

Центральная городская библиотека
им. Ю. Н. Либединского



Серия «Экология и здоровье»

РАСТЕНИЯ- индикаторы и целители



Дайджест
Выпуск №4

Миасс
2005

Растения – индикаторы и целители6 дайджест [Текст]
/Составитель: М.В.Дементьева; ответственный за выпуск
Л.А.Скрябина. – Миасс: МКУ «ЦБС», 2005. – с. – (Серия
«Экология и здоровье». Выпуск № 4).

Введение

Человек давно осознал свою зависимость от мира растений.

Растительный мир представляет собой гигантскую **зеленую фабрику**, производящую крахмал и масла, древесину и белки, сахар и витамины, краски и ароматизаторы, каучук и ценнейшие лекарства, органические кислоты и дубильные вещества.

Главный «цех» этой фабрики – **зеленые листья**. В них происходит сложный и чрезвычайно важный для всей живой природы процесс **фотосинтеза**, заключающийся в образовании на свету **органических** веществ из неорганических (углекислого газа и воды).

Зеленые растения насыщают воздух **кислородом**, необходимым для существования всего живого на земле.

Огромна **очистительная** роль растений, которые, выделяя **фитонициды**, сдерживают непомерный рост вредных организмов.

Растения:

- **Очищают** атмосферу и гидросферу от вредных примесей.
- **Поглощают** и **обезвреживают** оксиды серы, углерода, азота, мутагенные и канцерогенные вещества, задерживают пылевые частицы.
- **Участвуют** в регулировании круговорота воды на нашей планете и тем самым благотворно влияют на климат.
- **Формируют** озоновый экран, предохраняющий от ультрафиолетового облучения.
- **Являются** могучим фактором поддержания биологического круговорота веществ.

Защищают почву от эрозии и засоления, повышают ее дренированность. В настоящее время некоторые растения находятся на грани исчезновения, стали чрезвычайно редкими. **Одна из причин** исчезновения растений связана с хозяйственной деятельностью человека: распашкой земель, выпасом скота, осушением болот, строительством городов и

промышленных предприятий, аэродромов, автомобильных и железных дорог, линий электропередач, нефте- и газопроводов.

Другая причина исчезновения растений – изменения в окружающей среде, не связанные с деятельностью человека: извержения вулканов, сильные засухи, наступление пустыни, горные лавины и селевые потоки, лесные и степные пожары антропогенного происхождения.

Растения - индикаторы

Существенно **индикационное** значение растительности. Наблюдая за растениями, человек еще в глубокой древности **ориентировался** по ним в пространстве и времени. Когда не было солнца и звезд, зеленые помощники верно служили ему вместо **компаса**. Некоторые из них довольно точно «показывали» **время** суток, другие – использовались вместо **барометра**. За несколько часов, а иногда и дней, они «предсказывали» приближение **ненастной погоды**. Собираясь копать колодец, человек отыскивал определенные виды растений, которые «подсказывали», как глубоко залегает вода, соленая она или пресная.

Растения-индикаторы не утратили своего значения и в настоящее время. Все шире используются растения при поисках **полезных ископаемых**, для характеристики почв сельскохозяйственных угодий, горных пород, форм рельефа, геоморфологических процессов.

Особенно **велика роль** растений - как индикаторов **экологического** состояния окружающей среды, помогающих проявить неблагоприятные факторы, **опасные для здоровья** человека.

Растения – индикаторы состояния среды обитания

Атмосфера

- **Лишайники** – самые чуткие индикаторы **чистоты воздуха**.

Отсутствие или плохое состояние лишайников в сообществах показывает степень загрязненности воздуха, например, двуокиси серы.

- **Хвойные деревья** – по чувствительности к воздействию двуокиси серы можно выстроить следующий ряд (по убывающей) ель, пихта, сосна, лиственница. Хвоя деревьев под воздействием SO_2 (большой концентрации) через год отмирает.
- **Травы** – самым чутким реагентом на SO_2 является мятлик однолетний, далее следуют: салат, люцерна, клевер, гречиха, хлопчатник, овес, подсолнечник, пшеница, ячмень. SO_2 вызывает **угнетение роста** и развитие отмирания вегетативных и генеративных органов.

Почва

- ❖ **Мак, роза** – при загрязнении почвы **медью** наблюдается карликовость растений. У некоторых растений (мак, роза) окраска лепестков меняется на голубую и даже черную. При загрязнении почвы **цинком** у мака отмирают кончики листьев, возникают уродливые формы, у некоторых наблюдается махровость цветов.
- ❖ **Томаты** – загрязнение почвы **никелем** вызывает появление некротических пятен на листьях и стеблях томатов. Наблюдается **ослабление роста** и **усыхание** этих растений.
- ❖ **Смолевка** – является индикатором загрязнения среды **свинцом**, при этом приобретает карликовую форму. Листья и стебли этого растения становятся темно-красными, а цветки мелкими, невзрачными
- ❖ **Лиственница** – при избытке **кобальта** наблюдается ненормальное развитие лиственницы. Аномалии проявляются в виде неоднократного заложения шишек (2-3 раза за сезон).
- ❖ **Мхи и лишайники** – мхи и лишайники также могут служить индикатором загрязнения среды, так как выступают аккумуляторами таких металлов, как свинец, железо, марганец, цинк. **Повышение концентрации** этих металлов вызывает ослабление роста, усыхание и гибель растений.

Растения – индикаторы загрязнения почвы металлами

- **Показатели богатых почв** – крапива двудомная, марь белая, василек синий, мятлик луговой, ежа сборная, тимофеевка луговая, звездчатка средняя и др.
- **Показатели бедных, кислых почв** – подорожник большой, подорожник средний, кошачья лапка, щавелек, брусника, черника, фиалка трехцветная, щучка дернистая, растения верховых болот (клюква, багульник, мох-сфагнум и др.).
- **Показатели почв с щелочной реакцией** – вьюнок полевой, мак-самосейка, солеросы, солянки и др.
- **Показатели глинистых и увлажненных почв** – мать-и-мачеха, хвощ полевой.
- **Показатели почв с нейтральной и слабокислой реакцией** – ромашка непахучая, пырей ползучий, клевер ползучий.

Растения – целители

В сознании очень многих наших современников «лекарственные травы» представляют собой нечто чрезвычайно устарелое, пережиток глубокой старины. Наш век электроники и автоматики, полупроводников и полимеров кажется плохо совместимым с пучками сушеных трав, от которых человечество в прошлом со слепой верой ждало чудесных исцелений.

Сейчас лекарственные растения привлекают внимание очень многих. Сколь ни эффективны новые препараты; выпускаемые промышленностью, скромные травы наших лесов и полей **пользуются доверием** сотен тысяч людей.

Необходимо иметь в виду, что **лечение** лекарственными растениями **нельзя** противопоставлять другим средствам и методам, применяемых в лечебных и профилактических целях.

Человек **должен** употреблять **лекарственную пищу**, особенно после **40 лет**.

- Прежде всего, для **очистки** печени и похудения, вы должны применять **сок редьки**. Но нельзя употреблять редьку в

больших количествах. Для **похудения** принимают примерно 30-40 г. сока редьки, т.е. одну рюмку 2 раза в день за 10 минут до еды.

- **Хрен** также очень хорошо **очищает** печень и кровь.
- **Хурма** очень полезна для лиц умственного труда. Она очень хорошо **очищает** сосуды **головного мозга**. Ее обязательно надо принимать тем, у кого наблюдается головокружение, нарушено кровоснабжение головного мозга.
- **Курага** показана при **цистите** и заболеваниях мочеполовой системы. Обладает также **мочегонным действием**, дает физическую силу мужчинам.
- **Орехи** кедровые являются **радиопротектором**. Из них можно готовить различные напитки.

Прекрасное средство для похудения.

Как готовить напиток: 1 ст. ложку орехов истолочь в ступке с кожурой, положить в термос, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1,5 – 2 ч и процедить. Употреблять вместо завтрака.

Настойка бодрости.

Как готовить: 200 г орехов истолочь в ступке, положить в пол-литровую бутылку (чтобы была половина бутылки или чуть меньше), положить в этот состав 2 ст. ложки сахара и залить чистым спиртом 96⁰. Эта настойка увеличивает физическую силу, излечивает импотенцию, является профилактикой атеросклероза, снимает стресс. Пить по 1 чайной ложке на стакан воды, 2 раза в день в дневное время суток. Пить, начиная от 5 и доводя до 15 капель.

- **Лимоны** растворяют **камни** в почках, а также **освежают** голову, облегчают восприятие информации, ударная доза витамина С хорошо действует на **работоспособность**.
- **Клюква** лечит **гастриты**, показана при **гипертонии**, при пониженном гемоглобине, а также при болезнях **крови**. Применяется также при **послеродовых** осложнениях и **гинекологических** заболеваниях. Клюквенный морс

облегчает состояние при лихорадках. Сок клюквы полезен при **глаукоме**. Клюквенный сок наружно применяют против гнид и **головных вшей**.

- **Земляника** растворяет **камни** в почках. Принимать ягоды по 1 стакану 4-5 раз в день до еды или вместо еды. Земляника **омолаживает** сосуды, хорошо действует на сердце, печень, растворяет камни в желчном пузыре. Свежие
- ягоды полезны при **склерозе, гипертонии**. Тяжелые **экземы** с трещинами успешно излечивают сырыми размятыми ягодами, которые намазывают толстым слоем на льняную чистую тряпочку и прикладывают к пораженному месту 3-4 дня подряд. При **геморрое** делают припарки из листьев.
- **Яблоки** «Семеренко» и «Антоновка» вы должны употреблять каждый день.
- **Петрушка** способствует свертыванию **крови**. Страдающим гемофилией, заболеваниями сердца петрушка противопоказана.
- **Девясил**. Отвар корней девясила употреблять при задержке и нерегулярности менструаций. Способ приготовления: 1 чайную ложку измельченного девясила залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин на слабом огне, настаивать 2 часа и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.
- **Арбузы** выводят **камни** из почек. Питаться арбузами нужно 2 недели.
- **Бруснику** используют как **мочегонное, антисептическое** и вяжущее средство при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, подагре, **ревматизме**, при поносах. Водный настой ягод утоляет жажду при **лихорадке**. Вареную бруснику с медом применяют при **туберкулезе легких** и кровохарканье.
- **Вишню** рекомендуют в виде отвара как **мочегонное** средство при затрудненном мочеиспускании, водянке, камнях в почках и мочевом пузыре, а также при **поносах**.
- **Калину** **рекомендуют как** кровоостанавливающее, **отхаркивающее**, болеутоляющее, **противоспазматическое**
- и **успокаивающее** средство. Отваром калины хорошо

обмывать детей при **диатезах**. Настой и отвар ягод употребляют при **язвенной** болезни, **фурункулезе**, экземах. Сок из сырых ягод используют наружно от **прыщей и веснушек**, внутрь при бронхиальной **астме** и **гипертонии**. Настоем цветков и листьев полощут горло при **ангине**. Калину обыкновенную пьют как лекарственное средство, повышающее тонус матки.

- **Малину** используют как **вяжущее** средство при **поносах**, при желудочных кровотечениях, заболеваниях дыхательных органов и при **кожных сыпях** в виде водного настоя. Чай из сушеных ягод пьют как **потогонное** при простудных заболеваниях. Свежие ягоды полезны при **атеросклерозе**, малокровии, желудочно-кишечных заболеваниях. При подагре не рекомендуется.
- **Рябина** является хорошим **слабительным** и мочегонным средством. Применяется при ревматических болях и камнях в почках и мочевом пузыре. Рябина полезна **диабетикам**, особенно тем, у кого поражены мелкие сосуды.
- **Черника** обладает **вяжущим** и **противовоспалительным** действием. Свежие ягоды, нормализуя работу кишечника при поносах, в то же время лечат хронические **запоры**. Очень полезна черника для **зрения**. Ягоды и отвар листьев снижают содержание сахара в крови и могут быть хорошим лекарством в начальной стадии **диабета**. Наружно – при воспалении в полости рта, при кожных заболеваниях.

И все-таки простудились?..

Высокая температура, нос заложен, слезятся глаза, в горле першит, голова тяжелая, - к сожалению, знакомые каждому из нас симптомы простуды. Но пичкать себя таблетками вам не хочется? Тогда самое время обратиться к народной медицине. Вот **рецепт хвойного напитка с медом**, известный исстари. Возьмите 100 граммов свежей хвои сосны (кедра), измельчите ее, залейте литром кипящей воды, доведите до кипения и выключите огонь. Дайте настояться под крышкой

1-2 часа, процедите и пейте по ½ стакана 3-4 раза в день, растворив в напиток чайную ложку меда.

Хвойный напиток богат витамином С и многими другими витаминами. Он оказывает **бактерицидное** действие, ускоряет выздоровление при **гриппе, ОРВИ** и прочих простудных заболеваниях.

«Друзья» с подоконника

Мы стараемся окружить себя комнатными растениями, которые не только красивы, но и полезны. Но если с первым обычно не спорят, то о втором качестве мы имеем зачастую весьма смутное представление. Между тем еще античные врачи Плиний и Диоскорид знали и ценили свойства многих домашних цветов. А из-за целебного алоэ, к примеру, Аристотель даже советовал Александру Македонскому завоевать африканский остров Сокотра.

Хлорофитум, плющ, хризантема, алоэ хорошо очищают воздух, а **плющ** также нейтрализует испарения от бытовой химии, снимает аллергическую реакцию и облегчает дыхание.

Розмарин снимает головную боль, тонизирует, а его эфирные масла очищают воздух от болезнетворных микробов.

Мирт очищает воздух от вирусов и бактерий.

Аспарагус поглощает частицы тяжелых металлов.

Хвойные растения выделяют благотворные отрицательные легкие ионы, делая воздух свежим и легким для дыхания.

Герань дезодорирует воздух. При этом было принято считать, что герань не только мух из дома изгоняет, но и моль. Она содержит вещества поглощающие канцерогены. Полезно держать герань для профилактики рака.

Монстера, филодендрона, диффенбахия, ксантосома успокаивают нервы, более того, создают дома эффект тропического леса.

Фикус, акуба создают особый микроклимат в доме,

нормализуют влажность помещения.

Традесканция обладает антисептическим действием.

Роза лучше всего поддерживает самочувствие. Кустик комнатной розы превратит воздух в вашей комнате в почти целебный.

Лук и чеснок, выращиваемые в горшках, помогут тем, кто страдает ночными кошмарами и бессонницей.

Карликовый гранат нормализует иммунную систему.

Травы – круглый год

Что хорошо для лета, совсем не подходит для зимы; весной необходимо очищать организм, а осенью откладывать запасы на зиму.

В разное время года и растения по-разному влияют на организм человека.

Летние травы

Мелисса (лимонная мята) – охлаждает тело, открывая поры и выпуская лишний жир, успокаивает нервы, снимает напряжение, улучшает сон. Заварите столовую ложку травы стаканом кипятка, настаивайте 10-20 минут, процедите, дайте остыть и пейте в жару по 2 стакана ежедневно. По этому же рецепту готовьте и остальные настои.

Боярышник – успокаивает и улучшает пищеварение. Пейте настой из цветков и плодов после обеда.

Красный клевер – разжижает кровь, улучшает кровообращение и охлаждает. Пейте его настой в самые жаркие дни. Красный клевер не рекомендуется людям с плохой свертываемостью крови, анемией и склонностью к головокружениям.

Осенние травы

Астрагал – укрепляет легкие и повышает устойчивость к простудам. Выпивайте по 2-3 стакана настоя из измельченных корешков в день для предупреждения осенних недугов.

Астрагал противопоказан при гипертонии.

Девясил высокий – согревает, улучшает дыхание и пищеварение. Пейте ежедневно по 1-3 стакана настоя при хронических заболеваниях дыхательных путей и по стакану 2-3 раза в неделю – для профилактики.

Чеснок – полезен при склонности к простудам, повышенном

и пониженном давлении, высоком уровне холестерина, нарушениях кровообращения, артритах. Ешьте его сырым как можно чаще.

Зимние травы

Корица – согревает, улучшает пищеварение и работу почек. Заваривайте корицу как обычный чай, добавляйте в выпечку и горячие напитки. Детям полезно горячее молоко с корицей и медом на ночь.

Имбирь – разжигает наш внутренний огонь. Полезен при вялом кровообращении, простуде, плохом аппетите, тошноте, диарее. Заваривайте его, как чай, если у вас постоянно мерзнут руки и ноги. Употребление имбиря, как и корицы, нежелательно при высокой температуре и беременности.

Женьшень – улучшает пищеварение и работу дыхательной системы, помогает бороться с хронической усталостью. Заваривайте порошок из корней женьшеня как чай с поздней осени до весны. Женьшень противопоказан при гипертонии и острых вирусных заболеваниях.

Весенние травы

Одуванчик – эффективно очищает организм, избавляет от прыщей, нарушений пищеварения, раздражительности, головных болей. Корень одуванчика заваривают и пьют как чай, а свежие листья используют как салатную зелень.

Корень цикория – полезен для печени. По возможности заменяйте им кофе.

Расторопша пятнистая – полезна для печени и очищения организма. Пейте по полстакана ее теплого настоя в

день.

Цветотерапия

«Лечи подобное подобным» - этот принцип прекрасно знали наши предки. А современные медики заметили, что органы человека своим цветом, а также цветом пигментов, которые они способны вырабатывать, соответствуют по цветовой гамме растениям, которые помогают в случае их заболевания.

Желтый и оранжевый

Все растения с желтыми или оранжевыми цветками годятся при заболеваниях органов, которые ассоциируются с желтым или оранжевым цветом, т.е. лечат заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей, а также связанных с ними систем – пищеварительной и секреторной: желудка, кишечника, поджелудочной железы.

Растения: ромашка, зверобой, одуванчик, золотарник, бессмертник, репешок, календула, череда.

Голубой, синий, фиолетовый

В теле человека этим краскам соответствует селезенка. Она ответственна за иммунитет. Если этот орган работает плохо, человек может стать жертвой многих болезнетворных микроорганизмов. Растения с синими цветками обладают способностью восстанавливать функцию селезенки, стабилизировать ее деятельность, повышать иммунитет организма.

Растения: василек, душица, незабудка, вероника, алтей, цикорий, голубая фиалка, колокольчик (последний использовать в небольшом количестве).

Красный

Растения с красными и розовыми цветками способствуют излечению от заболеваний сосудистой системы. Они врачуют сердце, сосуды, кровь.

Растения: *шиповник, боярышник, пустырник, кипрей, красный луговой клевер, мята, полынь обыкновенная.*

Белый

Здесь ассоциация не совсем прямая. Белый цвет – цвет исключительной чистоты. А именно почки играют важнейшую роль в очищении организма от шлаков.

Растения: *толокнянка, брусника, тысячелистник, ромашка, таволга, подмаренник, подорожник, белая фиалка, пастушья сумка, горец птичий.*

Зеленый

Все зеленые растения и травы имеют для организма одно главное свойство – общеукрепляющее. Большая часть каждого растения имеет зеленый цвет и оказывает положительное воздействие на весь организм, а не только на его отдельные части, органы, ткани (естественно, это не относится к ядовитым растениям).

Растения: *большая часть растений имеет зеленый цвет.*

Мохнатые растения

Они очень хорошо помогают при болезнях дыхательной системы – гриппе, насморке, боли в горле, бронхитах, воспалениях легких, трахеитах и т.п. Секрет подобия раскрывается, если вспомнить, что в полости носа имеются ворсинки, которые выполняют барьерную функцию и защищают от попадания вредных веществ.

Растения: *девясил, пустырник, мать-и-мачеха, крапива, лопух, календула.*

Все травы нужно просушить, измельчить и хранить в полотняных мешочках. Заваривать нужно в среднем 1-1,5 ст. ложки на стакан кипятка. Настаивать не менее 40 минут и пить по 1/3 стакана за полчаса до еды.

Сбор от многих болезней: В него войдут: желтые зверобой и календула, белые ромашка и душица, голубая

незабудка, мохнатые листья мать-и-мачехи, красные цветки и плоды шиповника, зеленые листья крапивы и березы. Такой настой полезно пить каждый день как чай.

Пейте на здоровье!

Чай

Чай является **исцеляющим напитком**, стимулирующим жизнедеятельность организма, повышающим работоспособность и устраняющим усталость. Он оказывает **комплексное оздоравливающее действие** на все внутренние органы, улучшает обменные процессы в организме. Чайный лист содержит в себе около **300 различных веществ**.

Однако у чая есть и отрицательные стороны. Например, в нем много пуринов, которые образуют в организме ядовитую мочевину. В результате при **злоупотреблении** могут возникнуть нарушения обменных процессов, подагра. Те же, кто страдает от хронических болезней типа артрита и ревматизма, чувствуют себя лучше, когда прекращают пить чай или кофе. Злоупотребление крепким чаем, в том числе зеленым, грозит бессонницей, утренней слабостью, повышенной раздражительностью, преждевременной усталостью.

Черный чай

Вкус и аромат чая зависят от правильности его приготовления, но главное условие – его свежесть: черный чай после заварки можно доливать кипятком и пить в течение 30 мин. После этого срока целебные свойства чая начинают снижаться, а через сутки он превращается в яд.

Целебные свойства черного чая

- При цинге, кори, золотухе необходимо больше пить горячего чая.
- Чтобы волосы блестели, прокипятить в течение нескольких минут использованную заварку и ополоснуть голову чайной водой.

- При припухлости век приложить к глазам ватку, смоченную в холодном чае.
- Жирную кожу протирать ваткой, смоченной в чае, к которому прибавлено несколько капель лимонного сока.
- Для смягчения кожи: заварить чай минеральной водой с кусочком сахара; ваткой, смоченной в таком чае, протирать кожу утром и вечером.

Последствия чрезмерного употребления черного чая

- Варикозное расширение вен.
- Усиление аппетита с одновременным ухудшением пищеварения.
- Ожирение.
- Нарушение пуринового обмена, подагра.
- Сердцебиение, шум в ушах, бессонница, быстрая утомляемость и др.

Зеленый чай

Зеленый чай вырабатывается из того же сырья, что и черный, и сохраняет свой цвет не только в сухом виде, но и в настое.

Зеленый чай является **великолепным профилактическим средством** от рака и атеросклероза, снижает давление, вымывает лишнюю соль из организма, помогает от похмелья, а также нейтрализует вредное воздействие излучения от телеэкрана. Этот напиток сдерживает старение организма и продлевает жизнь.

Целебные свойства зеленого чая

- Тонизирует, восстанавливает силы после тяжелой физической и умственной работы.
- Оказывает лечебные свойства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Очищает лимфатическую систему.
- Стимулирует работу органов дыхания.

- Нормализует работу сердечно-сосудистой системы.
- Благоприятно влияет на нервную систему.
- Очищает, заживляет и улучшает состояние кожи.
- Устраняет воспаление при конъюнктивите, засорении глаз.
- Улучшает состояние при лучевой болезни.
- Устраняет тошноту при токсикозах беременных.
- Способствует повышению потенции.
- Предупреждает и устраняет нарушения при морской болезни (укачивание).
- Препятствует разрушению зубной эмали.

Кому с чаем надо быть осторожным?

⊕ Гипертоникам. потому что в хорошем зеленом чае кофеина бывает больше, чем в кофе.

⊕ Детям до 13 лет и беременным женщинам. Так как танин, содержащийся в чае, связывает металлы. Хорошо, когда он выводит из организма токсические элементы: стронций, свинец... Плохо, что вместе с ними он выводит еще и железо. Это может привести к анемии.

⊕ Больным с глаукомой. Так как чай (и черный, и зеленый) может повысить внутриглазное давление.

⊕ Людям, страдающим гастритами и язвами.

Полезные советы

Сахар и молоко с зеленым чаем несовместимы. Лучше пить его с медом или сухофруктами. Зеленый чай можно заваривать повторно, но не более трех раз. Заваривать очень горячей водой, но не крутым кипятком. Настаивать примерно вдвое дольше черного.

Кофе

Действие кофе на организм неоднозначно (то, что противопоказано одним, может оказаться полезным для других), поэтому необходимо четко представлять, какими же свойствами

обладает этот напиток.

Правила употребления кофе

- Ежедневная доза не должна составлять более 2-4 чашек в день, пить кофе рекомендуется в первой половине дня.
- Не пить кофе натощак, необходимо что-либо съесть.
- При употреблении кофе необходимо за сутки выпивать не менее 1,5-2 л. воды и другой жидкости.
- Употреблять высококачественный и абсолютно свежий кофе.

Положительные свойства

- Устраняет вялость и сонливость.
- Повышает выносливость, отдаляет наступление усталости.
- Облегчает дыхание во время приступов астмы, удушья или при заложенной носоглотке, но он не заменит лекарства.
- В очень небольших дозах можно с лекарствами применять кофе при внезапном понижении давления, упадке сердечной деятельности (сугубо индивидуально и с осторожностью). В этих случаях рекомендуется заваривать кофе не кипятком, а горячим настоем шиповника.

Отрицательные свойства

- Повышает уровень холестерина в крови - настоящий немолотый, а растворимый – предварительно фильтруется.
- Усиливает сердцебиение.
- Повышает кровяное давление.
- Вызывает привыкание. Если при регулярном употреблении отказаться от него, примерно через 18 ч. появляются симптомы так называемой «кофеиновой абстиненции»: головная боль, слабость, могут заныть мышцы. Они исчезают в течение суток практически без последствий.

Абсолютные противопоказания

- Заболевания сосудов.
- Нарушения ритма сердца (тахикардия, аритмия, экстрасистолия).
- Язва желудка и 12-й кишки.
- Гипертония.
- Поражения сетчатки глаз.
- Болезни пищеварительного тракта.

Относительные противопоказания

- При повышенной кислотности желудочного сока не употреблять кофе натощак во избежание изжоги.
- Беременность.
- После обильной еды кофе, как и вообще любую жидкость, лучше не употреблять.

Приправы: полезны для здоровья!

Если у тебя дома полно баночек и пакетиков со всевозможными приправами – знай, ты на правильном пути! При грамотном подходе пряности не только улучшают вкус блюд, но и избавляют от многих болезней.

Травы и пряности имеют огромное влияние на нашу жизненную энергию. Они позволяют малыми средствами поддерживать баланс.

Анис

Древние римляне первыми стали посыпать булочки анисом. Сами же растения привязывали у изголовья - для очищения воздуха и избавления от ночных кошмаров.

- **полезные свойства:** омолаживает организм, улучшает обмен веществ, возбуждает аппетит, освежает дыхание. Отвар из плодов аниса способствует образованию молока у кормящих матерей и используется как отхаркивающее средство.
- **особые показания:** болезни сердца, печени, органов пищеварения; метеоризм; кашель, бронхит, катар верхних дыхательных путей, трахеит, ларингит.

- **вкус:** освежающе сладковатый, с пряным запахом.
- **примечания:** сочетается с лавровым листом, кориандром, фенхелем; аромат долго не сохраняется.

Бasilic

Его родиной считают Южную Азию. Появившись в Европе только в XVI веке, стал быстро распространяться и достиг Африки и островов Тихого океана. Его любили монархи, поэтому базилик прозвали "царской травой".

- **полезные свойства:** убивает микробы, снимает спазмы.
- **особые показания:** болезни желудка, мочевого пузыря, почек; атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония; вздутие живота, метеоризм.
- **вкус:** сначала с горчинкой, затем сладковатый, напоминающий мускатный орех.
- **примечания:** в супы, вареные и жареные блюда базилик кладут за 10-15 минут до готовности; в фарш - во время приготовления; сочетается с майораном, петрушкой, кориандром, мятой, эстрагоном, розмарином.

Ваниль

Первым европейцем, которому удалось попробовать ваниль, был Христофор Колумб. Во время его 4-го путешествия некий южноамериканский правитель преподнес мореплавателю чашу с шоколадом и ванилью.

- **полезные свойства:** регулирует углеводный обмен, укрепляет сосуды.
- **особые показания:** сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени и желчного пузыря.
- **вкус:** ароматный, горький.
- **примечания:** стручки ванили должны быть мягкими, слегка скрученными, маслянистыми на ощупь, темно-коричневого цвета; при правильном хранении запах может удерживаться более 36 лет.

Гвоздика

Императоры династии Хань, правившие в Китае на заре новой эры, очень любили приятные запахи. Чтобы радовать монархов "свежим дыханием", верноподданным приходилось жевать гвоздику - зубных щеток и паст в то время не было.

- **полезные свойства:** снимает зубную боль, останавливает кровь, облегчает дыхание при различных заболеваниях дыхательных путей, уничтожает микробы.
- **особые показания:** сахарный диабет, болезни печени и желчного пузыря, гипертония, глазные болезни.
- **вкус:** пряный, жгучий.
- **примечания:** чаще всего используют сухие бутоны гвоздики; в молотом виде аромат быстро выдыхается; при тепловой обработке частично теряется аромат и усиливается жгучесть; хорошо сочетается с черным перцем.

Имбирь

В переводе с санскрита означает "рогатый", что связано, видимо, с формой корня. Места его произрастания арабы держали в секрете, уверяя, что имбирь растет на земле троглодитов, где-то за Красным морем. Португальцы кормили своих рабов имбирем, чтобы те активнее "размножались". А китайское блюдо из креветок, маринованных в желтом вине, уксусе, имбире и луке, считалось рецептом от женского бесплодия и фригидности.

Полезные свойства: стимулирует работу желудка и кишечника, улучшает аппетит, укрепляет стенки сосудов, омолаживает организм.

Особые показания: сердечно – сосудистые болезни, диабет, заболевания печени и желчного пузыря, метеоризм, переутомление, пониженное либидо.

Вкус: жгучий.

Примечания: продается в виде кусочков засушенных корневищ, молотый, засахаренный или

облитый шоколадом; бывает белый (бенгальский) и
черный (барбадосский, более ароматный).

Кардамон

Сохранились упоминания Плиния о необыкновенной лечебной и возбуждающей силе этого растения. Арабы с незапамятных времен стали добавлять его в кофе, китайцы - в чай, а скандинавы - в выпечку. В средние века кардамон был компонентом многих лекарств - считалось, что нет таких болезней, от которых бы он не излечивал.

- **полезные свойства:** стимулирует выделение желудочного сока, укрепляет мускулатуру желудка, улучшает деятельность желудка и кишечника.
- **особые показания:** ухудшение памяти, усталость, нарушение обмена веществ, запоры.
- **вкус:** сладковатый и остропрямый, немного жгучий, с легким лимонным оттенком.
- **примечания:** различают малабарский и мысорский (у него более крупные плоды и семена). Из-за жгучих свойств требует осторожного обращения; сочетается с шафраном и тмином (для отварной рыбы), красным перцем (для жареной рыбы), кайенским перцем (для запеченной рыбы и морепродуктов), майораном (для заливного).

Корица

Пожалуй, древнейшая из пряностей: в одном египетском манускрипте, датированном 1500 г. до н.э., есть запись кулинарного рецепта, в состав которого входит корица. Купцы, скрывая истинное происхождение пряности, утверждали, что обманным путем достают ее в гнездах невиданных птиц и отбирают у страшных аравийских животных, похожих на крыс. На самом деле корицу получают из внутренней коры коричного дерева.

- **полезные свойства:** влияет на работу органов пищеварения, почек, печени, желчного пузыря; способ-

ствует выделению желудочного сока, возбуждает аппетит; цейлонскую корицу используют в диетическом питании вместо соли и считают хорошим антисептиком.

- **особые показания:** лишний вес, заболевания сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желчного пузыря, мочевыводящих путей.
- **вкус:** цейлонская корица (желто-коричневого цвета) - сладковатая, немного жгучая, с нежным ароматом; китайская (красновато-коричневого цвета) - сладкая, терпкая, резкая на вкус; малабарская (темно-коричневого цвета) - резкая и горькая, циннамон (бежевого цвета) - жгучая.
- **примечания:** сочетается со всеми острыми и терпкими пряностями.

Майоран

Древние египтяне приписывали майорану необыкновенные лечебные свойства. В Европе его использовали в пивоварении и виноделии.

- **полезные свойства:** улучшает сон, уничтожает микробы, укрепляет нервную систему.
- **особые показания:** болезни органов пищеварения, дыхательных органов, почек, печени, желчного пузыря, сахарный диабет, головная и зубная боль, сосудистые заболевания, метеоризм, лишний вес; профилактика простуды, восстановление после инфаркта миокарда.

Мелисса

2000 лет назад мелиссу стали выращивать древние римляне. В народе ее называли "утешением сердца" и "женской травой".

- **полезные свойства:** уничтожает микробы (особенно во время ингаляции), уменьшает боли, успокаивает нервы, укрепляет иммунитет, выводит лишнюю воду из организма,
- **особые показания:** общая слабость организма, нерегулярные месячные, истерия, колики, спазмы, метео-

ризм, грипп, желудочные заболевания, проблемы с почками, мочевыводящей системой, печенью, хронические катары, астма, гипертония, одышка, отечность, сахарный диабет, ухудшение памяти, ревматизм.

- **вкус:** нежный, освежающий, с лимонным ароматом.
- **примечания:** в сушеном виде мялиса быстро теряет аромат, поэтому лучше всего ее добавлять в уже готовые блюда.

Мускатный орех

Мускатный орех сжигали каждый раз перед коронаванием императора "Священной Римской империи" - чтобы очистить воздух от скверны. Европейцы узнали о мускатном орехе в VI веке, и до конца XIX века полкило этой пряности приравнялось по стоимости к трем овцам или одной корове.

- **полезные свойства:** укрепляет желудок, выводит из организма лишнюю воду и токсины, укрепляет стенки сосудов; улучшает обмен веществ.
- **особые показания:** болезни желудка, мочевыводящей системы, сахарный диабет, стенокардия.
- **вкус:** пряно-жгучий.
- **примечания:** обычно употребляют в небольших количествах.

Сельдерей

В Европе сельдерей стали культивировать лишь в XVIII веке. В России знатные вельможи, подражая древним грекам и римлянам, сначала носили сельдерей как украшение, а позже стали употреблять в пищу.

- **полезные свойства:** выводит из организма мочевые кислоты, шлаки, стимулирует водно-солевой обмен, улучшает самочувствие при истощении и стрессах, тонизирует, благоприятно влияет на физическую и умственную деятельность.

- **особые показания:** нарушение обмена веществ, анемия, профилактика и лечение простудных заболеваний, ожирение, заболевания сердечно-сосудистой и нервной системы, упадок сил, ревматизм, камни в почках.
- **вкус:** пряный, сладковато-горьковатый, с сильным ароматом,
- **примечания:** листья сельдерея лечат незаживающие и свежие раны.

Тимьян

Получил название от слова *thumos* (сильный, мужественный). Египтяне использовали тимьян вместо духов и при бальзамировании. В качестве пряности листья тимьяна начали употреблять в Европе благодаря монахам-бенедиктинцам.

- **полезные свойства:** уничтожает микробы, успокаивает нервы, укрепляет сосуды, предотвращает образование тромбов, останавливает кровь, выводит лишнюю воду из организма.
- **особые показания:** бронхит, кашель, коклюш; сахарный диабет, болезни сердца, боли в суставах, невралгии, заболевания желудочно-кишечного тракта, проблемы с желчным пузырем, бессонница.
- **вкус:** очень пряный, горьковатый.
- **примечания:** используют в небольших количествах.

Фенхель

Греки считали это растение символом победы и успеха, а англичане во время долгих молитв освежали дыхание, жуя семена фенхеля.

- **полезные свойства:** выводит желчь и лишнюю воду из организма, улучшает работу желудка, успокаивает нервы, дезинфицирует, у кормящих матерей стимулирует образование молока.

- **особые показания:** катаракта, конъюнктивит, запоры, кашель, бессонница, болезни желудка, почек и печени, лишний вес.
- **вкус:** сладковатый, слегка острый.
- **примечания:** ценный диетический продукт.

Шафран

Одна из легенд гласит, что бог Гермес был влюблен в прекрасного юношу, но случайно убил его. На том месте, где пролилась кровь, вырос крокус, или шафран. Согласно другой версии, Крокус был влюблен в нимфу и они никогда не разлучались. Когда богам надоело наблюдать за ними, они превратили нимфу в куст, а юношу - в прекрасное растение, которое в последствии стало называться шафраном. Название же происходит от арабского слова "зафран", что в переводе означает "быть желтым".

- **полезные свойства:** тонизирует, успокаивает нервы, улучшает обмен веществ, выводит лишнюю воду из организма, возбуждает аппетит, усиливает потоотделение, ослабляет боль, укрепляет стенки желудка, стимулирует сексуальную активность.
- **особые показания:** нервное истощение, переутомление, болезни печени, ишемия, гипертония, проблемы с пищеварением, катаракта, судороги, пониженное либидо, приступы сильного кашля, коклюш.
- **вкус:** горьковато-пряный.
- **примечания:** переизбыток шафрана делает блюдо горьким.

Эстрагон

Его листья очень напоминают язык дракона (в переводе с латыни *draciinkulus* и есть "дракон"). В XIII веке испанский врач Иби Байтер упоминает эту пряность в своих работах, отмечая ее лечебные качества.

- **полезные свойства:** возбуждает аппетит, стимулирует пищеварение, выводит из организма лишнюю воду, улучшает сон, успокаивает нервы.
- **особые показания:** цинга, гельминтоз (болезнь, вызываемая паразитическими червями), водянка, туберкулез, пневмония, бронхит, сахарный диабет, болезни сердца и сосудов, заболевания почек, печени и желчного пузыря.
- **вкус:** немного острый, с горчинкой.
- **примечания:** сушеный эстрагон надо добавлять в почти готовые блюда.

В какие блюда можно добавлять:

АНИС: овощные и фруктовые салаты, молочные супы, борщи, маринады, муссы, выпечка, грог, пунши, сиропы.

БАЗИЛИК: горох, томаты, шпинат, квашеная капуста, омлеты, блюда из крабов, салаты и мясные блюда, супы, соусы.

ВАНИЛЬ: алкогольные и безалкогольные напитки, варенье, мороженое, блюда из творога, кремы, десерты.

ГВОЗДИКА: свинина, баранина, овощное рагу, горячие грибные блюда, блюда из рыбы, супы, соусы, спагетти, напитки, кондитерские изделия.

ИМБИРЬ: супы, каша, жареная свинина, запеченная утка, индейка, овощное рагу, грибы,

КАРДАМОН: каши, мясные и рыбные блюда

КОРИЦА: фруктовые салаты, супы, запеканки, блюда из баранины, свинины, каши, выпечка, печеные яблоки, кондитерские изделия, напитки.

МАЙОРАН: супы, соусы, тушеное мясо, чай.

МЕЛИССА: Телятина, баранина, свинина, грибы, омлеты, рис, рыба, салаты, овощные блюда, коктейли, чай.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ: грибы, рыба, спаржа, шпинат, брюссельская капуста, картофель, горох, фасоль, молочные блюда, бульоны, паштеты, супы, какао, пунши, вино, шоколадные пудинги, печенье.

СЕЛЬДЕРЕЙ: супы (особенно борщи), бульоны, соусы, салаты,

блюда из утки, мясо на гриле, грибы, фасоль, баклажаны, капуста, морковь, картофель, помидоры, соленые огурцы и маринованные кабачки.

ТИМЬЯН: овощные салаты, соусы, жаркое из говядины, индейки, курицы, утки, рыбные супы, маринованная рыба, сыр, выпечка, лекарственные чаи.

ФЕНХЕЛЬ: чечевичный, гороховый и фасолевый супы, борщ, овощные блюда, жареная свинина, баранина, утка, мясные паштеты (особенно из печени), жареная рыба, сыр, яйца, соленья.

ШАФРАН: прозрачные бульоны, вегетарианские супы, рис, баранина, курица, индейка, рыба, помидоры, спаржа, кофе, чай, желе, кондитерские изделия, кремы, мороженое.

ЭСТРАГОН: бульоны, блинчики, овощные и фруктовые салаты, мясо, рыба, птица, соусы, крабы, овощные супы, окрошка, говядина, баранина, свинина, блюда из яиц, соленья.

Тибетский медицинский кодекс гласит – на земле не растет ничего такого, чего нельзя было бы использовать в качестве лекарства.

Противопоказания к применению некоторых растений

АЛОЭ – заболевания печени и желчного пузыря, геморрой, цистит, маточные кровотечения, беременность.

БЕССМЕРТНИК – при гипертонии применять с осторожностью под контролем давления.

ДЕВЯСИЛ – беременность, болезнь почек.

ДУШИЦА обыкновенная – беременность.

ЗЕМЛЯНИКА – аллергия.

КАЛИНА обыкновенная – подагра.

КРАПИВА – гипертония, повышенная свертываемость крови.

ЛАМИНАРИЯ (морская капуста) – болезни почек, геморрагический диатез, туберкулез легких, крапивница, беременность. Во всех случаях, когда противопоказаны препараты йода.

ЛАНДЫШ майский – выраженные органические изменения сердца и сосудов, острый миокардит.

ЛИМОННИК китайский – бессонница, гипертония, перевозбуждение, выраженные нарушения сердечной деятельности.

ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ – гепатит, холецистит.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК обыкновенный – беременность.

ПАПОРОТНИК мужской – болезни сердца, почек, печени, язвенная болезнь, активный туберкулез, беременность.

ПАСТУШЬЯ СУМКА – повышенная свертываемость крови.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ – беременность, язвенная болезнь. При передозировке может вызвать судороги, галлюцинации.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ – атеросклероз, гипертония, вегето-сосудистая дистония.

РЕВЕНЬ – подагра, почечно-каменная болезнь с оксалатными камнями. При геморрое с осторожностью.

РЕДЬКА посевная – болезни сердца, печени, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

ХВОЩ полевой – болезни почек.

ХРЕН обыкновенный – гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания печени и почек.

ЧЕСНОК – эпилепсия.

ЧЕРЕМША – гастрит, язвенная болезнь.

ЧИСТОТЕЛ – бронхиальная астма, стенокардия, эпилепсия.

ЩАВЕЛЬ кислый – ревматизм, подагра, колиты, туберкулез.

Литература

1. Артамонов В.И. Зеленые оракулы. – М., 1989. – С.3-7.
2. Артамонов В.И. Редкие и исчезающие растения. – М., 1989. – С.9-11.

3. **Ахмедов Р. В растениях – целебная сила.** – М., 1992. – 112 с.
4. **Виноградов В.М. Домашний травник.** – СПб., 1992. – 447 с.
5. **Искусство быть китайцем** // Здоровье. – 2001. - №1. – а. С.35-37.
6. **Кузнецова М.А. Сказания о лекарственных растениях.** – М., 1992. – 271 с.
7. **Лекарственные растения.** – М., 1991. – 397 с.
8. **Меньшикова Н.Л. Зеленая аптека детям.** – Челябинск, 1991. – 78 с.
9. **Протасеня Н.И. Лекарственные сборы.** – Симферополь, 1992. – 351 с.
10. **Синяков А.Ф. Стимуляторы жизни.** – М., 1990. – 190 с.
11. **Трушина Т.П. Экологические основы природопользования.** – Ростов-на-Дону, 2001. – С.197-200.
12. **Урал и экология: Учеб. пособие.** – Екатеринбург, 2000. – С.259-261.
13. **Энциклопедический справочник медицины и здоровья.** – М., 2003. – С.217-232.
14. **Энциклопедия народного целительства.** – М., 1999. – С.19-20.
15. **Энциклопедия народных методов лечения.** – СПб., 1998. – С.154-181.

Оглавление

Введение	3
Растения - индикаторы	4
Растения – индикаторы состояния среды обитания	4
Растения – индикаторы	6
загрязнения почвы металлами	6
Растения – целители	6
Травы – круглый год	11
Цветотерапия.....	13
Пейте на здоровье!.....	15
Чай.....	15
Кофе	17
Приправы: полезны для здоровья!	19
Анис	19
Базилик	20
Ваниль.....	20
Корица.....	22
Майоран	23
Мелисса.....	23
Мускатный орех	24
Сельдерей	24
Фенхель.....	25
Шафран	26
Эстрагон.....	26
Противопоказания к применению.....	28
некоторых растений.....	28
Литература.....	29

