

Лечебная пеларгония или герань

Самым распространенным комнатным растением является герань. Цветоводы любят ее за прекрасные цветы, способность лечить и очищать воздух в помещении.

Самой целебной считается та герань, которая цветет ярко-красными букетиками.

Пеларгония наделена вяжущими, успокоительными, противовоспалительными свойствами.

Известны ее способности:

- нормализовать функции сердца; оказывать помощь в лечении острых и хронических заболеваний ЖКТ;
- снимать боль при язве желудка и 12-типерстной кишки;
- помогать в лечении гастрита;
- избавлять от дерматитов, фурункулов, язвочек, карбункулов в виде примочек и компрессов.

Лечебный отвар из герани

1 ст. ложку листьев или корневища комнатного растения заварить чашкой кипятка, подержать на водяной бане 5-7 минут, процедить в горячем виде через 3 слоя марли, отжать, затем добавить воды до начального объема.

Пить по 1 ст. л. трижды за сутки за четверть часа до еды. Для избавления

от наружных проблем отвар разводят водой в 2 раза.

От давления

Лечебный настой корней растения чаще всего пьют для понижения давления и решения проблем сердца и сосудов.

Герань с медом

При плеврите дважды в день можно просто жевать 2-3 молодых листика герани, заедая 1 ст. л. меда за 30 минут до приема пищи.

Растение выделяет такие сильные вещества, что убивает стрептококки и стафилококки, а также действует успокаивающе, избавляя от стресса и бессонницы. Поэтому самое лучшее для него место — это спальня.



Щучий хвост

Другое популярное растение, которое любят за неприхотливость — это Сансеvierя. Оно имеет еще такие необычные названия, как «тещин язык» и «щучий хвост».

Этот скромный комнатный цветок имеет редкие лечебные свойства, например, противостоять неблагоприятным условиям. Поэтому в разгул гриппа и других инфекционных болезней, тещин язык повышает устойчивость обитателей дома ко всем вирусам.

Рецепт настойки:

Лечебная настойка полезна при воспалении придатков. Чтобы его приготовить:

1/3 стакана заполните мелко нарезанными листьями сансеvierя; долейте до краев водки, перелейте в емкость с темным стеклом; дайте настояться 21 день в холодильнике;

процедите через 3 слоя марли, потом храните в той же бутылке.

Принимайте по 1 ст.л. утром и вечером после еды. Курс – 14 дней.



Леқари с подоқонника



Целебными свойствами обладают не только дикорастущие травы, но и комнатные растения. О том, что они могут лечить, большинство цветоводов даже и не догадывается. Рассмотрим, какие травы выращивать дома на подоконнике и как их применять, чтобы укрепить здоровье.

ТОП-15 лучших «лекарей» с подоконника:

алоэ;
каланхоэ;
золотой ус;
фикус;
герань или пеларгония;
бегония;
цикламен;
индийский лук;
американская агава;
традесканция;
гибискус или китайская роза;
драцена;
диоскорея или ямс;
перечная мята;
денежное дерево, крассула или толстянка;
щучий хвост;
примула;
мирт обыкновенный;
лаванда;
шалфей.

Алоэ

Лечебные свойства алоэ широко применяют не только в народной медицине, но и в косметологии. Это основной ингредиент многих косметических средств. Сок алоэ можно использовать внутрь и наружно.

Полезные свойства комнатного растения:

обладает противовоспалительным, противозудным, противоотечным действием;

является природным детоксикантом, то есть выводит вредные вещества из организма;

заживляет кожные повреждения, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки при язвенной болезни;

укрепляет иммунитет;

уничтожает бактерии, вирусы и грибковые инфекции;

при наружном использовании увлажняет и регенерирует клетки.

Максимальная концентрация полезных веществ в нижних листьях длиной более 15 см, которые собраны с растения в возрасте 3 года и старше.

Чтобы получить сок алоэ, его листья нужно пропустить через мясорубку, а затем отжать в марле. Полученное лекарство хранить в холодильнике не более 3 дней. Чтобы увеличить срок годности, в концентрат можно добавить спирт, пропорция 4:1. Перед употреблением настойку разбавлять водой 1:3.

За 2 недели до срезки листьев от полива стоит отказаться. Это способствует увеличению концентрации полезных веществ.

Алоэ проще всего размножить прикорневыми побегами. Детки лучше отделять весной.

Для успешного выращивания алоэ необходимо обеспечить подходящие условия:

яркий свет, но защищать от прямых солнечных лучей;
нейтральный или слабокислый грунт, состоящий из дерновой и листовой земли, песка в соотношении 2:1:1;
температура воздуха летом 22-25 °С, зимой – не более 14 °С;
полив по мере высыхания верхнего слоя, не допуская попадания воды на розетку;
пересадка раз в 2 года.



Каланхоэ

К лекарственным травам на подоконнике относится только каланхоэ с детками на листьях, который еще называют перистым. В целебных целях используют сок растения, который обладает противовоспалительным, антибактериальным, ранозаживляющим действием. Он очищает раны от гноя, ускоряет их заживление, а также подходит для лечения кашля, насморка, болезней ротовой полости, конъюнктивита, суставных заболеваний.

Показания к приему сока каланхоэ внутрь:

гастрит;
гастродуоденит;
хронический энтероколит.
Принимать по 1 ч. л., разбавленных в ½ ст. воды за 1 ч. до еды или через 2 ч. после приема пищи до 3-4 раз в день.
Курс лечения – 3-5 недель.

Чтобы вырастить каланхоэ дома, понадобятся детки, которые образуются на листьях, или черенки. Их нужно отделить от материнского куста, посадить в плодородную почву, накрыв банкой.

Условия выращивания лекарственного растения:

освещение – длительность светового дня 10-12 ч., каланхоэ светлюбивое, его лучше выращивать на западном или восточном подоконнике летом, южном окне – зимой;

температура – 18-28 °С в летнее время, 14-18 °С – в зимнее;
полив – поливать после просыхания верхнего слоя почва;
субстрат – смесь листовой и дерновой почвы, песка, торфа в соотношении 2:4:1:1.



Герань

Листья герани или пеларгонии используют в медицине и косметологии. Они заживляют раны, обеззараживают, улучшают состояние сухого и жирного кожного покрова, предупреждают появление рубцов и пигментных пятен. Благодаря противовоспалительному действию эффективны при прыщах, акне, фурункулах.

Самую высокую концентрацию биоактивных веществ содержат листья. В их составе есть пектины, танины, дубильные вещества, фитонциды,

органические кислоты, витамины, кальций.

Для приема внутрь из листьев лекарственного комнатного растения можно приготовить настой. Один измельченный лист герани залить 1 ст. кипятка, настаивать 20 мин. Пить по 100 мл перед едой 2 раза в день.

Уход за геранью выглядит так:

к почве не требовательна, подкармливать можно раз в месяц летом, раз в 2-3 месяца зимой; горшок с цветком поставить на солнечную сторону; защищать от сквозняков, поддерживать температуру воздуха не выше 27 °С летом и не ниже 14 °С зимой; обильно поливать, но не допускать переувлажнения почвы.

Чтобы герань была пышной, осенью нужно укорачивать верхушку.

Самую высокую концентрацию биоактивных веществ содержат листья. В их составе есть пектины, танины, дубильные вещества, фитонциды, органические кислоты, витамины, кальций.



Щучий хвост

Щучий хвост или тещин язык – это неприхотливое комнатное растение, которое **обладает таким лечебным действием:**

- иммуностимулирующим;
- обезболивающим;
- противовоспалительным;
- желчегонным, мочегонным и потогонным;
- отхаркивающим;
- кровоостанавливающим;
- адаптогенным – помогает справиться со стрессовыми ситуациями.

А еще щучий хвост проявляет антибактериальную активность в отношении стрептококков, стафилококков, споров грибов.

Все лечебные средства на основе листьев щучьего хвоста необходимо принимать согласно инструкции, не превышать дозировку. При передозировке сапонины в составе оказывают токсическое воздействие.

Рецепт отвара из листьев щучьего хвоста, обладающий антибактериальным действием:

Большой лист растения мелко измельчить.

Залить 1 ст. кипятка.

Варить на слабом огне 25 мин.

Пить по несколько глотков в течение дня или же использовать для примочек.

Условия выращивания лекарственного цветка:

- обильный полив раз в 10 дней;
- протирание листьев влажной тряпкой;
- температура до 25 °С летом и 15 °С зимой;
- рассеянный свет;
- широкий и не сильно глубокий горшок;
- почва – смесь листовой, дерновой земли и песка, соотношение 4:2:1.

Традесканция

Сфера применения традесканции в народной медицине широкая. Листья растения используют в качестве кровоостанавливающего и ранозаживляющего средства. Сок даже втирают в десна при пародонтозе.

Настойка из листьев растения помогает при болезнях желудочно-кишечного тракта, простуде, ангине.

Пышное комнатное растение можно вырастить всего за год. Для укоренения подойдет маленький черенок с парой листьев.

Чтобы вырастить дома традесканцию, потребуется:

- яркий рассеянный свет;
- обильный полив по мере просыхания поверхности грунта;
- зимой температура воздуха не выше 12-16 °С.

Молодые растения пересаживают ежегодно, а взрослые раз в 2-3 года.

Толстянка или денежное дерево

По полезным свойствам денежное дерево не уступает алоэ. Это лекарственное растение обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, противовирусным, противогрибковым и противозудным действием. Сок или жмых из листьев используют в виде компрессов при болезнях суставов, для полосканий полости рта или горла, в качестве капель в нос при гайморите. А вот внутрь его использовать можно только после консультации с врачом.

В состав толстянки входят мышьяковые соединения, которые являются токсическими.

Размножают денежное дерево листовыми или стеблевыми черенками. Перед посадкой желательно поставить их в воду, чтобы появились корни. Молодые растения нуждаются в умеренном поливе, избыток жидкости приводит к гниению корневой системы. Дополнительного увлажнения не требуется.

Летом это комнатное лекарственное растение лучше держать на балконе. Хотя оно и светолюбивое, но от прямых солнечных лучей его необходимо защищать.

Агава

Агава, как лекарственное растение, обладает такими свойствами:

- повышает сопротивление организма к простудным заболеваниям;
- снижает температуру тела;
- нормализует обмен веществ и аппетит;
- способствует быстрому заживлению тканей;
- уменьшает головную боль, болевые ощущения при невралгии.

Листья агавы используют в кулинарии, добавляют их в салаты в качестве витаминного компонента. Из них также получают сок, который пьют натощак по 5-10 мл.

Агаву можно приобрести в цветочном магазине или вырастить из семян. После посева при температуре 21-25 °С ростки появляются на 5-7 сутки. Через месяц кустик нужно пересадить, но корневую шейку нельзя заглублять, вокруг можно присыпать песком.

Благоприятные условия выращивания агавы:

- низкая влажность;
- температура 20-28 °С в весенне-летний сезон, 10-15 °С – в осенне-зимний;
- южная или юго-восточная ориентация;
- полив редкий, растение засухоустойчивое.

При поливе нельзя допускать, чтобы вода попадала в розетку.

Фигус

Помимо того, что фикус прекрасно очищает воздух, он еще и обладает **лечебными свойствами:** является отхаркивающим и обезболивающим средством; оказывает закрепляющее действие при диарее; улучшает состояние при геморрое и сосудистых болезнях; уменьшает боль при заболеваниях суставов.

Листья этого комнатного растения применяют для приготовления мазей, компрессов, настоек.

Рецепт лечебного средства из фикуса:

20 г листьев залить 40 мл водки.

Настаивать 10 дней.

Использовать средство для растирания и компрессов при артрозе, ревматизме, артрите.

Чтобы вырастить такое полезное растение дома, необходимо обеспечить обильный полив летом и умеренный зимой. Фикус – цветок влаголюбивый, но почва должна просыхать. Горшок с растением лучше поставить на солнечное место, поддерживать высокую влажность и температуру воздуха. Нормальные температурные показатели летом – 25-30 °С.

Золотой ус

Золотой ус, каллизия душистая или спиронема душистая содержит высокую концентрацию антиоксидантов, среди которых аскорбиновая кислота. Сок золотого уса богат витаминами группы В, а также микроэлементами, поэтому улучшает общее самочувствие. Это одно из самых ценных лекарственных растений на подоконнике.

Его используют при следующих патологиях:

- атеросклероз, варикоз, тромбоз, тромбофлебит;
- нарушение кроветворения;
- воспалительные болезни желудка, поджелудочной железы, кишечника;
- обменные нарушения;
- ожирение;
- сахарный диабет.

У этого «домашнего доктора» широкий спектр действия, но есть и противопоказания. При наличии аллергических реакций или хронических заболеваний стоит проконсультироваться с врачом.

Для приготовления сока подойдут листья и усы комнатного растения.

Их можно взять в равных пропорциях, помыть и пропустить через мясорубку. Затем отжать сок с помощью марли. Использовать его внутрь или наружно.

Размножить золотой ус лучше розетками, которые находятся на концах побегов.

Правила посадки:

Розетку срезать и опустить в воду на $\frac{3}{4}$ длины, на 2 недели.

После появления корней посадить в субстрат. Почва подойдет любая, но лучше выбирать плодородную.

Золотой ус неприхотливый в уходе. Он светлюбивый и теплолюбивый. Его можно выращивать под прямыми солнечными лучами при температуре 25-27 °С, влажности воздуха – 60 %.

Полив умеренный, но регулярный. Если в помещении слишком жарко, стоит дополнительно опрыскивать растение отстоянной водой.

Мирт

Мирт – это природный антибиотик.

Он уничтожает болезнетворные бактерии в воздухе. Одно дерево

убивает до 20% стрептококков и 40% стафилококков.

Бактерицидные свойства комнатного растения можно использовать в медицине.

Польза мирта:

ускоряет выздоровление при простуде и гриппе;

улучшает самочувствие при болезнях верхних дыхательных путей;

укрепляет иммунитет;

уменьшает боль;

обладает противоаллергическим действием.

Для укрепления здоровья следует использовать настойка листьев мирта.

Чтобы ее приготовить, нужно 100 г растительного сырья уложить в 1 л банку, доверху залить водкой.

Настаивать 2 недели. Пить по 20-30 капель за 20 мин. до еды.

Техника выращивания миртового дерева:

В июле или январе срезать черенки длиной 5-8 см с нижней части куста.

Посадить в горшок с почвосмесью, состоящей из торфа, песка и листовой земли, соотношение 2:1:2. На укоренение уйдет 3 недели.

Молодое растение пересадить в горшок диаметром 7 см, который лучше поставить на западный или восточный подоконник. По мере высыхания почвы поливать теплой водой, куст не опрыскивать. Поддерживать температуру воздуха 18-20 °С летом и 10-12 °С зимой.

Мирт не любит жару и палящее солнце. Но яркий рассеянный свет жизненно необходим растению. При его дефиците листья начнут желтеть и скручиваться, а побеги становятся втянутыми. Пересушивание субстрата приводит к опадению листьев.

Примула

Самая полезная садовая примула, но и комнатная обладает лечебными свойствами: мочегонным, потогонным и болеутоляющим. Ее листья используют при ревматизме, чтобы уменьшить боль, а также болезнях мочевого пузыря и почек. В них содержится огромное количество аскорбиновой кислоты.

А вот цветы примулы можно заваривать и пить как чай. Такой напиток успокаивает нервную систему,

уменьшает тревожность, избавляет от головной боли и бессонницы.

Рецепт его приготовления:

3 ст. л. измельченных высушенных цветов залить 1 ст. кипятка.

Настаивать 15 мин.

Пить небольшими глотками в течение дня.

Быстрее всего размножить примулу черенками. Заготавливать их нужно после цветения. Высаживать в почву под наклоном, заглубляя на 1 см. До укоренения поддерживать температуру не выше 16-18 °С. На этот процесс может уйти до 3 месяцев.

Для примулы подходят такие условия: температура не выше 20 °С; высокая освещенность; полив 2-3 раза в неделю; кислая или нейтральная почва; высокая влажность воздуха.

Индийский лук

Хоть индийский лук и обладает мощнейшим лекарственным действием, в народной медицине его применяют только наружно. Он подходит для лечения кожных и суставных болезней,

укусов насекомых. При частых головных болях соком листьев можно смазывать виски.

После нанесения сока индийского лука ощущается покалывание и жжение, однако неприятные ощущения быстро проходят.

Это комнатное растение размножают луковицами. Их высаживают в горшки диаметром на 5 см больше самой луковицы.

Уход за индийским луком:

полив на 2-3 день после просыхания поверхности почвы;

яркое освещение, но без попадания прямых солнечных лучей на листву;

пересадка каждые 2-3 года.

Летом горшок с растением лучше держать на балконе, где свежий воздух, но температура не должна опускаться ниже 12 °С.

Гибискус

В цветах гибискуса или китайской розы высокая концентрация витаминов группы В, А, С. Помимо этого, в составе есть калий, железо, фосфор, магний, кальций и другие минералы, а также антиоксиданты и флавоноиды.

Чай из цветов является прекрасным тонизирующим, витаминным, иммуностимулирующим и антидепрессантным средством. Он нормализует кровяное давление, уменьшает болевые ощущения, уровень плохого холестерина в крови.

Рецепт приготовления чая из цветов китайской розы:

2 ч. л. высушенных цветов залить 300 мл кипятка.

Оставить на 5 мин.

При гипотонии от такого чая лучше отказаться.

Уход за гибискусом:

для цветения важен солнечный свет; оптимальная температура 20-25 °С;

свежий воздух в помещении, выращивание на балконе летом;

обильный полив, опрыскивание.

Для обильного цветения необходимо, чтобы корням в горшке было немного тесно.

Бегония

Наибольшую ценность представляют именно листья бегонии. В них содержатся жирные кислоты и

фитонциды, которые повышают работоспособность, укрепляют иммунитет, улучшают настроение. {3}

При приеме внутрь средства на основе бегонии уменьшают спазм и боль в животе, при наружном применении – заживляют раны.

Рецепт настойки при язве желудка:

Листья растения пропустить через мясорубку, отжать сок. Жмых можно не выбрасывать, а использовать для компрессов на больные суставы.

Добавить спирт, сохраняя пропорцию 1:1.

Поставить в темное место на 2 недели.

Принимать настойку по 10-15 капель, разбавляя 1 ст. л. воды. Частота приема – 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Бегония – прихотливое комнатное растение. Ей подходит освещенное помещение, рассеянный свет, обильный полив 2 раза в неделю, но без застоя воды. Влажность необходимо поддерживать высокую, но опрыскивать цветок не стоит. Лучше поставить горшок на влажный торф. Подходящий

грунт: смесь листовой земли, торфа и чернозема в пропорции 2:1:1.

