

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

СЕМЯН УКРОПА, МОРКОВИ И ЛЬНА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК
100 РЕЦЕПТОВ №17

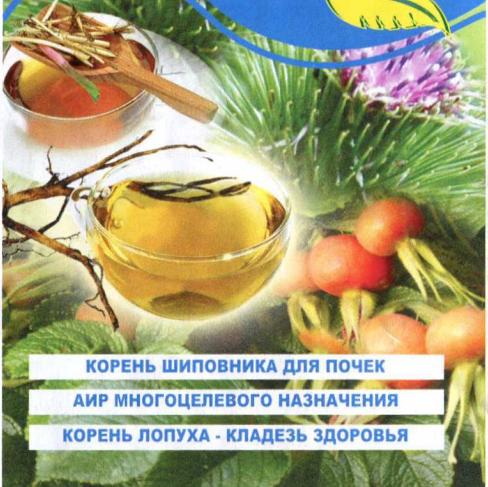


УКРОП - ПОМОЩНИК ПИЩЕВАРЕНИЮ
ПОЛЬЗА СЕМЯН МОРКОВИ
ЛЬНЯНЫЕ СЕМЕНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

КОРНЕЙ ШИПОВНИКА, АИРА И ЛОПУХА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК
100 РЕЦЕПТОВ №18



КОРЕНЬ ШИПОВНИКА ДЛЯ ПОЧЕК
АИР МНОГОЦЕЛЕВОГО НАЗНАЧЕНИЯ
КОРЕНЬ ЛОПУХА - КЛАДЕЗЬ ЗДОРОВЬЯ

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

АЛОЭ, КАЛАНХОЭ И ГЕРАНИ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК
100 РЕЦЕПТОВ
ЗДОРОВЬЯ №16



АЛОЭ - ЗДОРОВАЯ КОЖА

СЕКРЕТЫ КОЛАНХОЭ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ГЕРАНИ

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

- Рецепты для лечения недугов с применением семян укропа, моркови и льна, а также корней шиповника, аира и лопуха.
- Советы садоводов-огородников по способам выращивания этих культур, а также заметки лучших кулинаров о том, как использовать их в приготовлении блюд, сохранив всю пользу!
- Обратите внимание на технологию приготовления тех или иных лекарств, описанных в этих изданиях. Это важно!

ПРИСЫЛАЙТЕ СВОИ ПИСЬМА С СОВЕТАМИ
И ОТЗЫВАМИ, ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Присылайте свои советы, рецепты,
и мы обязательно их напечатаем!

ЛЕКАРИ НА НАШЕМ ПОДОКОННИКЕ

А известно ли вам о том, что некоторые домашние растения имеют лекарственные свойства? Наверняка вы слышали об этом. Алоэ, эхинацея, ромашка и другие растения способны помочь в лечении различных заболеваний.

*Л*юди использовали домашние растения для украшения и в медицинских целях на протяжении тысяч лет. Таких домашних помощников очень много. Мы познакомимся с применением некоторых лекарственных растений, таких как алоэ, каланхое и герань. Но сначала поставим себе вопрос.

*В*се знают, что любые растения, не исключая комнатные, выделяют углекислый газ. Но не стоит опасаться! Цветы, конечно, выделяют его, но в таких малых количествах, что это не может оказаться на здоровье человека. Так, например, комнатный фикус выделяет за 24 часа углекислого газа в 500 раз меньше, чем человек, находящийся в это время в комнате.

*К*онечно, 2-3 комнатных растения в больших кадках с землей могут значительно повысить влажность воздуха в помещении, но поскольку в большинстве комнат воздух очень сухой, особенно зимой, то и здесь домашние растения только полезны.

*Е*ще с древних времен составными частями рецептов являлись различные комнатные растения.

*И*спользование различных настоек, настоев и листьев для ингаляций с давних времен применялось многими народами при различных заболеваниях. Эффективность при лечении данными растениями выраженная.

*О*днако при использовании растений в медицине, питании, косметике необходимо строго придерживаться правил: еще до применения того или иного лекарства надо твердо убедиться, что заготовлено именно то растение, так как многие из них порой схожи внешне, а по биологическому действию вовсе неодинаковы. То, что полезно одному человеку, может оказаться опасным для другого.

Специальный выпуск
"100 рецептов
здоровья"
для всей семьи

9 772073 242027
ISSN 2073-2420

Установочный тираж: 30290 экз.
Заказ № 2642

Учредитель: физ. лицо.

Главный редактор: Денисов А. А.

Номер подписан в печать 29.09.2009,

фактически: 18:00; по графику: 18:00.

Адрес типографии: г. Дзержинск, пр-т Чкалова, 47А.

Вид печати: офсетная.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по

№16
октябрь,
2009

надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-323928 от 29 августа 2008 г.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикации.

Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Ответственность за содержание и достоверность рекламы несет рекламодатель. Организации, деятельность которых подлежит лицензированию, обязаны предоставить лицензию. Ответственность за содержание объявлений и последствия их публикаций несут разместившие их лица.

Цена свободная.

Содержание

Алоэ - наш старинный друг	2
Сокровища рецептов алоэ	4
Алоэ для здоровья кожи	6
Лекарь с подоконника каланхое	8
Несколько слов о видах каланхое	10
Секреты каланхое	12
Комнатная герань, или пеларгония	14
Полезные свойства герани	16



АЛОЭ - НАШ СТАРИННЫЙ ДРУГ

В какие времена появилось алоэ, невозможно установить. Но известно, что уже в древности алоэ украшали дом, потому что считали его чудодейственным и волшебным. Алоэ использовали для бальзамирования усопших, а позже в качестве лекарственного средства использовали алоэ для лечения ран, ожогов и опухолей.

Сегодня вниманием современной медицины пользуются средства из алоэ, названные биогенными стимуляторами. Наибольшую известность из них получил водный экстракт листьев алоэ.

Сила и польза алоэ древовидного

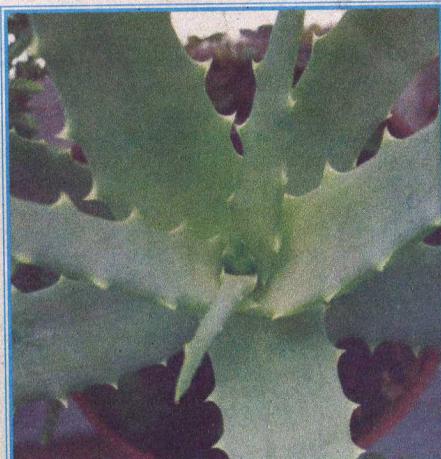
Препараты алоэ обладают противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным, противоожоговым и ранозаживляющим действием, усиливают секрецию пищеварительных желез, улучшают аппетит и пищеварение. Весьма ценным свойством является его способность повышать иммунореактивные возможности и защитные функции организма, усиливать восстановительные процессы в поврежденных тканях.

Сок алоэ широко используют в народной медицине. Он обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшно-тифозной и дизентерийной палочек. Наружно в виде орошений и примочек сок свежих листьев применяют для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарываов и фурункулов. Используют для полоскания при заболеваниях ротовой полости и десен. В гинекологической практике тампон, смоченный свежим соком алоэ, вводят во влагалище при эрозии шейки матки. Трехкратное вливание сока в ноздри по 5-8 капель с промежут-

Ботаническая справка

Алоэ древовидное (столетник). Разводится как комнатное растение.

Многолетнее вечнозеленое растение семейства лилейных, может быть высотой до 4 м. Корневая система мочковатая, корни цилиндрические, сильно разветвленные. Стебли прямостоячие, ветвящиеся. Листья очередные, мечевидные, с хрящевыми шипами по краям, в вершине изогнутые, мясистые, сочные, темно-зеленые с матовым налетом. Поверхность листьев сверху плоская, снизу выпуклая. Цветки оранжевые, колокольчатые, трубчатые, на тонких цветоножках.



ками 3-5 ч. приостанавливает развитие острого ринита. Компрессы с соком алоэ при дерматите головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос.



Заготовим и сохраним

Прозрачная стекловидная масса - сок, получаемый путем выдавливания. Предварительно срезанные свежие листья хранят в холодильнике при +2-6°C в течение 12-15 суток для накапливания в них биогенных стимуляторов.

Алоэ вера и его сила

Алоэ древовидное обладает свойствами биологического стимулятора, алоэ вера, напротив, такими свойствами не обладает. Алоэ вера - это растение, способное выжить в любых экстремальных условиях. Оно не умрет даже, если его с корнями вырвать из земли, а будет жить благодаря своим внутренним запасам воды, химических элементов и ферментов.

Также алоэ обладает лечебными свойствами благодаря высокому уровню содержания воды в нем. При взаимодействии с человеческой кожей, вода переносится к воспаленной области так, что при этом не прекращается доступ воздуха, требуемого для лечения травмированного участка.

Алоэ вера широко применимо в различных областях медицины. В том числе оно используется в стоматологии для устранения вздутий и снятия боли после хирургических вмешательств в ротовой полости, а также при различных других процедурах. Содержащиеся в алоэ ве-

щества оказывают обезболивающее воздействие.

Желе алоэ содержит целый ряд отличительных лечебных свойств. Так, оно уничтожает определенные виды бактерий, грибков и вирусов. Помимо этого, оно расширяет капилляры, повышая доступ крови к поврежденной области. Прикладывая к поврежденной ткани желе, вы способствуете его проникновению под кожу, анестезии и, следовательно, уменьшению боли. Если говорить о противовоспалительных свойствах алоэ, то они способствуют уменьшению припухлости кожи и мышц.

Полезный состав

Сок алоэ содержит огромное количество витаминов: B₁, B₂, B₃, B₆, C и E, а также B₁₂, но в очень маленьком количестве.

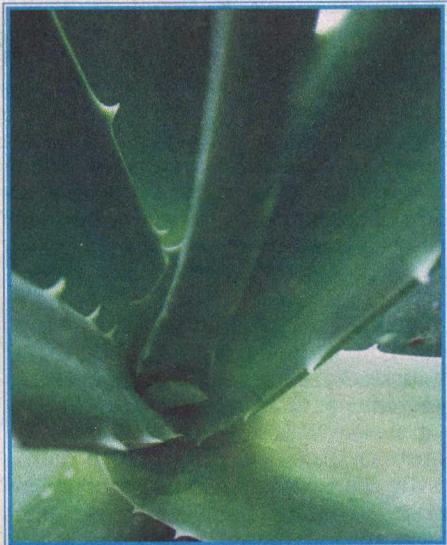
Место для алоэ в доме

Лучшее место для алоэ – солнечное окно. В природе алоэ может достигать 20 метров в длину и цвети желтовато-красными цветами с сильным запахом. В условиях России алоэ почти не цветет, из-за чего его прозвали столетником (цветет один раз в сто лет), размножается стеблевыми отпрысками и семенами. Старые растения алоэ с длинными голыми стеблями можно омолодить. Для этого нужно срезать верхушку алоэ, подсушить ее в течение 1-2 недель и посадить в чистый влажный песок. Принявшуюся верхушку алоэ затем можно пересадить в горшок.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Алоэ противопоказано при воспалительных заболеваниях органов в области малого таза при нефрите, пиелите, беременности, менструации, геморрое.

СОКРОВИЩА РЕЦЕПТОВ С АЛОЭ



Не самое последнее место занимает обычное алоэ, которое находится на вашем подоконнике. Народная медицина утверждает, что это чудодейственное растение помогает при лечении огромного числа заболеваний. Поэтому известно множество рецептов для лечения той или иной болезни, но самое важное это верно подобрать и подготовить для них ингредиенты.

Сбор и приготовление сырья

Срывать алоэ можно в любое время года. Но, тем не менее, не всегда все листья можно сорвать. Ведь алоэ растет верхушкой, а поэтому нижние листья более зрелые. Понять, какие листья больше подходят, можно по их кончикам, ведь как только они начинают подсыхать, лист становится готовым к

применению, а сок в нем становится максимально полезным.

Отрывать лист нужно у самого его основания или же от стебля. Но нельзя забывать про то, что после этого листья долго оставлять на открытом воздухе нельзя. Максимум 3-4 часа, после чего они теряют почти все свои лечебные свойства.

Применять как только что сорванные листья, так и различные смеси и настоек из них.

Сделать лекарство из алоэ в домашних условиях легко. Как уже было написано, листья должны быть сорваны снизу или с середины стебля, а длина их должна быть выше 15 см. В зависимости от рецепта и способа изготовления лекарственного средства алоэ можно сделать двумя способами.

Иногда необходим лишь сок алоэ, без кожицы. Сок при этом либо выдавливается из листа руками, либо, очистив от кожицы, применяют только мякоть (желе). В других же случаях нужно использовать весь лист, то есть мякоть и кожице, пропустив их через мясорубку.

Рецепты для здоровья

Для лечения заболеваний дыхательных путей

Состав

Мед, алоэ, кагор.

Приготовление

Приготовить смесь из 1,5 литров сока листьев алоэ (растение, перед тем как срезать, не поливать 2 недели), 1,25 кг майского меда и 3,5 литров кагора. Смесь поместить в бутыль из темного стекла, настаивать в течение 5 дней в темном месте.

Применение

Применять длительное время по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

* Свежий сок алоэ пьют при невралгии, радикулите, головной боли, желудочных заболеваниях. Чтобы лекарство было вкуснее, сок алоэ смешивают с сахаром, вином и медом.

* При насморке сок алоэ закапывают в нос по 3 капли в каждую ноздрю.

* Если кровь идет носом, в течение 15 дней съедайте перед едой по кусочку листа алоэ длиной 2 см.

Алоэ от ран и ожогов

Приготовление и применение

Слегка надрезать толстый лист алоэ, выдавить гелеобразный сок на больное место. Боль от пореза быстро утихнет, а ожог заживет за ночь.

Сок от запоров

Приготовление и применение

Упаренный сок алоэ - сабур - с давних времен применяют при хронических за-

порах по 0,1-0,3 г на ночь. Слабительное действие наступает через 8-10 часов. Следует однако помнить, что применение больших доз сабура и сока алоэ может тормозить перистальтику и вызвать воспаление толстой кишки.

Варенье от кашля

Приготовление

Срезать листья, тщательно их обмыть, срезать кромочку, взвесить и на каждые 400 г листьев добавить 400 г сахара. Листья пропустить через мясорубку, переложить все в салатник, засыпать на ночь сахаром. На другой день на каждые 400 г листьев прибавить 4-6 стаканов воды, сварить, как варенье, процедить и по возможности протереть сквозь сито (чистое металлическое). Остудить, разложить в полилитовые баночки, сохранять, как варенье.

Применение

Принимать 3 раза в день по чайной ложке как от простого кашля и коклюша, так и при чахотке, потому что алоэ заживляет ранки и даже каверны в легких.

Сок для пищеварения

Приготовление

Для изготовления сока крупные листья измельчить, пропустить через мясорубку, отжать сок, профильтировать через плотный материал или несколько слоев марли и кипятить 3 минуты. Используют сразу же, так как при хранении он теряет свою активность.

Применение

Сок алоэ принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний.



АЛОЭ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

Так как в состав листьев алоэ входят эфирные масла, около 20 аминокислот, витамины В, С, Е, полезное для кожи вещество - каротин, клетчатка и другие питательные ферменты и микроэлементы и оно обладает бактерицидным действием, то данное растение широко используется в косметологии.

Его применяют как ранозаживляющее, противомикробное, противовоспалительное средство для лечения солнечных ожогов и псориаза, профилактики и лечения угревой сыпи, фурункулов, дерматита и прочих болезней кожи.

Также хорошо использовать сок алоэ для различных ванн, которые помогут расслабиться. Для этого добавляют вытяжку или экстракт сока алоэ или консервированный натуральный сок алоэ.

Сок алоэ раскрывает и очищает поры, увлажняет и подтягивает кожу, а его свойство глубоко проникать в кожу помогает нормализовать обмен веществ, содействовать обновлению клеток, а также убрать воспаление и раздражение.

Исходя из этого, кремы, в состав которых входит алоэ, используются косметологами для увлажнения и защиты кожи лица и тела при длительном пребывании на солнце.

Сохранить молодость кожи лица и шеи в домашних условиях возможно, если каждый вечер наносить свежий сок алоэ или просто протирать перед сном лицо листиком. Но перед этим необходимо сначала умыться и хорошо распарить лицо.

В зрелом возрасте женщины должны использовать средства, в состав которых входит не менее 25 % сока алоэ.

Алоэ хорошо защищает от вредного ультрафиолетового излучения, увлажняет кожу, снимает покраснения и воспаления.

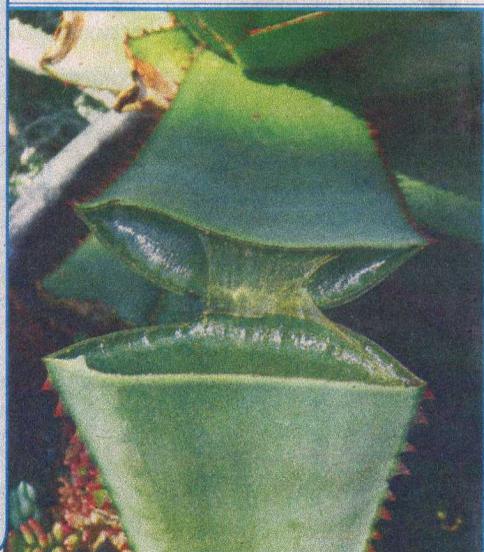
Увлажняющая маска

Приготовление

5-10 гланолинового крема соединить с 5-7 г сока алоэ и 5-10 г растительного масла. Размешать.

Применение

Теплую маску нанесите массирующими движениями на влажную кожу. Через 10-15 минут снимите маску теплой водой.



Косметическое применение алоэ для поврежденных волос

От выпадения волос

Состав

Чеснок, алоэ, мед.

Приготовление

Чеснок измельчить или выдавить из него сок, а затем его смешать с двумя ложками сока алоэ с добавлением ложки меда.

Применение

Получившуюся смесь нанести на корни волос и в течение 20 минут держать под теплым полотенцем. Такую маску следует наносить на волосы до мытья головы, а после мытья волосы следует ополоснуть отваром крапивы.

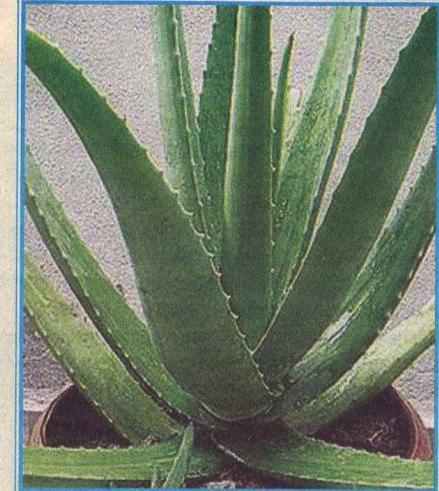
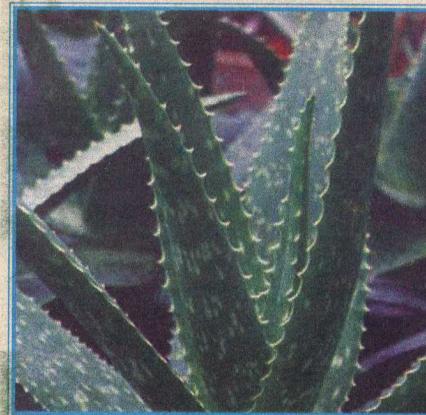
Маска для быстрого роста волос

Состав

Мед, коньяк, яичный желток, горчица.

Приготовление

Перемешать столовую ложку коньяка с одним яичным желтком, затем добавить столовую ложку сока алоэ и чайную ложку горчицы.



Применение

Такая маска должна быть нанесена после мытья волос без использования кондиционера. Через 15 минут после нанесения ее следует смыть теплой водой, после чего наносится кондиционер. Такая маска укрепит волосы, сделает их более блестящими и ускорит рост.

Маска для сухих, ломких и слабых волос

Состав

Алоэ, миндальное масло, сметана и яичный желток.

Приготовление

Взять 2 столовые ложки сока алоэ, по 1 столовой ложке миндального масла и нежирной сметаны и желток одного яйца. Все ингредиенты следует хорошо перемешать.

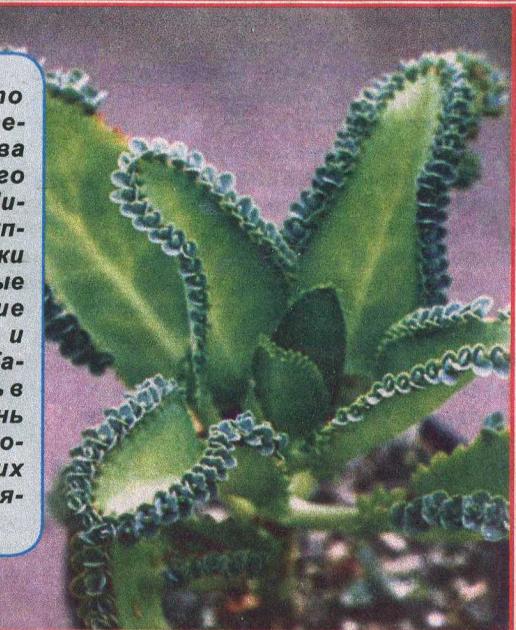
Применение

Нанести до мытья головы на волосы. Через 30 минут смыть теплой водой, а затем ополоснуть соком алоэ, в пропорции 2 столовые ложки на 1 стакан минеральной воды.

ЛЕКАРЬ С ПОДОКОННИКА - КАЛАНХОЭ

Ботаническая справка

Каланхоэ перистое – это сочное многолетнее вечнозеленое растение из семейства толстолистных. Высота его может достигать до 1,2 м. Листья сочные, мясистые, крупные, края зазубренные. Цветки трубчатые, собраны в крупные соцветия. Цветет растение обильно, начиная с января, и продолжает до конца мая. Каланхоэ великолепно привилось в комнатной культуре. Оно очень быстро растет и поэтому покоряет любителей домашних цветов. Южная Америка является родиной каланхоз.



Соберем и заготовим

В лекарственных целях используют свежие листья или сок растения. Непосредственно срезав лист перед употреблением.

Полезный состав

Сок листьев и стеблей содержит в себе органические кислоты: такие как – яблочная, щавельная, лимонная, уксусная, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, микроэлементы, а также полисахариды.

Сила каланхоз для здоровья

Сок, подобно соку алоэ, оказывает противовоспалительное, бактерицидное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее действие, помогает быстрому оживлению, а также очищению язв и различных ран; малотоксичен, не раздражает слизистые оболочки и кожу.

Для излечивания гнойных ран, пролежней, трофических язв, ожогов, эрозии шейки матки применяется наружно в виде повязок, при туберкулезе – внутрь.

В стоматологии применяется при воспалении десен, пародонтозе. Залечивает трещины на руках, ногах, а также трещины сосков у кормящих матерей.

Свежим соком растения лечат фурункулы, экзему, а также различные кожные сыпи.

С давних времен каланхоз славится как профилактическое средство от гриппа, особенно в период эпидемии, а у заболевшего человека смазывают и соком спазмистическую носа для быстрого выздоровления.

Размятый листик быстро унимает зубную и головную боль.

Советы по получению лечебного сока

Для получения качественного сока надо брать сочные, мясистые листья. Сок должен составлять от 2/3 состава растения.

Процесс приготовления сока из каланхоз перистого несложен. Главное, чтобы листья были свежими и сочными. На всех стадиях изготовления и хранения сок и сырье надо держать в прохладном и темном месте.

Для приготовления сока соберите мясистые зеленые части растения, положите их в газету и на неделю уберите в прохладное место. После этого перемелите в неметаллическую емкость, накройте и опять поместите в прохладное место на 48 часов. По истечении этого срока сцедите сок. Чтобы он не прокис, смешайте со спиртом в пропорции 10 мл на стакан сока. Теперь на протяжении 18 месяцев вы можете пользоваться этим замечательным средством.

Кроме сока из каланхоз делают мазь. Свойства их идентичны.

Они помогают при воспалительных процессах, отделяют отмершие клетки при обработке ран и язв, помогают склерому заживлению. Используют в хи-

рургии для наложения повязок и примочек при нарывах, процессах, обработках ран и швов, лечении различных кожных поражений. Стоматологи используют для лечения различных заболеваний десен и слизистых оболочек рта. Кроме этого препараты из каланхоз перистого применяют гинекологи при различных осложнениях после родов, для заживления трещин в соксах у кормящих женщин.

Уход за комнатным лекарем

Выращивается каланхоз на светлых солнечных подоконниках при комнатной температуре +20-22°C. В зимний период температуру снижают до +16-18°C. В летний период растение вынесите на балкон или, уезжая на дачу, заберите с собой, так как летом нужно проводить корневые подкормки не реже 2-3 раз в месяц.

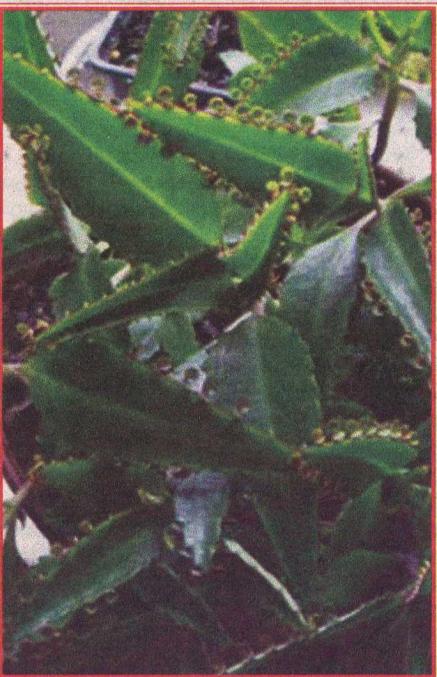
Основной уход за каланхоз – это осторожный полив, почвенный ком должен быть умеренно влажный, перелив в ущерб цветению. Нельзя каланхоз ни переливать, ни остужать, иначе на листьях появятся пятна и растение потеряет декоративность. В зимний период поливают редко – 2 раза в месяц. Растения следует содержать в нежаркой и нехолодной комнате. Обязательно устраивать один месяц «зимовки», не поливать и держать в прохладе.

Если каланхоз по каким-либо причинам перестало цветсти, необходимо растение накрыть сверху укрывным (белым) материалом, поставить на пол на 20-25 дней и не поливать. Когда будете его убирать, не забудьте удалить от цветоносов.

Размножают растение легко, листовыми или стеблевыми черенками или детками (выводковыми почками), которые падают с листьев и укореняются. Состав грунта постарайтесь подобрать легкий, можно взять стандартную смесь для суккулентов.



НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ВИДАХ КАЛАНХОЭ



Каланхоз культивируется в нашей стране и из-за красивого внешнего вида и за его целебные качества. Известно оно уже много десятков лет, и видов каланхоз намного больше, чем можно себе представить.

Блосфельда

Растение невысокое, до 30 см. Листья чаще всего имеют форму круга. Крупные соцветия состоят из маленьких цветочков, гамма окрасов разнообразна. Период цветения с начала весны по начало лета. Цветов очень много.

Мангина

Листики мелкие, вытянутые. Цветы единичные, по форме напоминающие колокольчики.

Дегремона

Второе название – «врач». Растение высокое, листья овальные, крупные. Тусклого цвета с сиреневыми отметинами. На листьях вырастают маленькие растения, готовые к посадке.

КОЛАНХОЭ ДЕГРЕМОНА

Согласно сведениям традиционной медицины, биофиллум Дегремона издавна используется в быту при лечении многих заболеваний.

Отличительные признаки «комнатного женьшения» по сравнению с каланхоз перистым.

Стебель каланхоз Дегремона сравнительно ниже, неровный, часто стелющийся, требует опоры.

Пластинки листьев более зубчатые, продолговато заостренные, имеют значительно более темную окраску по сравнению с каланхоз перистым.

Свои народные названия - «комнатный женьшень» и «доктор» - это растение вполне оправдывает.

Бехарское

Маленькое, не образует куст, веток не дает, стебель у корня без листьев. Листья большие, край изрезан. Цветет маленькими цветками в жаркое время года.

Панда

Кустик, отличается от всех других видов тем, что листья серебристые и покрыты пушком. Окаймлены коричневым.

Это интересно

Необычайная активность к вегетативному размножению с помощью деток, унизывающих края листьев, в свое время поразили великого немецкого поэта Иоганна Вольфганга Гете. Он удивлялся, с какой огромной расточительностью материнская особь созидаст сотни новых жизней в виде себе подобных крохотных «деток». В письмах к друзьям Гете писал о каланхоз: «Как из одного листа возникает бесчисленное количество новых побегов, так из одной постоянной любви можно черпать все новое и новое счастье». В память великого поэта каланхоз называют «деревом Гете» или «цветком Гете».

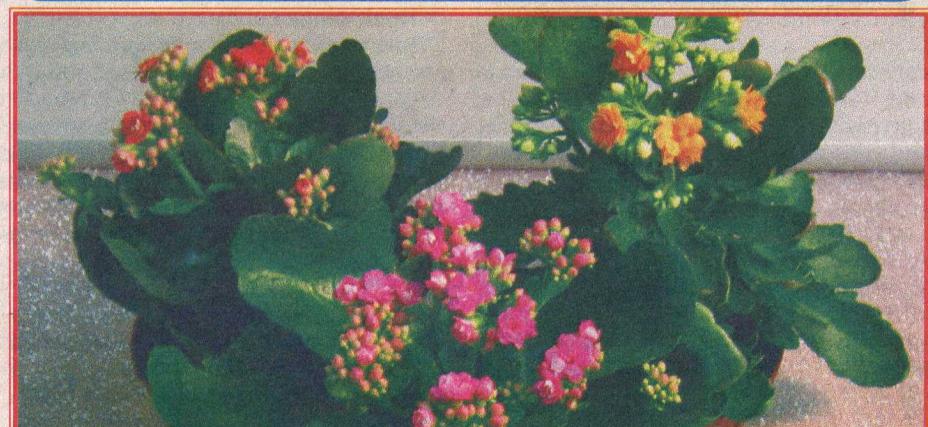
О лечебных свойствах цветка сначала никто ничего не знал, но пытливые, беспокойные люди внимательно приглядывались к новому декоративному растению, понемногу познавали его лечебные свойства.

Примерно с 1962 года в научные учреждения начали поступать сообщения о «комнатном женьшени» - каланхоз. Писали, например, что

сок свежих мясистых листьев, если им смазывать слизистую оболочку носа, излечивает грипп, а для здоровых людей может с успехом применяться в период эпидемии как профилактическое средство. Упоминали и о том, что свежие размятые листья останавливают кровотечения из ран, быстро снимают острую боль, даже зубную; лечат панариций (гнойное воспаление ногтевой сумки) и мастит (грудницу), отлично заживают раны, обморожения, ожоги, свищи.

В быту быстро заметили: сок каланхоз хорошо лечит нарыва, кожные сыпи и даже экзему. В народной косметике каланхоз успешно применяли для лечения угрей, пятен на лице.

Каланхоз относится к группе суккулентов. Даже если почва совсем высохла, растение будет безболезненно продолжать рост, питаясь влагой из воздуха. Полив каланхоз обильно и поставив в наиболее прохладное место без доступа лучей солнца, можно не беспокоиться за каланхоз не менее месяца.



СЕКРЕТЫ КАЛАНХОЭ



Хорошо помогает протирание носа внутри соком каланхоз, желательно использовать только что приготовленный сок.

Рецепты для здоровья

Капли от насморка

Приготовление и применение

Выжать из листа свежий сок каланхоз. Капать в нос по 3-5 капель сока каланхоз несколько раз в течение дня. Ринит в таком случае может пройти довольно быстро.

Смесь соков алоэ и каланхоз

Приготовление и применение

Взять сок каланхоз и алоэ один к одному. Хорошенько разболтать и капать в нос утром, в обед и вечером.

Смесь соков каланхоз и лука

Приготовление

Выдавить сок каланхоз и сок из головки лука. Для этого лук натереть на мелкой терке и отжать через марлю. Смешать 1 чайную ложку сока каланхоз и 1/2 чайной ложки сока репчатого лука.

Применение

Закапывать смесь по 1 капле в каждую ноздрю 3 раза в день.

* Для лечения насморка у малышей применяют отвар каланхоз. Он обладает более мягким действием, чем сок каланхоз. Отвар используют так же, как сок. Утром, в обед и вечером.

*Отличным действием обладает смесь сока каланхоз и пчелиного меда. Сок каланхоз добавляют в отвар мелиссы и зверобоя и при-

воспаление слизистой оболочки носа или просто насморк? Кто не сталкивался с этим неприятным состоянием? Насморк может быть следствием какого-либо недуга, но не обязательно. Несерьезное отношение к риниту зачастую провоцирует начало более серьезных недугов, например, воспалительные процессы в бронхах или легких. Поэтому желательно не запускать ринит. Конечно, чаще всего лечат его, не прибегая к услугам официальной науки.

Очень важно начать процесс лечения вовремя. Желательно сократить двигательную активность и хотя бы пару дней полежать в кровати.

Хотя в продаже есть огромное количество различных средств от ринита, не забывайте о зеленой аптеке, в том числе и со своего подоконника.

нимают внутрь при простудных заболеваниях.

* Если мучают стоматологические проблемы, делайте салаты из зеленой массы каланхоз, приправленные оливковым маслом и небольшим количеством сока цитрусов. Такая смесь заживляет мелкие ранки во рту.

* Очень действенно полоскать полость рта чистым соком. Для этого полоскания следует делать сок из самых старых частей растения. Процедуру выполняйте утром и вечером после еды.

* При болезнях ушей закапайте в ухо пару капель сока и заткните слуховой проход ваткой на ночь.

РЕЦЕПТ ИЗ СЕМЕЙНОЙ АПТЕЧКИ

Я очень часто простужаюсь. Работаю на улице, как только погода портится, мой организм тут же реагирует насморком, болями в горле. Мне помогает каланхоз, очень люблю это растение. Хочу поделиться опытом.

При болях в горле сок каланхоз развозжу водой температуры +40°C в пропорции 1:1 и использую для полоскания горла. Эту процедуру лучше всего повторить несколько раз в день. Кроме этого этот раствор можно пить для укрепления организма и повышения иммунитета при вирусных инфекциях.

Куренков И. Д.,
г. Лакинск.

Вылечим ожоги и обморожения

Применение сока каланхоз при ожогах и обморожениях позволяет значи-

тельно ускорить заживление кожи и предотвращает образование рубцов.

Рецепты для здоровья

Каланхоевый компресс

Приготовление и применение

50 г листьев каланхоз пропустить через мясорубку, кашицу положить на сложенную вдвое марлю и прикладывать к обожженному (обмороженному) участку кожи. Повязку менять через каждые 8-10 часов.

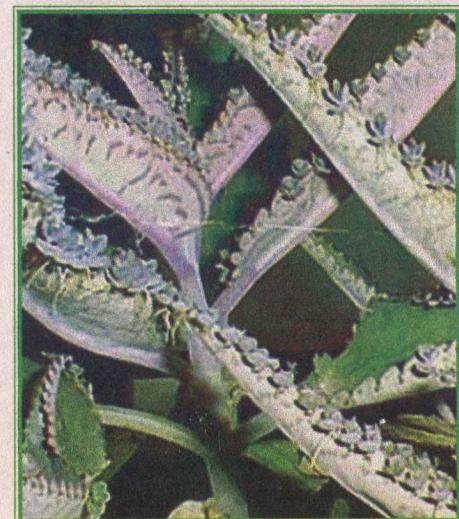
Целебный экстракт

Приготовление

100 г листьев каланхоз измельчить, положить в эмалированную емкость, залить 500 мл кипящей воды, накрыть емкость крышкой и поставить на водяную баню на 20 минут. Затем процедить, поставить емкость с жидкостью на маленький огонь и уваривать до половины и остудить.

Применение

Полученным экстрактом смазывают пораженные участки кожи.



КОМНАТНАЯ ГЕРАНЬ, ИЛИ ПЕЛАРГОНИЯ



Ботаническая справка

Пеларгония - одно из самых распространенных и любимых комнатных и балконных растений, часто неправильно называемое геранью. Природные виды пеларгоний, а их насчитывают от 280 до 350 растений семейства гераниевых, распространены в основном в Южной Африке.

Это травянистые растения и полукустарники, реже кустарники, иногда суккуленты, с листьями разнообразной формы - цельными, лопастными или глубоко рассеченными. Цветки собраны в зонтиковидные соцветия. Плод - длинная узкая коробочка, утончающаяся к верхушке, - напоминает по форме клюв аиста, откуда и происходит название рода (от греческого *pelargos* - аист).

Многие виды - широко распространенные декоративные растения, представлены в коллекциях ботанических садов; некоторые являются ценным сырьем для извлечения эфирного масла, применяемого в парфюмерной и мыловаренной промышленности. Ряд видов подходит для выращивания в комнатах.

Пеларгония, или комнатная герань, - красивое и очень душистое растение, которое нередко виднеется в окнах городских и деревенских домов.

В старицу ее считали цветком, свидетельствующим о семейном благополучии. В обычай украшать комнату геранью есть рациональное начало: установлено, что выделяемые листьями герани вещества действуют успокаивающие на нервную систему.

Комнатная герань сейчас используется в общем комплексе лечения при функциональном расстройстве нервной системы, сопровождающемся бессонницей. Кроме того, кусочки ее листьев кладут в уши при колющих болях или шумах.

Советы по уходу за геранью

Желательно для растения яркий свет. Герань переносит прямые солнечные лучи. Зимой пеларгонии надо содержать как можно прохладнее, при температуре +8-12°С.

Полив должен быть умеренный, так как пеларгонии не любят переувлажнения. Зимой растения поливают очень умеренно.

Влажность воздуха не играет существенной роли. В жаркие дни можно опрыскивать.

Пожелтевшие и засыхающие листья необходимо обрезать, оставляя на стебле нижнюю часть черешка.

Размножается герань семенами, черенками.

Сила пеларгонии для здоровья

Некоторые люди страдают от запаха пеларгонии, но все зависит от особенностей организма, в основном же люди, вдыхающие запах растения, успокаиваются, у них проходит бессонница.

Пеларгония помогает при гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях. Благотворно действует также на обменные процессы, секреторную функцию желудочно-кишечного тракта эндокринную систему и половую потенцию.

В народной медицине отваром листьев пеларгонии лечат головную боль. Препараты из пеларгонии снимают головную боль, нормализуют сон.

Настой из травы пьют при дизентерии, острых и хронических энтероколитах, а водные отвары используют при легочных кровотечениях, ангинах, ими промывают гноящиеся раны, снимают ломоту в суставах.

Эфирное масло пеларгонии, получаемое перегонкой с водяным паром, содержит вещества, губительно влияющие на некоторые болезнетворные микроорганизмы (поэтому его используют для лечения инфекционных заболеваний).

Эфирное масло освежает воздух, очищает его от вредных примесей.

Компрессы с измельченными листьями пеларгонии делают больным радикулитом или остеохондрозом.

В жаркие летние месяцы пеларгонии отпугивают мух.

Это интересно

Душистые виды пеларгонии це-няются любителями домашних цветов за аромат листьев, например, пеларгония войлочная имеет очень сильный запах мяты.

Бывают пеларгонии с запахом яблок, миндаля, цитрусовых.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ГЕРАНИ

Герань из рода пеларгоний - пеларгония розовая - ценится из-за высокого содержания в ее листьях эфирного масла. Это душистое вещество настолько ценная субстанция, что ей можно посвятить целую книгу.

В официальной медицине дикорастущая герань и пеларгония пока не получили признания.

В листьях нескольких видов итальянской герани (также из рода пеларгоний) обнаружены антикоагулянты (вещества, препятствующие свертыванию крови). Это значит, что они представляют интерес как возможное средство в борьбе с такими опасными явлениями, как образование тромбов, закупорка вен, развитие тромбофлебита.

Целебная сила

Настои надземной части различных видов герани используют как вяжущие, обезболивающие, противовоспалительные, антисептические и кровоостанавливающие средства. Пользуются их свойством растворять солевые отложения при почечнокаменной болезни, ревматизме и подагре. Применяют при диарее, в том числе при тяжелых детских поносах, дизентерии; как кровоостанавливающее средство - при маточных, легочных и носовых кровотечениях. Порошком травы герани также останавливали кровотечения.

И отвар корней народные целители рекомендуют при поносах, желудочно-кишечных и грудных болях, кровохаркании, различных внутренних кровотечениях, в том числе маточных кровотечениях в послеродовой период, а также при почечнокаменной болезни, подагре и ревматизме.

При отите вводят ватный тампон, пропитанный соком этого растения или

просто размятый листок в слуховое отверстие.

При гипертонии употребляют настойку из листьев герани до 1 стакана в день (1-2 листа на стакан кипятка). Эфирные масла, содержащиеся в листьях, успокаивают, улучшают настроение и сон. В комнате, где на окне растет этот чудесный цветок, редко встретишь летающую моль, она не переносит его запаха.



При ангине, стоматите, болезни горла

Приготовление

Горсть травы пеларгонии залить 1 литром горячей воды и кипятить в течение 10 минут. После чего процедить, остудить.

Применение

Применять в качестве полосканий горла через каждый час.

Полоскать горло при ангине можно, заменив вышеперечисленный отвар на стакан воды с растворенными в нем 1-2 каплями масла душистой герани.

**ПРЕДЛАГАЕМ
ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ**

100 РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ

№ 3 ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

СЕНТЯБРЬ 2009

ISSN 2071-3983
09003
9 772071 398003



Горячая тема

Ваше здоровье в ваших руках!

Брошюру "100 рецептов здоровья", в которой собраны рецепты народных средств для лечения отдельных систем и органов. Здесь вы найдете рекомендации по лечению желтухи, ипохондрии, познакомитесь с правилами выполнения гимнастики после инфаркта и многое другое.

**ПРИСЫЛАЙТЕ СВОИ ПИСЬМА С СОВЕТАМИ
И ОТЗЫВАМИ, ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!**