

ЗИМНИЙ САД

В средних широтах природа естественным образом регулирует жизнедеятельность растительного мира. Комнатным растениям в холодное время года не страшны ни пронизывающий ветер, ни дождь со снегом, однако «одомашненной» флоре нужен особый уход.



Какие-то цветы (фиалки, фуксии) лучше «оставить в покое» до весны, другие, наоборот, следует поддерживать, и в небогатые солнечным светом дни они будут радовать глаз яркими красками, как, например кротон. Третьи, кроме эстетической пользы, принесут и «медицинскую» – послужат помощником в борьбе с недомоганиями и оздорвят жизненное пространство.

Оказывается, практически все комнатные растения обладают целебными свойствами. При этом они содержат и ядовитые вещества, которые могут причинить значительный вред здоровью. Так что ставить фармацевтические эксперименты на себе или на своих близких по меньшей мере безответственно.

С другой стороны, использовать в медицинских целях комнатные растения, безусловно, можно, ограничив область применения двумя направлениями: наружно (для лечения ожогов, ссадин, мозолей, трещин, натоптышей и др.) и для улучшения качества воздуха в жилом пространстве.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР № 1

Домашний доктор № 1 – конечно же, **алоэ**. Его лечебные эффекты известны более 3 тысяч лет. В листьях и стебле алоэ содержатся натуральные антиоксиданты (витамины группы В, витамины С, Е, бета-каротин), аллантоин. Сок алоэ обладает увлажняющим и успокаивающим действием, снимает раздражение; его используют

для лечения химических и механических повреждений кожи. Для этого вымытые листья алоэ нужно разрезать и наложить на больное место или, пропитав соком растения тампон, накрыть им поврежденный участок кожи.

ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

В холодное время года, вернувшись домой, мы первым делом проверяем, закрыты ли окна. Сквозняков и сырости мы в избытке получили на улице! Режим проветривания «по требованию» переводится в самый экономный формат – 5 минут и хватит. Неудивительно, что «зимний» воздух в помещениях напоминает коктейль из токсических элементов таблицы Менделеева. Пластиковые покрытия, лакированные поверхности, моющие средства, аэрозоли, синтетические красители делают нашу жизнь проще и комфортнее, но не здоровее. И здесь основной удар на себя принимают комнатные растения – хвойные (араукария), цитрусовые (лимон, мандарин, грейпфрут, кинкан), фикусы, аспарагусы не только очищают, но и оздоравливают воздух в помещении.

Хлорофитум, крайне неприхотливый в содержании, занимает первую строчку в рейтинге комнатных растений, которые очищают воздух от содержащихся в нем вредных веществ и патогенных микроорганизмов.

Пеларгония (герань) выделяет биологически активные вещества, которые, во-первых, способны уничтожать



Лавр



Герань



Аспарагус



Фигус

стрептококки и стафилококки, а во вторых, оказывают успокаивающее действие. Герань – проверенный помощник при стрессах, неврозах, бессоннице. Это растение органично дополнит интерьер спальни и обеспечит крепкий и здоровый сон.

Лавр благородный, неприхотливое, выносливое, светолюбивое растение, выделяет эфирные масла, которые уничтожают вирусы и бактерии (исследователи утверждают – даже туберкулезную палочку).

Цитрусовые комнатные растения возвращают в далекое детство, когда каждый день дарил удивительные находки и открытия. Кроме приятных воспоминаний, запах листьев всех цитрусовых дает ощущение бодрости, способствует улучшению общего состояния организма, очищает воздух от болезнетворных микробов.

Вообще, комнатные растения естественным образом ароматизируют воздух в помещении. Привыкнув к очередному постояльцу в горшке, мы можем даже не замечать его запаха, но от этого его благотворное влияние не становится меньше.

ЛЕКАРСТВО НА ПОДОКОННИКЕ: ЗА И ПРОТИВ

Интернет предлагает массу «народных» рецептов на основе комнатных растений. И если всевозможные компрессы и примочки в силу способа применения (наружно) особой осторожности не вызывают, то на вопрос, принесет ли пользу здоровью настойка, скажем, из цветков декоративного растения, растущего в небольшом горшке в грунте из супермаркета и регулярно подкармливаемого удобрениями, однозначный ответ дать затруднительно.

Поэтому, прежде чем пользоваться собой собственноручно приготовленными

снадобьями, нужно оценить гипотетическую пользу и вполне реальный риск подобной терапии. Может, лучше направить свои усилия не на лечение болезней с помощью комнатных растений, а на сохранение здоровья путем поддержания гармоничного мироощущения, чему эти самые комнатные растения как раз и способствуют?



Люди, занимающиеся целительскими практиками с применением лекарственных трав, строго соблюдают правила сбора растений. В терапевтических целях могут использоваться только «чистые» экземпляры, выросшие в естественной среде – в лесу или высоко в горах, вне досягаемости от источников бытового, промышленного и транспортного загрязнения. Кроме места, имеет значение и время сбора – месяц, лунный день и даже час.

Подготовила **Мария Зоринская**