

кладовая  здоровья

Аптека на подоконнике

домашние лекарственные растения



МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ

кладовая  здоровья

Аптека на подоконнике

домашние лекарственные
растения



амфора

Санкт-Петербург | 2012

УДК 613.2
ББК 51.230
С 60

ВНИМАНИЕ! Информация, предлагаемая в книге, не может заменить рекомендации специалистов и профессиональное лечение. Беременным женщинам, кормящим матерям и всем, кому необходимо придерживаться особой диеты, перед применением рецептов желательно проконсультироваться с врачом.

Соловьева В.

С 60 Аптека на подоконнике : Домашние лекарственные растения / Вера Соловьева. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2012. — 47 с : ил. — (Серия «Кладовая здоровья»).

ISBN 978-5-367-02139-4

Книга рассказывает о лекарственных свойствах комнатных растений и их влиянии на психологический климат в доме и в офисе, а также предлагает рецепты отваров и настоев, которые можно приготовить, используя «зеленые насаждения» из домашней оранжереи.

УДК 613.2
ББК 51.230

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4		
Агава американская	6	Зебрина	19
Адиантум	7	Каланхоэ	20
Азалия	8	Дегремона	22
Алоказия	9	Каллизия душистая (золотой ус)	23
Алоэ	10	Камнеломка плетеносная	24
Араукария	12	Кизильник самшитовидный	25
Аспидистра высокая	13	Кислица	26
Бальзамин	14	Лавр камфорный	27
Барбарис черноплодный	15	Мирт	28
Вереск обыкновенный	16	Молочай прекраснейший (пуансеттия)	29
Гвоздика голландская	17	Монстера	30
Жасмин лекарственный	18	Очиток (седум)	31
		Пассифлора	32
		Пеларгония (герань)	34
		Плющ обыкновенный	35
		Рео пестрое	36
		Роза	37
		Сансевиерия трехполосная	38
		Сенполия	39
		Толстянка	40
		Традесканция	42
		Фикус	44
		Фуксия	45
		Хризантема	46
		Цикламен	47
		Юкка	



ПРЕДИСЛОВИЕ

Современный человек с каждым годом все больше убеждается в том, что в самой природе — в великом круговороте жизненных процессов — находится решение многих проблем, связанных со здоровьем. Во все времена человек украшал срезанными цветами и засушенными травами свой дом, чаще всего с декоративной целью. Мы не знаем, когда впервые растение было выкопано с корнем и посажено в горшок, но люди постепенно начали переселять дикие цветы в свои жилища. Они хотели не только сохранить красоту цветка, но и всегда иметь его под рукой.

Эта книга посвящена комнатным растениям, способным принести пользу человеку, помочь укрепить здоровье, подарить хорошее настроение и самочувствие. Все горшечные растения оказывают благоприятное воздействие на наш организм: служат живыми кондиционерами, очищают воздух от болезнетворных микроорганизмов, снимают стресс и усталость; многие из них обогащают блюда витаминами, придавая им оригинальный вкус и аромат. Сегодня активные вещества, содержащиеся в обычных комнатных растениях, тщательно изучены, систематизированы, и некоторые растения даже внесены в официальные списки ле-

карственных трав. Целебными свойствами обладают многие декоративные цветы, от алоэ и традесканции, украшающих почти каждую квартиру, до модного ныне золотого уса, еще только начинающего обживать наши подоконники и балконы. Дыхание растений, их природная способность строить сахара и крахмал из углекислоты и воды, активность роста, активность ферментов и т. д. — все это проявления жизни. Взаимодействие растений между собой и с человеком устанавливается на основе общего использования света, воды, кислорода, углекислоты, питательных веществ, электромагнитных полей и т. д. Обычный цветок в горшке может оказывать лечебный эффект на желудочно-кишечный тракт, на сердечную систему, может понижать или повышать кровяное давление, останавливать кровотечение, снимать боль. Также известны сотни сортов комнатных горшечных растений, обладающих фитонцидными свойствами.

Фитонциды — летучие вещества, очищающие воздух от вредных бактерий и грибов. Доказано, что фитонциды являются одним из важных факторов естественной невосприимчивости организма к заболеваниям, т. е. иммунитета.

Но следует помнить, что некоторые комнатные растения могут навредить домашним животным, например диффенбахия, алоказия, кротон, олеандр, гиппеаструм, кливия. Сок этих растений содержит вещества, вызывающие у животных раздражение слизистой оболочки рта и конъюнктивит. Поэтому их следует переставить в места, недоступные для животных.

Выращивание растений — дело тонкое, поскольку даже их запахи влияют на человека. Цитрусовые, жасмин, герань, гардения являются самыми известными душистыми растениями из тех, что содержат в комнатах. С помощью ароматов можно изменять настроение, психическое состояние человека и даже его биополе. Использование целебных свойств ароматов — один из актуальных приемов лечения и профилактики заболеваний.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА АРОМАТОВ

- Концентрируют внимание, улучшают память, устраняют депрессивные состояния: запахи лимона, мандарина, корицы, розмарина, камфары.
- Нормализуют работу нервной системы, повышают коммуникабельность, устраняют резкие спады настроения: ароматы лавра, жасмина, розы, фиалки.
- Помогают восстановить здоровье после тяжелых заболеваний, травм: запахи туи, сосны, апельсина, гардении, гвоздики.
- Помогают в любовных отношениях: ароматы апельсина, бергамота, жасмина (для женщин), мандарина, фиалки, розы, туи.

Любое растение будет выглядеть хорошо и сможет заботиться о хозяине, если, в свою очередь, он будет ухаживать за своим подопечным: вовремя поливать, подкармливать, содержать в чистоте. Уже давно доказано, что растение очень чутко реагирует на отношение к нему. Красивое и ухоженное растение всегда поделится с нами своей целительной силой.





агава американская

НАСТОЙ ЛИСТА АГАВЫ

1 ст. ложку мякоти листа агавы залить 1 стаканом теплой воды, настаивать 1 ч. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день для профилактики заболеваний желудка и кишечника.

НАСТОЙ ЛИСТА АГАВЫ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

1 лист агавы настоять в 2 стаканах теплой воды в течение 2 ч, затем добавить 1 десертную ложку меда. Использовать наружно при воспалении глаз, для полоскания горла, обмывания ран.

Агава американская — вечнозеленый многолетник семейства амариллисовых, распространенный как комнатное декоративное растение. Агава очень похожа на алоэ, но листья у нее широкие, размером с пол-ладони. Кроме того, она не имеет стебля.

По химическому составу и фармакологическим свойствам агавы сходна с алоэ. Препараты агавы обладают обеззараживающим, противовоспалительным, болеутоляющим, жаропонижающим и отхаркивающим действием. Кисловатая мякоть листьев в виде настоя служит для профилактики авитаминозов, растение обладает выраженными фитонцидными свойствами и эффективно (на 30 %) очищает воздух от микробов, особенно от спор грибов. Поэтому рекомендуется держать один горшочек юной агавы среди прочих растений в каждом доме. Листья растений старше трех лет применяют в свежем виде наружно при нарывах и воспалении седалищного нерва. Для внутреннего применения делают водную настойку или порошок. Смесь из свежего сока агавы с медом употребляют при затяжном бронхите.

Предварительно высушенное и растертое в порошок растение на кончике ножа принимать 2 раза в день при болезнях печени.





адиантум

Адиантум — папоротник с тонкими черными веточками и резными листочками, придающими растению хрупкий и нежный вид. Благодаря этому в народе растение получило поэтическое название венерин волос.

Адиантум обладает многими целебными свойствами — противовоспалительными, антисептическими, так как имеет в своем составе дубильные вещества, горечи, сахара, эфирное масло. Адиантум, как и все папоротники, способствует обогащению воздуха ионами и очищает его от вредных веществ, что благоприятно сказывается на здоровье человека. Чтобы очистить воздух в помещении и отрегулировать влажность, достаточно 2–3 часа подержать в нем адиантум. Адиантум впитывает излишнюю влагу и создает благоприятную ауру в помещении.

ОТВАР АДИАНТУМА

15–30 г травы залить 1 стаканом кипятка, томить на слабом огне 5 мин, остудить, пить по 1 ст. ложке 2 раза в день. Назначают при простудных заболеваниях с высокой температурой, воспалении печени, энтерите, поносе, инфекции мочевыводящих путей, воспалении почек и мастите. Наружно свежие измельченные листья или порошок применяют в виде присыпки или пластыря при фурункулезе.

НАСТОЙ АДИАНТУМА

Взять 1 ч. ложку растертых листочков, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Использовать наружно для промывания ран, полоскания горла.



азалия

НАСТОЙ ЛЕПЕСТКОВ АЗАЛИИ

1 ст. ложку лепестков
красной азалии залить
1 стаканом кипятка,
настаивать 15 мин,
процедить. Пить
по 1 ст. ложке 3 раза в день
до еды при неврозах.

Никогда
не приобретайте
азалиевый мед!

Азалию иногда называют рододендроном или альпийской розой, она относится к семейству вересковых. Насчитывается более тысячи сортов азалии.

Азалия обладает сильной положительной энергетикой, помогает снять напряжение, укрепляет нервную систему, нейтрализует вредные химические вещества в воздухе. При увеличении количества горшков с цветущей азалией разных окрасок усиливается их положительное влияние.

Азалия очень ароматна, содержит эфирные масла, медоносна, но в меде имеются опасные алкалоиды, которые могут вызвать отравление.

Цветущая красная азалия полезна в целях гигиены: она изгоняет из дома моль, муравьев, жуков-древоточцев.





алоказия

Алоказия представляет собой быстрорастущее растение с толстым коротким стеблем и очень крупными, до полуметра в длину, ярко-зелеными листьями с заостренной верхушкой.

Алоказия помогает при болезнях суставов, ее используют как мочегонное и слабительное средство. Замечено, что алоказия успокаивает и уравнивает психику человека. Если в вашей семье есть раздражительные люди, вам просто необходимо завести несколько горшочков с алоказией.

Сок алоказии ядовит для животных, поскольку содержит вещества, вызывающие у них раздражение слизистой оболочки рта и конъюнктивит. Поэтому алоказию следует ставить в места, недоступные для братьев наших меньших.

МАЗЬ ИЗ ЛИСТЬЕВ АЛОКАЗИИ

Для снятия суставных болей пропустить через мясорубку листья алоказии, полученную кашицу накладывать на больные места как компрессы. Во избежание раздражения кожи можно смешивать кашицу из листьев с равным количеством детского крема, нутряного сала, барсучьего жира или сливочного масла.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ АЛОКАЗИИ

1 ст. ложку измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 мин. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день во время еды.





алоэ

ОТВАР ЛИСТЬЕВ АЛОЭ

2 ст. ложки измельченных до кашеобразного состояния листьев алоэ залить $\frac{3}{4}$ стакана кипятка, варить 10 мин, затем процедить. Использовать наружно. Для приема внутрь 1 часть отвара следует разбавить 2 частями кипяченой воды, добавить 0,5 ч. ложки меда. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Алоэ очищает воздух от бактерий и снижает в нем концентрацию формальдегида, гармонизирует ауру помещения и приносит удачу.

Алоэ обладает противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным, ранозаживляющим действием, улучшает пищеварение, повышает иммунитет и защитные функции организма, ускоряет восстановительные процессы в поврежденных тканях. Сок обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов. Алоэ содержит минеральные вещества, аминокислоты, витамины, эфирные масла. Из листьев готовят экстракт, который способствует процессам регенерации, а также используется при конъюнктивитах, воспалительных заболеваниях. Наружно сок свежих листьев применяют для лечения





гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурункулов. Используют его и для полоскания при заболеваниях ротовой полости и десен, вводят во влагалище при эрозии шейки матки. Сок из листьев и мазь из сока алоэ применяют при острых и хронических заболеваниях кожи, при язвах, ранах, ожогах. Также алоэ применяется при истощении, общей слабости, головных болях, туберкулезе, импотенции.

Упаренный сок алоэ (сабур) применяют при хронических запорах по 0,1–0,3 г на ночь. Слабительное действие наступает через 8–10 ч. Однако применение больших доз сабура и сока алоэ может тормозить перистальтику и вызывать воспаление толстой кишки.

БАЛЬЗАМ ИЗ ЛИСТЬЕВ АЛОЭ

500 г листьев алоэ
500 г майского меда
0,5 л белого виноградного
вина

Листья алоэ прокрутить через мясорубку. Соединить все компоненты бальзама, хорошо перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, закрыть и поставить в прохладное место на 10 дней. Пить по 1 ч. ложке каждый час в течение 5 дней, затем по 1 ст. ложке каждые 3 ч. Курс лечения — 1 месяц. После перерыва в 10 дней курс можно повторить.





араукария

ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК ИЗ АРАУКАРИИ

2 ст. ложки измельченной хвои
залить кипятком, кипятить
зимой 20 мин, летом 40 мин.
Остудить, процедить.

Для улучшения вкуса можно
добавить мед. Пить в течение
дня в 2–3 приема
для профилактики авитаминоза.

Араукария обладает сильной положительной энергетикой, активизирует все функции организма, способствует творческой и жизненной активности. Рекомендуются для детских учреждений, хорошо подходит для офисов.

Араукарию называют комнатной елью. Это хвойное растение способно очищать воздух в квартире и убивать болезнетворные микроорганизмы, хорошо увлажняет воздух и устраняет ядовитые вещества. Хвоя араукарии — прекрасный источник витаминов (особенно витамина С, причем зимой содержание аскорбиновой кислоты значительно выше, чем летом). Настой хвои араукарии содержит большое количество макро- и микроэлементов, фитонциды, поэтому рекомендуется для обмываний ран, полоскания горла.

Своим присутствием в помещении араукария создает радостное настроение, сглаживает психологические конфликты, повышает творческую активность.





аспидистра высокая

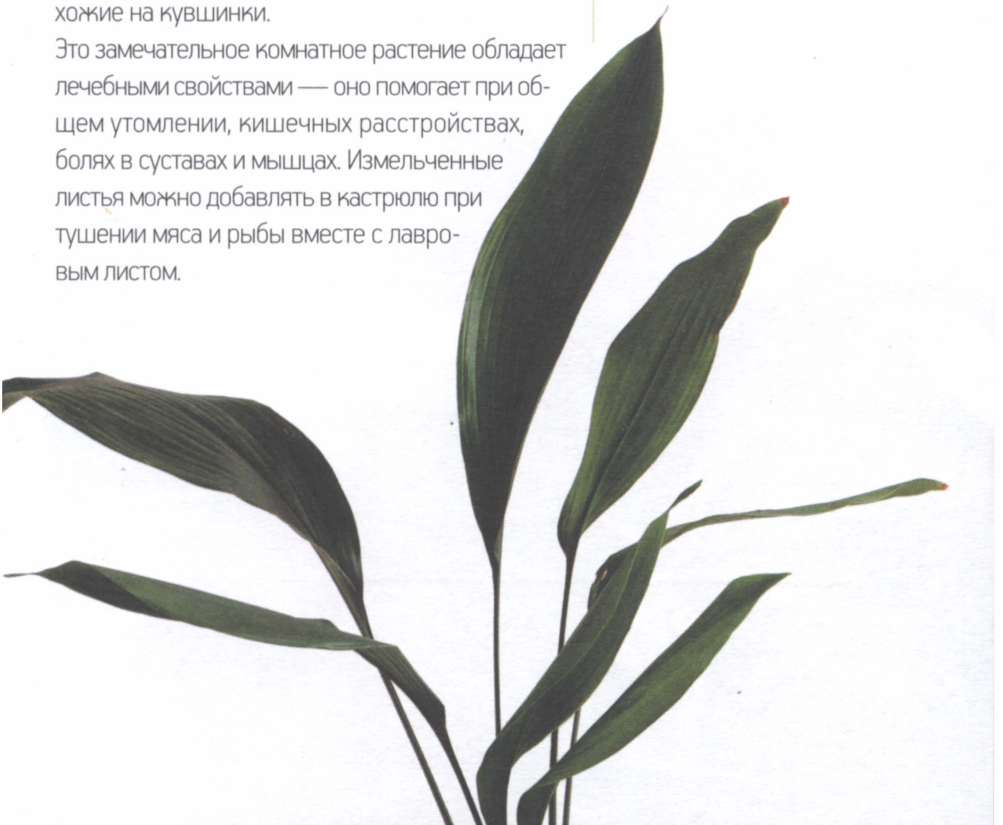
Аспидистра высокая обладает сильной позитивной энергетикой, позволяет поверить в свои возможности, способствует достижению намеченных целей.

Это выносливое, неприхотливое растение иногда называют дружной семейкой. От членистого надземного или частично подземного корневища отходят крупные жесткие прямостоящие темно-зеленые листья с заостренными концами. Осенью на корневище распускаются цветы, похожие на кувшинки.

Это замечательное комнатное растение обладает лечебными свойствами — оно помогает при общем утомлении, кишечных расстройствах, болях в суставах и мышцах. Измельченные листья можно добавлять в кастрюлю при тушении мяса и рыбы вместе с лавровым листом.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАСТОЙ ИЗ ЛИСТА АСПИДИСТРЫ

2 ст. ложки измельченного листа аспидистры залить 1 стаканом теплой воды, настаивать 1 ч, затем процедить. Пить по 2 ст. ложки 2 раза в день в первой половине дня в течение трех дней для повышения энергетического тонуса организма.



**НАСТОЙ
ЛИСТА БАЛЬЗАМИНА**

1 лист бальзамина залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в сутки в первой половине дня (до 15 ч). Можно использовать наружно для промывания ран.

бальзамин

Бальзамин регулирует психологическое состояние хозяина: стимулирует медлительных людей к активным действиям, а слишком торопливых тормозит. Воздействие усиливается при увеличении количества растений в комнате.

Другие названия этого распространенного растения — огонек, недотрога, ванька мокрый, хлопотунья Лиза. Бальзамин образует аккуратный кустик с зелеными, красно-коричневыми или красными листьями. У него сочные, но довольно хрупкие стебли, цветки — от розового до кирпично-красного оттенка. Окраска цветков влияет на энергетическую и психологическую направленность воздействия: белые усиливают духовную активность, лиловые — интеллектуальную, оранжевые — сексуальную.





барбарис черноплодный

Барбарис черноплодный — название комнатной разновидности дикого кустарника. Растение представляет собой небольшой кустик, состоящий из многочисленных тонких стволиков, дающих обильную корневую поросль. Кора буровато-серая, листья тонкие, цветки светло-желтые.

Барбарис содержит много микроэлементов, пектин, аскорбиновую кислоту, алкалоиды, дубильные вещества. Лечебные свойства растения определяются в основном веществом берберин. Оно снижает артериальное давление, замедляет сокращения сердца, увеличивает их амплитуду. Препараты барбариса способствуют сокращению мускулатуры матки, оказывают кровоостанавливающий эффект при маточных кровотечениях. Применяются при болезнях печени и желчного пузыря, простудных заболеваниях, гипертонии, женских болезнях.

ОТВАР ПЛОДОВ БАРБАРИСА

Измельченные плоды барбариса поместить в эмалированную посуду, залить холодной водой в соотношении 1:10, кипятить на водяной бане 20 мин, процедить, остудить. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

НАСТОЙ ПЛОДОВ БАРБАРИСА

1 ч. ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.





вереск обыкновенный

НАСТОЙ ВЕРЕСКА

3 ч. ложки измельченной травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день, или по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день, или во время приступа при камнях в почках, мочевом пузыре. Также принимают при катарах желудка, от водянки почечного происхождения.

ОТВАР ВЕРЕСКА для НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

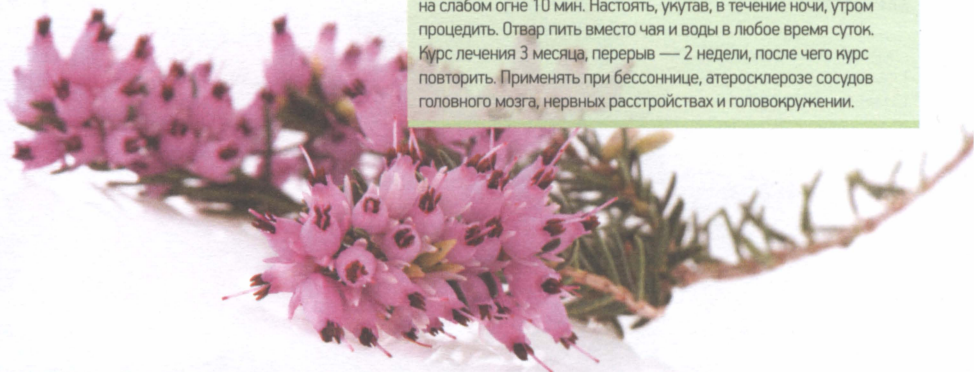
1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Применять наружно в виде примочек или ванночек при экземе, аллергических поражениях кожи, язвах на теле, ожогах.

Это ветвистый кустарник семейства вересковых высотой до 70 см. В настоящее время в России выращивается более 50 сортов вереска, отличающихся сроками цветения, а также окраской цветков и листьев.

В народной медицине применяются цветущие ветки в виде отвара внутрь как мочегонное средство, при ревматизме и почечно-каменной болезни, для промывания ран. Цветки вереска, измельченные в порошок, употребляют как присыпку для ран, ожогов, при кожных заболеваниях. Вереск обладает гипотензивным, противовоспалительным, кровоостанавливающим и вяжущим действием. Рекомендуется также как потогонное и мочегонное средство. Применяется при заболеваниях мочевого пузыря и почек, при песке и камнях в почках и мочевом пузыре, ревматизме, подагре и др.

ОТВАР ВЕРЕСКА для ВНУТРЕННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

2 ст. ложки сухой измельченной травы залить 1 л воды, кипятить на слабом огне 10 мин. Настоять, укутав, в течение ночи, утром процедить. Отвар пить вместо чая и воды в любое время суток. Курс лечения 3 месяца, перерыв — 2 недели, после чего курс повторить. Применять при бессоннице, атеросклерозе сосудов головного мозга, нервных расстройствах и головокружении.





ГВОЗДИКА ГОЛЛАНДСКАЯ

Горшки с красными цветками гвоздики держат в доме для защиты от несчастий. Она считается символом добра и справедливости, постоянства и верности.

Название гвоздики, которая радует пышными, необыкновенно яркими, махровыми цветками, переводится с греческого как «цветок богов». Цветки содержат пахучее эфирное масло и красящий пигмент антоциан. Лепестки цветков сладковатого вкуса. Растение, особенно свежие цветки красной окраски с сильным ароматом, обладает потогонным, успокаивающим и кровоостанавливающим действием. Цветки оказывают действие на трофическую функцию центральной нервной системы, в частности улучшая питание сердца, усиливают его деятельность. Водный настой свежих цветков применяют при головокружении, головной боли, обмороках, невротических состояниях.

НАСТОЙ ЛЕПЕСТКОВ ГВОЗДИКИ

2 ч. ложки измельченных лепестков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 15 мин до еды при головокружении, неврозе, для нормализации сердечной деятельности.



**НАСТОЙ ЛЕПЕСТКОВ
ЖАСМИНА**

1 ст. ложку измельченных лепестков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Пить по 1 ч. ложке 2 раза в день после еды. Можно использовать наружно для обмывания и промывания ран.

**МАЗЬ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ
ЖАСМИНА**

2 ст. ложки кашицы из измельченных лепестков растереть до однородной массы со 100 г сливочного масла. Использовать наружно как крем, как косметическую маску, а также при ранах, ожогах, обморожениях.

жасмин лекарственный

Эфирное масло жасмина нормализует гормональный фон, успокаивает, расслабляет, создает ощущение раскрепощенности и благополучия. Аромат жасмина воздействует на эротическую сферу, рекомендуется размещать его в спальне при отсутствии аллергии на запахи цветков.

Комнатный вид этого растения очень отличается от садового жасмина (чубушника), общее у них — только аромат. Жасмин относится к семейству маслиновых и представляет собой небольшой вечнозеленый кустарник с вьющимися побегами. У жасмина лекарственного перистые листья, а махровые цветки, собранные на верхушках побегов, достаточно крупные и очень ароматные. Цветки белые, сильно душистые, с ярко-желтым венчиком. В лечебных целях используется настой из цветков и листьев. Он помогает при головных болях, мигрени, бессоннице, расстройстве нервной системы, при болях от расстройства желудочно-кишечного тракта, как успокаивающее при сердечно-сосудистой недостаточности. Как свежие, так и сухие лепестки жасмина полезно добавлять в заварку для чая и в зеленые салаты вместе с укропом и петрушкой.





зебрина

Зебрину рекомендуется размещать в офисах, служебных помещениях, общих комнатах в квартирах для гармонизации отношений между людьми. Это растение — прекрасный индикатор геопатогенных зон в доме; оказавшись в такой зоне, зебрина даже при самом тщательном уходе бледнеет и чахнет.

Это очень неприхотливое многолетнее декоративное растение. Своим названием род обязан полосатым листьям, яркость окраски которых зависит от интенсивности освещения. В составе зебрины имеется вещество, снижающее уровень сахара в крови, а также фитонциды. Она обладает бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Листья растения обладают широким витаминным действием при простуде, цинге, упадке сил, поэтому рекомендуются для повышения иммунитета в период эпидемий гриппа. Размягченные листья прикладывают к ранам, а также добавляют в салаты вместо свежей зелени.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ЗЕБРИНЫ

1 ст. ложку измельченного листа залить 1 стаканом теплой воды, настаивать 1 ч, процедить.

Пить по 1 ч. ложке 2 раза в день после еды при воспалительных процессах. Можно использовать наружно для промывания, полоскания, обмывания.



каланхоэ дегремона

НАСТОЙКА ЛИСТЬЕВ КАЛАНХОЭ

100 г мелко нарезанных листьев поместить в стеклянную бутылку и залить 0,5 л водки. Настаивать 7 дней в темном месте, периодически встряхивая, затем процедить. Пить по 10 капель на рюмку воды 2 раза в день во время еды. Этой настойкой можно натирать суставы и больные ноги перед сном по направлению снизу вверх.

Все виды каланхоэ обладают противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и кровоостанавливающим свойствами, уменьшают количество микробов в воздухе, особенно грамположительных стафилококков.

В соке каланхоэ обнаружено много биологически активных веществ (витамин С, микро- и макроэлементы, дубильные вещества), в листьях — полисахариды, органические кислоты, ферменты. Мази с каланхоэ используются для лечения варикозного расширения вен, заболеваний сосудов и суставов. Сок употребляют при сахарном диабете, для лечения пролежней, свищей, трофических язв голени, при ган-





грене и сепсисе, насморке и геморрое. Наружно сок применяют, чтобы избавиться от бородавок и сухих мозолей, пятен на лице, угрей и фурункулов. Применяется сок при лечении язв, гнойников, стоматита, гингивита и пародонтоза, в гинекологии — для заживления разорванных тканей при родах, при лечении трещин сосков, эрозии шейки матки, также он эффективен при лечении ожогов, долго не заживающих ран. Полезно каланхоэ и для улучшения настроения.

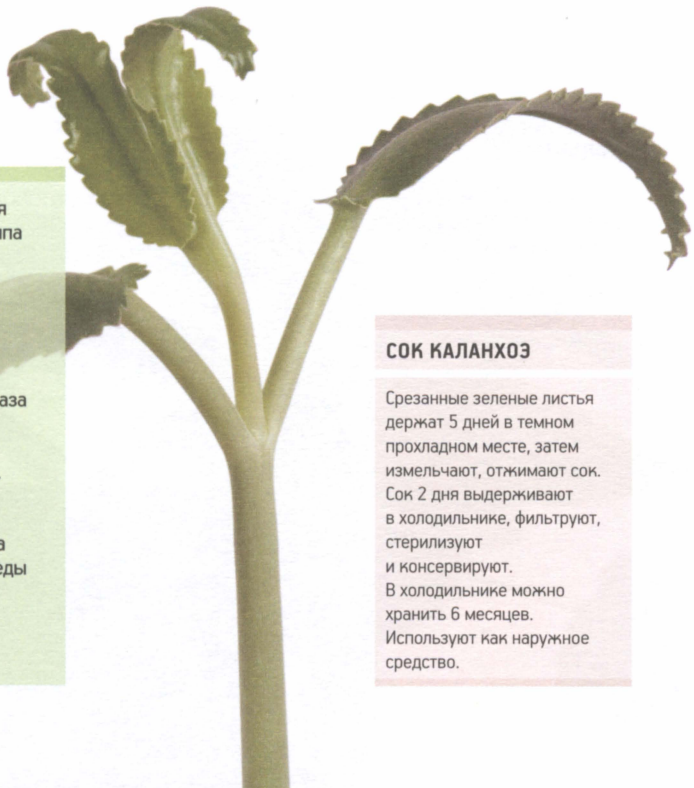
ОТВАР ЛИСТЬЕВ КАЛАНХОЭ

2 ст. ложки измельченных листьев залить 0,5 л кипятка, накрыть крышкой и кипятить на водяной бане 15 мин. Процедить и выпаривать на огне до половинного объема. Применять наружно для компрессов, обмываний.

При насморке и для профилактики гриппа закапывают по 2 капли сока в каждую ноздрю 2 раза в день. При гриппе сок принимают внутрь по 0,5 ч. ложки 2 раза в день после еды, разбавив водой в соотношении 1:3. Для профилактики онкологических заболеваний 3 раза в день за 1 час до еды нужно съедать свежий лист, тщательно разжевывая.

СОК КАЛАНХОЭ

Срезанные зеленые листья держат 5 дней в темном прохладном месте, затем измельчают, отжимают сок. Сок 2 дня выдерживают в холодильнике, фильтруют, стерилизуют и консервируют. В холодильнике можно хранить 6 месяцев. Используют как наружное средство.





каллизия душистая (золотой ус)

НАСТОЙКА КАЛЛИЗИИ

Взять побег с 4–5 междоузлиями, залить 1 л водки, настаивать 10 дней, процедить. Пить по 10 капель на 1 ст. ложку воды за 40 мин до еды. Применять наружно для растирания при суставных болях и остеохондрозе, при язвах, обморожении.

ОТВАР ЛИСТЬЕВ КАЛЛИЗИИ

2 ст. ложки измельченных листьев залить 0,5 л воды, кипятить на водяной бане 15 мин, затем процедить, остудить 1 ч. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день для улучшения тонуса.

Это растение — биогенный стимулятор, по своему действию оно близко к женьшеню и родиоле розовой.

Золотой ус обладает антимикробным действием, снижает содержание болезнетворных бактерий в воздухе, содержит микро- и макроэлементы, витамины, флавоноиды и другие биологически активные вещества. Растение применяется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и кроветворения, при наружных повреждениях, болезнях обмена веществ, включая сахарный диабет и ожирение, для укрепления иммунитета, обладает противоопухолевой активностью.

Возможна
аллергическая реакция!
Накладывать листья
на открытые раны
не рекомендуется.





камнеломка плетеносная

Камнеломку иногда называют паучком, бороновой бородой. Она чрезвычайно декоративна и улучшает энергетику, а потому подходит и для офиса, и для дома.

Вечнозеленое ампельное растение с прикорневой розеткой листьев и длинными нитевидными свисающими побегами-усами, на концах которых развиваются маленькие розеточные растеньица с зачатками корней. Весной из середины розетки вырастает тонкий цветонос, на котором белые и розовые цветки собраны в метельчатые соцветия. Рекомендуется с лечебной целью при гипертонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ангине и фарингите, для увеличения лактации, обладает жаропонижающим и ранозаживляющим свойствами, улучшает циркуляцию крови.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ КАМНЕЛОМКИ

1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить.
Пить по 1 ст. ложке
3–4 раза в день до еды.

ОТВАР ЛИСТЬЕВ КАМНЕЛОМКИ

2 ст. ложки измельченного листа залить 2 стаканами кипятка, томить на водяной бане 15 мин, охладить в течение 1 ч, процедить.
Пить по 1–2 ст. ложки
3 раза в день до еды.



КИЗИЛЬНИК САМШИТОЛИСТНЫЙ

ОТВАР ЛИСТЬЕВ КИЗИЛЬНИКА

1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить 1½ стаканами кипятка, кипятить 15 мин, остудить в течение 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 2–3 раза в день до еды.

Это растение представляет собой медленнорастущий вечнозеленый ветвистый кустик, обильно цветущий небольшими бело-розовыми цветами, после чего образуются круглые красные плоды.

Кизильник гармонизирует ауру комнаты; его можно размещать во всех жилых и официальных помещениях. В листьях, молодых побегах кизильника найдены аскорбиновая кислота и гликозид. Водный настой веток и листьев используется в качестве жаропонижающего, желчегонного, мочегонного и вяжущего средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желтухе, отеках. Ошпаренные свежие листья можно использовать для компрессов на больные суставы.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ КИЗИЛЬНИКА

1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.





КИСЛИЦА

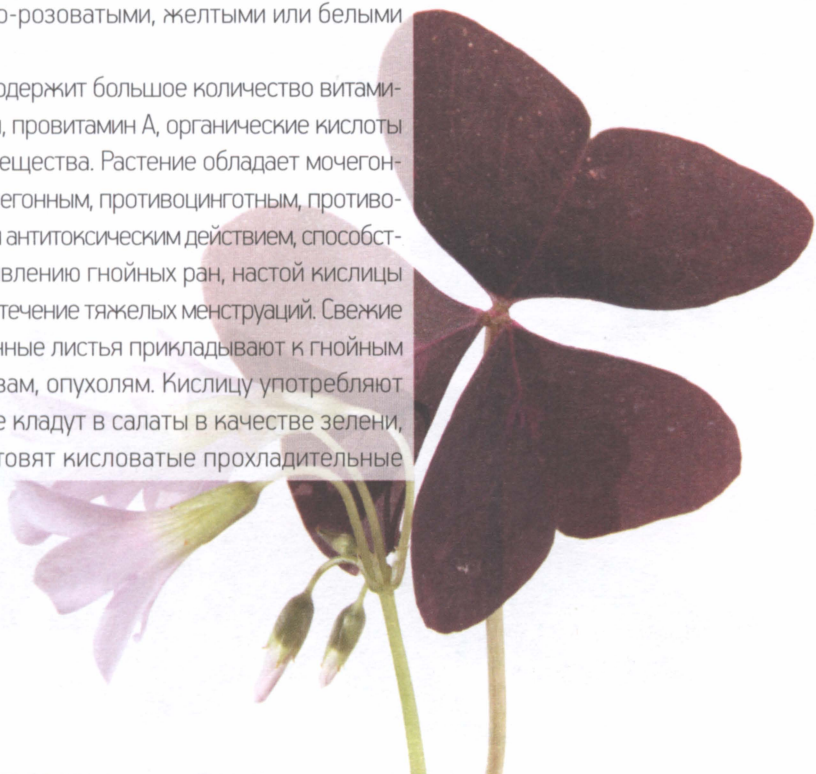
Это растение положительно действует на энергетику, создает гармонию в отношениях между людьми, хорошо очищает воздух от различных болезнетворных бактерий.

Иногда кислицу называют «с добрым утром», поскольку на ночь ее листья поникают, словно засыпают, а утром вновь раскрываются. Дождь или сильная жара тоже «усыпляют» кислицу. Кислица не имеет надземного стебля, характеризуется наличием клубеньков, от которых отрастают красивые сердцевидные трижды рассеченные листья и многочисленные цветоносы с довольно крупными, лилово-розоватыми, желтыми или белыми цветками.

Кислица содержит большое количество витамина С, рутина, провитамин А, органические кислоты и другие вещества. Растение обладает мочегонным, желчегонным, противогинготным, противоглистным и антиоксическим действием, способствует заживлению гнойных ран, настой кислицы облегчает течение тяжелых менструаций. Свежие измельченные листья прикладывают к гнойным ранам, язвам, опухолям. Кислицу употребляют в пищу. Ее кладут в салаты в качестве зелени, из нее готовят кисловатые прохладительные напитки.

НАСТОЙ КИСЛИЦЫ

1 ч. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1 ч. ложке 2 раза в день после еды при болезнях печени, желтухе, воспалениях почек, нарушениях пищеварения и обмена веществ, связанных с различными кожными заболеваниями, а также как противоглистное средство.





лавр камфорный

НАСТОЙКА ЛИСТЬЕВ ЛАВРА КАМФОРНОГО

1 ст. ложку высушенных измельченных листьев залить стаканом водки, плотно закрыть и настаивать при комнатной температуре 7 дней, процедить, перелить в бутылку темного стекла. Пить по 10 капель на рюмку воды 1 раз в день утром после еды.

Лавр камфорный — пряноароматическое растение, обладающее высокими фитонцидными свойствами. Он на 40 % уменьшает количество стафилококков, кишечной палочки и спор грибов в воздухе.

Все части этого растения богаты эфирным маслом, которое примерно на 95 % состоит из камфоры — ценнейшего лекарственного вещества. Даже запах камфорного лавра обладает целебными свойствами. Растение действует как общеукрепляющее и оздоравливающее средство. Камфорный лавр оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Препараты с лавром применяют при острой сердечно-сосудистой недостаточности и при стрессовых состояниях.



мирт

Этот вечнозеленый кустарник — одно из самых старых комнатных растений. Он исключительно красив. Маленькие темно-зеленые продолговатые кожистые листья имеют приятный аромат. Если потереть лист, то аромат усиливается.

Цветет мирт белыми цветками с длинными золотистыми тычинками, после цветения образуются темно-синие ягоды. Мирт следует держать в маленьком горшке. Он хорошо переносит обрезку под пирамиды, но интенсивность цветения от этого снижается. Пирамидальная форма куста активизирует психическую энергию в помещении, снижает сонливость.

Мирт хорошо очищает воздух в помещении, обладает сильнейшей антибактериальной и противомикробной активностью, он убивает в воздухе стафилококки, стрептококки, гнойные палочки и споры грибов. Рекомендуется размещать его в светлых прохладных офисах, комнатах, лечебных учреждениях, помещениях с загрязненным воздухом.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ МИРТА

1 ст. ложку листьев залить
1 стаканом теплой воды,
настаивать 1 ч, процедить.
Пить по 1 ст. ложке
3 раза в день после еды.



**НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ
ПУАНСЕТТИИ**

1 ч. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом теплой воды, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды. Можно использовать наружно для промывания ран и как косметический лосьон.

молочай прекраснейший (пуансеттия)

Растение обладает положительной энергетикой, гармонизирует отношения между людьми, хорошо очищает воздух от болезнетворных бактерий и микробов, особенно от кишечной палочки. Рекомендуются для всех помещений, кроме спальни.

Молочай прекраснейший, или пуансеттию, иначе называют вифлеемской звездой. В комнатных условиях он имеет вид кустарника с толстыми длинными ветвями, широкими угловатыми листьями, с красивыми, очень крупными, до 12 см, ярко-красными или кремово-желтыми цветками, которые, по существу, представляют собой не цветки, а прицветники, окружающие соцветия неброских цветочков. Цветет с декабря по май.

С лекарственной целью используют листья, стебли, цветки, млечный сок. Обладает потогонным, обезболивающим, слабительным свойствами. Так как млечный сок молочая вызывает раздражение кожи и слизистой оболочки, его не следует ставить в спальне и в пределах досягаемости маленьких детей.





монстера

Монстера — одно из самых больших декоративных комнатных растений и один из лучших очистителей воздуха. Это замечательное растение создает в помещении ощущение защищенности, надежности.

Благодаря интенсивному газообмену в листьях монстера поглощает из воздуха вредные микроорганизмы, способствует ионизации и увлажняет воздух. Рекомендуется размещать растение в любой комнате в квартире, в прохладных и просторных офисах, фойе и холлах. Можно использовать для затенения (как лазающие растения) и для шпалер. Листья монстеры обладают бактерицидными свойствами; чтобы они не снижались, один раз в неделю следует протирать листья от пыли влажной губкой.

НАСТОЙ ЛИСТА МОНСТЕРЫ

Взять кусочек листа размером 2–3 см, залить 1 стаканом теплой воды, настаивать ночь. Утром выпить 2 ст. ложки настоя. Можно использовать наружно для промывания ран, при кожных раздражениях, для приготовления косметических кубиков льда.



**НАСТОЙ ОЧИТКА**

1 ч. ложку измельченных листьев (или 0,5 ч. ложки высушенных) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, затем процедить. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день при гипотонии, цинге, для усиления перистальтики кишечника.

ОЧИТОК (седум)

Очиток увлажняет воздух, создает положительную энергетику.

Очиток в народе иногда называют заячьей капустой. Это неприхотливое растение 15 см высотой, с тонким ползучим ветвистым корневищем и лежачим или приподнимающимся стеблем. Листья толстые, сочные, тупые, на спинке выпуклые, при основании широкие, плотно прилегают к стеблю. Ярко-желтые цветки, расположенные в пазухах верхних листьев, образуют раскидистое соцветие. Очиток ускоряет обменные процессы, оказывает тонизирующее и противовоспалительное действие, активизирует дыхание, повышает кровяное давление, применяется наружно при ожогах и язвах, ранах, а свежие листья прикладывают при ожогах.

ОТВАР ОЧИТКА

1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 4 ч, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при астении, импотенции. Курс 10 дней.





пассифлора

Пассифлора снимает эмоциональное напряжение, создает спокойную психологическую атмосферу в доме, а также снижает количество микробов и пыли в воздухе.

Эту красивую тропическую лиану в народе иногда называют страстоцветом или кавалерийской звездой из-за своеобразной формы изящных цветков. Зеленовато-желтые плоды пассифлоры съедобны (маракуйя — это плод пассифлоры съедобной), по мере созревания они опадают. В лекарственных целях используют только травянистые части стеблей и листья. Пассифлора содержит алколоиды, гликозиды, микроэлементы, жирное масло, витамины, дубильные вещества. В состав пассифлоры входят некоторые вещества, регулирующие обмен веществ, также она считается лучшим среди комнатных растений транквилизатором. Применяют как успокаивающее при неврозах, бессоннице, климаксе, гипертонии, вегетососудистых нарушениях. Измельченные листья используют в кулинарии как зелень.

ЭКСТРАКТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ПАССИФЛОРЫ

Высушенные и измельченные листья вместе со стеблем поместить в эмалированную посуду и залить кипятком в соотношении 1:10, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 20 мин, процедить. Затем выпарить жидкость до половины объема. При употреблении экстракта его надо разводить водой в 2–3 раза.

Пассифлору следует с осторожностью применять при сердечных заболеваниях и склерозе.





пеларгония (герань)

НАСТОЙ ГЕРАНИ

1 ч. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 ч, процедить, отжать и довести объем до первоначального. Пить до еды по $\frac{1}{2}$ стакана.

Выделяемые геранью фитонциды подавляют болезнетворные организмы (вирусы стрептококка, стафилококка), отпугивают комаров, мух. Воздух в помещении с цветущей геранью постоянно очищается и оздоравливается.

Герань — старинное, одно из самых любимых в народе комнатных растений, нетребовательное и благодарно цветущее почти круглый год. У нее очень красивые, многообразной формы



ОТВАР ЛИСТЬЕВ ГЕРАНИ

1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом теплой воды, довести до кипения, варить 2 мин, остудить 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Для наружного применения отвар разводят водой в 2 раза.



и оттенков, крупные цветки. Она пышно цветет с весны до поздней осени. В листьях герани содержатся эфирное масло, спирты, органические кислоты, дубильные вещества. Герань обладает вяжущим, успокаивающим, противовоспалительным и закрепляющим действием, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Ее используют для нормализации сна, снятия усталости. Также герань обладает выраженными фитонцидными свойствами, улучшает циркуляцию крови, поддерживает гормональное равновесие у женщин. Наибольшими целебными свойствами обладает герань кроваво-красная.

МАСЛО ИЗ ЛИСТЬЕВ ГЕРАНИ

Измельчить горсть листьев герани, залить 5 ст. ложками оливкового масла. Настаивать в бутылке темного стекла в холодном месте 2 недели. Тщательно профильтровать. Можно использовать наружно. В периоды обострения хронических заболеваний дыхательных путей принимать по 1 ч. ложке масла 3 раза в день до еды, запивая его чаем с мятой или мелиссой. В кулинарии маслом герани ароматизируют желе, напитки, варенья, также масло добавляют в травяные чаи.

НАСТОЙКА ГЕРАНИ

50 г листьев герани сложить в стеклянную банку, залить 0,5 л водки, поставить в темное теплое место на 30 дней. Время от времени встряхивать банку. Затем настойку процедить, гущу отжать. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.



**ОТВАР ЛИСТЬЕВ
ПЛЮЩА**

1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом горячей воды, прокипятить на водяной бане 30 мин, охладить, процедить через 2–3 слоя марли и довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Препараты плюща
противопоказаны
беременным.

плющ обыкновенный

Плющ очень чуток к психологической атмосфере в доме, любит, когда с ним разговаривают, служит защитой от колдовства. Очищает воздух от формальдегидов, бензола. Рекомендуется выращивать его в квартирах и офисах, расположенных рядом с автострадами, заводами.

Плющ — одно из самых популярных и неприхотливых комнатных растений. Эта вечнозеленая лиана с ветвистым стеблем быстро растет, его стебли, поросшие мелкими, похожими на звездочки листьями, могут покрыть всю стену.

Плющ содержит сапонины, гликозиды, минеральные вещества, витамины, флавоноиды, кумарины. Он обладает очищающим, мочегонным, спазмолитическим, противовоспалительным, антисептическим и ранозаживляющим действием. Как наружное средство настой употребляют для обмывания при кожных сыпях, дерматитах головы, ожогах и ранах.

**НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ
ПЛЮЩА**

1 ч. ложку листьев плюща залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 1 ч; процедить. Пить по 2 ст. ложки 2 раза в день.



рео пестрое



Благодаря своему оригинальному внешнему виду рео получило народное название Моисей в корзине. Это экзотическое мощное растение с крепким стеблем и двучетными листьями — снизу пурпурными, сверху блестящими зелеными, полностью скрывающими стебель. В пазухах листьев образуются соцветия.

Рео пестрое стимулирует людей к творческой деятельности, трансформирует негативные эмоции в положительные, бережет атмосферу дома от напряжения, а биополе человека от ослабления. Также растение очищает воздух от пыли и вредных веществ.

Рео улучшает состояние сосудистой системы, растворяет тромбы в сосудах, известно его жаропонижающее, мочегонное, кровоостанавливающее действие. Рео используют в виде компрессов на раны и опухоли. Цветки используют для лечения дизентерии.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ РЕО

1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды. Можно использовать наружно для промывания ран и в косметических целях.





роза

РОЗОВАЯ ВОДА

Сухие или свежие лепестки залить остуженной кипяченой водой в соотношении 1:5, настаивать 4–12 ч, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Существует большое количество роз, пригодных для комнатного садоводства. Аромат розы обладает противогрибковыми и антибактериальными свойствами, снижает содержание микробных клеток в воздухе помещения, повышает положительные эмоции, гармонизирует отношения между людьми.

Аромат цветков розы обусловлен содержащимся в них большим количеством эфирных масел. Из лепестков выделены танины, гликозиды, смолы, слизи, глюкоза, сахароза, витамин С (до 17%), витамины В₁, РР, К. Лепестки розы обладают седативным, общеукрепляющим и витаминными свойствами. Розе свойственно антисептическое, ранозаживляющее, противовоспалительное, противоглистное действие.

Роза обладает сильным антидепрессивным, спазмолитическим, общетонизирующим действием, улучшает кровообращение и гормональное равновесие, стимулирует сексуальную активность, нормализует деятельность сальных и потовых желез, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, помогает при проблемной коже, укрепляет мышцы венозной стенки, поэтому применяется при варикозном расширении вен.

Настой лепестков розы можно использовать для приготовления кубиков льда, чтобы протирать лицо 2–3 раза в день. Это полезно для кожи лица и создает приятный аромат. Сухую кожу лица рекомендуется протирать по вечерам молоком, разбавленным розовой водой (1:1).





сансевиерия трехполосная

Сансевиерия, иначе щучий хвост или тещин язык, — это декоративный сорняк, который является родственником агавы. Растет быстро даже при самом скромном уходе.

Сансевиерия снимает усталость, очищает воздух от вредных микробных клеток, стафилококков, стрептококков, спор грибов. Рекомендуются для детских лечебных учреждений, зимних садов, офисов, квартир.

С целебными свойствами используют листья щучьего хвоста — их рекомендуют при простудных заболеваниях, гриппе, циститах. С помощью сансевиерии лечат воспаление придатков, общую слабость, упадок сил, весеннюю депрессию, раны, язвы, глубокие царапины на коже.

НАСТОЙ ЛИСТА САНСЕВИЕРИИ

1 ст. ложку измельченного листа залить 1 стаканом кипятка, настаивать не менее 3 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день между приемами пищи для повышения иммунитета.

НАСТОЙКА ЛИСТА САНСЕВИЕРИИ

½ стакана измельченных свежих листьев сансевиерии залить 2 стаканами водки, настаивать 20 дней в темном месте. Пить по 1 ч. ложке, разведенной в 50 мл воды, 2 раза в день после еды.





сеньполия

ОТВАР СЕНПОЛИИ

2 ст. ложки сушеной травы залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, затем охладить, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день при простудных заболеваниях.

Сеньполия, или узамбарская фиалка, является любимцей многих цветоводов. Фиалки отличаются разнообразием окраски и форм цветков и листьев и могут цвести практически круглый год.

Сеньполия дает положительную энергетику, увлажняет воздух и поглощает пыль, обладает ярко выраженным антимикробным действием, так как содержит эфирное масло. С лечебной целью ее используют в качестве отхаркивающего, мочегонного, потогонного, противоревматического средства. Энергетически фиалка защищает своих хозяев от неприятностей, она благотворно влияет на психику детей, снимает упрямство, нервозность. Фиалка создает доброжелательный настрой, стимулирует положительные эмоции.

НАСТОЙ СЕНПОЛИИ

2 ст. ложки сухой травы залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 ч, плотно укутав, затем процедить. При подагре и ревматизме пить настои и отвары по 1 ст. ложке 3 раза в день.





ТОЛСТЯНКА

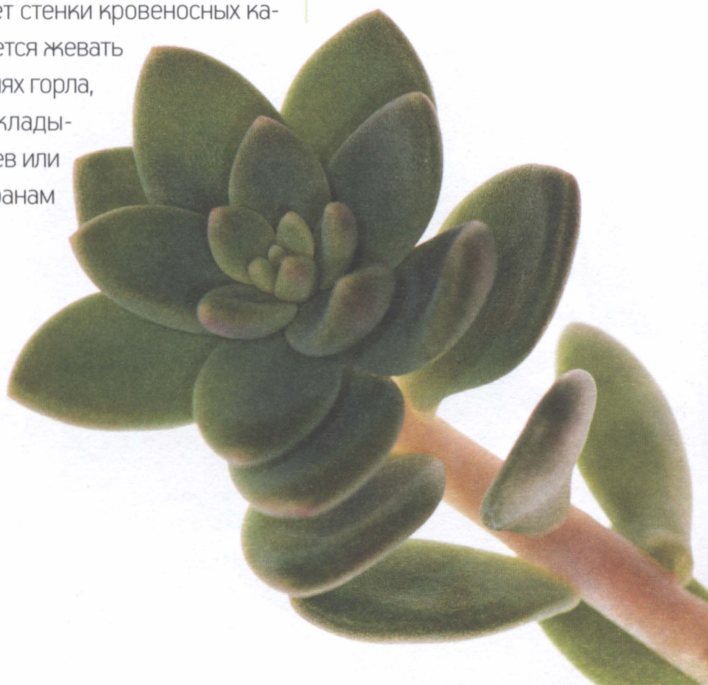
В народе толстянку называют денежным деревом: если зацвела — жди прибыли. Толстянка — сильнейший очиститель воздуха, она снижает общее содержание микробных клеток на 70 %.

Это неприхотливое растение имеет форму небольшого деревца или кустарника с мясистыми округлыми листьями с красноватыми краями и мясистыми стеблями. В помещении толстянка обильно цветет с февраля по апрель белыми и розоватыми цветками. Растение предпочитает светлое место, хотя может расти и в тени.

В толстянке обнаружены флавоноиды, она обладает бактерицидными и противовирусными свойствами, укрепляет стенки кровеносных капилляров. Рекомендуется жевать листья при воспалениях горла, ангине, а также прикладывать кашицу из листьев или разрезанный лист к ранам и порезам.

НАСТОЙ ЛИСТА ТОЛСТЯНКИ

2 листа толстянки залить 1 стаканом теплой воды, настаивать ночь. Утром выпить $\frac{1}{2}$ стакана до еды, остатком настоя вымыть лицо.





традесканция

ОТВАР ЛИСТЬЕВ ТРАДЕСКАНЦИИ

50 г листьев и стеблей традесканции залить 1,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 2 мин, настаивать 2 ч. Использовать при простуде — полоскать горло (помогает и при ангине), промывать нос; можно ставить в нос тампоны, пропитанные отваром.

Традесканция влияет на психологический комфорт в помещении, помогает сгладить негативные ситуации. Традесканция необходима в кухне, так как она усваивает окись углерода и канцерогены, тем самым снижая риск онкологических заболеваний.

Известное и неприхотливое растение, растет и в теплых, и в прохладных помещениях; в хорошо освещенных и в затененных местах.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ТРАДЕСКАНЦИИ

2 ст. ложки измельченных листьев залить 1½ стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 5 раз в день для повышения иммунитета.





В народной медицине ценится за свою способность останавливать кровотечения и заживлять раны, порезы и царапины. Препараты традесканции применяют при лечении желудочно-кишечных заболеваний, ангины и простуд. При пародонтозе рекомендуется регулярно жевать листья традесканции или втирать в десны ее сок. При порезах, царапинах, гематомах полезно прикладывать к больному месту свежий лист традесканции.

НАСТОЙКА ОТ КАШЛЯ, ПНЕВМОНИИ

свежий сок традесканции
50 г
мед 50 г
кагор 100 г

Смешать составляющие, залить в бутылку темного стекла, настаивать в холодильнике 2 недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца. Затем сделать двухнедельный перерыв и повторить курс.

НАСТОЙКА, ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОТИВ ИНФЕКЦИЙ

Граненый стакан на $\frac{1}{2}$ заполнить измельченными листьями и стеблями традесканции. Залить водкой до верха, плотно закрыть и настаивать в холодильнике 3 недели. Процедить. Через каждые 2 ч (6–8 приемов в день) выпивать 50 мл этой настойки, разводя ее таким же количеством кипяченой или питьевой воды.





фикус

КОМПРЕССЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СИЛЬНОГО КАШЛЯ

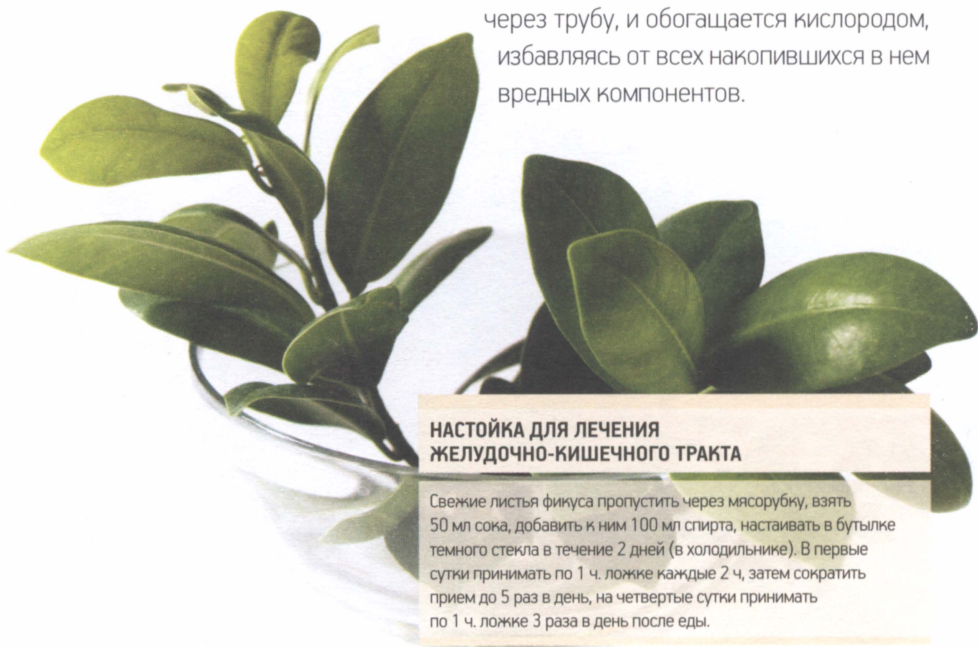
1 лист фикуса опустить в кипяток на 3 мин, вытащить и на разваренный лист намазать 1 ч. ложку меда. Положить лист намазанной медом стороной на грудь и укутаться теплой фланелью. Оставить компресс до утра. Делать компрессы до полного излечения.

Фикус поглощает всю отрицательную энергию, все переживания, весь негатив. Благодаря ему в доме становится легче дышать. Считается, что фикус приносит счастье. Кроме того, растение очищает воздух в помещении от микробов, болезнетворных бактерий, пыли.

Фикус — едва ли не самое полезное из комнатных растений, поскольку оно способствует оздоровлению воздуха. Вместе с тем фикус принадлежит к числу самых неприхотливых растений. Через его крупные листья воздух проходит, как через трубу, и обогащается кислородом, избавляясь от всех накопившихся в нем вредных компонентов.

НАСТОЙКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Свежие листья фикуса пропустить через мясорубку, взять 50 мл сока, добавить к ним 100 мл спирта, настаивать в бутылке темного стекла в течение 2 дней (в холодильнике). В первые сутки принимать по 1 ч. ложке каждые 2 ч, затем сократить прием до 5 раз в день, на четвертые сутки принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды.





Фигус рекомендуют в качестве лечебного средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, простудах, кашле. Спиртовой настой из листьев фикуса используют для лечения ревматизма, артрита, артроза, соком смазывают геморроидальные шишки.

В лечебных целях можно использовать любые виды домашних фикусов: различные сорта фикуса каучуконосного, фикус Бенджамина, фикус туполистный и т. д. Все они являются природными противовоспалительными, болеутоляющими средствами. Последние исследования выявили и противоопухолевые свойства фикусов.

Для увеличения лактации 4–5 капель свежеежатого сока фикуса капнуть на кусочек сахара и медленно рассасывать его во рту. Через некоторое время съесть один банан. В день можно съедать такую порцию дважды.

НАСТОЙКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАДИКУЛИТА, ОСТЕОХОНДРОЗА, АРТРИТА

Лист фикуса пропустить через мясорубку, залить 100 мл водки, плотно закрыть и выдерживать в темном прохладном месте в течение 2 недель. Затем настой отфильтровать через двойной слой марли, перелить в бутылку темного стекла и хранить в холодном месте. Перед применением настойку подогреть под струей горячей воды. Перед сном принять умеренно горячую ванну (39 °С), добавить в нее 200 г обычной поваренной соли, затем растереть больные суставы настойкой фикуса и обвязать теплым шерстяным шарфом. Курс лечения составляет 10 дней.





фуксия

НАСТОЙ ЛИСТА ФУКСИИ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

1 измельченный лист фуксии залить 1 стаканом кипятка, настаивать ночь, затем процедить. Использовать для полосканий, обмываний, компрессов.

Фуксия создает настроение позитивное, радостное, сглаживает психологические конфликты, снижает уровень стресса.

Этот многолетний кустарник популярен из-за обильного и продолжительного цветения с весны до поздней осени. Селекционерами выведено более 10 000 различных сортов.

Фуксия хорошо очищает воздух от пыли и микробов, особенно стафилококков, повышает иммунитет. Свежий лист прикладывают к ранам и порезам, местам укусов насекомых. Хорошо иметь фуксию, когда дома есть маленькие дети, — она поможет родителям найти подход к ребенку. Полезно это растение и тем, чья деятельность связана с творчеством.

НАСТОЙ ЛЕПЕСТКОВ ФУКСИИ

1 ч. ложку измельченных лепестков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Пить по 2 ст. ложки 2 раза в день при усталости.





хризантема

Хризантема обладает противомикробной активностью, способна поглощать из воздуха аммиак и формальдегид.

В комнатных условиях разводят хризантемы как мелкоцветковые, так и крупноцветковые. Мелкоцветковые экземпляры представляют собой полкустарниковые растения с ветвистым стеблем, до 40 цветков разнообразной окраски собраны в соцветия-корзинки. Крупноцветковый сорт выращивается в один ствол с одним большим соцветием.

В лепестках хризантемы содержится большое количество минеральных веществ (калий, магний, селен, цинк), витаминов, эфирного масла. Настои и отвары хризантемы рекомендуются для повышения иммунитета, для профилактики заболеваний печени и почек, при бессоннице, благотворно влияют на центральную нервную систему. Если вы пожуете перед сном листочек хризантемы, то крепкий сон вам обеспечен; также можно поставить у изголовья букет с цветами.

ОТВАР ЛИСТЬЕВ ХРИЗАНТЕМЫ

1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, остудить, процедить. Использовать наружно для промывания ран, полоскания рта.

Лепестки хризантемы добавляют в салаты или борщ, используют вместо приправы. Можно приготовить салат из лепестков хризантем и роз с медом или сахарным сиропом.

НАСТОЙ ЛЕПЕСТКОВ ХРИЗАНТЕМЫ

1 ст. ложку лепестков залить 1 стаканом кипятка, настаивать ночь, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при усталости.





ЦИКЛАМЕН

НАСТОЙ ЛИСТА ЦИКЛАМЕНА

1 ч. ложку измельченного листа залить 2 стаканами теплой воды, настаивать 2 ч. Пить по 1 ч. ложке 1 раз в день утром после еды как отхаркивающее, мочегонное, потогонное средство; при невралгиях. Можно использовать наружно для полосканий.

Цикламен, иначе называемый альпийской фиалкой, — это растение-долгожитель: оно может цвести до 70 лет.

Лечебные свойства цикламена очень разнообразны: его применяют при лечении гинекологических заболеваний (нарушений менструального цикла, бесплодия), аллергических реакций, нарушений сердечного ритма, потенции у мужчин, иммунной системы, при сахарном диабете. Растения, имеющие цветки с ярко-красной окраской, возбуждают, бодрят, повышают работоспособность и снижают утомление. Как и другие домашние растения, цикламен удаляет вредные вещества из воздуха.



Ошпаренный лист цикламена используют как компресс при ревматизме.



Юкка

Юкка — эгоистка, с ней рядом могут ужиться немногие комнатные растения. Юкка обладает сильной энергетикой, очищает и увлажняет воздух.

Юкка нормализует иммунитет и обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, повышает артериальное давление, благоприятно влияет на дыхательную систему, работу желудка и кишечника.

Это растение является энергетическим защитником дома, помощником для неуверенных и замкнутых в себе людей. Юкка активизирует желания и помогает достичь намеченной цели. Психологи рекомендуют обзаводиться юккой меланхоликам.

НАСТОЙ ЛИСТА ЮККИ

1 целый лист юкки длиной 5 см залить 1 стаканом кипятка, настаивать ночь, утром процедить. Пить по 1 ч. ложке 2 раза в день при упадке сил. Можно применять наружно.



Вера Соловьева

АПТЕКА НА ПОДОКОННИКЕ

Ответственный редактор *И. Беличева*
Художественный редактор *Ю. Прописнова*
Технический редактор *Е. Траскевич*
Корректор *Е. Волкова*
Верстка *Ю. Колесниковой*

Подписано в печать 06.08.2012. Формат издания 60х90 1/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 16 242 экз.

Изд. № 12257. Заказ №5492/12

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. www.pareto-print.ru

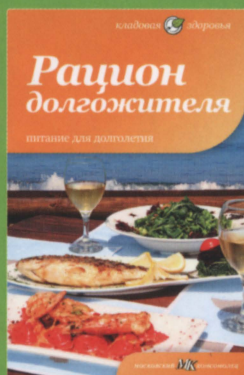
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ И КУЛИНАРИИ!

Комнатные растения круглый год украшают наши дома пышной листвой и обильным цветением. Но кроме этого наши зеленые питомцы положительно влияют на психологический климат в квартире и офисе, а еще обладают лекарственными свойствами. С их помощью мы можем гармонизировать отношения между членами семьи или сотрудниками и даже излечиться от различных заболеваний. О целебной силе горшечных растений рассказывает эта книга. В ней также приводятся рецепты отваров и настоек, которые легко приготовить, просто протянув руку к подоконнику.

Домашняя оранжерея — это настоящая аптека. Будьте здоровы и счастливы!

Благодаря книгам серии «Кладовая здоровья», написанным профессиональными диетологами, вы узнаете, как с помощью повседневного питания исцелить себя от всевозможных заболеваний, а также вернуть молодость, красоту и радость жизни.

В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ:



ISBN 978-5-367-02200-1



амфора
amphora.ru

Scan. Genic

МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ

12+
Для детей
старше 12 лет