

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ  
ОТ ПРИРОДЫ



# *Растения* АНТИБИОТИКИ





*Растения*  
АНТИБИОТИКИ

УДК 615.9  
ББК 75.6

Р 24 Растения-антибиотики / М.: Издательская группа «Контэнт», 2012. – 48 с.; цв. ил.

ISBN 978-5-91906-246-2

ISBN 978-5-91906-248-6

Растения-антибиотики – звучит странно, не правда ли? Как же так, ведь антибиотики – это сильнодействующие таблетки, которые прописывает нам врач и которых мы опасаемся, так как они воздействуют на организм не лучшим образом. Оказывается, среди окружающих нас растений встречаются так называемые «природные антибиотики», или фитонциды. Некоторые растения обладают уникальными свойствами – летучие вещества, выделяемые ими, убивают все вредоносные микробы вокруг. Именно о них и пойдет речь в этой книге. Мы расскажем вам об основных растениях – источниках фитонцидов в нашей полосе. Вы узнаете об их основных свойствах, в отношении каких микроорганизмов они эффективны, и научитесь пользоваться волшебным даром природы – с ее удивительными силами самоизлечения.

УДК 615.9  
ББК 75.6

ISBN 978-5-91906-246-2  
ISBN 978-5-91906-248-6

© Издательская группа «Контэнт», 2012

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ  
ОТ ПРИРОДЫ



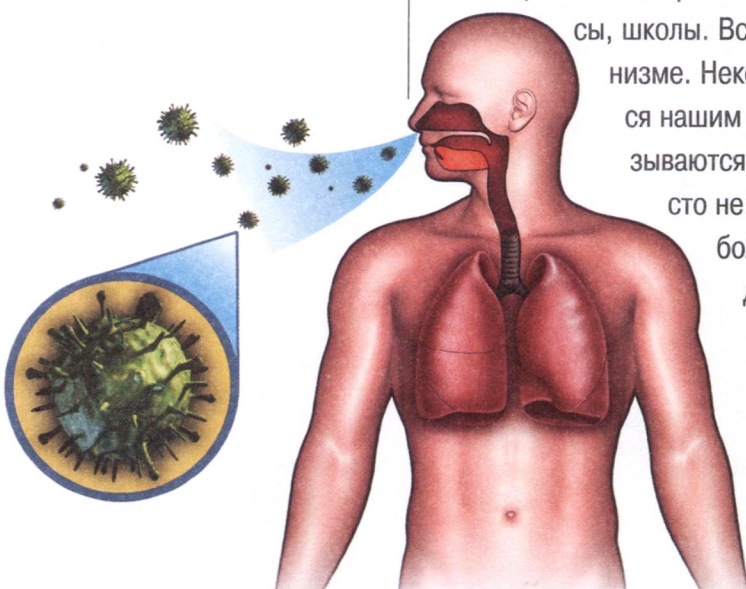
*Растения*  
АНТИБИОТИКИ



# Введение

Растения антибиотики – звучит странно, не правда ли? Как же так, ведь антибиотики – это сильнодействующие таблетки, которые прописывает врач и которых мы опасаемся, так как они воздействуют на организм не лучшим образом? – И да, и нет. Давайте разберемся. Слово «антибиотик» произошло от греческих слов *anti* – «против» + *bios* – «жизнь», – то есть антибиотики убивают живые микроорганизмы, бактерии и вирусы. Увы, зачастую не только вредные, но и полезные для нашего организма. Обычно мы стараемся избегать антибиотиков, но бывают случаи, когда без них просто не обойтись.

Вредоносные микробы, вирусы и споры плесневых грибов мы вдыхаем вместе с воздухом. Особенно много их в местах скопления людей, таких как общественный транспорт, торговые центры, офисы, школы. Все они остаются в нашем организме. Некоторые сразу же блокируются нашим иммунитетом, другие же оказываются слишком сильными и так просто не сдаются. И тогда человек заболевает. Находясь среди людей, никуда не деться от микробов и вирусов. Но неужели нужно пить антибиотики каждый раз, когда мы ощущаем на себе вредное воздействие бактерий? Ответ: не всегда. Если иммунная си-





стема работает нормально, то нужно лишь немного помочь ей.

Помимо обычных мер для укрепления иммунитета, таких как закаливание, прием витаминов и здоровое питание, есть еще один очень эффективный метод, — но не столь широко известный.

### **Обратитесь за здоровьем к растениям**

Да-да, именно к ним, не удивляйтесь. Ведь некоторые растения обладают уникальными свойствами — летучие вещества, выделяемые ими, убивают все вредоносные микробы вокруг. Эти летучие вещества называются фитонциды — природные антибиотики.

Само слово фитонцид состоит из двух частей — «фитон» («растение») и «цидере» («убивать»). Буквально это означает, что растение, защищая себя от других растений, насекомых или иных вредителей, выделяет в воздух яды. У одних растений они сильнее, у других слабее, причем количество фитонцидов, выделяемых в воздух, не зависит от того, насколько интенсивен аромат растения. Фитонциды — это идеальный защитный механизм, и, что самое главное — абсолютно натуральный и в большинстве случаев полезный для человека. Причем большинство естественных врагов растений давно адаптировались к их фитонцидам и попросту не реагируют на них.

Самыми известными источниками фитонцидов в нашей полосе являются лук и чеснок. Всем нам с детства известно, что, когда болеешь, нужно есть побольше лука.





Да, запах не из приятных, зато болезнь как ветром сдует. Такими же свойствами обладает обычная герань, что растет у нас на подоконнике. Но есть одно но: растение начинает активно выделять фитонциды, если чувствует, что ему угрожает опасность. Поэтому для того, чтобы активизировать производство фитонцидов, просто оторвите у герани лист, разомните в руках и вдыхайте. Само растение тут же начнет активно выделять фитонциды.

Аналогичное действие можно ощутить на себе при длительном пребывании на природе. В нашей полосе многие дикорастущие травы, цветы и деревья являются поставщиками фитонцидов. Например, в березовом или сосновом лесу их концентрация чрезвычайно высока, — вот почему прогулки по лесу полезны не только как физическая нагрузка на свежем воздухе, но и как профилактика вирусных инфекций.

Помимо всего прочего, фитонциды растений меняют заряд ионов воздуха с положительного на отрицательный. В лесу, где в воздухе содержится много фитонцидов, количество отрицательно заряженных ионов в среднем в 10 раз больше, чем в мегаполисах. Фитонциды также способствуют более быстрому оседанию частиц пыли и уменьшают статическое электричество в воздухе.

В наших силах использовать фитонциды — «иммунитет растений» — с пользой для нашего собственного здоровья. Окружите себя полезными комнатными растениями, например, такими как герань, хлорофитум, цитрусовые, монстера, фикус. Как можно чаще гуляйте в лесу





или хотя бы в парке, регулярно употребляйте в пищу лук, чеснок и хрен.

Даже если вы просто поставите блюдо с цитрусовыми на стол и периодически будете обновлять плоды – этот простой шаг насытит воздух в радиусе двух метров фитонцидами и очистит воздух.

Но, перейдем от общих примеров к конкретным. Далее в этой книге мы расскажем вам об основных растениях – источниках фитонцидов в нашей полосе. Вы узнаете об их основных свойствах, в отношении каких микроорганизмов они эффективны, и научитесь пользоваться волшебным даром природы – с ее удивительными силами самоизлечения.





# Дуб

## СВОЙСТВА

Листья и кора дуба чрезвычайно богаты дубильными веществами. Эти вещества сами по себе тормозят развитие микробов, не говоря уже о том, что фитонциды дуба — просто кладезь пользы для здоровья. Дубильные вещества, так называемые танины, могут быть полезны при местном применении. Мази, содержащие дубовые экстракты прекрасно заживляют раны, снимают воспаление и убивают микробов.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Кору дуба принимают в виде отвара на воде, в пропорциях 1:10, при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки и дыхательных путей, а также при дерматитах и экземах. Также отвар из коры дуба помогает справиться с воспалительными заболеваниями кишечника, гастритом, изъязвлением, отравлениями и диареей.

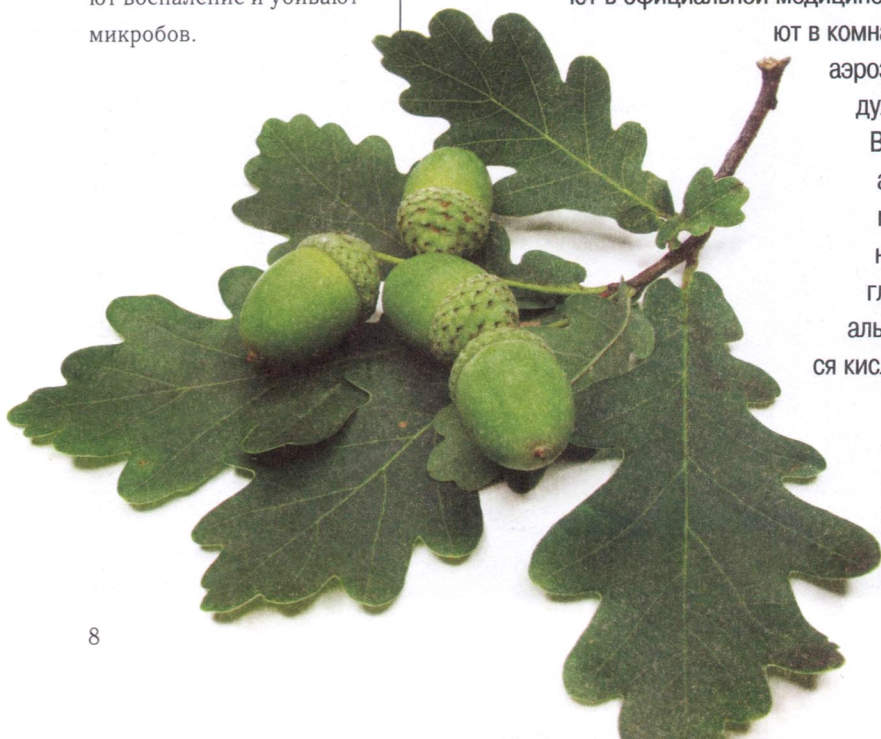
Несмотря на все свои полезные свойства, дубильные вещества не летучи, в отличие от фитонцидов дуба. Последние чрезвычайно активны и их благотворное действие можно ощутить на себе даже после часовой прогулки по дубовой роще. Не даром коренные народы Северной Европы наделяли дуб магическими свойствами. При регулярном воздействии фитонциды дуба эффективны даже против возбудителей дифтерии.

Страдающим от гипертонической болезни — прямая дорога в дубовую рощу. Фитонциды дуба чрезвычайно эффективны для нормализации кровяного давления. Их даже используют в официальной медицине. Больного помещают

в комнату, где специальный

аэрозоль насыщает воздух фитонцидами дуба.

В результате таких сеансов улучшается самочувствие, сон становится крепким и глубоким, а артериальная кровь насыщается кислородом.



# Эвкалипт



## ПРИМЕНЕНИЕ

Эвкалипт, несомненно, лидер среди лиственных растений по содержанию фитонцидов. Летучие соединения эвкалипта с легкостью убивают даже самые стойкие патогенные микроорганизмы, такие как дизентерийная палочка, стафилококки, стрептококки; эффективны они и при терапии туберкулеза и трихомониаза.

Фитонциды эвкалипта также отпугивают кровососущих насекомых. Препараты на основе эвкалипта прекрасно снимают зуд, воспаление и отеки после укусов насекомых.

Препараты эвкалипта эффективны, если необходимо снять острое лихорадочное состояние при вирусных заболеваниях.

А его противомикробные и противовирусные свойства обеспечивают быстрое заживление даже серьезных инфицированных ран, включая изъязвление слизистой. Маслом эвкалипта издавна лечили язвы и эрозии.

Прогулки в эвкалиптовой роще укрепляют иммунитет, что помогает справиться с застарелыми вирусными заболеваниями, такими как герпес, фурункулез; заметные улучшения наблюдают также больные дерматитами и экземами. Такой неприятный сосед человека, как грибок, просто не выносит паров эвкалипта. Фитонциды эвкалипта оказывают также общеукрепляющее действие на организм, нормализуют обмен веществ, снижают уровень сахара в крови. Эвкалипт эффективен в борьбе с паразитами человека, такими как глисты и вши.

Если у вас нет возможности наслаждаться воздухом эвкалиптовых рощ, вам вполне заменят их ингаляции с эфирным маслом эвкалипта.



## СВОЙСТВА

Листья эвкалипта – настоящие чемпионы по содержанию эфирного масла. Именно поэтому, потеряв в ладонях лист эвкалипта, мы ощущаем такой интенсивный аромат. Основное действующее летучее вещество в эвкалипте – эвкалиптол, он активно используется в современной фармацевтике. Эвкалиптол с успехом применяется в терапии заболеваний слуховых и дыхательных органов. Помимо эвкалиптола растение содержит множество полезных смол и дубильных веществ.

# Сосна



## СВОЙСТВА

Всем известен чудодейственный эффект прогулок в сосновом лесу. А все потому, что сосна чрезвычайно щедра на фитонциды. В течение суток один гектар соснового бора выделяет в воздух не менее 5 кг фитонцидов, и еще больше, если это молодые деревья. Именно по этой причине воздух в сосновом бору можно назвать стерильным. Фитонциды сосны моментально убивают палочку Коха (возбудитель туберкулеза) и кишечную палочку. Также воздух, насыщенный фитонцидами сосны, чудотворно влияет на людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Препараты из хвои сосны обладают целым рядом полезных свойств: желчегонным, мочегонным, отхаркивающим, обезболивающим, бактерицидным и антисептическим. Дым от горящей хвои укрепляет сосуды глаз и эффективен при их воспалительных заболеваниях. Экстракт сосновой хвои – излюбленное средство врачей при терапии нервных заболеваний. Его добавляют в ванну с теплой водой, эфирное масло сосны используют и для ингаляции.

Прогулки в сосновом бору – скорая помощь вашему иммунитету. Если вы чувствуете, что болезнь подступает, соберите сосновые почки, а дома добавляйте их в чай по несколько штук. Почки сосны чрезвычайно богаты фитонцидами, правда, в зимнее время фитонцидов сосна выделяет значительно меньше, чем в летнее.



# Пихта



## ПРИМЕНЕНИЕ

Фитонциды пихты наиболее универсальны из всех хвойных. Им свойственна противовоспалительная, противовирусная, иммуномодулирующая, стимулирующая кроветворение активность. Фитонциды пихты буквально стерилизуют воздух. Аэрозоли с фитонцидами пихты даже используют в детских садах и школах для обеззараживания воздуха во время сезонных эпидемий.

Сегодня аналогичного эффекта мы можем добиться при использовании аромалампы с эфирным маслом пихты. Так же несколько капель пихтового масла можно добавлять в ванну. Это поможет укрепить иммунитет и оздоровить организм.

## СВОЙСТВА

Пихта – вот еще один чемпион среди хвойных по количеству фитонцидов. Летучие вещества этого дерева хладнокровно расправляются с возбудителями дизентерии, брюшного тифа, коклюша. Правда, в отличие от сосны, пихта наиболее щедро на фитонциды в зрелом возрасте. Наиболее продуктивны пихтовые рощи – с деревьями от трех лет жизни.

О пихте писал «отец» науки о полезных свойствах летучих ядов растений Б. Л. Токин: «Кладезь драгоценнейших веществ нашли биологи, химики, врачи в иглах хвойных деревьев, особенно в пихте. Антимикробные вещества хвойных растений удивляют даже исследователей фитонцидов».



# Береза

## СВОЙСТВА

Народная мудрость поистине велика. Иначе как объяснить, что еще до открытия наукой фитонцидов люди поняли, что березовый веник в бане — панацея от всех болезней?

Береза наряду с эвкалиптом, — одно из самых богатых на фитонциды лиственных растений. Особенно активна береза весной, в период цветения. Фитонциды березовых рощ чрезвычайно полезны людям, страдающим от заболеваний дыхательных путей, бронхов и легких. Также чрезвычайно эффективны полоскания теплым березовым настоем при тонзиллитах, фарингитах, ангинах и стоматитах.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Как мы уже упоминали, березовый веник в бане может творить чудеса. Из распаренных листьев в воздух выделяется огромное количество фитонцидов, что благотворно воздействует на организм изнутри. Внешнее воздействие при контакте веника с кожей поможет избавиться от трудноизлечимых кожных заболеваний, очистить кожу от гнойничковых высыпаний и укрепить ее общий тонус.

Принимая внутрь отвары и настои на основе березовых почек и листьев, можно значительно уменьшить воспалительные процессы во внутренних органах. При болях в суставах чудотворное воздействие оказывают компрессы из распаренных березовых листьев.

Фитонциды березы, помимо сильного противовоспалительного и антимикробного действия, также эффективно стимулируют обменные процессы в организме, это происходит за счет стимулирования выделительной системы и усиленного потоотделения.



# Тополь



## ПРИМЕНЕНИЕ

Если вам не понаслышке знакомо состояние слабости, гипотонии, постоянной усталости и меланхолии, отправляйтесь на прогулку в тополиную рощу. Фитонциды тополя незаменимы для людей, страдающих пониженным артериальным давлением. Кроме того, целебные яды тополя смертельны для бактерий дифтерии.

Фитонциды тополя благотворно воздействуют и на сердечно-сосудистую систему, стимулируют ее, повышают тонус сосудов, укрепляют их ткани. Листья тополя весной и в начале лета выделяют особенно много фитонцидов, губительных для простейших, одноклеточных паразитов и вирусов.

Для использования тополя в оздоравливающих целях и после сезона цветения можно заготовить почки и клейкие сережки. После сбора почки и сережки следует просушить в тени и упаковать для хранения в матерчатые мешочки.

Настой тополя обладает жаропонижающими свойствами, снимает воспаление, оказывает обезболивающее действие, стимулирует выведение токсинов из организма.

## СВОЙСТВА

Весной, во время сезона тополиного пуха аллергики сходят с ума и ратуют за вырубку тополей в городах. Но так ли бесполезен и назойлив тополь, как принято считать? Во все нет. Тополь — одно из полезнейших растений, разумеется, если у вас нет аллергии на его пух.



# Лук

## СВОЙСТВА

Лук – природный лекарь, знакомый каждому. С самого детства нас учат, что лук полезен для здоровья и убивает микробы. И это действительно так. В наши дни лук – один из наиболее эффективных и доступных источников фитонцидов. Не зря древние целители считали, что нет такого заболевания, от которого не помог бы лук.

## ПРИМЕНЕНИЕ

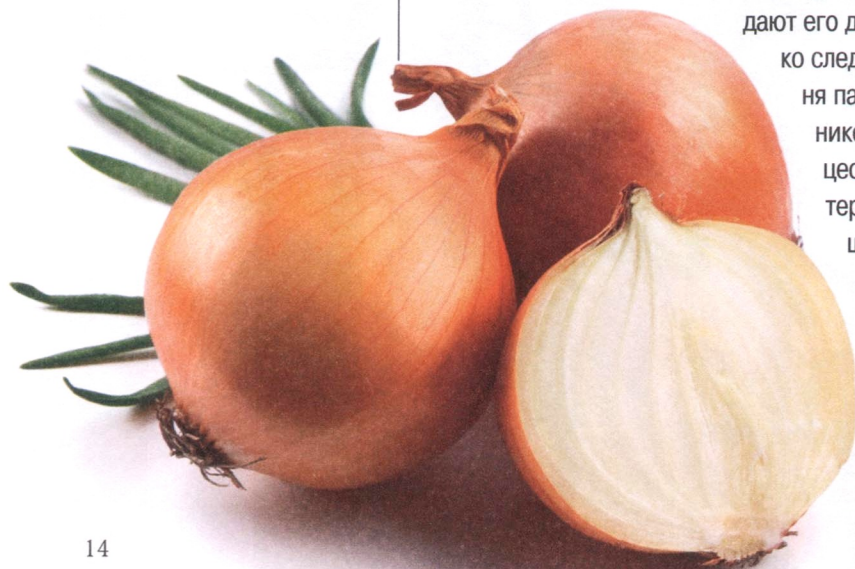
Лук обладает очень сильными противовирусными и противомикробными свойствами. Считается, что, если в комнату с больным положить луковицу, разрезанную на две половинки, выздоровление не заставит себя ждать.

Фитонциды лука губительно действуют на большинство патогенных бактерий, включая возбудителей дифтерии, дизентерии, туберкулеза, золотистый стафилококк и трихомонады. Людям с заболеваниями верхних дыхательных путей рекомендуется приготовить кашицу из лука и 10–15 минут вдыхать ее пары. Слезы будут лить градом, зато, сколько пользы для здоровья!

Фитонциды очищают раны от возбудителей инфекций и способствуют их быстрому заживлению. Народная медицина даже рекомендует накладывать на не заживающие долгое время раны или порезы кашицу из лука, однако не стоит делать этого, не посоветовавшись предварительно с терапевтом.

Фитонцидами гораздо более насыщена луковичная часть растения, нежели молодые побеги. Но, если сам лук хранится более полугода, фитонциды покидают его довольно скоро. Одна-

ко следует заметить, что, храня пару луковиц в холодильнике, вы замедлите процесс размножения бактерий, и продукты дольше сохранят свой вкус и свежесть.





# Чеснок



## ПРИМЕНЕНИЕ

Фитонциды чеснока благотворно воздействуют на людей с заболеваниями органов пищеварения, дыхательных путей, дерматологическими заболеваниями. Эффективен чеснок и при физических и эмоциональных перегрузках, так как прекрасно тонизирует организм. Что уж говорить об антибактериальных свойствах этого чудо-растения! Во время эпидемий чумы в средневековой Европе чеснок успешно применяли как профилактическое средство.

Своими целебными свойствами чеснок обязан аллицину – веществу, придающему характерный острый запах. Аллицин – настолько сильное вещество, что даже, если одну его каплю разбавить 10 литрами воды, его эффективность снизится совсем не намного.

Фитонциды чеснока эффективно уничтожают вредоносные аэробные и анаэробные бактерии, плесневые и патогенные грибы, убивают холерные вибрионы, дифтерийную и дизентерийную палочку, возбудителей туберкулеза и брюшного тифа.

Чеснок также чрезвычайно эффективен для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике. Поэтому добавление чеснока в салаты и другие блюда принесет организму максимум пользы, которую может дать природа!

## СВОЙСТВА

Чеснок – наш второй добрый друг и верный помощник в борьбе с вирусами и микробами после лука. Однако важно помнить, что жизнь у фитонцидов чеснока коротка, эффективное воздействие оказывает чеснок не старше четырех месяцев с момента сбора урожая.



# Хрен

## СВОЙСТВА

И в этот раз народная мудрость не подвела, недаром существует поговорка: «Хрен да лук не выпускай из рук». Фитонциды хрена чрезвычайно активны, причем не только при вдыхании его паров. При контакте с хреном умирает большинство патогенных микроорганизмов, окружающих нас в повседневной жизни. Например, при болезни горла или воспалении слизистой оболочки рта, достаточно в течение часа подержать во рту кусочек хрена, — и результат не заставит себя ждать.

## ПРИМЕНЕНИЕ

В странах Азии проводились исследования, результаты которых подтвердили, что фитонциды хрена эффективны против бактерий, вызывающих кариес. При вдыхании фитонциды хрена активно воздействуют на слизистые дыхательных путей, что является хорошим подспорьем в профилактике и лечении респираторных вирусных заболеваний.

При приеме в пищу хрен нейтрализует большинство агентов патогенной флоры в кишечнике, чрезвычайно эффективен против кишечной и дизентерийной палочки.

Аллилгорчичное масло, которое и придает хрену его жгучесть и аромат, улучшает моторику кишечника и секрецию пищеварительных желез, что благотворно воздействует на работу всего пищеварительного тракта.

Хрен обладает желчегонным, мочегонным и потогонным действием, что способствует активному очищению организма от токсинов.



# Зверобой



## ПРИМЕНЕНИЕ

Свежую траву зверобоя можно собрать в пучки и развесить по комнате — пока зверобой будет сохнуть, никакие микробы не смогут причинить вам вреда, ведь воздух будет насыщен фитонцидами этого растения. После того, как зверобой высохнет, его можно использовать для приготовления отваров и настоев.

Также можно сделать масляный настой зверобоя, который будет чрезвычайно эффективным противовоспалительным и иммуномодулирующим средством. Для этого свежие цветы и молодые листья зверобоя настаивайте на растительном масле в течение 20 дней, в темном месте при комнатной температуре. Такой настой можно принимать по 1 чайной ложке перед едой. Также масляным настоем зверобоя можно смазывать воспаления на коже.

## СВОЙСТВА

Ярко-желтые цветы зверобоя знакомы нам с детства. Зверобой активно используют не только в народной медицине, но и в мировой фармацевтической практике. Он входит в состав многих противомикробных препаратов, показанных при гнойных воспалениях и инфицированных ранах. Фитонциды зверобоя обладают сильнейшей противомикробной активностью. Кроме этого, нет лучшего средства от воспаления, чем зверобой. В виде настоя или отвара зверобой эффективен при заболеваниях печени, желчного пузыря, язве желудка. Также препараты зверобоя обладают ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием.





# Чабрец

## СВОЙСТВА

Чабрец, или тимьян – удивительное растение, обладающее множеством полезных свойств. Фитонциды чабреца обладают чрезвычайно сильным действием – еще в XIX веке была доказана его эффективность против бациллы сибирской язвы, а позднее и против тифа, менингококка, дифтерийной палочки, туберкулеза, стафилококка.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Благодаря фитонцидам и сильному пряному аромату, чабрец отпугивает насекомых, поэтому летним вечером, не желая отгонять назойливых комаров, просто вставьте веточку чабреца в прическу.

Настой или отвар чабреца, благодаря своему тонизирующему, противоспазматическому и кардиотоническому действию, может стать панацеей от похмелья. Также чай с чабрецом будет полезен больным вирусными респираторными заболеваниями или выздоравливающим от него, – противомикробное, противовирусное и противовоспалительное действие чабреца окажет комплексное воздействие на организм и «встряхнет» иммунитет. Даже если вы здоровы, ароматный отвар чабреца будет полезен для поднятия общего тонуса организма. Также чабрец можно использовать в виде эфирного масла для аромалампы.



# Черная смородина



## ПРИМЕНЕНИЕ

Считается, что, регулярно употребляя черную смородину, можно снизить вероятность заболевания онкологическими заболеваниями, снижается и риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. Также фитонциды черной смородины стимулируют умственную деятельность, что может быть особенно полезно при возрастном снижении интеллекта. Помимо активных фитонцидов, черная смородина богата такими веществами, как медь, свинец, серебро, сера, магний, марганец и витамин С.

Черная смородина чрезвычайно полезна при заболеваниях кишечника, расстройствах желудка, болезнях печени и почек, острых инфекционных заболеваниях (вместе с антибиотиками). Засушите летом молодые листочки черной смородины, и в течение всего года вы сможете в любую минуту заварить ароматный смородиновый чай. Мешочек с сухими листьями смородины можно повесить в спальне – это очистит воздух и сделает сон более крепким.

## СВОЙСТВА

Черная смородина – прекрасное целебное растение, произрастающее в нашей полосе. Фитонциды черной смородины губительны для золотистого стафилококка, возбудителей дизентерии и микроскопических грибов.





# Можжевельник

## СВОЙСТВА

Можжевельник – коренной житель Сибири. Фитонциды можжевельника настолько активны, что одного гектара можжевелового леса хватит, чтобы полностью очистить воздух небольшого города. Однако можжевельник не выживает там, где воздух загрязнен выбросами городских химических элементов. Поэтому, если хотите подышать свежим целебным воздухом можжевеловой рощи, – езжайте в сибирскую тайгу.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Слава можжевельника как целебного растения известна давно – еще в Средние века ему приписывали магические лечебные свойства. На смертном одре усопшего сжигали веточки можжевельника, что не только символизировало очищение ментальное, но и в самом деле способствовало очищению воздуха.

Фитонциды можжевельника обладают сильнейшим противовоспалительным, противомикробным, тонизирующим и обезболивающим действием. Прогулки в можжевеловой роще чрезвычайно полезны, воздух, пропитанный фитонцидами этого растения, укрепляет иммунитет, тонизирует и нормализует обмен веществ.

Поскольку большинство жителей средней полосы лишено возможности регулярно наслаждаться прогулками в можжевеловых рощах, можно заменить их на ингаляции с эфирным маслом можжевельника – в масле сохраняется большая часть натуральных фитонцидов этого растения.



# Ель



## ПРИМЕНЕНИЕ

Фитонциды ели обладают колоссальной противомикробной и противовирусной активностью, — как и большинство хвойных растений. Эти летучие вещества обеззараживают воздух и повышают сопротивляемость организма во время сезонных эпидемий вирусных заболеваний. Поскольку ель — вполне доступное растение даже для городских жителей, вам не составит труда срезать в ближайшем лесу две-три небольших еловых веточки и поставить их в вазу дома. Дереву это не принесет никакого вреда, зато воздух в квартире станет заметно чище и наполнится свежим хвойным ароматом.

В домашних условиях можно изготовить настой еловой хвои. Для этого соберите 200–250 г молодых еловых веточек, залейте их 1 литром кипятка и настаивайте в течение суток. Затем добавьте еще 1 литр воды и пейте по 100 мл 4 раза в день. Такой настой очистит организм, укрепит иммунитет и придаст вам сил. Этот рецепт хорош как для лета, так и для зимы, ведь зимой в еловой хвое повышается содержание витаминов; зато весной и летом более активны фитонциды.

## СВОЙСТВА

Ель — одно из наиболее распространенных на территории России хвойных деревьев. Фитонциды ели обладают успокаивающим воздействием на нервную систему человека. В еловом лесу чрезвычайно полезно гулять людям, подверженным нервным расстройствам, паническим атакам, бессоннице на почве депрессии.





# Черемуха

## СВОЙСТВА

Аромат цветущей черемухи очень приятен, но чрезвычайно силен. Им лучше наслаждаться на улице, ведь если поставить букет дома, то велика вероятность получить головную боль. И это вполне объяснимо: фитонциды черемухи — одни из наиболее сильных из всех растений нашей полосы. Дело в том, что черемуха выделяет синильную кислоту, которая может быть токсична для человека.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Насколько сильны фитонциды черемухи, можно понять, поместив в банку с измельченными цветками и листьями этого растения насекомых. Мы увидим, что они умирают практически моментально. Что уж говорить о патогенных микроорганизмах и простейших. Если посадить черемуху на огороде, насекомые-вредители разбегутся в страхе. Этой хитростью пользуются многие огородники.

Растирав в ладонях почки черемухи, а затем нанеся выделившийся сок на открытые участки кожи, можно обезопасить себя от клещей, прячущихся в траве. Но лучше все же смешать его с кремом для тела.

В связи с этими свойствами черемухи, как мы понимаем, лучше не использовать ее цветы и листья для внутреннего применения, а просто наслаждаться ароматом. А вот плоды черемухи, наоборот, очень полезны для человека и содержат много витаминов.





# Тис ягодный



## ПРИМЕНЕНИЕ

Тис вырабатывает фитонциды только при высокой температуре и сильной влажности воздуха. В нашей полосе тис не встретишь, но зато можно купить сувениры из его древесины. Такие покупки – хороший подарок, так как, будучи срубленным, тис еще долго хранит в себе действенные фитонциды. Тис чрезвычайно эффективен против болезнетворных бактерий и микроорганизмов, но нельзя допускать попадания его плодов или хвои в рот, так как это чревато отравлениями. Тис содержит таксин – вещество, токсичное для человека.

## СВОЙСТВА

Тис принадлежит к одной из наиболее редких и ценных пород деревьев. Сегодня тис не используется для строительства из-за дороговизны, да и в древности лишь самые состоятельные люди могли позволить себе построить дом из древесины тиса. Зато те, кто жил в таких домах, не знали болезней, ведь тис очень долго сохраняет свои фитонцидные свойства. В Средние века из тиса изготавливали мебель, которую можно было встретить лишь во дворцах, и стояла она на вес золота.



# Мята

## СВОЙСТВА

Фитонциды мяты оказывают сосудорасширяющий и спазмолитический эффект. Эффективны против проявления вегетосудистой дистонии, мигренозных состояний. Мята успокаивающе действует на нервную систему, уменьшает раздражительность и снимает усталость и агрессивность, способствует концентрации внимания. В эфирном масле мяты содержится ментол — легкое летучее вещество с очень свежим, прохладным ароматом.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Ментол широко применяется в фармацевтической промышленности, на его основе изготавливают препараты, помогающие при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Также мята входит в состав известных успокаивающих препаратов, таких как корвалол и валидол.

Эфирное масло мяты оказывает болеутоляющее воздействие и обладает противовоспалительными свойствами. Его можно использовать в аромалампе и добавлять в кремы для тела. Фитонциды мяты очищают разум от тяжелых мыслей, а тело — от патогенных микроорганизмов и простейших.



# Тысячелистник



## ПРИМЕНЕНИЕ

Фитонциды тысячелистника губительны для золотистого стафилококка и некоторых видов стрептококка. Тысячелистник принимают в виде настоев, отваров, наружно, в виде компрессов. Эфирное масло тысячелистника применяют для массажа, а также используют в аромалампе.

При наружном применении тысячелистник очищает гнойные раны, эффективен против фурункулов и угревых высыпаний. Для наружного применения используют маски из измельченных стеблей, листьев и цветов, заваренных горячей водой.

Эту массу наносят на пораженное место и выдерживают не менее 30 минут. Внутрь в виде настоев и в составе отваров тысячелистник принимают при гастритах, язвенной болезни, колитах и желудочных кровотечениях.

Не следует злоупотреблять препаратами тысячелистника, так как в большом количестве он может вызывать высыпания на коже аллергического характера, тошноту и головокружение.

Тысячелистник нельзя употреблять во время беременности, так как он усиливает сокращение маточной мускулатуры.

## СВОЙСТВА

Тысячелистник обладает кровоостанавливающим, бактерицидным и противовоспалительным действием, улучшает пищеварение, расширяет желчные протоки и увеличивает желчеотделение, обладает мочегонным действием, снимает кишечные спазмы.



# ЛИМОН

## СВОЙСТВА

Фитонциды лимона губительны для золотистого стафилококка, вирусов гриппа и некоторых энтеробактерий, менингококка, пневмококка, возбудителей тифа, бацилл дифтерии. Кожура плодов лимона, особенно в первые месяцы после снятия его с ветви, чрезвычайно богата фитонцидами.

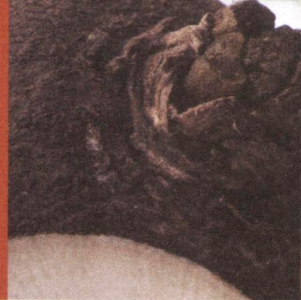
## ПРИМЕНЕНИЕ

Фитонцидная активность лимона ни в чем не уступает луку и чесноку. Для того чтобы очистить воздух в комнате площадью 15 м<sup>2</sup>, достаточно поставить в ее центр большое блюдо со спелыми лимонами, — и тогда понадобится всего пять часов, чтобы убить все вредоносные бактерии в воздухе. Эфирное масло лимона — также прекрасный инструмент для очищения и ароматизации воздуха в помещении. Его можно добавлять в косметику и шампунь — это тонизирует кожу и освежит сознание.

Аромат лимона, кстати, отличное средство, помогающее быть активным, собранным и внимательным даже при сильных перегрузках в работе или учебе. Летучие вещества лимона улучшают процесс поглощения кислорода легкими, снижают нервное напряжение и прекрасно тонизируют весь организм.



# Редька



## ПРИМЕНЕНИЕ

Редьку моют, вырезают немного сердцевинки и засыпают туда две чайные ложки сахара. Затем накрывают срезанной частью и ждут, пока редька даст сок. Сок принимают каждые три часа по одной чайной ложке. Средство это может быть поистине чудодейственным и ставит на ноги за пару дней. Помимо внутреннего применения подогретую кашку из редьки можно накладывать на кожу. Это стимулирует кровообращение, разогревает и оказывает сильное потогонное воздействие. При употреблении в пищу редька стимулирует пищеварение, ускоряет метаболизм, а ее богатый витаминно-минеральный комплекс благотворно воздействует на волосы и ногти, укрепляя их и ускоряя рост.

## СВОЙСТВА

Редька, наша старая добрая знакомая, тоже представляет собой прекрасный источник фитонцидов. Ведь не зря же в детстве нас лечили сиропом из сока свежей редьки и сахара от простудных заболеваний. Помимо антибактериального, противовирусного и иммуностимулирующего действия, редька оказывает мочегонное, желчегонное и стимулирующее пищеварение воздействие.





# Кизил

## СВОЙСТВА

Ягоды кизила содержат большое количество фитонцидов и долго хранят их. Это делает их своего рода банком фитонцидов, из которого в течение всей долгой зимы можно получать богатые переводы. Естественно при тепловой обработке, например при переработке в варенье, кизил теряет большинство своих чудодейственных свойств, но ягоды можно хранить и в сухом виде, и в замороженном.

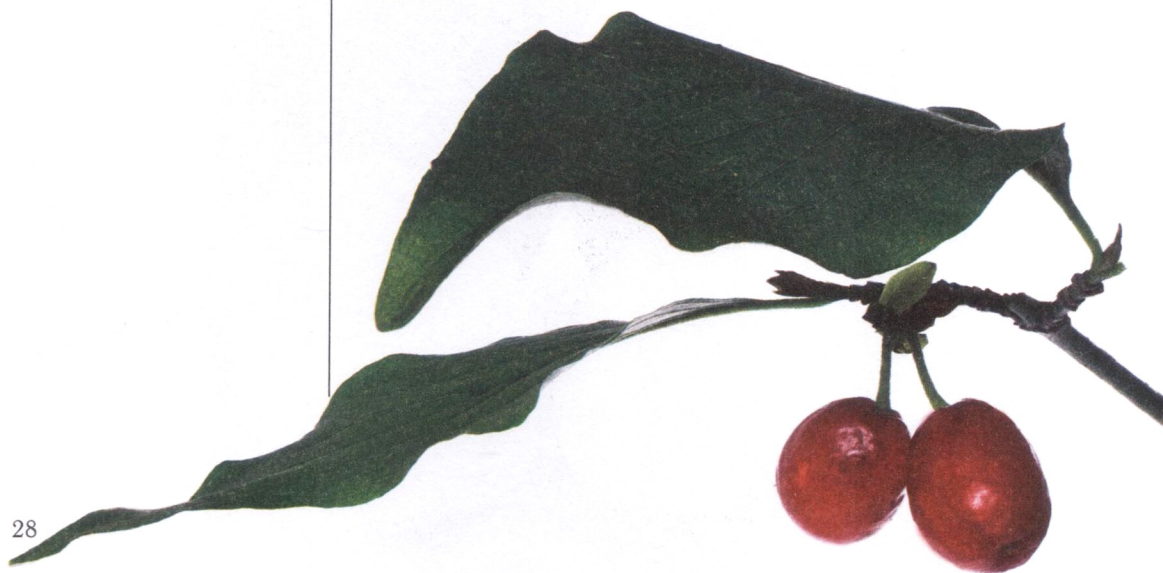
## ПРИМЕНЕНИЕ

Кизил — универсальное средство от любых инфекций, так как его вкусно и полезно принимать внутрь, а также можно использовать наружно в виде кашицы из ягод. Кашицу следует накладывать на ранки, порезы, воспаленные места и в качестве маски на кожу лица. Маска из кизила укрепляет иммунитет кожи, что позволяет ей лучше бороться с микробами, освежает цвет лица, улучшает тонус и тургор.

Ягоды кизила при приеме внутрь ускоряют обмен веществ, способствуют сжиганию жиров и нормализации метаболизма — всё это чрезвычайно полезно при избыточной массе тела.

Настои и отвары из листьев кизила — прекрасное мочегонное и желчегонное средство. Для приготовления настоя листья кизила заливают горячей водой и подогревают на водяной бане в течение 45 минут, затем остужают, процеживают, добавляют кипяченую воду и пьют по полстакана три раза в день.

При употреблении кизила также повышается уровень гемоглобина.



# Мирт



## ПРИМЕНЕНИЕ

Исторически мирт считался растением для элиты, его настоем умывались аристократы, из его цветов изготавливали дорогую туалетную воду. Ему даже приписывались магические свойства — даровать красоту и молодость.

Как комнатное растение мирт также чрезвычайно полезен — он очищает воздух в доме, дарит здоровье и красоту людям. Продуктивность даже одного маленького куста мирта чрезвычайно высока — растение с кроной 50 см в диаметре за сутки очищает от патогенных микроорганизмов до 50 кубометров воздуха, разумеется при условии, что получает правильный уход.

Настой листьев мирта оказывает просто чудотворное действие на кожу лица — протирайте настоем мирта лицо утром, вечером и в течение дня — и ваша кожа всегда будет молодой, бархатистой и сияющей. Эфирное масло мирта эффективно против прыщей и герпеса, наносите его точечно с помощью ватной палочки.

## СВОЙСТВА

Мирт встречается в наших широтах только как комнатное растение. Но его эфирное масло доступно в большинстве аптек. Фитонциды масла мирта — известное средство для укрепления иммунитета, лечения гриппа, заболеваний дыхательных путей; сильный летучий антисептик и злейший враг простейших организмов. Даже в самой маленькой концентрации фитонциды мирта убивают туберкулезную и дифтерийную палочку, губителен он и для стрептококков и стафилококков.



# Прополис

## СВОЙСТВА

Прополис – продукт жизнедеятельности пчел – просто кладезь фитонцидов для человека. В прополисе сохраняются все фитонциды растений, которые были использованы для его изготовления. В прополисе эти фитонциды как бы законсервированы, поэтому употреблять его в целях самолечения можно сравнительно долго.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Фитонциды прополиса применяют в виде ингаляций – для людей с заболеваниями дыхательных путей, такими как бронхиты, трахеиты, риниты. Ингаляции с прополисом можно сделать, растопив его и натуральный воск в пропорции 1:1 на водяной бане. Под воздействием температуры будут подниматься пары, содержащие фитонциды. Эти пары следует вдыхать, наклонив голову над посудой с прополисом и накрыв голову полотенцем. Такие ингаляции не только очистят дыхательные пути и поспособствуют выздоровлению от вирусных заболеваний, но и поднимут иммунитет и повысят общую выносливость организма.

Прополис – прекрасное обеззараживающее, противомикробное средство, крайне благотворно воздействующее на кожу. Поэтому, если добавить немного прополиса в крем для лица, кожа приобретет здоровое сияние, поры сузятся, исчезнут высыпания микробного характера.





# Корень кровохлебки



## ПРИМЕНЕНИЕ

Экстракт из корня кровохлебки помогает справляться с повышенными нагрузками, сохранять силу и спокойствие в стрессовых ситуациях, обладает кровоостанавливающим действием.

Помимо своих противомикробных свойств, кровохлебка оказывает противовоспалительное действие, содержит много витаминов, стимулирует работу сердечнососудистой системы, тонизирует сосуды.

Еще одно достоинство кровохлебки в том, что ее фитонциды, в отличие от фитонцидов лука, хрена и чеснока, долго не улетучиваются. Корни кровохлебки, не изменяя своих противомикробных свойств, при соблюдении условий хранения, могут годами оставаться пригодными к употреблению. Настои корня кровохлебки могут сохранять свои свойства в течение нескольких дней, вплоть до недели.

## СВОЙСТВА

В корнях кровохлебки содержится много фитонцидов, особенно богаты этими летучими веществами растения, произрастающие на Урале. Спиртовые экстракты, настои и отвары из корня кровохлебки убивают кишечную палочку, микробов, вызывающих дизентерию, брюшнотифозную бактерию и палочку паратифа.





# Спирея

## СВОЙСТВА

Спирея – достаточно распространенное садовое растение в нашей полосе. Помимо своей прекрасной декоративной функции, спирея богата полезнейшими фитонцидами, которые в наибольшем количестве содержатся в листьях и цветках растения.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Фитонциды спиреи обладают жаропонижающими свойствами, губительны для грибков и микроорганизмов, обладают обезболивающим и спазмолитическим действием. Настои и отвары спиреи применяют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта микробного характера, полоскания на основе спиреи принимают при воспалении горла из-за простудных заболеваний, стоматитах, зубной боли.

Для приготовления настоев и отваров из спиреи используют молодые побеги, цветки, корни и кору. Обычно спирею можно приобрести в сухом виде в большинстве аптек в крупных городах. В Сибири и на Дальнем востоке листья спиреи добавляют в салаты, что очень полезно, ведь в свежих листьях спиреи сохраняются все витамины и фитонциды.



# Рябина



## ПРИМЕНЕНИЕ

Настои из ягод рябины на теплой воде комнатной температуры сохраняют свои фитонцидные свойства. Регулярное применение настоя рябины успокаивает нервную систему, повышает сопротивляемость стрессу, оказывает стимулирующее воздействие на мозг, губительно воздействует на патогенную флору кишечника. Оказывает рябина и противодиарейный эффект. Настой следует употреблять 3 раза в день по 200 мл при истощении нервной системы и физическом переутомлении.

Фитонциды рябины очищают воздух и ткани от золотистого стафилококка, сальмонелл, плесневого грибка. Рябина также оказывает защитное действие при радиационных загрязнениях и воздействии рентгеновского излучения.

Фитонциды рябины эффективны при приеме внутрь в виде настоев, масло рябины можно смешивать со средствами ухода за кожей. Ягоды рябины хороши в свежем виде и припущенные с сахаром.

## СВОЙСТВА

Фитонциды рябины укрепляют иммунитет, придают организму тонус и силу, чтобы бороться с нагрузками — как физическими, так и умственными. Рябина традиционно считается женским деревом, ведь ее летучие вещества чрезвычайно полезны для женского организма. Рябина приводит в тонус женскую репродуктивную систему и балансирует гормональный фон. Однако не следует применять рябину во время беременности и кормления.



# Клен

## СВОЙСТВА

Фитонциды клена эффективны в отношении грамположительных и грамотрицательных бактерий, вирусов и простейших. Прогулки по кленовому лесу ускоряют выздоровление при вирусных респираторных заболеваниях и заболеваниях верхних дыхательных путей. Фитонциды клена при наружном применении снимают воспаление.

## ПРИМЕНЕНИЕ

На ссадины, порезы и воспаленные места на ночь накладывают кашицу из измельченных листьев клена — это ускоряет заживление и стимулирует обновление тканей.

Также эффективен кленовый настой — его применяют для общего укрепления организма, в период ослабления иммунитета и во время эпидемии сезонных вирусных заболеваний. Для этого измельченные молодые листья клена заливают водой в пропорции 1:20, подогревают на водяной бане в течение получаса, а затем настаивают в течение пяти часов при комнатной температуре. После этого настой следует процедить и разбавить холодной водой в пропорции 1:2. Принимать настой следует каждые 2 часа по 2 столовых ложки.

Кленовый сироп — еще один подарок клена людям для здоровья. В нем содержится много витаминов и минералов, при регулярном применении он помогает организму бороться с такими серьезными заболеваниями, как онкология и болезни

сердечно-сосудистой системы. Кленовый сироп улучшает работу всей пищеварительной системы и снижает уровень сахара в крови.

# Яблоки «Антоновка»



## ПРИМЕНЕНИЕ

Фитонцидные свойства антоновки сохраняются при переработке яблок, без применения тепловой обработки. Соки, пюре и свежая антоновка показаны людям, страдающим заболеваниями сердца и сердечно-сосудистой системы. Антоновка рекомендована также для скорейшего восстановления после перенесенного инфаркта.

Яблоки этого сорта чрезвычайно полезны для полости рта. В ситуации, когда утром под рукой не оказалось зубной щетки, антоновское яблоко успешно ее заменит. Фитонциды антоновки очистят полость рта от микробов и освежат дыхание. Антоновка полезна для общего укрепления организма, так как содержит помимо фитонцидов большое количество витаминов.

## СВОЙСТВА

Антоновка – абсолютный лидер среди яблок по производству фитонцидов. Ее летучие вещества эффективно борются с возбудителями дизентерии, стафилококками, вирусами и патогенными микроорганизмами. Причем фитонциды в центре плода гораздо более активны, чем фитонциды ближе к поверхности.



# Багульник

## СВОЙСТВА

Багульник — очень сильное растение-источник фитонцидов, и с ним нужно проявлять осторожность. В больших количествах, как при вдыхании фитонцидов, так и при употреблении в отварах и настоях, багульник может оказать токсическое действие на организм человека.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Измельченный и разведенный горячей водой багульник применяют в виде компрессов при ревматизме. Отвары и настои с добавлением небольшого количества багульника чрезвычайно эффективны при заболеваниях органов дыхания с застоем слизи. Но, прежде чем применять препараты багульника внутрь, обязательно проконсультируйтесь с врачом! Фитонциды багульника не переносят бытовые насекомые, такие как клопы и моль, поэтому букетик сухого багульника в шкафу надежно защитит ваши вещи от непрошенных гостей. А если повесить его в изголовье кровати, то спящего не беспокоят комары.



# Герань



## ПРИМЕНЕНИЕ

Фитонциды герани чрезвычайно эффективны в отношении всех видов стафилококков, поэтому компрессы из ее распаренных листьев можно применять местно при сильных воспалительных процессах, порезах, ссадинах, дерматитах.

Аромат листьев герани, а с ним и фитонциды, оказывают обезболивающее и спазмолитическое действие. Благодаря своим активным фитонцидам, герань является идеальным безвредным антибиотиком при респираторных вирусных заболеваниях. Особенно активно герань выделяет фитонциды, если несильно потереть ее листья ладонями.

Герань хороша для помещений, где люди учатся или работают, так как она улучшает память и умственную деятельность, снимает тревогу и тонизирует весь организм.



## СВОЙСТВА

Герань – наш старый добрый друг в горшке на подоконнике. Она неприхотлива в уходе, зато пользы приносит, как мало какое другое растение. Фитонциды герани чрезвычайно активны. Одно растение среднего размера за 5 часов полностью очистит воздух в комнате площадью 10 м<sup>2</sup>. Травянистый терпкий аромат листьев герани не переносят бытовые и кровососущие насекомые. Горшок с геранью на тумбочке рядом с кроватью будет всю ночь охранять вас от комаров.

# Горчица



## СВОЙСТВА

Горчица богата алилгорчичными маслами, которые буквально стерилизуют воздух вокруг. Патогенные организмы просто не имеют возможности существовать рядом с выделяющей фитонциды горчицей.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Горчица эффективно очищает себя и всё окружающее с помощью продуктов своей жизнедеятельности. Так почему бы это не использовать? В медицине горчицу применяют как разогревающее, противомикробное и противовоспалительное средство. В кулинарии же она предохраняет продукты от порчи в результате воздействия бактерий и микроорганизмов. Известен даже случай, когда куриное яйцо оставалось свежим больше года, находясь в герметичной емкости с фитонцидами горчицы.

Ванночки для ног и общие ванны с порошком горчицы улучшают кровообращение, выводят токсины и отбеливают кожу. Однако горчица полезна не для всех, — не следует употреблять ее ни в каком виде при заболеваниях почек, туберкулезе, гастрите, неврите и склонности к аллергиям.





# Петрушка



## ПРИМЕНЕНИЕ

Большое количество фитонцидов содержится в эфирном масле семян петрушки, что обеспечивает ему отличное противомикробное действие. При регулярном воздействии фитонцидов петрушки на организм заметно повышается тонус органов пищеварительной и выделительной систем.

Сок петрушки с добавлением капли эфирного масла петрушки чрезвычайно эффективен в лечении дерматитов, укусов насекомых, воспалений на коже, вызванных микробным осеменением. Аромат эфирного масла петрушки эффективен при невралгиях и вегетативных нарушениях.

## СВОЙСТВА

Летучие вещества петрушки обладают тонизирующим воздействием на организм, стимулируют вывод накопившейся в тканях жидкости, эффективны при отложении солей. В зарубежной медицине принято считать, что сок петрушки нормализует функцию коры надпочечников и щитовидной железы, в целом очень благотворно воздействуя на гормональный баланс.



# Сельдерей

## СВОЙСТВА

Ароматный сельдерей содержит небольшое количество фитонцидов, но при постоянном употреблении в пищу в составе салатов и соков его целебное воздействие на организм будет системным. Сельдерей улучшает состояние кожи и волос, так как содержит большое количество витаминов РР, В6, А, также минералы и фолиевую кислоту. При этом фитонциды сельдерея убивают патогенные микроорганизмы в кишечнике и стимулируют организм к интенсивному выводу токсинов.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Желая усилить полезные свойства сельдерея, его используют в виде эфирного масла. Масло сельдерея обладает сильным мочегонным действием и в целом способствует выводу лишней жидкости из тканей, а вместе с ней — и накопившихся токсинов. Летучие вещества сельдерея при вдыхании стимулируют обмен веществ, усиливают либидо, избавляют от депрессии.

Масло сельдерея можно применять в сочетании с любым массажным маслом, в виде саше и в аромалампе.



# Крапива



## ПРИМЕНЕНИЕ

Фитонциды крапивы крайне эффективны в отношении золотистого стафилококка, который в результате длительных мутаций приобрел толерантность к большинству современных антибиотиков. При долго не заживающих ранах, порезах, изъязвлениях и дерматитах помогают компрессы из измельченных, пропаренных листьев крапивы.

Листья крапивы, добавленные в пищу, сохраняют ее свежей гораздо дольше, что обусловлено губительным воздействием ее фитонцидов на большинство патогенных микроорганизмов. У опытных охотников и рыболовов даже есть своя хитрость: чтобы мясо не испортилось, его нужно плотно завернуть в стебли и листья крапивы.

Свежим соком крапивы, разбавленным с водой, ополаскивают волосы при выпадении — это останавливает облысение и стимулирует волосяные луковицы к росту.

Прохладные ванночки с крапивным настоем эффективны при варикозе и тромбофлебите.

## СВОЙСТВА

Крапива — растение родом из детства, может не только больно жалить, но и весьма эффективно лечить. Молодые побеги крапивы содержат много дубильных веществ, калия, магния, железа, фосфора, кальция и полезных кислот. Поэтому, принимая крапиву внутрь в составе салатов или в виде настоев и отваров, можно забыть о мультивитаминных комплексах, которые стоят дорого и не всегда оправдывают свою цену.





# Самшит

## СВОЙСТВА

Самшит распространен в нашей полосе исключительно как домашнее растение. При правильном уходе, он обеспечивает кристальную чистоту воздуха в вашем доме, ведь его фитонциды чрезвычайно сильны, как и у большинства миртовых. Помимо противомикробных и противовирусных свойств, самшит благотворно воздействует на дыхательные пути, лечит кашель, снимает лихорадку. Однако при приеме внутрь самшит может оказать сильное токсическое действие, избегайте этого.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Говорят, во время Великой Отечественной войны в самшитовых рощах даже оперировали раненых, потому что фитонциды самшита были единственным доступным антисептиком. Вокруг одного взрослого растения самшита в радиусе трех метров воздух чист от микробов и других патогенных микроорганизмов. Заведите в доме самшит, а лучше два или три растения, — так вы обезопасите себя и своих близких от сезонных вирусных заболеваний.

Возьмите себе за правило трогать крону самшита и вдыхать его аромат перед сном — это побудит растение к интенсивной выработке фитонцидов, что улучшит ваш сон и обеззаразит воздух в комнате.

Однако обрезку кроны следует производить в перчатках, так как самшит будет защищать себя так отчаянно, что может вызвать у вас аллергическую реакцию.



# Кипарис



## ПРИМЕНЕНИЕ

Сильный сладковато-свежий аромат кипариса отпугивает кровососущих насекомых, поэтому, повесив букетик из кипариса в изголовье кровати на ночь, вы будете избавлены от их назойливого внимания до самого утра.

Кипарис благотворно влияет на кровеносную и сердечно-сосудистую системы, облегчает приступы кашля, очищает дыхательные пути. Прогулки в кипарисовой роще чрезвычайно полезны для людей, страдающих гипер- или гипотонией, фитонциды кипариса нормализуют артериальное давление и укрепляют сосуды. Так же фитонциды кипариса убивают грибок и простейших паразитов. В народной медицине кипарис известен как непревзойденное средство для лечения кожных заболеваний, ран и порезов. В нашей полосе кипарисы можно встретить только в южной части, поэтому в повседневной жизни можно использовать эфирное масло кипариса.



## СВОЙСТВА

Кипарис – чрезвычайно красивое дерево, обладающее приятным ароматом. Фитонциды кипариса обладают высокой антимикробной активностью, в этом кипарис превосходит даже пихту и сосну. Как и все хвойные, он убивает стафилококки и туберкулезную палочку и очищает воздух вокруг себя от других патогенных микроорганизмов. Древний целитель Авиценна так говорил о кипарисе: «Ему присуща рассасывающая сила, которая рассасывает жидкости. Он склеивает, останавливает кровь и даже устраняет гниение. Его горячесть настолько велика, что устремляет его вяжущие свойства вглубь к органам».



# Лавровишня

## СВОЙСТВА

Фитонциды лавровишни имеют широкий спектр активности. Их используют в фармацевтической промышленности, в гомеопатии и народной медицине. Листья лавровишни содержат чрезвычайно летучее эфирное масло, в состав которого входят такие вещества, как синильная кислота и растительные стероиды, благодаря чему оно обладает анестезирующим и стимулирующим воздействием на организм.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Следует с осторожностью применять лавровишню в домашних условиях, так как в большом количестве ее фитонциды могут оказывать токсическое воздействие на организм человека. Противомикробные свойства лавровишни можно использовать следующим образом: букет с ветвями лавровишни поставить на час в комнате больного, но на ночь обязательно убрать. Фитонциды очистят воздух и наполнят его отрицательно заряженными ионами. Также можно использовать эфирное масло лавровишни для аромалампы, но не более чем 1 каплю на 12 м<sup>2</sup> площади.

В медицине используются анестезирующие свойства лавровишни, она входит в состав многих болеутоляющих и средств для укрепления сердечно-сосудистой системы. Фитонциды лавровишни также эффективны в лечении коклюша и туберкулеза.



# АНИС



## ПРИМЕНЕНИЕ

Анис в нашей полосе доступен в виде коробочек с семенами и эфирного масла. К сожалению, специи, которые продаются в странах СНГ, не всегда свежие, а фитонциды остаются в плодах не более пяти месяцев. Поэтому целесообразнее всего использовать эфирное масло аниса в аромалампе.

Вдыхание фитонцидов аниса снимает воспаление верхних дыхательных путей, обладает потогонным и отхаркивающим действием. Если вы страдаете мигренью, невралгиями и спазмами сосудов, то рекомендуется разжевать анисовое семя и подержать его во рту. Анис снимает тревогу, усиливает либидо. Также семя аниса будет полезно, если вы чувствуете, что ваша пищеварительная система дала сбой – разжуйте несколько семян аниса после приема пищи, – и скоро вы почувствуете облегчение.

## СВОЙСТВА

Анис – очень ароматное, полезное растение. Известный в древности целитель Авиценна использовал анис в своей медицинской практике, причем довольно успешно.

В плодах аниса содержится особое летучее вещество – анетол – именно оно придает им такой сладковато-свежий запах, благодаря которому известен анис.





# Бузина

## СВОЙСТВА

Бузина выделяет очень большое количество фитонцидов, обеззараживая воздух вокруг себя в радиусе несколько метров. Фитонциды бузины не переносят бытовые грызуны, поэтому ее часто используют для борьбы с мышами и крысами, расставляя ее веточки в вазах по углам чердаков и подвалов.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Бузина широко используется в фармацевтике, благодаря своим антибактериальным свойствам. Также, принимая препараты бузины внутрь, мы активизируем ее потогонное действие, а компрессы из распаренных цветов бузины эффективны при подагре, артрите и ревматизме.

Бузину принимают в виде отваров – поскольку в такой форме она обладает отличными общеукрепляющими свойствами и способствует нормальной работе нервной системы, а также стимулирует иммунную систему. Эффективна бузина и при респираторных заболеваниях.





# Содержание



<b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .	<b>4</b>	Редька . . . . .	27
Дуб . . . . .	8	Кизил . . . . .	28
Эвкалипт . . . . .	9	Мирт . . . . .	29
Сосна . . . . .	10	Прополис . . . . .	30
Пихта . . . . .	11	Корень кровохлебки . . . . .	31
Береза . . . . .	12	Спирея . . . . .	32
Тополь . . . . .	13	Рябина . . . . .	33
Лук . . . . .	14	Клен . . . . .	34
Чеснок . . . . .	15	Яблоки «Антоновка» . . . . .	35
Хрен . . . . .	16	Багульник . . . . .	36
Зверобой . . . . .	17	Герань . . . . .	37
Чабрец . . . . .	18	Горчица . . . . .	38
Черная смородина . . . . .	19	Петрушка . . . . .	39
Можжевельник . . . . .	20	Сельдерей . . . . .	40
Ель . . . . .	21	Крапива . . . . .	41
Черемуха . . . . .	22	Самшит . . . . .	42
Тис ягодный . . . . .	23	Кипарис . . . . .	43
Мята . . . . .	24	Лавровишня . . . . .	44
Тысячелистник . . . . .	25	Анис . . . . .	45
Лимон . . . . .	26	Бузина . . . . .	46



## РАСТЕНИЯ-АНТИБИОТИКИ

Ответственный редактор *Е. Зуевская*  
Редактор-составитель *Е. Бурнашева*

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2; 953000 – книги, брошюры.

Подписано в печать 05.05.12  
Формат 70 × 100 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печ. л. 3,0.  
Печать офсетная. Бумага офсетная.  
Тираж 5000 экз. Заказ № 3445, 3446.

Издательская группа «Контэнт»  
123298, Москва, ул. Маршала Бирюзова,  
д. 1, корп. 1А, офис 415.  
Телефон/факс: (499) 943-03-84  
E-mail: info@content-publish.ru

Все советы и рекомендации, содержащиеся в этой книге, тщательно проверены издательством. Однако, учитывая индивидуальные особенности как пациентов, так собственно и подхода к оказанию медицинской помощи, издательство не принимает на себя ни имущественной, ни личной, ни профессиональной ответственности за любые нежелательные результаты и последствия.

Никакая часть издания не может быть воспроизведена, использоваться в любой множительной системе или передаваться в любой форме и любыми средствами: электронными, механическими, фотокопировальными, записывающими и другими – без предварительного письменного разрешения издателя.

Отпечатано с предоставленного оригинал-макета  
в ООО «Фактор-Друк»  
61030 Украина, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.  
Тел.: +38(057) 717-51-85.



ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ  
ОТ ПРИРОДЫ



# *Растения* АНТИБИОТИКИ

Растения-антибиотики — звучит странно, не правда ли? Как же так, ведь антибиотики — это сильнодействующие таблетки, которые прописывает нам врач и которых мы опасаемся, так как они воздействуют на организм не лучшим образом. Оказывается, среди окружающих нас растений встречаются так называемые «природные антибиотики», или фитонциды. Некоторые растения обладают уникальными свойствами — летучие вещества, выделяемые ими, убивают все вредоносные микробы вокруг. Именно о них и пойдет речь в этой книге. Мы расскажем вам об основных растениях — источниках фитонцидов в нашей полосе. Вы узнаете об их основных свойствах, в отношении каких микроорганизмов они эффективны, и научитесь пользоваться волшебным даром природы — с ее удивительными силами самоизлечения.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ  
**КОНТЭНТ**  
группа

ISBN 978-5-91906-246-2



9 785919 062462 >