

Наталья Владимировна Доронина

Целебные силы комнатных растений

Издательские решения
По лицензии Ridero
2019

УДК 61
ББК 51.1
Д69

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Доронина Наталья Владимировна

Д69 Целебные силы комнатных растений / Наталья Владимировна Доронина. — [б. м.] : Издательские решения, 2019. — 230 с.
ISBN 978-5-4496-4920-1

Книга о целебных свойствах комнатных растений рассказывает об удивительном мире растений, которые не только украшают наши квартиры и дома, очищают их воздух, но и обладают свойствами по защите здоровья человека. Целебные силы растений подтверждает не только народная медицина, но и официальная.

Для раскрытия лекарственных свойств комнатных растений важно обеспечить правильный уход за ними, соблюдать правила приготовления настоев и отваров и главный принцип любого лечения: Не навреди!

**УДК 61
ББК 51.1**

18+

В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-4496-4920-1

© Наталья Владимировна Доронина, 2019
© Наталья Доронина, фотографии, 2019
© фотобанк Pixabay, фотографии, 2019



Бесполезных комнатных растений нет! Выращивая их, наблюдая за ними, мы испытываем приятные чувства, снимаем усталость и нервное напряжение, скопившиеся за трудовой день, украшаем свое жилище. Но и это не самое главное. Незаметно, изо дня в день, наши зеленые друзья помогают нам

справляться с бытовыми проблемами, поддерживают здоровый микроклимат в доме. А некоторые из них успешно выполняют роль домашнего лекаря как для человека, так и для домашних животных. Более того, с помощью одних растений мы можем помочь расти другим растениям не только на подоконнике, но и в саду.

Комнатные растения аккумулируют на своих листьях пыль и не дают ей свободно путешествовать по нашей квартире. Накопившуюся пыль проще удалять с крупных гладких листьев, однако не отказывайтесь и от растений с ворсистыми листьями, потому что именно они более активно «собирают» пыль из воздуха.

С помощью комнатных растений можно повысить влажность воздуха в городской квартире, что очень важно в отопительный сезон. Наиболее активны в этом плане влаголюбивые растения, которые нуждаются в обильных поливах, а значит и больше испаряют влаги в воздух. Кстати, горшочек в глубоком поддоне с циперусом на компьютерном столе не только повышает влажность, но и как пылесос собирает мельчайшую пыль. Нам остается только регулярно смывать ее с листьев циперуса, устраивая ему настоящий душ.

Наши зеленые друзья активно поглощают углекислый газ, при этом «выдыхают» кислород. Вообще, растения активно улучшают атмосферу нашего дома. Например, неприхотливый хлорофитум поглощает из воздуха такие вредные соединения, как фенол, формальдегид, угарный газ и даже табачный дым. Антуриум, драцена, сансевиера, сингониум, спатифиллум, традесканция, фикус и эхмея активно поглощают яды, поступающие в воздух из некоторых видов мебели, отделочных и строительных материалов. Араукария, кротон, цереус ионизируют воздух.

Покупая домашний цветок, мы не особенно задумываемся об этих качествах растений. Другое дело целебные свойства. В той или иной степени ими обладают многие комнатные растения, но лишь некоторые признаны, как лекарственные.

Растения-целители по-разному воздействуют на здоровье

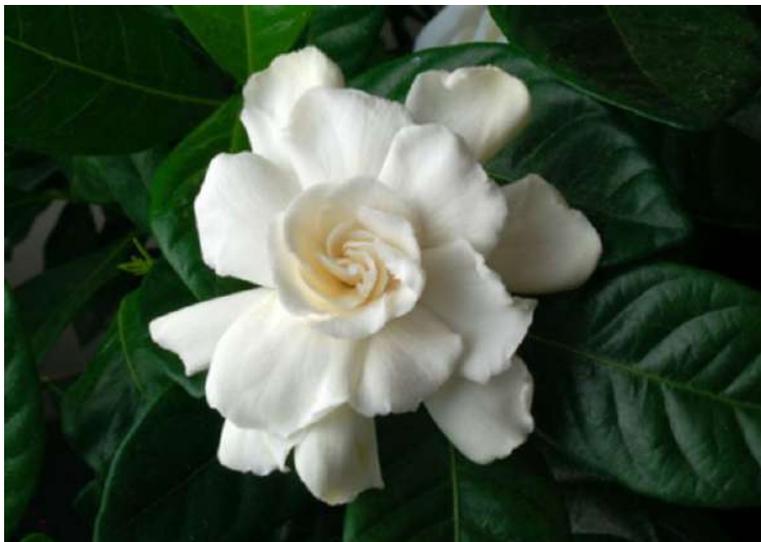
человека. Самую большую группу составляют растения, которые выделяют в воздух биологически активные вещества — фитонциды. Уже одним своим присутствием в комнате они убивают болезнетворные микробы. Наиболее активны в этом плане комнатные бонсаи из сосны, эвкалипта, можжевельника, пихты, кустики мирта, лаванды и розмарина.

Цитрусовые растения в горшках — это отличная защита от стафилококка и кишечной палочки. Но цитрусовые полезны не только как убийцы микробов. Их эфирные масла повышают работоспособность человека, поэтому горшочек с мандарином у рабочего стола очень к месту. Но в спальне лучше поставить горшки с пеларгонией или лавром, потому что их аромат улучшает сон, способствует расслаблению, снятию напряженности и усталости.

Веками народы мира отбирали растения, способные воздействовать на раны и болезни напрямую, часть из них стала сырьем и для фармацевтической промышленности. Домашними докторами стали растения тропического и субтропического климата, перейдя из природы в оранжереи и жилище человека. Это, в первую очередь, такие признанные лекари, как алоэ, агавы, каланхоэ, пеларгония, каллизия, птицемлечник, некоторые виды кактусов, плющей и фикусов и многие другие, менее известные своими свойствами, но широко распространенные в комнатном цветоводстве.

Подбирая растения для своего дома, помните, что многие из них ядовиты или могут вызывать аллергию. Например, цветущие растения семейства лилиецветных часто вызывают аллергические реакции. Сок диффенбахии может вызвать ожоги на коже. Не стоит заводить олеандр, если в доме есть маленькие дети и животные. Ядовиты и растения семейства молочайных. Некоторые виды кактусов являются галлюциогенами, поэтому они запрещены для выращивания. И помните, что даже самые популярные и опробованные поколениями растения-целители также легко переходят в разряд ядовитых, если их применять бесконтрольно или слишком большими дозами.

ГАРДЕНИЯ / GARDENIA



Гардения

Сколь прекрасна гардения в цвету, столь же капризна она в выращивании. Но окружив красавицу своим вниманием, даже начинающий цветовод сможет приручить это роскошное растение, пришедшее на наши подоконники с тропических просторов Японии и Китая.

В хороших условиях гардения способна цвести круглый год, наполняя дом волшебным ароматом и украшая невероятно красивыми цветами.

Название этого миниатюрного деревца – дань уважения ученых-ботаников простому английскому садоводу-любителю, врачу Александру Гардену.

ПОРТРЕТ

Род гардении насчитывает немало видов, но самый красивый, ставший любимым цветком модных офисов, современных квартир и загородных домов, называется гардения жасминовидная (*G. jasminoides*). Тонкий аромат жасмина, будто из тончайшего китайского фарфора лепестки, глянцевые кожистые листочки — и гардению уже ни с чем не спутаешь. Благодаря своему аромату, сухие цветки гардении нередко используют для отдушки ценных сортов чая.

Этот вид гардении представляет собой вечнозеленый кустарник или даже небольшое деревце с довольно крупными до 8 см длиной листьями. Молодые побеги гладкие или слегка опушенные, ярко-зеленые; старые стебли шероховатые, иногда с отслаивающейся сизовой корой. В зависимости от сорта цветки белые или кремовые, редко желто-оранжевые, простые, полумахровые или махровые. Цветение продолжается с мая по август. Некоторые виды гардении цветут в зимнее время.

Наиболее эффектными являются сорта Belmont, обильно цветущий белыми густомахровыми цветками, Aimee с махровыми цветками 10–12 см в диаметре и Beauty, дающий куст высотой около 1,5 метров, усыпанный крупными махровыми цветками. А редкий у нас сорт Four Seasons при должном уходе может цвести в течение всего года.

ПОЧЕМУ ГАРДЕНИЯ ЛЕЧИТ

В нашей стране мало кто знает, что различные части гардении в азиатских странах давно и с успехом используются не только в народной медицине, но и традиционной.

Лечебные свойства гардении жасминовидной определяются наличием во всех частях каротиноидного гликозида кроцина, который повышает желчегонную активность. Кроме того, активные вещества плодов этого растения понижают артериальное давление.

В народной медицине ряда стран используют отвары плодов и корней как противовоспалительное, жаропонижающее, кровоостанавливающее средство, а также при дизентерии, желтухе, мастите, стоматите и тонзиллите. В Индии, Китае и Корее отвары из гардении применяют при заболеваниях дыхательных путей, почек и желудочно-кишечного тракта.

Считается, что кашлица или порошок из плодов гардении способствует заживлению ран и ожогов, а отвар из них применяют для лечения язв губ. Китайские целители рекомендуют препараты из гардении при головных болях, бессоннице и переутомлении.

На основе цветков гардении производится ароматическое масло. Оно используется не только в парфюмерии и косметических средствах, но и нетрадиционной медицине как антисептическое и возбуждающее средство. Следует уточнить, что основную массу такого масла получают синтетическим путем.

В ароматерапии масло гардении чаще всего смешивают с маслами иланг-иланга, жасмина, туберозы, нероли, розы, а также пряными и цитрусовыми маслами.

Противопоказаний препаратов и масла гардении не выявлено, кроме индивидуальной непереносимости.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Несмотря на славу капризного растения, гардению способен вырастить даже новичок. Нужно только выполнять основные правила.

Место для растения необходимо хорошо освещенное, но в полуденные часы закрытое от солнца. Температура постоянная, не ниже 16–18°C, но и не выше 20, особенно в осенне-зимний период, иначе не произойдет закладка цветочных почек. Поэтому горшок с растением придвигают поближе к холодному стеклу, а от горячего воздуха батарей защищают прозрачным экраном. Но гардения не любит, когда «ноги» в холоде, поэтому под горшок кладут поддон из пенопласта или пробки.

Летом в жару рядом с горшком ставят миску со льдом и обязательно открывают форточку, чтобы был свежий воздух. Летом гардению желательно переселить на балкон, лоджию или даже в сад, под ажурную крону высоких деревьев.

Для полива используют мягкую воду комнатной температуры. Летом полив обильный, зимой – умеренный. При поливах жесткой водой гардения сбрасывает бутоны и листья. При пожелтении листьев рекомендуется опрыскивать сульфатом железа.

С ранней весны до поздней осени гардению нужно опрыскивать два раза в день – утром и после полудня. В жаркую погоду для опрыскивания берут прохладную мягкую воду и насадку с очень мелким распылением.

Гардении требуется почвенная смесь из равных долей дерновой земли, перегноя, торфа и песка с кислой реакцией – pH 5 – 5,5. Торф с успехом можно заменить на почву из-под хвойных культур. В первые 2–3 года пересаживают каждую весну, затем раз в 2–3 года, но каждую весну меняя верхний слой почвы.

Для подкормок используют удобрения, не содержащие известь, с магнием и повышенным содержанием фосфора и калия. Подкармливают в период активного роста и цветения 2 раза в месяц, а зимой – 1 раз в месяц.

| Никогда не берите почву с участков, зараженных нематодой!

После окончания цветения обрезают треть прошлогоднего прироста, удаляют загущающие крону, слабые и больные побеги.

Размножают гардению полуодревесневшими черенками с декабря по март или в августе-сентябре. Для этого верхушечные части побегов длиной 8–10 см высаживают в смесь из равных частей песка и торфа, накрывают стеклом. Укоренение происходит при 22–24°C.

Укоренившиеся черенки высаживают в маленькие горшочки. Уход заключается в обильном поливе, частом опрыскивании мягкой водой, подкормкой раз в 2 недели. Содержат молодые растения при температуре 18–20°C. Зацветут саженцы, выращенные из черенков, через год-полтора.

Гардения страдает от щитовки и мучнистого червеца.

РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ

При стоматите и тонзиллите

Состав: плоды гардении.

1 ст. ложку плодов залить 300 мл кипятка, варить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить и отжать. Для полоскания использовать отвар, растворив 2 ст. ложки в стакане теплой кипяченой воды.

При кровавой рвоте и дизентерии

Состав: корни гардении.

Промытые и обсушенные свежие корни измельчить. 1 столовую ложку сырья залить 300 мл кипятка и варить на слабом огне 10 минут. Охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

При ушибах и ожогах

Состав: крупные плоды гардении.

Плоды промыть, обсушить, измельчить, довести до состояния кашицы кипяченой водой. Кашицу размазать по полотняной салфетке и прибинтовать к пораженному месту. Менять повязки 2 раза в день.

Масло гардении получают синтетическим путем из сухих цветов. Оно имеет сладковато-цветочный аромат и используется в парфюмерии и ароматерапии. Из него можно создать простые, но очень яркие домашние духи, с приятным восточным флером. Аромат масла поднимает настроение, успокаивает, восстанавливает внутреннюю гармонию и равновесие.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Целебные силы комнатных растений	3
АГАВА / Agava	8
Портрет	9
Почему агавы лечит	9
Выращивание	10
Рецепты, проверенные временем	11
АЗАЛИЯ / Azalea	13
Портрет	14
Почему азалия лечит	14
Выращивание	15
Рецепты, проверенные временем	17
АЛОКАЗИЯ / Alocasia	18
Портрет	19
Почему лечит алоказия	20
Выращивание	21
Рецепты, проверенные временем	22
АЛОЭ / Aloe	23
Портрет	24
Почему лечит алоэ	25
Выращивание	26
Рецепты, проверенные временем	27
АСПИДИСТРА / Aspidistra	30
Портрет	31
Почему лечит аспидистра	31
Выращивание	32
Рецепты, проверенные временем	33
АУКУБА / Aucuba	35
Портрет	36
Почему аукуба лечит	36
Выращивание	37
Рецепты, проверенные временем	38
БУДРА / Glechoma	39
Портрет	40

Почему будра лечит	40
Выращивание	42
Рецепты, проверенные временем	43
ГАРДЕНИЯ / <i>Gardenia</i>	44
Портрет	45
Почему гардения лечит	45
Выращивание	46
Рецепты, проверенные временем	48
ГИБИСКУС / <i>Hibiscus</i>	49
Портрет	50
Почему гибискус лечит	50
Выращивание	51
Рецепты, проверенные временем	52
ГРАНАТ / <i>Punica granatum</i>	54
Портрет	55
Почему гранат лечит	55
Выращивание	57
Рецепты, проверенные временем	59
ЖАСМИН / <i>Jasminum</i>	61
Портрет	62
Почему жасмин лечит	62
Выращивание	63
Рецепты, проверенные временем	64
ЗЕБРИНА / <i>Zebrina</i>	66
Портрет	67
Почему зебрина лечит	67
Выращивание	67
Рецепты, проверенные временем	68
ИМБИРЬ / <i>Zingiber</i>	69
Портрет	70
Почему имбирь лечит	70
Выращивание	71
Рецепты, проверенные временем	72
КАЛАНХОЭ / <i>Kalanchoe</i>	75
Портрет	76

Почему каланхоэ лечит	77
Выращивание	78
Рецепты, проверенные временем	79
КАЛЛИЗИЯ / <i>Callisia</i>	81
Портрет	82
Почему каллизия лечит	82
Выращивание	84
Рецепты, проверенные временем	85
КАМНЕЛОМКА / <i>Saxifraga</i>	86
Портрет	87
Почему камнеломка лечит	87
Выращивание	88
Рецепты, проверенные временем	89
КАТАРАНТУС / <i>Cataranthus</i>	90
Портрет	91
Почему катарантус лечит	91
Выращивание	92
Рецепты, проверенные временем	93
КИСЛИЦА / <i>Oxalis</i>	94
Портрет	95
Почему кислица лечит	95
Выращивание	96
Рецепты, проверенные временем	97
КРАССУЛА / <i>Crassula</i>	98
Портрет	99
Почему крассула лечит	99
Выращивание	100
Рецепты, проверенные временем	101
ЛАВАНДА / <i>Lavandula</i>	102
Портрет	102
Почему лаванда лечит	103
Выращивание	105
Рецепты, проверенные временем	106
ЛАВР / <i>Laurus</i>	108
Портрет	109

Почему лавр лечит	109
Выращивание	110
Рецепты, проверенные временем	111
ЛИМОН / Citrus limon	113
Портрет	114
Почему лимон лечит	114
Выращивание	115
Рецепты, проверенные временем	116
МИРТ / Myrtus	118
Портрет	119
Почему мирт лечит	119
Выращивание	121
Рецепты, проверенные временем	121
МУРАЙЯ / Murraja	123
Портрет	124
Почему мурайя лечит	124
Выращивание	125
Рецепты, проверенные временем	126
ОПУНЦИЯ / Opuntia	128
Портрет	129
Почему опунция лечит	129
Выращивание	130
Рецепты, проверенные временем	131
ОЧИТОК / Sedum	133
Портрет	134
Почему очитки лечат	135
Выращивание	135
Рецепты, проверенные временем	136
ПАССИФЛОРА / Passiflora	137
Портрет	138
Почему пассифлора лечит	138
Выращивание	140
Рецепты, проверенные временем	141
ПЕЛАРГОНИЯ / Pelargonium	143
Портрет	144

Почему пеларгония лечит	144
Выращивание	146
Рецепты, проверенные временем	146
Масло герани	148
ПЕРЕЦ / <i>Capsicum frutescens</i>	149
Портрет	150
Почему перец лечит	150
Выращивание	151
Рецепты, проверенные временем	152
ПЛЮЩ / <i>Hedera</i>	155
Портрет	156
Почему плющ лечит	156
Выращивание	157
Рецепты, проверенные временем	158
ПРИМУЛА / <i>Primula</i>	159
Портрет	160
Почему примула лечит	160
Выращивание	161
Рецепты, проверенные временем	162
ПТИЦЕМЛЕЧНИК / <i>Ornithogalum</i>	163
Портрет	164
Почему птицемлечник лечит	164
Выращивание	165
Рецепты, проверенные временем	166
РОЗМАРИН / <i>Rosmarinus</i>	167
Портрет	168
Почему розмарин лечит	168
Выращивание	170
Рецепты, проверенные временем	171
САНСЕВИЕРА / <i>Sansevieria</i>	174
Портрет	175
Почему сансевиерия лечит	175
Выращивание	176
Рецепты, проверенные временем	177

ФЕЙХОА / <i>Acca sellowiana</i>	178
Портрет	179
Почему фейхоа лечит	179
Выращивание	181
Рецепты, проверенные временем	183
ФИКУС / <i>Ficus</i>	184
Портрет	185
Почему фикус лечит	186
Выращивание	187
Рецепты, проверенные временем	188
ЦИКЛАМЕН / <i>Cyclamen</i>	190
Портрет	191
Почему цикламен лечит	191
Выращивание	192
Рецепты, проверенные временем	193
ЭВКАЛИПТ / <i>Eucalyptus</i>	194
Портрет	195
Почему эвкалипт лечит	195
Выращивание	196
Рецепты, проверенные временем	197
Правила приготовления препаратов	199
ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ	203
Свет	203
Тепло	205
Воздух	206
Вода	207
Почва	209
Удобрение растений	212
Защита от вредителей и болезней	215
Как я провожу СПА-процедуры для комнатных растений	218