

РОЗА ВОЛКОВА

СИЛЬНЕЕ
ЧЕМ
ЖЕНЬШЕНЬ

ИМБИРЬ И ЕЩЕ 35 РАСТЕНИЙ – ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Выращиваем сами



Роза Волкова

**Имбирь и еще 35 растений-
целителей. Выращиваем
сами. Против 100 болезней**
Серия «Сильнее, чем женьшень»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7002577

*Имбирь и еще 35 растений-целителей. Выращиваем сами. Против 100
болезней / Роза Волкова.: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-084386-2*

Аннотация

Эта книга должна быть в каждой семье! Потому что в ней – бесценная информация об очень сильных лекарствах, которые прогонят болезни! А лекарства эти вы можете вырастить у себя дома сами. Это просто и дешево. Ведь лекарства находятся в казалось бы обыкновенных цветах.

Эта книга – о растениях, которые лечат. Даны свыше 200 рецептов использования домашних цветов для профилактики и лечения различных болезней.

Пусть эта книга-аптечка поможет вам и вашим близким.

Содержание

Об авторе	6
Цветы, оптимизм и долголетие	9
Растения – полезны!	11
Лечим воздух в комнате	12
Глава 1	14
1.1. Алоэ	14
Лечебные свойства алоэ	15
Использование алоэ в косметике	18
Алоэ для укрепления волос	19
Алоэ для любого типа кожи	20
Выращивание алоэ	22
1.2. Золотой ус	23
Лечебные свойства золотого уса	23
Выращивание золотого уса	25
1.3. Каланхоэ	26
Лечебные свойства каланхоэ	26
Сок из листьев каланхоэ	28
Выращивание каланхоэ	29
1.4. Камнеломка	31
Выращивание камнеломки	34
1.5. Лавр	36
Лечебные свойства лавра	36
Лавровое масло	40

Выращивание лавра	41
1.6. Пеларгония	43
Лечебные свойства пеларгонии	43
Масло пеларгонии	46
Листья пеларгонии	47
Выращивание пеларгонии	48
1.7. Плющ	50
Полезные свойства плюща	50
Выращивание плюща дома	52
1.8. Традесканция	54
Лечебные свойства традесканции	54
Выращивание традесканции	56
1.9. Фикус	59
Лечебные свойства фикуса	59
Выращивание фикуса	62
Глава 2	64
2.1. Астра	64
Лечебные свойства астры	64
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Роза Волкова

**Имбирь и еще 35 растений-
целителей. Выращиваем
сами. Против 100 болезней**

*Данное издание не является учебником по
медицине. Все рекомендации должны быть
согласованы с лечащим врачом*

Об авторе



О том, что сердце может болеть, Роза Волкова на собственном опыте узнала еще в детстве. Отдыхая в пионерском лагере, в жаркий день, набегавшись, она увидела, что рабочие бросили шланг для полива. С удовольствием напилась, умылась, а потом окатила себя с ног до головы. Струя ледя-

ной воды была восхитительной! К вечеру поднялась температура. Скарлатина испортила остаток отдыха.

Закончилась война. С полей сражений возвращались с победой солдаты Великой Отечественной. А она не могла участвовать в праздниках. Скарлатина дала осложнение, оставив ревматизм в самой тяжелой своей форме. Невозможно было не то что ходить, а даже двигаться. Медицине было не до ребенка, но народные средства и любовь мамы поставили ее на ноги. Впрочем, недуг не покинул девочку и каждую осень возвращался тяжелыми приступами. Но она все же выстояла – помогли советы сибирских знахарей, забота родных и природные целители, которых много было и в тайге, и в саду. Болезнь вроде бы ослабла, но напоминала о себе, пусть не так сильно, но все чаще.

Потом был институт, работа, двое детей, защита кандидатской диссертации, заведование кафедрой... И всю жизнь – с оглядкой на сердце. Долгие месяцы в больнице, лечение, восстановление, инфаркт, снова лечение и восстановление, и снова инфаркт... Выжить помогали семья, неукротимый оптимизм, да вера – в профессиональных врачей и... в народную медицину. Она не хотела превращаться в инвалида!

«Лихие девяностые» принесли не только нищенскую пенсию и ежедневную борьбу за выживание. На рынке появилось много литературы о целителях и народной медицине. В городе стали открываться клиники, в которых людям помогали не только врачи, но и специалисты многовековых, тра-

диционных методов лечения. Но их было слишком много. И невозможно было разобраться – какие из них действительно «настоящие», а где лишь выброшенные пеной коммерческой выгоды мошенники. И Роза взялась за собственные исследования, которые оказались не только увлекательными, но и полезными. Первым пациентом, на котором проверялось все, стала она сама.

Вот уже 20 лет она не только живет, но и живет активно. Ведет насыщенную социальную жизнь, пишет статьи и книги, посещает кружки и секции гимнастики для пожилых, собрала удивительную коллекцию фиалок, футбольная болельщица, своей энергией увлекает за собой тех, кто еще вчера считал, что безнадежно болен. Десятки новых друзей благодарны ей за советы и помощь.

Она не любит разговоров о болезнях, а предпочитает говорить о здоровье. О том, как его сохранить, и о том, как его поправить, если оно вдруг подкачало.

Цветы, оптимизм и долголетие

Хотите в 80 лет выглядеть на 40, вести активный образ жизни, писать книги и наслаждаться любимым делом?

Автору этой книги это удастся. Несмотря на то, что еще в детстве ей был поставлен диагноз «порок сердца». Четыре инфаркта, многие месяцы в больнице – но она не соглашается на диагноз «инвалид». Кандидат наук (вычислительная техника), заведующая кафедрой, тысячи студентов, двое детей, десяток написанных книг – ей всегда помогает неиссякаемый оптимизм. В 70 лет у мужа обнаруживается диабет, и она кидается ставить его на ноги – и ей это удается¹!

Выдерживать такую нагрузку ей помогает увлечение цветами. Разноцветье фиалок и десятки различных целебных растений заполняют подоконники и балкон.

«Цветы – это то, что всегда спасает нас, приходит на помощь и помогает сохранить оптимизм в любой ситуации, – говорит она. – Начните выращивать у себя растения – и вскоре обнаружите, что вам стало легче общаться с людьми, ваши дела пошли в гору и сама жизнь начала улыбаться вам. В любой квартире должны быть цветы. Они вносят в жизнь и в дом человека радость и спокойствие, красоту и удовлетворение».

¹ См. *Волкова Р.* Диабет в схемах и таблицах. Диетология и не только. Авторская методика здорового образа жизни. – М.: АСТ, 2013. 320 с.

В этой книге описаны некоторые из тех растений, которые автор выращивает дома.

Растения – полезны!

Любое растение полезно, просто нужно знать, как его применять и как не ошибиться. Это важно, ибо все растения содержат активные вещества, которые могут принести и пользу, и вред. Большинство растений, о которых я пишу в этой книге, вы можете спокойно использовать в профилактических и лечебных целях, но если сомневаетесь, то лучше посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

В этой книге речь пойдет о комнатных растениях, которые лечат, и я буду рада, если она поможет ответить на возникшие у читателей вопросы и реализовать задуманное:

- какие растения помогают от разных болезней;
- как правильно выращивать эти растения, чтобы не потерять их целебных свойств;
- как лучше использовать растения в кулинарии и приготовить из них целебные снадобья.

На всякий случай я добавила в конце книги несколько приложений, которые могут оказаться полезными для тех, кто хочет лучше разобраться, как высаживать и ухаживать за растениями, какую землю и удобрения применять, как бороться с вредителями.

Лечим воздух в комнате

Всемирная Организация Здравоохранения фиксирует, что большая часть населения нашей планеты вынуждено жить в среде с высокой концентрацией загрязнителей воздуха. Да и мы, простые владельцы квартир, ощущаем воздействие вредных веществ, которые выделяет мебель и двери из ДСП, синтетические ковры, полы, обои. А электромагнитные поля от бытовых приборов, нарушая ионный баланс, способствуют возникновению положительно заряженных частиц. И это все, не считая внешних загрязнителей от уличной копоти, а также вредоносных бактерий, у которых жизнь в закрытом помещении полна комфорта и условий для стремительного размножения.

На помощь в казалась бы патовой ситуации приходят комнатные растения. Есть целая группа растений, обладающих фитонцидами с антимикробной активностью. Это всем знакомые *пеларгония*, *алоэ*, *колеус Блюма*, *китайская роза*, *инжир*, *мирт обыкновенный*, *примула обконика*, *циссус*.

Другая группа очищает воздух от вредных газов. Так *хлорофитум хохлатый* поглощает и нейтрализует газообразные углеводороды. Специалисты утверждают, что 4–5 экземпляров хлорофитума способны за сутки уничтожить 80 % вредных веществ, а также микроорганизмов на площади в 20 м².

А если в квартире до 200 м² растут несколько экземпляров *мирта* в возрасте старше 3 лет, то очищение воздуха обеспечено более чем на 50 %. Полезны для очистки воздуха такие завсегдатаи наших квартир как *драцена*, *фикус*, а также *гербера* и *хризантемы*, которые тоже несложно выращивать дома.

Ученые считают, что в профилактических целях для 2–3-комнатной квартиры достаточно 10–15 экземпляров растений. Это может быть один вид или, еще лучше, несколько. А вот для создания оздоровительных композиций на 30 м² нужно 25–30 растений.

Глава 1

Комнатные растения – лекари

1.1. Алоэ

Алоэ на букву А – первую букву алфавита. И по своим целебным свойствам он тоже первый, недаром его называют столетником. А известно это растение уже тысячелетия. Его описывал Плиний Старший, а царица Нефертити ухаживала за своей кожей, воспетой многими поэтами и просто мужчинами, тоже используя алоэ.

Считают, что род алоэ насчитывает 270 видов. Алоэ древовидное или алоэ вера (алоэ настоящее) – завсегдатай наших подоконников. В квартире алоэ обычно не цветет, но и листья его не уступают по красоте многим цветкам. Приглядитесь повнимательней, и вам откроется удивительная красота, такое великолепие цвета, такая сочность и избыток жизненной энергии, излучаемый алоэ, что дух захватывает. Я уже не говорю о пестролистных видах алоэ, без колючек, с белым краем, который на солнце отликает в розовый цвет.

Широко используют в народной медицине и алоэ мыльное (*Aloe saponaria*). Сок у него не горький в отличие от алоэ Кампери или алоэ Эру.

Лечебные свойства алоэ

«Четыре растения необходимы для жизни человека: зерно, виноград, олива и алоэ. Первое – кормит, второе радует, третье – дает гармонию, четвертое лечит». Так считал Христофор Колумб и был недалек от истины. Удивительными свойствами алоэ обязан содержащимися в нем полезными веществам. Их специалисты начитывают около 80. Прежде всего, это микро– и макроэлементы кальция, магний, калий, медь, хром. Кроме того, в соке алоэ содержится целлюлозное вещество, которое, как считается, способствует хорошему усвоению алоэ через кожу. Оно-то в значительной мере и повышает значение использования алоэ для лечебно-косметических целей. Другая группа веществ, например сапонины, антрахиноны, обладающие антисептической, антивирусной, противогрибковой активностью позволяют излечивать самый широкий круг заболеваний. Недаром в медицинской практике Салернской школы (IX век) сказано: «Алоэ сушит раны и оживляет плоть, рак побеждает, глаза очищает, ясность разуму дает, язык облегчает, слух обостряет, падение волос останавливает, желудок укрепляет, печаль исцеляет».

Не только народными целителями, но и официальной медициной признаны основные полезные свойства алоэ:

- бактерицидные,
- антивирусные,

- противогрибковые,
- противовоспалительные,
- жаропонижающие,
- обезболивающие,
- питательные,
- сокращающие время свертываемости крови,
- сокращающие время регенерации,
- нормализующие обмен веществ,
- очищающие, увлажняющие, расширяющие кровеносные сосуды.

Алоэ: лечебные рецепты

Конечно, если вы *порезали палец*, то ждать 12 дней, пока сок алоэ дойдет до кондиции, нет смысла. В этом случае можно отломить лист стоящего на подоконнике алоэ и приложить к ранке бинт, смоченный его свежим соком.

Важно!

- Прежде чем приготовить сок из листьев алоэ, их выдерживают 12 суток в темноте (холодильнике). Это позволяет накопиться биологически активным веществам и ускорить процесс заживления.

- Для лечения используют алоэ возрастом не менее 3-х лет.

При ожогах и обморожении, экземе гель алоэ (мякоть без кожицы) измельчить и сделать повязку на больное место, на неся на бинт кашицу алоэ. Повязку в первые дни менять дважды в день, а по мере улучшения – 1 раз.

Гнойные раны, фурункулы лечат, приложив разрезанный вдоль лист к ране и забинтовав рану. Лист через некоторое время высыхает. Замените свежим.

При заболеваниях ЖКТ, в частности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, следует взять из 2–3 листиков алоэ гель, измельчить, смешать с 0,5 стакана сахара, настоять в темноте 2–3 дня, добавить стакан хорошего красного виноградного или плодово-ягодного вина, настоять еще 3 суток. В течение 4–6 недель принимать 3 раза в день за 15 минут до еды.

При насморке закапывать в нос по 3–4 капли свежесжатого сока алоэ в каждую ноздрю 3–5 раз в день. Капать, пока насморк не прекратится.

Ячмень следует смазывать соком алоэ, а также сделать примочки.

При частых носовых кровотечениях съедать ежедневно лист алоэ (2 см) за 15 минут до еды. Курс – 2 недели.

При стоматите, пародонтозе сок алоэ развести водой (1:5) и полоскать 2–3 раза в день.

Противопоказания для использования алоэ: аллергия на алоэ, последние 2 месяца беременности, геморроидальные и маточные кровотечения, острые желудочно-кишечные расстройства, цистит, заболевания печени и желчного пузыря.

Не рекомендуется использование алоэ в качестве слабительного при заболеваниях сердечно-сосудистой

системы, гипертонии.

Безусловно, при ряде перечисленных заболеваний использование алоэ возможно, но необходима консультация врача. Внешние заболевания кожи (порезы, нагноения, огрубления и др.) *можно лечить всем*, если нет аллергической реакции на продукт с включением алоэ.

Использование алоэ в косметике

Косметическая промышленность в мире использует алоэ в целой гамме своей продукции. Это и немудрено: алоэ как «транспортное» средство проникает в подкожный слой в 4 раза быстрее воды и несет внутрь, как насчитали косметологи, 75 питательных компонентов (витамины, ферменты, минералы и др.), являющиеся строительным материалом для образования новых клеток. Кроме того, алоэ восстанавливает кислотно-щелочной баланс, очищает кожу от токсинов, стягивает поры, поглощает ультрафиолетовые лучи, обладает противовоспалительным, противогрибковым действием, способствует образованию коллагена. В серию продукции различных фирм неизменно входят лосьоны, скрабы, маски, кремы, средства для загара, солнцезащитные кремы, зубные пасты, шампуни, дезодоранты, мыло и др. с использованием алоэ. Широко используется алоэ для производства декоративной косметики.

Выращивая на подоконнике алоэ и используя его в лечеб-

ных и косметических целях, можно избежать огромных денежных трат на лекарства и косметику.

Алоэ для укрепления волос

Маска луково-алойная

Лук зеленый – 1 перо.

Сок алоэ – 2 ст. л.

Мед – 2 ст. л.

Яйцо (желток) – 1 штука.

Лук нарезать и растереть в кашицу. Добавить другие ингредиенты, перемешать. Втирать состав в корни волос, распределить по всей длине волос. Прикрыть голову резиновой шапочкой. Через час смыть теплой водой.

Маска из алоэ с имбирем

Сок алоэ – 1 ст. л.

Имбирь тертый – 1 ст. л.

Кунжутное масло – 1 ст. л.

Смешать все компоненты и массирующими движениями нанести на голову. Закрыть голову шапочкой (для душа или бассейна) на 45 минут. Промыть теплой водой.

Лосьон из листьев плюща и алоэ

Сок алоэ – 1 ст. л.

Листья плюща – 1 ст. л.

Вода – 0,5 л.

Залить листья плюща кипятком, варить 7 минут. Охла-

дить, процедить, добавить сок алоэ. Лосьон втирать в кожу головы. Не смывать. Процедура ежедневная.

Для роста волос

Сок алоэ – 2 ст. л.

Сок лука репчатого – 2 ст. л.

Яичный желток – 1 шт.

Ингредиенты перемешать и втирать маску в корни волос. Надеть резиновую шапочку. Укутать голову на 1 час. Вымыть голову теплой водой.

АЛОЭ ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

Маска с использованием алоэ и тыквы для любого типа кожи лица

Сок алоэ – 1 ч. л.

Вареная тыква – 2 ст. л.

Яичный желток – 1 шт.

Из тыквы сделать пюре и смешать с другими ингредиентами. Наносить на чистую кожу лица и декольте на 15 минут. Снять маску. Умыться. Повторять процедуру 2 раза в неделю.

Лосьон с алоэ и мятой для жирной кожи лица

Сок алоэ – 2 ст. л.

Яблочный уксус 4 % – 2 ст. л.

Мята перечная – 20 г.

Вода – 1 стакан.

Все ингредиенты прокипятить и сразу снять с огня. Настаивать 5 дней в холодильнике. Процедить. Перелить в стеклянную бутылку темного цвета. Применять как любой лосьон.

Маска от морщин с использованием алоэ и растительного масла

Масло оливковое – 1 ст. л.

Сок алоэ – 1 ч. л.

Масло лавандовое – 2 капли.

Все ингредиенты смешать. Нанести маску на кожу лица, шеи, декольте на 15 минут. Снять тампоном и ополоснуть лицо теплой водой. Наносить маску 1 раз в неделю по крайней мере 1 месяц.

Масло облепиховое с соком алоэ для омоложения кожи

Масло облепиховое – 1 стакан.

Сок алоэ – 2 ст. л.

Ромашка аптечная – 2 ст. л.

Все ингредиенты нагревать на водяной бане 15 минут. Настоять в течение 1 недели. Процедить. Использовать для смазывания кожи на локтях, ногах, руках. Намазав, не смывать в течение 20 минут. Вытереть бумажной салфеткой, воду не использовать. Периодичность – 1 раз в неделю в течение месяца, а затем периодически по мере необходимости.

Сок алоэ можно вводить в любой используемый вами крем для лица, рук, ног, тела. Во избежание аллергических реакций, с листа алоэ нужно снять

кожицу.

Выращивание алоэ

Земля для алоэ огородная, торф и песок (1:1:1).

Местоположение алоэ в комнате должно быть хорошо освещенным или солнечным.

Температуру алоэ может выносить высокую.

Полив летом частый, а зимой очень умеренный. Просто следите, чтобы почва не пересыхала.

Пересадка из маленьких горшочков диаметром 8–10 см. Пересаживаем после того, как росточек укоренится и окрепнет, в емкость с диаметром 25–30 см. После этого ухаживаем как за взрослым растением. Дальнейшие пересадки производятся каждую весну.

Размножение производится семенами, боковыми побегами с неокрепшей корневой системой. Эти побеги следует отделить от основного растения, просушить 1–2 дня, а затем высадить в горшочек диаметром 8–10 см. В землю добавить полное минеральное удобрение.

Вредители. Листья, а иногда и корни, расположенные под корневой шейкой, поражаются виноградным мучнистым червецом.

1.2. Золотой ус

Ботаническое название у него – *спиронема душистая*. Но его называют еще *ректантерой*, а в обиходе – *живым волосом*, *домашней кукурузой*, *кукурузкой*, *мексиканским усом*, *восточным усом*.

Лечебные свойства золотого уса

Издrevле золотой ус использовали для заживления ран и лечения кожных заболеваний.

Для приготовления лечебных препаратов используют ствол, усы, листья. Стебли и усы выдерживают в холодильнике в течение 2 недель, листья – 3 дня.

Во время лечения злотым усом **нельзя** есть жирной, острой, молочной пищи. Рацион должен состоять из орехов, сыра, круп, сырых овощей и соков. Масло – растительное. **Нельзя** комбинировать лечение с другими лекарственными травами, химиотерапией. Противопоказано голодание.

Настойка из золотого уса для лечения артрита, болей в суставах, остеохондрозе

Золотой ус – 4–5 колен ствола.

Водка – 0,5 л.

Настоять золотой ус на водке в течение 2 недель. Приме-

нять для растирания больных суставов.

Настойка из золотого уса для лечения бронхита

Настой из 5 колен золотого уса и 0,5 л водки (дать настояться 2 недели) принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Средство с использованием золотого уса и меда для лечения гипертонии, стенокардии

Золотой ус – ствол из 7–8 колен с листьями.

Мед – 0,5 л.

Золотой ус выдержать в холодильнике 2 недели. Пропустить через мясорубку, смешать с медом. Принимать 1 раз утром по 1 ст. л.

Золотой ус для лечения атеросклероза, варикозного расширения вен, нормализации водно-солевого баланса, гипертонии

Настойка золотого уса на водке – 3 ч. л.

Растительное масло – 2 ч. л.

Смешать настойку и масло, помещенные в посуду с герметической крышкой, путем энергичного встряхивания сосуда и сразу же выпить содержимое, чтобы не произошло расслоения ингредиентов. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед приемом препарата не есть и не пить в течение 2 часов. Через 20 минут обязательно принять пищу. Курс лечения – три 10-дневных приема. Между приемами перерыв 10 дней. Препарат готовится строго по норме непосредственно перед употреблением.

Противопоказания. Недопустима передозировка. Первоначальная доза препарата после приема в течение трех дней обязательно уменьшается. Дело в том, что препарат медленно усваивается и выводится и перед новым приемом еще присутствует часть первоначальной дозы. Наиболее опасен препарат, полученный из колен золотого уса. При первых признаках передозировки (тошнота, аллергические реакции) следует немедленно прекратить прием и очистить организм (слабительное, активированный уголь, мочегонное).

Выращивание золотого уса

Местоположение. Золотой ус любит влажность и свет (но не прямые солнечные лучи). Для роста золотого уса нужна лесенка (опора) так как стебель у растения хрупок и может сломаться. Летом хорошо вынести цветок на балкон (но не на самое солнце – если у вас южный балкон, то растение нужно чуть притенить).

Земля. Субстрат плодородный: компост, листовая, песок взятые в равных количествах.

Удобрение. Зола, толченая скорлупа яиц.

Температура. 18–20 °С. Летом допустима более высокая температура.

Размножение. Размножается золотой ус частями стебля и усов.

1.3. Каланхоэ

Каланхоэ (семейство Толстянковые) насчитывает около 200 видов.

Лечебные свойства каланхоэ

В народе каланхоэ называют «растением-хирургом». Гайморит, пародонтоз, тонзиллит, стоматит, гинекологические заболевания, экзема, конъюнктивит, варикозное воспаление вен, вирусные, воспалительные, грибковые заболевания – вот основной, но не полный перечень недугов, которые можно лечить с помощью каланхоэ.

В комнате хорошо растут такие лечебные сорта как Дегремона (Дайгремонта) и перистое каланхоэ.

Противопоказания. Препараты из каланхоэ противопоказаны при беременности, аллергии, при заболеваниях печени (гепатит, цирроз), при гипотонии.

Сабур (сгущенный сок) нельзя использовать при язве желудка (сабур вызывает повышение аппетита за счет увеличения выработки пищеварительных соков и желчи).

Некомпенсированный сахарный диабет также не приемлет каланхоэ.

Настойка из каланхоэ не рекомендуется при эмболии и для лечения тромбофлебита (настойка при втирании

в кожу стимулирует циркуляцию крови, в результате могут оторваться тромбы).

Спиртовая настойка каланхоэ для лечения незначительного варикозного воспаления вен

Листья каланхоэ – 0,5 банки.

Водка – примерно 1,5–2 стакана.

Листья каланхоэ залить до горловины банки. Настаивать 7 дней в темном месте, периодически помешивая содержимое банки. Процедить. Натирать ноги перед сном, начиная от стопы, в течение 2–3 месяцев.

Каланхоэ для снятия зубной боли и как кровоостанавливающее средство

Каланхоэ листья.

Размельчить листья каланхоэ до состояния кашицы. Сок отжать, а выжимки использовать для компрессов при зубной боли, капиллярных кровотечениях.

Средство наружной обработки ран

Если приложить лист каланхоэ к ранке, то кровотечение прекращается очень быстро, а если ранка небольшая, то кровоточить место пореза перестает сразу.

Если же нужно обработать ранку, то можно использовать такое средство.

Измельченные листья каланхоэ – 2 ст. л.

Водка – 1 стакан.

Листья размельчить. Залить водкой. Настоять 10 дней в темном месте в стеклянной емкости. Натирать ноги при ва-

рикозном расширении вен. Для исчезновения синей сетки мелких вен. Повторять 2 месяца. Наружно использовать для обработки ран, а также лечения трещин на сосках, возникающих у женщин в период кормления ребенка грудью.

Предупреждение. При использовании каланхоэ (и его сока) для лечения ран может появиться жжение. В этом случае свежесжатый сок каланхоэ следует развести 1–2 % раствором новокаина (1:1).

Сок из листьев каланхоэ

Сок каланхоэ используется для лечения пролежней, свищей, а также как биостимулятор при лечении тонзиллитов, хронических воспалений среднего уха, при эрозиях шейки матки. Стоматит, гингивит, пародонтоз, воспалительные заболевания глаз также боятся сока каланхоэ. Для лечения используют марлевые повязки, аппликации, пропитанные соком, закапывают сок, например, в нос, смачивают соком жгут из марли и вводят в среднее ухо.

Чтобы получить эту целебную жидкость, растение в течение 7 дней не поливают и только после этого срезают листья, которые на 7 дней помещают в холодильник (антиоксидантная активность сырья при этом увеличивается в разы). Пропускают листья через мясорубку или блендер, сок отжимают.

Капли для носа (профилактика гриппа) из сока каланхоэ

Сок развести водой 1:1 и закапывать капли по 2 в каждую ноздрю 2 раза в день.

Сок каланхоэ при стоматите, пародонтозе и др.

Смочить соком марлевую повязку и сделать аппликацию на больные места на 20 минут 3 раза в день.

Мазь для лечения ожогов I и II степени, укусов насекомых, гнойных кожных инфекций, трофических язв (рецепт доктора А. Ожаровского)

Сок из листьев каланхоэ – 2 ст. л.

Ланолин – 60 мг.

Фуразолидон – 250 мг.

Новокаин – 250 мг.

Купить в аптеке фуразолидон, новокаин и ланолин. Смешать с соком каланхоэ.

Выращивание каланхоэ

Земля. Каланхоэ подходит почвогрунт для кактусовых или суккулентных растений. Но даже в готовый грунт из магазина обязательно добавьте горстку песка.

Местоположение. Растение любит солнце и свет. Те сорта, которые обильно цветут (например, Блоссфельда), требуют много света. Тогда листья и цветы имеют более интенсивную окраску.

Температура. Каланхоэ любит тепло, но это не значит, что стоит ставить его вблизи батареи центрального отопле-

ния. Ниже 10 °С температура нежелательна. Оптимальная 15–20 °С.

Полив. Каланхоэ летом поливать обильно, а зимой – умеренно, лишь дождавшись, что грунт стал сухим.

Пересаживание. Пересаживают каланхоэ весной только тогда, когда корневая система заполнит весь горшок.

Размножение. Размножают каланхоэ семенами или черенками. Семена сеют в почвогрунт для кактусовых с дополнительным добавлением песка. Черенкование производят весной.

Болезни и вредители – мучнистый червец и чрезмерный полив зимой, при котором могут загнить листья.

1.4. Камнеломка

Род Камнеломка насчитывает более 300 видов растений. Они ярко и обильно цветут, в природе растут чаще всего в горах.

Лечебные свойства камнеломки

Растение это привлекало народную медицину давно. Есть даже сведения, что вначале камнеломка выращивалась исключительно как лечебное растение.

Листья камнеломки народные целители используют как:

- противомикробное,
- противовоспалительное,
- кровоостанавливающее,
- ранозаживляющее,
- гипотензивное,
- мочегонное.

Интересен тот факт, что употребление кормящими женщинами всего по одному листочку камнеломки 2 раза в день значительно увеличивает количество грудного молока.

Древние жители гор прикладывали к голове листья камнеломки при головной боли. Лечили снадобьями из листьев язву желудка и двенадцатиперстной кишки, обмораживание, отравления, простуду.

Для приготовления лекарств из листьев выжимали сок, настаивали на спирте, вине, отваривали в воде.

Народная медицина хранит много простых, но очень действенных рецептов использования камнеломки для лечения различных болезней.

Лечение ран, нарывов

Листья камнеломки.

Листья обдать кипятком. Приложить к больному участку кожи, закрепить. Повязку менять вначале 2 раза в день. По мере заживления – 1.

Сок камнеломки от отита

Среднее ухо – очень чувствительный и легко поддающийся заболеванию орган. Лучше, конечно, обратиться к врачу. Народная медицина рекомендует следующий рецепт.

Листья камнеломки – 100 г.

Вода – по требованию.

Листья залить водой так, чтобы она полностью их закрыла. Дать настояться в течение 2 часов. Отжать листья, пропустить через мясорубку (блендер), сок отжать от кашицы. Процедить через плотный (лучше двойной) слой ткани (марли). Тонкий жгутик из бинта смочить соком и очень осторожно ввести в слуховой проход. На ухо сделать теплую повязку. Через 2 часа жгутик вынуть. Процедуру повторять до полного исчезновения воспалительного процесса.

Восстанавливаем нормальное артериальное давление

Промыть свежий листочек камнеломки и тщательно жевать. Таких листочков вам потребуется два: один утром, другой – вечером за 20 минут до еды. Лечение таким способом

довольно длительный процесс, но уже через 1,5–2 недели результат будет положительным. Продолжайте жевать и жуйте весь месяц. После недельного перерыва курс повторить.

Настойка для нормализации давления

Листья камнеломки – 0,5 стакана.

Водка – 0,5 л.

Листья камнеломки размельчить, залить водкой. Настоять в темном месте 2 недели. Принимать по 20 капель 2 раза в день за 20 минут до еды.

Лечение воспалительных заболеваний горла, десен отваром из камнеломки

Листья камнеломки – 5–7 шт.

Кипяток – 1 стакан.

Кипятить на водяной бане листья камнеломки в течение 30 минут. Охладить отвар. Процедить. Добавить горячей воды до первоначального объема. Полоскать рот, горло этим отваром 2–3 раза в день.

Лечение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки настоем из листьев камнеломки

Свежие листья камнеломки – 5–6 шт.

Кипяток – 1 стакан.

Залить кипятком размельченные листья камнеломки, настоять 2 часа. Отжать, процедить. Принимать по половине стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Курс 2 недели.

Масляный настой камнеломки для косметических целей.

Масло черного тмина – 2 ст. л.

Листья камнеломки – 5–6 шт.

Залить измельченные листья камнеломки маслом, настоять в темноте в течение недели.

Сок камнеломки для приготовления кремов

Сок камнеломки положительно влияет на кожу лица. В частности, улучшает циркуляцию крови в коже, положительно влияет на усвоение питательных веществ, содержащихся в камнеломке и других ингредиентах крема, оказывает освежающее, отбеливающее действие.

Камнеломка – несколько листочков.

Детский крем.

Отварить листочки в воде в течение 10 минут. Жидкость из листочков отжать, процедить. Используя крем, добавляйте по несколько капель сока, можно добавлять и в другие питательные кремы.

Противопоказания. Не рекомендуется препараты из листьев камнеломки принимать при беременности. Осторожно принимать отвары, чай, настойки людям с тромбозом, брадикардией. Нельзя превышать указанную норму, так как возможны осложнения.

Выращивание камнеломки

Земля для камнеломки должна быть супесчаная или суглинистая, а также дерновая, перегной и песок (1:2:1), за

исключением камнеломки моховидной и болотной, которые требуют влажной почвы. Показатель рН почвы для всех камнеломок должен быть нейтральным.

Высаживая камнеломки в горшок, не забудьте про *дренаж*. Отличным компонентом такого дренажа считаются яичные скорлупки. Я добавляю их по совету своих знакомых цветоводов и не жалею.

Местоположение. Лучше всего, если камнеломка будет жить в тени других растений. Хотя хороший ровный свет ей не возбраняется.

Температура. Зимой 16–18 °С. Учтите, что при более высокой температуре листья надо периодически опрыскивать.

Полив обильный весной и летом. Осенью и зимой поливать надо, когда почва подсохнет.

Пересаживание. Пересаживают камнеломку в новый горшок 1 раз в 2 года весной.

Размножение. Размножение камнеломки – семенами, корневищем, листовыми розетками. Семена не заделывают в почву, а розетки отделяют в конце лета от основного растения.

Вредители и болезни. Основными недругами камнеломки являются мучнистая роса, ржавчина, червецы, тля.

Удобрение. Камнеломка удобряется обычным жидким комплексным удобрением для декоративных цветов. Если листочки растения используются в лечебных целях, то о таком роде удобрений следует забыть.

1.5. Лавр

Род лавр содержит два вида: вечнозеленые кустарники или деревья, которые иногда достигают высоты 20 м и лавр благородный (кустик), который можно выращивать в квартире.

Лавр – реликтовая культура, остаток флоры третичного периода. У лавра простые душистые кожистые листья, из пазух которых вырастают связки белесых цветочков, которые, созревая, превращаются в плоды черно-синего цвета. Древние трапезы, как и сегодняшние, не обходились без использования лавра – первым вступительным блюдом были вареные яблоки с крупными провансальскими фигами (инжиром), запеченные с лавровым листом.

Лечебные свойства лавра

Лавровый лист широко применяется в официальной и народной медицине. Лавровый лист используется как:

- противовоспалительное,
- противоотечное,
- гипотензивное,
- седативное,
- противодиабетическое,
- иммуностимулирующее,

- мочегонное,
- потогонное,
- противотуберкулезное.

Препараты из лаврового листа выводят шлаки, усиливают аппетит, улучшают пищеварение, повышают иммунитет, лечат растяжение мышц и ушибы, улучшают психическое состояние во время нервного перенапряжения, являются средством против стоматита, пародонтоза, заболеваний кожи (псориаз).

Противопоказания. Препараты лавра противопоказаны при гломерулонефрите, беременности, амилоидозе (поражении печени, почек, селезенки амилоидом), индивидуальной непереносимости. Следует знать, что в больших количествах лавровый лист может оказаться ядом. Необходимо не превышать рекомендуемую дозу и начинать применение с уменьшенного рекомендуемого количества. Кроме того, необходима консультация врача.

Настой из листьев лавра для лечения артрита

Лавровый лист – 5 г.

Кипяток – 2 стакана.

Лавровый лист залить кипятком и настаивать в термосе 3 часа. Процедить. Пить медленно в течение дня. Курс – 3 дня. Время между приемами 30 минут. Такая процедура снимает боль в суставах и очищает их. Процедуру можно повторить

через неделю.

Настой из листьев лавра для нормализации сахара в крови.

Лавровый лист – 7–10 шт.

Кипяток – 3 стакана.

Лавровый лист залить кипятком и настоять 3–4 часа. Принимать по половине стакана 3 раза в день.

Настой из листьев лавра для лечения псориаза

Лавровый лист – 10 шт.

Кипяток – 0,5 л.

Лавровый лист залить кипятком и настаивать в термосе 2–3 часа. Процедить. Принимать по половине стакана 2 раза в день.

Настой лавровых листьев для улучшения пищеварения

Лавровый лист – 7–10 шт.

Кипяток – 3 стакана.

Настоять лавровый лист, залитый кипятком, в термосе 2–3 часа. Пить настой перед едой по половине стакана. Этот же настой можно применять для полоскания при заболеваниях десен и горла.

Лавровый лист при заболеваниях полости рта (гингивит, пародонтоз, стоматит и др.), при неприятном запахе изо рта

Жуйте кусочек листочка лаврового листа за час до еды и питья.

Лавровый лист для дезинфекции помещений

Лавровый лист – 15 шт.

Кипяток – 2 стакана.

Настоять листья в кипятке, налить жидкость в широкий сосуд и поставить в комнату, требующую дезинфекции.

Настой лавра для лечения диабета II типа

Рецепт 1

Лавровый лист – 19 шт.

Кипяток – 3 стакана.

Настоять лавровый лист, взяв крутой кипяток, в течение 2–3 часов. Принимать по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Следить за состоянием сахара в крови.

Рецепт 2

Лавровый лист – 15 шт.

Вода – 1,5 стакана.

Листья опустить в воду и кипятить 5 минут. Поместить в термос, настоять 3–4 часа. Процедить. Выпить весь объем в течение дня. Курс лечения 3 дня. После 2-недельного перерыва курс повторить. **Внимание!** Принимать подряд более 3 дней строго противопоказано.

Отвар лаврового листа с корицей для снижения веса

Лавровый лист – 5 шт.

Корица – 1 палочка.

Вода – 1 л.

В кипящую воду поместить ингредиенты. Варить 15 минут. Остудить, процедить. Норма на 1 день по 0,25 л за при-

ем. Принимать 3 дня.

Лавровое масло

Лавровое масло помогает от многих недугов. Косметологами оно добавляется в средства для укрепления волос и от перхоти. В официальной медицине оно используется в препаратах от инфекций, варикозного расширения вен, мышечных болей, невралгий, воспаления горла и т. д.

Ни в коем случае **не превышать указанную норму** и, конечно, использовать это масло только после консультации с врачом.

Базовый рецепт лаврового масла

Лавровые листья свежие – 2 ст. л.

Подсолнечное масло – 1 стакан.

Лавровые листья мелко нарезать, залить маслом. Настаивать в темном месте в течение 10 дней. Процедить.

Лавровое масло для лечения суставов

Перед сном втирать в область больного сустава наложить полиэтиленовую повязку, укутать. Это масло можно применять при растяжении мышц, травмах, полученных в результате больших нагрузок, а также возникающих после уколов «шишек».

Лавровое масло для лечения холецистита и желчекаменной болезни

10–15 капель «лаврового масла» смешать с молоком, чаем

и пить 2–3 раза в день.

Лавровое масло для лечения гипертонии, головных болей

Маслом натирать виски в течение 1–2 минут по часовой стрелке.

Выращивание лавра

Местоположение. Лавр светолюбив, и в летнее время его полезно выносить на балкон или увозить на дачу.

Земля. Субстрат из песка, торфа, перегноя, дерновой земли (1:1:2:2). Дренаж обязателен.

Температура. Лавр морозоустойчив и в природе может выносить и -15°C . В домашних условиях летом переносит высокую температуру, а зимой ему комфортно при 12–14 $^{\circ}\text{C}$.

Полив. Лавр в горшке летом поливается регулярно, умеренно, а зимой – уменьшить полив до почти полного подсыхания почвы. Не заливайте растение, иначе лавр загниет.

Размножение. Лавр размножают семенами или черенками, которые берут весной от однолетних побегов со средней и нижней части куста. Черенок должен иметь несколько междоузлий. Укореняют в смеси песка и мха и только на следующий год рассаживают по отдельным горшочкам. Практикуется размножение отводками в августе.

Семена лавра для размножения должны быть свежими.

Их следует высевать в начале октября, замочив предварительно в воде (можно добавить «Эпин» или другой регулятор роста). После набухания грубую оболочку надо удалить и посадить семечко в землю, покрыв горшок пленкой. После появления всходов пленку снять, но внимательно следить за влажностью почвы. Как только появятся два настоящих листочка пересадить в горшок побольше.

Формирование куста. Как только растение из семечка достигает 10 см, надо его верхушку прищипнуть. В дальнейшем следить за ростом и прищипывать или подрезать боковые и верхушечные ветки и сформировать деревце можно любой нужной вам формы. Листья можно срывать на третьем году жизни лавра.

Удобрение. Молодые растения подкармливать каждые 3 недели, а старшее поколение 1 раз в 2 недели. Удобрять настоем коровяка: 100 г навоза настоять на 300 г воды в течение 5 суток. Удобрять раствором из коровяка и воды (1:10).

Пересаживание. Пересадить лавр желательно после того, как ему исполнится 3 года, весной.

Вредители. На лавре может поселиться червец.

1.6. Пеларгония

Род «пеларгония» объединяет около 250 видов. Родом он из Южной Африки, где разрастается на бедных каменистых почвах на высоте 800 м над уровнем моря. Первые 20 видов пеларгонии, которые были вывезены в Европу, Карл Линней назвал *геранью*. И сейчас, независимо от вида, пеларгонию часто величают именно так.

Лечебные свойства пеларгонии

Лучшим видом пеларгонии для приготовления лечебных препаратов является кроваво-красная или пурпурная пеларгония. А вообще герань с цветками розовыми и белыми также несет лечебный эффект. Для лечения используют цветы, листья, корни. Из пеларгонии готовят настои, настойки, масло. Активные вещества, находящиеся в листьях и цветах пеларгонии очищают воздух, а человек, вдыхающий аромат этого растения, оздоравливается.

Противопоказания. Препараты из пеларгонии не употреблять при беременности. Проявлять осторожность при превышении дозы и времени использования людям преклонного возраста.

Сок из листьев пеларгонии

Листья пеларгонии свежие.

Вода для смачивания.

Листья пеларгонии замочить водой на 2 часа. Вынуть и отряхнуть листья от воды, пропустить через мясорубку и отжать сок. Применять сразу же. Оставшийся сок поместить в холодильник и использовать в день приготовления.

Лечение воспалений носа, горла соком из листьев пеларгонии

Выжать сок из листьев пеларгонии в количестве 4 капель и закапывать в каждую ноздрю по 2 капли. Эту процедуру повторить еще 2 раза. Закапывать не менее 3–4 дней. Для лечения горла (ангина) 4 капли сока растворить в столовой ложке теплой воды и полоскать горло. Выплюнуть раствор. Не принимать пищу в течение 1 часа. Процедуру повторить на ночь.

Настой из корней пеларгонии душистой для лечения геморрагической лихорадки

Свежие корни пеларгонии – 4 шт.

Вода – 1 л.

Корни измельчить, залить водой, кипятить 20 минут. Процедить. Отжать. Пить отвар по половине стакана через каждые 2 часа.

Настой из листьев пеларгонии (красной) для лечения почечнокаменной болезни

Листья пеларгонии свежие – 8 шт.

Вода – 1 стакан.

Листья залить кипятком и настаивать 3 часа. Процедить,

тщательно отжать листья. Принимать по $\frac{1}{4}$ части стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 12 дней, перерыв 10 дней. По необходимости повторить. Обязательна консультация врача.

Настой из пеларгонии с розовыми цветками для нервных больных (рецепт Ванги)

Свежий лист пеларгонии – 1 шт.

Кипяток – 1 стакан.

Залить листок кипятком, снова довести до кипения и варить на слабом огне 2–3 минуты. Процедить. Пить отвар по половине стакана 2 раза в день.

Настой из листьев пеларгонии для лечения нервных заболеваний (в том числе депрессии), гипертонии

Листья пеларгонии свежие – 4 шт.

Кипяток – 1 стакан.

Залить листья кипятком и держать на водяной бане 10 минут. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения 2 недели.

Настой из листьев пеларгонии для лечения конъюнктивита, блефарита

Листья пеларгонии свежие – 5–7 шт.

Кипяток – 1,5 стакана.

Свежие листья растения залить кипятком, настаивать 2–3 часа. Этим раствором промывать глаза, веки и делать примочки.

Масло пеларгонии

Масло пеларгонии обладает следующими свойствами:

- бактерицидным,
- противовоспалительным,
- спазмолитическим,
- успокаивающим,
- гипотензивным,
- мочегонным,
- обезболивающим,
- закрепляющим.

Противопоказания. Беременным и детям до 6 лет масло пеларгонии можно использовать только в разведенном водой виде.

Приготовление масла из листьев пеларгонии

Рецепт 1

Кашица из листьев пеларгонии – 1 стакан.

Спирт медицинский – 70 г.

Растительное масло – 1 стакан.

Кашицу из листьев пеларгонии плющевидной залить спиртом, закрыть крышкой и настаивать 2 недели в темном месте, периодически встряхивая емкость. Добавить растительное масло и настаивать еще две недели. Процедить. Хранить в холодильнике.

Рецепт 2

Листья пеларгонии – 2 части.

Масло растительное – 6 частей.

Листья залить маслом с температурой 36 °С. Сосуд положить в холодильник на две недели. Процедить через несколько слоев марли (бинта). Хранить в холодильнике.

Лучшее масло из пеларгонии получается, если листья собирать весной, причем только верхушечные.

Возраст растения должен быть не менее года.

Масло из пеларгонии *при обострении астмы* принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день до еды, запивая чаем. Курс лечения 2 недели.

Масло пеларгонии *при плеврите* втирать на спине и груди в области легких. После процедуры укутаться и хорошо укрыться теплым одеялом.

Норма разового использования масла из пеларгонии *при диабете, гипертонии, как легочное средство* – 1 чайная ложка. **Нужна обязательная консультация врача.**

Листья пеларгонии

Листья пеларгонии употребляют и в их первозданном виде.

При зубной боли. Положить лист пеларгонии за щеку со стороны больного зуба на 20 минут. Процедуру повторить, если зубная боль повторится.

При фурункулах, гнойных ранах. Листы пеларгонии об-

лить кипятком и приложить к больному месту. Зафиксировать пластырем (бинтом).

При гипертонии. Листья пеларгонии свежие (2 шт.) размять и вдыхать аромат или приложить их на запястья и зафиксировать пластырем (бинтом). В таком состоянии находиться не менее 20 минут.

При мигрени. Свернуть листики трубочкой и вставить в уши. После того как боль покинет голову, пеларгонию из ушей вынуть.

При отитах. Листочек пеларгонии свернуть и вставить в больное ухо.

Компресс из листьев пеларгонии для снятия боли при радикулите, остеохондрозе

Листья, цветы пеларгонии – 20 шт.

Мука ржаная – 2 ст. л.

Спирт камфорный – 1 ст. л.

Листья и цветы размять, смешать с мукой и камфорным спиртом. Выложить на салфетку, приложить к больному месту, зафиксировать и утеплить. Процедура выполняется на ночь.

Выращивание пеларгонии

Земля. Смесь садовой земли и торфа (прелой листвы) 2:1.

Местоположение. Пеларгония светолюбива и теплолюбива. Это один из немногих комнатных цветов кому не вредны

прямые солнечные лучи при наличии, конечно, сухого места. Летом хорошо цветок вынести на воздух.

Температура. Пеларгония – дитя умеренно-влажного климата. Переносит низкую, но не отрицательную температуру. При высокой влажности ей некомфортно, даже если температура плюсовая.

Полив. Летом растение любит хороший постоянный полив, без залива и пересыхания почвы. Зимой поливать надо реже. Опрыскивать не стоит.

Удобрение. Основным удобрением является жидкое комплексное удобрение: летом 1 раз в неделю. Осенью и зимой лично я не удобряю совсем.

Размножение. Размножить можно как черенками, так и семенами. Черенки срезают в период от июля до сентября. Длина черенка – 10 см. Укоренять следует в горшках, посадив в одну емкость несколько черенков, расположив их по краю емкости. После появления корней растения можно пересадить в горшок по одному. Черенки укореняют в смеси песка и торфа, а молодые растения сажают в смесь садовой земли и торфа или прелой листвы.

Пересаживание. Производить пересаживание лучше ежегодно, в мае. При пересадке не забудьте про дренаж.

Вредители и болезни. При переувлажнении пеларгония может заболеть серой гнилью, ржавчиной. Вредителями являются клещи, тля.

1.7. Плющ

Плющ – самое распространенное комнатное растение, насчитывающее более 10 видов. Листья бывают зеленого и пестрого цвета.

У древних народов плющ считался символом бессмертия (в природе некоторые экземпляры живут до 500 лет).

У некоторых видов бывают декоративные плоды – черноватые или желтоватые ягодки. **Осторожно!** Они ядовиты.

Полезные свойства плюща

Плющ активно борется с вредными веществами в квартире. Например, формальдегид, образующийся при неполном сгорании бытового газа, а также выделяющийся из современных строительных, отделочных материалов и мебели – постоянный спутник наших квартир, отравляющий жизнь обитателей дома, включая собак, кошек, черепах, попугаев и людей.

Внимание! Плющ ядовит, поэтому строго соблюдайте дозировку и советы лечащего врача.

Леченые свойства плюща

Листья и стебли плюща обладают следующими лечебны-

ми свойствами:

- антибактериальными,
- кровоостанавливающими,
- отхаркивающими,
- ранозаживляющими,
- мочегонными,
- противовоспалительными,
- противогрибковыми,
- спазмолитическими.

Многие знакомы с сиропом от кашля, в состав которого входит экстракт плюща. Из плюща готовят: сок, настойки на водке, мази, бальзамы. На основе плюща выпускается много препаратов и косметических средств. Кроме того, уникальные противовоспалительные ингредиенты, входящие в состав плюща, позволили выпускать препараты от острых и хронических инфекционно-воспалительных заболеваний органов дыхания.

Противопоказания. При использовании препаратов из плюща необходимо соблюдать меры предосторожности, так как плющ ядовит, особенно его плоды. Противопоказан плющ беременным и детям. Использование препаратов из плюща требует консультации врача.

Настой из листьев плюща для лечения бронхита

Листья плюща – 1 ч. л.

Горячая вода – 1 стакан.

Листья измельчить, залить водой и держать на водяной бане 15 минут. Настоять, процедить, долить до 1 стакана. Принимать после еды по 1 ст. л. настоя 2 раза в день.

Настой из листьев плюща для лечения цистита

Листья плюща – 2 ч. л.

Кипяток – 0,5 л.

Листья размельчить, залить кипятком, настоять 30 минут. Пить по ½ стакана в теплом виде 2–3 раза в день через 40 минут после еды. **Внимание!** Настой принимать не более 4 дней.

Средство для рассасывания жировиков

Листья и стебли плюща.

Листья и стебли плюща измельчить ножом или блендером до состояния каши. Нанести на бинт, приложить к жировику, зафиксировать лейкопластырем. Процедуру выполнять на ночь в течение примерно месяца.

Выращивание плюща дома

Выращивание. В горшках или ящиках. Плющ теневынослив, однако пестрые сорта требуют света побольше.

Земля. Дерновая, перегной, песок (1:1:1) или слабокислые универсальные цветочные субстраты для сенполий или бегоний.

Полив. Летом обильный, зимой умеренный. Летом любит опрыскивание, но так как в квартире зимой воздух сухой, то

опрыскивать, причем часто. Плющ – индикатор влажности в помещении. Если воздух сухой – листья плюща становятся коричневыми.

Удобрение. В период роста подкармливать 1 раз в неделю жидким удобрением для комнатных цветов, а зимой – 1 раз в месяц.

Температура нормальная 10–15 °С, но если она выше 18 °С, требуется увлажнение. Поэтому летом цветок лучше держать на открытом балконе или саду. Плющ обыкновенный может переносить и отрицательное значение температур.

Уход. Время от времени производить прищипывание стеблей, тогда форма цветка будет более кустистая. Очень длинные плети обрезать на треть. Молодые растения пересаживать ежегодно, возрастные – один раз в два года.

Размножение черенками в течение всего года.

Вредители. Паутинный клещ, щитовки, тля, трипсы, серая гниль.

1.8. Традесканция

Пожалуй, одним из самых неприхотливых комнатных цветов является традесканция (*tradescantia*). Вы можете вырастить целых два вида традесканции. Один – с темно-зелеными листочками. Другой – с полосатым с верхней стороны (зебрина) и красноватыми, или фиолетовыми – с тыльной. А вообще род традесканция объединяет около 60 видов. Стебли бывают поникающими, реже – прямостоящие. Самая популярная, прочно завоевавшая наши подвесные кашпо – традесканция белоцветковая (*tradescantia albiflora*). Листочки у нее остренькие, маленькие (2–4 см). Цветки тоже небольшие (1–1,5 см в диаметре). Род Традесканция назван в честь английского ботаника XVII века Джона Традесканта.

Лечебные свойства традесканции

О красоте традесканции знают все. А ведь красота тоже лекарь. Но кроме красоты традесканция приносит большую пользу, очищая воздух в квартире от токсических выделений мебели и прочей синтетики, а также пыли, продуктов горения газа, табачного дыма.

Лечебные свойства листьев традесканции эксплуатируются многие сотни лет буддийскими монастырями в Азии и в странах Латинской Америки. Листик традесканции обладает

теми же свойствами, что и подорожник, а значит, лечит желудок, заживляет раны, активно борется с различными инфекциями. Традесканцию используют при туберкулезе, инфекциях желудочно-кишечного тракта. Так, зебрина содержит большое количество фитонцидов, которые активно борются со зловредными вирусами. Кроме того, традесканция обладает кровоостанавливающим, ветрогонным действием. Из сока зебрины выделено вещество аналогичное инсулину.

Противопоказания. Традесканция не рекомендуется при беременности, непереносимости веществ, входящих в препараты из традесканции.

Традесканция: простые рецепты

При *ушибах* и *гематомах*, *инфицированных царапинах* надо наложить листья традесканции на больное место и зафиксировать бинтом.

При *гастрите*, *диарее инфекционного происхождения*, *ОРЗ*, *фарингите*, *ангине* вымыть и измельчить свежие листья традесканции (2 ст. л.), залить 2 стаканами кипятка, закрыть крышкой, настаивать 1 час. Процедить. Принимать по трети стакана за 30 минут до еды. Курс – 7 дней. Через неделю курс можно повторить.

Колиты. Приготовьте настойку традесканции на водке. Одну часть листьев традесканции и 5 частей водки настоять 2 недели, процедить, 1 чайную ложку настойки развести в воде. Принимать 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс 1 месяц. Перерыв 15 дней, затем еще 1 месяц.

Пародонтоз. Натирать десны соком традесканции 2–3 раза в день до улучшения состояния десен.

Насморк. 1–2 капли сока закапывайте в каждую ноздрю 2–3 раза в день. Можно использовать тампоны, смоченные соком традесканции.

Мозоли. Предварительно вымыть ноги, наложить размятые листья традесканции на мозоль, зафиксировать лейкопластырем. Мозоль размягчается, и ее легко удалить.

Сахарный диабет II типа. 2 ст. л. измельченных свежих листьев традесканции залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 2 недели, перерыв 1 неделя. Курс повторяется.

Не забудьте проконсультироваться с врачом.

Выращивание традесканции

Земля для традесканции самая обычная: смесь перегноя, листовой земли, торфяного почвогрунта с песком (1:2:1:1). Если нет торфа, возьмите смесь дерновой, листовой, перегнойной земли, песка в равных пропорциях. В крайнем случае подойдет и обычная садовая земля.

Размножение. Длинный побег растения разрежьте на несколько частей, с таким условием, чтобы у каждой части было по 2–3 узелочка с листьями. Разрезав, поставьте черенки в воду: они быстро дадут корешки, и тогда их мож-

но высадить в горшок по несколько штук. Можно, конечно, сразу высадить черенки в землю, но тогда следите за влажностью почвы или накройте прозрачным колпаком. Размножение традесканции стеблевыми черенками можно производить в любое время.

Полив регулярный, обильный. Традесканция известный «водохлеб». Любит она и опрыскивание водой с температурой выше на 1–2 °С, чем в комнате.

Удобрения. Для сохранения пестроты листьев (если такая имеется) рекомендую подкармливать фосфорно-калийным удобрением. В воду для полива следует один раз в две недели добавлять жидкое удобрение. Сухие удобрения длительного действия вносятся при пересадке.

Местоположение. Оберегайте традесканцию от прямых солнечных лучей.

Температура. Традесканция неприхотлива к температуре, но все-таки ниже 10 °С она не любит. Комнатная температура (20–22 °С) для традесканции вполне приемлема. Если вынесете корзину на балкон, то традесканция быстро приспосабливается к летним перепадам температуры и чувствует себя прекрасно. Только не забывайте, что она любит влажную почву и будет рада опрыскиванию.

Пересаживание традесканции лучше всего производить ежегодно весной. Пересаженные растения удобряют спустя несколько недель после пересадки, если черенок хорошо укоренился.

Вредители. Тля, щитовка, виноградный долгоносик.

1.9. Фигус

Все виды фигуса очень полезны и декоративны. Прекрасен фигус (*figus rumila*) карликовый с маленькими листиками и густо вьющимися ветвями и фигус Бенджамина. Мне особенно близок и дорог фигус каучуконосный с большими глянцевыми листьями. Это фигус моего детства. В комнате стояло два больших дерева, и мама как то сказала, что у себя на родине они вырастают с высокий дом.

Когда наступает скука, нет перспективы новых впечатлений – посадите фигус. Так рекомендуют астрологи. Фигус – растение, которое придется к любому дому, где жильцов не покидают мысли (невеселые) о чем-то одном. Он освобождает от заикленности и преувеличенных страхов. Полезен он и в домах писателей, ученых, людей искусства: фигус помогает творчеству и вселяет движение к прогрессу.

У разных знаков Зодиака есть и свои любимцы, например, фигус каучуконосный – растение Козерога и Льва, фигус карликовый – Весов, фигус священный (прекрасный материал для бонсае) – Стрельца, ампельный фигус – Рыб, а Раку подойдет любой фигус!

Лечебные свойства фигуса

Фигус изгоняет многие болезни. Лист фигуса, предвари-

тельно опущенный в кипящую воду и моментально вынутый из нее, смазанный майским медом, наложенный на грудную клетку, избавляет от бронхита.

Кашицей из листа фикуса лечат фурункулы.

Из листьев готовят компрессы. Для этого размельчают листья и делают из них примочки, накладывая на грудь.

Народная медицина использует кашицу из листьев и сок для лечения мастопатии. Сок показан к применению и при фибромиоме матки.

Противопоказания. Препараты фикуса противопоказаны беременным, детям. Млечный сок фикуса ядовит для людей, предрасположенных к аллергическим реакциям.

Сок из листьев фикуса

Сок готовят из 2–3 размолотых листьев фикуса. Их отжимают и принимают по 1 ч. л. один раз в день до еды в течение 7 дней с перерывом в 2 недели и повторением курса.

Фигус против бородавок

Фигус используют и для уничтожения бородавок. Этим свойством он обязан своему противовирусному действию. Листья фикуса размельчить, настоять на хорошем яблочном уксусе (1 лист: 50 мл уксуса) в течение 10 дней, процедить. Тампон, смоченный в соке, приложить к бородавке и зафиксировать пластырем, но не более чем на 5–7 минут. Настойки в течение 2 недель из 1 листа фикуса, пропущенного через мясорубку и залитого 100 г водки, а затем процеженно-

го через марлю, используют для растирания при радикулите, артритах и других воспалениях суставов.

Фигус против зубной боли

Этой же настойкой, разведенной в воде (1:3) можно снять зубную боль. Настойка рассасывает гнойные кисты на корне больного зуба.

Полоскание производится по 3 минуты несколько раз в день теплым (38–39 °С) раствором.

Фигус против мозолей

Кашица из листьев фикуса, разведенная в крепком уксусе выводит мозоли. Для этого в размельченный лист добавить уксус, чтобы получилась мазь густоты сметаны. Состав нанести на тампон, уложить на мозоль, зафиксировать пластырем. Через сутки пластырь снять, а мозоль удалить.

Фигус против гематом

Настой на листьях фикуса используют для удаления гематом, образующихся после ушибов. Для этой цели 1 нарезанный лист залить 1 стаканом кипятка. Варить на медленном огне 10 минут. Отвар остудить. Приготовить кубики льда и замороженный отвар прикладывать к гематоме. А можно просто размельчить лист, добавить 1 ч. л. меда и чуть-чуть муки (крахмала), наложить на гематому, закрепить.

Фигус насыщает воздух кислородом, очищает от токсинов и увлажняет. Только учтите, что в спальне его помещать не надо: он кислород вырабатывает днем, а ночью поглощает. Фигус способен поглощать формальдегид, как в кухне, так

и в комнатах. Два фикуса на 20 м² и улучшение экологии обеспечено. Фикус очищает воздух от наших тревог, сомнений, поглощая отрицательные энергии.

Выращивание фикуса

Земля для фикуса – смесь дерновой, перегной, торфа и песка (1:1:1:1).

Полив обильный, но только теплой водой. Летом фикус любит, чтобы его опрыскивали. Зимой полив сократить. Фикус не переносит пересыхания и застоя влаги.

Температуру фикус вообще-то выдерживает достаточно высокую. Но если говорить об идеале, то зимой ему вольготна температура 14–16 °С, а оптимальная на весь период жизни 18–20 °С.

Местоположение в комнате там, где рассеянный свет.

Пересаживание. Фикус в начале своей жизни пересаживается в новый горшок большего размера раз в 2 года, а когда дерево окрепнет и станет большим, вместо полной пересадки заменить часть почвогрунта на новый, можно и торфяной с песком, но с рН 5–6.

Размножение. Карликовые сорта размножают черенками, отводками, можно и семенами с использованием стимуляторов роста. Земля должна быть теплой (28–30 °С). Не забудьте перед посадкой опустить черенок ненадолго в воду, чтобы помочь стечь млечному соку. Черенок должен быть длиной

5–10 см, и посадить его надо в горшочек диаметром 8–10 см.

Противопоказания для присутствия этого красавца в доме: у маленьких членов семьи может вызвать аллергию.

Удобрение. Весной и летом 1 раз в 10 дней полным минеральным удобрением.

Вредители фикуса – щитовидки, мучнистый червец, паутинный клещ, гниль корневая, пятнистость листьев.

Глава 2

Цветы-лекари на балконе

2.1. Астра

Астра в переводе с древнегреческого означает «звезда». Легенда, созданная французским астрономом Александром-Анри-Габриэлем Кассини, гласит, что астра выросла из пылинки, упавшей со звезды. Действительно, прекрасные цветы астры похожи на яркие звезды. Существует предание, что небесные звезды, мерцая, как бы приглашают к разговору кого-то из близких, живущих на земле.

В Японии лепестки астры сиренево-фиолетового цвета использовали для приготовления салатов, рыбных блюд, чая, если один из супругов охладевал к другому. Ему-то и предназначались эти кушанья и напитки.

Лечебные свойства астры

Разновидностей астр существует огромное количество. В той или иной мере лечебными свойствами обладают все они, но все же недекоративные (полевые) сорта имеют гораздо большую целебную силу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.