

Татьяна Николаевна Дорошенко  
Целебные растения

*Комнатное цветоводство –*



Текст предоставлен правообладателем  
«Целебные растения»: Фолио; Харьков; 2008

**Аннотация**

*Отдельные виды лекарственных растений мы с успехом может выращивать даже у себя дома. Эта книга не только знакомит с целебными свойствами некоторых растений, но и дает советы по выращиванию таких культур в домашних условиях.*

## **Целебные растения**

### **Введение Истоки народной медицины**

Разнообразный растительный мир всегда привлекал человека. Люди подмечали необыкновенные качества растений и использовали их в быту. Побуждаемые вполне естественным желанием найти способы лечения болезней, они также останавливали свое внимание на растениях, изучали и применяли их. Так появилась народная медицина. Вот почему можно сказать, что история лечебных средств, получаемых из растений, насчитывает столько же тысячелетий, сколько и человеческий род.

Первобытный человек все необходимое добывал из окружающей его среды – природы и свои болезни старался лечить с помощью растений. Человек искал лечебные средства эмпирически, испытывая их пользу и вред на себе. Из рода в род, из поколения в поколение передавались рецепты такого лечения. Тайнами лекарственных растений владели ведуны, знахари, костоправы. Они вызывали большое уважение к себе и вместе с тем страх.



Удивителен и разнообразен окружающий нас мир

С появлением письменности получили распространение более или менее подробные сведения о лечебных средствах. Самые древние высказывания о лекарственных растениях принадлежат шумерам (6 тысяч лет до н. э.), жившим между Тигром и Евфратом. Вавилонская и ассирийская культуры, пришедшие на смену шумерской, были более прогрессивными. В найденной древней библиотеке ассирийского царя Сарданапала (668 г. до н. э.), насчитывавшей 22 тысячи глиняных табличек с клиновидными письменами, 33 содержат описание лекарственных растений и добытых из них лекарственных веществ. Много табличек посвящено описанию болезней и способам их лечения с помощью разнообразных лекарственных растений. Имеется словарь лекарственных растений на

вавилонском и ассирийском языках. Ассирийцы использовали сотни способов лечения различных заболеваний. В столице Ниневии находился сад с лекарственными растениями, многие из них были завезены из других стран и выращивались в специальных закрытых помещениях. Это были, вероятно, первые в мире ботанический сад и оранжерея.



Клавдий Гален

Сведения о лекарственных растениях были известны и египтянам, о чем свидетельствуют рисунки на стенах храмов и пирамид, а также тексты на папирусах, содержащие записи многих рецептов от разных болезней. Уже за 4 тысячи лет до н. э. был составлен папирус с перечнем сотен растений, имеющих лечебные свойства. Рецепты были очень сложными, количество веществ, входивших в них, насчитывало от 10 до 60 наименований, а мистические названия растений до сих пор не дают возможности точно расшифровать их (например, горькая полынь в те времена называлась сердцем орла).

#### **Это интересно!**

Римский врач Гален (II век н. э.) утверждал, что лекарственные растения целебны именно потому, что содержат определенные действующие вещества, и описал методы их извлечения. Он применял для лечения отвары, настои, соки растений, порошки и пилюли из них. Два его травника, сыгравшие большую роль в медицине, неоднократно переводились на арабский, сирийский, персидский и древнееврейский языки. Препараты на основе лекарственных растений и поныне называются галеновыми.

Египтяне также придавали большое значение завозу иноземных растений. Во времена владычества царицы Гатшепсут (1500 лет до н. э.) из Пунта (Сомали) было доставлено множество лекарственных растений, которые высаживались в кадки и выращивались затем как комнатные растения (бальзамовые деревья и т. п.).

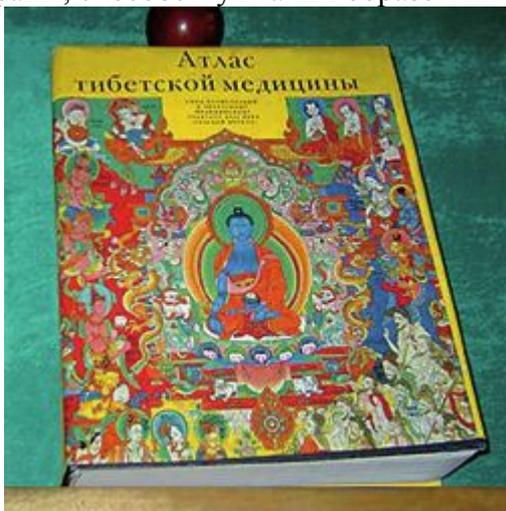
Значительную роль в распространении лекарственных растений сыграли финикийцы, мидийцы, персы. Так, известны имена персидского врача Заратустры, в книгах которого описано множество лекарственных растений, и индийского царя – врача Митридата, разводившего в своих дворцах огромное количество растений, завезенных из других стран.

Известно также, что большое влияние на развитие медицины других стран оказывала индийская медицина. Финикийцы и другие народы вывозили из Индии множество растений

и одновременно перенимали у индусов методы лечения с их помощью. Применяли они сандал, черный перец, кардамон и другие растения, лечебное значение которых в современной медицине велико и до сих пор.

На основе индусской возникла тибетская медицина, на которую существенно повлияла и китайская. В свою очередь, кое-что заимствовала народная медицина дореволюционной России.

Трудно переоценить значение китайской народной медицины, основателем которой считают царя Шен-Нунга (3 тысячи лет до н. э.). В своих книгах он приводит синонимы, описание ботанических характеристик, лечебных свойств и способов применения растений, а также список болезней и средств борьбы с ними. Растения, продукты и препараты из них китайцы вывозили в другие страны, способствуя таким образом их распространению.



Тибетская медицина интересна и сейчас

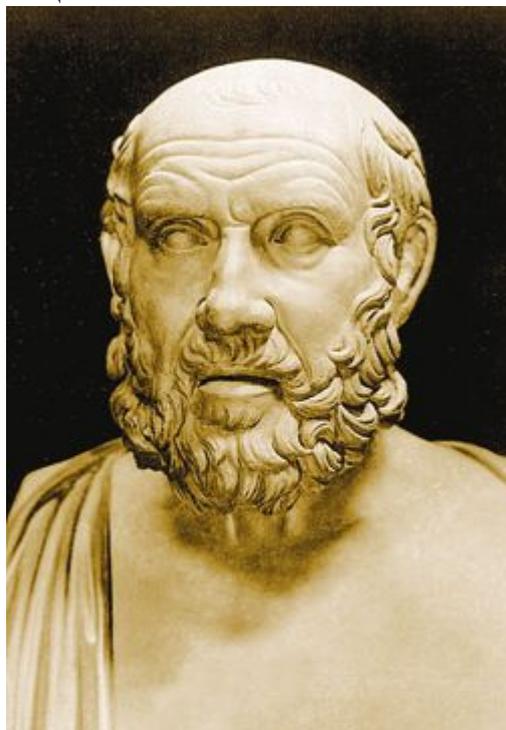
Особенно много для распространения знаний о лечебных свойствах растений сделал известный итальянский путешественник Марко Поло. Он прожил в Китае 20 лет и все свои знания после возвращения на родину передал своим соотечественникам, которые в то время приняли все за выдумку.

Всемирно известны врачи Древней Греции и Рима Гиппократ, Пифагор, Диоскорид, Плиний, Геродот, Гален, Цельс. Последний составил первую медицинскую энциклопедию. Большое количество завезенных лекарственных растений греки культивировали у себя дома. Богами-целителями считались Аполлон и Эскулап. Греками было введено и слово «фармакон», означающее сразу три понятия: лекарство, яд, колдовство.



Страницы древнекитайской книги

Немало полезного внесли в народную медицину в свое время арабы. В частности, именно у них возникла профессия фармацевтов, были введены в практику пилюли, сиропы и пр. Арабы изготовляли также знаменитую розовую воду в Ширазе. Наиболее известным среди них был арабский врач Авиценна.



Гиппократ

В Европе медицина долгое время была подавлена схоластикой и использовалась преимущественно в мистико-религиозных целях. И поэтому на протяжении многих лет приоритетным спросом пользовались завезенные из других стран лекарственные растения. Позднее, однако, начинает развиваться и европейская фармакология. Европейцев все больше интересуют лекарственные растения, которые завозятся из разных стран (особенно после

открытия Америки и прямого сообщения с Индией).



Медицинский трактат Гиппократа

В Древней Руси лечением занимались знахари и ведуны, а на базарах имелись так называемые «зеленые ряды» (которые, кстати, существуют и поныне), где продавали лекарственные растения. До нашего времени сохранились рукописные «травники» и «зельники», которые составляли начиная с XI века и которые тщательно изучаются современными учеными.

#### **Это интересно!**

С принятием христианства, распространением письменности и грамотности на Руси появляются и первые медицинские книги, так называемые травники, лечебники. Сохранился экземпляр первого русского лечебника «Мази», составителем которого была внучка Владимира Мономаха – Евпраксия.

Первую аптеку, которая обслуживала только придворных, открыл в Москве царь Иоанн IV Аптекарями были иностранцы: сначала голландец Стеллингверт, а затем француз Френчем; лекарства выписывались из-за границы. И только через 200 лет увидел свет указ о снабжении лекарствами войск.

В эпоху Петра I в Москве появляются плантации лекарственных растений и наряду с этим ведется заготовка дикорастущих. Петр I придавал народной медицине, изучению лечебных свойств дикорастущих отечественных видов растений большое значение. В 1718 году он отправил в Сибирь первую экспедицию с целью сбора некоторых лекарственных растений, а также ввел культивирование и сбор лекарственных растений на Полтавщине, возле г. Лубны. Кроме того, на крестьян накладывалась «ягодная повинность», обязывавшая их также к сбору некоторых лекарственных растений. Количество аптек было увеличено, а в Петербурге был заложен знаменитый «аптекарский огород», со временем превратившийся в первый ботанический сад в России. На этом «огороде» выстроили специальные помещения под стеклянной крышей – оранжереи для выращивания растений, завозимых из далеких стран. В «аптекарском огороде» проходили курс фармакологии будущие фармацевты, учились ботаники. Петр I дал толчок не только дальнейшему развитию народной медицины, но и постепенному превращению ее в научную.

Однако после смерти Петра I все его начинания были забыты. Придворные врачи и

фармацевты были иностранцами, их совершенно не интересовала судьба русской народной и научной медицины. Народные лечебные средства не изучались, новые не отыскивались, отечественные растения перестали разводить и культивировать, а изучение иноземных, завезенных, – приостановилось.

И только с открытием в Петербурге Медико-хирургической академии (1798 г.), ставшей центром по изучению лекарственных растений, лекарственное дело понемногу начало возрождаться. В 1878 году выходит «Ботанический словарь», составленный Н. И. Анненковым, в котором описаны лечебные свойства около трех с половиной тысяч растений. В конце XIX века заготавливали уже около 180 видов растений и некоторые даже экспортировали. Появились новые книги, в которых отечественные авторы описывали русские лекарственные растения (Амбодик; Трапп, написавший первую русскую «Фармакологию»; Тихомиров; Анненков; Варлих, составивший первый ботанический словарь и первый русский атлас лекарственных растений).

На современном этапе развития медицины и лекарственного дела народная медицина, которая на протяжении веков накапливала сокровища знаний, широко применяется в повседневной практике гомеопатов и даже аллопатов.

Отдельные виды лекарственных растений мы с успехом можем выращивать даже у себя дома. Их применение разнообразно: они помогают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, селезенки, при бронхиальной астме, болезнях легких, различных видах аллергии, раке и др.

#### **Помните!**

К любому заболеванию необходим комплексный подход. Различные люди реагируют на одни и те же препараты по-разному. Не занимайтесь самолечением. Перед применением любых, даже самых проверенных народных рецептов следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

## **О чем следует помнить, используя лекарственные растения**

Чтобы правильно употреблять лекарственные растения, нужно хорошо их знать. Изучение лекарственных растений – это такая же наука, как и официальная медицина.

Неправильное употребление лекарственных растений нередко приводит к обратному эффекту и причиняет вред здоровью. Следует помнить, что среди растений имеется много ядовитых и еще больше – обладающих сильнодействующим эффектом, и все настои, отвары и пр. требуют точных дозировок и учета их вторичного (побочного) влияния на организм. Именно поэтому лечение лекарственными растениями должно проходить под постоянным врачебным контролем.



Рододендрон ядовит. Препараты на его основе принимают под наблюдением врача

Общепотребительные, вполне безвредные растения широко применяются для лечения. Многие из них продаются в аптеках. К безвредным, в большинстве своем, относятся плодово-ягодные и овощные растения.



К безвредным относятся овощные растения

**Это важно!**

Особенностью лекарственных растений является довольно длительный период их употребления при заболевании. Только тогда и обнаруживается их положительное лечебное действие. Обычно их следует употреблять не менее двух месяцев, делая перерывы на пять дней после 25 дней приема.

Использование лекарственных растений для лечения различных заболеваний имеет свои преимущества и недостатки.

К преимуществам можно отнести их широкую распространенность, доступность и высокую лечебную эффективность, особенно при применении в свежем виде, многостороннее действие на организм человека, вследствие наличия у одного и того же растения нескольких лечебных свойств. Многие растения обладают комплексным лечебным действием, затрагивая различные функции организма. Так, алоэ оказывает разнообразное влияние на организм человека: оно улучшает его общее состояние, действует тонизирующим образом, поднимает работоспособность, повышает аппетит, улучшает функции кишечника, влияет на процессы обмена веществ в организме и на его нервную систему.

#### **Это интересно!**

Научная медицина начинает свое развитие со времен знаменитого врача Древней Греции Гиппократ (460–377 гг. до н. э.). В своей врачебной деятельности он широко использовал многочисленные растительные препараты. Ряд из них был, по-видимому, заимствован из египетской медицины. Гиппократом описано более двухсот видов растений, признанных древнегреческой медициной в качестве лечебных средств.

К недостаткам применения лекарственных растений следует отнести резкое изменение их химического состава в зависимости от различных условий произрастания и хранения, вплоть до полной потери ими лечебных свойств. При плохой сушке и неправильном или чрезмерно длительном хранении они быстро теряют свои лечебные свойства.

Целебное действие большинства растений более медленное по сравнению с химическими препаратами.

Большим недостатком также является наличие у некоторых растений ядовитых веществ, вредно действующих на организм человека и вызывающих нежелательные явления. Применение таких растений требует большой осторожности.

При сборе, обработке, хранении и лечебном использовании ряда растений у некоторых людей, отличающихся индивидуальной повышенной чувствительностью, наблюдается особое болезненное состояние – аллергическая реакция, протекающая в виде сенной лихорадки, отека Квинке, сыпей, бронхиальной астмы и других явлений. Оно вызывается действием определенных веществ – аллергенов, содержащихся в цветочной пыльце и других частях растений. Эти вещества действуют на организм человека через верхние дыхательные пути, кишечно-пищеварительный тракт и кожу.

#### **Это важно!**

Из всего многообразия лекарственных растений выбирайте по возможности те, которые растут вокруг вас. Именно они предназначены природой для лечения ваших болезней.

Прежде чем вы решите использовать какую-то траву для предупреждения или лечения своего заболевания, узнайте главные свойства этой травы: повышает или понижает это растение артериальное давление, кислотность в вашем желудке, сворачивает или разжижает кровь и т. д. Подумайте, нужны ли вам витамины и набор тех микроэлементов, которые есть в выбранной вами для лечения траве. Посоветуйтесь с врачом. И если есть возможность отказаться от химических препаратов, предпочитая народные, хорошо проверенные средства, то можете смело заготавливать «зеленую аптеку» для исцеления своих недугов.

Ход лечения необходимо контролировать не только по самочувствию, но и по результатам клинических анализов. Результаты их могут многое сказать не только лечащему врачу-клиницисту, но и вам.

## Формы применения лекарственных растений

Лекарственные растения в народной медицине используются в свежем виде, но чаще их предварительно высушивают. Применяются они как внутрь, так и наружно. В большинстве случаев употребляют одно растение, но также пользуются и их смесями (сборами). Благоприятное влияние смеси объясняется сложным действием на организм человека составных частей различных растений.

Наиболее простой лекарственной формой являются *порошки*, представляющие собой мелко измельченные части растений (листья, плоды, корни, корневища). Высушенные части растений измельчают в обыкновенной ступке или в кофемолке в порошок и в таком виде принимают внутрь или используют для присыпки ран, язв и т. п.



Порошок коры граната используют при ожогах

Из свежих и особенно высушенных лекарственных растений в домашних условиях готовят отвары, водные настои и спиртовые настойки, которые представляют собой водные вытяжки из лекарственного растительного сырья. Настои обычно готовят из листьев, цветков, стеблей; отвары – из корней, коры, корневищ.

Для приготовления *отваров* мелко измельченные частицы растений помещают в эмалированный или стеклянный сосуд, заливают сырой водой и настаивают 1–2 часа. Затем закрывают крышкой и кипятят на легком огне 20–30 минут при частом помешивании, отжимают и фильтруют через марлю. Отвары, по сравнению с настоями, всасываются организмом более медленно и действуют более продолжительное время, но некоторые вещества в них при кипячении могут улетучиваться и разрушаться. Отвары содержат больше посторонних веществ, которые ослабляют влияние основных лекарственных веществ, и потому иногда оказывают нежелательное действие на организм человека.



Настой листьев гинкго двулопастного применяют при венозной недостаточности

Не все растения могут употребляться в виде отваров. Некоторые применяют лишь в виде водных настоев и спиртовых настоек, так как при кипячении их отвар приобретает совершенно другие свойства.

*Настои* являются более чистыми лекарственными формами, они хорошо всасываются и оказывают более быстрое и сильное действие. Обычно в народной медицине водные настои готовят холодным или горячим способом. При холодном способе мелко измельченные частицы растений заливают холодной кипяченой водой и настаивают несколько часов (4–8) в закрытом сосуде, затем настоем фильтруют через марлю и употребляют. При горячем способе измельченные части растений заливают кипятком и ставят на 15–20 минут на плиту или в горячую печь, не доводя до кипения, затем настоем фильтруют через марлю. В некоторых случаях настоем выдерживают (парят) в горячей духовке или горячей печи 8-12 часов и потом фильтруют.



Отвар кринума азиатского помогает при простуде

Иногда применяют и смешанный, холодно-горячий, способ приготовления настоев, при котором из растений более полно извлекаются действующие начала. Измельченные части растений сначала настаивают 4–8 часов в холодной кипяченой воде в закрытом сосуде. Настой процеживают и сливают в посуду. Остаток растений после процеживания заливают кипятком и на 15–20 минут ставят на горячую плиту, не доводя до кипения. После остывания настой процеживают и остаток растений отжимают. Затем смешивают оба настоя, приготовленных холодным и горячим способами, и употребляют.

Общепринятой дозой при приготовлении настоев и отваров для внутреннего употребления считают 1 столовую ложку сухого измельченного растения на стакан холодной воды или кипятка (4 столовые ложки на литр). Если используют сильнодействующие растения, берут лишь одну чайную ложку (или даже 1/2 чайной ложки) измельченного сырья на стакан воды. 1 часть сильнодействующих и ядовитых растений заливают 30–50 частями воды. А при употреблении весьма сильнодействующих и особенно ядовитых растений берут даже 1 часть растений на 500 частей воды.

Настои и отвары желательно готовить ежедневно, так как они быстро портятся, особенно в летнее время. Хранят их в прохладном месте не более 2–3 суток.

*Экстракты* – полужидкая лекарственная форма, получаемая выпариванием до половины первоначального объема в закрытой посуде. Хранить их можно в холодильнике несколько дней.

Особенно сильное действие оказывают *спиртовые настойки* растений, которые поэтому и употребляются в небольших дозах в виде капель (15–20 капель, а в особых случаях по 1–2 капли) на несколько ложек холодной кипяченой воды. Для приготовления спиртовых настоек берут 1 весовую часть сухого измельченного растения и такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей настойки, а для сильнодействующих растений – 10 объемных частей настойки. Измельченные растения помещают в сосуд, заливают 70 %-ным спиртом (или водкой), закупоривают и настаивают при комнатной температуре в течение 7 суток. Настойку сливают, в нее отжимают остаток растений и фильтруют. Приготовленные настойки должны быть прозрачными, действующие вещества находятся в них в растворенном виде.



Экстракт из листьев алоэ древовидного применяют в офтальмологии

Спиртовые настойки пригодны для продолжительного хранения.

Экстракты и настойки обладают запахом и вкусом тех растений, из которых они приготовлены. Настойки носят народное название капель (мятные, полынные, валерьяновые и т. п.).

В народной медицине лекарственные растения широко применяют и в качестве наружных средств. Для наружного употребления пользуются более крепкими настоями и отварами различных частей растений. Они обычно применяются для обмываний, ванн, примочек, компрессов, а иногда и для клизм. Весьма часто используются свежие или сухие распаренные листья для болеутоляющих и противовоспалительных припарок. Для этого свежие или сухие листья обдают кипятком, измельчают, завертывают в марлю и употребляют в виде подушечек. Свежие измельченные листья часто прикладывают к ранам для их заживления. Нужно следить, чтобы листья были чистыми, вымытыми. Раны присыпают также и порошком из сухих листьев.



Для профилактики гриппа полезно принимать сок каланхоэ

Порошки из высушенной травы готовят в ступке. Хранят их, как и траву, в стеклянных банках или коробках с плотными крышками.

Из порошков лекарственных растений изготовляют *мази*. В качестве основы мазей берут вазелин, несоленое свиное сало, сливочное или растительное масло. Для получения мази измельченные свежие или сухие части растений тщательно растирают с маслом. Мази, приготовленные на сале или на масле, легко проникают в кожу и оказывают более глубокое действие, чем имеющие вазелиновую основу. Нужно учитывать, что мази, сделанные на животных жирах, быстро портятся. Хранить их следует в холодильнике.

*Соки* из свежих ягод, фруктов, овощей, листьев, клубней не кипятят. Делают их непосредственно перед употреблением, хранению они не подлежат.

## Основные пищевые компоненты растений

Рассказывая о лечебных свойствах целебных растений, нельзя не остановиться на основных их компонентах, имеющих пищевое и лекарственное значение.

Белки, жиры и углеводы имеют пищевую ценность, а минеральные вещества, витамины и другие компоненты обладают важнейшими регулирующими функциями в обмене веществ.

Чтобы правильно оценить полезность различных конкретных растений, рассмотрим значение различных пищевых компонентов, содержащихся в них.

*Белки.* Всем известна формула Фридриха Энгельса: жизнь есть форма существования белковых тел. Наиболее важные составные части организма человека построены из белков, и белковые молекулы принимают участие во всех обменных процессах организма.

*Аминокислоты* (продукты расщепления белков) представляют собой органические

(карбоновые) кислоты. Это основной элемент построения растительного и животного белка (известно более 150 аминокислот). В растительных организмах имеется, как правило, не весь набор аминокислот, необходимых человеку, ибо в таком наборе они содержатся только в белках животного происхождения. В растениях некоторые аминокислоты, особенно из группы незаменимых, могут отсутствовать. Незаменимыми аминокислотами считаются восемь соединений: изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, триптофан, треонин, валин. Они не могут синтезироваться в организме человека и обязательно должны поступать извне.



В кофейных зернах содержится 13–15 % белков

Амиды и амины являются продуктом распада белковых веществ в растениях. Они чрезвычайно важны для физиологического обмена в растениях, но не менее важны и в тканевых обменных процессах человеческого организма.

Следует отметить, что растительные белковые и азотистые соединения усваиваются организмом хуже, чем белковые продукты животного происхождения. Поэтому в рационе здорового взрослого человека количество растительных белков не должно превышать 45 % от общего количества белков в питании.

*Нуклеиновые кислоты* относятся к веществам азотистого типа и требуют дозированного назначения и систематического контроля. Превышение их потребления в питании может привести к активизации обменных расстройств, особенно типа подагры. Однако нуклеиновых кислот в большинстве растительных продуктов содержится немного, за исключением ядрышек, семян и прорастающих зерен некоторых растений.

К азотистым соединениям, которые находятся в растительных продуктах, принадлежат *нитраты*. В пищеварительном тракте человека нитраты могут частично восстанавливаться до нитритов и вызывать образование метгемоглобина, что может повлечь снижение умственной или физической активности человека, а также образование N-нитрозаминов, обладающих канцерогенным действием.

*Жиры*. В рационе человека 30–35 % калорийности обеспечивается за счет жиров, а точнее – *липидов*.

Что же представляют собой липиды?

Это органические соединения, растворимые в ряде органических растворителей и нерастворимые в воде. Жиры входят в состав всех клеток организма и участвуют в ряде

обменных процессов, являются «запасными» клетками организма, выполняющими функции по аккумуляции химической энергии и использованию ее при недостатке пищи.



В плодах авокадо находится до 30 % жиров

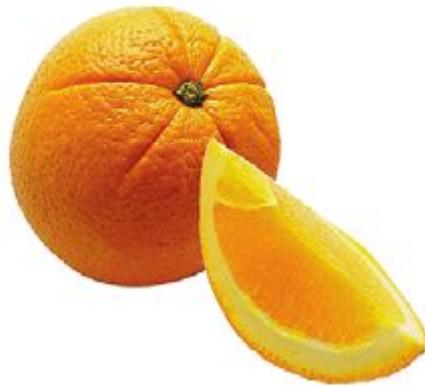
Липиды состоят из жирных кислот, которые делятся на насыщенные и ненасыщенные. Насыщенные содержатся преимущественно в животных жирах, а также могут частично синтезироваться из углеводов и даже из белков. Именно избыток насыщенных жирных кислот в питании человека приводит к нарушению обменных жировых процессов, повышению уровня холестерина в крови.

Ненасыщенные жирные кислоты, особенно такие как линолевая, линолиновая и арахидоновая, играют важную роль в обменных процессах организма человека. Они не могут синтезироваться и потому являются незаменимыми и должны поступать в организм извне. Ненасыщенные жирные кислоты входят в состав клеточных мембран и других структурных элементов тканей и участвуют в обменных реакциях, обеспечивая процессы роста, структурные функции, нормальное строение капилляров, их проницаемость, что особенно важно в протекании тканевых процессов.

Ненасыщенные жирные кислоты способствуют удалению холестерина из организма, тем самым препятствуя развитию атеросклероза. Потребность организма в полиненасыщенных жирных кислотах составляет 20–25 г в сутки, и за счет этих кислот необходимо обеспечивать до 5 % общей калорийности рациона питания человека.

*Фосфолипиды* (лецитин, кефалины) также участвуют в регуляции холестерина обмена, препятствуют накоплению холестерина, то есть обладают липотропным действием.

**Углеводы** . Важнейшими энергетическими компонентами пищи являются углеводы, наиболее быстро и оперативно обеспечивающие текущие потребности организма в энергии.



Апельсины богаты пектинами

Различают простые сахара и полисахариды.

*Простые сахара* – это моносахариды (глюкоза, фруктоза, ксилоза, арабиноза), дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза), трисахариды (рафиноза, меллицитоза, генцианоза, рамниноза, вербаскоза), тетрасахариды (стахиоза, лупеоза).

*Полисахариды* – это крахмал, гликоген, инулин, гемицеллюлоза, целлюлоза, пектиновые вещества, камеди, декстраны и декстрины.

Углеводы содержатся преимущественно в растительных продуктах.

По усвояемости различают усвояемые в пищеварительном тракте человека углеводы и неусвояемые. Длительное время неусвояемые углеводы считали балластными веществами, но современные исследования доказали их важную роль в обменном процессе.



Плоды банана содержат до 20 % крахмала

К *усвояемым углеводам* относят глюкозу, фруктозу, сахарозу, галактозу, лактозу, мальтозу, рафинозу, инулин, крахмал, а также декстрины как промежуточный продукт распада крахмала.

*Неусвояемыми* считаются целлюлоза, гемицеллюлоза, пектиновые вещества, камеди, декстраны, лигнин, фитиновая кислота. Большинство неусвояемых углеводов являются основой клеточных стенок растений.

Утилизация углеводов человеческим организмом зависит и от наличия ферментов в пищеварительных соках, а также от некоторых гормональных веществ, например инсулина, гормонов щитовидной железы, коры надпочечников и других.

В растениях широко распространены питательные сахара – глюкоза, фруктоза, галактоза и манноза.

В ряде растений содержится инулин, представляющий собой цепочку из 30–36 остатков фруктозы, рекомендуемый в качестве полисахарида в питании больных сахарным диабетом. Галактоза в растениях встречается в виде гликозидов. Лактоза в растениях не встречается, она поступает в организм человека с животными продуктами, в частности с молоком.

Наиболее распространенный в растениях углевод – полисахарид – это крахмал, важный компонент нашей повседневной пищи, имеющийся во многих растительных продуктах.

Нормальное продвижение пищи по пищеварительному тракту, выведение из организма холестерина, связывание некоторых микроэлементов, снижение аппетита, создание чувства насыщения – вот далеко не все эффекты, определяемые присутствием неусвояемых углеводов. Пектины в растительных продуктах также играют важную биологическую роль естественных адсорбентов токсических гнилостных веществ, солей тяжелых металлов, снижают уровень холестерина, выводят желчные кислоты.

**Органические кислоты** . К числу важных для организма человека растительных веществ относятся такие органические кислоты, как яблочная, лимонная, щавелевая, винная, бензойная, янтарная, муравьиная и салициловая. Основным источником органических кислот являются фрукты и овощи. Уксусная кислота образуется в процессе брожения фруктовых соков. Они не относятся к незаменимым соединениям, однако после приема органических кислот, особенно яблочной, уксусной и лимонной, повышается секреция желудочного сока, усиливается процесс пищеварения и моторная функция кишечника, благодаря чему наблюдается рост кишечной флоры, подавляется рост других, особенно гнилостных, микробов и улучшается кишечно-печеночная циркуляция.

В составе фруктов содержатся органические соли указанных кислот, которые, в отличие от самих кислот, обладают щелочной реакцией. Эти соли способствуют нейтрализации ряда кислых продуктов, образующихся в процессе обмена веществ в клеточных и внеклеточных структурах организма, что приводит к дезинтоксикации недоокисленных продуктов, различных шлаков при сахарном диабете, заболеваниях почек и отравлениях. Лимонная и яблочная кислоты способствуют более активному усвоению липидов и вызывают снижение холестерина в крови, что также имеет большое значение для профилактики атеросклероза.



В лимоне – большое количество органических кислот

Почти все органические кислоты в организме расщепляются, образуя угольную кислоту. Уксусная и лимонная кислоты частично могут выводиться из организма посредством почек. Поэтому в почках и мочевыводящих путях они снижают pH до 4–5, при этом ухудшается растворимость мочекислых солей.

Таким образом, лимонная и уксусная кислоты считаются вредными для больных мочекаменной болезнью, у которых нарушен обмен уратов, т. е. если камни имеют уратную природу. В противоположность этому при оксалатных и фосфатных камнях уксусная и

лимонная кислоты считаются полезными. Щавелевая кислота в кишечнике, крови частично связывается с солями кальция, образуя оксалаты. Отрицательное воздействие щавелевой кислоты заключается в том, что она нарушает всасывание кальция из кишечника, а по пути прохождения через почки повышает количество оксалатов и способствует выделению их в виде осадка. Поэтому длительный прием овощей и фруктов, содержащих щавелевую кислоту (помидоры, инжир), может способствовать образованию оксалатных камней. Прием лимонного или яблочного уксуса, а также добавление уксусной эссенции к салатам предупреждают побочное действие щавелевой кислоты.

Знание характера обмена и фармакологического действия органических кислот является важным для профилактики почечно-каменной болезни. Разумное соблюдение режима питания способствует предупреждению образования камней.

**Минеральные вещества** растений не обладают энергетической ценностью, как описанные выше белки, жиры и углеводы, однако без них жизнь человеческого организма невозможна. Они участвуют во многих обменных реакциях. Из минеральных веществ и белка построен скелет человека. Без них не осуществляются некоторые ферментативные реакции в организме человека, функционирование биоэлектрических систем.

В растениях и животных организмах минеральные вещества находятся в достаточно высокой концентрации (макроэлементы) и в незначительных количествах (микроэлементы) в виде различных соединений.

**Железо** жизненно необходимо человеческому организму. Оно входит в состав многих окислительных ферментов, принимает участие в различных химических реакциях, которые происходят в клетках организма. Самая важная особенность железа – оно участвует в процессах кроветворения, является составной частью гемоглобина.

Суточная потребность человека в железе – 15–20 мг. Такое количество элемента поступает в организм человека с обычным пищевым рационом. Однако если человек использует преимущественно белый хлеб, может возникнуть дефицит железа и даже железо-дефицитная анемия (малокровие).

**Калий** – жизненно важный внутриклеточный элемент, от уровня которого зависят показатели водно-солевого обмена, активность ряда ферментов, передача нервных импульсов, уровень артериального давления крови, фильтрация мочи.

#### **Это интересно!**

Дубильные вещества чая снижают степень усвоения железа организмом человека. Как правило, богаты солями железа оранжевые, желтые и красные плоды, ягоды и овощи, что следует учитывать в рационе питания человека.

Суточная потребность человека в калии высокая и составляет 2,5–5 г. В организме человека важно соблюдать нормальное соотношение солей калия и натрия.



Мякоть ананаса содержит соли калия и меди

*Кальций* наряду с фосфором составляет основу костной ткани, нормализует обмен воды, хлорида натрия, углеводов, участвует в процессах передачи нервно-мышечного возбуждения.

Потребность в кальции у взрослого человека достигает 800 мг в сутки. Обычно всасывается 10–40 % пищевого кальция. Некоторые растительные вещества содержат антагонисты всасывания кальция. Это фитиновые кислоты в злаковых культурах и щавелевая кислота в щавеле и шпинате.

*Магний* входит в состав ряда ферментных систем организма, участвует в процессах углеводного и фосфорного обмена, содержится в костях и зубах, относится к регуляторам работы нервной системы. Ежедневная потребность в магнии у взрослого человека составляет 400 мг.

Магний имеется практически во всех растениях, но наибольшая концентрация его – в злаковых культурах.

Для нормального усвоения магния также требуется определенное соотношение его с кальцием – 0,7:1,0.

*Натрий* – также жизненно важный внутри- и внеклеточный элемент, участвующий в водно-солевом обмене, регуляции кровяного давления, нервной и мышечной деятельности, активации пищеварительных ферментов.

Потребность человека в натрии невелика и составляет около 1 г в сутки. Это может быть удовлетворено потреблением пищи и без дополнительного добавления соли. Повышение потребления натрия способствует развитию гипертонии, перегружает почки. 80 % натрия организм получает при использовании продуктов, приготовленных с добавлением соли.

*Фосфор* входит в состав белков, жиров, нуклеиновых кислот, костной ткани. Фосфорные соединения являются аккумуляторами энергии, регуляторами жизнеобеспечения организма, активаторами умственной и физической деятельности человека.

Потребность в фосфоре у взрослого человека составляет до 2 г в сутки. Много фосфора человек получает с продуктами животного происхождения (рыбой, мясом, творогом, сыром). Но и растительные продукты содержат его в достаточно больших количествах. Фосфор всасывается из пищи в объеме 50–80 %. Для нормального течения обмена веществ

необходимо рациональное соотношение солей кальция и фосфора – 1: 1,5. Избыток фосфора может привести к размягчению костей, а избыток кальция – к развитию мочекаменной болезни.

*Йод* является важным и необходимым элементом, который участвует в образовании гормона тироксина.

Суточная потребность в йоде – 100–150 мкг в сутки. Недостаток йода, особенно длительный, встречается довольно часто, проявляется нарушениями функции щитовидной железы и приводит к нарушениям роста и умственного развития. Особенно чувствительны к этому дети.

Следует учесть, что значительное количество йода человек получает с йодированной солью.

*Кобальт* играет важную роль в процессах кроветворения, входит в состав витамина В12, который необходим для нормального течения обмена веществ.

В организме человека имеется всего 1,5 мг кобальта, однако он незаменим. Кобальтом богаты многие растения, но человек в основном получает кобальт за счет потребления продуктов животного происхождения, из которых в организм поступает уже готовый витамин В12.

*Марганец* входит в состав ферментных систем и принимает активное участие в окислительно-восстановительных процессах, влияет на обмен белков. Потребности в марганце удовлетворяются обычным пищевым рационом.

*Медь*. Содержание меди в организме человека весьма незначительное и составляет всего 70 мг. И тем не менее, этот элемент чрезвычайно необходим для нормального протекания обмена веществ. Медь участвует в тканевом дыхании, в процессах кроветворения, в нормальном протекании ряда неврологических процессов, стимулирует выработку гормонов гипофиза.

Избыточное или недостаточное поступление меди порождает сложные заболевания, нарушения обмена веществ, особенно витаминного обмена.

*Серебро*. Ионы серебра обладают антисептическим действием, повышают тонус организма, степень его активности.

*Сера* – жизненно важный элемент, входящий в состав белков в виде серосодержащих аминокислот (цистин и метионин), а также в состав некоторых витаминов и гормонов. Необходимая концентрация серы обеспечивает нормальное течение синтеза инсулина – важного гормона, регулирующего углеводный обмен, функцию и структуру соединительной ткани, сохранение нормальной структуры суставных поверхностей.

Сера в организм человека поступает преимущественно с продуктами животного происхождения и лишь небольшое количество – с растительной пищей.

*Кремний*. Хотя еще в древности предполагали, что кремний принимает участие в обменных процессах организма, а гомеопатия с момента своего становления использовала препараты кремния в лечении, до недавнего времени официальная медицина мало обращала внимания на роль кремния в организме человека.

Сейчас известно, что кремниевые соединения постоянно находятся в крови человека, а также в коже, слизистых оболочках, поджелудочной железе, соединительной ткани, которая возникает на месте поврежденной или воспалительно измененной ткани. Кремниевые соединения могут прекратить внутреннее кровотечение в почках, мочевом пузыре, кишечнике, легких, матке, не меняя артериального давления. Они способны укреплять кровеносные сосуды, и прежде всего капилляры, уменьшая их проницаемость, обладают также противовоспалительным действием, улучшают регенеративные процессы в различных органах и тканях, куда заносятся с током крови.

В растениях кремний содержится в клеточных оболочках, а также в клеточной жидкости. Во многих растениях соединения кремния встречаются в небольшом количестве, но есть отдельные растения, в которых кремния достаточно много (перец красный).

При сравнении синтетических соединений кремния с препаратами растительного

происхождения установлено, что растительные препараты намного активнее. Это можно объяснить, по-видимому, тем, что в растениях они сочетаются с дубильными, флавоновыми веществами и тем самым обеспечивается их комплексное воздействие.

*Фтор.* Недостаток фтора вызывает кариес зубов с сильным разрушением зубной эмали, а избыток фтора – пятнистость эмали.

Суточная потребность во фторе составляет около 3 мг, она обеспечивается на 1/3 пищей, на 2/3 – водой.

Наибольшее количество фтора находится в морских продуктах, а также в чае грузинском. В стакане чая может содержаться 0,1–0,2 мг фтора.

*Хлор* – важный элемент в организме человека, особенно для образования желудочного сока, формирования плазмы крови, активатор ряда ферментов.

Потребность человека в хлоре составляет около 2 г в сутки и обеспечивается потреблением обычных продуктов питания, в том числе с добавлением соли.

Хлор в организме связан преимущественно с натрием и участвует в тех же механизмах обменных реакций, что и натрий.

Недостаточное или избыточное содержание хлоридов в организме сказывается на состоянии обменных и жизненно важных процессов. Сбалансированный уровень хлоридов особенно необходим для больных с патологией сердечно-сосудистой системы, нарушениями водно-солевого обмена.

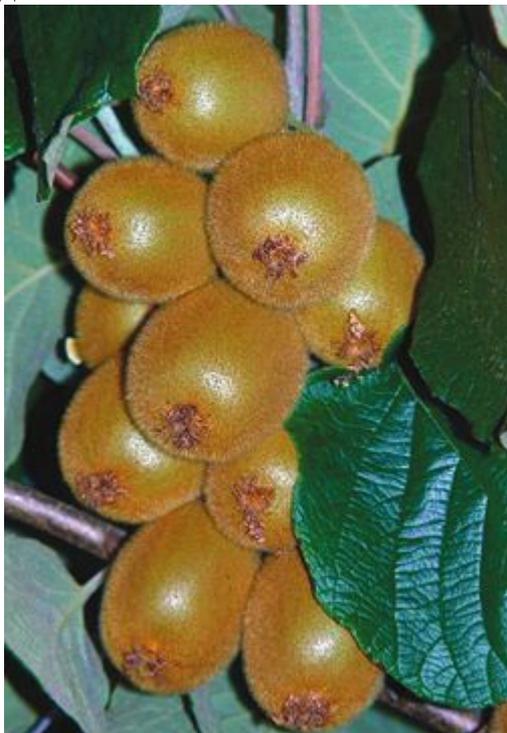
*Хром* принимает участие в регуляции кроветворения. Недостаток хрома приводит к развитию сахарного диабета.

*Цинк* является составной частью гормона инсулина. Этот элемент препятствует воспалительным процессам в легочной ткани, предстательной железе, органах половой сферы.

Длительная недостаточность цинка может привести к глубоким нарушениям обмена веществ, полового развития, а также торможению роста детей и подростков.

Суточная потребность в цинке составляет 5-22 мг, что обеспечивается обычным пищевым рационом.

В растениях содержится множество и других микроэлементов. Однако сведения об их роли в обменных процессах недостаточно известны.



В плодах актинидии витамина С содержится до 150 мг на 100 г сухого веса

В то же время следует иметь в виду, что промышленные загрязнения окружающей среды порождают избыток таких микроэлементов, как медь, селен, молибден, бор, никель, алюминий, хром, олово, цинк, что может вызвать у человека токсические реакции.

Особенно тяжелы для нашего организма последствия превышения уровня таких элементов, как ртуть, кадмий, свинец, мышьяк.

**Витамины** . Термин «витамин» (от латинского слова *vita* – жизнь, *amin* – NH-группа, в переводе означает «амины жизни») был предложен польским ученым Казимиром Функом еще в 1911 году. Это органические соединения различного химического состава, необходимые для нормального развития и роста организма человека и животных. Ныне таких веществ насчитывается более 30, и все они жизненно необходимы человеческому организму, входя в состав тканей и клеток, витамины активизируют и определяют ход многих процессов.

#### **Это важно!**

Витамины отличаются друг от друга физико-химическими и фармакологическими свойствами, и каждый выполняет только один ряд определенных функций. Поэтому один витамин не может заменить другой.

Витамины повышают стойкость организма при инфекционных заболеваниях, препятствуют процессам старения, атеросклероза, регулируют нормальный гомеостаз, определяют активность ферментов, участвуют в метаболизме аминокислот, жирных кислот, медиаторов, гормонов, фосфорных соединений, микроэлементов.

Потребность в витаминах неодинакова и различается в зависимости от возраста человека, заболевания, погодных условий. Она повышается во время беременности, при физической и умственной нагрузках, при гиперфункции щитовидной железы, надпочечной недостаточности, стрессовых ситуациях.

Отсутствие в пище витаминов или их недостаток часто приводит к возникновению некоторых болезней или отдельных симптомов. При гиповитаминозах снижается общий тонус организма – человек испытывает слабость, ухудшается аппетит, нарушается сон, пропадает интерес к окружающей среде. Возникает ряд изменений со стороны кожных или слизистых покровов. Передозировка витаминов происходит в основном при использовании концентрированных препаратов. Отсутствие витаминов (авитаминоз) протекает в виде самостоятельных заболеваний.

Большая часть витаминов поступает в организм человека из растений и незначительная часть – из продуктов животного происхождения. Более 20 витаминных веществ не могут быть синтезированы в организме человека, а другие синтезируются во внутренних органах, причем доминирующее значение в таких процессах имеет печень.

В зависимости от физических свойств витамины делятся на две группы: водорастворимые (B1, B2, B3, B6, B9, B12, B15, C, P, PP, H1, H2) и жирорастворимые (A, D, E, K, F).

Витамины называются латинскими буквами либо по их химической природе, либо в зависимости от их целебных свойств.

Рассмотрим критерии полезности витаминов для жизнедеятельности организма человека.

**Витамин А** в продуктах животного происхождения (печенка, молоко, рыбий жир и др.) содержится в активной форме, называемой ретинолом (A1) и ретиноевой кислоты (A2), а в растениях – в виде провитамина и называется каротином. Последний в кишечнике и печени превращается под действием фермента каротиназы в активную форму.

Витамин А обеспечивает нормальную жизнедеятельность клеток кожных покровов, эпителия верхних дыхательных путей, пищеварительного тракта, мочевыводящих путей, конъюнктивы, роговицы и пигментов сетчатки глаза, а также способствует росту и влияет на некоторые стороны иммунных реакций организма.

Недостаток витамина А или его провитамина приводит к сухости кожи, слизистых

оболочек, конъюнктивы и роговицы глаза, нарушению зрения, особенно ночного, снижению сопротивляемости к различным инфекциям и нарушениям роста.

*Витамины группы В.* В этой группе насчитывается более десяти веществ. Из них особенно важны для организма человека – В1, В2, В3, В6, В9, В12, В15, РР и холин.

*Витамин В1 (тиамин)* активно участвует в передаче нервных импульсов. Он необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. При недостатке витамина нарушается углеводный и водно-солевой обмен, понижается умственная и физическая работоспособность. При отсутствии В1 (авитаминозах) могут возникнуть парезы и параличи скелетной мускулатуры, атония кишечника и ряд других заболеваний.

Суточная потребность в тиамине составляет 1,7 мг; она возрастает при употреблении углеводной пищи и алкоголя. При относительном преобладании в питании белков и жиров потребность в витамине В1 снижается.

Избыток тиамин может привести к алергизации организма.

**Это важно!**

Витамин В1 разрушается под действием фермента тиаминазы, который содержится в сырой рыбе, ягодах черники, черной смородине, вишне и шпинате. Длительное употребление большого количества этих продуктов может вызвать разрушение тиамин.

*Витамин В2 (рибофлавин)* входит в состав многих ферментов, обеспечивающих течение обменных процессов, окислительно-восстановительных реакций, утилизацию аминокислот. При недостатке рибофлавина нарушаются трофические функции нервной системы, целостность слизистой оболочки полости рта, замедляется рост, выпадают волосы, снижается острота зрения, появляется слезоточивость, иногда возникает помутнение роговицы глаза. Причем установлено, что действие рибофлавина осуществляется только в присутствии тиамин, то есть для нормального течения обмена веществ требуется витаминный комплекс.

Суточная потребность в рибофлавине составляет около 2 мг.

*Витамин В3 (пантотеновая кислота)* принимает участие в обмене жирных кислот, реакциях образования ацетилхолина, кортикостероидов.

Суточная потребность в витамине В3 составляет 5-10 мг.

При недостатке пантотеновой кислоты возникают нарушение и задержка роста, изменения кожи, боль в мышцах, животе, тошнота, рвота, депигментация волос и кожи. Витамин применяется при ожоговой болезни, трофических язвах, болезнях верхних дыхательных путей, полиневритах.

*Витамин В6 (пиридоксин гидрохлорид)* стимулирует деление клеток, принимает участие в процессах белкового и жирового обменов, в транспортировке кровью меди, железа, серы, а также в ферментативных реакциях в кишечнике и почках. Недостаток витамина приводит к нарушениям функции центральной нервной системы, появлению дерматита. Частично витамин может образовываться в кишечнике человека благодаря участию микрофлоры, однако есть и потребность вводить его извне.

Суточная потребность в витамине В6 составляет около 2 мг.



В плодах папайи есть витамины С, В1, В6, В5, D

Недостаток витамина может наблюдаться у беременных, особенно при токсикозах, у больных атеросклерозом, при хронических заболеваниях печени, у грудных детей, находящихся на искусственном вскармливании.

*Витамин В9 (фолацин, или фолиевая кислота)* имеет особое значение в образовании кровяных элементов – эритроцитов. Витамин влияет на функциональное состояние печени, стимулирует синтез пуринов и пиримидинов, а также желчеотделение, препятствует атеросклерозу и ожирению печени.

Суточная потребность в фолатине составляет 0,1–0,5 мг, что вполне удовлетворяется обычным рационом питания, и, кроме того, в организме существуют депонированные в печени запасы фолиевой кислоты, которыми можно пополнять потребности на протяжении трех-шести месяцев.

*Витамин В12 (цианокобаламин, кобаламин)* входит в состав многих ферментов, участвующих в реакциях обмена аминокислот, нуклеиновых кислот, в процессах кроветворения, активизирует рост нервных клеток.

Суточная потребность в витамине В12 составляет 3 мкг. В печени человека имеется запас витамина на один-два года. Длительное вегетарианство может привести к авитаминозу или гиповитаминозу В12.

При недостатке витамина возникают нарушения функций нервной системы, полиневриты, анемия, задерживается рост и развитие ребенка, снижается аппетит и активность пищеварения.

*Витамин В15 (пангамовая кислота)* входит в состав ферментов, имеющих важное значение в обмене липидов и аминокислот, участвует в промежуточных фазах тканевого обмена. Витамин активизирует функцию коры надпочечников, повышает уровень гликогена в печени и мышцах, устойчивость организма к кислородному голоданию. Витамин выступает как антитоксический препарат, в частности при отравлении четыреххлористым углеродом, хлороформом, алкоголем, грибами.

Организм довольно полно обеспечивается пангамовой кислотой за счет обычных продуктов питания. Недостаток витамина возникает при хроническом голодании, проявляется покалыванием в конечностях, чувством онемения кончиков пальцев, губ. Нередко недостаток пангамовой кислоты отмечается при сахарном диабете.

*Витамин F* переводит холестерин в растворимые соединения и облегчает их выведение из организма. Он незаменим при профилактике и лечении атеросклероза, экзем и язвенных поражений кожи. Для удовлетворения суточной потребности взрослого человека в этом витамине достаточно 20–30 г любого растительного масла.

*Витамин С (аскорбиновая кислота)* участвует во многих ферментных реакциях, связанных с образованием кортикостероидов, превращениями аминокислоты триптофана и др. Отмечено благоприятное действие аскорбиновой кислоты на функции центральной нервной системы, деятельность желез внутренней секреции, процессы кроветворения, сопротивляемости организма к инфекционным факторам.

В организме человека витамин С не синтезируется, а поступает с пищей, преимущественно растительного происхождения. Суточная потребность в аскорбиновой кислоте составляет в обычных условиях 70 мг.

При недостатке витамина С снижается умственная и физическая активность организма, сопротивляемость к заболеваниям, в том числе простудным, могут возникать поражения десен, кровоточивость. Крайняя степень гиповитаминоза или авитаминоза С – цинга.

Избыток аскорбиновой кислоты также опасен для здоровья человека. Передозировка препарата может привести к психическим нарушениям типа шизофрении.

*Витамин D (кальциферолы)* регулирует обмен кальция и фосфора, способствует их всасыванию из кишечника и отложению в костях, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Витамин D поступает в организм в неактивной форме. Под действием ультрафиолетовых (солнечных) лучей в коже из провитамина D образуется активный витамин D.

В обычных условиях взрослый человек не нуждается в дополнительном введении витамина D. Суточная потребность в нем составляет всего 10 мкг, детям 20–40 мкг.

Часто недостаток витамина D проявляется в раннем детстве, что связано с ограничением пребывания на воздухе. Это может явиться одной из причин возникновения у детей рахита. У взрослых при D-гиповитаминозах (у беременных), а также при переломах костей могут возникать явления остеомаляции, остеопатии, задержка срастания переломов костей.

Избыток витамина D оказывает токсическое воздействие на организм, что ведет к повышению кальциевого уровня в крови, кальцинозу почек и сердца.

В растительных продуктах витамин D отсутствует, но в растениях очень распространен витаминный предшественник – провитамин эргостерон, из которого в организме образуется кальциферол.

*Витамин E (токоферола ацетат)* обладает активным антиоксидантным (противоокислительным) действием. Он обеспечивает созревание половых клеток, активизирует сперматогенез, способствует сохранению беременности. Токоферолы действуют как сосудорасширяющие, поэтому их используют при гипертонической болезни, коронаросклерозе, особенно с приступами стенокардии, при нарушении функции половых желез, заболеваниях кожи, печени, воспалительных заболеваниях сетчатки глаз, а также при нервно-мышечной дистрофии. Суточная потребность в токоферолах составляет всего 1–2 мг.

*Витамин K1 (филлохинон)* играет большую роль в процессе свертывания крови, понижает проницаемость капилляров и способствует прекращению кровотечения.

Препараты витамина K применяются при различных кровотечениях и как профилактическое средство при оперативных вмешательствах. Недостаток витамина K приводит к тяжелой кровоточивости и повышению ломкости капилляров.

*Витамин H (биотин)* входит в состав ферментов, регулирующих обмен аминокислот, жирных кислот, способствует распаду промежуточных продуктов обмена углеводов (щавелевой, уксусной и янтарной кислот).

При недостатке биотина выпадают волосы, нарушается трофика ногтей и волос, функции нервной системы. Суточная потребность в биотине составляет 0,01 мг.

Биотин содержится в растительных продуктах и в продуктах животного происхождения.

*Витамин Р (биофлавоноиды)*, взаимодействуя с витамином С, увеличивает прочность кровеносных капилляров и нормализует их повышенную проницаемость. Он обеспечивает усвоение, транспорт и накопление витамина С в тканях, усиливает распад холестерина в организме. Витамин Р обладает желчегонным и печеночно-защитным действием, способствует лучшей переносимости стрессовых ситуаций.

*Витамин РР (ниацин, или никотиновая кислота)* входит в состав многих ферментов, участвующих в клеточном дыхании, обмене белков, окислительно-восстановительных реакциях. Ниацин стимулирует процессы кроветворения, заживления ран, всасывания в кишечнике, усиливает секрецию слизистой желудка и перистальтику кишечника, принимает активное участие в процессах регуляции высшей нервной деятельности человека.

Суточная потребность в ниацине составляет 19 мг. Удовлетворяется она за счет поступления продуктов животного происхождения. Недостаток в ниацине проявляется там, где население употребляет в основном растительную пищу.

Активность ниацина проявляется вместе с тиамином и рибофлавином.

Витамин благотворно влияет на состояние кожных и слизистых покровов, на деятельность нервной системы. Отсутствие или недостаток его в пище приводит к тяжелому заболеванию – пеллагре. Характерные симптомы – поражение кожи, поносы, кишечные расстройства.

*Витамин U (S-метилметионинсульфонийхлорид)*. Стимулирует процессы регенерации слизистой оболочки желудка и кишечника, поэтому широко применяется при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита и язвенного колита, гастродуоденита и хронического холецистита.

Растения играют важную роль в обеспечении организма витаминами. Эта сложная взаимосвязь осуществляется тремя различными путями, в которой участвуют:

1. Растительные продукты, служащие основным источником витаминов и подобных им веществ. Их условно можно назвать истинными витаминоносными продуктами.

2. Растительные продукты, которые в своем составе не содержат витамины, но включают клетчатку, пектин, гемицеллюлозу, положительно влияющие на рост и развитие нормальной кишечной флоры. Восстановленная естественная собственная флора выделяет и обеспечивает наш организм такими витаминами, как В1, В9, К, В12.

3. Растительные продукты, которые обеспечивают нормальный обмен (всасывание и активацию) витаминов. К таким веществам относятся органические кислоты, эфирные масла, фитонциды, горечи, флавоноиды и некоторые другие соединения, которые повышают секрецию пищеварительных соков и обладают желчегонным действием. Нормализуя моторно-секреторную функцию пищеварительных органов, они способствуют усилению всасывания и нормальному течению обмена жиро- и водорастворимых витаминов.

## **Лечебные компоненты растений**

Лечебные свойства лекарственных растений зависят от наличия в них различных по химической структуре и терапевтическому действию основных компонентов.

*Алкалоиды.* К алкалоидам относят сложные азотсодержащие соединения основного типа, встречающиеся в растениях, связанные с органическими кислотами.

Содержатся алкалоиды во всех частях растений, но распределены в них неравномерно. Обнаруживаются в коре, корнях, плодах. Наиболее часто алкалоиды встречаются в семействах Лютиковых, Маковых, Мотыльковых, Пасленовых.

Алкалоиды – довольно токсичные соединения, и препараты из них имеют сложное дозирование, ибо токсическая доза превосходит лечебную лишь в 1,5–2 раза, что требует большого внимания и коррекции врача в процессе лечения. Алкалоиды активно

воздействуют на уровень артериального давления, перистальтику кишечника, деятельность дыхания и защитные возможности организма при ряде отравлений (например, фосфорноорганическими веществами). Считается, что лечебное воздействие алкалоидов на организм обусловлено тем, что они являются либо антагонистами, либо аналогами веществ, имеющих в самом организме.

*Гликозиды* представляют собой комплексные соединения с различными веществами, продуктами обмена в растительном организме, хорошо кристаллизирующиеся и растворимые в воде.

К группе гликозидов принадлежит много активных соединений, в том числе те, что воздействуют на сердечную деятельность. Пользование препаратами гликозидов требует умения и особой осторожности, ибо передозировка может повлечь непоправимые последствия.



Корни и плоды гардении содержат каротинный гликозид кроцин

*Дубильные вещества* по своему химическому составу весьма различны, их объединяет свойство связываться с белками и металлами. Растительные дубильные вещества часто являются гликозидами, нередко входят в состав алкалоидов, слизей и смол. Связываясь с белками, они оказывают вяжущее, противогеморрагическое и противомикробное действие, снижают всасывание токсических веществ. Обладают они и местным обезболивающим действием.

Источником дубильных веществ являются, например, листья чая.

Гликозидное вещество из группы дубильных – таннин – единственное, которое в этой группе можно употреблять в чистом виде.

*Кумариновые соединения* обладают антикоагулирующими свойствами, спазмолитическим, болеутоляющим, седативным, мочегонным и противобактериальным действием. По влиянию на организм кумариновые соединения в какой-то мере близки к флавоноидам.

Следует отметить достаточно высокую токсичность кумариновых соединений, которая особенно сказывается на состоянии печени и почек.

Кумариновые соединения могут накапливаться в организме.

*Растительные гормоны* способны влиять на обменные процессы в организме человека и животных так, как и гормоны животного происхождения.

В настоящее время обнаружено немало гормонов растительного происхождения, их даже подразделяют на группы соответственно тем группам веществ, которые есть в организме человека и животных.

*Инсулиноподобные вещества.* В растительном организме эти вещества, в отличие от животного гормона инсулина, имеют небелковую природу, поэтому на растительный «инсулин» пищеварительные соки влияния не оказывают.

*Эстрогенные соединения.* Препараты из этих соединений растительного происхождения стимулируют гормональную деятельность половых желез.

*Дийодтирозин* является предшественником одного из гормонов щитовидной железы человека и животных, но такое же вещество найдено в некоторых растениях, например, в фикусе.

*Сапонины* содержатся во многих растениях в виде сапониновых гликозидов, являются поверхностно-активными веществами, которые вспениваются и смываются, как мыло. При введении в кровь они действуют гемолитически, то есть разрывают оболочку красных кровяных клеток.

Сапонины могут образовывать сложные соединения с некоторыми алкоголями и фенолами, особенно с холестерином, поэтому способствуют выделению желчи и ее разжижению, усиливают диурез, активизируют выделение желудочного сока, кишечных секретов, соков поджелудочной железы.

В большом количестве сапонины имеются, например, в первоцвете. Растения, содержащие сапонины, используются в медицине при заболеваниях дыхательных путей, а также как мочегонные, общеукрепляющие, стимулирующие, тонизирующие, седативные, противосклеротические. Следует иметь в виду, что сапонины токсичны и при передозировке могут вызвать тошноту и рвоту.

Препараты из растений действуют лучше, чем чистые сапонины, выделенные из них.

*Слизистые вещества,* имеющиеся в растениях, содержат сахаристые субстанции и уроновые кислоты, образуют коллоидные растворы с высокой вязкостью.

Слизи в организме человека гидролизуются очень медленно и могут проникать во внутренние органы, не претерпевая изменений. Поэтому растения, содержащие высокое количество слизистых веществ, применяются для лечения различных заболеваний: верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, мочевых путей.

Слизистые субстанции, выделенные из растений, действуют смягчающе и обволакивающе, поэтому их практикуют при лечении ожирения. Но использование слизистых экстрактов на протяжении длительного времени может отрицательно сказываться на метаболических процессах в организме. Это приводит к нарушениям всасывания питательных веществ, в частности аминокислот, жиров, витаминов, минеральных солей.

Однако такое действие, нарушающее пристеночные процессы всасывания, полезно при отравлениях солями тяжелых металлов, химическими веществами, лекарствами, а также продуктами распада при глистной инвазии.

Обволакивая поверхность ран, слизи образуют защитную оболочку, которая изолирует поврежденные ткани от вредных влияний, чем уменьшают боль и действуют противовоспалительно.

*Смолы.* Различают твердые и полужидкие смолы, вещества растительного происхождения, различные по химическому строению, а по структуре близкие к эфирным маслам.

Смолам присуще противомикробное, дезинфицирующее и ранозаживляющее действия.

Смолы обычно располагаются в специальных ходах, которые называются смоляными. При повреждении растений смолы вытекают наружу и быстро высыхают из-за испарения летучих веществ или вследствие процессов полимеризации. Не затвердевающие длительное время смолы остаются жидкими или полужидкими и называются бальзамами.

Смолистые вещества содержат и эфирные масла (см. ниже). Смолы встречаются, например, в имбире. Все они оказывают противовоспалительное и бальзамирующее действие.

Смолы, получаемые из колокольчиковых растений, обладают достаточно сильным слабительным действием и используются в клинической практике.



Цветки жасмина содержат ценные эфирные масла

*Флавоноиды* представляют собой довольно распространенные в растительном мире органические соединения, которым присущ желтый цвет и ряд физиологических эффектов. Многие флавоноиды относятся к гликозидам.

Особенностью действия флавоноидных соединений является их воздействие на стенки капилляров: они уменьшают их ломкость и проницаемость. Однако для успешного действия флавоноидов требуется нормальное состояние белкового обмена. Особо важным является то, что флавоноиды способны укреплять сосудистые стенки при поражениях лучевой энергией. Некоторые флавоноиды активизируют ферментные системы организма, повышают его защитные силы от микроорганизмов, усиливают мочеотделение.

Наиболее распространенным флавоноидом является кверцитин и его производные.

Флавоноиды способствуют повышению сопротивляемости организма при отравлении алкоголем и токсическими соединениями. Некоторые из них обладают мочегонным действием.

*Эфирные масла* – это летучие пахучие вещества, которые выделяются растениями, накапливаясь в цветах, листьях, семенах, плодах, корнях и корневищах. Количество масел зависит от условий выращивания растений. Одно и то же растение содержит неодинаковое количество масел.

В состав эфирных масел входят углеводы, спирты, альдегиды, кетоны, сложные эфиры, лактоны и другие соединения. Каждое эфирное масло включает разные количества нескольких десятков химических соединений. Количество установленных компонентов состава эфирных масел достигает 1000 наименований. Так, в состав гераниевого масла входит 207 химических веществ. Неодинаковый состав эфирных масел обуславливает и различное воздействие на организм человека. Эфирные масла могут обладать желчегонными, спазмолитическими и противовоспалительными свойствами. Одни из них являются своеобразными естественными регуляторами функции пищеварительных и выделительных органов, стимулируя секрецию желудочного сока и этим повышая аппетит. Другие, наоборот, способны подавлять активность желудочного сока, что дает возможность использовать их для лечения некоторых форм гиперацидного гастрита.

Многие эфирные масла выделяются из организма через почки, оказывая при этом ряд положительных эффектов: усиливают энурез, повышают растворимость солей, тем самым предупреждая образование почечных камней, уменьшают воспалительный процесс.

*Растительное волокно, или клетчатка*, совместно с гемицеллюлозой нормализует моторную функцию кишечника, подавляет рост гнилостных микробов и обеспечивают нормальный рост и развитие кишечной флоры, оказывает положительное влияние на обмен витаминов, липидов, холестерина в системе кишечно-печеночной циркуляции и тем самым выполняет важную роль в профилактике желчно-каменной болезни и ряда других

заболеваний пищеварительного тракта.

Даже краткое ознакомление с основными компонентами растений, имеющими пищевое и лекарственное значение, свидетельствует об особой биологической значимости их в жизни человека.

Для успешного использования растений требуется, с одной стороны, иметь четкое представление о конкретной полезности растения, а с другой – осторожности в дозировке.

## Целебные комнатные растения

### Авокадо – *Persea*

Это тропическое плодое вечнозеленое дерево, относящееся к семейству Лавровые (*Laugaceae*), роду Персея, в состав которого входят 50 видов. Культурные формы авокадо объединены в вид *Persea americana*. Предполагают, что это вид гибридного происхождения, так как в диком виде он не найден.

Считают, что авокадо впервые начали выращивать древние земледельческие народы, населяющие Северную и Центральную Америку (Мексику, Перу, Гватемалу).

Авокадо имеет очень хрупкие ветви, покрытые гладкой толстой корой. В комнатных условиях высота растения, как правило, не превышает 1 м. Листья достаточно крупные, жесткие, темно-зеленые, могут быть как овальной, так и ланцетовидной формы. Цветки мелкие, двуполые, собраны в компактные метелки, расположенные на концах побегов. Плод крупный, похож на большую грушу. По вкусу авокадо отдаленно напоминает сливочное масло, но содержит небольшое количество сахара, до 30 % жира и много витаминов. Окраска плодов довольно разнообразна: от желтовато-зеленой до пурпурно-черной. Из авокадо готовят салаты, пюре, мороженое.



Плоды авокадо

В комнатах авокадо располагают в хорошо освещенном солнцем, теплом месте. Авокадо – не холодостойкое растение, поэтому даже летом, если погода не очень жаркая, лучше держать его в комнате. В период покоя авокадо переносят в светлое помещение с температурой не ниже 15 °С.

Летом авокадо обильно поливают, дополнительно проводят перекрестное опыление и удобряют два-три раза в месяц. Зимой полив значительно сокращают, а подкормки не проводят. После зимнего отдыха авокадо ежегодно пересаживают и прищипывают концы стеблей для усиления ветвистости. Субстратом для авокадо может служить имеющаяся в продаже универсальная земля для цветов.



Авокадо

Размножается авокадо семенами, реже – черенкованием. Чтобы черенки лучше укоренились, их необходимо обработать стимулятором роста. Наиболее простой способ размножения авокадо – семенной. Для этого косточку сажают тупым концом в землю, а острый оставляют торчать над поверхностью почвы. До появления листьев горшок с растением содержат в теплом месте (18 °С) и изредка поливают, не допуская пересыхания земляного кома.

Авокадо подвержено нападению паутинных клещей и щитовок. Недостаточная влажность воздуха приводит к подсыханию кончиков листьев.

### *Лечебные свойства*

Плоды авокадо обладают высокими диетическими и лечебными свойствами. Этому способствует их поливитаминность, наличие кальция и фосфора. Плоды содержат около 2 % белка, более 30 % жира, до 1,5 % сахаров, минеральные вещества – соли калия, натрия, кальция, магния, фосфора, а также витамины А, В1, В2, С, D, Е, К, РР, пантотеновую кислоту, биотин; листья – эфирные масла и горечи. Жиры авокадо по усвояемости не уступают сливочному маслу, а по калорийности превосходят мясо и яйца. Из плодов готовят салаты, пюре, их используют как масло на бутерброды.

Авокадо рекомендуют в пищевом рационе больным анемией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта (особенно гастритами с пониженной кислотностью), гипертонической болезнью, атеросклерозом, сахарным диабетом.

При желудочно-кишечных расстройствах и как противоглистное средство используют отвары из листьев и кожуру плодов.

Мякоть плодов применяется для изготовления косметических кремов и масок.

Во Франции на основе масла авокадо создан препарат для лечения склеродермии, пиореи, артритов и экзем.

### **Агава – Agava**

Агава – суккулентное многолетнее вечнозеленое растение из семейства Агавовые

(*Agavaceae*). Известно более 300 видов, распространенных в засушливых районах Южной, Центральной и Северной Америки, на островах Карибского бассейна. Лечебное значение имеет агава американская (*A. americana* L.)

Растение образует мощную розетку толстых мясистых линейно-ланцетных листьев длиной до 1,5–2 м и шириной 20–25 см, суживающихся к вершине, серо-зеленых или светло-серых, по краям в шипах, загнутых у вершины, коричневых, верхняя часть листа изогнута почти дуговидно, а вершина с шипом достигает 3 см в длину. Соцветие – крупная метелка, 5–8 м длиной, ветвящаяся. Цветки крупные, 7–9 см длиной, желтоватого цвета. Образует корневые отпрыски. Родина – Мексика.

В комнатной культуре выращиваются агавы американская и агавы королевы Виктории.

Имеется ряд садовых форм:

*Marginata* – листья с золотисто-желтыми или беловато-желтыми краями;

*Mediopicta* – листья с желтой полосой посередине;

*Striata* – листья серовато-зеленые, с желтовато-белыми полосами посередине.

Агавы любят солнечное месторасположение и свежий воздух. Летом растение можно выносить в сад или на балкон. Зимой ее лучше содержать в прохладных помещениях при температуре 8–12 °С. Поливают агаву летом обильно, зимой – по мере высыхания кома земли.

К почве растение нетребовательно, рекомендуемая землесмесь состоит из листовой и дерновой земли, перегноя и песка в соотношении 1:2:1:0,5. Пересаживают агаву по мере необходимости, взрослые экземпляры – раз в 2–3 года. Размножение – отпрысками до 10 см, реже – семенами.

#### **Это интересно!**

В древней Мексике агавы играли ведущую роль в хозяйственной жизни, культуре, даже религии. От урожая агав зависело благосостояние ацтеков. В их легендах богиня Магуэй, т. е. агавы, оберегала беременных женщин от их превращения в диких зверей. Для этого необходимо было на определенное время положить листья чудодейственной агавы на лицо беременной.

Необходимо осторожно подходить к подкормке растения удобрениями, так как их избыток отрицательно влияет на его развитие. Подкармливают агаву с весны по осень один раз в 1,5–2 месяца комплексными минеральными удобрениями.

На родине, в естественных условиях, агавы цветет один раз в 10–15 лет; в культуре в открытом грунте – один раз в 12–15 лет; в кадочной культуре – один раз в 20–30 лет. Цветет в конце мая непродолжительно – 2–3 недели. Семена созревают в ноябре. После плодоношения растение отмирает. Из нижних пазушных почек развиваются отпрыски.

Вредителями и болезнями агавы поражаются редко.

#### **Лечебные свойства**

По фармакологическому действию агавы американская похожа на алоэ древовидное. Ее применяют как обеззараживающее, противовоспалительное, болеутоляющее, жаропонижающее и отхаркивающее средство. Целые листья, предварительно очищенные от шкурки, прикладывают к ранам и нарывам, используют при ишиасе, ревматизме и других заболеваниях суставов. Свежий сок, настой или порошок рекомендуют при заболеваниях легких, желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты), при заболеваниях печени, гепатите.

#### **Наш рецепт**

Свежий сок пьют по 20 капель на столовую ложку воды 3 раза в день до еды.

Настой измельченных свежих листьев (50 г на стакан воды комнатной температуры,

настаивают 6 часов, процеживают) принимают по 1 столовой ложке три раза в день до еды.

Порошок из листьев принимают по 0,2–0,5 г три раза в день до еды.

## Аглаонема – *Aglaonema*

Растение семейства Ароидные (*Araceae*). Родина – влажные дождливые тропики Юго-Восточной Азии, Филиппин и многочисленные острова Тихого и Индийского океанов. В переводе с греческого *aglaia* означает блеск. Аглаонемы – растения достаточно крупные, с кожистыми блестящими листьями, сидящими на коротких стеблях. Длина их листовых пластинок достигает 10–30 см. За последние десятилетия селекционерами Европы и Америки выведено много сортов, отличающихся окраской листьев.



Аглаонема скромная

Аглаонема предпочитает полутень, хорошо чувствует себя на северных окнах. Влажность воздуха должна быть повышенной, а потому растение необходимо регулярно опрыскивать. Полив – регулярный, умеренный зимой, обильный летом, не следует допускать пересыхания земляного кома.

Температура содержания 18–25 °С. Пересаживают аглаонему каждый год – во второй половине весны. Рекомендуемая землесмесь: листовая земля, торф, песок (2:1:1). Размножают делением куста и черенкованием. Черенки заготавливают длиной 8-10 см, подсушивают их в течение суток и погружают в песок, который поддерживается постоянно во влажном состоянии. Через месяц образуются корни. Можно также размножить воздушными отводками.

### *Лечебные свойства*

Аглаонема насыщает воздух аэроионами. Очищая воздух, она способствует повышению работоспособности, преодолению стрессов и т. п. Кроме того, уменьшает содержание бензола в помещениях. Аглаонема скромная, несмотря на название и соответствующую внешность, убивает стрептококковую инфекцию.

## Адиантум – *Adiantum*

Многолетний травянистый папоротник семейства Адиантовые (*Adiantaceae*). Известно более 300 видов, широко распространенных в различных областях земного шара, преимущественно в тропиках Южной Америки. Название объясняется характерным свойством листьев – они не смачиваются водой (по-гречески *a* – не, *diant* – смачивать).

Наиболее часто в комнатной культуре встречается *адиантум Венерин волос* (*A.*

*capillus-veneris*).

Наземное растение с ползучим корневищем, густо покрытое чешуйками 1–2 мм длиной. Изящная листва до 50 см длиной, состоящая из множества сегментов, напоминает кудри, а черешки – тонкие, темно-коричневые, блестящие – похожи на волосы.

Адиантум клиновидный (*A. cuneatum*).

Многолетний травянистый папоротник. Отличается от предыдущего вида более маленькими клиновидными листочками. Этот вид папоротника наиболее устойчив и неприхотлив при выращивании в домашних условиях.

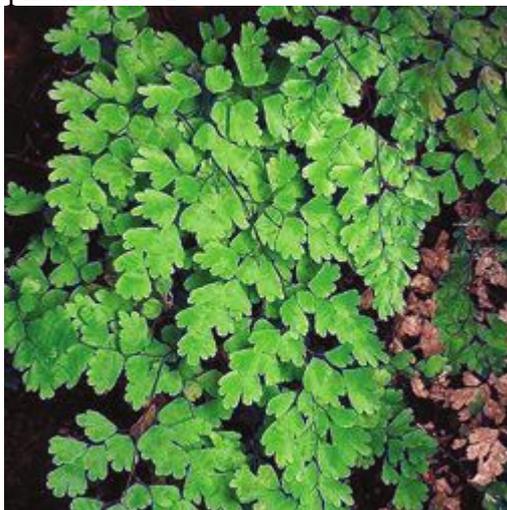
Адиантум нежный, разновидность фарлейская (*A. tenerum* var. *farleyense*).

Наиболее декоративный вид адиантумов. Родина – остров Барбадос. Вайи (листья) до 40 см длиной поникающие, сегменты листьев крупные разрезные, волнистые, густо расположенные на черешках. Этот вид требует более внимательного ухода, равномерного полива, отсутствия сквозняков и резких колебаний температуры. Легко размножается делением корневища, спорами, дает огромное количество самосева, требует много света.

Адиантум сердцевидный (*A. subcordatum*).

Этот вид своими листьями походит на листву березы.

Адиантумы – солнцелюбивые растения, но они не выносят прямых солнечных лучей. Лучше всего их выращивать в полутени, в террариуме или в притененной оранжерее. Оптимальная температура содержания 16–20 °С.



Адиантум Венерин волос

Папоротник требует повышенной влажности; не следует допускать подсыхания листьев, надо регулярно их опрыскивать (летом 2 раза в день). Вода для поливов и опрыскивания должна быть мягкой.

Рекомендуемая землесмесь для выращивания молодых растений состоит из торфяной, листовой, перегнойной земли и песка в соотношении 2:2:1:1, для взрослых – дерновая, торфяная, листовая, перегнойная земля и песок в соотношении 2:3:3:1:1. Для посева спор землесмесь лучше всего составить из торфяной, листовой земли и песка в соотношении 2:1:1.

Пересаживать папоротник лучше всего в марте-апреле, как только начнут разворачиваться новые листья. Подпорченные корни необходимо удалять. Следует отметить, что адиантумы плохо переносят пересадку, поэтому проводить ее надо с большой осторожностью.

Подкармливают растение с весны по осень любым комплексным удобрением один раз в месяц.

Размножаются адиантумы делением куста и корневища, а также спорами.

Могут поражаться щитовкой.

### *Лечебные свойства*

Листья адиантума используют в качестве противокашлевого и отхаркивающего средства. Во многих странах Западной Европы препараты из адиантума официально разрешены к применению в лечебной практике.

### **Актинидия – Actinidia**

Крупные многолетние деревянистые вьющиеся лианы или лазающие кустарники семейства Актинидиевые (*Actinidiaceae*), обитающие в субтропиках, тропиках и отчасти в умеренных широтах Восточной Азии. В культуре распространены три вида: актинидия коломикта (*A. kolomicta*), актинидия острозубчатая (*A. arguta*) и актинидия китайская (*A. chinensis*). Большую популярность в последнее время получило растение киви, полученное в результате селекционной работы с актинидией китайской.

Киви – двудомное растение-лиана. Лиану киви можно успешно выращивать как в помещении (при достаточном освещении), так и в открытом грунте. Взрослые растения могут выдерживать до -15 °С.

Киви, как и любому тропическому растению, летом требуется обильный полив, высокая влажность, много свежего воздуха, света и тепла. Зимой предпочтительны прохладное содержание (около 10 °С), ограниченный полив без застоя влаги.



Актинидия коломикта



Цветущая актинидия

Корневая система у киви не очень глубокая, мочковатая, требовательная к плодородным, слабокислым или нейтральным почвам. Землесмесь для посадки используется

следующая: листовая земля, перегной, дерновая земля, песок (2:1:1:1). Можно добавить в землесмесь еще биогумус и немного торфа.

Весной растению киви нужна небольшая обрезка, чтобы тронулись в рост спящие почки и растение лучше закустилось.

Вырастить киви можно из семян (но долго придется ждать плодов и при этом способе невозможно до цветения определить пол сеянца), черенкованием и корневыми отпрысками.

Семена выбирают из зрелых ягод киви, отмывают от мякоти и стратифицируют – сначала держат во влажном песке 2–3 недели при температуре 10–20 °С, затем две недели при температуре 4–5 °С.

После стратификации семена высевают вместе с песком в горшок с хорошим дренажем, наполненным субстратом. Посевы слегка присыпают почвой, опрыскивают и накрывают стеклом. Горшок с посевами ставят в светлое теплое место, стекло ежедневно протирают и переворачивают.

При появлении всходов их постепенно приучают к свежему воздуху. При благоприятных условиях сеянцы киви быстро растут; они имеют поверхностную корневую систему, поэтому рыхление почвы и пикировку в индивидуальные горшки нужно проводить аккуратно. Куст киви формируют с помощью обрезки, оставляя более мощные побеги и обеспечивая им опору, а остальные удаляют.

Весной нужно начинать подкормки. Их необходимо проводить 2 раза в месяц с весны и до наступления осени. Для подкормок рационально использовать чередование органических и минеральных удобрений.

Для получения высокого урожая на одно мужское растение нужно несколько женских.

Естественными опылителями киви являются домашние пчелы и шмели. С их участием формируется больше крупных плодов.

При содержании растения в условиях слишком высокой сухости воздуха возможно поражение красным паутинным клещом.

### *Лечебные свойства*

В народной медицине Дальнего Востока плоды актинидии издавна применяли с целью профилактики и лечения цинги (плоды актинидии содержат витамина С до 1500 мг на 100 г сухого веса и большое количество других витаминов), а также как кровоостанавливающее и противокашлевое средство, при туберкулезе и коклюше.



Плоды актинидии коломикты

Сок актинидии полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, положительно влияет на обмен веществ. Полезно употреблять плоды актинидии после перенесения инфекционных заболеваний и операций, при больших физических нагрузках, острых и хронических заболеваниях желудочнокишечного тракта.

Актинидия – прекрасный пищевой витаминный продукт. Ее используют в свежем и консервированном виде, а также для приготовления киселей, пастилы, мармелада, компотов, сиропов, начинок для конфет; ягоды хорошо сохраняются в замороженном и сухом виде.

### *Наш рецепт*

Для приготовления из плодов актинидии желе, в котором долго сохраняется аскорбиновая кислота, свежие ягоды перетирают с сахарным песком в пропорции 2:3. Хранят при температуре не выше 15 °С. Для удовлетворения суточной потребности в витамине С достаточно 10–15 г такого желе.

### **Алоказия – Alocasia**

К этому роду из семейства Ароидные (Araceae) относятся многолетние вечнозеленые растения с клубневидным корневищем, листья расположены на верхушке утолщенного стебля или прикорневые, крупные, на длинных черешках. Цветки невзрачные, собраны в початок, прикрываемый зеленоватым покрывалом. Родина – Австралия, Шри-Ланка. Род насчитывает свыше 40 видов. Лечебными свойствами обладает лишь алоказия крупнокорневая (толстостебельная), или арум (*A. macrorhiza*).



Алоказия крупнокорневая



Плоды алоказии

Растение с крупными светло-зелеными неравносердцевидными листьями с выпуклыми жилками, собранными на верхушке толстого стебля, достигающего в природных условиях иногда 3 м в высоту и 20 см в диаметре. Листовая пластинка длиной 50–90 см. Цветки мелкие, собраны в соцветие-початок, похожее на соцветие каллы. Покрывало белое, длиннее початка. Плод – ягода, достигающая 1 см в диаметре.

**Это интересно!**

Народное название «слоновье ухо» растение получило благодаря большим размерам листьев, а «трилистник» – за то, что при появлении четвертого

молоденького листочка самый старый лист начинает подсыхать (это явление объясняется просто – в наших квартирах растению не хватает влаги и тепла).

Садовая форма – *Variegata* – отличается от исходного вида пестрыми листьями с большими белыми пятнами. Она пригодна не только для выращивания в квартирах, но и на садовых участках, в местах с влажной почвой и отсутствием прямого солнечного света.

К освещению нетребовательна, но зимой желательна досветка. Растение теплолюбиво. Оптимальная температура для содержания зимой – не ниже 18 °С, летом – 22–26 °С.

Алоказию поливают умеренно в течение года, воду лучше всего использовать мягкую. Горшок с растением можно поместить во влажный торф или керамзит. Летом обязательно частое опрыскивание.

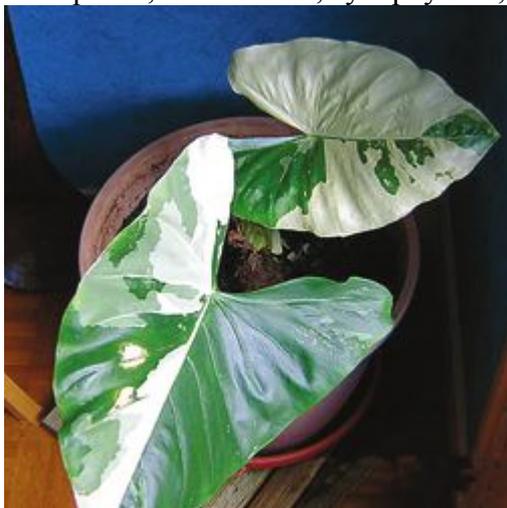
Для пересадки используют среднетяжелую питательную землесмесь из дерновой, листовой, перегнойной земли и песка (4:2:2:1), в которую рекомендуется добавлять торф, pH 5,5–6. Пересадка молодых растений ежегодная, в конце февраля-начале марта, взрослых – раз в 3 года.

Размножают делением стебля и корневищ при пересадке, а также дочерними клубнями. Укореняют в теплом месте в песке или в легкой супесчаной почве, накрывая сверху банкой.

При содержании в условиях слишком влажной почвы и низкой температуры возможно загнивание корней. Растение может поражаться паутинным клещом.

### *Лечебные свойства*

В китайской медицине алоказия используется с древнейших времен, причем лечебными считаются и листья, и стебли, и корни. Из надземных частей растения приготавливались настои для лечения желудочнокишечного тракта, пневмонии, туберкулеза, зубной боли и холеры.



Алоказия Вариегата

Измельченный корнеклубень прикладывают к фурункулам и кожным опухолям.

Спиртовую настойку алоказии применяют наружно при лечении тромбоза, псориаза, аллергии, геморроя. Она также способствует заживлению ран, снимает зуд от укуса насекомых.

### *Наш рецепт*

Для приготовления спиртовой настойки алоказии необходимо пластмассовым или костяным ножом (ни в коем случае не металлическим – это важно) измельчить самый старый (отмирающий) лист растения и залить его 0,5 л водки. Настаивают в темном месте в течение двух недель.

Используют настойку наружно при суставных болях, остеохондрозах, миозитах, как

обезболивающее средство.

**Внимание!**

Растение очень ядовито (в его состав входят цианистые соединения и сулема) и может вызвать раздражение слизистой оболочки. Перед применением любого препарата из алоказии обязательно проконсультируйтесь с врачом.

## **Алоэ (столетник) – Aloe**

Декоративные суккулентные растения из семейства Асфodelовые (Asfodelaceae). В природе это деревья до 20 м высотой, кустарники и кустарнички с вертикальными, вздымающимися и полегающими стеблями, а также травянистые растения с розеточным, редко двухрядным листоразмещением. Листья ланцетовидные, округло-треугольные, удлинненно-треугольные, иногда ремнеобразные, от 2 до 100 см длиной, от темно-зеленых до голубовато-зеленых. Поверхность листа может иметь светлые удлиненные пятна в поперечных полосах. Края листьев зубчатые, редко цельнокрайние. Цветоносы алоэ простые или сложные (кисть, метелка, колос, зонтик и др.), появляются по 1 или по 2–3 в пазухах верхних листьев. Цветки – на длинных цветоножках, красные, розовые, оранжевые, редко желтые или белые, цилиндрические, часто вздутые в основании, иногда колокольчатые. Размножаются семенами, черенками, корневыми отпрысками. Место произрастания – Южная и Юго-Восточная Африка, о-в Мадагаскар, Аравийский полуостров.

Лечебными свойствами из комнатных культур обладает алоэ древовидное (*A. arborescens*).



Алоэ древовидное

На родине – в Южной Африке – это кустарники от 1 до 3 м высотой, широко разветвленные; ствол около 8 см толщиной, в домашних условиях достигает 50–70 см в высоту.

Листья собраны в крупные розетки, ремневидные, до 60 см в длину, плотные, толстые, суживающиеся кверху, серовато-сизые, матовые, без полос и пятен, сверху плоские, к основанию слабожелобчатые, по краям шиповато-зубчатые, вперед загнутые. Цветки около 4 см длиной, ярко-красные.

Алоэ – светолюбивое растение, хорошо растет в комнатах. Летом его поливают обильно, днем растения опрыскивают. Зимой поливка более умеренная; при опрыскивании вода не должна попадать между листьями во избежание их загнивания.

Алоэ размножают семенами и черенками. Посев семян производят в феврале-марте в плошки. Земля берется следующего состава: листовая – 1 часть, легкая дерновая – 1/2 части, песок – 1 часть. Подросшие сеянцы высаживают в горшки по одному в такую же землесмесь с добавлением битого кирпича и древесного угля. На следующий год, весной, растениям необходима перевалка. При размножении семенами молодые растения приобретают декоративный вид через 2 года.

Черенкуют алоэ преимущественно весной. Побеги нарезают на кусочки 10–12 см длиной, подвяливают в течение суток, места срезов присыпают порошком древесного угля. Посадку производят в песок. Черенки не опрыскивают и поливают изредка, чтобы не создавать избыточной влажности субстрата (возможно загнивание), не притеняют. При появлении корней полив усиливают и высаживают в такую же землесмесь, как и для сеянцев. Через год желательно провести перевалку.

Алоэ размножают также верхушкой побега и порослью, которая образуется у основания побегов. Уход такой же, как за черенками.

Молодые растения пересаживают ежегодно, в возрасте от 3 до 5 лет – каждые 2 года, старше 5 лет – каждые 3 года или при загнивании кадки.

Летом необходима подкормка навозной жижей и полным минеральным удобрением каждые 2–3 недели.

На лето растения можно выносить на открытый воздух, устанавливая их на солнечной безветренной стороне.

Болезнями и вредителями растение поражается редко.

### *Лечебные свойства*

Сок листьев алоэ возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает слабительным, желчегонным, сильным тонизирующим, противовоспалительным, бактерицидным и ранозаживляющим действием.

В народной медицине свежие листья, их сок и настой из алоэ издавна используют для лечения ран, незаживающих язв и различных кожных заболеваний, а также как средство, регулирующее менструации.

Медицина использует и сабур – сгущенный затвердевший сок алоэ, как слабительное средство, вызывающее усиление перистальтики толстого отдела кишечника. В очень малых дозах сабур улучшает пищеварение и возбуждает аппетит.

Академик В. П. Филатов предложил пользоваться экстрактом из листьев алоэ, предварительно выдержанных 10–14 дней в темноте при температуре от 4 до 8 °С выше нуля. При этих условиях в листьях алоэ (и других растений) вырабатываются особые вещества – биогенные стимуляторы, которые усиливают жизненные процессы в тканях. Применение препаратов с биогенными стимуляторами дает прекрасные результаты в борьбе с различными трудноизлечимыми заболеваниями. Так, сок свежих листьев, предварительно выдержанных в темноте, используют при лечении туберкулеза легких, как слабительное и желчегонное средство, при энтероколитах, гастроэнтеритах и хроническом гастрите с пониженной кислотностью, закапывают в нос при остром рините (по 5–8 капель).



Цветущее алоэ

Компрессы с соком алоэ назначают при туберкулезе кожи, волчанке, лучевом дерматите головы. Тампоны, смоченные соком алоэ, используют в гинекологии. Измельченными листьями алоэ лечат пародонтоз. Целые листья, предварительно очищенные от шкурки, прикладывают к мозолям.

В официальной медицине для профилактики и лечения повреждения кожи при лучевой терапии используют линимент алоэ. Сироп алоэ с железом (стимулятор кроветворения) рекомендуется при гипохромной анемии после изнурительных болезней или интоксикации.

Жидкий экстракт алоэ древовидного используют для инъекций при лечении заболеваний глаз, хроническом гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

### ***Наш рецепт***

Смешать свежий сок листьев алоэ, предварительно выдержанных в темноте, со смальцем или гусиным жиром, сливочным маслом, медом и порошком какао в соотношении 3:20:20:20:20.

#### **Внимание!**

Сабур и свежий сок алоэ вызывают приток крови к тазовым органам, поэтому их нельзя применять при заболеваниях печени и желчного пузыря, при беременности (особенно больших ее сроках), острых воспалительных процессах в женских половых органах, менструациях, цистите и геморрое.

Алоэ противопоказано при острых заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях сердечнососудистой системы в стадии декомпенсации, обострениях туберкулеза, осложненных кровохарканьем.

При сердечно-сосудистых и онкологических заболеваниях применять алоэ следует с большой осторожностью и под наблюдением лечащего врача.

Не следует также принимать сок алоэ и другие его препараты слишком длительно, особенно в повышенных дозах (например, в качестве слабительного), так как при этом угнетается перистальтика кишечника, раздражается его слизистая оболочка и может возникнуть воспаление. Принимают препараты алоэ не позднее 19–20 часов во избежание бессонницы.

Применяют при различных заболеваниях органов дыхания, в т. ч. при туберкулезе, а также при язве желудка (столовую ложку смеси разводят в стакане горячего молока и пьют 2 раза в день).

### **Аспидистра – *Aspidistra***

Растение из семейства Лилейные (*Liliaceae*), объединяет виды с прикорневыми кожистыми листьями, расположенными на ползучем корневище. В природе насчитывается 8 видов, распространенных в Восточной Азии.

Наиболее известным в широкой культуре видом этого рода является аспидистра высокая (*A. elatior*), выращиваемая в комнатной культуре.

Многолетнее травянистое растение, которое известно под названием «дружная семейка» – старый, испытанный в течение более двух столетий вид прекрасно прижился в различных по освещенности, температурным условиям, влажности комнатах. Хорошо себя чувствует и при сильном затенении, и на освещенных окнах, и в углах комнат, в теплых и прохладных помещениях – всюду оно украшает своими красивыми широколанцетными листьями на длинных черешках, придает жилищу уютный вид. Цветки у аспидистры появляются довольно редко, часто их даже не замечают, так как они располагаются на очень коротких цветоножках, почти сидящие на ползучем корневище у поверхности почвы, желто-черно-бурые. Цветет в феврале-апреле.



Аспидистра высокая

Размножают аспидистру делением корневища при пересадке весной, которое разрезают так, чтобы деленки имели по 1–2 листка. Высаживают их в землесмесь из дерновой, компостной, перегнойной земли и песка в равных частях. Взрослые растения рекомендуют высаживать (переваливать) в землесмесь из дерновой, перегнойной земли, торфа и песка в соотношении 1:1:1:1. Чем больше горшок, тем интенсивнее развиваются листья. Необходимо следить, чтобы не было застоя воды.



Аспидистра вариегата

В комнатной культуре широко известна и разновидность аспидистры – *variegata* – с пестрыми листьями, покрытыми кремовыми полосками, которую культивируют так же, как и основную форму. Однако при больших дозах удобрений, которые вносят в виде жидких подкормок в летний период, или при выращивании в слишком питательной почве листья перестают быть пестрыми.

#### *Лечебные свойства*

В народной медицине используется настойка из корней аспидистры высокой как слабительное и мочегонное средство. А при диарее, камнях в почках, судорогах, а также различных желудочно-кишечных заболеваниях применяют отвар корней, стеблей и листьев.

#### **Аукуба – Aucuba**

Вечнозеленый кустарник из семейства Кизиловые (Cornaceae). В природе произрастает во влажных субтропических областях Японии, Тайваня, Гималаев.

Наиболее распространенным в комнатных условиях видом является аукуба японская (*A. japonica*).



Аукуба японская

Ее родина – Япония. Растение древесное, имеет очень оригинальные по окраске листья – светло-зеленые, покрытые россыпью золотистых, различных по форме пятен. За такую окраску листьев ее в народе прозвали «колбасным деревом». Листья удлиненно-овальные, кожистые, длиной до 20 см и шириной 6 см. Цветет редко. Цветки мелкие, невзрачные, красноватого цвета. После цветения образуются эффектные красные плоды.

Растение в культуре неприхотливое – может расти в помещениях с ярким освещением и в таких, где света недостаточно. Лучше себя чувствует в прохладных комнатах при температуре 14–16 °С, в осенне-зимний период – 8-10 °С.

Аукубу размножают семенами и черенками, что является наиболее быстрым способом. Черенкуют верхушки побегов в конце зимы, укореняют их во влажном песке. Пересаживать аукубу следует раз в 2–3 года в землесмесь из глинисто-дерновой, листовой, торфяной земли и песка (6:2:2:1).

Весной и летом растение поливают обильно, осенью и зимой – умеренно.

Подкармливают в весенне-летний период раствором органических удобрений еженедельно. Пересаживать следует осторожно, чтобы не повредить корни.

### *Лечебные свойства*

В народной медицине используются плоды и листья растения. Их применяют для лечения ожогов, обморожений, гематом, так как в них содержатся активные вещества, оказывающие противовоспалительное действие, а также способствующие регенерации тканей.

В Японии из аукубы изготавливают лекарство для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

### *Наш рецепт*

При ожогах и обморожениях можно использовать свежие листья аукубы. Для этого предварительно вымытые листья (3–4 шт.) разотрите в ступке и нанесите на пораженный участок кожи, затем накройте стерильной салфеткой. Повязку следует менять каждые 2 часа.

Этот же рецепт (но с добавлением 1 ложки сока алоэ) рекомендуется и при лечении небольших ссадин или ран.

### **Бергамот – *Citrus aurantium***

Вечнозеленое невысокое дерево без колючек из семейства Рутовые (Rutaceae). Цветки маленькие, с очень сладким и сильным ароматом. Плоды золотисто-желтые с зеленоватым оттенком, от шаровидных до грушеобразных, 6–7,5 см высотой и 5,5–6,5 см в диаметре, с гладкой шкуркой, очень похожи на цитрон. Плоды несъедобные, так как имеют очень кислую мякоть. Названо так растение в честь города Бергамо (Италия).



Плоды бергамота

В условиях закрытых помещений бергамот непритязателен, растет медленно и достигает 2 м в высоту. Но если его выращивать в больших, хорошо освещенных помещениях (зимних садах), рост растения значительно усиливается. Во время цветения и плодоношения выглядит особенно привлекательно.



Молодое растение бергамота

Пересаживают бергамот каждые 2–3 года в землесмесь из дерновой, перегнойной,

листовой земли и песка (2:1:1:1). Летом поливают интенсивно, зимой – умеренно.

### *Лечебные свойства*

Кожура плодов бергамота содержит 1–3 % эфирного масла. Бергамотовое масло применяют для отдушки мазей и в парфюмерии. Фурукумарины, входящие в состав эфирного масла, обладают сильным фотосенсибилизирующим эффектом, способствуют пигментации кожи. На их основе из бергамотового масла созданы препараты для лечения витилиго и гнездовой плешивости.

### **Бокарнея – *Beaucarnea***

В комнатной культуре обычно встречается бокарнея отогнутая (*B. recurvata*) семейства Агавовые (*Agavaceae*) родом из Мексики. Бокарнея – экзотическое и в то же время неприхотливое растение. Не так давно бокарнею называли также нолинами, однако теперь доказано, что это различные роды растений, относящихся к семейству Агавовые. Ареал этого небольшого рода охватывает территорию Мексики и южных штатов США. Бокарнея имеет бутылкообразный ствол, служащий накопителем влаги в засушливый период; ее линейно-дуговидные поникающие серо-зеленые листья собраны в верхушечную розетку. За толстый ствол с шершавой корой бокарнею называют «слоновья нога», а за пучок тонких листьев – «лошадиный хвост» или «хвост пони». В природе это довольно крупное растение; в комнате развивается медленно и обычно достигает метра, с листьями длиной до 60 см, но при благоприятных условиях может вырасти и до 60 см, но при благоприятных условиях может вырасти и до 2,5 метров. Растение долго живет, если не злоупотреблять его поливом.



Бокарнея отогнутая

Месторасположение его должно быть светлое и солнечное, хорошо проветриваемое. При недостатке освещения бокарнея искривляется, наклоня и вытягивая ствол в сторону источника света. Рекомендуется летом выносить ее на свежий воздух: на балкон или в сад. Зимой содержание должно быть светлое и прохладное, при температуре воздуха 10–15 °С. При зимовке в теплом сухом помещении у бокарнеи начинают подсыхать кончики листьев, на нее нападают вредители.

Зимой при температуре 15–18 °С растение не поливают совсем. При более высокой температуре содержания зимой увеличивают влажность воздуха, периодически слегка опрыскивают листья; дважды в месяц поливают малым количеством теплой воды снизу, через поддон. Летом для нее также рекомендуется ограниченный полив: застой влаги опасен, так как бокарнея легко загнивает.

Купленное молодое растение, у которого еще не сформировался бутылкообразный ствол, помещают в маленькую неглубокую плошку с толстым слоем дренажа, не заглубляя при пересадке; в дальнейшем пересадку проводят через 2–3 года. Крупную бокарнею сажают в тяжелый керамический горшок с дренажем (или кадку) и пересаживают раз в пять лет. Наличие в контейнерах дренажных отверстий обязательно. Рекомендуемая землесмесь: дерновая, листовая земля, торф, перегной и песок в пропорции (2:1:1:1:1).

Растение подкармливают в период активного вегетативного роста (с мая до октября) раз в месяц комплексным минеральным удобрением, снизив его концентрацию в 2 раза относительно инструкции.

Размножают бокарнею семенами или черенками боковых побегов весной или летом. Черенкам побегов дают подсохнуть после срезки и укореняют их при нижнем подогреве почвы и высокой влажности воздуха.

При слишком теплой зимовке растение страдает от паутинных клещей и щитовок.

### *Лечебные свойства*

Бокарнея улучшает микроклимат помещений, обогащая воздух кислородом, озоном и аэроионами. Это растение, размещенное в квартире, снижает количество респираторных заболеваний и укрепляет защитные силы организма. Способствует созданию психологического комфорта, благоприятно воздействует на нервную систему. Бокарнея стабилизирует энергетическую обстановку в помещении.

## **Ваниль душистая – *Vanilla planifolia***

Многолетняя травянистая лиана семейства Орхидные (Orchidaceae). Это единственная пряность в этом семействе. Ее вьющиеся стебли, цепляясь воздушными корнями за стволы и ветви деревьев, поднимаются вверх к их кроне. Листья у ванили сочные, продолговато-эллиптические. Цветы большие, светло-зеленые, собраны в кисти. Каждый цветок раскрывается лишь на один день, словно для того, чтобы маленькие насекомые одного-единственного вида, живущего только в Мексике, могли ее опылить. Благодаря этому насекомому на протяжении 300 лет – до начала XIX века – удерживалась монополия Мексики на экспорт этой пряности. Ацтеки знали это растение и использовали его для ароматизации напитка из плодов шоколадного дерева – чокоатля – задолго до открытия Америки.



Ваниль душистая

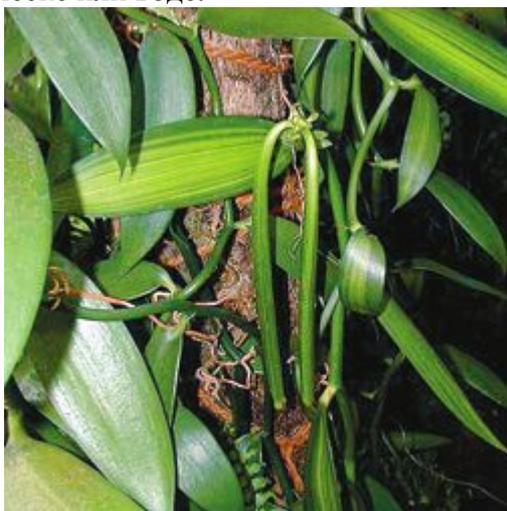
Ваниль – чудесное декоративное растение, которое можно выращивать в комнатах. Ее листья – блестящие, плотные – сохраняются на растении несколько лет. Стебель оплетает расположенную рядом с горшком опору. Цветет редко. Плод – коробочка, которую срывают недозревшей, чтобы она не могла раскрыться.

Содержать ваниль нужно в теплой комнате возле окна, защищая от сквозняков. Летом требуется обильный полив, зимой – умеренный. Растение необходимо часто опрыскивать водой.

В летние месяцы ваниль еженедельно подкармливают слабым раствором коровяка (1:15).

Оптимальный субстрат для выращивания – торф, листовая земля, измельченные корни папоротника в равных частях.

Растение размножается семенами и черенкованием стеблей. Черенки должны быть с 2–3 почками. Укореняют их в песке или воде.



Созревающие плоды ванили душистой



Плоды ванили душистой

### *Лечебные свойства*

Сушеные и ферментированные плоды исключительно ароматны, их используют в кулинарии, кондитерском производстве и парфюмерии. Ваниль применяют при изготовлении творожных и фруктовых блюд, для ароматизации кондитерских изделий.

В народной медицине ваниль показана при лихорадке, диспепсии, хлорозе, расстройстве нервной системы, психических заболеваниях, сонливости и ревматизме. Ценится как возбуждающее и стимулирующее мышечную деятельность средство.

### **Гардения – Gardenia**

Популярное горшечное обильноцветущее вечнозеленое кустарниковое растение семейства Мареновые (Rubiaceae). Родина – тропические и субтропические области Азии и Африки. Из известных 60 видов в культуре закрытых помещений распространен один вид и его разновидности.

*Гардения жасминовидная (G. jasminoides).*

Вечнозеленое растение до 1,5 м высотой, побеги гладкие, листья плотные, глянцевые, эллиптические или яйцевидные, цельнокрайние, заостренные, 6–8 см длины. Цветки верхушечные, одиночные, сидячие или почти сидячие, белые или чуть кремоватые, с сильным приятным ароматом, достигают 7 см в диаметре, широкооткрытые. Цветет обильно в июле – сентябре.



Гардения

Размножают полуодревесневшими черенками. Верхушечные черенки срезают длиной до 8-10 см в период с декабря по март и вторично в августе-сентябре, помещают в землесмесь из песка и торфа (1:1) при температуре 22–24 °С. Укореняются черенки в течение месяца, после чего их высаживают в горшки диаметров 7 см в состав из дерновой, перегнойной, торфяной земли и песка в равных частях, обильно поливают и опрыскивают. После оплетения кома земли корнями его переваливают в 11-сантиметровые горшки в такую же землесмесь. Посадка должна быть плотной. Верхушки побегов прищипывают для стимулирования ветвления, слабые побеги удаляют. Молодые растения подкармливают коровяком (1:10) через каждые две недели, чередуя с подкормкой раствором минеральных удобрений. Зацветают растения через 1–1,5 года.

Основной причиной опадания бутонов, наблюдающегося при культивировании в комнатных условиях, является подсушивание кома земли, сухость воздуха и резкие колебания температуры, отсутствие регулярного полива, сквозняки, содержание при низкой температуре (менее 16 °С). Пожелтение листьев наблюдается при снижении температуры до 14 °С и посадке в очень кислую почву. Это явление можно предотвратить или замедлить, поставив растение в помещение с более высокой температурой или постепенно ее повышая, а также поливая либо опрыскивая слабым раствором сернокислого железа.

Некоторые виды гардении зацветают вторично: в октябре-декабре. Следует помнить, что цветковые почки закладываются при температуре не ниже 16 °С ночью и не менее 18 °С днем, при высокой температуре (22–24 °С) наблюдается интенсивный рост вегетативных побегов в ущерб закладке и развитию цветковых почек, поэтому культивировать при высоких температурах следует только молодые черенковые растения и укорененные черенки. Растения старше трех лет обильно и продолжительно цветут в зимний период. Уход за ними заключается в регулярном поливе, пересадке, обрезке слабых побегов.

### *Лечебные свойства*

В народной медицине плоды и корни гардении используют для приготовления отваров, применяя их как противовоспалительное, жаропонижающее, кровоостанавливающее средство, а также при желтухе, некоторых заболеваниях кожи, пищевода, мастите, стоматите, тонзиллите.

Плоды гардении эффективны при болезнях легких и лихорадке; в измельченном виде их прикладывают к ранам и ушибам, травмам, ожогам, опухолям.

Отвары плодов и корней показаны также для лечения язв губ и полости рта, дизентерии, носовых кровотечений, гематурии, кровавой рвоты, гепатитах, эпидермическом гриппе, мастите и нефрите.

В китайской традиционной медицине гардения употребляется в качестве антиспастического средства при головных болях и заболеваниях дыхательных путей, воспалении желчных путей и желудочно-кишечного тракта, в качестве мочегонного средства при заболеваниях почек, как симптоматическое – при бессоннице и переутомлении.

В разных частях растения обнаружен каротинный гликозид кроцин, вызывающий желчегонную активность. Традиционно используемые экстракты из плодов гардении понижают артериальное давление.

### **Гибискус (китайская роза) – Hibiscus**

Род носит древнегреческое название шток-розы *Alcea rosea* L. Все представители рода (около 300 видов) – декоративноцветущие растения из семейства Мальвовые (*Malvaceae*). Большинство из них – это растения тропического происхождения, многолетние, листопадные или вечнозеленые кустарники, редко – небольшие деревья. Целый ряд видов используют в озеленении в Крыму, на Черноморском побережье Кавказа в открытом грунте, некоторые

виды встречаются даже в средней полосе.



Гибискус

Особую известность получил один из видов гибискуса (*H. rosa-sinensis*) – китайская роза, выращиваемая повсюду в закрытых помещениях самых различных типов.

*Гибискус китайский, китайская роза (H. rosa-sinensis).*

Вечнозеленый кустарник или маленькое дерево до 4,5 м высотой с буроватой, иногда почти черной корой на старых побегах. Листья до 15 см длиной, очередные, черешковые, яйцевидные или овальные, по крайней мере в верхней половине пильчатые, голые, блестящие. Цветки пазушные, одиночные, на длинных цветоножках, в их основании несколько линейных прицветников. Чашечка воронковидно-колокольчатая, зеленая, до 3 см длиной. Венчик раздельный, до 10–12 см в диаметре, пятичленный, различной окраски – от белой до желтой и темно-пурпурной. Тычиночные нити срастаются в трубку, которая далеко выдается из цветка и заключает в себе столбик пестика, увенчанный торчащим над трубкой рыльцем. Цветет гибискус почти круглый год. Цветки живут только день или два, но при правильном уходе новые будут появляться с весны до осени. Родина – Юго-Восточная Азия (Южный Китай) и Полинезия, Северная Индия. В культуре известен ранее 1831 года. Популярны многочисленные садовые формы, различающиеся по степени махровости, размерам и окраске цветков. Куст гибискуса живет 20 и более лет.



## Махровая форма цветка



## Немахровая форма цветка

Растение светолюбивое, поэтому лучше всего его расположить в светлом и солнечном месте, защищенном от прямых солнечных лучей в полуденные часы.

Зимует в светлом помещении при температуре 14–16 °С, что положительно сказывается на будущем цветении, однако хорошо себя чувствует и при температуре около 20 °С.

Летом необходим обильный полив, почва постоянно должна быть влажной, зимой при прохладном местоположении – ограниченный. Пересыхание земляного кома вызывает сбрасывание цветочных почек и сморщивание листьев. Если растение зимует при более высокой температуре, полезно опрыскивание.

Ежедекадно гибискусу необходима подкормка органическими удобрениями, предпочтительно коровяком (1:10), чередующаяся с подкормкой раствором минеральных удобрений, с преобладанием фосфорсодержащих солей. Зимой растения содержат без подкормки при умеренном поливе.

Молодые растения следует пересаживать ежегодно, а старые – раз в 3–4 года с ежегодной заменой поверхностного слоя земли. Пересаживают гибискус весной в землесмесь из дерновой, парниковой или перегнойной, торфяной или листовой земли (2:1:1) с добавлением песка и костной муки. После пересадки растения подрезают, формируют крону. При этом следует учитывать, что цветки образуются на концах молодых побегов. Цветковые почки в основном закладываются на побегах 3-4-го порядка ветвления, поэтому к прищипке и обрезке главного и боковых побегов приступают тогда, когда они достигнут 8-10 см длины. От момента обрезки и прищипки до цветения проходит 3–3,5 месяца. После появления бутонов растение нельзя переставлять – они могут опадать. При резком изменении температуры или недостатке питательных веществ также возможно опадение бутонов. Следует также беречь растение от сквозняков (возможно опадение листьев).

Размножается гибискус черенкованием в июле-августе. Для этого срезают зеленые верхушечные черенки с 2–3 междоузлиями, высаживают их в горшки с субстратом, состоящим из дерновой (4 части), листовой (3 части) земли, перегноя (1 часть) и речного песка (1 часть), и накрывают банками. Через месяц черенки укореняются. Черенки можно укоренять даже в воде с последующей пересадкой в рекомендованную землесмесь. Опасными вредителями для гибискуса являются паутинный клещ и тля.

### *Лечебные свойства*

В странах естественного произрастания гибискуса его молодые листья и побеги употребляют в пищу в качестве витаминного овощного блюда, высушенные лепестки

цветков входят в состав чаев «Суданская роза» и «Каркадэ».

Чай из цветков гибискуса (каркадэ) является национальным египетским напитком и употребляется с незапамятных времен. Его пьют в жару и в горячем виде, и в холодном (по вкусу этот напиток с сахаром напоминает морс).



Сбор каркадэ



Чай «Каркадэ»

Тонизирующий чай каркадэ улучшает обмен веществ в организме, обладает седативным (успокаивающим) эффектом, бактерицидным (убивающим микробов) действием, чистит печень, прочищает и улучшает мочеполовую систему, благотворно влияет на деятельность поджелудочной железы, регулирует желудок, особенно у лиц с гастритами и колитами, и обладает профилактическими свойствами против гриппа. Особенной популярностью пользуется напиток каркадэ среди гипертоников, потому что он нормализует давление и укрепляет стенки кровеносных сосудов, противодействуя повышению содержания холестерина в крови. Каркадэ неплохо очищает организм от алкогольной интоксикации (отравления), действуя в этом плане даже лучше всем известного огуречного или капустного рассолов.

Из цветков гибискуса получают черную краску для волос и пурпурную – для пищевой

промышленности.

Применяют гибискус и в медицине: листья и цветки, растертые в однородную массу, помогают при злокачественных опухолях, кашицу из цветков используют для лечения карбункулов, язв злокачественного происхождения.

## Гинкго – Ginkgo

Листопадное растение семейства Гинкговые (Ginkgoaceae). Единственный представитель семейства, дошедший до наших дней, – гинкго двулопастный (*G. biloba*). Это двудомное дерево в природе достигает 25 м в высоту, реликт третичного периода. Листья длинночерешковые, кожистые, веерообразные, с одной или двумя выемками по краям. Мужские цветы – сережковидные, с многочисленными тычинками, женские – на длинных ножках, разделяющихся на концах двумя или больше веточками, которые заканчиваются семенными зачатками. Плоды размером с вишню, желтого цвета, съедобные. Цветет в мае. Родом из Китая. Прекрасно смотрится в зимних садах и просторных помещениях.

Растение неприхотливо в культуре. Светолюбиво, предпочитает хорошо освещаемые помещения. Летом можно выносить на балкон или в сад. Зимой, после опадания листьев, можно содержать в темноте при температуре 5-10 °С.

В период активной вегетации полив должен быть обильный, зимой, в период покоя, редкий (не допускается пересушка земляного кома).



Гинкго двулопастный

Подкармливают с весны до конца лета один раз в месяц раствором минеральных удобрений. Молодые растения пересаживают ежегодно в землесмесь, состоящую из дерновой, листовой, хвойной земли и песка в соотношении 1:1:1:0,5.

Размножают гинкго семенами и черенками. Вредителями и болезнями растение поражается редко.

### *Лечебные свойства*

С лечебной целью используют листья и плоды гинкго. Листья можно собирать в течение всего вегетационного периода и даже осенью. Опавшие плоды собирают, освобождают от мясистой оболочки и сушат.

В китайской медицине листья использовались как средство от глистов и как репеллент. Семена применялись при астме, туберкулезе легких, запорах и как седативное средство, наружно – для лечения некоторых болезней кожи и как косметическое средство (настой на масле или вине). Поджаренные или вареные семена употребляли в пищу, они способствовали процессам усвоения. Сырые семена считались противоядием.



Плоды гинкго двулопастного

В современной медицине используют препараты из листьев гинкго, они проявляют спазмолитическое, сосудорасширяющее и бактериостатическое действие, нормализуют мозговое кровообращение, регулируют артериальное кровообращение, причем не проявляют никаких побочных явлений. Особое значение препараты из гинкго имеют в гериатрии, так как их действие проявляется медленно и удерживается долго. Других препаратов растительного происхождения для борьбы с атеросклерозом с таким действием нет.

### *Наш рецепт*

При склерозе сосудов головного мозга у людей пожилого возраста и венозной недостаточности ног, варикозном расширении вен и при геморрое рекомендуется отвар листьев. Для его приготовления необходимо взять 15 г сухих листьев и 200 мл воды, варить 3 минуты, настаивать 10 минут, пить три раза в день по 1/3 стакана.

### **Гиппеаструм – Hippeastrum**

Широкоизвестное декоративно-цветущее и декоративнолиственное луковичное растение из тропиков и субтропиков Южной Африки. Относится к семейству Амариллисовые (*Amaryllidaceae*). Род насчитывает до 75 видов.

В комнатной культуре наиболее распространен *гиппеаструм гибридный* (*H. hybridum*) – луковичное растение с очень красивыми цветками и декоративными листьями. Луковица – крупная (до 20 см в диаметре), более чем наполовину погружена в почву. Листья – длиной 40–60 см, шириной 6–7 см, широколинейные, блестящие, темно-зеленого цвета. Цветки собраны по 2–4 в зонтиковидном полом цветоносе высотой до 100–120 см.

Цветет с конца зимы по апрель.



Гиппеаструм гибридный

Летом растения обильно поливают, регулярно подкармливают раствором органических удобрений (например, раствором коровяка (ежедекадно) в соотношении 1:10). Зимой полив сокращают, не допуская полного пересушивания кома, содержат при температуре 15–17 °С.

Для получения регулярного цветения в различные периоды года луковицы следует высаживать так, чтобы 1/3 луковицы возвышалась над поверхностью почвы в горшке. Землесмесь для посадки должна быть легкой, хорошо аэрируемой, богатой гумусом. Сроки посадки луковиц диктуются намечаемыми сроками цветения. От сроков цветения зависит и способ ухода за луковицами.

После вегетации для последующей выгонки и синхронного цветения к назначенному сроку необходим период относительного покоя. Для цветения к Новому году растения начинают готовить в августе: прекращают подкормку и сокращают полив. В начале сентября полив еще более ограничивают и в середине сентября полностью прекращают. Листья на растениях постепенно желтеют, питательные вещества оттекают в луковицу. Наиболее благоприятной температурой в этот период является 18 °С. В таком состоянии луковицы должны находиться до середины ноября. Чтобы сохранить хорошо развитую корневую систему, почву периодически (раз в 2–3 недели) увлажняют. В конце ноября луковицы вынимают из горшков и пересаживают, предварительно удалив гнилые корни и старые чешуи, обрабатывают раствором марганцовокислого калия. После посадки растения увлажняют и продолжают содержать в темном месте при температуре 18–20 °С. Как только луковица выбросит конус цветковой стрелки, полив увеличивают, а при достижении ею высоты 3–5 см полив еще более усиливают. Растения, у которых стрелка достигла высоты 7–8 см, выставляют на ярко освещенное место. От момента появления стрелки до цветения проходит 30–40 дней. В это время начинают регулярные подкормки (при высоте цветоноса не менее 20 см).

Количество цветоносов зависит от числа листьев в прошедшей вегетации. Срезанные соцветия при комнатной температуре сохраняют декоративность 10–12 дней, а при температуре 10–12 °С – до 20 дней.

При необходимости выгонку гиппеаструмов можно ускорить погружением полноценных крупных луковиц в воду с температурой 43 °С на 2,5–3 часа, после чего высадить их в горшки. Цветение при этом наступает через 20–25 дней.



Цветок гиппеаструма

Размножаются гиппеаструмы семенами и вегетативно – детками и делением луковиц. Детки отделяют во время пересадки. Луковицы делят в октябре-ноябре. Для этого большие здоровые маточные луковицы разрезают продольно на 8-32 части так, чтобы каждая деленка имела часть донца и 3–4 старые, сочные чешуи. Центральную часть луковицы, состоящую из листовых зачатков, удаляют. Деленки подсушивают, присыпают порошком древесного угля и высаживают во влажный песок, содержат при температуре 20–22 °С в притененном месте. После появления второго листочка и собственных корней (примерно через 8-10 недель) каждую укорененную деленку высаживают в небольшие горшки с рыхлой питательной землесмесью.

### *Лечебные свойства*

Листья гиппеаструма используют при лечении гнойных ран, так как они обладают сильным бактерицидным действием. Для этого срезают лист гиппеаструма, растирают наиболее мясистую его часть или снимают с него пленку. Прикладывают к ране, прикрывают сверху целлофаном или пленкой (чтобы сок не впитывался в бинт), затем бинтуют. Один лист можно использовать несколько раз, отрезая от него кусочки, а оставшуюся часть держат в стакане с водой.

## **Гортензия – Hydrangea**

Полукустарниковое листопадное растение семейства Гидрангиевые (*Hydrangeaceae*). Распространено в Восточной Азии и Америке (в Южной и Северной).

Это прекрасное выгоночное декоративно-цветущее и декоративно-лиственное растение, широко распространенное во всем мире. Нетребовательный к условиям выращивания кустарник высотой 50–60 см можно выгонять в разные сроки и, следовательно, иметь цветущее растение в течение 6–8 месяцев в году.

Крупные розовые, красные и даже голубые соцветия появляются на верхушке каждого сильного побега текущего года. На одном кустике может быть до 6 таких «шапок» – соцветий. То, что мы обычно привыкли считать цветками, в данном случае не цветки, а

сильно разросшиеся чашелистики. Настоящие цветки у гортензии – маленькие, невзрачные, зеленоватые шарики – расположены в центре ложного цветка. Образованы они четырьмя маленькими лепестками, плотно закрывающими 10 тычинок и недоразвитый пестик.



Цветок гортензии

Гортензия – неприхотливое и выносливое растение. Существует два основных требования при уходе за ней – прохлада и постоянно влажная почва.

После цветения следует обрезать побеги на половину длины. Осенью гортензия сбрасывает почти все листья, в этот период ее необходимо перенести в сухой погреб, подвал или поставить между оконными рамами, прикрыв темной бумагой. Полив в этот период требуется умеренный, чтобы не загнили корни.



Гортензия лительгата



Гортензия древовидная

Весной, когда развиваются почки, это влаголюбивое растение поливают усиленно, а при появлении бутонов обязательно начинают подкормку раствором минеральных удобрений или куриного помета (1:5).

Гортензия хорошо растет в кислом субстрате, при pH 4–5, в землесмеси из дерновой (желательно с низинных лугов), листовой земли и песка (2:1:1), или листовой, дерновой, торфяной и песка (1:1:1:1), либо тяжелой дерновой, торфяной земли и песка (4:2:1). Если в период роста листья начнут желтеть, растения необходимо раз в 10 дней поливать раствором солей, которые содержат железо. Двух-трех подкормок достаточно для подкисления почвы и прекращения хлороза (обесцвечивание листьев). Пересаживать следует ежегодно весной.

Размножают гортензии семенами, зелеными черенками, отводками, отпрысками и делением куста. Наиболее распространенный способ размножения – прикорневыми зелеными черенками. Черенки укореняются через 2,5–3 недели в песке при температуре 16–18 °С. Через 1,5–2 месяца прищипывают побеги, оставляя на них две пары листьев. В середине мая растение можно высадить в открытый грунт или выставить на балкон, где содержат до октября. В летний период поливают обильно. Подкармливают до середины августа, а полив в это время сокращают до минимума, чтобы прекратить вегетативный рост и вызвать закладку цветковых почек.

### *Лечебные свойства*

В китайской медицине в лечебных целях используют гортензию метельчатую (*H. paniculata*) и гортензию древовидную (*H. arborescens*). Используют все части растения: цветки и корни при лечении малярии, ангины, тонзиллитов; корни и кору – как диуретическое средство.

### **Гранат – Punica**

Гранат принадлежит к семейству Гранатовые (*Punicaceae*), имеющему один род, включающий в себя два вида, распространенных от Средиземноморья до Гималаев. В субтропическом плодоводстве культура граната насчитывает тысячелетнюю историю, плоды и листья этого растения широко употребляли в свежем виде, использовались они и в народной медицине. Из плодов граната получают прекрасный сок – гренадин, содержащий до 20 % сахара, 2,5–5 % лимонной кислоты, 5–6 мг витамина С.



Деревцо граната

В комнатной культуре выращивается гранат обыкновенный (*P. granatum*), представляющий собой листопадное дерево или куст до 4,5–5 м высотой. Листья ланцетовидные или продолговато-ланцетные, супротивные, от 2 до 8 см длиной, цельнокрайние. Цветки одиночные или в пучках, обоеполые, длиной 4–5 см, яркокрасные. Тычинки многочисленные. Плодолистиков насчитывается от 4 до 8. Они срастаются парами двухъярусно, поэтому гнезда завязи располагаются не на одном уровне.



Цветущий гранат

Опыление у граната перекрестное. В связи со спецификой строения цветка для этой культуры характерно массовое опадение завязи. Опыленные и не опавшие завязи крепко держатся на дереве и развиваются в плоды довольно крупных размеров, которые в

зависимости от сорта бывают массой до 400 г.

Плод – многогнездная ложная ягода с кожистым околоплодником и множественными твердыми угловатыми семенами, каждое окружено съедобным сочным сладко-кислым покровом.

Гранат можно размножать семенами и черенками. Семена берут из свежих, недавно собранных плодов. Перед посадкой их промывают в слабом растворе марганцовки. Почву для посадки готовят из дерна, перегноя и песка, взятых в равных пропорциях. Посев семян в неглубокие глиняные горшки, их прикрывают стеклом и поддерживают температуру почвы 22–25 °С. Через две недели семена дают всходы, а когда у сеянцев появятся по 4 листочка, их рассаживают в отдельные емкости в почву, состоящую из дерна, земли, перегноя и песка, взятых в соотношении 4:2:2:1. Уже на второй год саженцы могут зацвести.

#### **Это интересно!**

Из коры стволов, цветков, корней и плодов граната в странах Востока изготавливают высококачественные стойкие краски – черную, пурпуровую, желтую, коричневую и розовую, которыми и сейчас окрашивают дорогие ткани.

Проще размножить гранат черенками. Они активно образуют корешки в воде в течение всего лета и даже осенью легко укореняются во влажном песке или в стаканах с обычной водопроводной водой. После высадки и окончательного укоренения растение умеренно поливают, в декабре сокращая полив до 1–2 раз в месяц, и только в апреле начинают поливать каждые 5–10 дней. Каждые две недели гранат подкармливают жидкими комплексными удобрениями. Раз в 2–3 года молодые растения пересаживают в более крупные емкости.

На южных и юго-восточных окнах гранат цветет дольше и обильнее, хотя растение хорошо чувствует себя и на северных окнах.

На зиму гранаты помещают в комнаты с сухим прохладным воздухом поближе к окну или другому источнику света.

Растения сравнительно морозостойкие, выдерживают без сильных повреждений понижения температур до 12–14 °С ниже нуля.

#### ***Лечебные свойства***

Гранат – древняя культура. В Вавилоне он разводился еще 5 тысяч лет назад, его лечебную ценность признавал Гиппократ. Врачи Греции и Рима назначали сок граната при желудочных болях, корку плодов – при дизентерии и для лечения ран, кору дерева – как противоглистное средство. Сок граната содержит 8–19 % сахаров, до 10 % лимонной кислоты, танин, витамин С. В цветках найдено значительное количество ярко-красного пигмента антоциана-пуницина, в листьях, коре корней и стволов – до 32 % дубильных веществ.

Плоды используют в свежем виде. Из сока готовят напитки, сиропы, приправы к различным национальным блюдам.

Сок обычно употребляют как витаминное средство в свежем и консервированном виде. Он также возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, отличается выраженным вяжущим и обезболивающим действием. Цветки граната обладают вяжущими и антисептическими свойствами, кожистый околоплодник – вяжущим и закрепляющим действием. Кора корней и ветвей парализует ленточных глистов. Жирное масло семян характеризуется гормональной активностью.



Плоды граната

В народной медицине различных стран сок граната используют для лечения атеросклероза, бронхиальной астмы, цинги, ангины, колитов, лихорадки, малярии; семена – при отеках, желтухе как средство, возбуждающее аппетит; поджаренные семена в смеси с семенами опийного мака – при дизентерии; водный отвар кожуры – при энтероколите и как противокашлевое; отвар коры – как противоглистное средство; из измельченных корней, смешанных с соком алоэ, готовят мазь, применяемую при ушибах, переломах; разведенный сок семян употребляют для полоскания горла при ангине; припарки из цветков – для рассасывания воспалительных инфильтратов.

### *Наш рецепт*

При ожогах можно использовать корочку плода и сок граната: разведенным 10–15 %-ным соком тщательно смазывают всю площадь ожога, а затем присыпают ее порошком из высушенной кожицы.

#### **Внимание!**

Следует учесть, что в кожуре граната содержится до 0,5 % очень ядовитых алкалоидов, а кора и корни растения токсичны и их применение требует большой осторожности. Перед употреблением препаратов из граната проконсультируйтесь с врачом.

## **Диффенбахия – Dieffenbachia**

Полукустарниковые вечнозеленые растения с импозантными крупными листьями принадлежат к семейству Ароидные (*Araceae*). Название рода, включающего до 30 видов многолетних трав, дано в честь И. Ф. Диффенбаха – немецкого ботаника. Известно множество межвидовых гибридов и сортов диффенбахий, отличить которые по рисунку на листьях довольно сложно. Сок этих растений ядовит. Родина диффенбахий – Центральная и Южная Америка. Высота растения может достигать 1,8 м. Со временем вытягиваясь кверху, оно приобретает форму пальмы.



Диффенбахия

Растение теплолюбиво, не выносит сквозняков, оптимальная температура содержания – 17–25 °С. Диффенбахия хорошо растет в полутени. Полив интенсивный, влажность воздуха высокая (земляной ком не должен пересыхать). Пересаживают ее раз в 2–3 года весной, при этом рекомендуется слабокислая землесмесь – садовая, хвойная земля, песок (1:1:0,5) с добавлением сфагнума. Подкармливают в весенне-летний период один раз в неделю удобрениями, содержащими азот.

Размножают черенками. Кусочки стеблей длиной 5–7 см, которые несут 1–2 почки, укореняют в песке. Перед посадкой срезы на черенках присыпают толченым древесным углем.

### *Лечебные свойства*

Диффенбахия обладает фитонцидной активностью, относится к растениям, летучие выделения которых способны значительно сократить содержание в воздухе патогенных микроорганизмов. Это предохраняет человека от ряда заболеваний, оздоравливает экологическую обстановку помещения. Способствует увлажнению воздушной среды, сокращает количество пылевых частиц. Нейтрализует такие вредные вещества, как ксилол и толуол. Рекомендуется людям, занятым умственным трудом, помогает при нарушениях мозгового кровообращения.

#### **Внимание!**

Сок стеблей диффенбахий ядовит.

## **Драцена – *Dracaena***

Род вечнозеленых деревьев и кустарников, встречающихся в тропиках Старого Света, насчитывает около 150 видов. Семейство Агавовые (*Agavaceae*). Название рода происходит от древнегреческого слова *dracaena* – «самка дракона». У большинства видов листья кожистые, линейные или ланцетовидные, расположенные спирально по стеблю, а иногда

собранные в пучки на верхушке. В культуре цветет на 10-12-й год, редко. Цветки мелкие, белые, розовые, желтоватые, собраны в кисти или метелки, малодекоративные. Основным отличием этих растений от похожих на них кордилии является неспособность образовывать корневые отпрыски и завязывание в плоде лишь по одному семени (кордилины образуют много семян). У одного из видов, произрастающего на Канарских островах, из надрезов ствола выделяется похожая на кровь красная смола. Благодаря этой особенности растение было названо *драконовым деревом* (*D. draco*). Драцену выращивают ради ее красивых листьев.



Драцена

Драцены хорошо растут при температуре 16–28 °С (но не ниже 12 °С). Они нетребовательны к освещению (в том числе и пестролистные формы), при ярком солнечном свете нередко листья бледнеют, теряют свою пестролистность. Растения скорее выдерживают легкое подсушивание, чем излишнее увлажнение, при котором могут загнить корни. Влажность воздуха – повышенная, желательно регулярное опрыскивание мягкой водой. Подкармливают драцену комплексными удобрениями в течение всего года: летом – раз в неделю, зимой – раз в месяц.

Пересаживают раз в 2–3 года весной в слабокислую землесмесь: садовая земля, торф, песок (3:1:1).

Размножают в любое время черенкованием стеблей (с листьями или без них) длиной 15–20 см каждая деленка. Для укоренения следует использовать смесь из равных частей торфа и песка.

#### *Лечебные свойства*

Драцены обладают способностью увлажнять воздух, уменьшать содержание в воздухе вредных химических веществ, особенно формальдегида, а также поглощать трихлорэтилен, которым загрязняют воздух лазерные принтеры и фотокопировальные машины. Обладают возбуждающим эффектом, дают жизненные силы, гармонизируют энергетику людей.

#### **Жасмин – *Jasminum***

Жасмин и его ближайшие родственники относятся к семейству Маслиновые (*Oleaceae*), родом из субтропической Америки, Африки, Азии и Европы. Среди 200 видов рода имеются листопадные и вечнозеленые виды. Цветки жасмина звездчатые (существуют садовые формы с махровыми цветками), расположены они чаще всего на концах побегов, по одному или в кистях, белые, желтые или снаружи слегка розоватые, ароматные, выделяют легкие ионы, оказывающие благотворное влияние на человека. Растение цветет с весны до глубокой осени, а при хорошей освещенности (или досвечивании) и правильном уходе и всю зиму.



Жасмин самбак



Жасмин многоцветный

К наиболее распространенным видам, выращиваемым в комнатных условиях, относятся: жасмин самбак (*J. sambac*), жасмин многоцветковый (*J. polyanthum*), жасмин голоцветковый (*J. nudiflorum*), жасмин тосканский (*J. toscanum*), жасмин крупноцветковый – *J. grandiflorum* др.

Все виды жасмина очень солнцелюбивы, хорошо развиваются и цветут при ярком освещении с легким притенением, требуют усиленного полива летом и в период цветения, осенью потребность в воде уменьшается. Оптимальные условия для него – прохладные светлые помещения с температурой 16–18 °С.

Все виды жасмина размножают черенками, отводками (воздушными и обычными), корневыми отпрысками. Черенки срезают весной или летом с вызревших побегов длиной 10–15 см. Помещают их в воду или песок, под стеклянное или пленочное покрытие, в теплое, тенистое место. Укореняются черенки через 4–5 недель, после чего их высаживают в горшки с легкой питательной землесмесью из листовой земли и песка (3:1). Вначале их притеняют от

ярких солнечных лучей, опрыскивают водой, регулярно поливают, не допуская, однако, пересушивания кома земли.

В дальнейшем молодые растения пересаживают ежегодно, а старые – раз в 2–4 года в зависимости от их состояния, качества субстрата. Для взрослых растений готовят землесмесь из дерновой, листовой, торфяной земли и песка (3:2:1:1), в которую добавляют немного глины (если нет тяжелой дерновой земли), небольшое количество костной муки. Дренажем может служить керамзит, дробленый кирпич.

Жасмин отрицательно относится к щелочным и нейтральным почвам, на которых не цветет и плохо растет.

В период активного роста и цветения обязательна подкормка раствором коровяка (1:15), чередуемая с подкормкой полным минеральным удобрением (0,1 %-ный раствор). Частые подкормки, чрезмерная их концентрация и избыточный полив водой в несоответствующий период наносят вред не только цветению, но могут вызвать угнетение и заболевание растений.

Длинные побеги таких видов, как жасмин самбак, нуждаются в опоре (лесенках). Без нее цветение будет слабым. Чтобы получить обильноцветущие экземпляры, необходимо периодически укорачивать плети, прищипывать верхушки.

В сухом помещении растение часто страдает от паутинного клещика. Опасны также щитовки, трипсы и тля.

Жасмин комнатный называют жасмином настоящим, в отличие от растущего в садах чубушника – жасмина ложного.

### *Лечебные свойства*

В лечебных целях используются все части растения. Листья применяются как жаропонижающее, для уменьшения лактации; в виде компрессов их накладывают на кожные язвы. Сырой корень показан при головной боли, бессоннице, при болезненных явлениях, связанных с переломами. Его прописывают перед операциями – приверженцы традиционной медицины Востока считают, что кусочки корня длиной 2–3 см, экстрагированные вином, вызывают потерю болезненных ощущений на один день, длиной 5 см – на два дня и т. д. Ароматные цветки добавляют в чай. Эфирное масло жасмина – сильный антидепрессант, оно укрепляет нервную систему, избавляет от ощущения беспокойства и тревоги. Японские физиологи пришли к выводу, что аромат жасмина бодрит сильнее, чем кофе. Масло жасмина используют в парфюмерной отрасли, его применяют для лечебных ванн, готовят растирания из него при мышечных болях, добавляют в массажное масло. Ветви и побеги идут на плетение корзин и изготовление трубок. Жасмин крупноцветковый возделывают в промышленных целях во многих странах мира. Все настоящие жасмины – прекрасные медоносы.

### **Зефирантес – Zephyranthes**

Небольшое луковичное растение получило свое название – «цветок зефира» – от греческого: zephyr – «западный ветерок» и anthos – «цветок». Известно более 35 видов, относящихся к семейству Амариллисовые (Amaryllidaceae). Цветоносы зефирантеса очень быстро растут, поэтому в народе это растение носит название «выскочка».

Наиболее известные виды:

*Зефирантес атамаско (Z. atamasco).*

Родом из Центральной Америки, очень распространенный вид. Низкорослое луковичное растение с темно-зелеными, узкими, линейными листьями длиной до 45 см. Цветки розовые или белые, до 8 см в диаметре, на невысоких (до 20–25 см) цветоносах. Появляются они по одному в летний период и сохраняются 1–2 дня, затем вместо них сразу появляются новые.

*Зефирантес белый (Z. candida).*



Зефирантес белый

Растение с белыми цветками, заостренными лепестками и небольшими луковицами, цветет с июля по сентябрь.

*Зефирантес золотистый (Z. aurea).*



Зефирантес золотистый

Родом из Перу, с ярко-желтыми цветками до 8 см в диаметре, цветет в мае-июне.

*Зефирантес Линдлея (Z. lindleyana).*

Родом из Мексики, с розовыми цветками, до 6,5 см в диаметре, цветет в июле-августе. Этот вид один из наиболее распространенных в комнатной культуре.

Культивировать зефирантес можно в любой питательной и рыхлой землесмеси с рН 5,8–6. Нетребователен к освещению и поливу. Выращивают на южных, западных и восточных окнах (на северных цветет слабо). Начиная с ранней весны полезно несколько раз полить раствором коровяка (1:10), что способствует обильному цветению.

Пересаживают ежегодно в широкие, низкие горшки.

Размножают отделением луковичек-деток.

При желании цветущие растения можно иметь с апреля по август. В следующем году с осени постепенно прекращают полив, затем вынимают луковицы из горшка, подсушивают и сохраняют в темном месте. Весной их высаживают в горшки (по несколько штук) и хорошо поливают, в этом случае растения быстро пойдут в рост и зацветут. Чем больше луковиц в горшке, тем быстрее и красивее они будут цвести.

Зефирантес может зимовать в теплой комнате без резко выраженного периода покоя, не сбрасывая листьев, но тогда цветет слабее.

### *Лечебные свойства*

Использование зефирантеса при лечении абсцессов, заболеваний печени, гепатитов обусловлено наличием в его составе биологически активных алкалоидов – нерингена, гемантидина, ликорина и др. В некоторых странах препараты, изготовленные на основе зефирантеса, используют при лечении рака, различных опухолей, туберкулеза и диабета.

### **Имбирь – Zingiber**

Многолетнее корневищное растение семейства Имбирные (Zingiberaceae), у которого все вегетативные органы и семена содержат эфирные масла со специфическим ароматом. Это одно из древнейших пряных растений. В диком состоянии сейчас не встречается. Происходит из Южной Азии.

Корневище у имбиря достаточно толстое, покрытое двухрядно расположенными чешуевидными влагалищными листьями и несущее на каждом междоузлии придаточные корни. Стебель надземного побега короткий и утолщенный, с сильно сближенными междоузлиями. На нем тесно двумя рядами располагаются очередные сидячие листья. Пластинки листьев ланцетовидно-удлиненные. Цветки, душистые и яркие, в верхушечных соцветиях недолговечны. Их расцветка – в зависимости от вида растения. Бывают цветки с фиолетово-оранжевыми или желтыми лепестками; губа светло– или черно-фиолетовая с желтыми точками. Плод – коробочка.



Имбирь

В культуре выращивается во многих тропических странах Азии имбирь лекарственный (аптечный) (*Zingiber officinale*).

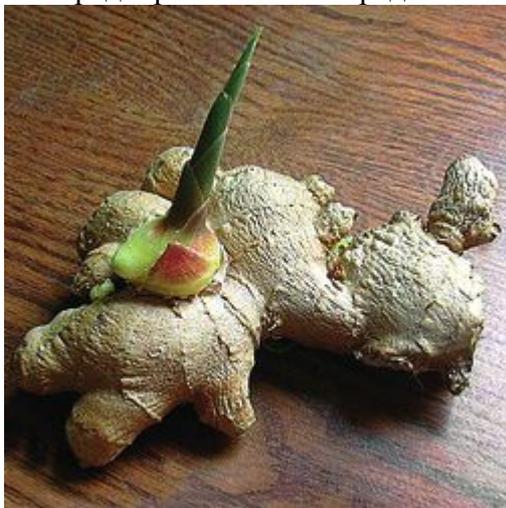
Растение неприхотливо, ему требуется светлое, солнечное место и обильный полив. Плодов в обычных условиях культуры не образует и размножается исключительно кусками корневищ, которые высаживают в легкую и достаточно влажную землесмесь.

Выкапывать первый урожай можно уже через 6-12 месяцев после посадки укорененных растений.

### *Лечебные свойства*

Используется корневище имбиря сушеное, целое, молотое, засахаренное или консервированное в сиропе. Известен также экстракт из имбиря – спиртовая вытяжка, содержащая летучие ароматические эфирные масла и острые смолистые вещества. Имбирь применяют как пряность для приготовления соусов, различных напитков. В парфюмерии он используется для композиций восточного типа.

В древности имбирь считали предохранительным средством от чумы.



Корень имбиря

В настоящее время его используют при расстройствах пищеварения, сопровождаемых тошнотой и рвотой, при плохом аппетите, метеоризме, хроническом энтерите, как средство, повышающее аппетит, улучшающее мочеотделение при его задержке, при отеках, ревматизме и для полосканий горла при ангине.

В народной медицине стран Восточной Азии измельченные корневища имбиря применяют при головных болях невралгического и спастического характера, бронхиальной астме, как противотрихомонадное средство.

### **Ирис (касатик) – Iris**

Травянистое растение, относящееся к семейству Ирисовые (Iridaceae). Род насчитывает свыше 250 видов, растущих в Северном полушарии. Цветоносные побеги однолетние, листья мечевидные, собраны в плоские веероподобные пучки; цветки – крупные, плод – коробочка. Отдельные виды ирисов, а всего их десятки тысяч сортов, можно встретить в природе.



Ирисы

Выносливые карликовые растения ирисов используют для выгонки в комнатных условиях. Для этого корневища выкапывают и высаживают в горшки в октябре. Землесмесь – дерновая и перегнойная земля в равных количествах с добавлением торфа. Двухлетние кусты удобно высаживать прямо с комом земли. Трех-четырёхлетние делят перед посадкой на две-три части. После посадки горшки устанавливают в прохладное помещение (желательно в подвал), поливают по мере необходимости. Можно оставлять их на грядках и только перед заморозками утеплить листьями, чтобы горшки не примерзали к почве и легко вынимались во время приостановки на выгонку. В январе ирисы заносят в помещение и две с половиной – три недели держат при температуре 10–12 °С. Поливают и опрыскивают чаще. Когда листья тронутся в рост, температуру повышают до 18–20 °С. Теперь их один раз подкармливают настоем свежего коровьего навоза (1:10), а в период бутонизации желательно внести фосфорные удобрения. Цветение начинается через 60–68 дней после приостановки на выгонку. Цветет ирис недолго. После выгонки растения высаживают на постоянное место в сад и второй раз для выгонки не используют. В саду на следующий год они растут быстро, дают прекрасную вегетативную массу и обильное цветение, чего не наблюдается у других видов, используемых для выгонки.

### *Лечебные свойства*

Эфирное масло ириса широко используют в парфюмерии, а корни его применяют в кондитерском производстве, а также как ароматическое сырье для напитков.

Корневища, называемые фиалковым корнем, заготавливают весной или осенью с трех-четырёхлетних растений. Вымытые корневища режут на куски и высушивают на солнце. Лучше всего нанизывать их на веревку и сушить на сквозняке. У свежескопанных корневищ запах травянистый, лишь при медленной сушке появляется приятный фиалковый аромат. Корневища содержат 0,1–0,3 % эфирного масла. Самая ценная часть его – кетон ирон (именно он придает маслу запах фиалок). Наиболее богаты эфирным маслом корневища *касатика бледного*, содержание ирона в них достигает 42 %, у *касатика флорентийского* – 28 %, а у *касатика германского* – 22 %.

### **Это интересно!**

Свое название ирисы получили в Греции за пеструю окраску цветка, имевшую сходство с радугой. В связи с этим существовало поверье: ношение при себе корня ириса предохраняет от истечения крови из ран.

Касатик бледный используется как отхаркивающее средство, а спиртоводный экстракт корневища в разведении 1:300 тормозит развитие туберкулезной палочки. Корневища входят в состав грудного сбора, используемого внутрь в виде отвара, наружно – в виде присыпок – включаются в состав зубных порошков и пластырей.

В народной медицине касатик бледный используют при пневмонии, ангинах, отеках, а также для лечения инфицированных ран, язв, свищей и для удаления веснушек.

Настоем корневищ полощут рот при зубной боли.

### ***Наш рецепт***

Для приготовления настоя нужно взять 1 чайную ложку дробленого корня ириса, залить холодной водой и настаивать в течение 8 часов. Используют настой как полоскание при зубной боли.

## **Каланхоэ – Kalanchoe**

Суккулентное многолетнее травянистое растение или полукустарник семейства Толстянковые (Crassulaceae). Каланхоэ растут в природе на каменистых бедных почвах, на открытых солнечных местах, в горных долинах, горах на высоте от 300 до 2500 м над уровнем моря. Растение широко распространено в тропической Африке, на острове Мадагаскар, в южной Аравии, Индии, Китае, на островах Цейлон, Тайвань, в Индокитае и Индонезии, а также в Мексике и Бразилии. В европейских ботанических садах каланхоэ выращивают с начала XIX века.

Известно около 200 видов каланхоэ. Многие из них являются популярными декоративными растениями.

Лекарственное значение имеют лишь каланхоэ Дайгремонта и каланхоэ перистое.

*Каланхоэ Дайгремонта (K. daigremontiana)* (народное название – живородка).



Каланхоэ Дайгремонта

Кустарничек 40–80 см высотой. Листья яйцевидные или удлинённые, до 20 см длиной и 6 см шириной, мясистые, с черешками до 5 см длиной, ярко-зеленые с фиолетовыми пятнами на нижней стороне; края листьев с зубчиками. Данный вид каланхоэ цветет обильно. Цветки трубчатые, в диаметре 2–3 см, розоватые, вздутые, свисающие. Края листьев, как бахромой, увешаны дочерними растеньицами, снабженными корнями, которые легко опадают и укореняются. Родина – остров Мадагаскар.

*Каланхоэ перистое (K. pinnata).*

Суккулентный кустарник с крепким мясистым стеблем, достигающим в природе 1 м в высоту. Листья сизо-зеленые, вначале простые, затем 3-5-раздельные, 7-13 см длиной, продолговато-округлые с округлыми зубчиками по краям. Цветки зеленовато-розовые. Цветет обильно, но в комнатной культуре редко. Произрастает на каменистых почвах на высоте 1000 м над уровнем моря на острове Мадагаскар, а также в тропиках Старого и Нового Света.

Содержание каланхоэ несложно. Растения светолюбивы, легко переносят яркие солнечные лучи, однако молодые экземпляры необходимо притенять. Оптимальная температура: летом – не ниже 15 °С, зимой – 12 °С (при температуре ниже 12 °С, и особенно 10 °С, наблюдается опадение листьев. При высокой температуре цветки имеют бледную окраску). Полив: летом – обильный, зимой – по мере высыхания земляного кома. Земля для взрослых растений нужна питательная с добавлением речного песка, перегноя и небольшого количества торфа.

#### **Это интересно!**

Способность каланхоэ к живорождению привлекла в свое время интерес к ним великого поэта и натуралиста Гете. Один из видов получил даже название «дерево Гете».

Каланхоэ размножают вегетативно: черенками или детками, образующимися из придаточных почек, расположенных по краям листа, размножают также листьями. Черенкуют в песок, смешанный с торфяной крошкой. Поливают не обильно, умеренно, опрыскивают мало во избежание загнивания черенков. После укоренения черенки высаживают в горшки.

Для форсирования кустистости верхушку побега прищипывают после развития третьей пары листьев. Как правило, каланхоэ растут очень быстро, теряя свою декоративность, поэтому необходимо их омолаживание. С этой целью срезают верхние молодые части побегов и укореняют их заново.

#### ***Лечебные свойства***

В народной медицине каланхоэ известно своими кровоостанавливающими, противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами. Кроме того, сок или измельченные листья используют при высыпаниях на коже и экземах.

При помощи экстрактов из листьев растения можно идентифицировать кровь и слюну человека, материнское молоко. Вид крови удастся идентифицировать даже тогда, когда «возраст» пятна составляет 5 лет.

Сок каланхоэ имеет антисептическое и противовоспалительное свойства, низкую токсичность, способствует быстрому очищению ран и язв от некротических тканей, ускоряя их эпителизацию. Препараты каланхоэ (сок и мазь) применяют в хирургии, стоматологии, гинекологии, отоларингологии и офтальмологии.

Своими замечательными свойствами растение обязано наличием в нем биогенных стимуляторов (таких же, как у алоэ).

#### ***Наш рецепт***

Для профилактики гриппа нужно закапывать разбавленный в три раза сок каланхоэ по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день.

При помощи сока каланхоэ можно также лечить трещины сосков у кормящих матерей: после каждого кормления ребенка нанесите 2–3 капли сока на сосок. Повторяйте эту процедуру в течение 5–6 дней.

Для того чтобы приготовить сок, берут листья и травянистую часть стебля, промывают в проточной воде, выдерживают 7 дней в темном месте при температуре 5-10 °С. Затем их растирают в неметаллической посуде, отжимают через двойной слой марли, оставляют для отстаивания на 1–3 суток при температуре 4-10 °С. Затем снова отфильтровывают и хранят при температуре не выше 10 °С в течение недели.

### **Каллизия (золотой ус) – *Callisia***

Многолетние, реже однолетние, травянистые растения с ползучими стеблями из семейства Коммелиновые (*Commelinaceae*). Их родина – тропики и субтропики Америки, Азии, Африки и Австралии, в природе встречается 12 видов.

Лечебное значение имеет каллизия душистая (золотой ус) (*C. fragrans*).

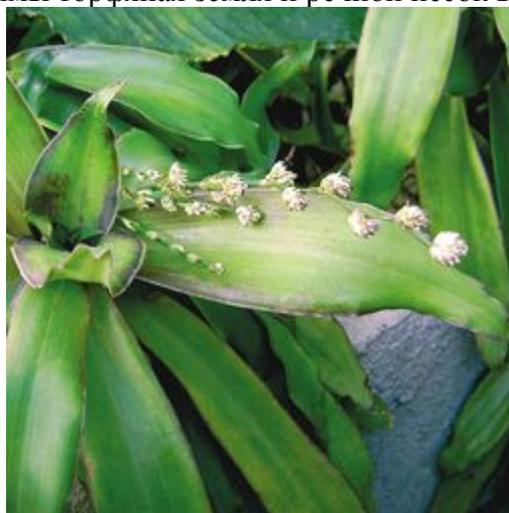
Это многолетнее растение, достигающее около 1 м в высоту, с двумя типами побегов: прямостоячими и горизонтальными. Листья крупные, до 30 см длиной и 5–6 см шириной, яркозеленого цвета, внешним видом напоминающие молодую кукурузу, за что растение еще называют «кукурузка». При отмирании листьев на стебле остаются зеленовато-фиолетового цвета соломенные колечки. Горизонтальные побеги представляют собой лианоподобные отростки (усы), также зеленовато-фиолетового цвета, отходящие от прямостоячих побегов. Они разделены на междоузлия – суставчики с розеткой листьев (так называемой листовой метелкой) на конце. Цветки мелкие, белые, собраны в верхушечные соцветия, расположенные на длинной поникающей цветочной стрелке с нежным гиацинтовым ароматом (в комнатных условиях цветет редко). Родина – Мексика.

Каллизия неприхотлива в культуре. Растение светолюбиво, летом требует притенения от прямых солнечных лучей. С весны до осени полив ежедневный, без переувлажнения; желательно один раз в 2–3 дня опрыскивать растение мягкой водой. В осенне-зимний период полив следует сократить до 2–3 раз в неделю. Оптимальная температура содержания – 22–25 °С, а в зимний период – не ниже 12 °С.



Каллизия душистая

Размножается каллизия черенками или укоренением боковых горизонтальных побегов. При посадке черенков следует учитывать, что растение сильно разрастается, поэтому горшок должен быть достаточно крупный – около 12 см в диаметре. При последующих пересадках необходимо брать горшок на 2–3 см больше предыдущего. Рекомендуемая для выращивания землесмесь: торфяная, дерновая земля, перегной, речной песок в равных частях. Для укоренения черенков необходимы торфяная земля и речной песок в соотношении 1:1.



Цветущая каллизия

Подкармливают каллизию с весны по осень каждую неделю, зимой – один раз в 2–3 недели, чередуя минеральные и органические удобрения.

Стебель нуждается в подвязывании к опоре, в противном случае он будет сгибаться под тяжестью собственного веса, что неблагоприятно скажется на росте растения.

При недостатке света каллизия сильно вытягивается в длину и теряет яркость окраски, при избытке – цвет листьев становится желто-зеленым, на них появляются ярко-желтые пятна (ожоги), кончики листьев подсыхают, рост растения замедляется.

### *Лечебные свойства*

Каллизия относится к растениям, имеющим в своем составе вещества, называемые биогенными стимуляторами. Они применяются при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмы, хронического панкреатита и других заболеваний.

Лечебными свойствами обладают все части растения: корни, стебли, листья, усы. Сок растения лечит кожные болезни, язвы, лишай. Спиртовую настойку каллизии используют при лечении туберкулеза, диабета, полипов.

Некоторые болезни предусматривают сочетание препаратов каллизии с другими веществами (медом, маслом, кремом, вином, водкой, настоями других растений и т. п.).

#### **Внимание!**

Принимать настойки и отвары из каллизии следует только после консультации с врачом. Детям, беременным женщинам, а также кормящим матерям принимать препараты из каллизии душистой не следует.

## **Катарантус – Catharanthus**

Травянистое многолетнее растение с белыми, розовыми или красными цветками семейства Куртовые (Аросупасеae). Ядовито, является родственником простого барвинка (*Vinca minor*). В культуре выращивается в основном из семян. Растение, посаженное в конце зимы таким образом, зацветает поздней весной и будет цвести до осени.



Катарантус розовый

Название происходит от греческого *katharos* – чистый, безупречный и *anthos* – цветок. Родина – тропики Старого и Нового Света, преимущественно остров Мадагаскар.

Из пяти известных видов лечебное значение имеет катарантус розовый, барвинок розовый (*Catharanthus roseus* (*Vinca rosea*)).

Травянистое многолетнее растение, на родине – листопадный полукустарник, часто разводимый как однолетнее растение, до 60 см высотой. Стебли прямостоячие, ветвистые в верхней половине. Листья супротивные, сидячие, продолговато-ланцетные, цельнокрайние, темно-зеленые с белой срединной жилкой, голые, достигают 7 см в длину. Цветки сидят в пазухах верхних листьев, розовые, до 3 см длиной. Венчик колесовидный, сросшийся в основании в длинную трубку. Отгиб пятичленный. В тропиках данный вид растет по опушкам тропических дождевых лесов, являясь одним из самых распространенных сорняков. В разведении известен с 1757 года.

Известны садовые формы: *C. albus* – с белыми цветками и *C. ocellatus* – доли отгиба венчика белые с розовым или красным глазком в основании.

Растение предпочитает светлые, но защищенные от прямых солнечных лучей места. В хорошую погоду летом рекомендуется выносить его на открытый воздух. Зимует в прохладном месте с температурой около 15 °С, но не ниже 10 °С.

Летом катарантус нуждается в обильном поливе, однако не следует допускать при этом скопления воды в поддоне. Зимой полив ограничивают. Необходимая влажность воздуха – умеренная.

Летом еженедельно вносят цветочные удобрения. Молодые растения рекомендуется прищипывать, чтобы лучше ветвились.

Размножение – зелеными черенками и реже – семенами. Растения быстро растут и зацветают, но для успешного развития необходима частая перевалка, иначе нижняя часть стебля теряет листья и оголяется, а растение теряет декоративность.

Для пересадки рекомендуется почвенная смесь, состоящая из дерновой, листовой, перегнойной земли, торфа в равных частях с добавлением песка.

Главные вредители катарантуса – тли и щитовки. Неправильный полив может привести к появлению пятнистостей.

### *Лечебные свойства*

В народной медицине катарантус применяется при лечении сахарного диабета, дисбактериоза, туберкулеза, хронической пневмонии, пародонтоза, простатита, аденомы и как спазмолитическое средство. Обладает противоопухолевой активностью, используется для лечения гипертонической болезни, а также как кровоостанавливающее средство.

Настойку травы на водке используют для лечения язвенной болезни желудка, с ее помощью останавливают кровотечения, а также лечат и очищают хронические, долго не заживающие раны. Для лечения трофических язв применяют совместно масло катарантуса и настойку. Водный раствор барвинка используют при зубной боли в виде полосканий.

В официальной медицине на основе катарантуса изготавливают препарат розевин (аналог винбластина), применяемый для лечения лимфогранулематоза, гематосарком, миеломной болезни, хариоэпителиомы.

#### **Внимание!**

Растение ядовито. Применение препаратов на основе катарантуса согласовывайте с лечащим врачом.

## **Кипарис – Cupressus**

Кипарис относится к хвойным растениям семейства Кипарисовые (*Cupressaceae*), которые пользуются заслуженной любовью. Существует несколько видов кипарисов, которые будут достаточно комфортно себя чувствовать в обычном цветочном горшке. Это такие виды, как *кипарис вечнозеленый (C. sempervirens)*, *кипарис кашмирский (C. corneyana)*, *кипарис горохоплодный (C. pisifera)*, *кипарис крупноплодный (C. macrocarpa)* и др. Они помогут создать у вас в доме уголок хвойного леса с его неповторимым свежим воздухом, наполненным ароматом смолы. При правильном уходе в комнатных условиях кипарис живет много лет.



Кипарис вечнозеленый

Кипарис любит яркий рассеянный свет, но может расти и в полутени. Зимняя температура содержания не выше 15 °С, но не ниже 8 °С; летом – 20–22 °С. Желательна прохладная зимовка. Полив летом регулярный (земляной ком должен быть постоянно влажным), во время прохладной зимовки – 1 раз в неделю. Влажность воздуха высокая, листья кипариса необходимо регулярно опрыскивать. Землесмесь требуется слабокислая: глинисто-дерновая, листовая земля и песок (3:1:1). Можно использовать и готовые землесмеси для хвойников. Подкармливают растения в весенне-летний период раз в месяц комплексными минеральными удобрениями. Пересаживают не чаще одного раза в два года. Размножают семенами и частично одревесневшими черенками весной (в комнатных условиях редко удаются).

### *Лечебные свойства*

Кипарис улучшает микроклимат помещений, обогащает их кислородом, озоном, аэроионами. Способствует звукопоглощению и увлажнению воздуха, обогащению его биогенными веществами. Растение оптимизирует физиологические функции организма, вносит в жизнь человека гармонию и умиротворенность, способствует пробуждению жизненных сил.

### **Кислица – Oxalis**

Многолетнее небольшое травянистое растение семейства Кисличные (Oxalidaceae), распространенное в тропических и субтропических странах, особенно в Южной Африке и Южной Америке. В природе встречается около 800 видов. Листья трех-, четырехлопастные, на длинных черешках. Цветки белые, желтые, розовые. Подземная часть в зависимости от вида – корневище, клубень или луковица.



Кислица рожковая



Кислица обыкновенная

Лекарственное значение имеют кислица рожковая (рогатая) (*O. corniculata*) и кислица обыкновенная (*O. acetosella*).

Виды непритязательны в культуре; для пересадки, осуществляемой в осенний период (сентябрь-октябрь), пригодна почти любая рыхлая и питательная землесмесь с рН 5,5–6. К освещению кислица не очень требовательна, однако лучше цветет при ярком свете. Поливают ее равномерно в течение всего года, после пересадки (сентябрь-ноябрь) полив слегка уменьшают. Зимой лучше содержать при пониженной температуре (10–12 °С). Как только начинается активный рост, растения переносят в теплое помещение с температурой 18–22 °С. При таком способе культивирования они дружнее зацветают и дают больше цветков. Летом следует еженедельно подкармливать раствором коровяка (1:10).

Размножают кислицы черенками, дочерними луковицами, делением куста при пересадке. Деленки (или луковицы) высаживают в небольшие горшки (7–9 см в диаметре) или в большие, но широкие и невысокие, по 3–4 деленки в каждый (лучше по периферии горшка).

### *Лечебные свойства*

В народной медицине кислица очень популярна. Ее используют как противогинготное, противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, желчегонное, мочегонное и противоглистное средство, в основном в свежем виде.

Применяют кислицу также при атеросклерозе, заболеваниях кожи вследствие

нарушения обмена веществ, нарушениях пищеварения, гепатите, нефрите, заболеваниях мочевого пузыря, обильных месячных, при отравлении тяжелыми металлами.

Свежие листья прикладывают к фурункулам, гнойным ранам, нарывам.

### *Наши рецепты*

Листья кислицы можно добавлять в весенние салаты или посыпать ими яичницу, бутерброды с колбасой, паштетом, сыром и т. п. Это не только придаст блюду приятный кисловатый вкус, но и сделает их более полезными в период, когда организм находится в состоянии гиповитаминоза.

#### **Внимание!**

Чрезмерное и продолжительное применение кислицы может спровоцировать воспалительные процессы в почках. Рекомендуется ограничить применение травы страдающим щавелекислым диатезом, а также людям, имеющим склонность к судорогам.

## **Кофе – Coffea**

Небольшое вечнозеленое дерево или крупный кустарник, в природных условиях высотой 3–6 м, семейства Мареновые (*Rubiaceae*). Дикорастущие растения кофе вида арабика – наиболее широко используемые людьми, произрастают в Эфиопии на нагорье в районе озера Тана. Некоторые виды кофе встречаются в Анголе, Либерии, Камеруне и других районах Африки. В настоящее время кофе возделывается в промышленных целях в тропиках Южной Америки и Азии.

#### **Это интересно!**

По одной из версий, происхождение слова «кофе» связано с некогда богатым и могущественным царством Кэфа – ныне главной кофейной провинцией Эфиопии.

В комнатных условиях выращиваются 2 из 40 видов кофе – *арабийский* (*C. arabica*) и *либерийский* (*C. liberica*), достигающий в высоту 1 м.

Листья у кофе кожистые, ланцетовидные, слегка волнистые, темно-зеленого цвета. В квартирах растение начинает плодоносить на 3-4-м году жизни. Цветки белые, завязываются без искусственного опыления, собраны в густые пучки, имеют приятный запах, напоминающий жасмин. Плоды красные, черные, черносиние, редко желтые, величиной с вишню, с довольно сочным съедобным околоплодником.

Растение свето- и теплолюбивое, в то же время не любит прямых солнечных лучей. В зимний период температуру в помещениях поддерживают в пределах 18–22 °С. От более высокой температуры листья на растениях начинают буреть и отмирать, а если она ниже 8 °С, происходит повреждение растений и гибель урожая.

Зимой, в короткие пасмурные дни, желательно досвечивание в течение 2–3 часов. Полив производят по мере легкого подсыхания верхнего слоя почвы в горшках и кадках. Кроме того, 1–2 раза в день растения следует опрыскивать чистой водой из пульверизаторов. Они очень отзывчивы на пересадку, поэтому ее проводят один раз в 2 года в посуду большего диаметра, с минимальным повреждением корневой системы. Рекомендуемая землесмесь: дерновая и листовая земля, перегной, песок (2:1:1:1).



Кофе арабийский

Весной (при температуре воздуха не ниже 15 °С) кофе следует вынести во двор или на открытый балкон и оставить там до осени.

Удобрения вносят в растворенном виде так же, как и под другие культуры, выращиваемые в комнате. Кофе не требует формировки. Он дает естественную красивую крону. Укорачивают только слишком длинные побеги.

Размножается семенами и одревесневшими черенками летом.

Может поражаться щитовкой.

### *Лечебные свойства*

Семена кофе используют для приготовления напитка и получения кофеина.

Сырые зерна кофе подвергают обработке – обжариванию и размолу. При обжаривании образуется совокупность ароматических веществ, придающих напитку, изготовляемому из кофе, своеобразные вкус и аромат. Вследствие карамелизации сахара зерна приобретают темно-коричневый цвет, а напиток – коричневую окраску. Кофе содержит около 10 % воды, 10 % жиров, 13–15 % белков, 0,5–2,5 % кофеина. Пищевое значение кофе заключается в его характерных вкусовых достоинствах и свойстве временно повышать работоспособность и творческую активность.

Сладкая мякоть ягод кофе по вкусу несколько напоминает шиповник. В Африке ее используют для приготовления различных напитков. В тропиках народная медицина рекомендует семена кофе как противоядие опиуму, при холере.



Плоды кофе

В медицине кофеин применяют при угнетении центральной нервной системы, при отравлениях наркотическими средствами, при недостаточности сердечно-сосудистой системы и спазмах сосудов головного мозга (мигрени). Кофеин входит также в состав ряда лекарственных препаратов.

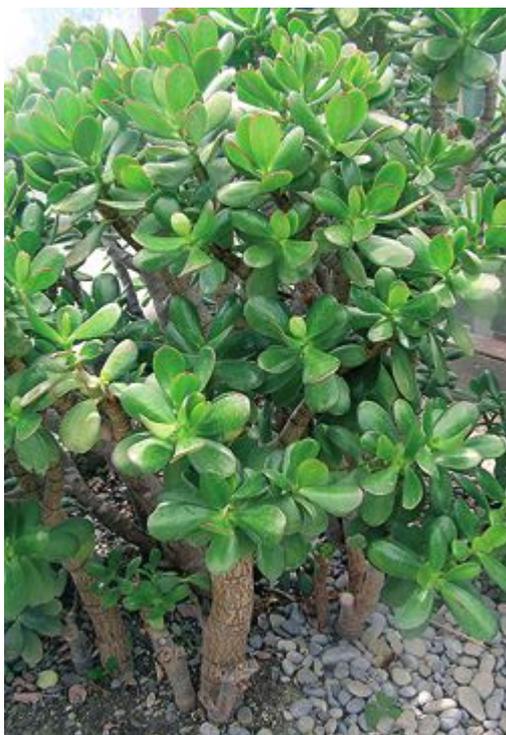
**Внимание!**

Кофе противопоказан при повышенной возбудимости, бессоннице, гипертонии, атеросклерозе, органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гастрите, больным с язвенной болезнью желудка, детям и старикам.

### **Красула (толстянка) – Crassula**

Обширный род семейства Толстянковые (*Crassulaceae*) (более 300 видов), представители которого широко распространены в Южной и тропической Африке, на острове Мадагаскар, и около 20 видов – по всему свету. Это многолетние, двухлетние, редко однолетние растения, относящиеся к травам, суккулентным кустарничкам или небольшим суккулентным деревьям (*красула древовидная* (*C. arborescens*), *красула портулаковая* (*C. portulacacea*) достигают в высоту 2–2,5 м). Листья супротивные, иногда собраны в розетку, большей частью сочные. Цветки мелкие, от звездчатых до трубчатых, собраны в соцветия, реже одиночные. Красулы растут главным образом на каменистых и песчаных почвах.

Многие виды толстянки декоративны и используются для выращивания в комнатах.



Толстянка портулаковая

Все виды хорошо переносят сухость воздуха и недостаточную влажность кома земли. Неплохо себя чувствует красула в широком диапазоне температур от 10 до 25 °С. Она предпочитает достаточно яркое освещение, но от прямых солнечных лучей ее следует притенять. Полив летом – регулярный, зимой – умеренный. Пересаживают растение по мере разрастания в землесмесь, состоящую из дерновой земли – 1 часть, листовой земли – 1 часть, песка – 1 часть, торфяной земли – 1/2 части. Подкармливают его в весенне-летний период один раз в две недели.

Размножают красулу листовыми и стеблевыми черенками, подвяленными на воздухе, а также семенами.

### *Лечебные свойства*

В растениях семейства Толстянковые обнаружены флавоноиды, помогающие при болезнях, связанных с нарушениями прочности кровеносных капилляров. Также есть сведения о бактерицидном и противовирусном действии сока толстянок. Например, листья толстянки портулаковой («денежного дерева») рекомендуется жевать при воспалениях горла, ангине, а также прикладывать кашицу из них или разрезанный лист к ранам и порезам.

По китайскому учению фэн-шуй толстянка считается одним из растений, способных приносить удачу в финансовых делах. Вещества, которые выделяет это растение, являются биологически активными и улучшают воздушную среду обитания, что положительно сказывается на организме человека. Очищая воздух, растение способствует снятию физического и психогенного утомления, стрессовых состояний, оказывает оздоровительный эффект на весь организм человека. Толстянка сокращает количество вредной микрофлоры, обладает антивирусной активностью, что служит профилактике респираторных заболеваний.

### **Кринум – Crinum**

Многолетнее луковичное растение семейства Амариллисовые (*Amaryllidaceae*). Родина – Южная Африка. Распространено в тропических и субтропических областях Западного и Восточного полушарий. Довольно обширный род, насчитывающий до 150

видов, большое количество которых является декоративно-цветущими и декоративно-лиственными растениями, используемыми в закрытых помещениях. Наиболее известные виды: кринум Мури (*C. moorei*), кринум азиатский (*C. asiaticum*), кринум красивый (*C. amabile*), кринум луковично-семянный (*C. bulbispertum*) или кринум капский (*C. capense*), кринум величественный (*C. augustum*) и др.

У кринума все больших размеров: луковица до 15 см в диаметре, цветонос – до 1 м высотой, трубки расцветающих летом роскошных цветков – до 17,5 см длиной. Луковица с удлиненной или короткой шейкой. Листья многочисленные, длинные, линейно-ланцетные, ремневидные. Цветки собраны в зонтиковидные соцветия, крупные, сидячие или на коротких ножках.

По приемам ухода за растениями кринумы по происхождению разделяют на две группы:

- южноафриканские, из засушливой Капской провинции (ЮАР),
- из тропических областей.



Кринум азиатский

Первые культивируют в прохладных помещениях, летом их можно выносить на открытый воздух (в субтропических районах могут зимовать не повреждаясь при легком укрытии). Вторые содержат в теплых помещениях; в течение летних месяцев их также можно выносить на открытый воздух.

Растения из Капской провинции в период отдыха перезимовывают в прохладных помещениях или в сухих подвалах при 2–4 °С; из тропических областей – при температуре не ниже 14 °С. Однако растения в этот период редко теряют все листья, поэтому нельзя говорить о полном периоде покоя. В это время полив значительно сокращают, но не допускают пересушки кома земли.

Летом кринумы содержат при ярком солнечном освещении, усиленном поливе и подкормке органическими удобрениями (можно раствором коровяка 1:10).

Время цветения кринумов можно регулировать режимом полива. Например, для зимнего цветения период покоя сдвигают на конец лета и осень, а по окончании этого периода начинается интенсивный рост, завершающийся цветением. Внесение удобрений и подкормка луковиц в период вегетации аналогичны таковым для гиппеаструмов. В комнатах кринумы без периода покоя не цветут.

Особенностью кринумов является то, что они образуют большое количество толстых, длинных корней, необходимых в природных условиях для добывания воды, расположенной в глубоких слоях почвы. В помещениях эта особенность создает немало хлопот. Большинство любителей, не зная о назначении таких корней, увидев их на поверхности кома в горшках и тем более наполненный ими горшок, немедленно пересаживают растение в большую посуду, а затем удивляются, почему они не цветут. Причина же в том, что корни сильно разрастаются, все ресурсы растения идут на обеспечение их роста за счет образования цветков. Поэтому кринум следует выращивать в относительно небольшой посуде и, несмотря на множество корней, пересаживать не чаще одного раза в 2–3 года в горшки, едва превышающие по объему предыдущие, хорошо уплотняя землю в горшке.

Пересадку лучше проводить ранней весной в землесмесь из листовой, парниковой земли и песка (4:4:2) с добавлением органических удобрений. При пересадке старых экземпляров можно добавить еще часть дерновой земли. Посадку луковиц производят так, чтобы ее шейка на 1/3 выступала над поверхностью земли; удаляют лишь поврежденные корни, здоровые не обрезают совсем.

Кринумы размножают семенами, но в основном вегетативно – луковицами-детками, отделять которые не следует спешить, так как пока они сидят с материнской луковицей, последняя цветет очень обильно. В зависимости от величины детки зацветают на 2-4-й год после посадки. Луковицу-детку высаживают в 9-11-сантиметровый горшок. Через год переваливают в горшки большего размера, а еще через год – в 15–17-сантиметровые горшки. Земля для посадки берется следующего состава: дерновая – 2 части, листовая – 1 часть, перегнойная – 1 часть, песок – 1 часть.

Нередко в декоративных целях крупные луковицы по 2–3 высаживают в кадки (30–35 см), а затем на лето выставляют в открытый грунт; в этих кадках они разрастаются и цветут обильно.

Как большинство амариллисовых, кринум может поражаться червецом и тлями.

### *Лечебные свойства*

В народной медицине используют цветки, листья и луковицы растения. Так, листья кринума азиатского применяют как жаропонижающее средство, а также для лечения опухолей и болезней печени. Отвар листьев используют в лечении простудных заболеваний как отхаркивающее, а измельченные листья – для компрессов при высокой температуре.

#### **Внимание!**

Будьте осторожны, луковица кринума азиатского ядовита.

## **Лавр – Laurus**

Лавр – вечнозеленое дерево, относится к семейству Лавровые (Lauraceae). В природе известно два вида. Родина – Восточное Средиземноморье, Канарские острова и Закавказье.

Лавр в природных условиях достигает в высоту 10–16 м, в помещении – до 1,5 м при формировании кроны обрезкой. Растение имеет простые жесткие цельные продолговато-ланцетные листья длиной около 10 см. Цветки мелкие, малодекоративные, в комнатных условиях лавр цветет редко. Растение содержит эфирные масла, благодаря чему его издавна выращивали как пряное.

*Лавр благородный (L. nobilis)* – неприхотливая комнатная культура. Хорошо растет в помещениях с центральной отопительной системой. Светолюбив, на лето его полезно выносить на балкон или в сад. Листья и побеги периодически обмывают, летом полив регулярный, зимой – умеренный. Зимовка лучше проходит в помещениях с пониженной температурой (12–14 °С), но растения выдерживают и более теплые условия. Молодые

растения пересаживают ежегодно, взрослые – раз в 2–3 года, ограничиваясь сменой верхнего слоя земли. Почвосмесь: волокнисто-дерновая, листовая земля и речной песок (4:2:1). Растение хорошо поддается обрезке.

Размножают растения семенами (но всходы недружные, их появление растягивается на несколько месяцев) и черенками. На черенки в марте-апреле отбирают однолетние побеги (с 2–3 междоузлиями) со средней и нижней частей растения. Укореняют под стеклом в смеси песка со мхом.



Лавр благородный

В комнатных условиях лучше всего чувствует себя лавр, выращенный из семян. Следует помнить, что семена лавра из-за большого содержания в них эфирных масел быстро теряют всхожесть и хранятся не более нескольких месяцев.

### *Лечебные свойства*

Все части растения содержат эфирное масло, дубильные вещества, смолы, горечи, которые придают им типичный ароматный запах и приятно-горький вкус. Содержание эфирного масла в листьях достигает 3–5,5 %, в плодах – до 1 %. Кроме того, в плодах обнаружено 25–45 % жирного масла, крахмал, фитостерин, углеводород лауран, слизи, сахара.

Еще в древности листья и плоды лавра использовали и как пряность, и в лечебных целях. Листья и веточки лавра считали символом победы, славы, величия. В настоящее время лавр имеет большое хозяйственное значение как пряное растение. Листья – отличная приправа к пище и консервам. Эфирное масло лавра применяется как пряность в кондитерском и ликерном производствах, а также в качестве источника для получения камфоры и цинеола.

Лавровый лист вызывает аппетит и содействует пищеварению, он используется практически во всей шкале кислых и соленых блюд, в консервировании овощей, для приготовления различных видов жареного мяса, супов, блюд из крабов, раков, сельди.

#### **Это интересно!**

Благородный лавр – одно из древнейших культурных растений нашей планеты. Древние греки и римляне считали его волшебным. Плиний утверждал, что это единственное растение, не поражаемое молнией, поэтому император Тиберий в грозу становился под дерево лавра.

Экспериментально доказано, что жирное масло плодов лавра может быть использовано в медицинской практике в качестве основы для изготовления свечей и шариков вместо масла какао. Измельченные плоды и жирное масло лавра благородного входят в состав некоторых

мазей, например «бобковой» мази, которую применяют против чесоточного клеща, при ревматических болях, спазмах, невралгии.

Еще Гиппократ рекомендовал употреблять лавровое масло против судорог, а листья – для успокоения болей при родовых потугах. Гален же применял лавр при мочекаменной болезни. Арабский врач Разес использовал листья как специфическое средство при нервном тике лица. В Средневековье плоды лавра рекомендовали при кашле и как хорошее ранозаживляющее средство для волосяной части головы. Листья использовали в народной медицине при лечении лихорадки. Масляное извлечение, полученное путем настаивания листьев лавра на льняном или подсолнечном масле, применяли наружно в качестве растирания при параличах.

#### **Это интересно!**

В Древней Греции и Риме тропические и восточные пряности (черный перец, гвоздика, корица, благородный лавр, мускатный орех) были всегда самыми дорогими растительными продуктами, не уступающими по стоимости драгоценным металлам.

Эфирное масло лавра является хорошим дезинфицирующим и инсектицидным средством. В прошлом его использовали для предупреждения распространения холеры, дизентерии и малярии, а дым от сжигания древесины и масла лавра – для отпугивания комаров, moskitов, муравьев.

### **Лавровишня аптечная – *Laurocerusus officinalis***

Вечнозеленый кустарник – лавровишня аптечная – относится к семейству Розановые (Rosaceae). Листья этого растения похожи на листья камелии, магнолии или лавра благородного, но несколько крупнее. В субтропических районах она произрастает в качестве подлеска до высоты 1500–2000 м над уровнем моря и широко применяется в декоративном садоводстве.

Плод – односемянная костянка с очень красивой черной, почти лаковой, ягодой, размером с вишню или черешню. Плоды съедобные, а семена ядовитые.

Растения хорошо приспосабливаются к комнатным условиям, они очень декоративны и легко поддаются формировке. Содержат лавровишню в комнате, как и лавр. Цветет она весной белыми красивыми цветами, собранными в кисти. Плодоносить начинает с 4-5-летнего возраста. Почва для посадки комнатной лавровишни должна быть легкой, питательной, с содержанием небольшого количества перегноя и крупного песка.

Лучше всего размножить лавровишню семенами, хотя в этом случае плодоношение растения наступает на 2–3 года позже.



Лавровишня аптечная

При вегетативном размножении черенки берут со здоровых, хорошо развитых растений, прироста предыдущего года. Заготавливают их путем отрыва от побега небольших, длиной 7-10 см, веточек диаметром 2–3 мм с 4–5 листьями и укореняют на любые другие растения. Полив предпочтительнее в вечерние часы, по мере высыхания кома. При этом нельзя допускать избытка влаги, вызывающей закисание почвы, а в дальнейшем – заболевание растения. Признак закисания – появление сверху почвы зеленоватого налета, а на листьях – бурых пятен, вызывающих их опадение. Закисанию почвы способствует также чрезмерно большая емкость. Чтобы не допустить его, необходима немедленная пересадка растения с полной заменой почвы. В комнате лавровишня легко адаптируется к затененным местам.



Плоды лавровишни аптечной

Поражают лавровишню щитовки различных видов, червецы. Меры борьбы такие же, как на citrusовых.

### *Лечебные свойства*

Кора и листья содержат таниды (до 10 %); мякоть плодов – антоцианы, углеводы, аскорбиновую кислоту. Косточки содержат жирное масло и ядовиты из-за наличия синильной кислоты. Мякоть плодов съедобна. Плоды используют свежими, для сушки и приготовления варений, шипучих освежающих напитков, а также спиртных напитков. Из листьев и плодов получают масло, применяемое в ликероводочном производстве.

Настойкой из листьев и ягод лавровишни лечат сердечнососудистые заболевания. Из свежих листьев получают лавровишневую воду – болеутоляющее средство. Ее применяют также для улучшения вкуса лекарств. Кору и листья используют в кожевенной промышленности.

### **Лилия – Liliium**

Многолетнее луковичное растение семейства Лилейные (Liliaceae). Лечебное значение имеет лилия белая (L. candidum). Стебель прямостоящий, простой, облиственный, 60-120 см высотой. Листья очередные, обратно ланцетные, волнистые. Цветки двуполые, большие, белые, ароматные, собранные в короткую метелку. Плод – коробочка. Семена плоские, неправильной треугольной формы.

Лилии – одни из самых лучших растений для выгонки, которую можно проводить круглый год.



Лилия белая

Для того, чтобы растения зацвели, необходимо провести стратификацию луковиц (выдержку в условиях температуры около 4–6 °С) в течение 6–8 недель. В домашних условиях это можно сделать, поместив пакетики с луковицами в нижний отдел холодильника на срок до 4 недель. Не рекомендуется пользоваться для этих целей полиэтиленовой пленкой, так как под ней скапливаются болезнетворные бактерии, влага, затрудняется циркуляция воздуха. Периодически луковицы нужно обязательно осматривать с целью своевременного выявления возможных заболеваний – гнили, появления плесени и пр., а также следить за тем, чтобы корни и чешуи луковиц не пересыхали.

Через четыре недели луковицы нужно достать из холодильника, выдержать в течение 30–60 минут в растворе специального удобрения для укоренения луковичных цветов и посадить в горшки. Лучше всего использовать питательный и рыхлый нейтральный или слабокислый грунт на основе торфа (лилии категорически не переносят известь).

Горшок с посаженными луковицами нужно полить теплой отстоянной водой (можно добавить раствор специального удобрения для укоренения луковичных цветов) и поместить в нижний отдел холодильника еще на 2–4 недели до завершения периода стратификации.

Как только появятся всходы, горшок с луковицами достают из холодильника и помещают в светлое и более теплое место с температурой воздуха 12–15 °С и ночной температурой не более 12 °С. Лилии – светолюбивые растения, поэтому для нормального развития бутонов им нужна досветка.

С момента появления ростков и до появления бутонов обязательна подкормка растения комплексными удобрениями. В период цветения удобрения не вносят. После завершения цветения и до момента увядания стеблей удобрения вносят в воду для полива раз в неделю. После отмирания надземных частей лилии полив сокращают.

Осенью луковицы высаживают в грунт в саду либо снова укладывают в горшки для проведения зимней выгонки в домашних условиях.

### *Лечебные свойства*

В народной медицине растение используют как мочегонное и обезболивающее средство. Спиртовую настойку применяют как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательной системы, которые сопровождаются большим количеством мокроты. Спиртовую настойку цветов используют как тонизирующее, а также при ревматизме и радикулите. Наружно измельченные луковицы прикладывают к местам, где идет воспалительный процесс, для снятия отека, а сваренные в молоке цветы прикладывают к нарывам. Масло лилии белой используют при болях в суставах, лечении ожогов и ран.

## *Наш рецепт*

Для сухой и увядающей кожи полезны маски на основе цветов лилии белой. Готовят экстракт из лепестков (настаивают их на оливковом масле в течение двух недель в темном месте). Затем добавляют в него сок лимона, желток и мед. Накладывают на лицо в течение 15–20 минут. Маска хорошо питает кожу, делает ее упругой и эластичной. Смывают ее тампоном, смоченном в теплой воде.

## **Лимон – Citrus limon**

Как утверждает известный швейцарский ботаник Декандоль, родиной лимона является Индия, где он растет в диком состоянии у подножия Гималаев, откуда очень давно попал в Месопотамию, где и акклиматизировался. В Италии лимон оказался в IV веке до н. э., когда Палладий вывез его из Мидии, но широкое применение в те времена он еще не приобрел. Арабы завезли его в X веке в Палестину, а уже оттуда крестоносцы во второй раз доставили это растение в Италию.

Лимон – многолетнее древовидное растение семейства Рутовые (Rutaceae), в природе достигает 4–5 м (но часто бывает и меньших размеров), с гибкими ветками, в большинстве случаев с колючками. Листья и молодые побеги бледно-зеленые. Листовые пластинки удлинненно-яйцевидной или эллиптической формы с городчатой или мелкопильчатой зазубренностью. Черешки листьев с узкими крыльями или бескрылые. Цветки одиночные или собраны в небольшие кисти, размещенные в пазухах листьев. Бутоны красновато-пурпурные. Лепестки овальные, сильно отогнутые, чашечки слегка зазубренные, с характерным для лимона ароматом. Плоды содержат гесперидин, лимонную кислоту и витамин С.

Большинству сортов лимона свойственна партенокарпия – они не нуждаются в опылителях. Семена плотные, яйцевидные, гладкие, имеющие от 1 до 3 зародышей слабозеленого цвета. Нередки для лимона и бессемянные формы. Обилие семян снижает качество сорта.



Лимон

Лимон – наименее морозостойкое вечнозеленое дерево по сравнению с другими видами

цитрусовых. В теплых и жарких странах он цветет и плодоносит в открытом грунте круглогодично. При снижении температуры до  $-8^{\circ}\text{C}$  полностью погибает. Несмотря на это, именно лимон был первым цитрусовым растением, которое стали выращивать в закрытых помещениях. В комнатных условиях в зависимости от возраста растений отдельные сорта лимона, если налажен за ними надлежащий уход, дают 20–25 плодов ежегодно, а то и больше. Большинство сортов лимона обладает ремонтантностью, т. е. при благоприятных температурных режимах они могут цвести и плодоносить в течение всего года.

Растения лимонов хорошо развиваются в закрытых помещениях при рассеянном солнечном освещении. На протяжении года они имеют 3–4 периода роста. При выращивании лимонов нельзя допускать опадения листьев, особенно в зимний период. Причиной этого может быть низкая влажность воздуха, недостаточное освещение и влажность почвы в горшках, слишком высокая температура воздуха и пр.

Все сорта лимонов, которые выращивают в условиях закрытых помещений, имеют высокий коэффициент размножения. Почти все полуодревесневшие черенки при оптимальных условиях выращивания укореняются.



Плоды лимона

При комнатном разведении лимонов крайне важен правильный выбор специальных сортов, приспособленных к недостаточному освещению и устойчивых к сухому воздуху жилых помещений. Наиболее привлекательные сорта этого вида цитрусовых, предназначенные для выращивания в комнатных условиях: *Павловский*, *Пондероза*, *Китайский карлик* (лимон Мейера), *Майкопский*, *Курский*, *Новогрузинский* и другие.

### ***Лечебные свойства***

Мякоть плодов содержит значительное количество органических кислот (лимонная, яблочная), пектиновые вещества, сахара (до 3,5%), каротин, фитонциды, витамины – тиамин, рибофлавин, аскорбиновую кислоту (до 0,085%), рутин, флавоноиды, производные кумарина, галактуроновую кислоту, сесквитерпены.

Характерный запах лимона обусловлен наличием эфирного масла в различных частях растения. В семенах имеется жирное масло и горькое вещество лимонен. Жирное масло найдено также в ветках и листьях (0,24%). В коре обнаружен гликозид цитронин.

Лимоны употребляют в пищу в свежем виде, а также используют при изготовлении кондитерских изделий и безалкогольных напитков, в ликеро-водочной и парфюмерной промышленности. В качестве пряности лимон применяют в различных фруктовых салатах, сладких блюдах, печеньях, соусах, в рыбе, птице и блюдах из риса. Лимонным соком улучшают вкус различных блюд.

Лимон является хорошим профилактическим и лечебным средством (лучший среди всех цитрусовых) при гипо-, авитаминозах и атеросклерозе.

### **Это интересно!**

В Средние века полагали, что лимон предохраняет от чумы и является противоядием при укусах змей. Восточная медицина считала лимон прекрасным средством для лечения ран и легочных заболеваний и противоядием при различных отравлениях. В XI веке Авиценна писал о лимоне как о лучшем лекарстве при болезнях сердца, рекомендовал употреблять его в пищу беременным женщинам и при желтухе.

В настоящее время лимонный сок и лимонное масло, полученное из свежей кожуры, применяют для улучшения вкуса и запаха лекарств. Лимонный сок показан для лечения мочекаменного диатеза и отеков; настойка лимонной корки, или цедры, повышает аппетит, оказывает седативное и противорвотное действие.

В народной медицине лимон применяли как витаминное средство при цинге, для смазывания дифтеритных налетов в горле, как дополнительное лечебное средство при желтухе и болезнях печени, при отеках, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, при гастритах с низкой кислотностью; сироп лимона – как противоглистное; наружно раствором сока в воде полоскали рот при ангине и воспалительных процессах слизистой рта, использовали для примочек при грибковых поражениях кожи и экземах.

Лимон широко применяют как косметическое средство – лимонная вода смягчает и отбеливает кожу лица, ее используют в смеси со взбитым яичным белком, глицерином и одеколоном, чтобы избавиться от веснушек, пигментных пятен, омолодить кожу лица. Сок лимона заживляет трещины на коже, уменьшает ломкость ногтей. Корку лимона, сваренную в меду, употребляют для улучшения пищеварения.

## **Мандарин – *Citrus reticulata***

Небольшое вечнозеленое дерево семейства Рутовые (Rutaceae). Листья у него мелкие, кожистые, ланцетовидные, желто-зеленые, живут от 2 до 4 лет. Цветки белые, собраны в пучки, ароматные. Плоды образуются партенокарпично (то есть без опыления). Они округло-приплюснутые, оранжево-желтые, с 9-10 сегментами, кисло-сладкие, с легко отделяющейся тонкой кожурой, содержащей эфирное масло. Семян почти не имеют. Родина мандарина – Япония.

Мандарин любит яркое солнечное освещение. Зимой желателен пониженный температурный режим содержания до 5-10 °С и ограничение полива. Летом поливают обильно, можно вынести на балкон или в сад.

Для посадки мандаринов и их пересадки можно рекомендовать смесь, состоящую из листовой земли, перегноя, речного песка, древесного пепла (1:3:1:0,5) и 5 г гранулированного суперфосфата (на 1 кг смеси). При каждой пересадке посудину увеличивают на 2–3 см в диаметре.



Мандарин

Подкармливают мандарины через 12–15 дней с середины февраля до начала октября. Для подпитки одну чайную ложку просушенного помета заливают 1 л воды. После того как настой перебродил, его разбавляют 1 л воды. На 1 л жидкости добавляют 5 г суперфосфата. Вместо калия можно использовать древесный пепел, который просыпают тонким слоем (2–3 мм) по поверхности землесмеси и перемешивают.

Зимой в период короткого светового дня растение расходует большое количество минеральных солей, что негативно отражается на весеннем цветении. В связи с этим можно продолжить подкормки и зимой, но содержание солей в растворе уменьшают наполовину (или раствор разбавляют вдвое). В следующем году после первой пересадки саженец мандаринового дерева расцветает и завязывает 3–4 плода. Цветет мандарин в апреле, плоды созревают в начале сентября. На четвертый год плодов на дереве может быть уже до 25.

Размножают мандарин вегетативно черенкованием и окулировкой.

#### *Лечебные свойства*

Мякоть плодов мандарина содержит до 10,5 % сахаров, органические кислоты (лимонную и другие), белки, жиры, минеральные соли, витамины и фитонциды. В кожуре много оранжевых и желтых пигментов – среди них каротин.



Плоды мандарина

Плоды мандарина применяют как ценный диетический продукт, повышающий аппетит, улучшающий обменные процессы и насыщающий организм витаминами в зимнее время. Они обладают антицинготным и фунгицидным действием. При многократном втирании в кожу сока из дольки мандарина излечиваются участки кожи, пораженные микроспорией и трихофитией. Мандариновую кожуру употребляют как заменитель померанцевой корки при приготовлении различных лекарственных препаратов, настоев, сиропов, экстрактов, а также в пищевой промышленности.

Спиртовая настойка из кожуры мандаринов повышает аппетит, улучшает пищеварение, размягчает воспалительный секрет в бронхах и верхних дыхательных путях, способствуя отделению мокроты. В восточной медицине настойку кожуры, а также водный ее настой или отвар плодов применяли при кашле, бронхите, тошноте и как средство, улучшающее пищеварение.

### *Наш рецепт*

Для приготовления настойки нужно взять 2 столовые ложки свежей мандариновой кожуры и настоять 7 дней на 250 г спирта или водки. Принимают по 20 капель с водой три раза в день за 30 минут до еды. Настойку используют как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение.

## **Мирт – Myrtus**

Вечнозеленое кустарниковое средиземноморское растение семейства Миртовые (*Myrtaceae*), с тонкими побегами высотой до 1–3 м. В природе насчитывается около 100 видов, распространенных в тропических и субтропических районах обоих полушарий, особенно в Америке.

Листья мелкие, темно-зеленые, кожистые, 4–5 см длиной. Цветет в марте-апреле в возрасте 4–5 лет небольшими кремовыми, иногда розоватыми цветками до 2 см в диаметре. Плод – темно-синяя ягода. Листья ароматные при трении. Есть разновидности с простыми и махровыми цветами, а также пестролистными сортами.

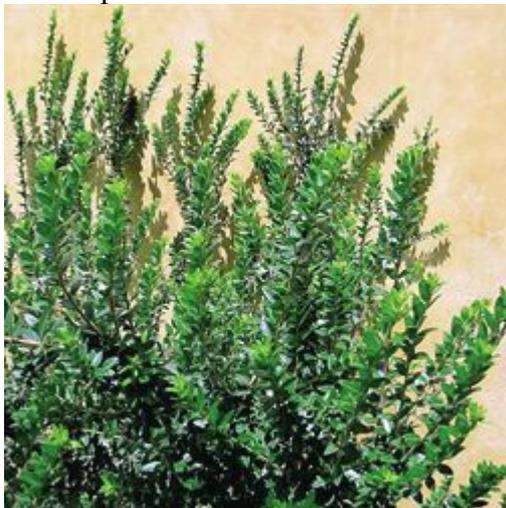
В комнатной культуре выращивается *мирт обыкновенный* (*M. communis*), достигающий 1,5 м в высоту. Содержат его в прохладном помещении с ярким освещением, в летний период требует притенения. Температура зимнего содержания – 6–8 °С (при более высокой температуре может сбрасывать листья).

Поливают только мягкой водой, обильно с весны до осени, зимой – ограниченно (при условии холодного содержания).

Подкармливают мирт в течение всего активного вегетационного роста – один раз в декаду любым комплексным удобрением. Молодые растения пересаживают каждый год, взрослые – один раз в 2–3 года в смесь, состоящую из равных частей дерновой и листовой земли, перегноя, торфа и песка.

Растению требуется ежегодное формирование кроны.

Размножается верхушечными черенками и семенами.



Мирт

### *Лечебные свойства*

С лечебной целью используют листья мирта, собранные в период цветения. Они обладают противомикробными свойствами. В виде отваров или настоек их используют при лечении ангины, бронхита, туберкулеза легких и гриппозных заболеваний.

В состав листьев мирта входят также фитонциды, которые способствуют очищению воздуха. Взрослое растение снижает содержание микробов в нем на 80 %.

В старину настой ягод на вине употребляли как эликсир, придающий человеку здоровье и продлевающий ему жизнь.

### **Многоножка (полиподиум) – Polypodium**

Многолетний эпифитный или наземный папоротник из семейства Многоножковые (Polypodiaceae), образующий ползучее корневище до 1 см в толщину, очень сладкое на вкус. От него отходят одиночные перистые листья с выступающей снизу средней жилкой. Рядом с ней располагаются две цепочки сорусов, поначалу оранжевых, а позже бурых. Созревание спор происходит с июня по август. Растение можно встретить в различных географических зонах, но особенно широко распространено во влажных тропиках обоих полушарий. В природе встречается 220 видов папоротников этого рода.



Многоножка обыкновенная

Многоножка хорошо переносит комнатный воздух, растет даже на северных окнах. Успех выращивания во многом зависит от правильного режима полива. Пересушивание земляного кома может привести к гибели папоротника. В период интенсивного роста полив должен быть обильнее, чем во время частичной его остановки. Вода не должна содержать известь. Летом полиподиум содержат при температуре 22–26 °С, зимой – не ниже 12 °С. Подкармливают в период активной вегетации один раз в месяц жидкими органическими и минеральными удобрениями в слабой концентрации, чередуя их.

Молодые растения пересаживают каждый год, в дальнейшем один раз в 3–4 года. Рекомендуемая землесмесь: листовая, дерновая, торфяная земля и песок (2:2:2:1) с добавлением измельченного сфагнового мха и сухого измельченного коровяка, древесной золы и дробленого древесного угля. Отгнившие корни при пересадке следует удалить.

Размножаются папоротники посевом спор, делением кустов (наиболее распространенный способ в комнатных условиях) и выводковыми почками.

### *Лечебные свойства*

В лечебных целях используется корневище многоножки обыкновенной (*P. vulgare*). Корневища отмывают от приставшей земли и быстро сушат до совершенно сухого состояния. Действующие вещества: незначительное количество эфирного масла, дубильные вещества и горечи, сапонины, обуславливающие сладкий вкус. Препараты из корня многоножки обыкновенной имеют отхаркивающее, смягчающее, болеутоляющее, потогонное, желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее свойства.

Многоножка обыкновенная в народной медицине находит применение в виде чая при астме, насморке, охриплости, хроническом кашле и лихорадке, а также при потере аппетита, запоре, желтухе, ревматизме и подагре.

Наружно многоножку используют при вывихах, полипах в носу, прикладывают к ушибам.

### *Наш рецепт*

Чай из многоножки обыкновенной: 2 чайные ложки с верхом сушеного корневища залить 1/4 л холодной воды, довести до кипения и кипятить в течение 5 минут. Рекомендуется выпивать 2–3 чашки чая ежедневно.

## **Монстера – Monstera**

Монстера – одно из самых распространенных и неприхотливых растений семейства Ароидные (*Araceae*). Родина – джунгли Центральной Америки. В природе встречается 22 вида, распространенных от Мексики до Бразилии и на Малых Антильских островах.



Монстера

Диаметр красиво рассеченных темно-зеленых кожистых листьев монстеры с отверстиями разной формы может достигать полуметра. Лучше всего выращивать эту лиану в просторных светлых помещениях. Хотя придаточные воздушные корни растения могут прикрепляться к стене, быстро растущей монстере необходимы подпорки. Ее воздушные свисающие корни нельзя обрезать – их необходимо подвязывать, направляя к земле или к опоре. Наиболее часто встречающимися в культуре видами являются *монстера деликатесная*, или *привлекательная* (*M. deliciosa*), и *монстера неравнобокая* (*M. obliqua*).

Монстера – растение неприхотливое, мирится со слабым освещением, неравномерным поливом, резкими колебаниями температуры, не боится сквозняков. Однако ему необходима опора, частое обмывание листьев, а также хороший дренаж. Монстера не любит переувлажнения. Оптимальные условия содержания: температура 18–22 °С, достаточное освещение, подкормки в летний период. Снежно-белые цветки появляются нечасто. Соцветие – початок с пленчатым покрывалом кремового цвета. Через год созревают фиолетовые съедобные плоды, по вкусу напоминающие банан.

Пересаживают монстеру весной в землесмесь из глинистодерновой земли, торфа, песка, с добавлением коровяка (1:1:1:0,5). Поливают весной и летом 2 раза в месяц раствором полного минерального удобрения в концентрации 0,1–0,2 %.

Размножают эти растения в марте-июне боковыми отпрысками, появляющимися в нижней части стебля, верхушечными или стеблевыми черенками (кусочек стебля с листом).

### *Лечебные свойства*

Монстера улучшает микроклимат помещения и обогащает его кислородом, озоном, аэроионами. Очень хорошо увлажняет воздух. Кроме того, лиана поглощает формальдегид – бесцветный газ, содержащийся в ДСП, пенопласте и т. д. Благоприятно воздействует на людей с нарушениями нервной системы, избавляет от головной боли и стабилизирует ритм сердца. Считается, что монстеру хорошо иметь там, где обстановка отличается крайней хаотичностью: она поглощает вибрации беспорядка.

### **Муррайя – Murraia**

Небольшой вечнозеленый кустарник семейства Рутовые (Rutaceae), с овальными кожистыми листьями, довольно неприхотливый как комнатное растение. Цветет небольшими белыми душистыми цветками, по внешнему виду похожими на цветки белой сирени. Плод – красная ягода. Родина – Южная и Юго-Восточная Азия. Род объединяет 12 видов вечнозеленых деревьев и кустарников.

Муррайя светолюбива, но требует притенения в самые жаркие часы летом. Лучшее место – восточное или юго-восточное окно.

Зимой ее содержат при температуре 15–18 °С, минимум – 12 °С. Летом можно вынести в сад или на балкон.

Полив, обильный весной и летом, с осени сокращается, зимой – умеренный: почва должна просыхать. Вода для полива должна быть мягкой – дождевой или хорошо отстоянной, можно использовать воду, фильтрованную бытовым фильтром или кипяченую.

С весны необходимо проводить подкормки два раза в месяц комплексным удобрением для комнатных культур.



Муррайя



Плоды муррайи

Муррайя устойчива к сухому воздуху, но регулярное опрыскивание для нее полезно, особенно летом и зимой при содержании в помещении с центральным отоплением.

Пересаживают молодые растения муррайи ежегодно, растения в возрасте 4–5 лет – через год. Рекомендуемая землесмесь: 1 часть дерновой, 1 часть листовой, 1 часть торфяной земли, 1 часть перегнойной и 1 часть песка. Можно использовать покупной универсальный биогрунт для комнатных растений.

Размножается муррайя семенами и черенками. Черенки укореняются с применением фитогормонов (стимуляторов роста) и под стеклянной банкой.

Древние мифы свидетельствуют: великие вожди, фараоны, императоры, полководцы прошлого перед походами и сражениями тайно зашивали в свои одежды плоды муррайи: считалось, что они отводят от человека стрелы, оберегают от ударов и ранений холодным оружием.

Употребление бальзамов и настоек, приготовленных собственноручно жрецами Египта по их рецептам, которые содержались в глубочайшей тайне и предназначались для фараонов и владык мира, давало возможность преодолевать большие нагрузки для организма, смертельные заболевания.

Воинственному Чингисхану всегда перед походом по его требованию подавали плоды муррайи, дабы укрепить боевой дух. Употреблял он их и для того, чтобы приумножить свое потомство.

#### **Это интересно!**

Есть сведения, что великие разведчики мира употребляли плоды этого изумительного растения перед выполнением секретных опасных операций: считалось, что при этом происходил взрыв интеллекта и скрытых способностей человека.

Легенда Востока гласит: муррайю выращивали японские императоры в обстановке строгой секретности. В случае, если кто-то осмеливался выращивать ее самостоятельно, смельчаку рубили голову. Даже любимый императорский садовник, Эдо Фамагути, один из родоначальников икебаны, был казнен за это. Владыка считал, что данное растение должно радовать лишь избранных мира. Простым смертным запрещалось его иметь.

#### ***Лечебные свойства***

Плоды муррайи, по форме и цвету слегка напоминающие боярышник, содержат много биологически активных веществ, предупреждают старение организма, дают молодость, долголетие, как чудесные плоды мифологического сада Гесперид. В листьях и плодах

растения, кроме многих целебных веществ, содержится гесперидин, который обладает способностью влиять на проницаемость капилляров. Плоды, цветки и запах муррай лечат людей, страдающих недугами сердца, такими как ишемическая болезнь, сердечная недостаточность и пр.

В муррае целебно все. Плоды ее (всего 3–4 раза в день) можно принимать для профилактики преждевременного старения и увядания организма, а также и для облегчения при заболеваниях сердца.

Отваром из листьев (4–5 листьев на стакан кипятка) при различных заболеваниях носоглотки полощут горло (в зависимости от состояния через каждые три часа или три раза в день). Отвар применяется также при заболеваниях сердца.

Ароматная кора муррай применяется в парфюмерии. Для получения косметического масла используют листья и цветки. Из плодов готовят мармелад и желе.

## Опунция – *Opuntia*

Разнообразный в морфологическом и биологическом отношении род, насчитывающий 255 видов и множество разновидностей и форм. Распространен в тропиках и субтропиках Америки (от США до Патагонии). Относится к семейству Кактусовые (*Cactaceae*).



Опунция с плодами

Основное отличие этого рода от остальных родов кактусов – в своеобразной форме побегов в виде отдельных члеников, отрастающих один над другим и имеющих самую разнообразную форму – плоскую, шаровидную, овальную, каплевидную. Ареолы имеют колючки-волоски и, как правило, специальные, характерные только для этого рода колючки-глохидии с зазубринами в виде гарпуна, которые легко обламываются и, попадая на кожу, внедряются в нее; вынуть же их из-за зазубрин весьма трудно. Молодые побеги имеют рудиментарные шиловидные мелкие настоящие листочки, которые со временем опадают. Корневая система поверхностная, сильно разветвленная. Цветки желтой, оранжевой, реже белой окраски, колесовидной формы, широкооткрытые, иногда ароматные. Завязь нижняя. Плоды, как правило, сочные. Опунция почти не цветет в горшках, а только в грунте.



Цветущая опунция с оранжевыми цветами



Цветущая опунция с желтыми цветами

Опунцию выращивать очень просто в небольших глиняных без глазури горшках, по возможности тонкостенных. Летом они нуждаются в обильном поливе и ярком солнечном освещении. Размножаются черенкованием весной. Черенки укореняют в песке. Высокослые виды в летний период желательно выносить на открытый грунт, прикапывая вместе с горшком в землю на открытом солнечном месте.

Положительно реагирует на подкормки минеральными удобрениями. Не выносит застоя воды. В зимний период выращивают при температуре 8-12 °С.

Состав земельной смеси для взрослых растений: 3 части– глинисто-дерновой, 1 –

листовой, 1 – песка; толченого древесного угля – 5-10 %.

### *Лечебные свойства*

Местное население Южной Америки использует кактусы в качестве лечебного средства: мясистыми корнями лечат переломы костей. Плоские, как хлебные лепешки, стебли опунций употребляют в согревающих компрессах. Молодые членистые стебли опунции едят в вареном и печеном виде, солят и консервируют, как огурцы.

Листья этого кактуса не только обладают прекрасным вкусом, но также богаты кальцием и калием. Употребление опунции в пищу стимулирует выработку инсулина в организме.

Специалисты из Мексиканского государственного института питания, изучая это полезное растение, отмечают, что, кроме всего прочего, оно способствует снижению общего уровня холестерина и липопротеидов низкой плотности. Некоторые медики-исследователи утверждают, что этот кактус помогает при диабете.

### *Наш рецепт*

Из молодых стеблей кактуса можно сделать вкусный салат: вареный кактус нарезают кубиками, добавляют мелко порезанные помидоры, лук, кинзу и смешивают все это, добавив оливковое масло, уксус и соль. Сначала кактус может показаться безвкусным и неаппетитным из-за своей вязкой консистенции, но если к нему добавить какой-нибудь острый мексиканский соус, он становится довольно приятным на вкус.

#### **Это интересно!**

В Мексике большие плантации опунции выращивали, чтобы разводить насекомых под названием кошениль, из них получают ценную краску – кармин. До 1785 года добыча этого красителя хранилась в тайне.

Одним из самых популярных мексиканских блюд считается жареный кактус с бифштексом. А на завтрак мексиканцы традиционно готовят яичницу, в которую добавляют мелко нарезанные кусочки кактуса.

### **Папайя (дынное дерево) – *Carica papaya***

Папайя относится к небольшому семейству Кариковые, или Папайевые (*Caricaceae*), представители которого обитают преимущественно в тропических и субтропических областях Центральной и Южной Америки. По внешнему виду папайя мало похожа на другие древесные плодовые растения. Ее ствол больше напоминает ствол пальмы. Она очень быстро растет, достигая к 5 годам 4–6 м.

Продолжительность жизни папайи – около 20 лет, а в культуре – не более 4. У молодых растений сердцевина заполнена мягкой рыхлой тканью, а у взрослых она пустотелая. У растения очень прочная кора, состоящая из таких крепких и толстостенных волокон, что из них делают веревки и канаты.



Папайя

На верхушке растения образуется розетка крупных 7-9-лопастных рассеченных листьев с длинными черешками, в пазухах которых образуются цветки, а впоследствии и плоды. У папайи обнаружено пять различных типов цветков. В культуре разводят преимущественно растения с женским типом цветка и небольшое количество растений с мужскими цветками – в качестве опылителей.

Плод папайи – ягода, по форме, строению, вкусу и даже химическому составу напоминающая дыню. Масса плода достигает 6–7 кг, у культурных сортов – 1–3 кг. Толстая зеленая кожура плодов при созревании становится золотисто-желтой. Съедобная часть плода – мякоть оранжево-желтого цвета. Внутренняя полость заполнена большим количеством семян – 700 и более.

Папайя характеризуется очень интенсивным ростом и скороплодностью. Она начинает плодоносить уже в год посева семян и продолжает до конца жизни. Весь плод папайи пронизывают микроскопические членистые трубки, заполненные белым млечным соком – латексом. У незрелых плодов сок белого цвета и очень ядовит, при созревании плодов он из белого становится водянистым и теряет свои ядовитые свойства.

Размножают растение семенами и черенками. Семена высевают в начале марта в легкую питательную почву (дерновая, листовая земля, торф, песок, взятые в равных объемах) и умеренно увлажняют. Через 7-10 дней появляются дружные всходы. Сеянцы быстро растут, и в первый год их 2–3 раза пересаживают – каждый раз в емкости несколько большего размера.

При размножении черенками используют 1-2-летние растения с толщиной стебля до 1,5 см. Стебли разделяют на отрезки длиной 8-10 см. Поскольку их срезы очень сочные, то черенки перед посадкой подсушивают 2–3 дня в сухом теплом месте, а затем помещают для укоренения в плошки или ящики, заполненные хорошо промытым крупнозернистым песком.

Дынное дерево очень светолюбиво, и недостаточная освещенность зимой и осенью является, пожалуй, главным препятствием его широкому распространению в закрытых помещениях. Поэтому с октября по март растение нуждается в досвечивании люминесцентными лампами. Расстояние между лампами и верхним листом должно быть не менее 30 см. Разумеется, в комнатных условиях папайя не отличается столь быстрыми темпами роста, как в естественной среде, а зацветает лишь на 3-4-й год. Как только корни

достигнут стенок горшка, растение осторожно из него выбивают и помещают в новый сосуд (на 5–6 см превышающий предыдущий по диаметру). Корневая система у папайи поверхностная, поэтому для ее посадки подходят емкости неглубокие и широкие. При редких пересадках рост папайи почти прекращается, и многие годы она не цветет, как бы замирая в своем развитии.

Как всякое быстрорастущее растение, дынное дерево очень отзывчиво на внесение удобрений. Подкармливают его с февраля по октябрь (с интервалом в 10 дней), весной – аммиачной селитрой с микроэлементами, летом – нитроаммофосом и суперфосфатом.

Как представитель тропиков дынное дерево нуждается в теплом содержании и не выносит резких колебаний температуры воздуха: 24–26 °С – летом, 18–20 °С – зимой. Растение регулярно опрыскивают.

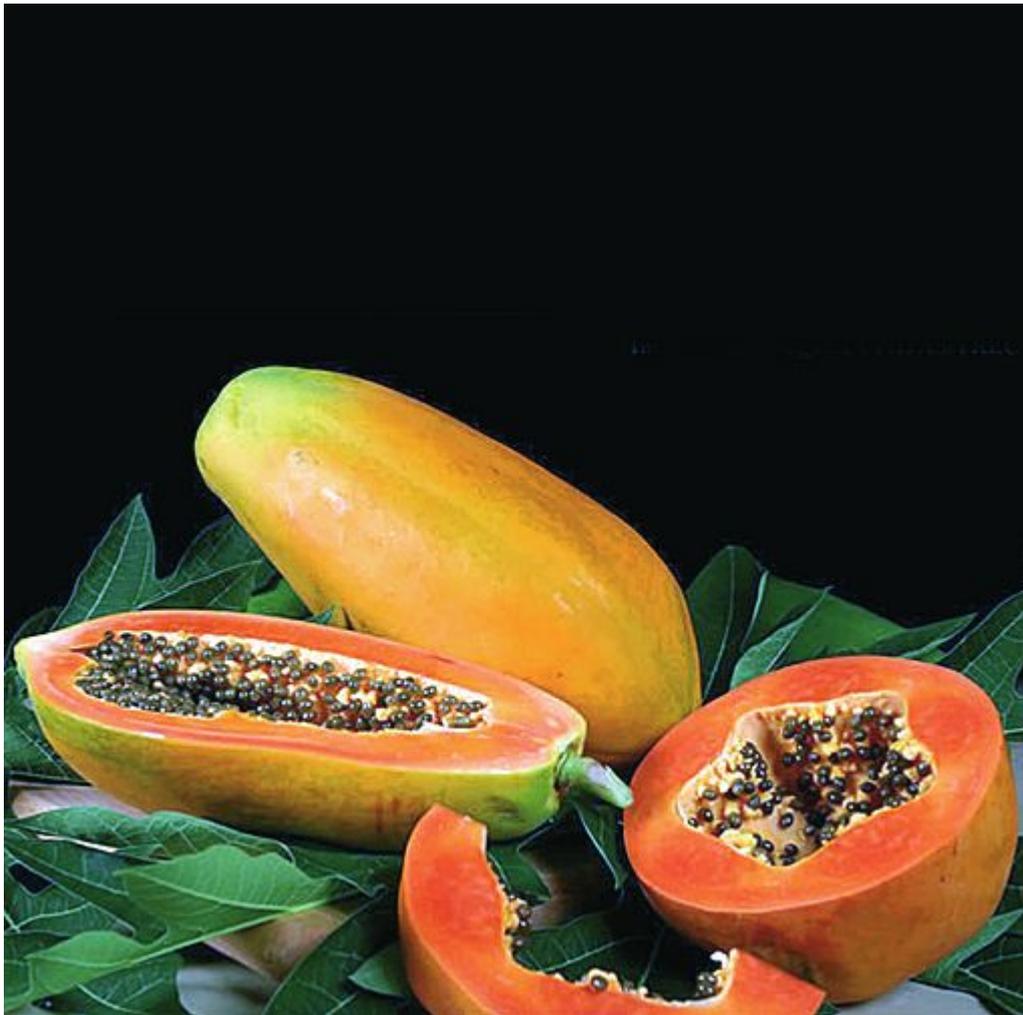
Ткани стебля и листьев папайи очень сочные, поэтому поливают ее регулярно, но малыми дозами. Загнивание корневой шейки от переувлажнения почвы – пожалуй, главная причина гибели растения в комнатах.

Среди вредителей дынного дерева наиболее опасны тля, паутинный клещик и мучнистая роса.

### *Лечебные свойства*

Энергетическая ценность 100 г съедобной части плодов папайи – 26–74 калории. Они содержат глюкозу и фруктозу, органические кислоты, клетчатку, белки, витамин С, бета-каротин, витамины В1, В2, В5 и D. Минеральные вещества представлены калием, кальцием, фосфором, натрием, железом.

Применение папайи в настоящее время весьма обширно: известно более 100 наименований продуктов и препаратов, приготовленных из плодов и других частей растения. Плоды папайи используют прежде всего как ценный диетический продукт, способствующий пищеварению. Имеются сведения, что они помогают при язве желудка.



Плоды папайи

Сок папайи применяют при заболеваниях позвоночника: в нем содержится фермент, который регенерирует соединительную ткань межпозвоночных дисков, а также как глистогонное средство.

Особую ценность плодам придает папаин, растительный фермент, по своему действию похожий на желудочный сок. Папаин показан при лечении гастритов, язвенной болезни желудка и хронической диспепсии, при разного рода ожогах, при отравлении от укусов ядовитых пауков. Используют его и в косметике – для укрепления волос и удаления веснушек и пигментных пятен с кожи лица.

В народной медицине млечный сок папайи сам по себе используют как противоглистное средство, а также для лечения экземы, язв, бородавок и мозолей.

Млечный сок добывают преимущественно из незрелых плодов. Их надрезают, и млечный сок вытекает и загустевает на поверхности плодов. При промышленном выращивании из него получают чистый папаин, хемопапаин, пептидазу и другие ферментные препараты.

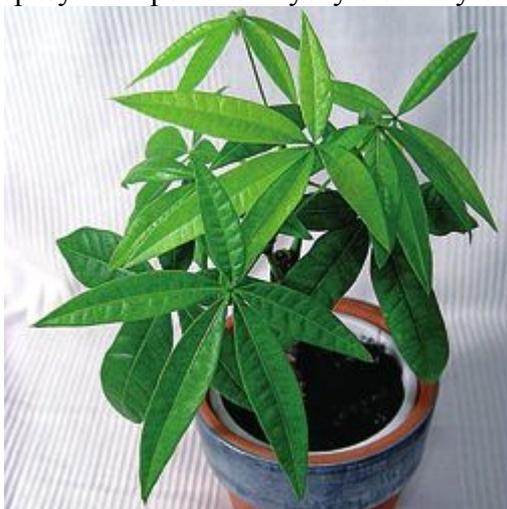
Папаин обладает способностью растворять белки и свертывать молоко. Эта его особенность используется, чтобы размягчать самое жесткое мясо. С этой целью в супы и жаркое добавляют кусочки плодов папайи.

Папаин широко применяется в пищевой промышленности: для осветления вина, ликеров, для придания молодому вину вкуса старого выдержанного вина, для ароматизации сыров, приготовления соков, кондитерских изделий и т. д. Он также используется в парфюмерии, при выделке кож.

В Центральной Америке местное население употребляет листья папайи вместо мыла для стирки белья.

## Пахира – Pachira

Родина пахиры, растения из семейства Баобабовые, или Бомбаксовые (Bombacaceae) – Центральная Америка, влажные джунгли Бразилии. В комнатной культуре выращивается пахира водная (*P. aquatica*). Красивые листья пахиры своей формой немного напоминают листья каштана. Из-за них пахиру называют гвинейским, или малабарским, каштаном. Цветение в домашних условиях практически никогда не наступает. Высота растения в комнате всего за несколько лет может достигнуть 2,5–3 м. Однако рост пахиры легко можно ограничить с помощью прищипки молодых побегов. Молодые стебли пахиры зеленые и гибкие, они легко поддаются формированию. Шансов увидеть цветки пахиры, достигающие в длину 10–12 см, в домашних условиях практически нет. Плоды – округлые ягоды зеленоватого цвета – съедобны. Уникальность этому компактному дереву придают его аккуратно переплетенные стволы. Они практически не меняются в размерах, зато очень активно разрастается листва, образуя со временем густую зеленую шапку.



Пахира

Растение светолюбиво, но прямые солнечные лучи не переносит, может расти в тени. Температура содержания летом – 18–26 °С, зимой не должна опускаться ниже 18 °С. Полив – регулярный. Земельный ком не должен пересыхать. В то же время старайтесь не залить растение: избыток влаги приводит к загниванию корней. Влажность воздуха – высокая. Листья необходимо опрыскивать теплой мягкой водой и протирать влажной тряпочкой. Пересаживают по мере необходимости весной. Рекомендуемая землесмесь – нейтральная, легкая: дерновая, листовая земля, песок (1:1:0,5), немного кирпичной крошки, хороший дренаж обязателен. Размножают пахиру черенками и семенами. Черенкуют растение обычно в конце лета. Несущие почку черенки пахиры неплохо укореняются при повышенной температуре и влажности.

### *Лечебные свойства*

Пахира улучшает микроклимат помещений, обогащая воздух кислородом, озоном и аэроионами. Оказывает благоприятное воздействие при неврозах, бессоннице. Гасит агрессивность, угнетает рост патогенных микроорганизмов, укрепляет защитные силы организма. Способствует созданию психологического комфорта, благоприятно воздействует на нервную систему.

## Пеларгония (герань) – Pelargonium

Название «пеларгония» происходит от греческого слова *pelargos*, что в переводе означает «журавль». Такое название многолетнее красивоцветущее растение получило за сходство пестика с журавлиным клювом, особенно когда пестик изгибается после опыления. В природе насчитывается около 200 видов пеларгоний, принадлежащих к семейству Гераниевые (*Geraniaceae*). Родина – Южная Африка. Семена наиболее известных ее видов – зональной и плющелистной – в 1701 году были завезены в Голландию, с тех пор пеларгония стала популярным цветком в комнатном растениеводстве.

Лекарственное значение имеют следующие виды:

*Пеларгония душистая (P. graveolens).*



Пеларгония душистая

Этот вид не похож на другие и представляет собой полукустарник, достигающий 1 м в высоту с сильно вьющимися опушенными стеблями. Листья у него пальчатые, глубокорассеченные, чуть опушенные, со своеобразным сильным ароматом при растирании. Цветет летом. В настоящее время известны сорта, аромат которых напоминает запах мяты, розы, лимона, перца. Особенно популярен этот вид в сельских местностях, где его называют душистой геранью.

*Пеларгония зональная (P. zonale)* (народное название – калачики).



Пеларгония зональная

Ее светло-зеленые листья с зоной коричневатого, иногда белого или слегка фиолетового цвета очень декоративны. Стебли прямые, высотой от 25 до 50 см, в нижней части слегка одревесневшие. Цветки простые или махровые, собраны в соцветия – рыхлые зонтики, расположенные на длинных плотных цветоносах. Окраска цветков ярко-красная, нежно-розовая, малиновая, коралловая, белая, темно-вишневая, сиреневатая и др. Имеются пестролистные формы, пригодные главным образом для цветников.

Герань зональная обладает фитонцидными свойствами. Листья ее имеют своеобразный запах, однако не для всякого человека приятный. Родиной этого вида пеларгонии является Южная Африка. Сейчас выведено множество сортов, у которых рисунок листьев сам по себе привлекательнее цветов.

#### **Это интересно!**

Любопытно, что еще до того, как в употребление широко вошла искусственная косметика, девушки подкрашивали губы соком из лепестков пеларгонии. Ароматные листья этого растения повара использовали при изготовлении кондитерских изделий.

*Пеларгония розовая (P. roseum).*



Пеларгония розовая

Многолетнее кустарниковое растение. Стебли прямые, ветвистые, с черешковыми очередными пяти-семираздельными листьями яйцевидной формы. Листья и побеги опушенные, обладают сильным приятным запахом. Цветки бледно-розовые, собраны в соцветие-зонтик.

Культура пеларгонии в уходе несложна: ей нужно светлое, хорошо освещенное место, низкая влажность, питательная землесмесь из дерновой, торфяной, листовой земли и песка (2:2:2:1), на лето полезно выносить растение на открытый воздух, выбирая солнечное, продуваемое место. Пеларгония обладает способностью накапливать воду, поэтому ее считают сухостойкой. С весны до осени еженедельно необходимо вносить цветочное удобрение раз в месяц, а то и чаще, к которому желательно добавлять микроэлементы. В продаже можно найти специализированную жидкую подкормку «Пеларговит».

Зимой растению вредно излишнее тепло (оптимальная температура – 8-10 °С), но обязательно много света и умеренный полив. При недостатке света и высокой температуре кустик вытягивается, теряет декоративность, стебель оголяется и растение прекращает цветение.

Весной необходима пересадка, производят ее до начала роста. Емкость для корней должна быть небольшой, иначе сильно разовьются облиственные побеги и растение не зацветет. Для формирования куста следует делать обрезку или прищипку, хотя герань частой

и сильной обрезки не любит. Опрыскивание листьев водой недопустимо. Увядавшие цветки необходимо удалять.

В естественных условиях герань размножается семенами. Спелые семена с силой выбрасываются из образовавшейся пятистворчатой коробочки. У каждого семени имеется спирально закрученная нить, которая то изгибается, как пружинка, то разравнивается в зависимости от сухости воздуха. Выброшенное таким образом семя передвигается, как змейка, на довольно большие расстояния, пока не натолкнется на какую-либо преграду – камешек, травинку, тогда нить скручивается винтом, и семя ввинчивается в землю. Размножение семенами используют и при культивировании пеларгонии. Но все-таки чаще всего ее размножают черенкованием верхушек побегов. Черенкование проводят в феврале-марте или летом в июне-августе. Верхушки срезают, оставляют на несколько часов на воздухе в полутененном месте, затем высаживают в слегка увлажненный песок, содержат в сухом состоянии (поливают редко и не опрыскивают).

### *Лечебные свойства*

В народной медицине листья герани розовой используются прежде всего для лечения бронхиальной астмы и поносов. Масло из листьев герани розовой применяют при лечении синдрома хронической усталости. В пищевой промышленности эфирным маслом герани розовой ароматизируют напитки, кондитерские изделия, различные эссенции. Как лекарственное средство помогает при дизентерии, геморрое, дерматите, экземе, педикулезе.

Масло из пеларгонии душистой широко используется в ароматерапии и парфюмерии. Оно действует на психику как успокаивающее и улучшающее настроение средство, способное справиться даже с депрессией. Кроме того, оно эффективно при лечении ожогов, язв, ран, дерматитов и экзем, помогает при проблемах во время менопаузы и снимает ПМС. Именно эта разновидность пеларгоний заслужила славу средства номер один от болезни ушей.

Некоторые виды пеларгоний широко используют как инсектицидные растения.

### *Наш рецепт*

При отите сорвите листик герани, разомните и положите его в ухо – это уменьшит воспаление и снимет боль.

Если у вашего малыша прорезываются зубки – попробуйте снять боль, привязав ему к щечке с внешней стороны лист герани.

Если положить листочки пеларгонии в баночки с вареньем, то оно не покроется плесенью.

#### **Внимание!**

Аромат пеларгонии душистой может принести неприятности. Если рядом с этим растением вам становится нехорошо, болит голова – не держите это растение дома, оно вам противопоказано.

## **Плющ (хедера) – Hedera**

Вечнозеленое растение из семейства Аралиевые (Araliaceae), лиана, с ползучим лазающим стеблем, имеющим воздушные корни-присоски, которыми растение крепко цепляется к опоре и поднимается вверх. В природе насчитывается 15 видов, распространенных в субтропиках Европы, Азии и Африки. В комнатной культуре выращивается плющ обыкновенный (*Hedera helix*), достигающий в длину 2–3 м.

Плодоносные побеги лишены корней-присосок, не лазают по опоре, а кустятся, расходясь радиально от ствола. Листья очередные, кожистые, простые, цельные или глубоко

3-5-пильчато-лопастные, с черешками. Цветки невзрачные, мелкие, зеленовато-желтые, собраны в шаровидные зонтики. В комнатной культуре цветет редко.



Плющ обыкновенный

Растение нетребовательно к освещению и температуре. При относительно низкой температуре (14–16 °С) растет медленнее, но ярче становится окраска листьев, более четкой их форма, а при повышенной (22–24 °С) растет лучше, но меркнет яркость окраски листьев. Слишком сильный полив приводит к их пожелтению.

Плющ размножают черенками, которые высаживают в горшки диаметром 7 см по 2–3 в каждый и накрывают пленкой. Землесмесь для них готовят из листовой земли и песка (3:1). Лучше укореняются черенки с воздушными корнями. Садовые формы с пестрыми листьями укореняются хуже. Можно размножать и целыми побегами. Побег с 8-10 листьями кладут на песок, вдавливая в него так, чтобы листья остались на поверхности. На десятый день на стебле возле почек из воздушных корешков образуются подземные корни. После этого побег вынимают из песка и разрезают так, чтобы деленки были с одним листом и корнями. Для посадки и пересадки используют землесмесь из дерновой и листовой земли (2:1). Летом, кроме полива, растения следует опрыскивать.

### *Лечебные свойства*

Препараты из плюща обыкновенного применяют как антисептик, вяжущее, рвотное и слабительное средство. В небольших дозах используется при хроническом бронхиальном катаре, проявляет противовоспалительные свойства в гинекологии при наружном (вагинальном) применении. Используют плющ обыкновенный и при заболеваниях печени и желчного пузыря, против подагры и ревматизма.

Наружно плющ обыкновенный используют против мозолей, бородавок, полипов, гнойных и инфицированных ран.

При лечении ревматизма применяют плоды плюща непальского (*H. nepalensis*), в состав которого входят сапонины. В плодах плюща ирландского (*H. hibernica*) и плюща капустнолистного (*H. crenata*) также содержатся сапонин и гедерин.

### **Внимание!**

Следует помнить, что плющ – растение ядовитое. Принимать препараты из плюща можно только после консультации с врачом.

## **Подснежник – Galanthus**

Мелколуковичное многолетнее растение семейства Амариллисовые (*Amaryllidaceae*).

До 20 см высотой с двумя линейными прилуковичными листьями, которые появляются одновременно с цветоносами, цветки колокольчатые, поникающие. В комнатных условиях цветет в зависимости от сроков выгонки. Для выгонки используют *подснежник снежный* (*G. nivalis*).

Растение с нежными белыми поникающими одиночными цветками длиной 3 см. Родина – Средняя и Южная Европа, Кавказ.

*Подснежник Эльвейса* (*G. elwesii*).

Отличается от предыдущего более крупными, тоже белоснежными, цветками, имеет самые высокие цветоносы – до 25 см. Родина – Малая Азия.



Подснежник снежный

Для выгонки отбирают самые крупные луковицы. Их сажают по 7–8 штук в небольшие 11-сантиметровые горшки или по 25–30 штук в большие плошки на глубину 3–4 см. Используют хорошую садовую землю с примесью песка. Размещают луковицы при посадке так, чтобы они не соприкасались, и хорошенько обжимают землей. Для удержания влаги горшки присыпают торфом. До укоренения луковицы содержат в подвале при температуре 3–5 °С при умеренной влажности. От посадки растения до начала выгонки обычно проходит 2–3 месяца. За это время луковицы вполне укореняются. В ноябре-декабре растения переносят на светлое окно при температуре 10–14 °С, где они зацветают в январе-феврале соответственно. Для выгонки не нужна высокая температура. Следует помнить, что подснежники, как и многие другие ранцветущие растения, не переносят высокой температуры. В жарком помещении они растут слабо, плохо цветут и очень сильно поражаются вредителями и болезнями. При выгонке же на солнечных окнах прохладных комнат они чувствуют себя прекрасно. Цветение в домашних условиях обычно продолжается 10–12 дней. Полив – по мере необходимости, а в конце цветения сокращается. После отмирания листьев луковицы не вынимают из горшков и плошек, хранят в прохладном месте дома, осенью высаживают в грунт, а для выгонки берут новые.

### ***Лечебные свойства***

В лечебных целях используют луковицы подснежника, из которых добывают алкалоид галантамин, используемый в медицине для лечения заболеваний нервной системы. Он способен усиливать секрецию слюнных и потовых желез, а также перистальтику кишечника. Алкалоид галантамин назначают при мышечной прогрессирующей дистрофии, при двигательных нарушениях, связанных с невритами, полиневритами, радикулитами, при остаточных явлениях после нарушения мозгового кровообращения. В комплексной терапии он показан при лечении острого полиомиелита и детского церебрального паралича. Реже галантамин используют при атонии кишечника мочевого пузыря.

### **Внимание!**

Любые препараты, содержащие галантамин, можно применять только под наблюдением врача.

## **Примула (первоцвет) – Primula**

Примула – наиболее распространенный в умеренных зонах и приальпийском поясе земного шара род семейства Первоцветные (Primulaceae). Он насчитывает примерно 600 видов корневищных многолетников, образующих розетку прикорневых листьев и безлистные, чаще невысокие цветочные стрелки. Это одно из самых красивых цветущих всю зиму и весну горшечных растений. Цветки большинства примул собраны в зонтиковидные или головчатые, реже – одиночные соцветия из ярко-розовых, белых, красных или лиловых цветков, возвышающихся вторым ярусом над листьями. После цветения образуются плоды – коробочки с очень мелкими семенами.



Разнообразие примул

Выращивается как 1-2-летнее растение, так как в последующие годы цветет слабее и теряет декоративность. Неприхотливость и длительность цветения позволяют иметь цветущие растения для оформления помещений даже в зимний период. Срезанные листья можно использовать для аранжировки.

Из всего разнообразия видов лекарственное значение имеет первоцвет весенний (*P. veris*).



Первоцвет весенний

Все виды примул светлюбивы, однако их следует защищать от полуденных лучей и сквозняков. В период цветения – зимой и весной – им необходимо как можно более прохладное содержание с температурой 10–12 °С.

Землесмесь в горшках должна быть постоянно влажной, но чрезмерный полив или, наоборот, высушивание земляного кома может привести к гибели растения и отрицательно повлиять на цветение. Поэтому поливать примулу рекомендуется из поддона. Воздух вокруг растения желательно время от времени опрыскивать, при этом следует избегать попадания влаги на листья растения.

Размножается примула семенами, стеблевыми черенками, делением растения куста и листовыми черенками, осторожно отделенными от растения у расширенного основания черешка. Черенкуют с марта по июль.

### *Лечебные свойства*

С лечебной целью используют все части растения: и корни, и листья, и цветы. В корнях содержатся глюкозиды, витамины А и С, сапонины. Наибольшее содержание витамина С в листьях наблюдается во время цветения. Редким и особенно ценным свойством листьев примулы является то, что при быстром высушивании при температуре 12–13 °С они сохраняют около 95 % витамина С. Порошок из листьев очень стоек в хранении и даже через год сохраняет свои качества.

#### **Это интересно!**

Жрецы-друиды варили из первоцвета свой известный «любовный» напиток. По поверьям, никто не мог противостоять его силе.

Первоцвет весенний используют не только как ценное витаминное растение, но и как непревзойденное отхаркивающее и мочегонное средство. Обладает растение потогонным действием, усиливает желудочную секрецию и улучшает обмен веществ. Препараты из первоцвета применяют и против хронических запоров.

Отвар листьев или порошок из них прекрасно помогает при авитаминозе.

В болгарской народной медицине первоцвет весенний используют как средство против головной боли, бессонницы, нервного истощения.

В Англии листья первоцвета добавляют в салат, а корни популярны как пряность.

На Руси корни первоцвета отваривали в молоке и применяли для лечения чахотки и лихорадки, а порошком из сухих листьев лечили цингу.

Раньше первоцвет использовали только в народной медицине, теперь и в официальной. Препарат из его листьев называется примулен, на основе цветов и листьев первоцвета готовят сиропы от кашля.

### *Наш рецепт*

Порошок из листьев: высушите листья при высокой температуре, потом разотрите их и храните в плотно закупоренной посуде. Употреблять при авитаминозе по 5 г, заваривая как чай. Суточная доза – 5-10 г.

Настой из листьев: 5 г порошка из листьев заливают 1/2 стакана кипятка, настаивают 20–30 минут в хорошо закрытой и обернутой полотенцем посудине. Перед употреблением процеживают. Для стабилизации витамина С рекомендуется добавить 1 г соли. Такой настой содержит 0,035-0,05 г витамина С. Это суточная доза. Дольше хранить настой не рекомендуется.

Отвар из корней: 20 г измельченных корней залить 400 мл кипятка, настоять так же, как и настой из листьев. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

## Птерис – Pteris

Издавна хорошо известный в культуре и устойчивый в комнатных условиях, неприхотливый папоротник из семейства Птерисовые (Pteridaceae). В природе встречается около 250 видов этого растения. Распространен в тропиках и субтропиках Новой Зеландии, Южной Америки, Японии и Африки. Представители рода – наземные растения с коротким, ползучим, покрытым волосками и чешуями корневищем. Вайи перистые или рассеченные, слегка кожистые. Наиболее декоративный *птерис критский* (*P. cretica*), в комнатах также выращивают *птерис длиннолистный* (*P. longifolia*) и *птерис многораздельный* (*P. multifida*)



Птерис критский

Птерис – более светолюбивый вид, чем другие папоротники, и все же летом обязательно притенение от прямых солнечных лучей. Культивируют растение при температуре от 14–16 °С и до 18–20 °С. Полив в период активного роста – обильный, в остальное время – умеренный, весной и летом рекомендуется ежедневное опрыскивание утром и вечером. Подкармливают два раза в месяц комплексным минеральным удобрением. Пересаживают молодые растения каждый год, старые – через год, в землесмесь, состоящую из листовой земли, перегноя, торфа и песка в соотношении (2:1:1:1).



## Птерис многораздельный

Размножают делением корневищ, редко – спорами.  
Может поражаться щитовками и ложнощитовками.

### *Лечебные свойства*

Лечебными свойствами обладают птерис критский и птерис многораздельный.

В восточной медицине сок из корневищ используют при лечении воспаления лимфатических сосудов. Отвар из листьев, побегов, корневищ применяют при лечении гепатита, дизентерии и отравлениях.

## Птицемлечник – *Ornithogalum*

Луковичное растение семейства Гиацинтовых. Ботаническое название рода – орнитогалум – происходит от греческих слов «omis» – птица и «gala» – молоко, таким образом название рода птицемлечников можно перевести как «птичье молоко». Родина птицемлечника – Южная Африка, однако в диком виде он произрастает в Юго-Восточной и Центральной Европе, в странах Средиземноморья, а также в Индии и Китае.

Уникальными лечебными свойствами обладает птицемлечник хохлатый (индийский лук) (*O. caudatum*).



Птицемлечник

Это многолетнее луковичное растение. Луковица крупная, достигает 8 см в диаметре, светло-зеленого цвета, с белыми пленчатыми чешуями, под которыми бывает много луковичек-деток, тоже зеленого цвета. Корни многочисленные, в виде белых шнуров. Листья плоские, ремневидные, до 30 длиной и 5 см шириной, прямо не стоят, а падают извиваясь. Иногда концы их засыхают, но у основания лист продолжает расти. В комнатных условиях луковицы цветут в ноябре-декабре, обычно на 2-3-м году жизни. На концах полегшей стрелки (иногда до 1 м длиной) появляется кисть зеленоватых цветков. Чтобы завязался плод – сухая коробочка с мелкими семенами, – цветки нужно опылять.



Луковица птицемлечника хохлатого

Растение неприхотливое, любит светлые, теплые места, лучше всего располагать его на южных, юго-восточных или юго-западных окнах. Однако летом следует притенять от прямых солнечных лучей. Зимой (в период покоя) температура воздуха желательна около 12 °С. Полив умеренный: весной и осенью 2 раза в неделю, летом – 2–3 раза, зимой (с окончания цветения по февраль) – 1 раз в неделю. Рекомендуемая землесмесь состоит из дерновой, перегнойной земли и песка в соотношении 1:1:2. Диаметр горшка для посадки лишь на 5 см должен быть больше размера луковицы. Так как луковичные не любят переувлажнения, лучше всего использовать керамические горшки. Подкармливают растение 1 раз в месяц, чередуя комплексные минеральные удобрения и органические (лучше всего раствором конского навоза).

Пересаживают птицемлечник по мере необходимости (весной). Летом, когда почва прогреется в достаточной мере, можно высаживать его в открытый грунт.

Размножают семенами, луковичками и кусочками луковицы диаметром не меньше 5–6 см. При семенном размножении цветение наступает на 4-м году жизни. Молодые луковички можно отделять от материнского растения при достижении ими 1,5 см. Садят луковички, лишь слегка заглубляя в землю. При весенней посадке растение быстро укореняется и растет, при посадке осенью рост начинается лишь весной.

### *Лечебные свойства*

Птицемлечник обладает не только болеутоляющими, сердечно-стимулирующими, но и противоопухолевыми свойствами. Для лечебных целей применяют все части птицемлечника хохлатого – и луковицу, и листья. Используют как свежие листья (или кашлицу из них) и сок, так и разнообразные настои, отвары, настойки на спирте и керосине, мази и бальзамы на основе сока растения.

Свежие листья помогают при лечении головной и зубной боли, радикулита и герпеса. Кашлица из листьев облегчает боли при радикулите и болезнях суставов, также ее используют для приготовления мази. Сок из листьев применяют при лечении ушибов, травм и укусов насекомых. Настои и отвары народная медицина рекомендует при простуде. Спиртовые настойки используются для наружного применения в лечении радикулитов, отложения солей, заболеваний суставов, ушибах, нарывах в виде растираний и компрессов. Мази показаны для лечения радикулита, травм, воспалений, а также незаживающих гноящихся ран, злокачественных опухолей и суставных болей.

#### **Внимание!**

В состав птицемлечника хохлатого входят алкалоиды и сердечные гликозиды, имеющие достаточно много противопоказаний к применению. При

использовании любых препаратов внутрь проконсультируйтесь с врачом. При наружном применении возможны аллергические реакции.

## Рододендрон – *Rhododendron*

Большой род из семейства Вересковые (*Ericaceae*), виды которого обитают почти на всех континентах земного шара.



Рододендрон желтый

Выращиваемый в комнатных условиях рододендрон представляет собой медленнорастущий, красивоцветущий, декоративно-лиственный кустарник, достигающий в высоту 1,5–2 м. Растение хорошо переносит затенение, хотя лучше растет при ярком солнечном освещении. Цветет с февраля по май-июнь очень красивыми крупными соцветиями из розовых, сиреневых, красных, малиновых, белых цветков. Соцветия образуются на верхушках побегов. В период цветения нуждается в ежедневном опрыскивании листьев. Поливают рододендрон умеренно, но равномерно в течение всего года, почва должна быть постоянно влажной. Для полива используют мягкую воду. Содержат при температуре 12–18 °С, летом можно выносить на балкон. Почва для пересадки должна быть кислой, содержать торф, вересковую или хвойную землю.

Размножают черенками и семенами.



Рододендрон ржавый

### *Лечебные свойства*

В лечебных целях используют рододендрон ржавый (*R. ferruginei*) и рододендрон желтый (*R. luteum*). В состав листьев рододендрона ржавого входят дубильные вещества, эфирное масло, снижающее кровяное давление, и андромедотоксин. Используют их для очищения крови, а также как мочегонное средство, при подагре и ревматизме. Препараты из рододендрона желтого имеют вяжущее, потогонное, ранозаживляющее, противовоспалительное и болеутоляющее свойства. В народной медицине растение используют при полиартритах, артрозах, бурситах и радикулитах; в гомеопатии – при гипертрофии простаты и остром простатите.

#### **Внимание!**

Растение ядовито. Использование препаратов на его основе нужно проводить только под наблюдением врача.

### **Розмарин лекарственный – *Rosmarinus officinalis***

Вечнозеленый кустарник высотой 50-200 см семейства Яснотковые (*Latiaceae*). Молодые ветви тупочетырехгранные, опушенные. Листья на очень коротких черешках, линейные, на конце тупые, по краям завернутые, толстоватые. Цветки почти сидячие, в 5–10-цветковых ложных кистях на концах коротких побегов; венчик сине-фиолетовый, снаружи слегка опушенный; верхняя губа выемчатая, нижняя чуть длиннее верхней, с крупной, по краям зубчатой средней лопастью. Плод – округло-яйцевидный, гладкий, буроватый орешек. Цветет розмарин в апреле-мае. Плоды созревают в сентябре. В диком виде не встречается.



Розмарин лекарственный

Растение неприхотливо, требует солнечного места, летом регулярного полива (не допускать пересыхания земляного кома). Зимой его содержат при температуре 5–8 °С. Летом можно выносить на балкон или в сад. В период активного вегетативного роста розмарин подкармливают полным минеральным удобрением два раза в месяц. До 3 лет пересаживают ежегодно в землесмесь, состоящую из дерновой, листовой земли, перегноя, торфа и песка (2:2:1:1:1).

Размножается розмарин полуодревесневшими черенками и семенами.



Цветок розмарина лекарственного

### *Лечебные свойства*

В листьях, цветках и верхних частях побегов розмарина содержится эфирное масло, его выход в зависимости от места произрастания растения – 0,3–1,2 % (на сырую массу). Накопление масла в листьях имеет два максимума: в период полного цветения и в период осыпания плодов. Масло представляет собой бесцветную или слегка желтоватую жидкость с освежающим запахом. В листьях розмарина найдены алкалоиды (розмарицин), урсоловая и

розмариновая кислоты, дубильные вещества, смолы, горечи и др.

Розмарин обладает сильным ароматным сладковатым и камфарным запахом, напоминающим запах сосны, и очень пряным слегка острым вкусом. Листья, цветки и молодые побеги в свежем или сухом виде употребляются в качестве пряности для обработки рыбы, в небольшом количестве они добавляются к овощным супам и блюдам, в салаты, мясные фарши, к жареному мясу, жареной птице, к грибам, красно- и белокочанной капусте и к маринадам. Они придают приятный вкус мягким сырам, картофелю, мясу дичи, рыбе и сдобному тесту.

Эфирное масло розмарина применяется в парфюмернокосметической промышленности; листья, цветки и молодые побеги – в ликероводочной и хлебопекарной отраслях. Использование розмарина в пище способствует повышению выделения желудочного сока, улучшению пищеварения.

В клинических экспериментах показано, что водный настой растения усиливает сокращение сердца, кратковременно повышает кровяное давление, обладает желчегонным и тонизирующим действием. Также положительно влияет водный настой розмарина (в смеси с лавандой) на больных в постинсультный период благодаря его свойству улучшать мозговое кровообращение.

Листья и однолетние побеги розмарина применяли в народной медицине внутрь при аменорее; как вяжущее, тонизирующее средство – при импотенции; седативное – при нервных расстройствах в климактерическом периоде; болеутоляющее – при болях в сердце и желудочных коликах и наружно – при невритах, тромбофлебите, ревматизме, паротите, белях, как ранозаживляющее.

Настойку розмарина (совместно с лавандой) используют в косметике для протирания кожи лица перед сном, что делает ее упругой, предохраняет от образования морщин.

### **Сансевиерия – SanseVieria**

Многолетние травянистые растения и полукустарники семейства Агавовые (Agavaceae). Произрастают в тропиках Африки, частично в Южной Африке и в тропической Азии (Индия, Шри-Ланка). В природе насчитывается 60 видов. Некоторые виды сансевиерии дают грубое волокно (для канатного производства), однако все они являются декоративно-лиственными растениями в оранжереях и вполне пригодны для комнатной культуры.



Сансевиерия

Сансевиерия – неприхотливое растение с мясистыми, плотными плоскими или округлыми листьями, которые отходят плотным пучком вверх из узлов толстых коротких корневищ. Цветки белые или желтоватые. Плод – ягода. Она прекрасно растет в оранжереях и в умеренно теплых комнатах, легко переносит сухость воздуха, однако ей необходимо хорошее освещение.

Размножают ее делением растений на части, с 1–2 листьями и кусочками листа, срезая их на черенки по 6–8 см длиной. Поверхность срезов припудривают порошком древесного угля, затем черенки высаживают в сырой песок. До укоренения уход за черенками сводится к созданию постоянной температуры 20–22 °С и умеренной влажности субстрата и воздуха. Черенки укореняются в течение месяца; одновременно с образованием корней от основания листового черенка начинается рост адвентивных почек. Укоренившиеся листовые черенки высаживают в 6-сантиметровые горшки, оптимальная температура не ниже 18 °С. Состав земли следующий: компостная – 1 часть, перегнойная – 1 часть, песок – 2 части. После оплетения кома земли корнями растения переваливают в 9-сантиметровые горшки. Зимой температура содержания может быть снижена до 16 °С и значительно уменьшена поливка. При низкой температуре и избыточной влажности земли листья гнивают. Рекомендуется следующий субстрат для содержания растений: дерновая земля – 2 части, перегнойная и листовая – по 1 части, песок – 1 часть. А также необходима большая плоская посуда. Требуется ежемесячная подкормка сансевиерии коровяком и полным минеральным удобрением.

### *Лечебные свойства*

В народной медицине используют листья и корни растения. Свежий сок листьев сансевиерии применяют при лечении язвенной болезни, а также закапывают при отитах. Для лечения чесотки, общей слабости готовят настои и отвары из корней и листьев.

#### **Внимание!**

В состав растения входят ядовитые вещества. Не следует применять любые препараты из сансевиерии без согласования с врачом.

## Седум (очиток) – Sedum

Многолетние, редко одно-, двухлетние травянистые, корневищные растения с полуудревесневающими прямостоячими или стелющимися стеблями.

Род Очиток – самый обширный (около 600 видов) в семействе Толстянковые (*Crassulaceae*). Его представители распространены в основном в умеренных и холодных зонах Северного полушария, преимущественно в Европе, Средиземноморье, Сибири и Центральной Азии, а также в Китае и Японии.

Большое количество видов очитка сосредоточено в засушливых областях Мексики и южных штатов США. Несколько из них, в том числе *очиток (родиола) розовый (Rhodiolarosea)*, или *золотой корень (Sedumrosea)*, имеют очень широкое распространение и растут даже на Новой Земле, в Гренландии, на Аляске.

Некоторые виды седума образуют куртины. Листья плоские или цилиндрические, обычно очередные. Цветки звездчатые, 5-, реже 3-10-членные, собраны в верхушечное или боковое соцветие. Чашелистики, лепестки и плодолистики свободные или слабосросшиеся в основании. Чашелистики у многих видов неравной длины. Тычинок в 2 раза больше, чем лепестков. Многие виды очень декоративны. В культуре известны многочисленные зимостойкие виды и ряд не зимостойких в открытом грунте.



Молодые растения

Седумы размножают семенами и вегетативно – черенками и листьями, в основном весной. Семена и черенки высаживают в плошки. После появления всходов и укоренения черенков (и листьев) их пикируют в плошки или в 6-7-сантиметровые горшки по одному или по несколько.

Для посадки используется земля следующего состава: компостная, песок или легкодерновая, листовая в равных пропорциях. Молодые растения устанавливают в освещенное место. Уход за седумом состоит в умеренном поливе. Их пересадку производят весной. Состав земли тот же. Поливают умеренно.

Для многих седумов характерно опадение листьев при незначительном механическом воздействии. Это свойство, выработанное в условиях засушливого климата, используется при вегетативном размножении.

### *Лечебные свойства*

В медицине давно известен очиток большой (*S. maximum*). Из него изготавливают препарат биосед, который по фармакологическому действию относится к биогенным стимуляторам. Используют его как вспомогательное средство для стимуляции процессов

обмена и регенерации в офтальмологии, терапии, хирургии и стоматологии.



Очиток большой

В народной медицине очиток большой применяется как общеукрепляющее средство. Свежие измельченные листья прикладывают к мозолям, ожогам и гнойным ранам.

Припарки из свежей травы успокаивают боль в суставах при ревматизме и простудных заболеваниях.

### *Наш рецепт*

Для приготовления обезболивающих припарок необходимо 3 столовые ложки свежей или сухой травы очитка завернуть в марлю, окунуть в кипяток, а затем положить на больное место.

#### **Внимание!**

Растение ядовито. Прием внутрь любых препаратов, содержащих очиток большой, необходимо согласовывать с врачом.

## **Спатифиллум – Spathiphyllum**

Спатифиллум – многолетнее бесстебельное растение с коротким корневищем семейства Ароидные (Araceae). Родина – тропики Америки, Филиппинские острова. Род включает в себя около 45 видов.

Стебель у растения ползучий, с короткими междоузлиями, чаще всего подземный. Листья прикорневые, овальные, иногда ланцетовидные, цельные, с сильно выдающейся средней жилкой и тонкими, параллельно идущими боковыми. Мелкие цветки спатифиллумов собраны в компактные соцветия – початок, с покрывалом у основания. Покрывало продолговато-эллиптическое, длиннее початка. Цвет покрывала варьируется от снежнобелого до ярко-красного. Высота спатифиллумов в комнатных условиях достигает 40 см и более.



Спатифиллум

Уход за растением не сложен. Оптимальная температура содержания 16–27 °С. Следует помнить, что спатифиллум не выносит сквозняков. Увядавшие листья растения удаляют, а новые протирают время от времени влажной тряпочкой. Хорошо растет спатифиллум в полутени. Прямые солнечные лучи могут вызывать ожоги. Требуется высокая влажность воздуха. Листья необходимо опрыскивать. Пересаживают растение по мере разрастания. Сигналом для пересадки служат корни, заполнившие весь объем горшка. Рекомендуемая землесмесь: листовая, торфяная, дерновая земля, песок (1:1:1/2:1/2). Подкармливают спатифиллум в весенне-летний период раз в 10 дней разведенным жидким комплексным удобрением.

Растения размножают делением, реже семенами. Разделенные части растут интенсивно и зацветают уже через 8 месяцев. Укорененные растения высаживают в 9-сантиметровые горшки. Состав земли такой же, как и для пересадки. Во время пересадки и перевалок по возможности следует избегать повреждения корней, так как растения легко вянут. После пересадки необходимы обильная поливка и опрыскивание.

#### *Лечебные свойства*

Спатифиллум обладает фитонцидной активностью, насыщает воздух озоном, аэроионами. Уменьшает содержание бензола и трихлорэтилена в воздухе. Повышает умственную и физическую работоспособность, ускоряет ход восстановительных процессов. Широко применяется в эстетотерапии, особенно в период цветения.

#### **Стевия – Stevia**

Многолетнее травянистое растение семейства Сложноцветные (Asteraceae), высотой от 60 см до 1 м (в зависимости от условий культивирования). Родина – Южная Америка (Парагвай, Бразилия).

Отличительной особенностью стевии является тот факт, что стебли ее каждый год отмирают, а затем снова отрастают. Листья мелкие, многочисленные. На одном кусте их количество может достигать от 400 до 1200 листьев. Цветки небольшие, до 3 мм длиной,

собраны в небольшие корзиночки. Семена очень мелкие, похожи на крупную пыль (масса 1000 семян составляет 0,35-0,4 г).



Стевия

Стевия – светолюбивое растение, но летом его нужно притенять. К температурам не требовательна: оптимальная – 22–25 °С, но может расти в диапазоне от 15 до 30 °С.

Растение влаголюбиво, поливать его нужно обильно, не допуская застоя воды, при необходимости опрыскивать. Очень полезен так называемый сухой полив – рыхление почвы. Подкармливают стевию один раз в две недели комплексным удобрением.

Горшок для посадки нужен широкий и не слишком глубокий, так как корневая система стевии очень раскидистая. Рекомендуемая землесмесь состоит из дерновой земли, перегноя и песка в соотношении 1:1:2. Торфяную землю для выращивания стевии не используют.

Размножают семенами (достаточно сложно в комнатных условиях), черенками или отделением розеток листьев. Лучше всего укоренять черенки в воде, а затем высаживать во влажный песок, используя вместо дренажа земляную смесь. Хорошо укоренившиеся черенки переваливают в больший горшок с вышеописанной землесмесью.

Стевия может поражаться белокрылкой, ложнощитовкой, паутинным клещиком и тлей.

### *Лечебные свойства*

Лечебное значение имеет сладкая трава (*S. rebaudiana*). Особенную ценность представляют листья стевии, собранные в начале цветения. В это время в них накапливается максимальное количество стевиозида – сложного вещества, в состав которого входят глюкоза, сахароза, стевиол и другие соединения. Стевиозид – самый сладкий и безвредный природный продукт. В чистом виде он в 300 раз слаще сахара, при этом содержит очень мало калорий, не повышает уровень глюкозы в крови и обладает легким антибактериальным действием. Он считается идеальным заменителем сахара. Также листья стевии содержат кальций, магний, калий, фосфор, цинк, кобальт, марганец, витамины Р, А, Е, С, бета-каротин, аминокислоты, эфирные масла и пектины.

Препараты на основе листьев стевии применяют для лечения диабета, гликемии, заболеваний крови и почек, пародонтозов, дерматитов, ожирения; они повышают иммунитет, обладают противоопухолевыми свойствами. На клеточном уровне улучшают обмен веществ, нормализуют работу ферментных систем, восстанавливают углеводный, липидный и белковый обмен, снижают уровень холестерина в крови. Их используют для восстановления микроциркуляции крови, нейтрализации и удаления токсинов (в том числе и радионуклидов), для стабилизации артериального давления, для стимуляции работы органов пищеварения и мочевыделительной системы.

Листья стевии и препараты на их основе являются также прекрасным

профилактическим средством при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, ожирении, застойных процессах в печени и желчном пузыре, простудных и инфекционных заболеваниях.

Полезны как свежие, так и высушенные листья стевии. На их основе готовят настои, экстракты и сиропы. В свою очередь, настои листьев стевии используют для приготовления кислородных коктейлей.

### *Наш рецепт*

Настой стевии: чайную ложку сухих листьев стевии заливают стаканом кипятка (200 мл), дают настояться 10–15 минут, затем процеживают. Употребляют в качестве подсластителя во всех традиционных случаях применения сахара.

## **Страстоцвет (пассифлора) – Passiflora**

Декоративноцветущие травы или лазящая лиана с одревесневающими стеблями, цепляющимися за опору с помощью усиков, семейства Страстоцветные (*Passifloraceae*). Известно более 500 видов, распространенных преимущественно в Америке, а также Азии, Австралии и на острове Мадагаскар. В культуре с XVI века. Используют для вертикального озеленения, для чего устанавливают специальные решетки.



Цветок страстоцвета (пассифлоры)

Листья пассифлоры достигают 20 см в диаметре, очередные, пальчаторассеченные на 5–7 продолговато-ланцетных сегментов, цельнокрайние, слегка сизоватые у места прикрепления черешка с двумя железками. Цветки одиночные, пазушные, с легким запахом, до 10 см в диаметре, пятичленные. Чашелистики и лепестки белые или розовые. Между околоцветником и тычинками находится особое образование – корона из многочисленных слегка волнистых, в основании пурпурных нитей ярко окрашенных в голубой или синий цвет. Цветки недолговечны. Плод – желтовато-оранжевая яйцевидная ягода до 6 см длиной.

Растение очень светолюбиво. Летом рекомендуется выносить его на открытый воздух.

Поливать следует по мере пересыхания почвы, летом желателно ежедневно, зимой – раз в 3–7 дней (в зависимости от величины горшка, температуры и влажности воздуха).

Основное правило: чем прохладнее, тем суше. Опрыскивание очень благотворно действует на растения, увеличивая дышащую поверхность листа и поощряя цветение.

Молодые цветковые бутоны часто опадают у домашних или оранжерейных растений. Порой это происходит из-за высокой сухости воздуха или из-за красного паутинного клещика, который любит сухой воздух. Опрыскивание верха и низа листьев или использование увлажнителя поможет вам иметь здоровые растения. Если земля в горшке начинает быстро пересыхать, поставьте его на поддон с влажным песком и при поливе растения поливайте и песок.

Пассифлора – несложное в уходе растение. Достаточно придерживаться правил: не заливать, не допускать пересушки земли до увядания листьев (это может повлечь за собой опадение бутонов и листьев), много солнца и подкормки с минимальным содержанием азота. Подкармливают в зависимости от земли, в которой находится растение, один раз в 1–3 недели. При перекормке растения наблюдается усиленный рост зеленой массы и отсутствие цветения.

Земля предпочтительна бедная (как для кактусов), с хорошим дренажем. Рекомендуемая смесь: 1 часть земли для кактусов, 1/2 часть песка, 1/2 часть мелкого керамзита. Обрезку следует производить крайне осторожно и лишь при действительно острой необходимости (например, растение выросло слишком большим и не помещается на подоконнике).

Зимой нужно обеспечить пассифлоре достаточно света, а также следить за тем, чтобы растение не переохлаждалось.

Циркуляция воздуха тоже очень важна и помогает избежать гниения и грибковых заболеваний. По возможности используйте небольшой вентилятор постоянно – и зимой, и летом.

Размножается пассифлора черенками, отводками, воздушными отводками, семенами. Гибриды – только первыми тремя способами.

Пересадка не требуется, если нет необходимости в громадном растении.

Землесмесь для пересадки состоит из листовой, перегнойной земли, торфа и песка в соотношении 1:2:2:1.

Пассифлора может поражаться трипсами и паутинными клещами.

### *Лечебные свойства*

Молодые высушенные листья пассифлоры используются как успокаивающее средство (например, они входят в состав препарата «новопассит»), плоды съедобны и вкусны (в магазинах часто представлены под названием «маракуйя»), цветы необычайно красивы и обладают очень нежным запахом. Кстати, пассифлоры издавна применяются в парфюмерии. Жидкий экстракт из листьев и стеблей, взятых в пропорции 1:2, используют как седативное средство при хроническом алкоголизме, невралгии, бессоннице, климактерических нарушениях.

#### **Внимание!**

Лекарственные формы из пассифлоры противопоказаны при стенокардии, инфаркте миокарда, атеросклерозе.

## **Традесканция – Tradescantia**

Чрезвычайно распространенное в комнатной культуре травянистое растение с ползучими стеблями. Представитель семейства Коммелиновые (Commelinaceae). Отличается неприхотливостью, ампельным характером роста, стойкостью в комнатных условиях. Там, где плохо развиваются другие растения (например, в углах коридора), хорошо растет

традесканция. Среди 500 видов рода имеются и многолетние, и однолетние растения с крупными и мелкими листьями, малопривлекательными цветками.



Традесканция белоцветковая



Традесканция зебровидная

Наиболее распространенными являются: традесканция белоцветковая (*T. albiflora*) с мелкими зелеными листьями; традесканция зебровидная (*T. zebrina*), или зебрина поникающая (*Zebrinependula*), с удлиненными, немного мясистыми, зелеными у основания листьями с двумя широкими серебристыми полосами по краям, нижняя сторона листовой пластинки красная или красно-лиловая.

Традесканция ладьевидная (*T. navicularis*) из Перу с суккулентными побегами и листьями имеет зеленовато-лиловые побеги, ползучие, с приподнимающимися концами, достигающими 50 см в длину. Листья очередные, ладьевидные, небольшие, плотно прижаты к стеблям, расположены в одной плоскости близко друг к другу. При недостатке света побеги вытягиваются, а листья растягиваются, теряют декоративность.

Традесканция Лоджеса (*T. loddigesii*) из Австралии мало похожа на остальные виды, не образует длинных плетистых побегов, листья крупные, оливково-зеленые с серебристой полосой по центральной жилке, широко-удлиненно-овальные, до 20 см длиной, собраны в прикорневую розетку.

Размножается черенкованием побегов в любое время года в песке. Почти все виды нуждаются в ежегодном обновлении, поскольку с возрастом они теряют декоративность, израстают.

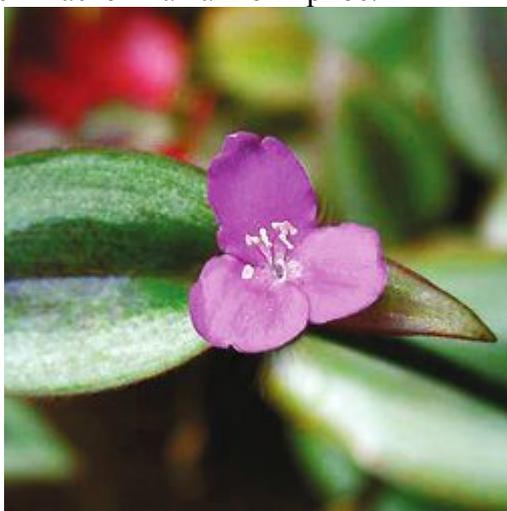


Традесканция ладьевидная

Растут они в тени и на освещенном солнцем месте, в теплых и прохладных помещениях. Пестролистные формы не следует содержать на ярко освещенном месте и в слишком питательной почве – в таких условиях они теряют декоративность. Землесмесь для посадки составляют из дерновой, перегнойной земли и песка, регулярно подкармливают органическими и минеральными удобрениями. Чтобы подольше сохранить пестролистность, следует удобрять растения растворами с преобладанием солей калия и фосфора.

### *Лечебные свойства*

Все виды традесканции можно использовать как витаминную зелень, добавляя ее в салаты, в первые и вторые блюда (особенно зимой). Высушенный порошок из листьев традесканции добавляют в квас и настои на чайном грибе.



Цветок зебрины поникающей

Особыми лечебными свойствами обладает зебрина поникающая. В состав сока растения входят вещества, понижающие количество сахара в крови, а также фитонциды, обладающие противовирусной и противомикробной активностью. Измельченные листья зебрины прикладывают к мозолям, опухолям, ушибам и порезам. Сок используют для лечения туберкулеза, пародонтоза, а также при аллергических сыпях и фурункулезе. Отвар листьев применяют при лечении простудных заболеваний, дизентерии и диареи. Мазь на основе сока зебрины помогает при лечении дерматитов, трофических язв, суставных заболеваний, а также в косметических целях.

Масло из зебрины используют наружно – для растираний при артритах и артрозах,

внутри – при гастритах.

### ***Наш рецепт***

При ангине водным настоем зебрины полезно полоскать горло каждые 1,5–2 часа в течение 4–5 дней. Для приготовления настоя возьмите 50 г листьев и побегов, измельчите, затем залейте литром кипятка. В течение 5 минут прогрейте все это на водяной бане, а затем поставьте настояться в течение 8 часов в прохладное место.

При насморке этим настоем рекомендуется промывать нос и ставить тампоны.

### **Фатсия – Fatsia**

Вечнозеленое декоративное лиственное древесное растение семейства Аралиевые (*Araliaceae*). В природе распространено два вида, родина фатсии – Япония. Встречаются фатсии и на острове Тайвань. Иное наименование фатсии – аралия, ее выращивают в культуре уже более двух веков. В природе фатсия – быстрорастущее дерево, в комнате она может вытянуться до 1,5 м. Ее крупные пальчатые листья в диаметре достигают 30 см. Молодые листья у фатсии цельные, на характерные доли они разделяются лишь со временем. Цветение в домашних условиях происходит крайне редко. Цветки мелкие, белые или желтовато-зеленые, собраны в зонтичные соцветия. После цветения появляются плоды – ягоды с темно-синим отливом. Фатсии с успехом можно выращивать при искусственном освещении.



Аралия сердцевидная

Температура содержания – 18–20 °С. Зимой желателен период отдыха при 8–12 °С. Фатсия не переносит прямых солнечных лучей, предпочитая расти в тени. Поливают ее летом обильно (почва должна быть постоянно влажной). Зимой полив следует ограничить. Листья необходимо опрыскивать теплой мягкой водой и протирать влажной тряпочкой. Пересаживают растения по мере необходимости, крупные экземпляры примерно раз в 2–3 года, весной. Подкармливают фатсию только в период активного вегетативного роста (весна-лето) – раз в 2–3 недели, чередуя минеральные и органические удобрения.

Размножают семенами и черенками. Кусочки стеблей длиной 10–12 см должны иметь

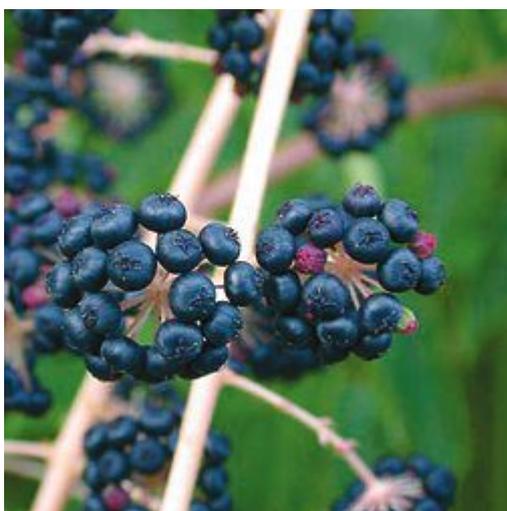
несколько почек, готовых тронуться в рост.

### *Лечебные свойства*

Фатсия – растение, улучшающее воздушную среду обитания, оптимизирующее физиологические функции организма. Оно способствует созданию эстетичной, приятной и комфортной обстановки в доме, звукопоглощению. Давно замечено, что фатсия продуцирует здоровую электростатику, увлажняет воздух, а кроме того, она обладает положительной энергетикой, помогает при самых сильных головных болях.



Аралия высокая



Плоды аралии высокой

В медицине используют аралию высокую (*Aralia elata*) и аралию сердцевидную (*A. cordata*). Препараты на основе корней этих растений обладают кардиотоническим, антиоксидантным, гонадотропическим и гипокликемическим свойствами. Они улучшают общее состояние больных, стимулируют обмен веществ, повышают аппетит, увеличивают умственную и физическую трудоспособность.

#### **Внимание!**

Противопоказано использовать препараты на основе аралии высокой (*A. elata*) и аралии сердцевидной (*A. cordata*) при эпилепсии, гиперкинезах, повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонии, перед сном. Опасна также и их передозировка.

## Фейхоа (акка, ананасная трава, земляничное дерево) – Feijoa

Вечнозеленый раскидистый кустарник семейства Миртовые (Myrtaceae). Родина – Южная Америка, в природе насчитывается 6 видов. Кора шероховатая, светло-коричневая. Листья супротивные, жесткие, овальные, с верхней стороны глянцевые зеленые, с нижней – опушенные серебристые. Цветки оригинальные, с красно-белыми мясистыми лепестками, украшенные пучком длинных красных тычинок. Плод – овальная продолговатая или округлая многосемянная ягода с толстой кожурой, весом 30–40 г. Есть сорта, у которых плоды более крупные – до 120 г. Мякоть кремовой окраски, кисловато-сладкая, плотная, с исключительно приятным землянично-ананасовым ароматом; содержит каменистые клетки. Семена очень мелкие.

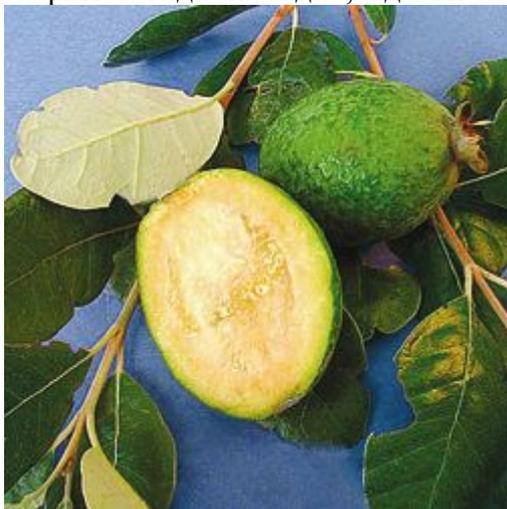
Фейхоа – светолюбивая культура, не боится прямых солнечных лучей. Лучшее месторасположение – южные и юговосточные окна. В осенне-зимний период растение необходимо досвечивать, в противном случае недостаток света может привести к листопаду. Температура зимнего содержания 8-12 °С (выдерживает понижение до 5–7 °С). Летом можно вынести на балкон или в сад.



Фейхоа

Растение влаголюбиво. При пересушке земляного кома опадают листья, засыхают ветви и части корневой системы. После полива скопившуюся в поддоне воду не удаляют – через некоторое время она впитается в земляной ком. Зимой, когда влажность воздуха в доме низкая, растение полезно опрыскивать чуть теплой водой.

Пересаживают растение в первые 3 года ежегодно, в дальнейшем – каждые 2–3 года.



Плоды фейхоа

Рекомендуемая землесмесь состоит из дерновой, листовой земли и песка (1:1:1). В течение года фейхоа подкармливают каждые 15 дней, чередуя азот, фосфор и калий. Используют конский навоз (1:10), суперфосфат и зольную вытяжку. Суперфосфат плохо растворяется в воде, поэтому сначала 1 чайную ложку удобрения следует прокипятить в 1 л воды. Остуженный раствор разводят водой в соотношении 1:1. Для получения калийного удобрения 1 столовую ложку золы лиственных пород настаивают одну неделю в 1 л воды. Перед подкормкой растение поливают обычной водой.

Размножается семенами, реже – черенками.

Для успешного плодоношения необходимо иметь два растения, которые должны цвести в одно время. Этого в комнатных условиях добиться трудно, поэтому лучше выращивать в доме партенокарпические (самоопыляющиеся) сорта, такие как *Крымский ранний* или *Никитский ароматный*. Сеянцы фейхоа начинают плодоносить на 5-6-й год, а дерева, полученные из укорененных черенков, – на 4-й.

Растение может поражаться красным паутинным клещом, щитовкой.

### *Лечебные свойства*

Плоды фейхоа содержат воды более 80 %, органических кислот до 7 %, сахаров 5-12 %, до 2,5 % пектина, 30–50 мг витамина С и эфирное масло с землянично-ананасным ароматом.

Плоды используют в пищу в свежем или переработанном виде (варенье, желе, компоты), а также в кондитерском производстве. Замечательная особенность ягод фейхоа – наличие в них водорастворимых соединений йода (в килограмме свежих плодов – от 2 до 10 мг), благодаря чему плоды особенно ценятся как лекарственное средство при болезнях щитовидной железы и атеросклерозе. Они полезны также при различных воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гастрите.

### **Фигус – Ficus**

К этому роду относится целый ряд известнейших в комнатных условиях видов растений. Происходит из тропической Азии. В природе насчитывается 800 видов, распространенных в тропиках и субтропиках обоих полушарий. Относится к семейству Тутовые (Moraceae).



Фигус мелколистный



Фигус мелколистный вариегата

Фигусы введены в культуру в Европе только с XVII столетия. Это многолетние древесные и кустарниковые растения, реже лианы. Некоторые достигают огромных размеров (баньян и др.), но имеются и карликовые виды, ползучие. Листья разнообразны по форме и величине, обычно плотные, кожистые, часто блестящие, цельнокрайние или выемчатые, овальные, удлинено-овальные, лировидные, треугольные, ромбические, сердцевидные, длиной от 1,5 до 60–70 см, на длинных или коротких черешках. Цветки раздельно-целые, находящиеся в одном соцветии, называемом сикониум, которое зачастую принимают за плоды.

Размножают фикусы черенкованием верхушек побегов, листьями (с пяточкой), семенами, а некоторые виды отводками весной. При срезании черенка выделяющийся млечный сок смывают водой, после чего черенок высаживают в песок, в разводочные ящики или на стеллажи, где содержат при температуре 24–28 °С при постоянном увлажнении субстрата. После укоренения черенки высаживают в горшочки диаметром 9 см в землесмесь из дерновой, перегнойной, листовой земли и песка в равных частях. Для прорастания семян необходима такая же температура. Семена высевают в землесмесь из листовой земли и песка в равных частях. Сеянцы пикируют при появлении первого листка, а затем по мере их отрастания высаживают в горшки диаметром 7 см. Молодые растения пересаживают ежегодно и удобряют еженедельно раствором коровяка (1:15). После сплетения кома земли корнями производят перевалку в большие (9–11 см) горшки в землесмесь из дерновой, перегнойной, листовой, торфяной земли и песка (2:2:1:2:2).

Основной уход состоит в регулярном поливе, опрыскивании, подкормке и притенении в яркие солнечные дни летом.

Представители рода очень устойчивы в комнатных условиях, нетребовательны к освещению, однако в очень затененных местах у них значительно удлиняются междоузлия, ветви вытягиваются к свету, растения становятся малооблиственными. Высокая сухость воздуха и температура в помещениях не вредят фикусам.

При культивировании фикусов большое значение имеет полив. Он должен быть равномерным и обильным в летний период и менее частым зимой. Недостаток влаги, особенно летом, приводит к пожелтению и опадению листьев, что грозит гибелью мелколистным видам. Чрезмерный полив вызывает также опадение листьев и подгнивание корневой шейки. Летом необходимо часто обмывать листья и опрыскивать крону водой. Не рекомендуется часто поворачивать фикус к источнику света, так как это также может привести к опадению листьев. В зимний период желательно немного снижать температуру в помещениях до 13–15 °С. Пересаживать следует ежегодно весной в довольно плотную, питательную землесмесь из листовой, дерновой, парниковой земли (2:1:1) с добавлением песка, перепревшего навоза или костной муки, pH 6,5–7. Для ампельных, мелколистных

видов количество дерновой земли в смеси уменьшают до одной части и добавляют немного торфяной, можно и рубленого сфагнового мха.

Почти все виды фикусов легко переносят подрезку побегов ранней весной, которую следует проводить осторожно, не очень сильно. Срезы крупных ветвей сразу же присыпают порошком древесного угля.

Появление коричневых пятен на листьях – признак заболевания корней. При этом растения следует сразу же пересадить в свежую почву, удалив перед этим все поврежденные части корней и присыпав раны порошком древесного угля. При посадке и пересадке фикусов необходим хороший дренаж. Пересаженные растения обильно поливают, а затем на протяжении двух недель очень экономно, но часто опрыскивают кроны.

### *Лечебные свойства*

В народной медицине используют фикус мелколистный (*Ficus pumila*), сок его листьев и стеблей помогает при лечении геморроя, дизентерии, фурункулеза. Из кожицы соплодий и стеблей изготавливают препараты для лечения рака, расстройства пищеварения и дизентерии.

### **Фисташка – Pistacia**

Небольшое двудомное дерево со светлой кроной семейства Сумаховые (Anacardiaceae). В природе вырастает до 10 м (в комнатных условиях около метра). Родина – Средняя Азия и Иран. Встречается в дикорастущем состоянии в горах Средней Азии. В Закавказье и в Крыму образует фисташковое редколесье. Возделывается в Средней Азии, на Кавказе и в Крыму. Культура фисташки была известна еще древним грекам. Листья тройчатые с эллиптическими кожистыми листочками, цветки в метелках, мелкие, невзрачные. Плод – кремовая, темнокрасная или темно-фиолетовая яйцевидная костянка. Наружная кожистая часть околоплодника опадает, внутренняя имеет вид косточки. Семя в пленчатой коричневой оболочке, с розоватофиолетовым бочком.



Фисташка

Фисташка – растение неприхотливое. Может расти в различных по освещенности,

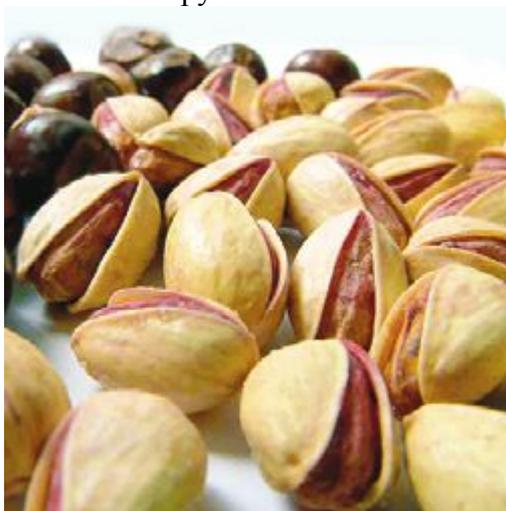
температурным условиям, влажности комнатах. Хорошо себя чувствует и при затенении, и на ярко освещенных окнах, в теплых и прохладных помещениях. Зимой выдерживает понижение температуры до 5-10 °С. Не требует высокой влажности воздуха, ее можно не опрыскивать. Поливают фисташки умеренно, подкармливают еженедельно.

Размножается семенами. Это растение двудомное, поэтому для плодоношения необходимо несколько растений. Крайне редко поражается вредителями.

### *Лечебные свойства*

Семядоли фисташки богаты жирным маслом (до 65 %), белками и углеводами. Из стволов фисташки выделяется смола, из которой получают эфирное масло, содержащее пинен. Семядоли имеют приятный ореховый вкус, они ароматны и используются в пищу как лакомство в свежем и поджаренном виде, а также для кондитерских изделий. Фисташковое масло приятно на вкус, но быстро прогоркает.

Семена используют как общеукрепляющее средство, после тяжелых заболеваний и при значительной физической и умственной нагрузке.



Плоды фисташки

В народной медицине семена применяют как болеутоляющее при печеночных и желудочных коликах, при малокровии, как противорвотное, противокашлевое и противотуберкулезное средство, как средство, улучшающее деятельность сердца и способствующее выработке спермы. Смолу применяют наружно для лечения ран и язв.

### **Хлорофитум – Chlorophytum**

Род из тропической Африки, Азии, Перу, Австралии принадлежит к семейству Лилейные (*Liliaceae*) и насчитывает в природе около 215 видов. Травянистые, многолетние розеточные растения с коротким жестким корневищем. Корни утолщенные, часто клубневидные. Листья приземные, без корешков, удлинённые, линейные или ланцетовидные, цельнокрайние. Цветки мелкие, малодекоративные. Наиболее известны в комнатной культуре следующие виды:

*Хлорофитум капский (C. capense).*

Листья длиной до 60 см и шириной до 4 см. Цветки мелкие, на длинных цветоносах, в рыхлых кистях, белые. Этот вид переносит понижение температуры до 7-10 °С.

*Хлорофитум хохлатый (C. comosum).*

Родом из Центральной Африки. Листья с белыми полосами, узколанцетные, молодые торчат вверх, с возрастом отгибаются назад вниз. Цветоносы длинные, с мелкими белыми цветками, после цветения на цветоносах развиваются дочерние маленькие растения, дающие

в свою очередь длинные цветоносы, на которых снова образуются растения.

Хлорофитумы нетребовательны к почве. Нуждаются в умеренно ярком освещении (могут расти в полутени). Полив летом обильный, зимой – умеренный. Температура содержания зимой должна быть не ниже 12 °С.



Хлорофитум хохлатый

Пересаживать растение следует ежегодно в не очень большую посуду в питательную плотную землесмесь с рН 6–7,5, например состоящую из дерновой, листовой земли и песка (3:1:1).

Подкармливают летом 2 раза в месяц любым комплексным удобрением.

Размножаются семенами (редко) и отпрысками, образующимися на длинных цветоносах.

### *Лечебные свойства*

Все хлорофитумы прекрасно очищают воздух в квартире, в том числе и от вредных микроорганизмов. Они способны поглощать пары формальдегидов, выделяемые современными материалами, применяемыми в обустройстве нашего жилища (ДСП, пластик, линолеум), на 86 %, окислы азоты до 70 %, окислы углерода на 96 %. Так, два взрослых растения хлорофитума за сутки могут очистить воздух в 20-24-метровой комнате на 80 %.

## **Хризалидокарпус – *Chrysalidocarpus***

Хризалидокарпус – широко распространенная в комнатной культуре пальма семейства Арековые (*Areaceae*). Род получил свое название благодаря желтоватой окраске плодов. В переводе с древнегреческого *chryseus* – золотой, *karpos* – плод. Родина хризалидокарпусов – территория Коморских островов и Мадагаскара. Иногда пальмы этой группы именуют устаревшим названием арека. Род включает около 20 видов. Местное название этого растения – пальма-бабочка. В комнатах выращивается только один вид – *Хризалидокарпус желтоватый* (*C. lutescens*).

Хризалидокарпус относится к так называемым тростниковым пальмам, у которых нет центрального ствола – они растут кустом, состоящим из множества листьев. Листья у него

длиной до 90, см изящные, перистые; их желтоватые черешки напоминают стебли тростника. Благодаря тонко рассеченным листьям и многочисленным стеблям хризалидокарпус дает пышную крону, способную украсить любой интерьер.



Хризалидокарпус желтоватый

Оптимальная температура содержания 20–22 °С (не должна опускаться ниже 15 °С). В полутени растение чувствует себя вполне комфортно. Полив регулярный: почва должна быть постоянно умеренно влажной. Летом, в особо жаркое время, желательно оставлять воду в поддоне. Листья необходимо опрыскивать теплой мягкой водой. Учтите, что пальмы обычно негативно реагируют на пересадки, поэтому не производите их без необходимости. Рекомендуемая землесмесь: дерновая, листовая земля, перегной, торф и речной песок (2:2:4:1:2). Подкармливают хризалидокарпус с марта по сентябрь раз в 2–3 недели комплексными удобрениями.

Размножается семенами (редко) и делением корневищ весной.

### *Лечебные свойства*

Хризалидокарпус повышает влажность воздуха, обогащает воздух озоном, кислородом. Способен придавать энергию. Даже одно растение может создать ощущение настоящих зарослей в вашем доме. Удаляет из воздуха вредные химические вещества. Считается, что энергетика хризалидокарпуса, как и большинства пальм, двойственна: она и дарит позитивную энергию, и забирает негативную.

## **Хризантема – Chrysanthemum**

Одно– или многолетнее растение семейства Астровые (Asteraceae). Известна в культуре свыше 2 тысяч лет. Происхождение – Южная Европа. Из однолетних наиболее популярна хризантема увенчанная, или ромашка венцевидная (*Chr. coronarium*). Стебель прямостоячий, малоразветвленный, высотой 65-100 см. Листья сочные, с тонким ароматом, ланцетные, крупнозубчатые, парноперистые, светло-зеленые. Цветы некрупные, простые или махровые, белой и кремовой окраски. Семена коричневые, удлинённые, мелкие: вес 1000 семян – 0,7–0,9 г. У однолетней *хризантемы килеватой* (*Chr. corinaium*) белые соцветия расцвечены желтыми и буро-красными кругами.



Хризантема увенчанная



Хризантема килеватая

Растение хризантемы, неприхотливое к условиям выращивания, отличается высокой жизнестойкостью. После срывания листьев быстро отрастают новые. За это свойство хризантему съедобную в Китае называют утинцай – «бесконечное растение». Растение светолюбивое, холодостойкое, переносит заморозки 1–2 °С.

Наиболее подходящая температура содержания днем и ночью – 16–18 °С тепла, а в фазе окрашенного бутона – 12–13 °С. Хризантемы предпочитают яркий свет, но от полуденного солнца их следует притенять. Уход заключается в прополке, рыхлении и удобрении раствором минеральных удобрений (аммиачная селитра – 1 г, суперфосфат – 2,5 г, калийная соль – 1 г на 1 л воды). Рекомендуемая смесь для выращивания хризантем состоит из 2 частей дерновой земли, 1 части перегноя и небольшого количества чистого промытого песка. При перевалке растений полезно добавлять толченый древесный уголь, препятствующий улетучиванию аммиака, а также костяную муку, золу. Хризантему сначала поливают осторожно и не часто, в жаркие дни – 2–3 раза. Листья время от времени следует

опрыскивать. Размножают хризантему посевом семян, чаще – черенкованием.

### *Лечебные свойства*

В пищу употребляют листья, соцветия и стебли (в них содержатся витамины группы В, РР, кальций, фосфор и железо). Хризантему используют как приправу, придающую блюдам специфический тонкий и приятный аромат (для этого ее предварительно обжаривают в масле), и как салат.

### *Наш рецепт*

Салат из хризантем: листья и стебли отварить в воде несколько минут, после чего вынуть, отжать от воды, мелко нарезать, добавить острую приправу и подать как салат к различным блюдам.

## **Хурма – Diospyros**

Хурма – род деревьев и кустарников семейства Эбеновые (Ebenaceae), насчитывающий около 200 видов. Родина – тропики и субтропики Восточной Азии.

Плод – крупная, мясистая ягода цилиндрической формы, с 6–8 семенами; кожица окрашена в оранжевый или красный цвет и несет восковой налет, мякоть нередко вяжущая, желеобразная, но при полном созревании становится очень сочной и сладкой; некоторые сорта совершенно лишены терпкости и съедобны даже в незрелом виде.

Хурма тепло- и светлюбивое растение. Летом нужно хорошо поливать и опрыскивать. Его можно вынести на балкон или в сад, где оно хорошо чувствует себя до глубокой осени. Цветение проходит в июне.



Хурма

Так как хурма листопадное растение, то зимой ее содержат в прохладе (при температуре около 5 °С, не выше 10 °С), без полива и подкормок. Чтобы избежать пересушки земляного кома, землю в горшках присыпают влажными опилками слоем 3–4 см толщиной, которые периодически опрыскивают водой комнатной температуры. Избыточный

полив в это время очень вреден и ведет к гибели дерева хурмы. В комнатных условиях или в зимнем саду деревце обычно вырастает до 1,5 метров (можно ограничить его рост подрезкой, а пышность кроны – регулярной формировкой).

В период активной вегетации хурму подкармливают два раза в месяц минеральными удобрениями с низким содержанием азота.



Плод хурмы

Пересаживают растение один раз в 2–3 года. Рекомендуемая землесмесь состоит из дерновой, листовой и перегнойной земли (2:1:2) с добавлением небольшого количества песка или роговой стружки.

Хурму размножают семенами и прививкой.

### *Лечебные свойства*

Плоды хурмы содержат большое количество сахаров (10–15, а иногда и 25 % на сырую массу), представленных главным образом глюкозой и фруктозой. В высушенных плодах количество сахаров достигает 62 % (глюкозы более 13,5 %, фруктозы – до 8,5 %). Хурма богата витамином С (0,4–0,9 %), некоторые сорта по содержанию его не уступают мандаринам. В плодах обнаружены органические кислоты – лимонная, яблочная; каротин, красящие и дубильные вещества, 0,3–1,2 % белка, небольшое количество пектиновых веществ, 0,3–0,9 % жиров, зольные элементы. Из минеральных веществ различные сорта хурмы содержат медь (до 0,33 мг), марганец (до 0,7 мг %), железо (до 4,0 мг), калий (до 0,9 мг). Сок, приготовленный из свежих зрелых плодов, имеет кисловато-жгучий вкус и приятный аромат.

По вкусовым, питательным, лечебным и диетическим свойствам среди субтропических плодовых культур хурма восточная занимает второе место после цитрусовых.

Сок плодов хурмы обладает бактерицидными свойствами, в частности, в отношении кишечной и сенной палочек, золотистого стафилококка. Из свежих плодов был получен препарат сукдиоскапил в виде консервированного и стабилизированного сока, содержащего до 40 мг йода, который рекомендуют для лечения легкой и средней форм тиреотоксикоза.

Плоды хурмы как диетический продукт используют свежими и сушеными. Из них готовят пастилу, варенье. Сухие плоды по вкусу напоминают инжир.

Порошок сухих листьев используется в народной медицине как кровоостанавливающее, мочегонное и гипотензивное средство. Он также обладает курареподобным действием. Настой коры применяют как вяжущее при поносе, дизентерии, перемежающейся лихорадке, а с квасцами – для полоскания при воспалениях полости рта. Плоды употребляют при желудочных заболеваниях и как лечебное и профилактическое средство при цинге. Особенно рекомендуют их как тонизирующее для выздоравливающих от изнурительных болезней.

## Цикламен – Cyclamen

Цикламен, или альпийская фиалка, относится к семейству Первоцветные (*Primulaceae*). Известно 55 видов, которые широко распространены в Центральной и Южной Европе, Средиземноморье, Малой Азии, Крыму, на Кавказе.

Цикламен – многолетнее, травянистое растение с клубневидным корнем. Листья на длинных черешках, собраны в прикорневую розетку, продолговато-овальные, зеленые или темно-зеленые, иногда серозеленые с разнообразным серым или серебристым рисунком, зубчатые по краям. Цветки одиночные, на длинных цветоножках, чашечка светло-зеленая, венчик ярко окрашенный, пятираздельный. Плод – многосемянная коробочка.



Цикламен европейский

Цикламен светолюбив, поэтому ставить его следует поближе к источнику света (окну, балкону). В прохладной комнате или выставленное между рамами растение будет продолжительно и обильно цвести.

Поливать его следует регулярно (но не заливать) так, чтобы вода не попадала в середину куста. Предпочтителен полив с поддона. Время от времени до появления бутонов растение нужно опрыскивать, а после их появления опрыскивание прекращается.

Весной, после того как распустятся листья, растение осторожно пересаживают в свежую землесмесь. Ее составляют из равных частей дерновой, листовой, торфяной и компостной земли с добавлением крупнозернистого песка, pH 5,5–6,5. Иногда цикламен выращивают в одном верховом (сфагновом) торфе, но в этом случае необходимы регулярные подкормки и более частый полив. Можно высаживать также в землесмесь из дерновой, листовой, парниковой земли и песка (4:2:2:1). Пересаживают в широкие и не очень большие горшки так, чтобы половина клубня была над землей. Через 3–4 недели после перевалки отрастающие растения рекомендуется еженедельно подкармливать раствором полного минерального удобрения (не более 11,5 г на 1 л воды). При составлении раствора для подкормки не следует использовать хлорсодержащие соли, так как хлор цикламенам вреден. Органические подкормки, особенно раствором коровяка (1:10) с добавлением суперфосфата (до 3 г на 1 л воды), способствуют лучшему бутонобразованию. После начала массового

цветения подкормки можно прекратить. Желтые листья и отцветшие цветоносы удаляют, так как они могут служить источником заболевания (загнивания). После цветения следует уменьшить полив растения и вынести его на балкон и держать там до наступления заморозков. Через 1–2 месяца относительного покоя цикламен пробуждается к жизни и начинает образовывать новые листья. Его пересаживают, поливают, выставляют на свет и тщательно ухаживают за ним.

Размножается семенами и делением клубня.

### *Лечебные свойства*

Лечебное значение имеет цикламен европейский (*C. euoreum*).

Экспериментально доказано, что препараты цикламена по своему действию на сердце похожи на препараты наперстянки. В гомеопатии цикламен используют при расстройствах желудочно-кишечного тракта и простудных заболеваниях. В народной медицине растение применяют при невралгиях, нарушениях пищеварения, коликах вследствие метеоризма и при ревматических болях.

#### **Внимание!**

Следует помнить о том, что цикламен относится к ядовитым растениям. Использовать его нужно с осторожностью и обязательно под наблюдением врача.

## **Шеффлера – Schefflera**

Род назван по имени немецкого ботаника XVIII века И. Х. Шеффлера, друга К. Линнея. В природе встречается около 150 видов, распространенных в Юго-Восточной Азии и на острове Тайвань. Используют как декоративно-лиственное растение для просторных помещений и зимних садов. Для ограничения роста растение можно по мере необходимости подрезать. В субтропических парках это дерево называют «дерево-осьминог», так как соцветия похожи на щупальца, или «дерево-зонтик», поскольку основания долей листовой пластины выходят из одной точки, как спицы раскрытого зонтика.

Шеффлера – декоративный вечнозеленый кустарник семейства Аралиевые (*Araliaceae*). Наибольшее распространение у нас в культуре получил один вид – шеффлера восьмилисточковая (*Sch. octophylla*). Это небольшое вечнозеленое деревце или кустарник с ажурной кроной, покрытой пальчатосложными листьями на длинных черешках. Листочков насчитывается 6–8 штук, эллиптических, длиной 7-15 см, шириной 2,5–5 см, на коротких (1–2 см) черешках.



Шеффлера восьмилисточковая

Цветут шеффлеры невзрачно. Их цветки – мелкие, белые, в зонтиках, собранных в сложное метельчатое соцветие. В комнатных условиях цветение, как правило, не наступает. Растение удивительно устойчиво к неблагоприятным условиям. Зимой ему достаточно 14 °С. Однако длительное пребывание при температуре ниже 10 °С приводит к массовому опадению листьев. Растения малочувствительны к сухости воздуха и воздействию сквозняков, столь губительным для большинства комнатных растений. Опрыскивать их листья водой следует лишь при совпадении сухости воздуха с высокой (около 25 °С) температурой.

Шеффлеры – тенелюбивые растения. Летом недопустимо их содержание на прямом солнце. Зимой им можно и нужно предоставить полное освещение.

Растения очень чувствительны как к пересушке земляного кома, так и к избыточному поливу. При посадке шеффлер обязательно устройство на дне горшка очень высокого (не менее 7 см) дренажного слоя из мелких камешков или керамзита. Столь же обязательно и отверстие в дне горшка, обеспечивающее беспрепятственное вытекание лишней воды. Рекомендуемая землесмесь для выращивания шеффлер состоит из 3 частей парниковой или компостной земли, 1 части торфа и 1,5 части крупного речного песка.

В период активной вегетации шеффлеры можно подкармливать любыми удобрениями – как минеральными, так и органическими, но делать это следует не чаще, чем один раз в три недели. В зимнее время подкормки недопустимы.

Растение редко поражается вредителями, в основном щитовкой, при излишней сухости воздуха зимой. Необходимо постоянно следить за чистотой листьев, периодически протирая их сухой мягкой тканью.

Размножаются шеффлеры в основном черенкованием полуодревесневших побегов и воздушными отводками, но в комнатных условиях это удается далеко не всегда.

### *Лечебные свойства*

Шеффлера – растение-релаксатор, она как губка впитывает отрицательную энергию из внешней среды, улучшает экологическую обстановку комнат, обогащает воздух кислородом, озоном, аэроионами, повышает влажность воздуха.

## **Эхинокактус – Echinocactus**

Древнейший род семейства Кактусовые (*Cactaceae*), включающий в себя порядка 10 видов крупных шаровидных кактусов. Буквально переводится как «ежовый кактус»; любители называют их кактусами-бочками. Размеры их велики, в культуре наиболее распространен эхинокактус Грузона (*E. grusonii*).

Стебли шаровидные, очень крупные, светло-зеленого цвета. Ярко выраженные ребра (около 30) вооружены золотисто-желтыми колючками (до 5 см). Колючки полупрозрачные, жесткие, изогнутые. В природе почти полностью уничтожен, но широко распространен в комнатной культуре. Этот золотистый шар может вырасти до 1,3 м в высоту и до 1 м диаметром, правда, таких размеров достигают экземпляры старше 100 лет. Желтые цветки до 4 см в диаметре появляются летом на верхушке растения в виде кольца. Цветут только зрелые растения.



Эхинокактус Грузона

Эхинокактус – растение светолюбивое, хорошо растет на солнечных лучах. Температура содержания: летом – 16–25 °С, желательна прохладная зимовка – 10–12 °С. Полив умеренный, зимой – ограниченный. Подкармливают в период активного вегетационного роста специальным удобрением для кактусов. Почва – слабокислая. Подойдет готовая смесь для кактусов или приготовленная из листовой, дерновой земли с песчано-гравийной смесью в соотношении 2:2:1. Старая известь или яичная скорлупа добавляется для образования более сильных колючек из расчета 3–5 % от объема почвы. Пересаживаются растения по необходимости, когда корни появятся из дренажного отверстия. Необходим хороший дренаж. Размножается семенами. Сеянцы растут довольно быстро.

### *Лечебные свойства*

Эхинокактус применяется в эстетотерапии. Обладает сильной, агрессивной энергетикой, улавливает и трансформирует негативные вибрации и отрицательные энергии. Кактус работает как громоотвод – берет на себя всю тяжесть негативной атмосферы.

### **Информационные ресурсы**

[web.vrn.ru/irva](http://web.vrn.ru/irva)  
[www.spcpa.ru/slr](http://www.spcpa.ru/slr)  
[www.leika.ru](http://www.leika.ru)  
[www.travnik.ru/best\\_sprav.htm](http://www.travnik.ru/best_sprav.htm)  
[www.kirsoft.com.ru/da/sprav.shtml](http://www.kirsoft.com.ru/da/sprav.shtml)  
[luzhok.ru/magic/health/art732.html](http://luzhok.ru/magic/health/art732.html)  
[www.narmed.ru/travnik](http://www.narmed.ru/travnik)  
[www.ukrop.info/main\\_rus.htm](http://www.ukrop.info/main_rus.htm)  
[www.gardendigger.ru](http://www.gardendigger.ru)  
[web.vrn.ru/irva](http://web.vrn.ru/irva)

[sad.zeleno.ru](http://sad.zeleno.ru)  
[www.lapshin.org/club/plants.htm](http://www.lapshin.org/club/plants.htm)  
[www.gardenia.ru](http://www.gardenia.ru)  
[www.gardendigger.ru](http://www.gardendigger.ru)  
[www.podokonnik.lihoman.ru](http://www.podokonnik.lihoman.ru)  
[home.onego.ru/~otsoppe/  
enciclop/index.html](http://home.onego.ru/~otsoppe/enciclop/index.html)  
[www.planta.iatp.by](http://www.planta.iatp.by)  
[www.garden.academic.ru](http://www.garden.academic.ru)  
[www.shkolazhizni.ru](http://www.shkolazhizni.ru)  
[www.solidarnost.org](http://www.solidarnost.org)  
[www.sading.ru](http://www.sading.ru)  
[www.flower-s.narod.ru](http://www.flower-s.narod.ru)