредиенты смешать в большом кувшине. Добавить несколько кубиков льда, снова перемешать. Наполнить 2 стакана на половину колотым льдом, долить напиток и подавать, украсив ломтиками лайма. Рецепт приведен для приготовления 2 порций. Этот напиток очень популярен в Мексике, и украшается цветками бугенвиллий или гибискуса.

## **ЯДОВИТЫЕ И ВРЕДНЫЕ РАСТЕНИЯ**

Среди комнатных лекарственных растений встречаются некоторые растения, которые ядовиты. Это не удивительно, потому что еще Парацельс сказал, что всякое лекарство есть яд и всякий яд есть лекарство, все дело в дозе. При уходе за этими культурами нужно соблюдать некоторые меры предосторожности. Если в доме имеются маленькие дети, такие культуры лучше всего поставить на недоступные для детей места.

### **АГЛАОНЕМА**

Аглаонема (*Aglaonema*). Невысокое травянистое растение, достигающее высоты не более 70 см. листья продолговатые, крупные, имеют серебристо-зеленые пятна или полосы. В комнатных условиях цветение наблюдается редко. Цветы мелкие и собраны в початок.

#### **Предупреждение.**

Аглаонема является сильно ядовитым комнатным растением. Клеточный сок этого растения вызывает сильное раздражение кожи.

### **АЗАЛИЯ**

Азалия индийская. (*Azalea indica*). Относится к семейству вересковых. Родиной этого растения является Япония и Китай. Вечнозеленый кустарник высотой от 40 до 150 см. имеет мелкие темно-зеленые опушенные листья. При цветении дает простые

махровые цветки различной окраски – от белой до темно-фиолетовой.

#### **Предупреждения**

Растение слабо ядовито.

### **АКАЛИФА (ЛИСИЙ ХВОСТ)**

Акалифа щетиноствоволосистая, или лисий хвост (*Acalypha hispida* Burm). Относится к семейству молочайных. Родина этого растения – Восточная Индия. Многолетнее кустарниковое растение. Имеют продолговато-овальную форму, жилкование перистое.

Имеются растения с различной окраской листьев и размерами соцветий, которые соответствуют своему виду. Но есть общая черта – у этих растений имеются длинные сережки от 5 до 50 см длины, который внешне схожи с лисьим хвостом. Цветет долго, с марта по октябрь.

#### **Предупреждение**

Растение относится к слабо ядовитым.

### **АНТУРИУМ (ДИФФЕНБАХИЯ)**

Антуриум (*Anthurium*). В естественных условиях растет в тенистых лесах тропической Америки и на островах Тихого океана. Многие виды из рода *Anthurium* пригодны для озеленения домашних квартир. Среди этого вида растения встречаются такие разновидности, как бесстебельные, короткостебельные, ползучие.

Для разведения этой культуры в комнатных условиях лучше всего подходит антуриум Шерцера (*A. Scherzerianum*). Распространен он в Гватемале. Выносливое невысокое растение, которое имеет красивое огненно-красного цвета покрывало. Листья кожистые, продолговато-ланцетовидные. Соцветия, сидящие на стеблях, возвышающиеся над листьями.

Антуриум величественный (*A. magnificum*). Родиной является Колумбия. Это растение отличается очень красивыми большими, бархатистыми с темно-зелеными листьями, на которых проходят светлые нервы. Листья имеют сердцевидную форму и сидят на длинных черешках. Соцветия представляют собой початок.

Антуриум или диффенбахия хорошо очищает жилые помещения от токсинов и химических веществ. Рекомендуется содержать в больших городах с экологически загрязненным воздухом.

#### **Предупреждение**

Сок растения очень ядовит. При попадании на кожу может вызвать раздражение. При попадании в рот вызывает опухоль рта, языка. Срезать черенки надо в резиновых перчатках.

Местные жители, где это растение живет в природных условиях, используют его как яд против грызунов.

### **АСПАРАГУС**

Аспарагус низкий (*Asparagus plumosus*). Родиной этого растения являются умеренные и теплые области Восточного полушария. Одна из разновидностей низкорослого аспарагуса перистого. У него имеются короткие, но обильно покрытые кладодиями побеги.

Аспарагус перистый, или спаржа перистая (*Asparagus plumosus* Baker). Относится к семейству спаржевых. Родиной этого растения являются влажные районы Восточной и Южной Африки. Растение имеет ветвистые, лазящие побеги с тонкими распростертыми ветками. Ветки густо покрыты тончайшими кладодиями нежно-зеленого окраса, которые напоминают тоненькие иголочки, которые мягкие на ощупь, что придает растению

необычную воздушность.

Аспарагус серповидный (*Asparagus falcatus* Lign.). Относится к семейству лилейных. Родиной этого растения является тропическая Азия и Южная Африка. Часто встречается у любителей-цветоводов.

Это изящная многолетняя лиана. От корневища вырастает большое количество длинных гибких стеблей до 3–4 см. Вместо листьев имеет крупные кладодии серповидной формы с гофрированными краями.

При цветении растение дает мелкие цветки белого окраса. После опыления образует небольшую ягоду красного цвета, размером с горошину. Хорошо переносит обрезку, которая способствует образованию молодых побегов.

Аспарагус тончайший (*Asparagus plumosus*). Относится к семейству спаржевых. Является разновидностью аспарагуса перистого. Растение с длинными ветвистыми полудеревянистыми побегами, который достигают 150–180 см длины. Покрит мягкими игольчатыми кладодиями.

Аспарагус Шпренгера, или спаржа Шпренгера (*Asparagus sprengeri* Regel). Относится к семейству спаржевых. Родиной является Южная Африка. Полукустарниковое растение с ниспадающими полуодревесневшими побегами, которые достигают длины 130–180 см. Побеги обильно покрыты крупными, мягкими кладодиями.

При цветении дает белые цветки с приятным запахом и плоды – красные ягоды с черными семенами.

#### **Предостережения.**

Все семейство аспарагуса является слабо ядовитым.

## **ВИСТЕРИЯ (ГЛИЦИНИЯ)**

Вистерия (*Wisteria sinensis*), второе название – глициния. Относится к семейству бобовых, из которых только этот вид растения является ядовитым.

Лиана. Имеет перисто-сложные крупные листья, которые достигают 30–40 см длины и состоят из 15–19 листочков. При цветении дает цветки фиолетового или голубоватого окраса.

Среди лиан является одним из лучших украшений стен, балконов. При недостатке света и питательных веществ вистерия может быть полностью усыпана цветами, но терять листья.

#### **Предупреждения.**

Корень этого растения содержит вещества, которые вызывают расстройство желудка и рвоту.

## **ГЛОРИОЗА**

Глориоза (*Gloriosa*). Название происходит от латинского *gloriosus* – славный, прославленный. Родиной является Азия и Африка, где произрастает во влажных субтропических и тропических лесах.

Многолетняя травянистая лиана с клубнем в основании стебля. Побеги цепляются за опору усиковидными окончаниями листьев

Листья ланцетные, имеют узкояйцевидную форму. Верхушка закручивается спиралькой наподобие усика.

#### **Предупреждение**

Растение слабо ядовито.

## **КРИНУМ**

Родиной кринума (*Crinum*) является Южная Африка, тропическая Азия и Австралия.

Это довольно крупное луковичное растение, которое образует травянистый ствол, переходящий в луковичеобразное утолщение. Свисающие листья напоминают волосы, почему растение и получило название *crinum*, что означает волосы. При цветении дает цветочную стрелку длиной до 120 см.

Окрас цветка зависит от сорта растения, и может быть розовым, белым, светло-малиновым.

Чаще всего в комнатных растениях культивируют кринум приятный (*C. amabile* Donn.), родиной которого является Суматра. У этого вида луковицы утолщенные, цилиндрической формы. Цветки имеют белый окрас и розоватую полоску, изнутри выходит розоватая трубка. Тычинки имеют фиолетовый окрас.

Кринум Мура (*C. Moorei* Hook.). Родиной этого вида растения является Южная Африка. Луковицы имеют округлую форму. Листья линейные, выходят из сложного стебля, которые представляют собой удлиненную шейку луковицы. Корни мощные. Цветки бледно-розовые, издадут душистый приятный запах.

Кринум азиатский (*C. asiaticum*) пришел к нам из Китая. Луковицы этого растения имеют удлиненную цилиндрическую форму. Цветы белые, внутри находятся красные тычинки, которые собраны в соцветия по 16 штук.

#### **Предупреждение.**

Из семейства амариллисовых это одно из самых ядовитых растений, так как все части растения содержат токсичное вещество – кринин.

## **КОЛХИКУМ**

Колхикум (*colchicum*). Красивоцветущее луковичное растение. Выращивается в горшках в комнатных условиях.

**Предупреждение.** Чрезвычайно ядовит, так как содержит ядовитое вещество колхицин.

## **ПУАНСЕТТИЯ (МОЛОЧАЙ КРАСИВЕЙШИЙ)**

Пуансеттия, или молочай красивейший (*Euphorbia pulcherrima*). Пуансеттию называют рождественской, или Вифлеемской звездой, так как она обычно цветет зимой, накануне Рождественских праздников.

Особую декоративность растениям придают ярко-красные прицветники (верхние ланцетовидные листья), которые собраны звездообразно в пучки вокруг мелких соцветий. Различные сорта имеют прицветники разных диаметров – от 15 до 30 см, и окраску – от красной до желтовато-розовой, белой, ярко-алой.

#### **Предупреждение.**

Растения относятся к слабо ядовитым.

## **СИНГОНИУМ**

#### **Описание.**

Сингониум (*Syngonium*). Лиана. Многолетнее растение с зелеными стеблями. Молодые листья имеют стреловидную форму. По мере роста края листа вытягиваются в 3 или 5 выступов. В зависимости от вида листья могут быть бархатистыми, или глянцевыми. Черешки достигают длины 30–40 см.

#### **Предупреждения.**

Вызывает раздражение слизистых оболочек.

## **ФИЛЛОДЕНДРОН**



Филодендрон (Phyllodendron). Семейство ароидных. Род насчитывает свыше 220 видов, которые растут в тропической Америке. Некоторые виды этого растения можно содержать в комнатных условиях.

Филодендрон изящный. Лиана. Пришла к нам из Южной Америки. Вечнозеленое растение лазящим при помощи придаточных корней стеблем. Листья глубокоперистые, имеют продолговато-яйцевидную форму, достигают 30–50 см ширины и 40–70 см длины. Имеют круглый черешок.

Филодендрон лазящий. Травянистое растение. Родина этого растения является Куба. Имеет лазящий стебель. Листья имеют яйцевидную форму с заостренной верхушкой и сердцевидным основанием. Молодые листья имеют снизу красноватый окрас.

#### **Предупреждения**

Может вызвать раздражение слизистых оболочек носа и глаз.

## **ЭРИБОТРИЯ (ШУМШУЛА)**

#### **Описание**

Эриботрия (Eriobotria), или мушмула. Принадлежит к семейству розоцветных. Родиной этого растения является Юго-Восточная Азия.

Листья кожистые, плотные, имеют продолговато-овальную форму, заостренные, крупные, расположены на коротких черешках. Сверху имеют блестящую ярко-зеленую поверхность, снизу опушенные.

Цветки имеют кремовый оттенок, собраны в кисти по 50–60 штук в одном соцветии. Издают сильный запах.

#### **Предупреждения.**

В листьях содержится олеаноловая и уреоловая кислота, сапонин. Относится к слабо ядовитым растениям.

## **ЯДОВИТЫЕ ЯГОДЫ**

Некоторые комнатные растения могут давать ядовитые и токсичные плоды. Внешне они могут напоминать съедобную ягоду, похожую на вишню, тутовник, черную смородину. Особенно это может быть опасно для детей.

## **АРУМ**

В простонародье имеет следующие названия – бычий язык, змеиный цветок, крахмальный корень. Цвети начинает в апреле – мае. Дает зеленые ягоды, которые при созревании краснеют. Имеют сладковатый вкус.

#### **Предупреждения.**

Растение ядовито. Ни в коем случае нельзя жевать ягоды и листья. При отравлении может быть расстройство желудка, жжение во рту и горле, рвота. При большой дозе может появиться сонливость.

## **АУКУБА**

Кустарниковое растение, которое может расти на открытых местах – в парках, около кинотеатров, ресторанов и других общественных мест. Ягоды имеют ярко красный цвет.

#### **Предупреждения.**

Ни в коем случае ягоды употреблять для еды нельзя, так как очень ядовито. При попадании внутрь может проявиться в виде расстройства пищеварения, раздражении полости рта.

## **БЕРЕСКЛЕТ**

Бересклет укореняющийся (*Evonymus radicans*). Родина – Китай. Вечнозеленое ползучее растение. Имеет небольшие листья овальной формы. Иногда используется в качестве живой изгороди. Ягоды имеют оранжевый или красный цвет, по форме напоминают «шапку епископа». Внутри содержит несколько зерен.

### **Предупреждения.**

Ягоды очень ядовиты. При отравлении появляются следующие симптомы – тошнота со рвотой, головная боль. В тяжелых случаях возможна потеря сознания.

## **БИРЮЧИНА**

Кустарниковое растение, которое достигает до 2 м высоты. В основном используется в качестве живой изгороди. На растении могут быть блестящие ягоды, собранные в грозди.

### **Предупреждения.**

Жевать листья и ягоды этого растения нельзя, так как они ядовиты. При отравлении появляется жжение во рту и в горле, позднее может быть сильная рвота с поносом.

## **БРИОНИЯ (БЕЛЫЙ ВИНОГРАД, ОГНЕННАЯ ТРАВА, ПЕРЕСТУПЕНЬ ДВУДОМНЫЙ, ДЬЯВОЛЬСКАЯ РЕПА)**

Красивое вьющееся растения с цветами. Ягода красного цвета, внешне напоминает вишню. Внутри находятся зерна.

### **Предупреждения.**

Внешне плод этого растения напоминает репу. При отравлении появляется расстройство желудка. Резкие боли в животе, рвота, понос.

## **ДАФНЕ (ВОЛЧЬЕ ЛЫКО, ЛЕСНОЙ ЛАВР)**

При цветении растение дает цветы белого, красного, желтого окраса. Ягоды бывают ярко-красные или же сине-фиолетовые.

### **Предупреждение.**

Ягоды этого растения употреблять нельзя, так как может вызвать сильное отравление. При попадании этого плода появляется понос, иногда даже кровавый. Появляется ощущение жжения во рту и горле. Становится трудно глотать. Само растение также ядовито, и при соприкосновении с ним на коже может появиться покраснение, и даже волдыри.

## **ДИКИЙ ВИНОГРАД**

Вьющееся декоративное кустарниковое растение. На нем могут быть небольшие округлые черные ягоды, которые собраны в гроздь. Имеют кислый вкус.

### **Предупреждения.**

Достаточно съесть 10 штук ягод, чтобы вызвать отравление. Появляется тошнота, рвота, сильные боли в животе. Общая слабость.

## **ДРОК (МЕТЕЛЬНИК, МЕТЕЛЬНИК ПРУТЕВИДНЫЙ)**

Кустообразное растение, может быть низкорослым, и высоким. В природных условиях растет в районе Средиземноморья. Цветение начинается в июне, цветки имеют желтый окрас. После цветения появляются стручковатые плоды, которые созревают к

концу лета. Стручки внутри имеют вначале коричневый окрас, затем приобретают черный оттенок.

**Предупреждения.**

Цветы и ягоды нельзя жевать, так как они ядовиты. Отравление может проявиться при головокружении, рвоте, болях в животе.

## **ДУРМАН (ДЬЯВОЛЬСКАЯ ТРАВА, СНОТВОРНИК, ВОЛШЕБНАЯ ТРАВА)**

В природных условиях растение растет в теплых тропиках. Плоды в виде ягодок, которые представляют собой колючую коробочку, в которой находятся семена около 2–3 мм в диаметре. Зерна имеют черный окрас, внешне похожи на фасоль.

**Предупреждения.**

Растение очень токсично, поэтому зерна и листья этого растения жевать нельзя.

## **КЛЕЩЕВИНА**

Однолетнее растение. Имеет листья лапчатой формы. После цветения дает плоды, внешне похожие на колючую капсулу. Внутри находятся семена в черными прожилками, имеющие овальную форму.

**Предупреждения.**

Ядовитые вещества находятся внутри семени. При отравлении через короткое время появляются сильные боли в животе, рвота с поносом. Может бросать в холодный пот. Если семя будет проглочено целиком, не принесет никакого вреда.

## **КОРПАРИЯ МИРТОЛИССТНАЯ (ПРОВАНСАЛЬСКИЙ СУМАХ)**

Кустообразное растение, которое в природных условиях растет в районах Средиземноморья. После цветения дает небольшие фрукты темно-красного окраса, которые созревают летом. Это растение используется как декоративное растение, и может расти в многолюдных доступных местах.

**Предупреждения.**

Внешне ягода миртолистной корпарии похожа на тутовик, за которые люди их принимают, и могут съесть какое-то количество ягод. Через короткое время появляются головные боли, кожные покровы бледнеют, сильная рвота. Если своевременно не оказать медицинскую помощь, могут начаться судороги. Чревато смертельными последствиями.

## **ОМЕЛА**

Кустарниковое растение, которое располагается на ветвях яблонь, тополей, пихты. Плоды в виде полупрозрачных ягод белого окраса.

**Предупреждения.**

Ягоды ни в коем случае нельзя употреблять, так как они ядовиты. При отравлении появляется рвота с кровавым поносом, сердечное расстройство. В тяжелых случаях может быть паралич.

## **ОСТРОЛИСТ**

Небольшое кустарниковое растение. Листья этого растения блестящие, зеленые, колючие. Дает красно-коралловые ягоды.

**Предупреждения.**

Ягоды токсичны. При отравлении появляется сильный понос, который может обезвоживать организм. Может сопровождаться со рвотой.

## **ПАСЛЕН ГОРЬКО-СЛАДКИЙ (ДИКИЙ ЛАКРИЧНИК, ДИКИЙ ВИНОГРАД, СЛАДКО-ГОРЬКИЙ ПАСЛЕН, ПАСЛЕН ЧЕРНЫЙ)**

Цветет в летний период. Цветок имеет фиолетово-желтый окрас, по форме напоминает звезду. Это слегка вьющееся растение в основном растет у водоемов, на берегах рек и прудов. В осенне-зимний период ягоды становятся красными. Имеют вначале сладковатый, а затем горький вкус.

### **Предупреждение.**

Ягоды этого растения употреблять нельзя, так как могут дать различную токсичную реакцию. При отравлении может появиться рвота, резкие боли в животе, дыхание затруднено.

## **ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕННЫЙ (ХЕДЕРА ВЬЮЩАЯСЯ)**

Плющ обыкновенный (*Hedera helix*), или хедера вьющаяся. Выходцы из Южной Европы, северной Африки. Кустарниковое растение с многочисленными лазящими побегами, которые нуждаются в опоре, к которой прикрепляется при помощи воздушных корней. Листья кожистые, лапчатолопастные, темно-зеленого окраса. Имеют сердцевидное основание.

Цвести растение начинает в возрасте 10–12 лет. При цветении дает невзрачные, мелкие цветки.

### **Предупреждения.**

Ядовитым является все растение в целом, но особенно опасны ягоды.

### **ТИС**

Может произрастать в виде дерева или куста. Дает ярко-красные ягоды.

### **Предупреждение.**

Ягоды ядовиты. При отравлении появляется сильные боли в животе, открывается рвота. Человек ведет себя возбужденно. Становится учащенным сердцебиение.

## **АГРОТЕХНИКА ВЫРАЩИВАНИЯ**

Если вы решили приобрести комнатное растение и не знаете, какое растение лучше вам выбрать, и если это дорогое растение —

то лучше всего его приобрести в специальных цветочных магазинах. Это дает гарантию, что вы приобретете здоровое, качественное растение, за которым ухаживали в соответствии с его видом. Вы можете также у обслуживающего персонала получить своевременный совет и правильную квалифицированную информацию. Если вам нужны однолетние комнатные растения, или летние цветы для балкона, то их можно обрести просто на рынке, или у опытных садоводов.

Приобретая растение в цветочном магазине, в первую очередь вам нужно обратить внимание на внешний вид растения. Растение должно быть ровным, с хорошо развитым стеблем, листья соответствующего окраса, упругие. Если на растении листья имеют пятна, или пожелтели, поврежденные или отмершие корни — соответственно, это растение подвержено заболеванию. Обязательно нужно проверить обратную сторону листьев, чтобы убедиться, нет ли там вредителей.

Если растение цветущее, на нем должно быть большое количество бутонов. Но покупать такие растения не рекомендуется, так как бутоны скоро опадут.

Вялые листья на растении могут свидетельствовать о недостатке воды. Но если земля у растения влажная, это означает, что корни начали гнить. Такое растение покупать не следует.

При выборе желательно остановить свое внимание на мелких и молодых растениях, так как они быстрее адаптируются в новой обстановке. Большие и дешевые растения покупать не стоит.

Обратите внимание и на посуду, в которой находится растение. Она должна быть чистой, и на ней должна находиться этикетка с названием этого растения.

Если на выбранном вами растении блестящие, красивые листья, это может быть следствием применения специальных средств. Принеся растение домой, его обязательно нужно помыть водой. В основном в цветочных магазинах растения содержат на гидропонике, поэтому вновь купленное растение желательно пересадить в соответствующую земляную смесь.

Покупая растение, вы должны для себя решить, в каком месте вы его расположите. Ведь если растение должно содержаться в светлом прохладном помещении, а в вашей квартире нет таких условий, в таком случае это растение для вас не подойдет. Покупая кадочные растения, вам также заранее нужно распланировать, где будет зимовать это растение.

Обретая для себя растение, вы должны знать, что до этого оно росло в оранжереях цветочных хозяйств, где для них созданы идеальные условия. Затем его привозят в цветочный магазин, где его содержали какое-то определенное время. Затем после покупки растение вновь попадает в новые климатические условия, к которым ему нужно будет приспособливаться. Каждый раз для растения смена температуры воздуха, влажности, света приводит в стрессовое состояние. Поэтому вам придется набраться терпения и ждать, пока растение адаптируется к новой среде.

Легче всего смену обстановки переносят растения в весенний или летний период. Поэтому дорогие комнатные растения желательно приобретать в этот период. Если все же вы решились обзавестись растением зимой, нельзя допустить, чтобы оно перемерзло. Растение нужно обернуть в несколько слоев газетной бумаги, и как можно скорее доставить домой. Дома сразу же распакуйте, чтобы растение могло дышать.

Если вы приобретаете летние цветы для балкона, они также болезненно переносят холодный весенний воздух и палящие лучи летнего солнца. Посадив такие растения в почву, их нужно в первое время разместить в защищенном от ветра и солнце месте.

Поливать сразу же растения не следует, так как избыток влаги может оказаться для них стрессом. Но если земля в горшке сухая, его нужно полить до полной пропитки. Подкормки нужно вносить недели через две, когда образуются новые побеги.

При дальнейшем уходе и выращивании комнатных растений жизненно важное значение имеет, насколько освещена ваша квартира. По отношению к интенсивности света растения делятся на светолюбивые, теплолюбивые и теневыносливые. Световой режим в комнатных помещениях зависит не только от географического положения, но и от состояния городской атмосферы.

Большое значение имеет расположение окон, расстояние от него, погода, время года. Больше всего солнечные лучи проникают в окна с трехсторонним остеклением, далее – это угловые комнаты с окнами, выходящими на восток и юг, или юг и запад. Дольше всего солнечные лучи освещают южные, затем юго-восточные, и юго-западные окна. С утра до полудня освещаются окна, обращенные на восток. Выходящие на запад окна освещаются во второй половине дня. Менее всего солнечные лучи попадают в окна, обращенные с северной стороны. Они в основном получают освещение светом, которые отражаются от окон противоположных домов.

Не менее важен фактор режима температуры воздуха при выращивании комнатных культур. Много зависит, в каком месте будут расположены комнатные растения, так как в разных местах комнаты температура воздуха не одинаковая. Особенно это относится к зимнему периоду. Например, в морозные дни температура воздуха на подоконнике может опуститься до 0 градусов С, а в верхней части окна может быть на 10–15 градусов С выше. Чтобы правильно разместить растения, нужно измерить температуру в разных местах

вашей квартиры.

Поскольку всем растениям жизненно необходим кислород, которым дышат все растения, при неправильной воздушной среде рост и развитие растений будет замедляться, или прекратится вообще. Сухой воздух домашних помещений задерживает процесс фотосинтеза, нарушается поступление углекислого газа. Чтобы обеспечить достаточное количество свежего воздуха, помещения нужно регулярно проветривать.

Некоторые растения плохо переносят табачный дым. Пыль и загрязненный воздух также отрицательно действуют на жизнь растений.

Обычно в квартирных помещениях в летний период 40–50 %, в зимний период около 25–30 %.

Вода является тем основным фактором, который необходим для питания и существования всех растительных организмов. Земляная смесь должна быть постоянно умеренно влажной. Допускать резкие переходы от недостатка влаги к ее избытку не рекомендуется, особенно в период цветения.

При испарении воды регулируется температура комнатных растений, что предохраняет их от перегрева. Растения способны получать воду как через корневую систему, так и через листья. Поэтому очень важно периодически их опрыскивать. Вечером – после полива, а ранним утром – до того, как солнечные лучи начнут обогреть квартиру.

Поливать цветочные растения нужно водой комнатной температуры. Водопроводную воду перед этим нужно отстоять, чтобы осели все нерастворенные в ней соли.

При пересушивании земли листья растений вянут и засыхают зелеными, земля плохо впитывает воду. В таком случае растение нужно полить в несколько приемов, или же погрузить горшок с растением на несколько часов в воду.

Для растений вреден не только недостаток влаги, но и избыток, который затрудняет поступление кислорода в корневой системе. В этом случае почва закисает, корни гнивают, листья желтеют. Чтобы спасти такие растения, их нужно достать из горшка вместе с землей и поставить в другой сосуд до пересыхания, после чего растение вновь сажают в горшок с хорошим дренажем. Чаще всего это происходит зимой при частом поливе растений.

При поливе растений нужно учитывать, в какой стадии развития находится растение (в состоянии покоя или роста), биологические особенности данного растения, сухость или влажность воздуха, время года и погоды, а также качество земли и размер посуды. Поэтому поливку одного и того же растения нужно производить по-разному, учитывая условия погоды и время года.

В летний период растения необходимо поливать обильно и ежедневно. При похолодании, слабом освещении или в пасмурную погоду поливку можно уменьшить, так как в этом случае испарение воды листьями ослабевает.

Растение в маленьких горшочках летом нужно поливать два раза в день. В осенне-зимний период, при невысокой температуре помещения растения нужно поливать редко. Но при наличии центрального отопления нужно дополнительно опрыскивать из пульверизатора.

Если земля легкая и рыхлая, ее нужно поливать чаще, чем тяжелую, суглинистую почву, в которой влага задерживается подолгу.

В период покоя растений поливка сокращается до минимума: клубневые бегонии, ахименсы, глоксинии, амариллис поливают не больше двух раз в месяц

Растения с плотной оболочкой и сочными листьями нуждаются в небольшой поливке, например: алоэ, агава, кактусы и т. д.

В летний период растения нужно поливать вечером, а в зимний – утром.

Опрыскивать растения нужно тепловатой водой утром и вечером. Это способствует увлажнению воздуха помещения, смывает пыль с листьев. Нужно отметить, что растения

с бархатистыми или волосистыми листьями опрыскивать не следует.

Нужно усвоить основное правило: в любое время года поливать растение нужно так, чтобы вода насквозь прошла на поддон. Если же растение поливать небольшими порциями, то пропитывается влагой только верхний слой почвы, в то время как нижний остается сухим. В этом случае молодые корешки засыхают, затем загнивают, растение увядает и погибает.

Не дает пользы и обилие влаги, так как листья таких растений покрываются пятнами и часто загнивают в период покоя.

Основным правилом по уходу за комнатными цветочными растениями является чистота. Растения, покрытые пылью и грязью, теряют свою привлекательность, плохо развиваются. Именно на листьях неухоженных растений чаще всего поселяются вредители комнатных растений, а также болезнетворные грибы. Особенно это необходимо при уходе за такими растениями, как пальма, панданус, филодендрон, фикус, агава и другие долго живущие виды.

Листья растений нужно протереть сухой тряпкой, затем мягкой губкой сверху и снизу обмыть теплой водой. Чтобы предотвратить ваши растения от появления различных вредителей, полезно иногда на поверхность листа нанести мыльный раствор, и через несколько часов смыть его теплой водой.

Покрытые плесенью или грязью горшки необходимо тщательно помыть. Если есть сухие или загнившие листья, их нужно удалить из горшков, а поверхность земли разрыхлить деревянной палочкой.

## ПОЧВЫ

Для разведения и выращивания комнатных цветочных растений необходимы различные садовые почвы. При наличии дерновой, листовой, торфяной, перегнойной, компостной и вересковой земли вы сможете составлять различные питательные смеси, в соответствии с потребностями данного растения.

**Дерновая земля** заготавливается на сухих лугах с богатым травостоем, состоящим из злаков и клевера. Делать это лучше в июне – июле месяцах. Дернину нарезают вручную лопатой пластами толщиной 10 см, шириной 25 см, длиной до 50 см. Дернину укладывают в штабеля, трава к траве, высотой и шириной до 1 м. Пласты можно переслаивать навозной жижей и пересыпать суперфосфатами из расчета 1 кг на 1 м<sup>3</sup> дерна. Поскольку вода способствует перегниванию растительных остатков, в верхней части штабеля нужно сделать углубление для накапливания дождевой воды. В течение лета штабель нужно к концу второго года. Дерновая земля будет готова к употреблению только к концу второго года.

Эту смесь относят к тяжелым садовым землям из-за большого содержания в ней минеральных веществ. Перед использованием ее нужно просеять через грохот.

Применять дерновую землю можно для составления многих земляных смесей. В чистом виде она используется для выращивания цитрусовых, драцен, пальм.

**Торфяная земля.** Для ее приготовления используют торф, который состоит из разлагающихся остатков растений. Заготавливать ее нужно из болотного чернозема – сырого торфа моховых болот, который укладывают в низкие штабеля высотой до 70 см.

В течение 2–3 лет ее несколько раз перелопачивают. В результате получается рыхлая, богатая перегноем торфяная земля. Хорошо подходит при выращивании папоротника, орхидеи, рододендрона, а также при посеве мелких семян.

**Компостная земля** . Ее получают при компостировании в штабеля или ямы отходы животного и растительного происхождения. Их увлажняют навозной жижей, известкуют и сверху присыпают торфокрошкой. В течение последующих 2 лет массу несколько раз перемешивают и увлажняют.

Компостную землю можно использовать при посеве летников (кроме астры, левкоя и

бегонии).

В смеси с дерновой и травяной ее можно заменять при отсутствии перегнойной земли.

**Вересковая земля** заготавливается в хвойных лесах, где в большом изобилии произрастает вереск. Толщина вересковой почвы обычно не превышает 3 см. Летом вересковую землю сгребают, складывают в штабеля, периодически увлажняя. Через год ее можно использовать для составления земляных смесей при выращивании азалий, камелий и других комнатных растений. Вместо вересковой земли можно приготовить смесь: 4 части торфяной смеси, 2 части листовой и 1 часть песка.

**Лиственный перегной** . Заготавливают его в лиственных лесах, сгребая полуперепревшие листья в невысокие кучи. В течение лета их несколько раз нужно перелопатить, при этом, не забывая полить водой. Через 2 года эту землю можно применять в смеси с дерновой. Подходит она для выращивания основных горшечных культур. Вполне может заменить вересковую землю, если ее использовать в смеси с торфом и песком. Особенно подходит тем культурным растениям, которым не подходит парниковая навозная земля.

Нужно заметить, что лучшими листьями являются липовые, кленовые, а также все плодовые породы деревьев. Листья дуба и ивы лучше не использовать, так как в них содержатся дубильные вещества.

**Перегнойная земля** . Ее получают из перепревшего навоза, который в конце лета вместе с верхним слоем земли вынимают из парников и складывают в штабеля. В течение сезона ее периодически перемешивают и при необходимости увлажняют. После окончательного разложения ее можно использовать для составления смесей при выращивании горшечных растений.

Перегнойная земля богата различными питательными веществами, что необходимо для хорошего и быстрого роста растений.

**Мох**, как и песок, не дает растениям питательных веществ. Применяют его высушенным и измельченным, который заготавливают на верховых болотах. Перед употреблением его нужно пропарить и просушить, чтобы убить вредных насекомых. Слой в 1 см им покрывают дренаж в горшках. Также мхом обвязывают основание стволов пальм, чтобы содействовать развитию новых придаточных корней.

Хорошо примешивать измельченный мох к земле: он хорошо впитывает воду и долго удерживает ее.

**Древесный уголь** . Добавляется в земляные смеси при выращивании комнатных растений, которые плохо переносят избыток влаги. Применяется древесный уголь в земляных смесях раздробленным до 1 см в диаметре при выращивании суккулентов и кактусов. При размножении клубневой бегонии и цикламена разрезанные части клубней посыпают угольным порошком.

Также древесный уголь используется как антисептик и предохраняет корни от загнивания. Опытные цветоводы отдают предпочтение березовому углю.

**Песок** не дает растениям никаких питательных веществ, но в смеси с почвой обеспечивает лучший доступ воздуха к корням. Поэтому он необходим во всех земляных смесях. Лучшим считается крупнозернистый речной песок. Для черенкования азалий, камелий и других трудно укореняющихся растений нужно использовать мелкий белый песок.

## СОСТАВЛЕНИЕ ЗЕМЛЯНЫХ СМЕСЕЙ

При выращивании отдельных культурных растений вам будут нужны средние, легкие и тяжелые и легкие смеси. При их составлении нужно сыпать все компоненты в одно место и перемешать.

В состав средней смеси входит 2 части навозно-перегнойной земли, 2 части



листовой, 2 части дерновой и 1 часть песка. Эта смесь пригодна для выращивания фикуса, кливии, левкоя, функции, пеларгонии, аспидистры.

Легкую смесь составляют из 3 частей листовой, 1 части дерновой, и 1 части песка. В этот состав можно добавить древесный уголь. Эта смесь незаменима для выращивания растений с тонкой корневой системой: бегонии, пеларгонии, глоксинии, ахименеса, фиттония.

Для тяжелой смеси применяют 5 частей дерновой, 1 часть перегнойной земли и 1 часть речного песка. Эта смесь подходит для выращивания растений с толстыми корнями, например: драцены, кливии, пальмы, алоэ, кипариса, плюща, аукубу, лавра, плюща, агавы.

Успех в выращивании комнатных культур во многом зависит от правильного подбора состава смесей.

## ПОДКОРМКА

Одного полива недостаточно. И если вы приобрели в магазине нормальное, здоровое растение, и оно вскоре начинает никнуть, это означает, что питательные вещества, находившиеся в земле, почти исчерпаны. Однако удобрениями нужно пользоваться осторожно. Растения могут погибать как от из-за переизбытка удобрений, так и от их недостатка. Поэтому лучше использовать дозы поменьше.

Кроме того, помните, что опасность угрожает и человеку. Все удобрения раздражающе действуют на кожу, глаза и слизистую. Особенно опасны для аллергиков синтетические удобрения.

В стадии роста и развития растений почва обедняется, поэтому в этот период растения желательнее подкармливать. Обычно это происходит с апреля до сентября, в остальное время нужно ограничиться только регулярным поливом. Если вы заметили, что у растений бледнеют и желтеют листья, прекращается рост, им нужна подкормка.

Во время период отдыха растения подкармливать не нужно. Так как в этом случае у растения будет длинный и тонкий стебель, а листочки будут бледными и маленькими. Если растение пересажено в свежий грунт, ему на определенное время достаточно питательного запаса. Обычно земляная смесь остается плодородной около 12 недель. Смесь на основе торфа истощается через 6–8 недель. После того, как пройдет этот срок, можно в почву начинать вносить подкормку минеральными удобрениями.

Прежде, чем приступить к подкормке, нужно убедиться, в чем причина болезненного состояния растения. Возможно, растению не хватает влаги, или его нужно переставить в другое место, или для него нужна емкость большего размера.

Намного проще и удобнее пользоваться уже готовыми удобрениями, которые всегда можно приобрести в цветочном магазине. При использовании жидких подкормок эффект наступает значительно быстрее, растворенные в воде удобрения очень быстро всасываются корнями растений. В растворе для подкормок растений должны присутствовать три основных удобрения – азот, калий и фосфор, а также не менее важны кальций, марганец и сера. При употреблении синтетических удобрений они несколько токсичны для человека, однако с их помощью можно достичь невероятных результатов.

Приобретая минеральные удобрения, вы должны обратить внимание на этикетки, на которых имеются три цифры индекса, например– 6:10:6. Соответственно эти цифры обозначают «Азот», «Фосфор», «Калий», которые всегда идут в этом порядке. Каждая из этих цифр обозначает их процентное содержание.

Для того, чтобы растение могло быстро набирать рост и развиваться, что особенно необходимо декоративным растениям, необходим Азот. Однако для комнатных растений это слишком большая доза, и его желательнее применять в соотношении 4:1:1. Это означает, что 4 части азота приходится на одну часть фосфора и калия. Растения, которым нужно расти или цвести, нужно большое количество фосфора. Для развития цветков и плодов необходим калий.

Также можно применять сухую органическую подкормку, которая наиболее благоприятна для комнатных растений. Она состоит из торфа, перегноя, листовой земли.

Для внесения сухой подкормки верхний слой земли снимают (не более 2 см). Затем питательные вещества равномерно размещают по всей поверхности почвы, затем засыпают слоем ранее снятой земли. На 1 м<sup>2</sup> площади растений вносят 300 г птичьего помета, или 2 кг компоста или перегноя.

Для жидких органических подкормок можно использовать птичий помет или коровяк. Для этого емкость заполняют 1/3 частью их объема и заливают до верха водой. Массу настаивают в течение 8 дней до состояния брожения, ежедневно при этом перемешивая. Птичий помет разбавляют в 20-кратном объеме воды, а коровяк – в 10-кратном. Перед внесением удобрений почву нужно обязательно полить.

Но в комнатных условиях лучше применять жидкие подкормки в виде минеральных удобрений. Для этого в 1 л воды разведите 1,5 г суперфосфата, 1,5 г аммиачной селитры и 1 г калийной соли. Одно литра такого удобрения достаточно для полива 10 растений.

Также хорошо использовать минеральные удобрения для цветов, которые продающиеся в магазинах.

Крупные и быстрорастущие растения нуждаются в подкормке 2 раза в квартал: мирта, кала, олеандр, бегония, аспарагус, пеларгония.

Медленно растущим растениям достаточно проводить подкормку 1 раз в месяц.

Для того, чтобы растения быстро росли, можно проводить внекорневую подкормку. Приготовленным 1 % раствором сернокислого калия или же 1 % раствором суперфосфата опрыскивают растения из пульверизатора.

Если некоторые естественные удобрения не подходят растениям, а им нужны кислые почвы, подкормки нужно производить костной мукой и суперфосфатом., в которых имеются щелочные соли. Именно для этих растений существуют специальные удобрения «кислотного действия», когда их вводят в почву, и они нейтрализуют все щелочные вещества.

Чтобы предупредить дезинфекцию почвы, растения 3 раза в год нужно поливать слабым (розового цвета) раствором марганцовокислого калия.

## **ПЕРЕСАДКА И ПЕРЕВАЛКА**

При уходе за комнатными цветочными растениями периодически их следует пересаживать. Это необходимо для замены старой почвы на свежую, увеличения площади питания растений и при загнивании корневой системы.

Растения, листья которого пожелтели, имеются недоразвитые цветки и сокращается период цветения, также при этом земляной ком выпирает из горшка, – все это является признаком того, что это растение нуждается в пересадке.

Если нет видимых признаков болезни растений, земляной ком нужно извлечь из емкости и внимательно осмотреть. Незадолго до этого растение поливают, затем опрокидывают горшок вверх дном и достают корневую систему растения. Если корни растения сильно оплетены, значит, растению стало тесно в его старой посуде.

Самое лучшее время для пересадки комнатных растений – это весна. Нужно только следить, чтобы цветущие растения пересаживались после их цветения, а луковичные – после пожелтения листьев. Для молодых растений, древесных, декоративно-лиственных и травянистых пересадку нужно производить ежегодно. Взрослые и кадочные растения, как например: лав благородный, камелия, пальма пересаживают один раз в 5 лет.

Горшок, в который пересаживают растение, должен быть больше на 2–3 см. Растения, у которых слабо развита корневая система, сосуды можно оставить прежних размеров.

Чтобы подготовить новые горшки, их нужно перед посадкой выдержать в воде в течение 12 часов. Старые нужно отмыть от грязи и провести обеззараживание, для этого

нужно их прокалить в духовке.

Во время перепосадки толстые корни растения не трогают. Очищают ком земли только от мелких мочковатых корней. Верхний слой земли у кома и с боков осторожно снимают. Но при этом не следует полностью оголять корни растения, стряхивая всю старую землю.

При подготовке горшка на водосточное отверстие кладут черепок (кусочек разбитого горшка) выпуклой стороной кверху. Затем насыпают слой дренажа из крупнозернистого песка (для мелкой посуды достаточно не более 1 см толщины, для кадок – 3–5 см). Земляную смесь при пересадке нужно использовать в соответствии с требованиями растений. Насыпав земляную смесь на дренаж, растения ставят так, чтобы корневая шейка находилась на 2 см ниже края горшка. Затем, одной рукой придерживая растение, другой подсыпайте землю, уплотняя почву.

Если для растения нужен быстрый и хороший рост – должна быть рыхлая, не утрамбованная почва. Более плотная способствует хорошему цветению. При посадке вечнозеленых растений почву нужно утрамбовывать плотно.

Во время перевалки земляной ком почти не нарушается, чего нет при пересадке растений.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Новые комнатные растения обычно мы приобретаем в цветочных магазинах. Но при желании можно и самому из семян или с помощью вегетативного размножения приобрести новое растение. Это занятие для каждого будет очень интересным и увлекательным.

Семенное размножение не всегда передает сортовые признаки цветочных культур, но при этом можно получить новые сорта растений.

Семена высеиваются в специальные деревянные ящики или небольшие горшки. В комнатных условиях можно выращивать бегонии клубневую, бальзам, примулу, цикламен, кофейное деревце, пеларгонию, амариллис, глоксину, кливию, руэллию и др.

Для посева семян приготавливают следующую земляную смесь: 12 частей дерновой земли, 2 части листовой и ½ часть песка. Посеянные семена сверху заделывают торфяной землей.

Удобнее всего сеять крупные семена: расстояние между ними должно быть одинаковым и не слишком частым. Твердокожие семена перед посевом нужно положить на 5 дней в теплую воду, пока набухнет кожица и появятся ростки. Средней величины семена нужно засыпать слоем земли не больше, чем толщина самих семян. Чем тяжелее земляная смесь, тем меньшим должен быть слой. Крупные семена нужно сажать в землю на глубину 4 см: лавр, пальма и др. Мелкие семена таких растений, как глоксиния, бегония, мамиллярия, пеперомия можно сеять на поверхность земли, так как во время прорастания они сами углубляются в почву. Для посеянных семян очень важно, чтобы почва при этом постоянно была влажной.

Высадку семян нужно проводить весной, но долго прорастающие семена можно сеять в феврале. Летний сев не рекомендуется, так как сеянцы не успеют развиваться к наступлению осени.

В основном всходы комнатных растений появляются через несколько недель или дней. У пальм они прорастают через несколько месяцев.

Крупные сеянцы можно рассадить в небольшие горшочки, мелко нужно будет пикировать несколько раз, пока они не разовьются, и затем уже по одному рассадить в горшки. При высаживании сеянцев нужно следить, чтобы семядоли плотно прилегали к земле.

Практически все виды комнатных растений можно размножать семенами, но при

этом способе они развиваются крайне медленно, и фаза цветения наступает только через 5 – 10 лет. Поэтому более приемлем способом разведения комнатных растений является вегетативный. Еще одно преимущество вегетативного размножения – оно сохраняет все основные признаки свойств и признаков исходного растения. Причем многие декоративные виды, растущие в тропиках, в условиях умеренного климата не дают семян: алоэ, аспидистра, аукуба, фикус, монстера (фитодендрон), традесканция и др.

При вегетативном способе размножения передаются те ценные сортовые свойства, которые отбирались и накапливались человеком на протяжении многих поколений.

Осуществляют его с помощью корня, листа или стебля, а также видоизмененными органами – корневищ, усов, клубней и клубнелуковиц. Этот способ имеет много преимуществ перед семенным. Растение сохраняет все свойства, характерные для данного сорта и вида, при этом вырастает намного быстрее и раньше вступает в фазу цветения.

Вегетативное размножение можно проводить естественным и искусственным путем. Во время длительного формирования растений в процессе эволюции они являются наследственным приспособительным признаком. При разведении же комнатных декоративных растений большим успехом пользуется искусственное. Его основные приемы – это прививка, черенкование, деление, использование отводок.

Самый распространенный способ – деление куста на части. Также делить можно куст, корневище, клубни и клубнелуковицы. Делать это лучше ранней весной, когда растения находятся в состоянии покоя. Для этого нужно достать растение из горшка вместе с комом и разделить его с помощью острого ножа. Каждая отделенная часть должна иметь не менее 2 побега. Рассадив их в соответствующую земляную смесь, обильно полить водой и поставить в защищенном от солнца месте. Такой способ можно использовать при размножении папоротников, циперусов, аспарагусов.

Глоксинию гибридную, бегонию клубневую размножают делением стеблевых клубней, которые заранее проращивают. Для этого их высаживают в увлажненный песок на 1/3 высоты. Делать это лучше весной, перед посадкой в горшки. Когда сверху появятся ростовые почки, клубни разрезают так, чтобы на каждой части было несколько почек. Срез луковиц нужно присыпать угольным порошком.

При разведении некоторых видов растений (герань, фуксия изящная, колокольчик разнолиственный, камелия, фикус, олеандр), пользуются стеблевыми и листовыми черенками.

В основном у большинства растений срезают черенок длиной около 8 см с любого молодого растущего побега – с верхушки, середины или боковых ветвей, или же с порослевых побегов (гортензия, хризантема).

Стеблевые черенки у травянистых растений срезают весной (бегония, фуксия, абутилон и др.), у древесных видов они лучше укореняются в начале лета (олеандр, фикус, филодендрон).

У крупнолистных растений нижние листья срезают полностью, верхние только наполовину, чтобы уменьшить испарение влаги. Верхушечную часть побега берут для укоренения при затухании роста растения. В тот период листья растения укореняются лучше и менее водянистые.

При очередном расположении листьев черенок срезают с 2–3 листьями, у растений с супротивным расположением листьев черенок отрезают с 2–3 парами листьев прямо под почечным узлом.

Укореняются черенки в промытом крупнозернистом речном песке. Посадку нужно производить в субстрат 1,5–2 см, после чего их опрыскивают и накрывают стеклянной банкой. Температура воздуха должна быть около 23 градусов С. Поливать нужно не реже 2 раз в день.

Для разведения черенков можно сделать и специальный разводной ящик. Делается он из досок: 40х30 см, при высоте 25 см. На дно ящика выстилается слой щебенки около 5 см, затем слой питательной смеси и сверху песок толщиной 4 см. Чтобы создать

тепличные условия для растений, сверху его нужно накрыть стеклом или натянуть прозрачную пленку. Таким способом можно выращивать до 80 черенков.

Когда у растений образуются корни, их нужно постепенно начать закаливать, сократив при этом полив и увеличив проветривание и освещение.

Листовыми черенками производят некоторые виды бегонии, глоксину и узамбарскую фиалку. Зрелые листья укореняют в сосуде с водой, при этом черенки не должны касаться дна сосуда. Для этого можно использовать небольшую стеклянную банку, которую сверху обвязывают полиэтиленовой пленкой и делают небольшие отверстия для листьев.

Для листового размножения глоксии черешок нужно надрезать вдоль на глубину 1 см и опустить в воду. При этом способе образуются два клубенька и развивается мочковатая корневая система. При разведении сансевьеры из одного листка можно нарезать более 10 черенков, при этом лист разрезают поперек длиной 4–5 см. Лист королевской бегонии (Рекс) нужно разрезать по основным проводящим жилкам. Укореняются они в чистом речном песке.

Частью листа можно размножить хлорофитум и различные другие растения.

Бегонию с крупными листьями размножают листовой пластиной, которую плашмя располагают на увлажненном песке, предварительно по основным жилкам снизу делают бритвой надрезы. При появлении корешков лист делят на кусочки с корешками и пересаживают в горшки.

**Прививка.** Этот способ разведения декоративных растений находит широкое применение у цветоводов-любителей. Им размножают камелию, азалию, кактус, лимон и многие виды кустарных и древесных растений. При размножении прививкой хорошо сохраняются декоративные и биологические особенности сортов и форм растений.

Подвоем называется то растение, на котором производится прививка. Прививаемая часть растения называется привоем.

Для подвоя обычно применяют здоровое и молодое растение, у которого хорошо развита корневая система, которая сможет обеспечить надежную приживаемость и совместимость с привоем. Привоем может быть стеблевой черенок с одной или несколькими почками несколькими почками с частью древесины и коры.

Прививка, которая осуществляется одной почкой, получила название окулировки. Прививка черенком производится в боковой разрез, за кору.

Несмотря на то, что многие виды кактусов успешно размножаются при помощи семян, черенков и отпрысков, среди них имеются такие, которые без прививки практически не растут: это эскобрия, аустроцилиндропунция, эпителианта, тефрокактусы.

При помощи прививки можно сохранить и те растения, у которых имеется загнивание стебля или отмирание корней.

Наилучшее время для прививки кактусов – это весна и начало лета (период активного роста подвоя и привоя). Прививку кактусов начинают с подвоя, на котором делают горизонтальный срез стебля на выбранной высоте, а затем такой же срез производят на привое. Срезанную часть привоя быстро накладывают на срез подвоя, стремясь совместить их поверхности. Привой обычно закрепляют с помощью повязки из тонких резинок или ниток. Примерно через 2 недели, когда произошло срастание, повязку можно снимать.

Размножая цветочно-декоративные виды, стебли которых сильно разрослись, с помощью воздушных отводок можно сформировать и более низкое растение. Для этого на нужной высоте удаляют листья, ствол обкладывают мхом, а сверху обвязывают полиэтиленовой пленкой. Периодически мох нужно увлажнять. Когда образуются хорошо развитые придаточные корни, растение стебель срезается ниже новой корневой системы и растение можно пересаживать в новый горшок. Так можно размножать аралию, юкку, драцену.

## НАСЕКОМЫЕ И ВРЕДИТЕЛИ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Опытные цветоводы-любители знают, какой огромный урон могут нанести комнатным растениям насекомые вредители, которые в условиях сухого и теплого климата наших квартир могут распространяться с невероятной скоростью. Происходит это обычно в осенне-зимний период, при этом больше всего страдают ослабленные растения.

Наиболее распространенные вредители – это паутинные клещики, тли, трипсы, белокрылки. Их делят на две основные группы – «сосущие» и «грызущие». «Сосущие» питаются за счет клеточного сока, при этом не нарушая самой ткани растения. Поэтому сразу таких вредителей заметить сложно. Явный ущерб такого растения можно определить лишь тогда, когда насекомые успели размножиться и распространиться на других цветах.

Поскольку «грызущие» питаются самими листьями и цветами растений, то признаки заболевшего растения в этом случае можно заметить почти что сразу.

Чаще всего причиной появления вредителей в нашем доме могут стать зараженные растения, которые мы приобретаем. Это не является исключением и для срезанных цветов. Поэтому, покупая или приобретая новые цветы, их нужно проверять самым тщательным образом.

Не меньше проблем может принести и купленная к дачному сезону рассада. Даже несколько вредителей, незамеченных вами, могут принести большой вред вашим растениям, так как в комнатных условиях вредители распространяются молниеносно.

Почва, которая берется из открытого грунта, также может стать источником заражения. Основная опасность в том, что иногда в почве могут быть насекомые, которые находятся в стадии покоя (например, куколки), а также дождевые черви и нематоды.

Вынося комнатные растения на балконы или же на дачи, не забывайте, что там они также могут заразиться, и при возвращении домой вредители могут стать катастрофой для ваших.

Из-за благоприятных условий наших квартир комнатные вредители могут распространяться любое время года.

**Тли** – это очень мелкое насекомое (от 1 до 5 мм длины), зеленого, серого или черного цвета. Очень быстро размножается: за год она может дать до 20 генераций за одно оплодотворение. Через неделю родившаяся самка способно к размножению, и может дать до 150 личинок.

Поселяются на верхних побегах с нижней стороны листа, листьях, бутонах. Высасывая сок, они вызывают деформацию растений, верхушки побегов и цветки чахнут, скручиваются. Пораженные части становятся клейкими. Являются переносчиками различных вирусных заболеваний.

**Нематоды** – это также «сосущие», их относят к типу круглых червей. Микроскопически мелкие черви, с нитевидным телом коричневого цвета, с хоботком. Растения погибают от недостатка питательных веществ, которые поглощает нематода. Образуя на корнях шишкообразные наросты, там же и живут и размножаются. Могут разрушить всю корневую систему растения. В основном страдают тропические и субтропические культуры.

**Белокрылка** – мелкое насекомое (до 2 мм длины), внешне похожа на бабочку с белыми крылышками. Поселяется с обратной стороны листьев. Если растение встряхнуть, они разлетаются. Питается соком из тканей растений.

Более всего страдают растения: мирта, пеларгония, афеландра, пуансетия, фикус.

**Трипсы** – насекомое до 1,5 мм длины, очень подвижное, имеет от светло-желтого до черного цвета. Живут с обратной стороны листьев, повреждают цветы и бутоны.

На зараженном растении с верхней стороны листьев появляются светлые точки, а с низу – прозрачные «слюдяные окошечки», заполненные черными точками экскрементов.

**Щитовки** . Особую опасность комнатным растениям приносят щитовки и ложнощитовки. Обнаружить их можно лишь тогда, когда личинки уже находятся в безопасности. Молодые личинки, хотя они и довольно подвижны, невооруженным глазом рассмотреть нельзя. Виды щитовок очень разнообразны. Они бывают различной формы, величины и окраса. Например, на аспарагусе они могут иметь белый цвет и круглую форму, очень мелкие. Более крупного размера цвета воска бывают на плюще. На папоротниках и акантовых имеют коричневый цвет, более выпуклые и крупные.

Поселяются на листьях, веточках и стволах растений (обычно с обратной стороны вдоль жилок). Насекомое крепко прилегает к листьям и стеблям растения в виде бугорков, разных по длине, толщине и ширине. Покрывая растение, они выбрызгивают свои испражнения, делая его липким. На слизистых выделениях щитовок поселяется сажистый грибок, пыль которого забивает все поры. У этих растений опадают листья, плоды, растения засыхают.

Круг поражаемых ими растений очень широк: пальмы, плющи, папоротники, орхидеи, олеандровые, фикусы, мирта, лимоны.

**Червец** . Чаще всего прячется в пазухах листьев, трещинах коры, селятся около корневой шейки и на корнях. Откладывает яйца в комочки белой паутины, из-за чего растение кажется покрытым белым пухом. Взрослая самка овальной формы (до 5 мм длины), светло-малинового цвета и покрыта налетом белого цвета. Сильно истощает растение.

Страдают растения: фуксий, олеандра, амариллисов, кактусов, кливий, колеуса, опунций, мамиллярий, гастерий, эхинопсисов.

Есть червецы, которые поражают корни – корневые червецы. От них часто страдают кактусовые, бромелиевые. Колонии таких червецов хорошо заметны на корнях, если аккуратно вынуть сухой ком почвы из горшка.

**Паутиновый клещик** – очень мелкий (до 0,5 мм длины), очень быстро размножается при низкой влажности и высокой температуре воздуха. Поселяются с нижней стороны листьев, питаются клеточным соком растений. У пораженного растения листья желтеют и засыхают, а все растение опутывается густой белой паутиной.

Поражаются многие культурные растения: акалифы, цитрусовые, антуриумы, фикусы, кротоны, корделины, жасмин, марантовые.

В комнатных условиях чаще всего встречается красный цитрусовый клещ, паутиновый обыкновенный и паутиновый атлантический.

**Подуры** поселяются в верхнем слое почвы. При поливе иногда можно заметить мелких (до 2 мм длины) прыгающих паукообразных насекомых, белого цвета. Чаще всего они появляются при избыточном увлажнении почвы. Повреждает проросшие семена, всходы, мелкие корешки, нижние части стеблей.

Избавиться от нее довольно просто – необходимо присыпать поверхность почвы в горшке песком и уменьшить полив растений.

## КАК ЗАЩИТИТЬ КОМНАТНЫЕ ЦВЕТЫ ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ

Самое лучшее средство борьбы цветочными вредителями – это проведение предупредительных и профилактических мер: внимательный осмотр приобретенных и уже имеющихся растений. При обнаружении вредителей растения нужно изолировать. Посуду и почву перед употреблением прогреть или проморозить (т. е. дезинфицировать). Необходимо следить за правильным режимом освещения, питания и полива для данных культур.

При обнаружении вредителей, нужно собрать их вручную или смыть сильной теплой струей из душа (не забудьте при этом об обратной стороне листьев). Этот способ особенно эффективен при паутином клеще, если это повторять по несколько раз в неделю.

От тли, щитовки, ложнощитовки и червецов попробуйте избавиться при помощи

жесткой зубной щетки, смоченной в мыльном растворе (1 часть хозяйственного мыла развести в 6 частях воды).

Для борьбы с другими видами «сосущих» вредителей растение промойте денатуратом или этиловым спиртом, но уже с помощью мягкой кисточки. Через 5 минут после обработки растения нужно ополоснуть под душем.

Используя настои лука, чеснока, красного горького перца и табачной пыли можно попытаться справиться с тлей, трипсом, щитовкой, ложнощитовкой и клещом. Не надейтесь на скорую победу – все это вам придется повторить не один раз (с интервалом 1 раз в неделю).

Химические препараты в домашних условиях применять нежелательно, т.к. использование пестицида может отразиться на вашем здоровье. Но если слишком большое количество тли, трипсов, паутинных клещей, попробуйте воспользоваться фитовермом.

## **РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ВРЕДИТЕЛЯМИ:**

50 г истолченного чеснока залить 1 л теплой воды и настаивать 20 минут. Процеженный раствор можно разбавить водой до 1 л. Хорошо защищает не только растения, но и обеззараживает почву. Обработку желательно производить в вечернее время или в пасмурную погоду.

40 г табака залить 1 л воды и настаивать в течение 2 суток, после этого отвар 2 часа кипятят, процеживают и разбавляют в 1 л воды.

1 чайную ложку мелко порезанного репчатого лука залить 1 стаканом воды и настаивать в течение суток. Процедить и провести обработку растения. Через неделю процедуру повторить.

20 г шелухи репчатого лука залить 1 л теплой воды и настаивать 12 часов, затем процедить. Опрыскивать растения нужно 1 раз в неделю не менее 3 раз.

50 г сухого или 100 г сырого измельченного горького перца залить 1 л воды и кипятить в течение 1 часа. Через 2 суток отвар процедить и разбавить водой (на 1 часть раствора 7 частей воды).

Все эти растворы лучше использовать с добавлением хозяйственного мыла: в 1 л раствора добавить 3 г мыла.

В старину профилактику зараженных растений проводили следующим образом: в 0,5 л горячей воды разводили 50 г мыла и добавляли  $\frac{3}{4}$  стакана керосина. Все это разбавлялось в 5 л воды.

Современные цветоводы-любители изобрели своеобразный способ борьбы с вредителями: зараженное растение помещается в полиэтиленовый мешок, наполненный сигаретным дымом. Наполнить мешок сигаретным дымом можно при помощи аквариумного микрокомпрессора. Держать растение нужно в течение часа.

При неблагоприятных условиях внешней среды комнатные растения могут болеть и не паразитическими болезнями. Эти заболевания не заразны, и справиться с ними можно в короткий срок.

Не желательно, чтобы растения в течение всего года находились на одном месте: ведь в период покоя растения нуждаются в более прохладном месте и поливать их нужно реже. При поливе следите, чтобы вода не оставалась каплями на листьях. Нельзя использовать холодную и жесткую некипяченую воду.

В зимний период не рекомендуется держать комнатные цветы на сквозняке или на подоконнике возле рам, из которых дует холодный воздух.

Нельзя их также ставить вблизи центральных отопительных батарей, так как сухость воздуха является основной причиной болезненного явления комнатных растений. Растения можно увлажнять, опрыскивая их из пульверизатора.

Срезать увядшие листья и цветы нужно чистым острым ножом, присыпав место



среза угольным порошком. Срывать их руками нежелательно.

Пересаживать растения нужно в более просторную посуду, чтобы корневая система могла развиваться.

Причиной изменения окраски листьев и их желтизны может быть недостаток питательных веществ. Подкармливать растения нужно регулярно, но в определенных дозах, так как вреден не только недостаток, но и переизбыток питательных веществ.

Вреден для комнатных растений как переизбыток, так и недостаток влаги. И в том и в другом случае концы корней теряют свежесть. При обильном поливе почва закисает, из-за чего корни начинают загнивать, и растение погибает.

Периодически просматривайте обратную сторону листьев, так как именно там зачастую поселяются вредители.

## КОСМЕТОЛОГ НА ПОДОКОННИКЕ

К красоте и совершенству люди стремились еще с древнейших времен. Еще в Древнем Риме использовали для натирания кожи растительные масла, употребляли эссенции приготовленные из различных растений, также наслаждались ароматами цветов, разбрасывая их лепестки на полу. Другим способом применения благовоний было сжигание ароматических веществ, выделенных из растений, в специальных курительницах.

Египтяне, ассирийцы и вавилоняне были большими ценителями ароматов. В каждом богатом доме того далекого времени можно было увидеть драгоценные сосуды с благовониями, приготовленными на основе мускуса и мирта. Благовония часто употреблялись и в религиозных обрядах. Они ценились буквально на вес золота и хранились в сокровищницах. При погребении также использовались благовонные масла.

Известный римский врач Гален считал, что для сохранения красоты, здоровья и молодости человека косметика должна широко использовать растительный материал. Это утверждение вновь стало популярно в наше время, когда происходит отказ от химических препаратов и отмечается возврат к природным источникам сырья.

Для профилактики и лечения некоторых косметических дефектов лекарственные растения применяют как в необработанном виде (для компрессов, масок, лосьонов, паровых бань), так и в переработанном. Их активные соединения включаются в полученные промышленным путем косметические препараты.

Многие комнатные растения можно использовать и в домашних условиях, но для этого необходимо хорошо знать их действие. Вопросами использования растений в медицине занимается специальная наука – **фитотерапия**. Прежде, чем начать использовать тот или иной препарат, рекомендуется проконсультироваться у врача-косметолога.

Растения являются лучшими косметологами, которые подарила нам природа.

**Для улучшения состояния кожи лица, улучшения кровообращения:** 1 чайную ложку ромашки, 1 чайную ложку листьев герани и 1 чайную ложку кожуры граната залить 2 л холодной воды и нагреть до кипения. Воду отключить. Наклониться над паром на расстоянии 20–25 см, выдержать 15 минут. Лицо ополоснуть холодной водой, вытереть насухо. Затем нанести питательный крем. Повторить не раньше, чем через неделю.

3 столовые ложки лепестков розы залить 2 л кипятка. Наклониться над сосудом на расстоянии 20–25 см, выдержать 10–15 минут. Лицо ополоснуть холодной водой, нанести питательный крем.

**Для очищения кожи лица :** 1 чайную ложку смеси (лепестки розы, герани и эвкалипта) залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа. Процедить. Добавить 1 чайную ложку глицерина. Протирать лицо после каждого умывания.

**Против угрей** рекомендуется: 2 столовые ложки измельченных листьев алоэ залить

200 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов. Процедить. Протирать кожу лица.

**При нормальной коже лица** : 10 г лимонного сока, 10 г меда, 10 г глицерина, 25 г спирта (96 %).

**При жирной коже лица:** на 200 мл воды – 15 г ромашки, 30 г камфорного спирта, 2 г салициловой кислоты, 50 г водки.

**При очень жирной коже лица** : на 50 г воды – 1 г молочной кислоты, 3 г борной кислоты, 1 г салициловой кислоты, 20 г лимонного сока, 40 г спирта (70 %).

**Для выведения веснушек** достаточно смазать соком лимона пигментированные пятна, или просто наложить кусочек лимона.

**Для отбеливания кожи лица** . Смешать 1 столовую ложку овсяной муки, 1 лимон, 2 столовые ложки молока. Смешать, нанести на лицо и шею. Выдержать 20 минут. Затем лицо смыть прохладной водой.

**При любой коже лица** : смешать 1 чайную ложку лимонного сока, 15 г растертых дрожжей. Постоянно помешивая, добывать свежее молоко до получения однородной кашицы. Нанести на лицо и выдержать в течение 20 минут. Лицо вымыть теплой водой, наложить несколько холодных компрессов.

**Для повышения тонуса любого типа кожи.** Смешать 1 желток, 2 чайной ложки меда, 1 чайную ложку овсяной муки, 10 капель лимонного сока, 5 капель оливкового масла. Растереть до получения однородно кашицы. Маску нанести на лицо и шею, выдержать 20 минут. Лицо ополоснуть холодной водой, наложить холодный компресс.

**При уходе за кожей вашего тела** можно использовать косметические ванны, для которых можно использовать комнатные лекарственные растения. Чтобы облегчить проникновение в кожу активных веществ, тело следует хорошо вымыть водой с мылом. Ополаскиваться после принятия косметических ванн не нужно.

Принимать ванну нужно через 1,5–2 часа после еды, так как от дополнительной нагрузки страдает сердечно-сосудистая система.

Отвары для косметических ванн можно готовить следующим образом: 1 кг мелко нарезанных растений залить 3–4 л холодной воды, настаивать в течение 5 – 10 минут. Затем поставить на огонь и кипятить 15 – 20 минут. После этого отвар настаивать еще 10 минут. Процедить. Отвар добавляют к воде, приготовленной для ванны. Принимать 1 раз в неделю по 15–20 минут.

**При сухой, потрескавшейся коже,** рекомендуется ванна с использованием герани розовой. Она имеет противовоспалительное действие, стимулирует и обновляет кожу.

**При чрезмерной потливости и жирной коже** рекомендуются ванны с добавлением кожуры граната.

**При дряблой и увядающей коже** вам подойдут ванны с отваром из листьев очитка большого.

Кроме того, лимонный сок **хорошо очищает руки** , особенно после чистки овощей. Чтобы ногти были блестящими, их также можно смазывать лимонным соком.

**Для удаления сухих мозолей** нужно приложить кусочек лимона и тщательно забинтовать. Предварительно ногу распарить. Повторить 2–3 раза. Когда мозоль размягчится, его аккуратно удалить.

Листья алоэ можно использовать **для укрепления и стимулирования роста волос.** Для этого 1 столовую ложку алоэ варят в течение 10 минут в 0,5 л воды. Отвар процедить, смазывать кожу головы каждый вечер в течение 1 месяца.

**При жирных волосах** можно использовать отвар из кожуры граната. Для этого 3 столовые ложки кожуры залить 1 л воды и кипятить в течение 15 минут. Этим отваром волосы моют в течение 2 месяцев через 3 дня. Далее отвар можно применять лишь в качестве ополаскивания волос после мытья 1–2 раза в неделю.

**Для ополаскивания волос** одно из самых благотворных влияний оказывает лимонный сок. В 0,5 л воды растворить 1 столовую ложку лимонного сока.

## РАСТЕНИЯ И МИКРОКЛИМАТ

Травам и растениям приписывались магические свойства, они наделялись характером, считались практически одушевленными, с ними разговаривали, просили о выздоровлении и помощи, особенно во времена язычества.

Комнатные цветы не только преображают любое помещение, придают ему индивидуальность, уют, но и приносят большую пользу. Растения влияют на наше душевное состояние. Красивое помещение, зеленые, яркие, нарядные цветы – и настроение улучшается, люди улыбаются, получая заряд бодрости. Растения каким-то образом влияют на нас, на наш душевный настрой, даже когда мы этого не замечаем и не подозреваем.

Кроме того, комнатные растения защищают нашу квартиру от вирусов и бактерий, убивая их. Также цветочные растения очищают воздух комнат от токсических соединений, которые выделяют пластик, лак, аэрозоли, моющие средства, выступают в роли зеленых фильтров.

## РАСТЕНИЯ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА

При выборе цветов для озеленения офисов и служебных помещений не нужно забывать, что в любом случае они должны сохранять свой деловой облик. Здесь не должно быть больших нагромождений растений, которые больше напоминают зимний сад, чем рабочее место.

Свой отпечаток на подбор цветов накладывает и компьютеризация. Соседство с компьютерами губительно для многих растений. В первую очередь страдают цветы с сочными листьями – сеноплии, бегонии, герани. Замедляется их рост, а некоторые даже гибнут. По мнению специалистов, снижают ионизацию воздуха и частично защищают от электромагнитного излучения кактусы, суккуленты и хлорофитумы. Но даже эти выносливые растения порой погибают в течение двух-трех лет. Поэтому при озеленении служебных комнат нельзя помещать растения прямо перед компьютерами, для них выбирают место где-то в стороне или сбоку.

Труднее всего приходится цветам, которые находятся в небольших конференц-залах. После нескольких часов заседаний там открывают зимой для проветривания все окна, и холодный воздух промораживает не только листья, но и корни субтропических растений.

Особенность офисных помещений – сухой воздух и постоянная температура 20–22 градуса С. В этих условиях наиболее живучими оказываются растения с толстыми, мясистыми, кожистыми листьями, одревесневшими стеблями и всевозможные лианы. Среди таких цветов особенно выделяются фикусы, драцены, юкки, шефлеры, монстеры, пеперомии, плющи, молочи, кактусы, сциндапусы, циссусы, филодендроны.

Другая особенность офисных помещений – искусственное освещение. Большую часть растений помещают, как правило, вдали от окон, то есть вдали от естественного света. Основным источником освещения для них становятся потолочные светильники, которые на выходные дни выключают. А такие условия плохо переносят даже теневыносливые цветы, не говоря уже о растениях пестролистных. Более или менее приспособляется лишь один сциндапус.

И еще одна особенность офисных помещений. Рост и развитие большинства растений в них начинается вместе с отопительным сезоном в октябре месяце и проходит в темное зимнее время. А физиологический сон или покой наступает весной, когда отопление отключается и резко снижается в комнатах температура воздуха. Мы же по инерции продолжаем поливать цветы, так как уверены, что весной все растения оживают. На улице и у освещенного окна цветы в это время действительно растут. Но в холодном офисе при низком освещении они «спят». Поэтому и поливать их в это время надо не чаще одного раза в неделю и только при условии подсыхания поверхностного слоя почвы

в горшках.

Украшая квартиру или офис комнатными растениями, их можно расположить самым разнообразным способом. Например, исключительно привлекательными выглядят обильно цветущие компактные азалии, сенполии, колокольчик разнолистный в подвесных кашпо и различных корзинках. Не менее популярен и стиль «макrame» – цветы в оплетенном тонким изящным шнуром горшке, который подвешивают на длинных нитях.

Весьма оригинальны висячие горшки. Кроме того, цветочные растения размещают на подвесных полках – вертикальных стойках, фигурных подставках, специальных кронштейнах, закрепленных на стенах, лестницах и т. д.

В малогабаритных квартирах можно рационально использовать ажурные стойки с закрепленными на них кашпо и декоративные решетки, увитые зеленью лиан. Такое цветочное оформление сделает уютным и привлекательным жилое помещение.

На кухне обычно культивируют компактные, небольших размеров растения. Размещают на подоконнике, полочках, подвесных шкафах с расчетом. Чтобы они были обеспечены достаточным количеством света.

В современном интерьере немаловажное значение придается цветочным композициям. При создании объемных зачастую используют инертные материалы, такие, как кусочки туфа, оригинально изогнутые сучья, спилки деревьев, ракушечник, гранитную и мраморную крошку, гальку.

Большое значение придает выбору посуды, в которую высаживают растения. С этой целью для каждой цветочной культуры тщательно подбирают определенные по размеру, форме и цвету горшки, плошки, кашпо, ящики. По окраске и фактуре они должны удачно сочетаться с окружающей обстановкой и в то же время не быть громоздкими.

Поскольку при составлении различных композиций растения высаживают в непосредственной близости один от другого. Поэтому очень важно, чтобы растения сочетались по биологическим и экологическим особенностям (свет, влага и так далее), также по декоративным признакам (окраска, форма листьев).

Для посуды можно использовать плошки, невысокие горшки или специальные контейнеры, керамические вазы. Если емкость небольшая, в нее нужно сажать не более 3–5 растений. Низкие, компактные растения можно сочетать с высокими. Очень эффектно смотрятся виды растений с поникшими побегами. На столах, полках, окнах и специальных подставках можно составлять миниатюрные композиции. Оригинально смотрятся в составлении различных композиций каланхоэ, маммилярия, опунция, эхинопсис, гастерия.

В композиционном оформлении интерьера при озеленении можно разделить на три группы – фрагментарное, комплексное и временное.

При озеленении помещений чаще всего используется фрагментарное. Его используют при оформлении жилых помещений, служебных кабинетов, холлов, фойе, вестибюлей, веранд, лестничных площадок. Используются как одиночные растения, так и группа из них, при которых создаются оригинальные миниатюрные композиции. Размещать растения можно как в вертикальной, так и горизонтальной плоскости. Для одиночных можно использовать кадочные или горшечные растения – пальму, фикус, драцену, филодендрон, лавр благородный, агаву, также красивоцветущие – азалию, камелию, олеандр, абutilон, гибискус, гортензию.

Для служебных помещений наиболее пригодны вьющиеся, ампельные, прямостоячие растения с некрупными листьями. Ими можно украсить окна.

Комплексное озеленение в основном используется при устройстве зимних садов в специально оборудованных зданиях.

Для украшения помещений для юбилейных вечеров используется временное озеленение. Оформление зала зависит от его размера, времени года, традиции.

Могут быть использованы растения в горшках, букеты срезанных цветов. Для горшечных цветов можно использовать специальные корзины или контейнеры, которые можно располагать асимметрично, по несколько штук в группе. В контейнеры ставят

только цветущие горшечные растения (глоксинии, цикламены, цинерарии, кальцеолярии). Корзины должны быть большими, которые можно оформить срезанными цветами (гладиолусы, розы, гвоздики, лилии, хризантемы, нарциссы, тюльпаны). Можно расположить растения в горшках, украсив их зеленью.

Главный акцент нужно уделять передняя стена зала, которую можно украсить гирляндами из гвоздики, композицией из веток декоративных листьев и кустарников. Осенью лучше всего подойдут растения с яркими листьями, зимой можно использовать срезанные ветви кедра, пихты, ели голубой.

## ФИТОДИЗАЙН

При составлении композиций из растений можно учитывать не только декоративные особенности растительных культур, но и их лечебные свойства. Поэтому, если вы хотите составить небольшую лечебно-эстетическую композицию, то знайте, что душица, лаванда, монарда, Melissa и змееголовник обладают успокаивающим эффектом, а можжевельник способен в 8 раз уменьшить присутствие стрептококка в воздухе.

При составлении композиций из фитонцидных растений, вы сохраните и укрепите здоровье. Также эти растения помогут избавиться вам от стрессовых состояний и увеличить работоспособность.

Лекарственные и фитонцидные растения благоприятно действуют при бронхиальной астме, хроническом бронхите, катаре верхних дыхательных путей, эмфиземы легких. При этом они хорошо растут в закрытых помещениях.

При спазмах кишечника и желчевыводящих путей, при спастических состояниях, а также при сердечно-сосудистых заболеваниях хорошо держать благородный лавр. Выделяемые этим растением вещества убивают вирусы и бактерии (в том числе и туберкулезную палочку). Пеларгония также обладает противовирусными способностями.

Сочетание алоэ древовидного, каланхоэ перистого в сочетании с различными формами хлорофитума оказывает общее оздоровительное действие на обитателей квартир. При этом они очищают воздух от различных микробов.

Если в доме кто-либо болеет бронхиальной астмой или другими аллергическими заболеваниями, при составлении фитокомпозиций или выращивании комнатных культур нужно быть осторожным. Кроме того, комнатные растения могут вызвать аллергическую реакцию не только цветами и листьями, но даже самой землей, в которой они растут. Обычно на поверхности земли образуется белый налет микроскопических грибов, которые являются сильными аллергенами и могут вызвать аллергический насморк, конъюнктивит, астматический приступ или другие аллергические проявления организма.

Благотворное влияние на сон оказывает композиция из герани душистой и герани простой (окраска соцветий может быть различной). Их можно располагать недалеко от кровати. Очистить воздух от микробов и вирусов помогает композиция из эвкалипта, мирты и розмарина. Эти цветы также имеют и брохолитический эффект.

Идеальным растением при очистке воздуха является хлорофитум. Замечено, что в помещении, где несколько часов работала газосварка, достаточно одного этого растения, чтобы окись азота уменьшилась. В квартирах, где теплоизоляцией из синтетических материалов выделяются отравляющие вещества (формальдегид), для очистки квартиры потребуется не менее 40 хлорофитумов. Чтобы очистительные свойства цветов увеличились, в цветочные горшки нужно положить активированный уголь. Также хорошо помогают очистить квартирные помещения от химических элементов хризантема, фикус, драцена, алоэ, диффенбахия, плющ, сансевиерия, хамедорея, филодендрон, спатифиллум, нефролепис.

Комнатная герань или пеларгония выделяет биологически активные вещества, убивающие стрептококк и стафилококк. При этом эти растения влияют успокаивающе на человека, помогая при бессоннице, стрессах и неврозах. Эти растения также

рекомендуется держать в спальнях комнатах.

Диффенбахия – комнатное растение, которое очищает воздух от токсинов. Ее рекомендуется выращивать в домах, находящихся недалеко от крупных фабрик, заводов или автомагистраль.

Аглаонемы, фикусы, плющи, драцены также хорошо подходят для выращивания их в комнатных квартирах, поскольку они обладают хорошими фитонцидными свойствами. (При выращивании аглаонемы нужно быть осторожным, так как это растение может давать маленькие красные плоды, которые очень ядовиты!)

Кактусы желателно держать вблизи телевизоров и компьютеров, так как они способны снижать ионизацию воздуха и электромагнитное излучение. Чтобы повысить влажность воздуха, нужно содержать влаголюбивые цветочные растения, которые возвращают ее через листья. Это папоротники, фиалки, цикламены, афеландра, папирус, шеффлерс, нефролеспис, абутилон, азалия, циссус, спармания, гибискус, нефролеспис, фатсия.

В прохладных помещениях хорошо растут разновидности обыкновенного плюща.

## АРОМАТЕРАПИЯ

Еще в древних египетских папирусах имеются сведения о прекрасных маслах и фимиамах для храмов, «доставляющих радость любому божеству». В римско-католической церкви также используется обряд помазания «елеем» во время проведения церковных служб и коронаций, который пришел к нам из далеких времен. Православная церковь также для нас ассоциируется с запахом окуривающего ладана.

В древности все виды благовоний и ароматических веществ являлись символом богатства. Основным ассортиментом торговли арабских купцов были различные благовония и пряности: мирра, имбирный корень, черный перец, ладан, стиракс, мускатный орех. Было замечено, что эфирные масла были отличными антисептическими средствами при инфекциях и эпидемиях.

Обоняние для каждого человека имеет немаловажное значение. Некоторые запахи, острые или тяжелые, мы ощущаем сразу же. Более тонкие ароматы действуют в основном на наше подсознание. Запахи могут вызвать у нас удивительные переживания, присущие лично для нашего восприятия. Вдыхая нежные и свежие природные ароматы, они стимулируют наш мозг и освежают душу, нормализуют энергетику.

Раньше различные благовония были для нас недоступны, теперь же их на рынке можно найти в разнообразном ассортименте. Чтобы вам было легче сделать правильный выбор в приобретении благовоний, вы должны знать некоторые из них.

## ПАЛОЧКИ

Этот вид благовоний может иметь одну из основ благовонных смесей, а могут быть и без них. Самой распространенной является бамбуковая соломинка, на которую наносится угольный порошок, пропитанный различными эфирными маслами, или же смесями масел, меда, трав и других ароматизированных или лечебных составов.

Используют их в различных вариантах: окуривают помещение для создания приятной атмосферы. Или же их кладут в шкафы от моли и для ароматизации вещей, или в стиральную машину во время стирки белья. Также их ставят в вазу с живыми или сушеными цветами (не зажигая).

Некоторые врачи прижигают ими биологически активные точки.

На ночь лучше жечь палочки без основания благовония, так как при горении бамбуковой основы выделяющиеся вещества могут вызвать бессонницу. При аллергии лучше использовать чистые эфирные масла, но только не синтетические.

## **«ПЛАСТИЛИНОВЫЕ» И «ШНУРКОВЫЕ» БЛАГОВОНΙΑ**

Основа для этих благовоний берется химическая или натуральная (особые виды воска, смола растений, смесь меда и топленого масла). «Пластилиновые» благовония являются очень удобной формой – для их расположения не нужна специальная подставка, их можно «прилепить» в любое нужное для вас место. Поскольку при их использовании выделяется много дыма, они подходят для больших помещений или же храмов. В основном ими пользуются уличные торговцы.

В нашей стране «пластилиновые» благовония являются большой редкостью. Их можно разве что найти у людей, которые привозят благовония на заказ. Родина этих благовоний – Индия. Особенно популярны благовония с основой из топленого масла и меда, обладающие самым сильным дымом и крепким ароматом. Их там имеется около тридцати разновидностей.

«Шнурок» представляет собой медленно тлеющий моток толстой пеньковой веревки, пропитанной каким-нибудь эфирным маслом. Запах этих благовоний удивителен – горелой пеньковой веревки, отдающий жженым красным деревом или сандалом.

## **СИГАРЕТЫ, БОЧОНКИ, ПИРАМИДКИ, СПИРАЛЬКИ**

По сравнению с бамбуковыми палочками, этот вид благовоний намного удобней, так как при горении пепел от них не разбрасывается. Они могут иметь натуральный цвет компонентов, водящих в их состав. Или же быть разукрашенными во все цвета радуги. Продолговатые, овальновидные благовония (в основном сандаловые) проникли в Европу уже в средние века, и возжигались только по большим торжествам.

Для изготовления этого вида благовоний используются прессованные смеси ароматных трав, или же с небольшим добавлением пихтовой смолы, можжевельника и других растений. Могут быть и без скрепляющих добавок. По сравнению с обычными благовониями, дым от этих благовоний распространяется намного интенсивней.

Самые распространенные «сигарообразные» благовония – это тибетские бесосновные благовония. Они обладают самыми лучшими медицинскими качествами, но при этом «не затмевают сознание». У них есть один недостаток – чрезвычайную хрупкость, и поэтому им необходимы специальные подставки.

Некоторые виды китайских «спиралек» проникли к нам под видом средства от комаров. Такая «спиралька» должна тлеть по часовой стрелке, и считается, что в этот момент очищаются «пронические» потоки в теле человека. На комаров же этот вид благовоний никак не влияет.

## **ЭФИРНЫЕ МАСЛА**

Если у вас нет ни смолы, ни сухих трав или восточных благовоний, но вы хотите произвести в своей квартире ароматизированный эффект, с этой целью можно использовать и эфирные масла.

Поджигать их нельзя ни в коем случае! Чтобы использовать эфирные масла, вам нужно будет купить специальный испаритель (специальная керамическая чашечка с дырочкой). В нее нужно налить немного воды и накапать немного эфирного масла: пихтовое, мятное, кедровое, миндальное, лавандовое, абрикосовое, розовое. Эти масла можно приобрести в аптеке. Затем приготовленный испаритель помещают над горящей свечой. Когда вода нагреется, эфирные запахи начнут распространяться, и комната наполнится удивительным ароматом. Еще долгое время ваша комната будет окутана волшебным ароматом.

Если систематически применять эфирные масла, улучшится не только атмосфера вашего дома, но и само здоровье членов семьи. Эфирные масла действуют на весь

организм человека исцеляюще, так как при вдыхании ароматов в наш организм попадают вещества, которые повышают возбудимость головного мозга и состояние центральной нервной системы, что отражается на нашем психическом состоянии.

Среди растений, которые действуют на организм человека **успокаивающе** – это ваниль, укроп, жасмин, лаванда, герань, роза, мелисса, бигардия.

Еще в древности было замечено, что *розы* способны отвлечь нас от каждодневных проблем, освежая наши мысли и помогая принять правильное решение. Растворяет такие негативные чувства, как разочарование, печаль, озлобление. Вдыхая аромат розы, люди освобождаются от подозрительности и неконтролируемого гнева, становятся доброжелательны и ненавязчивы. Запах розы помогает при ночных кошмарах, бессоннице, нервном перенапряжении, уходит чувство одиночества и незащищенности. Налаживается циркуляция крови и ритм сердца. В древности римские дворцы и большие здания украшались гирляндами из роз, а во время праздничных шествий из лепестков устраивали настоящий дождь. Римская знать принимала ванны из ароматов розовой воды, чтобы тело было упругим, нежным и издавало чудесный аромат.

Если вам нужно улучшить самочувствие, получить **ободряющий эффект**, для этого вам нужно при ароматерапии использовать мускат, вербену, мелиссу, розмарин, кедр, лаванду, дудник, розу, ладан, рододендрон, нероли, сандал, мирру, тибетские благовония. При этом налаживается работа головного мозга и внутренних органов.

К ладану еще в древности было особое отношение. Ладаном принято окуривать храмы, чтобы легче было общаться с Богом и защититься от нечистой силы. Одним из драгоценных даров, принесенным волхвами младенцу Иисусу, был ладан. Считается, что служит духовному очищению и используется при медитациях, так как способствует усилению разума и пробуждает интерес к жизни. Убирает навязчивые идеи, беспричинный страх. Помогает при лечении различных физических недугов – бронхите, астме, учащенном дыхании.

Благовония из сандала также является одним из основных элементов при медитациях, так как еще в древности он использовался при различных религиозных церемониях, древними египтянами использовался при бальзамировании. Способствует расслаблению, открывает источники творчества и внутреннего созерцания. Сандал хорошо лечит различные воспаления и успокаивает нервозность. Помогает при насморке, тошноте, изжоге. Лечит фригидность и импотенцию.

В **стрессовых** ситуациях лучше использовать лаванду, бигардию, пачули, бергамот, герань, жасмин, мимозу, кориандр, магнолию, камфору, кедр, лимонник, рододендрон, корицу, фенхель, розмарин, сандал, тибетские благовония. При этом повышается работоспособность, улучшается память.

Запах фенхеля помогает при душевных разочарованиях, проясняет сознание, упорядочивает мысли и чувства. Этот аромат нравится детям.

При помощи бергамота восстанавливается внутренний мир человека, убирает негативизм, тревогу, эмоциональный стресс и нерешительность. Улучшается память и внимание. Используется при лечении бронхиальной астмы, восстанавливает деятельность щитовидной железы.

Если вы хотите улучшить отношения с окружающими людьми, ищите **гармонию внутреннего мира**, вам подойдут роза, ладан, рододендрон, нероли, сандал, мускат, мирра, тибетские благовония. Ароматы этих растений также применяются **при медитациях**.

Мирра широко используется в парфюмерной промышленности и приготовлении благовоний. Аромат мирры успешно лечит эмоциональное истощение и депрессию, при медитации помогает в достижении духовных результатов. Восстанавливает психику. Является противовоспалительным и омолаживающим средством. Помогает при лечении простуды, астмы, бронхита, хрипоте и потере голоса. Древними египтянами использовалась при проведении религиозных мероприятий и бальзамировании, а также



как стимулирующее средство при родах, лечения кожных заболеваний и гнилых зубов. Древними волхвами мирра была принесена младенцу Иисусу как драгоценный подарок.

Для восстановления физических и эмоциональных сил, делает неуязвимым при дурном общении благовония муската. Рассеивает состояние тревоги и нервозности. Часто используется при медитациях.

В некоторых жизненных ситуациях, когда нам нужна поддержка во **время скорби, утраты близкого человека**. Даже в этом случае нам могут оказать помощь ароматы таких растений, как орхидея, лаванда, герань кориандр, шалфей, туя, бергамот, нероли, Melissa, тибетские благовония.

Для приобретения внутреннего равновесия, укрепления чувства собственного достоинства вам помогут благовония из герани. Помогает при нервозности и резком колебании настроения, эмоциональном кризисе. Убирает сильные головные боли, приступы гипертонии и мигрени. Хорошее противовирусное и противомикробное средство. Обладатели этого цветка избавят свои квартиры от различных ядовитых веществ, радионуклидов и домашних насекомых.

При **частых семейных конфликтах**, для улучшения взаимоотношений и создания тепла и уюта в семье нужно использовать ароматы растений розы, пачоли, ладана, амберы, сандала, жасмин, лотоса, тибетских благовоний.

Хорошим расслабляющим и восстанавливающим средством является цветок жасмина. Возвращает состояние благополучия, умиротворения, творческие способности. Снимает мышечное перенапряжение и восстанавливает физические и эмоциональные силы. Аромат жасмина лечит у женщин фригидность, широко используется в парфюмерии. В древности цветы жасмина ценились наравне с розой, лепестки жасмина добавляли в чай, так как считали, что он хорошо помогает от кашля и очищает кровь.

Когда у человека имеется **внутренний дискомфорт**, комплекс неполноценности и душевное смятение, выйти из этого состояния вам помогут ладан, кориандр, гардения, майоран, базилик, фиалка, роза, мята, лавр, корица, имбирь, туя, нероли, гиацинт, чабрец, герань, лаванда, сандал, тибетские благовония.

При умственном перенапряжении, ослаблении памяти и внимания используется базилик. Снимает негативное эмоциональное состояние, лечит головные боли, простудные заболевания. В древности использовался при лечении желтухи, эпилепсии и меланхолии. Беременным и сверхчувствительным людям применять очень осторожно, так как может вызвать различные реакции.

Физическое и эмоциональное восстановление дает аромат туи. Его сильный, резкий запах действует тонизирующее. Способствует восстановлению сил после болезни, усталости, стресса. Лечит фригидность и импотенцию. (Употреблять только наружно, масло очень сильного действия).

Запах чабреца рекомендуется вялым, ослабленным людям. Способен стимулировать интеллект.

Ароматы фиалки лечат центральную нервную систему, расслабляющее и успокаивающее средство. Балансирует эмоциональное состояние, благоприятствует сну, успокаивает.

После **перенесенных операций**, когда организм человека нуждается в физической и моральной поддержке, вам придут на помощь магнолия, фенхель, туя, имбирь, роза, гвоздика, гардения, мята, корица, амбер, тибетские благовония. Это относится и к людям, большим тяжелыми хроническими заболеваниями.

Невралгия, физическое переутомление, головокружение и другие физические недомогания лечатся гвоздикой. Помогает при лечении пневмонии, астмы, лихорадки, вялом кровообращении, чрезмерном потоотделении. В старинных рецептах она упоминается при лечении от перегрева, переохлаждения, а также лечили водянку, мигрень и приобретенную глухоту (в основном при осложнении после простуды).

Люди, занимающиеся **руководящей или административной деятельностью**,

могут использовать следующие ароматы: роза, шалфей, лимонник, можжевельник, афродезия, кипарис, нероли, корица, ваниль. Повышают обаяние, интеллигентность, коммуникабельность.

Возвращает чувство радости, располагает к окружающим людям и лечит от импотенции ваниль.

Ароматы корицы помогут восстановить центральную нервную систему, улучшить кровообращение и снять последствия интоксикации. Возвращает эмоциональную стабильность и чувство радости.

У некоторых людей в данный момент могут встречать **трудности и препятствия**, которые вам необходимо преодолеть. Вам помогут ароматы следующих растений: лавр, можжевельник, эвкалипт, муск, гвоздика, лимонник, розмарин, кедр, бергамот, тибетские благовония.

Страдающим различными сердечными болезнями (учащенное сердцебиение и стенокардия) рекомендуется воспользоваться лавром. Снимает бронхиальные и астматические приступы. В древней Греции венками из лавра награждали победителей в спортивных состязаниях. Во Франции ими украшали бога музыки и поэзии. Использовали при лечении лихорадки, астмы, печени, подагры.

Между влюбленными, как бы они ни любили друг друга, бывают **непонимание и конфликты**, которые можно было бы избежать. Ароматы туи, афродезии, бергамота, розы, жасмина, фиалки, пачоли, сандала, вербены, корицы могут помочь вам при любовных встречах.

Именно пачоли является сильным эротическим стимулятором, усиливает чувственность и лечит от фригидности и импотенции. Кроме того, укрепляет эмоционально, придает решительность и чувство уверенности в себе. Используется при лечении лихорадки и змеиных укусов. Некоторое время применялся в парфюмерии, но при этом его аромат кому-то нравился, а кому-то он был ненавистен.

Бывает, когда ситуация выходит из-под контроля, и вы, не желая вспылить и несправедливо кого-то обидели, но хотели бы **исправить свои ошибки** и вернуть отношения с этим человеком. Помогут вам ароматы ванили, шалфея, вербены, сандала, кориандра, душицы, жасмина, розмарина, орхидеи, ладана.

Прекрасным антидепрессивным средством является розмарин, который выводит из состояния равнодушия и апатии. С его помощью восстанавливается память, стимулируются умственные способности, концентрируется внимание. Восстанавливает при умственном переутомлении. Улучшает сердечную деятельность. Используется как сильное противомикробное средство. В древней Греции и Риме использовался при проведении свадеб и похорон. Сжигая розмарин, древние целители защищали города от распространения заразных болезней. При эпидемиях чумы букетик этих цветов носили за пазухой.

При моральном **угнетении**, когда вас наполняют тяжелые мысли, вам нужно применять ароматы чабреца, миндаля, розы, жасмина, душицы, лаванды, мирры, лавра, мяты, тибетских благовоний. К вам вернется ощущение радости и легкости.

Снимает умственную и эмоциональную усталость, раздражительность, истерию и беспричинный страх благовония лаванды. При этом восстанавливается иммунная система, помогает при лечении пневмонии, гриппа, бронхита. Лечит гипертонию, одышку, нормализует кровоснабжение и ритм сердца. При беременности применять лаванду нельзя, так может спровоцировать выкидыш. Противопоказан и во время применения химиотерапии. В древней Греции и Риме широко применялось в парфюмерии, добавлялось в ванны для купания. При заразных болезнях натирались лавандовым маслом. Первые знаменитые французские духи составлялись из композиций ароматов этого цветка.

Помогут рассеять **чувство одиночества и беззащитности** жасмин, ладан, гвоздика, роза, можжевельник, миндаль, розмарин, мелисса, опиум, шалфей, тибетские благовония.

Приходит успокоение, уверенность в себе.

Ничто так не восстанавливает энергетический баланс всего организма, как шалфей. Снимается «синдром усталости», восстанавливается память и концентрация внимания. Запах шалфея повышает умственную и физическую активность, помогает выйти из депрессивного состояния, укрепляет душевные силы. Применяется при лечении печени, снимает головную боль, предменструальные боли, восстанавливает обоняние. В древней Греции и Египте шалфей считали универсальным целебным средством, в переводе с латыни это слово означает «спасение». Древние целители использовали шалфей при лечении бесплодия, и во время эпидемии чумы.

Против состояния **беспричинной грусти**, плаксивости вам помогут восстановиться майоран, герань, орхидея, мелисса, чайное дерево, лотос, ваниль, сандал, нероли, ладан, тибетские благовония.

Запахи чайного дерева способствуют концентрации внимания, повышают решительность.

Обеспечит умственным спокойствием, укрепит психику и устранил депрессию аромат майорана. Дает эмоциональную стабильность, убирает головные боли.

Убирает состояние паники, гнева, беспричинного беспокойства ароматы мелиссы. Восстанавливает деятельность сердца при сильном сердцебиении, снимает различные болевые ощущения. В древности арабские целители считали мелиссу «эликсиром жизни», использовали против меланхолии, эмоциональной подавленности.

Избавиться от эмоционального гнетущего настроения, скорби и горя вам помогут благовония орхидеи. Укрепляет иммунную систему и дает целеустремленность.

Дает чувство комфорта и душевного равновесия вереск. Гасит неконтролируемые вспышки гнева. Хорошее противовирусное средство, усиливает легочное кровообращение.

Камфара в основном известно как согревающее и противовоспалительное средство. Отрезвляет и снимает сексуальное перевозбуждение.

Обостряет чувственное восприятие, поднимает настроение миндаля. Согревает и улучшает теплообмен.

Кроме всех вышеперечисленных растений, в ароматерапии с не меньшим успехом можно применять ароматы сухих растений и плодов. Их можно вскуривать, как ладан, или же просто держать в комнате, которую они будут долгое время наполнять целительными запахами.

В старину использовались «сухие духи», которые можно было приобрести в аптеках, в состав которых входили листья кориандра, розмарина, бергамота и других пряных растений. Из них делали «ароматические шарики», которые можно сделать и самим.

Нужно взять большой спелый апельсин и пригоршню пряной гвоздики. Апельсин положите в теплую воду на 20–30 минут. Затем гвоздикой плотно утыкать апельсин, чтобы он стал похож на оранжевого ежа с коричневыми колючками. Положите его на две недели в теплое место, где он должен подсохнуть.

Затем «ежика» украсьте цветными лентами, за которые его можно подвесить. Или же завернуть в тонкую ткань или положить в сеточку, сверху перевязав лентой. Для большего эффекта желательно сделать несколько таких «ежиков». Развесьте их в углах комнаты.

Вначале вы не будете ощущать никаких явных ароматических признаков, но постепенно ваша квартира будет наполняться необычным явно ощутимым запахом. В середине комнаты аромат нескольких «ежей» будет встречаться, и в течение полугода ваша квартира будет наполнена присутствием экзотическим ароматом.

После того, когда аромат пройдет, «ежики» нужно снять, а гвоздику выдернуть при помощи пинцета. Она может быть использована в дальнейшем в кулинарии для приготовления различных блюд.

Если вы нетерпеливы, можете повесить приготовленный «ежик» сразу же в любом месте вашей квартиры – на книжную полку, люстру, дверцу шкафа. Его аромат очень

быстро распространится в вашей квартире, но так же быстро он и исчезнет.

## РАСТЕНИЯ И АСТРОЛОГИЯ

Все мы любим на праздники или ко дню рождения дарить нашим знакомым и близким цветы. Это могут быть красивые букеты из пышных роз, хризантем, лилий, тюльпанов. Но такие цветы недолговечны. Кроме того, срезанное растение «кровоточит», как это происходило бы с любым живым организмом, которому нанесли рану. И такое растение не может полностью поделиться с нами той энергией и гармонией, которое наполняет каждое растение. Срезанные цветы воздействуют на наше физическое состояние и на атмосферу в доме, но во много раз слабее. Они не могут устранить наши физические недуги и наши проблемы так, как это могут сделать растения с неповрежденным корнем.

Намного эффективнее иметь такие цветы в красивых декоративных горшочка, которые тоже могли бы принести комфорт и уют в ваш дом. Выращивая в своей квартире различные цветочные растения, человек не подозревает, насколько целебными в психологическом и физическом плане могут быть наши «зеленые» друзья. Замечено, что именно те люди, которые замечают красоту природы, любят и ухаживают за растениями, приобретают духовный и физический иммунитет. Современный человек отделен от природы, но комнатные растения помогают нам иметь эту неразрывную связь с живым миром. Ведь в каждом растении сохраняются те природные законы, которые передаются человеку при общении с ними. Растения щедро делятся с нами своей положительной энергией, если человек настроен на это восприятие. Замечено, что те люди, которые начинают заниматься комнатным цветоводством, становятся более чуткими и открытыми при общении с другими людьми.

Комнатные цветы пришли к нам из дикой природы. Естественно, что дикие растения, находясь в естественных условиях, более выносливы. За комнатными растениями мы ухаживаем, защищаем их от зноя и холода, и они становятся менее жизнестойкими, в них остается меньше первородной природной силы. Но если дикие растения очищают всю земную атмосферу, то комнатные настроены только на тех людей, которые находятся рядом с ними. Все дикорастущие растения адаптируются к тем природным изменениям климата, которые происходят в земной атмосфере. Точно так же изменяются и адаптируются и комнатные растения, которые «подстраиваются» под наш микроклимат, созданный в домашних условиях. Им приходится приспосабливаться к воздействию бытовых приборов, технике, электронике, синтетических материалов, которыми мы «благоустраиваем» наши квартиры.

Если реально задуматься, в какой обстановке находится человек в течение всего дня? Дома, на работе, в школе или другом учебном заведении – мы постоянно находимся в закрытом, огражденном помещении. Мы находимся в окружении технического оборудования, компьютеров, общества негативных людей. И начинаем замечать, что наш энергетический запас исчерпан, мы становимся немощными, раздражительными, приходит хроническая физическая и эмоциональная усталость. Если какое-то время мы все эти препятствия преодолеваем собственными усилиями, то это до определенного времени. Наш организм не выдерживает, и появляются хронические заболевания, мы чувствуем себя как будто старше своего возраста на несколько десятков лет. Чтобы избавиться себя и окружающих нас людей от этих негативных последствий нашего цивилизованного мира, постарайтесь обзавестись теми полезными растениями, которые более всего подходят для вас. Они станут для вас незаменимыми друзьями, врачами, защитниками от различных вирусов и бактерий, восстанавливая нас самих и окружающую нас атмосферу. Ухаживая за нашими комнатными питомцами, мы делимся с ними своей любовью, и получаем взамен ту незримую помощь и благую энергию, которая действует

на нас восстанавливающее.

Если дикорастущие растения по своим внешним свойствам и образу жизни принадлежат к различным Зодиальным знакам, то всеми комнатными растениями управляет Дева. Что интересно, если дикое растение в природе находится под руководством одного из 12 знаков Зодиака, то в домашних условиях они все «одомашниваются» и подчиняются только одному этому знаку.

При изменении внешней среды у дикорастущих растений при комнатных условиях растения изменяют свои свойства, «подстраиваясь» под новую среду обитания. Это относится и к лекарственным свойствам растений. Замечено, что растениям вообще свойственно изменять свои целебные свойства в зависимости от того Зодиального знака, в котором они находятся в данный момент. Например, собранные в июле растения целебно воздействуют при болезнях желудка, через месяц те же самые растения хорошо применять при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Для Девы характерно и то, что этот знак является шестым по счету, и относится ко всему человечеству в целом, так как именно на шестой день сотворил Бог человека. Тем не менее, все комнатные растения делятся на различные группы знака Зодиака в соответствии с особенностями характера людей.

Люди, рожденные под этим знаком, подвижны, изменчивы, коммуникабельны. Но этот знак в равной степени относится и к знаку Земли. Поэтому растения, относящиеся к этому знаку, отличаются выносливостью и долговечностью. Комнатные растения очень быстро изменяют атмосферу, и делают это на длительный срок. Если из комнаты убирают растения, которые находились в этом помещении, то состояние атмосферы еще долгое время будет оставаться прежним.

Может быть, выбирая подарок, вы можете остановиться на каком-то комнатном цветочном растении, жизнь которого может продлиться намного дольше, кроме того, оно может повлиять на этого человека каким-то волшебным образом даже на подсознательном уровне.

Мы не можем освободиться от наших проблем в основном из-за нашего внутреннего консерватизма и нежелания изменений, которые могли бы повлечь за собой и изменения нашего физического состояния. Знак Девы, в отличие от остальных знаков Зодиака, отличается подвижностью и коммуникабельностью, что отражается и на наших домашних цветах. Именно эти свойства, которыми обладают наши комнатные растения, способны изменить атмосферу вокруг нас и изменить наших привычки и внутренние установки.

Если внимательно посмотреть на себя со стороны, мы поймем, что мы заперты внутри себя нашими негативными мыслями и чувствами, все время «пережевывая» наши обиды и постоянно возвращаясь к картинам прошлого, а не вместо того, чтобы все это оставить и двигаться вперед. Ведь жизнь не стоит на месте. Если мы хотим изменения в нашей жизни, нам в первую очередь нужно измениться внутри себя. Думая негативно, мы связываем себя и того человека теми узами, от которых трудно освободиться. Если мы хотим иметь здоровья, то мысли о болезнях не смогут вылечить ни одного из нас. Если мы думаем о семейных проблемах, они не уйдут от нас. А еще больше свяжут нас и наших близких в тот тугой комок, который со временем уже невозможно будет разорвать безболезненно. Все наши семейные проблемы, неурядицы и болезни приходят от наших мыслей. Эта негативная энергия, которая накапливается в нас, отравляет атмосферу вокруг нас, разрушает наше здоровье. Позитивные мысли вызывают добрую энергию, которая приводит в единую гармонию работу всех наших физических органов.

Изменяя наши мысли, мы можем измениться сами и изменить окружающих нас людей. Особенно это относится к нашим домашним, родственникам, детям. И в этом нам помогут наши «зеленые» друзья.

Все мы признаем, что лекарственные растения действуют на нас, когда их употребляем в различных отварах и соединениях. Также комнатные цветочные растения могут действовать на нас исцеляюще и своим присутствием. Они каким-то образом

способны «вытаскивать» из нас те болячки и хвори, которые находятся внутри нас.

Листья комнатных растений способны поглощать переработанный продукт жизнедеятельности человека – не только углекислый газ, но и отрицательную энергию мыслей. Комнатные растения поглощают только то, что ненужно и вредно для человека. Взамен они выделяют кислород и полезную чистую энергию.

Комнатные растения, исподволь помогая, влияют на процесс мышления человека и помогают в формировании позитивных мыслей. Имеет в этом смысл размер и форма листа. Одни листья бывают тонкими или нежными, другие узкие или широкие, сердечком или овалом. Насколько различны по форме листья растений, настолько различно и каждое слово человека. Поэтому в зависимости от внешнего вида листа можно определить, от каких именно мыслей и слов оно может очистить атмосферу и в каких мыслительных процессах оно может участвовать.

Если человеку нужно освободиться от преувеличенных мыслей и рассказов о своих больших и тяжелых проблемах, то ему нужно приобрести фикус лировидный. Это растение помогает людям, которые зациклены и склонны думать об одной и той же проблеме. Фикус помогает мыслить широко, переводя мысли на другие темы, и человек начинает видеть выход из своей ситуации. Это растение хорошо и для людей искусства, которые соединяют в своем творчестве несколько стилей и направлений. Оно может стать полезным ученым, которые объединились для исследовательской работы нескольких наук.

Людям, которые рассуждают о достижениях в материальной сфере жизни, необходимо дерево с толстыми, мясистыми листьями. Одно из таких растений – толочнянка, которое в народе называют «денежным» деревом. Это растение поглощает наши мысли о финансовых проблемах, дает весомость, солидность мыслям и помогает найти выход к успешному благосостоянию. Кроме того, это растение помогает развить в себе такое качество, как трудолюбие. Помогает людям, которые зарабатывают деньги тяжелым физическим трудом.

Людям, которые потеряли себя в каждодневной суете, помогут растения с мелкими листьями, например, как аспарагус или азалия. Приобретя эти растения, человек начинает замечать и ценить те прелести жизни, которые не замечал.

Пестрые листья помогают избавиться от противоречивых мыслей и объединить несовместимые между собой вещи, увидеть связь между различными ситуациями, которые внешне как бы и не связаны друг с другом.

Поможет развить остроту ума и способность четко выражать свои мысли и желания листья игольчатые (кактусы, колючки). Также они способны избавить нас от острых, колючих мыслей и слов.

Листья также способны оказывать влияние и на наше физическое состояние. Крупные листья являются хорошим профилактическим средством от рака, при заболеваниях половых органов и резких мышечных болях помогают колючки кактуса.

Не только листья, но и все остальные органы растений способны воздействовать на окружающую нас атмосферу. Стебель выполняет ту же роль, которую выполняет скелет в нашем организме. Эта часть растения относится к планете Сатурну, который способен управлять внутренней энергией человека. Это созвездие влияет на характер, волю и силу духа, поэтому находящиеся в его ведении стеблевые растения способны укрепить опорно-двигательный аппарат. Слабохарактерным людям также полезно приобрести эти растения, так как они способны влиять на усиление вашего характера.

Поскольку все комнатные растения относятся к какому-то определенному знаку Зодиака, при выборе растения для себя или в подарок другим людям неплохо учитывать и эти особенности.

Если вы приобретаете комнатные растения людям, которые родились под знаком Овна, то им лучше выбирать «марсианские» растения, так как Овен находится под водительством планеты Марс. К этим растениям относятся – монстера, делициоза,

сциндапус, аукуба, филодендрон, гептаплеурум, фатсия. Обычно эти растения имеют шипы или колючки, кисловатый привкус, иногда резкий запах.

Зодиальному знаку Тельца покровительствует планета Венера, поэтому цветочные растения этого созвездия отличаются изысканной красотой и тонким ароматом. Такие цветы представляют собой образец совершенства. К этим растениям относятся – хризантема, гортензия, белая азалия, куфея, китайская роза, стручковый перец, фатсия, цеструм, кротон.

Знак Близнецов находится под водительством планеты Меркурия. В отличие от остальных знаков, эти растения могут быть рекомендованы всем, кто занимается траволечением. К этим растениям относятся – стапелия, драцена, кактусы, фаукария, гинура.

Людам, рожденным под знаком Рака, лучше всего приобретать следующие домашние растения: кливию, кринум, комнатный виноград, лимонное дерево, сансевиерию, пальмы, фикус, шефлеру. Этим знаком управляет планета Луна. Растения этого знака имеют крупные листья и корни.

Созвездие Льва особенное и удивительное, так как им покровительствует Солнце. Эти растения наделены особым даром – нести любовь, свет и надежду окружающим их людям. Эти растения – это драцена, хвойные растения, лавр, пальмы, фикус, толстянка, юкка.

Созвездие Девы, как и созвездие Близнецов, подчиняется планете Меркурий. Приобретая такие растения, как реококколобу, ктенанту, марантуабутилон (комнатный клен), драцену, фиттонию, вы можете подарить их людям, рожденным под этим созвездием.

Созвездие Скорпиона относится к планете Плутона. Растения этого созвездия необычайно красивы, и таинственны. Эти растения – гранат, бегония, гусмания, азалия, молочай.

Созвездию Стрельца покровительствует планета Юпитер, которая необычайно красива и величественна. Растения, относящиеся к этому созвездию, обладают теми же качествами – это бегония, цикламен, каланхоэ, фиалка, глоксиния, примула.

Зодиальные знаки Козерога и Водолея объединены, так как находятся под водительством планеты Сатурн. Поэтому представителям этих знаков Зодиака показаны «сатурнианские» растения. К этому знаку относятся следующие комнатные растения – это традесканция, аспарагус, пальма, папоротник, плющ.

К знаку Водолея относятся следующие комнатные растения – это гастерия, очиток, фуксия, каланхоэ, алоэ, диффенбахия, аллоказия, бегония. Водолеям, также как и Козерогам, при желании избавиться от вредной привычки курения, советуется жевать корень аира.

Для людей Зодиального знака Рыб мы советуем приобрести герань, камелию, мимозу, калу, амаранту, розу китайскую, гардению.

Если вам понравились какие-то комнатные растения, которые не относятся к вашему Зодиальному знаку, это можно делать. Но будет лучше, если вы будете заимствовать растения близкого для вашего знака. Например, Близнецы, Весы и Водолей родственные знаки, так как относятся к знаку Воздуха. Овен, Лев и Стрелец относятся к знаку Огня. Знаки Тельца, Девы и Козерога могут заимствовать растения, так как они относятся к знаку Земли. Растения, относящиеся к знаку Воды, будут неуместны – это Скорпион, Рыбы и Рак.

Каждый день недели подчиняется собственному знаку. Например, воскресенье – солнцу, понедельник – Луне, вторник – Марсу, среда – Меркурию, четверг – Юпитеру, пятница – Венере, суббота – Сатурну.

Выбирая цветы в подарок, вы можете подбирать цветы не только соответственно Зодиальному знаку даты рождения, но и в какой день вы хотите преподнести в подарок красивый букет или комнатное растение.

Кроме того, розмарин и шалфей относятся к знаку Солнца. Согласно астрологии, они привлекают к себе своего властелина-хозяина, а вместе с ним его энергию, силу и свет. Если вы для себя или своих друзей обзаведетесь этим растением, оно будет оказывать благотворное влияние на всю вашу семью. К этому знаку также относятся цветы, которые имеют желтый или ярко-золотистый цвет.

Покровительница герани – Венера. Герань белая благоприятствует рождению детей, красная сопутствует любовным отношениям. Папоротник и цикламен также находятся под покровительством этого знака. Эти растения помогут рассеять вам ночные кошмары, состояние страха.

Юпитер – покровитель удачи и процветания. В этой сфере вам помогут такие растения, как жимолость, миндаль.

Луна – богиня и покровительница магии. Ей подвластны в основном белые цветы, у которых аромат усиливается в вечернее время.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак, теперь вы знаете, сколько возможностей скрывается в тех растениях, которые раньше казались лишь частью интерьера, украшением дома. Если вы знаете что-то еще о своих зеленых любимцах – пишите нам!

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Бибикова В. Ф., Бибиков Ю. А., Годес Е. И., Капельян М. Ф. Зеленые оазисы дома и на работе. Минск, Польша, 1989

Левданская П. И., Мерло А. С., Комнатные цветочные растения, Минск, Урожай, 1978

Цветы в вашем доме сборник, составитель Храмова Т. А., Кострома, 2001

Журнал «Наука и жизнь» №№ 5–7 1998 г

## **СТАТЬИ**

Г. ХОЛМОГорова Комнатные доктора

Ф. ШЕННОВ Каланхоэ

О. СОЛОДОВА Мурайя

О. ТОМИЛИНА Гибискус

Растения в интерьере М., 1998 г

И. Паунгер, Т. Поппе. Лунные правила Санкт-Петербург, «Весь», 2003г



