

Наталья Доронина

Целебные силы комнатных растений



Наталья Дорони́на

**Целебные силы
комнатных растений**

«Издательские решения»

Доронина Н. В.

Целебные силы комнатных растений / Н. В. Доронина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964920-1

Книга о целебных свойствах комнатных растений рассказывает об удивительном мире растений, которые не только украшают наши квартиры и дома, очищают их воздух, но и обладают свойствами по защите здоровья человека. Целебные силы растений подтверждает не только народная медицина, но и официальная. Для раскрытия лекарственных свойств комнатных растений важно обеспечить правильный уход за ними, соблюдать правила приготовления настоев и отваров и главный принцип любого лечения: Не навреди!

ISBN 978-5-44-964920-1

© Доронина Н. В.
© Издательские решения

Содержание

Целебные силы комнатных растений	7
АГАВА / Agava	9
Портрет	9
Почему агава лечит	10
Выращивание	10
Рецепты, проверенные временем	11
АЗАЛИЯ / Azalea	12
Портрет	12
Почему азалия лечит	13
Выращивание	13
Рецепты, проверенные временем	14
АЛОКАЗИЯ / Alocasia	15
Портрет	15
Почему лечит алоказия	16
Выращивание	17
Рецепты, проверенные временем	17
АЛОЭ / Aloe	18
Портрет	19
Почему лечит алоэ	19
Выращивание	20
Рецепты, проверенные временем	20
АСПИДИСТРА / Aspidistra	23
Портрет	23
Почему лечит аспидистра	24
Выращивание	24
Рецепты, проверенные временем	25
АУКУБА / Aucuba	26
Портрет	26
Почему аукуба лечит	27
Выращивание	27
Рецепты, проверенные временем	28
БУДРА / Glechoma	29
Портрет	29
Почему будра лечит	30
Выращивание	30
Рецепты, проверенные временем	31
ГАРДЕНИЯ / Gardenia	32
Портрет	32
Почему гардения лечит	33
Выращивание	33
Рецепты, проверенные временем	34
ГИБИСКУС / Hibiscus	35
Портрет	35
Почему гибискус лечит	36
Выращивание	36
Рецепты, проверенные временем	37

ГРАНАТ / <i>Punica granatum</i>	39
Портрет	39
Почему гранат лечит	39
Выращивание	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Целебные силы комнатных растений

Наталья Владимировна Доронина

Фотограф Наталья Доронина

Фотограф фотобанк Pixabay

© Наталья Владимировна Доронина, 2019

© Наталья Доронина, фотографии, 2019

© фотобанк Pixabay, фотографии, 2019

ISBN 978-5-4496-4920-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Целебные силы комнатных растений



Бесполезных комнатных растений нет! Выращивая их, наблюдая за ними, мы испытываем приятные чувства, снимаем усталость и нервное напряжение, скопившиеся за трудовой день, украшаем свое жилище. Но и это не самое главное. Незаметно, изо дня в день, наши зеленые друзья помогают нам справляться с бытовыми проблемами, поддерживают здоровый микроклимат в доме. А некоторые из них успешно выполняют роль домашнего лекаря как для человека, так и для домашних животных. Более того, с помощью одних растений мы можем помочь расти другим растениям не только на подоконнике, но и в саду.

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

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

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

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

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

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

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

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

АГАВА / Agava



Агава

Агаву в народе, порой, называют столетником, путая с алоэ. И хотя это разные растения, у них есть немало общего. В силу крупных размеров агаву не так часто можно встретить в обычной квартире, зато она любима у владельце зимних садов.

Агава американская (*A. americana*) и нитеносная (*A. filifera*) известны нам по помпезным клумбам в крупных городах, на территориях санаториев и домов отдыха, по диким зарослям на черноморском побережье нашей страны.

Впрочем, мужской части российского населения агавы более известна, как сырье для производства пеньки и текилы.

Портрет

Агава представляет собой крупное растение с толстыми серыми изогнутыми листьями, собранными в корневую розетку. В природе развивается стремительно, листья достигают трехметровой длины. Кожица листьев очень твердая, края покрыты угрожающими колючками. На 10-12-м году выращивания у агавы отрастает огромный стебель высотой в 10—12 м, на котором распускается 3—4 тысячи желтоватых цветов, похожих на маленькие лилии. Цве-

тет агавы более месяца, привлекая множество пчел и насекомых. Вот только с окончанием цветения приходит и гибель материнского растения – листья бессильно ложатся на землю, сморщиваясь и отмирая. Но каждое умершее растение дает жизнь новым, пристроившимся у самой корневой розетки деткам, упавшим с цветоноса и проросшим клубне-луковицам.

Вот только на мексиканских плантациях агавы не увидеть роскошного цветения. Молодую цветочную почку в центре розетки вырезают и каждый день собирают сок, появляющийся на месте среза в листовой розетке. За 8—10 месяцев сокотечения с агавы собирают до 1000 литров «сладкой» воды», которую сбраживают для производства пульке.

Конечно, в комнатной культуре это более компактное растение и цветения от него не стоит ждать – невозможно создать для этого условия.

Почему агавы лечат

Химический состав растения до конца не изучен. В листьях обнаружены летучие эфирные соединения, смолы, щавелевая кислота, агаровый сахар и токсичное вещество сапонин. В соцветиях найден гемолитический сапогенин. Последние данные показали, что агавы богаты инулином.

Благодаря такому составу растение обладает противовоспалительным, болеутоляющим, жаропонижающим и отхаркивающим свойствами. Медицина использует сок агавы, как мочегонное и слабительное средство. В народной практике сок используется для лечения ушибов и синяков, радикулита и остеохондроза, а сок – как эффективное слабительное.

Агавы стали активно использовать в гомеопатии: препараты из агавы рекомендуются для лечения ран и нарывов, при болезнях желудка, печени и легких.

Вытяжки из агавы используют при производстве биологически активных добавок (БАДов) и в производстве косметических средств.

Выращивание

Агавы относятся к суккулентам, поэтому требует много солнца и воздуха, умеренного полива летом и крайне редкого зимой. Зимой оптимальная температура для агавы +8—10°C. Взрослое растение нуждается в прямых солнечных лучах, молодые экземпляры необходимо притенять.

Агавы американскую (*Agave americana*) из-за больших размеров и грозных колючек редко выращивают в небольших комнатах, предпочитая более компактные декоративные виды и формы. Однако в лечебных целях в основном используется именно этот гигантский вид, а также агавы нитеносная (*Agave filifera*) и агавы голубая (*Agave tequilana*).

Для выращивания агавы используют легкую, хорошо дренированную питательную почву слабой щелочной реакции. Горшок должен быть широким, но не глубоким, с дренажными отверстиями. Учитывая размеры агавы очень важно покупать горшок самой простой формы без всяких зауживаний и «украшательств» по внутреннему краю горловины. Пересаживают агавы раз в 2 года.

С мая по сентябрь агавы желательно вывозить на дачу, где даже можно высаживать в грунт. Обязательно держать на самом солнечном и защищенном от ветров месте вашего сада, прикрывая от прямых солнечных лучей в первые 5—7 дней. В конце августа или начале сентября агавы возвращают в статус комнатного растения, постепенно перенося в помещение: сначала в прохладу террасы или балкона и только затем на подоконник.

Агавы можно вырастить из семян или клубне-луковичек, что появляются на кончиках побегов цветочного стебля. Но самые простые способы – укоренение отростков, появляющихся у корневой шейки, и деление корневища. Корень делят так, чтобы на каждом отрезке был гла-

зок. До посадки деленки или отростки подсушивают в течение 2—3 часов, присыпают срезы толченым углем и затем сажают в песок или перлит. Для лучшего укоренения отростков и корневых черенков поддерживают температуру +20°С.

В комнатных условиях агава страдает от щитовок и червеца.

Рецепты, проверенные временем

При радикулите и ишиасе

Состав: кусочек листа 4—5 летней агавы, весом примерно 200 г.

Лист промыть, натереть на мелкой пластиковой терке. Мезгу слегка отжать через двойной слой марли. В больное место на ночь втереть кашицу, наложить теплую повязку и лечь спать под теплое одеяло. На утро может появиться сильный болезненный зуд и даже ожоги. Но нужно перетерпеть, промыть больное место минеральной водой и наложить компресс из свежего творога. Когда кожа успокоится, следует повторить втирание кашицы из агавы. Курс лечения – 3—4 компресса. Результат отличный.

При расстройстве желудка на фоне отеков

Состав: кусочек листа агавы.

Лист промыть, измельчить и отжать сок. Принимать 3 раза в день по 20 капель сока, разведенных в 1 столовой ложке воды, запивая стаканом воды. Осторожно: сок может вызвать раздражение слизистой рта!

При подагре

Состав: по 50 г листа агавы, корня хрена, зубчиков чеснока, жгучего стручкового перца и костного мозга свиньи или коровы, 200 мл камфарного спирта, 2 столовые ложки йода, 200 мл медицинского спирта, 300 мл водки, 50 мл скипидара.

Агаву, хрен, чеснок и перец измельчить, соединить с костным мозгом и спиртом, настаивать 1 час. Затем добавить остальные компоненты тщательно перемешать и настаивать в темном месте 5 суток, затем процедить и отжать, хранить в закрытой бутылке в прохладном месте. Втирать в пораженное место небольшими порциями 1—2 раза в день в течение месяца. После каждого втирания укутывать больное место шерстяной тканью на 30—40 минут.

Это интересно. Ацтеки из сока агавы делали патоку и сахар. Жители Мексики едят кисловатую мякоть стеблей в сыром и печеном виде. А вообще, листья агавы имеют самое широкое применение: из грубых частей делают прочнейший сизаль, который идет на производство веревок, канатов, шпагата, обуви и модных нынче ковровых покрытий; из кожицы листа в прошлом делали тонкие сорта бумаги; сухим листом до сих пор покрывают крыши хижин; мякоть используют для производства мыла.

АЗАЛИЯ / Azalea



Азалия

Мечта каждого садовода – вырастить куст рододендрона. Даже если нет сада, то рододендрон можно вырастить на... подоконнике. Виды, пригодные для выращивания в комнатных условиях, называются азалиями. К ним относятся рододендрон Симса (азалия индийская) и рододендрон японский (азалия японская). И хотя выращивание азалий дело сложное редкая хозяйка не мечтает об усыпанном цветами кустике.

Портрет

Азалия индийская (*Rhododendron simsii*) и азалия японская (*Rhododendron japonicum*) представляют собой карликовые вечнозеленые кустарнички высотой 30—50 см с темно-зелеными плотными листочками. Чаще всего в продаже встречаются разнообразные формы азалии индийской, которая отличается более крупными цветками. Цветки чаще всего розовые, но существуют формы с белыми, желтыми, красными, кремовыми и двуцветными лепестками. Цветки могут быть махровыми, немахровыми и с гофрированными лепестками. В последние годы появились ампельные и пирамидальные формы азалии.

Цветет азалия зимой и ранней весной. По срокам цветения азалии делятся на ранние сорта, цветение которых приходится на декабрь-январь, среднепоздние – январь-март и позд-

ние – февраль-апрель. Цветение такое обильное, что кустик практически весь покрыт цветами. Из-за сложностей в содержании, азалии часто используют как долгоцветущие букеты. Но азалию японскую при невозможности содержать в доме можно в начале лета смело высадить в сад, где она будет радовать глаз многие годы. Азалия индийская при невозможности создать ей надлежащие условия просто погибает.

Почему азалия лечит

В листьях азалии содержатся стеринны, гликозиды, дубильные вещества. Из лепестков добывают эфирное масло, которое используется в парфюмерии.

В странах Востока все части растения используют в народной медицине. Считается, что при артрите, травмах и ревматизме помогают препараты из корней азалии. Но наиболее активно в народной медицине применяют препараты из цветков. Они обладают обезболивающим, успокоительным и противомикробным действием. Их применяют при воспалениях ЖКТ и кишечника, гинекологических заболеваниях, головных болях и раздражительности, лечении артрита, кариеса, чесотки и травматических повреждениях. Хороший результат дает применение препаратов из лепестков при стоматитах, заболеваниях десен и глаз.

Установлено, что порошок из сухих лепестков азалии обладает инсектицидным действием, причем его используют не только для защиты людей и животных, но и комнатных растений от вредных насекомых.

Существует поверье, что если смотреть на цветки азалии каждый день по полчаса, то зрение станет более четким.

При использовании азалии в лечебных целях следует помнить, что все части растения содержат сильнодействующий яд, который поражает центральную нервную систему и мышцы. Будьте осторожны с дозировкой и обязательно проконсультируйтесь у врача.

При отравлении азалией появляются рвота, слезы, выделения из носа и слюнотечение. Аромат азалии также может вызвать головокружение и тошноту. Следует промыть желудок и уложить больного в постель. При сильном отравлении – вызвать врача.

Выращивание

Сложность выращивания азалии заключается в том, что в условиях городских квартир трудно создать оптимальные условия для закладки цветочных почек и продолжительного цветения. Однако тенденция утепления лоджий и балконов и создания зимних садов вселяет уверенность, что роскошные азалии станут постоянными жителями наших квартир и домов.

Три важных момента в выращивании азалии.

Во-первых, хорошая освещенность на протяжении всего года, но при этом растение должно быть защищено от прямых солнечных лучей. В зимний период желательно досвечивать фитолампами.

Во-вторых, азалия нуждается во влажной атмосфере. При пересушивании земляного кома растение сбрасывает не только цветки, но и листья. Поливы должны быть регулярные, но без залива, вода мягкой, отстоявшейся. Ежедневное опрыскивание кроны. Растение хорошо реагирует на прохладный душ. Горшки с азалией желательно поставить в глубокие поддоны с мокрой галькой или мхом, почву замульчировать хвойными иголками и периодически зимой насыпать на них немного снега.

В-третьих, азалия любит прохладу. Оптимальная температура содержания +10—15°C. Для обильного цветения осенью растение помещают в место, где температура держится на уровне +6—8°C, к моменту начала цветения температуру повышают до +12—15°C. Если нет возможности поддерживать такую температуру, растения придают к холодному окон-

ному стеклу, прикрывают пленкой от потоков теплого воздуха, исходящего от батарей. Рядом с горшками ставят сосуды со льдом.

Для успешного выращивания азалии важно правильно подобрать горшок и почвенную смесь. Лучшая почва – хвойная, потому что она хорошо проветривается, не задерживает лишнюю влагу и достаточно кислая. Горшки должны быть глиняные, не слишком глубокие, но широкие, потому что корневая система у растения поверхностная. Чтобы поддерживать влажность и температуру в зоне корней, горшок ставят в более широкое кашпо, заполняя пустоты влажным мхом-сфагнумом или керамзитом. Во время активного роста и формирования почек азалию подкармливают каждые 20 дней, чередуя органические удобрения с минеральными.

Цветущие азалии каждую весну обрезают, укорачивая все побеги прошлого года и формируя аккуратную крону. Кроме того удаляют загущающие и слабые побеги. Старые экземпляры весной сильно обрезают и высаживают в сад на лето, чтобы омолодить растение. При обрезке молодые побеги, которые выходят из-под цветка, можно использовать для размножения.

Черенки, обработанные раствором марганцовки и гетероауксина, высаживают в легкий грунт, опрыскивают, накрывают стеклом и черной тканью. Укоренение происходит долго, все это время их регулярно поливают теплой водой (+23—25 °C). Когда черенок пойдет в рост, днем приоткрывают стекло на час, оберегая от солнечных лучей. И так до полного укоренения.

Рецепты, проверенные временем

При ячмене на глазу

Состав: лепестки азалии.

Лепестки наложить на внутреннюю сторону запястий и закрепить бинтом. Через 6—10 часов ячмень исчезнет.

5—6 лепестков наложить на больной глаз и закрепить повязкой на 3—4 часа.

При опрелости ног

Состав: горсть лепестков азалии.

Лепестки высушить и измельчить в порошок. Засыпать по чайной ложке порошка в чистые сухие носки и надевать на ноги. Курс лечения – 2 недели.

При фурункулах и нарывах

Состав: листья азалии.

Листья промыть, обсушить, измельчить в кашицу, наложить на больное место и закрепить повязкой. Через 2 часа сменить лечебную повязку.

При ушибах и мастите

Состав: сухих и измельченных корней азалии.

1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь и кипятить 10 минут, настаивать под крышкой 30 минут. Отвар процедить и отжать, смочить в нем марлевую салфетку и приложить к больному месту, накрыть шерстяным платком на 30 минут.

АЛОКАЗИЯ / *Alocasia*



Алоказия

Только в последние годы покупка горшочка с алоказией стала обыденным событием. Но еще лет двадцать назад это роскошное тропическое растение можно было встретить только в домах страстных коллекционеров. Ее полюбили сразу, даже не подозревая, что за роскошным обликом скрываются еще и целебные силы растения.

Портрет

В комнатной культуре выращивают в основном два вида алоказии. Алоказия амазоника (*A. amazonica*) отличается крупными красивыми листьями темно-зеленого цвета с резко выделяющимися белыми прожилками. Лист имеет форму удлинненно округлую с выделяющимися крыльями у черешка. Если у этого вида форма листа напоминает щит, то у алоказии Сандера (*A. sanderiana*) это, скорее, копье. Его цвет более светлый, отливающий металлом, а прожилки больше и они ярко выделяются на листе. Края листовой пластинки у этого вида часто крупнозубчатые, а внутренняя сторона листа окрашена в пурпурный цвет. Увы, оба вида не представляют интереса с точки зрения укрепления здоровья, но, безусловно, их выращивание доставляет немало положительных эмоций.

Настоящую целебную ценность представляют два других вида – алоказия крупнокорневая или гигантская (*A. macrorrhizos*), в Восточной Азии называемая арма, и алоказия пахучая (*A. odora*).

Арма в тропических странах выращивается как пищевая культура. Ее корнеклубни являются важным источником крахмала и продаются под названием «гигантское таро». Россиянам этот овощ известен по тайской кухне. Китайская медицина в основном использует алоказию пахучую: ее стебель, листья и корнеклубни входят в состав некоторых препаратов.

Оба вида значительно крупнее описанных выше: алоказия гигантская в комнатных условиях может достигать 2 м. Яйцевидно-сердцевидной формы листья также велики – до 90 см в длину. У опытных цветоводов алоказия активно цветет – выбрасывая початок в желто-зеленом покрывале. Очень привлекательны и созревающие красные ягоды. У цветоводов большой популярностью пользуется более компактная вариегатная форма этого вида, у которой на листьях мерцают белые пятна.

Алоказия пахучая отличается меньшими размерами.

Любой вид алоказии обладает большой степенью ядовитости. Попадая внутрь, сок растения может вызвать жестокое отравление, а на коже вызвать серьезные ожоги и раздражение. Особенно опасно попадание сока в глаз. Поэтому при работе с растением нужна осторожность, а применение в лечебных целях – строгое соблюдение правил приготовления и дозировки.

И еще один момент. После дождя или обильного полива на кончиках листьев часто появляется капля воды, мы говорим: «растение плачет». Эти капли также ядовиты, поэтому никогда не позволяйте детям к ним прикасаться.

Признаки отравления и лечение. Сок растения разрушает слизистые ткани, вызывает, обильное зловонное слюноотделение, кровотечение, воспаление, сонливость и даже сердечное расстройство. На коже образуются пятна и сыпь как при скарлатине. При попадании сока внутрь нужно срочно дать выпить много чистой воды и вызвать рвоту, затем дать таблетки активированного угля из расчета 1 штука на 10 кг веса, затем вызвать врача. Нельзя давать молоко и газированные напитки!

Почему лечит алоказия

Именно потому, что в ее клетках содержится ядовитое вещество – синильная кислота. Как известно, лекарственные растения тем и отличаются от пищевых, что содержат ядовитые вещества. Поэтому их не едят, а применяют в очень малых дозах. Степень ядовитости алоказии такова, что препараты из нее применяют исключительно в размере капли.

Алоказия считается сильнейшим биогенным стимулятором. Обладает высокими фитонцидными свойствами. В соке растения и клубнях содержатся витамин С, кальций, фосфор, тиамин и некоторые другие важные микроэлементы и кислоты. Клубни алоказии гигантской богаты углеводами и белками, поэтому в некоторых регионах замещают в питании картофель.

В соке растения содержатся вещества, оказывающие обезболивающее и противовоспалительное воздействие на организм, поэтому настойки часто применяют при лечении остеохондроза, радикулита и других заболеваний двигательного аппарата. Растирания настойкой хороши при миозитах. Одновременно препараты вызывают согревающий эффект, влияют на подвижность суставов. Настойку применяют также при тромбофлебите, геморрое, некоторых кожных заболеваниях, псориазе, аллергии. Она рекомендуется при туберкулезе, мастопатиях, миомах и других видах опухолей, в том числе злокачественных.

Китайская медицина рекомендует настойку алоказии при болях в желудке и кишечнике, при зубной боли и пневмонии. А опухоли восточные врачи лечат, прикладывая к ним кашицу из корня алоказии.

Выращивание

Существует два противоположных мнения о выращивании алоказии. Одни цветоводы считают, что растение через 4—5 месяцев содержания в комнате следует переносить для обновления сил в теплицу, другие считают ее неприхотливой культурой. Как ни странно, но оба мнения верны. Алоказия нуждается в тепле и влаге. Такие условия поддерживать в городской квартире довольно сложно, поэтому периодически растение нуждается в помещении под стекло, например, в зимний сад или флорариум, где поддерживается температура на уровне +22—26°С и высокая влажность.

Этому растению противопоказаны прямые солнечные лучи, сквозняки, застой воды и сухость почвы и воздуха. Летом растение содержат в полутенистом месте, обильно поливают и каждое утро опрыскивают теплой мягкой водой. Зимой температура должна быть +18—20°С, поливы можно сократить, но опрыскивания все равно нужны – 1 раз в два дня. С марта по август растение подкармливают 2 раза в месяц комплексным удобрением в очень низкой концентрации.

Для алоказии важен состав почвы. Она должна быть легкой, хорошо проницаемой для воды и воздуха. На дно горшка обязательно кладут слой керамзита. Почвенную смесь готовят из листовой и торфяной земли, песка, измельченного сфагнома и толченого древесного угля (2:1:1:0,5:0,5). Пересаживают растения рано весной, до 5 лет ежегодно, а дальше раз в 2 года в горшок большего размера.

Размножают растение корневыми отпрысками, кусочками ствола и делением корневищ. Все срезы обязательно присыпают точеным древесным углем. Укореняют в горшочке с влажным сфагнумом под стеклянной банкой.

Если не соблюдается режим влажности воздуха, алоказия быстро становится жертвой паутинного клеща и мучнистого червеца.

Алоказия сама подсказывает, какой лист пригоден для лечебных целей. Это старый лист, немного потемневший, готовый отмереть, но еще свежий. Именно его и используют для приготовления настойки, срезая вместе с черешком.

Рецепты, проверенные временем

Заболевания суставов, остеохондроз и миозит

Состав: 1 лист среднего размера с черешком, 400 мл водки

Лист измельчить, залить водкой, настаивать в темном прохладном месте 7—10 дней ежедневно взбалтывая. Затем процедить, отжать, перелить в склянку темного стекла и хранить под крышкой в холодильнике. Перед применением согреть флакон в руках, нанести на больное место настойку, хорошо растереть, накрыть салфеткой и шерстяным шарфом, закрепить и оставить на ночь.

Бронхиальная астма

Состав: 50 г сухого листа алоказии гигантской, 500 мл водки

Сырье измельчить и залить водкой, настаивать в темном месте 3 недели, регулярно взбалтывая, затем процедить и отжать. Хранить настойку в темном прохладном месте под крышкой. Принимать по 1 ч. ложке 2—3 раза в день до еды, запивая водой. Курс лечения – 15—20 дней, затем перерыв на 2 недели и повторить, доводя объем настойки до 1 ст. ложки на прием.

АЛОЭ / Aloe



Алоэ

Слава алоэ, как лекарственного растения, живет на нашей планете несколько тысячелетий. Древние египтяне включали это растение в состав эликсира жизни. Его ценили медики царских дворов и знахари, врачевавшие бедноту.

Это одно из немногих растений, которое одинаково доступно как жителям теплых стран, так и северянам, благодаря тому, что из природы давно перекочевало в горшки и поселилось на подоконниках. Век алоэ долог, недаром его называют столетником, и, как утверждает народная мудрость, одно растение способно охранять здоровье трех поколений семьи.

На этикетках многих лекарственных и косметических средств можно прочесть, что в состав входит алоэ вера (*A. vera*), которое в литературе часто называют настоящим или барбадосским.

Однако в домашних условиях этот вид алоэ встречается нечасто, в отличие от его родича – алоэ древовидного (*A. arborescens*), обладающего не менее ценными лечебными свойствами. Именно этот вид живет на подоконниках многих россиян, поражая своей живучестью и способностью врачевать как небольшие ранки на руках детворы, так и страшные язвы, разрушающие наш желудок.

Портрет

Что же собой представляет алоэ древовидное или столетник? Это вечнозеленое растение семейства лилейных. У него сидячие сочные листья мечевидной формы, изгибающиеся на концах к низу. Края листа покрыты мясистыми шипами.

Терпеливый и заботливый хозяин столетника в наших северных широтах может дожждаться цветения. И тогда зимой алоэ выбросит стрелку, украшенную оранжево-красными колокольчатыми цветками. Как правило, на подоконнике алоэ вырастает до 1 м, хотя столетник, доставшийся по наследству от бабушки, вполне может подпирать трехметровый потолок.

Алоэ вера в домашних условиях выглядит более компактным растением: в плотную розетку собраны мясистые сизоватого отлива листья длиной до 40 см с жесткими хрящевидными зубцами. Стебель у растения настолько короткий, что, кажется, будто его и нет. В домашних условиях цветет крайне редко.

Почему лечит алоэ

Лечебные свойства обусловлены содержанием в свежих листьях и соке антрагликозидов, смолистых веществ, в небольшом количестве эфирных масел, ферментов, витаминов и фитонцидов. Комплекс этих веществ делает растение важным средством в подавлении многих болезнетворных бактерий, заживлении ран, повышении иммунитета. Содержащийся в соке растения лектин подавляет рост раковых клеток, а вещество алоэ-эмодин способствует росту нормальных клеток и тканей.

Экстракт алоэ активно используется в производстве лекарственных и косметических препаратов. Эти препараты повышают иммунитет, активизируют восстановительные процессы в поврежденных тканях, улучшают аппетит и пищеварение, обладают противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным, противоожоговым и ранозаживляющим действием, благотворно влияют на состояние кожи и волос.

Не менее активно алоэ применяется в народной медицине. Спектр его применения очень широк – от лечебных повязок на раны и нарывы до применения сока при язве желудка.

Чаще всего в народной медицине сок алоэ используют для полосканий при заболеваниях ротовой полости, десен и насморке, для примочек при гнойных ранах, трофических язвах, дерматитах, ожогах, экземах, нарывах и фурункулах.

Наши бабушки просто жевали листья алоэ при язве желудка, дизентерии, дифтерии, воспалении легких и даже туберкулезе. Наука доказала, что это оправдано, ведь алоэ подавляет развитие многих видов болезнетворных микробов. После аварии на Чернобыльской АЭС стало ясно, что компрессы с соком алоэ хорошо помогают при дерматитах, вызванных облучением.

В домашних условиях лучше всего использовать свежий сок алоэ или кашицу из измельченных листьев, с которых удалены колючки.

Однако следует помнить, что фармацевтические и домашние препараты из алоэ противопоказаны при геморроидальных и маточных кровотечениях и беременным женщинам. Во всех других случаях нужно строго следовать оптимальной дозировке. Например, упаренный сок алоэ, так называемый сабур, с древнейших времен используется как слабительное, но превышение дозировки – 0,1—0,3 г на ночь – может привести к усилению запора и даже к воспалению толстой кишки.

Как приготовить целебный сок. Для лечебных целей используют сочные листья длиной не менее 15 см, собранные с растений старше 3-х лет. Если готовить какой-либо препарат для длительного лечения, то перед срезкой листьев желательно не поливать растение 2 недели. Срезанные у самого основания листья протирают влажной салфеткой от пыли, заворачивают

в плотную, а лучше черную бумагу, оставляя для доступа воздуха отверстие, и помещают в отделение для фруктов холодильника на 14—25 дней. Далее листья измельчают и заливают водой в пропорции 1:3 на 1,5 часа. Затем отжимают сок и фильтруют его через полотняную салфетку. Сок можно хранить в холодильнике в плотно закрытой баночке темного стекла. Кстати, и свежие листья некоторое время можно сохранить в прохладном месте в коробке с отверстиями.

Важно! Никогда не пользуйтесь металлическими предметами. Листья легко срезаются леской, а измельчаются острой деревянной лопаточкой.

Выращивание

Как и все суккуленты столетник любит, чтобы дневная и ночная температура сильно отличались. Зимой для растения желательна температура +10—14°C. Растение нуждается в прямых солнечных лучах, но молодые экземпляры лучше притенять летом от полуденного солнца. Алоэ любит переселение на лето в сад, где бурно разрастется в легкой полуденной тени на сухом участке альпийской горки. В условиях городского лета алоэ лучше перенести на лоджию или поставить на регулярно проветриваемый подоконник. Взрослые растения часто нуждаются в опоре, поэтому при пересадке желательно закрепить в горшке прочную бамбуковую палку и подвязать высокий стебель алоэ мягкой ленточкой.

Для посадки растения лучше купить специальную почву для кактусов с повышенным содержанием кальция. Лучшее время для посадки – весна. Горшок должен быть просторным, но не глубоким. В дальнейшем взрослые растения пересаживают весной раз в 2—3 года. Поливают столетник с весны до осени только по мере подсыхания почвы, а зимой – 1 раз в 2 месяца. После каждого полива через 1—2 часа обязательно сливают воду из поддона. Важно, чтобы вода не попадала на листья и в розетку. Придерживайтесь принципа: чем прохладнее в помещении, тем реже полив, чем моложе растение – тем чаще.

В весенне-летний период 1 раз в месяц столетник подкармливают сильно разведенным удобрением для кактусов. Если снимали для лечебных целей более 3-х листьев, то необходимо обильно полить растение и через 2—3 дня подкормить.

Поделиться столетником с друзьями просто – нужно отсоединить прикорневой побег или срезать верхушечный черенок, слегка подсушить срез в течение 5—6 часов и укоренить в легкой почве или перлите. Черенок поливают и накрывают стеклянной банкой, до укоренения поливают очень осторожно.

Рецепты, проверенные временем

Тонизирующее средство

Состав: 100 мл сока алоэ, 200 мл красного виноградного вина типа «Каберне» или «Кагор», 150 г жидкого меда.

Все тщательно смешать, настаивают 7 дней в закрытой банке темного стекла, ежедневно встряхивая. Готовый бальзам хранить в бутылке темного стекла в холодильнике. Первые 7 дней принимать по 1 ч. ложке, затем в течение 5 недель по 1 ст. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды.

Этот средство хорошо тонизирует, повышает иммунитет, его полезно принимать после продолжительной болезни, сложной операции, при авитаминозе и синдроме хронической усталости.

При гипертонии, склерозе сосудов головного мозга, онкологических заболеваниях, болезнях легких, бронхиальной астме, гайморите, тромбофлебите, подагре рекомендуется проводить курс лечения сроком от 10 до 60 дней. Схема приема в этих случаях такова: 5 дней

по 1 ст. ложке 1 раз в день за 30 минут до еды, затем по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При артритах

Состав: 1 ст. ложка сока алоэ, 2 ст. ложки жидкого меда, 3 ст. ложки водки.

Все тщательно перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день через 30 минут после еды. Одновременно на ночь делать из смеси компресс на больное место. После смазывания больного места накрыть листом вощеной бумаги, затем толстым слоем ваты и закрепить компресс шерстяным шарфом. Через 30—40 минут компресс снять и лечь спать.

При пролежнях

Состав: 100 г листа алоэ, 100 мл глицерина, 100 мл кипяченой воды, 1 ч. ложка лимонного сока.

Лист алоэ измельчить в кашицу, тщательно смешать с глицерином, водой и соком. Смесь настаивать в темном прохладном месте сутки, затем процедить через 3—4 слоя марли и отжать. Готовое средство можно хранить в стеклянной посуде в холодильнике до 7 дней. Применять в виде компрессов на пораженное место.

При угрях и фурункулах

Состав: свежий сок алоэ.

Пить по 1 ч. ложке свежего сока 2—3 раза в день за 30 минут до еды при гнойничковых заболеваниях кожи.

При фурункулах рекомендуется делать инъекции подкожно по 1 мл аптечный препарат «алоэ» в течение 15—45 дней.

При желудочно-кишечных заболеваниях

Состав: свежееотжатый сок алоэ.

Сок кипятить 3 минуты. При хроническом гастрите, сопровождающемся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Такой сок не подлежит хранению!

При простуде

Состав: свежееотжатый сок алоэ.

Воспаленное горло полоскать соком алоэ, разбавленным кипяченой водой 1:2, пить 3 раза в день по 1 стакану молока с 1 ч. ложкой сока алоэ. Насморк лечат, закапывая слегка разбавленный сок в ноздри.



Это интересно. Сок алоэ обладает чудесным воздействием на черенки и семена растений. Например, семена для повышения всхожести и получения более крепкой рассады, замачивают в растворе сока алоэ в воде (1:3) на 8—16 часов. Черенки замачивают в таком же растворе на 16—24 часа. Комнатные растения лучше растут и активнее цветут, если в воду для полива добавлять немного сока алоэ (5—6 капель на 1 л воды).

АСПИДИСТРА / *Aspidistra*



Аспидистра

Это неприхотливое растение одно из немногих, что выживало в условиях средневековых жилищ со свинцовыми крышами и оконными переплетами, нещадно дымящими каминами, на сквозняках и даже в пыльных и жарких каморках сапожников. Поэтому в современных квартирах это растение способно выжить даже на северном окошке. Главное, чтобы «ноги» не утопали в сырости, а «голова» не обгорала на солнцепеке.

Портрет

Аспидистра или саговник, в народе известная как «дружная семейка», происходит из темных лесов Южного Китая и Японии. Она относится к семейству лилейных. У этого вечнозеленого растения нет стебля, зато есть много крупных темно-зеленых или коричневых листьев. Они – настоящее украшение. К тому же у некоторых форм на листьях есть белые или желтые полосы.

Цветки настолько невзрачные, темно-бурые, к тому же теснятся на открытых частях корневища, что многие владельцы этого растения считают, будто аспидистра и вовсе не цветет.

Однако она не только цветет, но и может завязать плоды размером с голубиное яйцо. Конечно, у нас нет насекомых-опылителей, поэтому для получения ягод нужно поработать кисточкой.

В комнатном цветоводстве чаще всего используют аспидистру высокую (*A. elatior*). Именно она имеет формы с листьями оригинальной окраски. Однако следует помнить, что в выращивании пестролистные формы более капризны, им нужно больше света.

На родине аспидистру считают не только красивым, но и добрым растением, потому что колыханием своих листьев она предупреждает о появлении ядовитых змей, которые цепляются за ее высокие черешки.

Почему лечит аспидистра

Хотя химический состав растения не изучен, но в истории человечества за ней закрепилась слава ценного, лекарственного растения. Однако есть и предупреждение: нельзя использовать препараты детям, а взрослым строго по рецептуре. Причина: растение содержит циказин, который может вызывать мутации.

Аспидистра используется в народной медицине некоторых стран. Из ее корней делают настойки и отвары. Настойки используются как слабительное и мочегонное средство.

Отвары корней и листьев применяют при судорогах, диарее, цистите, камнях в мочевыделительной системе, а также при желудочно-кишечных заболеваниях инфекционного происхождения, миалгии (болях в мышцах), воспалении придатков.

Сок листьев применяют для обеззараживания и заживления ран, порезов, царапин, он хорошо останавливает кровотечения и воспалительные процессы.

Растение токсично, содержит вещества, которые могут привести к мутациям, поэтому пользоваться препаратами для лечения можно только под наблюдением врача.

Выращивание

Аспидистра по праву считается чрезвычайно неприхотливым растением. Она хорошо себя чувствует при любой комнатной температуре, вблизи света и в глубине комнаты, при высокой запыленности воздуха, небрежных поливах, колебаниях температуры. В общем, идеальное растение для начинающего цветовода. Однако неприхотливость не означает, что можно совсем не уделять внимания растению. Вся красота и польза аспидистры проявятся только при хорошем уходе.

Растению достаточно полусвещенного места в комнате. Для пестролистных форм подойдет подоконник окна, выходящего на север или запад. Прямые солнечные лучи могут вызывать ожоги в виде коричневых пятен. Летом она с благодарностью воспринимает переселение на балкон, а зимой предпочитает самое прохладное помещение в доме.

Для посадки требуется вместительный, широкий, но не глубокий горшок, в котором растение будет жить без пересадки 2—3 года. Дренажные отверстия обязательны. Почвенную смесь готовят из дерновой, перегнойной земли и песка (3:3:1). Дерновую почву лучше брать с участка, где растет клевер. Аспидистру сажают в горшок, расправляя и не слишком заглубляя корневище.

Уход заключается в регулярных поливах, обмывании листьев мягкой водой от пыли и для увлажнения. В зимний период поливы сокращают. Начиная с мая по август растение подкармливают раз в две недели. О недостатке питательных веществ говорит появление листьев с укороченными черешками.

При избытке влаги, если не принять меры, растение может погибнуть. Если листья вянут, прежде чем полить, проверьте состояние корней: коричневый цвет говорит, что необходимо подсушить почву, затем полить раствором фунгицида.

При правильном уходе на корневищах аспидистры, начиная с октября по март, появляются цветки. Но они настолько невзрачные, что практически незаметны.

Аспидистра не любит частых пересадок и делений: может долго не расти, а то и заболеть, к тому же чем старше растение, тем оно декоративнее. Но при пересадке возможно размножение, если растение имеет не менее 10 листьев.

При пересадке важно не повредить и сохранить даже самые мелкие корешки. Острым ножом отрезать деленку с 5—6 листьями и частью корней, посадить в горшок и поставить в теплое место, неплотно укрыв полиэтиленовой пленкой. Через 2 недели растение полностью приживется в новом горшке.

Как и большинство комнатных растений, аспидистра содержит ядовитые вещества, поэтому всегда после работы мойте руки и ставьте горшки в недоступное для маленьких детей и животных место.

Рецепты, проверенные временем

Инфекционные желудочно-кишечные заболевания

Состав: 70 г листьев аспидистры, 150 мл водки.

Листья измельчить, сложить в стеклянную банку темного стекла, залить водкой. Плотнo закрыть и поставить в холодильник на 3 недели. Настойку процедить и отжать. Хранить в сосуде темного стекла под крышкой в холодильнике. Принимать через каждые 2 часа по 50 мл настойки, разбавленной кипяченой теплой водой в пропорции 1:1.

Парадонтоз

Состав: листья аспидистры.

Ежедневно жевать обмытые кипяченой водой листья или втирать в десны свежeотжатый сок. Курс лечения – 7 дней.

Гематомы, порезы, царапины

Состав: листья аспидистры.

Свежий лист приложить к больному месту и закрепить повязкой. Лечебные повязки менять через каждые 3 часа до уменьшения опухоли или размера синяка.

Аспидистра относится к теневыносливым растениям, которые могут хорошо расти в условиях дефицита света. Поэтому ее лучше размещать на северных окнах, в глубине комнаты.

Яркий солнечный свет замедляет ее рост, она становится более компактной. Пестролистныe формы на ярком солнце теряют яркую окраску, листья становятся бледными.

С точки зрения ее лекарственных свойств тоже желательно соблюдать условия произрастания, чтобы в растении накапливались полезные вещества.

О комнатных и садовых растениях, о саде и огороде читайте:

<http://tasha-jardinier.livejournal.com/>

<http://gardenreview.ru/>

<https://zen.yandex.ru/gardenreview>

АУКУБА / *Aucuba*



Аукуба

В комнатных условиях выращивают только аукубу японскую (*A. japonica*). В литературе ее часто называют золотым или колбасным деревом. Почему? Да из-за листьев, точнее их необычной окраски. Мелкие светло-желтые пятнышки напоминают кусочки жира в колбасе, но если аукуба получает в достатке питания и света, то на светло-зеленых листьях пятна становятся крупнее и цвета настоящего золота.

Портрет

В природе это крупное дерево до 5 м в высоту, с красивой кроной, блестящими, кожистыми, крупными до 20 см в длину овальными и ланцетовидными листьями. Цветки мелкие, невзрачные, а вот плоды – красные ягодки – придают вечнозеленому растению особый шарм. Однако не всякое растение дает плоды, а лишь женские экземпляры при достаточном опылении.

В комнатной культуре используют в основном кустарниковые формы, с компактной кроной. При благоприятных условиях выращивания взрослое растение может достигать 1,8 м в высоту. В коллекциях можно встретить несколько декоративных форм, отличающихся оригинальной окраской листьев, размером и цветом пятен на листовых пластинках. Самой популярной

лярной является форма *Goldiana*, у которой листья практически полностью золотисто-желтого цвета.

Почему аукуба лечит

Листья аукубы содержат активные вещества, которые способствуют регенерации тканей и оказывают противовоспалительное действие.

В народной медицине восточно-азиатских стран измельченные листья используют для лечения ран и ожогов. Кашица из листьев или плодов аукубы хорошо помогает как при термических, так и химических ожогах, при обморожениях и кровоподтеках.

В Японии препараты из аукубы считают весьма действенными при лечении опухолей и заболеваний желудочно-кишечного тракта. Но листья аукубы содержат гликозид аукубин, повышающий кислотность желудочного сока. Это важно помнить, когда применяются отвары и настои внутрь.

Японцы считают аукубу священным растением, которое не только лечит, но и помогает «жене понимать мужа». Очевидно, что это свойство растения объясняется воздействием эфирных масел растения на нервную систему.

Несмотря на использование растения в народной медицине, это растение очень ядовитое, поэтому при посадке, обрезке и других контактах с любыми частями аукубы, тщательно мойте руки с мылом! Попадание сока растения в желудочно-кишечный тракт может вызвать кровавый понос, воспаление кишечника и желудка, а также нарушения мочеиспускательной системы!

Выращивание

Аукуба считается декоративным растением открытого грунта. Однако в большинстве регионов России это растение может зимовать только в непромерзающих помещениях.

Уход за растением определяет его происхождение. Дитя влажных субтропиков и в комнатных условиях нуждается в регулярных поливах и опрыскивании. Однако застой воды в горшке нежелателен, поэтому необходимы хороший дренаж и слив воды из поддона после каждого полива. Зимой в сухом микроклимате городской квартиры растение может сбрасывать листья. Поэтому если есть застекленный балкон, где поддерживается температура +5—10°C, переселяйте на него растение.

Летом для растения оптимальная температура +18—20°C. В жару можно вынести на открытый воздух, но под тень и обязательно опрыскивать по листьям. На хорошо освещенном подоконнике растение также нужно защищать от прямых солнечных лучей. Если начинают сохнуть кончики листьев, увеличить поливы.

Для посадки в горшок нужно использовать смесь из равных частей дерновой земли и перегноя, обязательно добавить перлит или крупнозернистый песок. До 5-ти летнего возраста аукубу необходимо пересаживать каждую весну, затем можно 1 раз в 2—3 года, но обязательно менять верхний слой грунта в середине весны. При пересадке нужно быть осторожным, потому что ветви хрупкие.

Весной молодые растения прищипывают, чтобы стимулировать образование боковых побегов и усилить ветвление. Важно в первые три года с помощью обрезки и прищипки сформировать красивую форму кроны. Из побегов можно нарезать черенки и укоренить во влажном песке. Лучшее время размножения черенками – август. Вообще, аукубы из долгожителей – она может расти и радовать внешним видом десятилетия.

С марта по сентябрь растение 2 раза в месяц подкармливают комплексным удобрением. Если на лето растение переезжает в сад, то раз в неделю можно подкармливать настоем сорняков или навоза. Из врагов у аукубы – тля и щитовка.

Рецепты, проверенные временем

При ожогах и обморожениях

Состав: 2—3 свежих листа аукубы

Листья промыть, растереть в ступке, нанести на пораженные участки кожи и прикрыть стерильной марлей. Повязку менять каждый час.

Состав: 50 г плодов аукубы

Плоды промыть, измельчить, кашицу нанести на стерильную марлевую салфетку и прибинтовать к ране. Повязку менять несколько раз в день.

При опухолях и кровоподтеках

Состав: плоды аукубы, 1 ст. ложка сока алоэ.

1 ст. ложку кашицы из плодов аукубы соединить с соком алоэ, нанести на пораженную поверхность и забинтовать. Повязку менять несколько раз в день.

БУДРА / *Glechoma*



Будра

Это растение в европейской кухне ценится за свой оригинальный аромат, соединивший нотки шалфея и мяты. В средние века из будры, а не хмеля, варили знаменитый английский эль. В России будра известна больше как лекарственное растение, за свои качества названная в народе травой-сороканедужником. Как декоративная культура будра плющелистная (*G. hederacea*) стала известна не так давно, в садах и домах чаще используется нарядная пестролистная форма. В садовых центрах будра нередко продается под своим латинским названием – глехома (глекома).

Портрет

Ползучий стебель этого небольшого многолетнего растения покрывают сердцевидной формы с зазубринками по краю густо опущенные зеленые листья. Они располагаются супротивно. В местах междоузлий стебель легко укореняется, поэтому на почве будра образует невысокие коврики, а в кашпо опускает плети до 60 см длиной. Цветки распускаются уже в мае,

они мелкие, сине-фиолетовые или бледно-голубые, собраны в псевдометелки, по форме напоминают львиный зев.

Для кулинарных и лечебных целей можно выращивать обычную будру, но для цветников в саду и подвесных кашпо в доме лучше посадить пестролистную форму с тускло-зелеными листочками с розовыми подпалинами и белой каймой. Она сохраняет свои ценные качества и при этом очень декоративна.

Почему будра лечит

Химический состав будры довольно хорошо изучен, потому что это растение официально применяется в медицинской практике в Германии и Франции.

Немецкие фитотерапевты, например, рекомендуют будру при заболеваниях мочевыделительной системы, желтухе и расстройстве желудка с поносами.

Целебные свойства определяются наличием в надземной части растения янтарной кислоты и других жирных кислот, дубильных и горьких веществ, флавоноидов и сложного эфирного масла, а также витаминов А, В и С, большого количества калия.

Растение обладает антисептическим, болеутоляющим, противовоспалительным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, диуретическим свойствами, повышает аппетит, стимулирует обменные процессы в организме.

Отвары и настой из будры применяют при бронхите и пневмонии, простудных заболеваниях, болях в желудке, почках и мочевом пузыре. Наружно свойства этого растения применяют при геморрое, гнойных язвах, ранах, различных кожных сыпях, прыщах и чесотке.

Еще более широкое применение рекомендует народная медицина. В частности, как желчегонное средство при желчекаменной болезни, как мочегонное при мочекаменной болезни, как противовоспалительное при острых и хронических гастритах и энтеритах.

Ее рекомендуют при пиелонефритах, циститах и почечнокаменной болезни, а также при подагре, тиреотоксикозе и длительно не заживающих ранах и свищах. Кроме того, настой, отвар и сок будры рекомендуют при мигрени, ломоте в суставах, зубной боли, заболеваниях органов дыхания, болезнях горла, конъюнктивите, подагре и т. д.

При самолечении препаратами будры следует очень строго соблюдать дозировки, потому что растение ядовито. Отравление может вызвать затруднение дыхания, расширение зрачков, сильное отделение пота, синюшность слизистых оболочек. Первая помощь, до обращения к врачу, заключается в приеме сердечных и слабительных средств.

Использование будры в кулинарии в определенной степени оказывает профилактическое воздействие на организм человека. Наиболее широко применяли будру как приправу в Средние века. Сегодня порошок сухой будры в малых количествах используют для приготовления картофельных и овощных супов, тушеного мяса, омлета, фарша и маринада для шашлыка. Многие французские сыры и соусы также содержат будру. Свежие листья добавляют в салаты и тонизирующие напитки.

Выращивание

Выращивание будры не требует особых усилий. В домашних условиях она демонстрирует чудеса выживаемости. Хотя будра влаголюбивая культура, засуха ей не страшна: если долгое время ее не поливать, после полной пропитки водой земляного кома, подсохшее растение быстро воспрянет духом.

Выращивают будру в подвесных кашпо, которые размещают на хорошо освещенных местах, на лето переносят в сад или на лоджию, защищая от прямых солнечных лучей.

Известно, что при длительном нахождении под прямыми солнечными лучами в растении уменьшается содержание эфирных масел.

Зимой при недостатке света, побеги вытягиваются, листья бледнеют, но сильная стрижка в начале весны возвращает будре красивый вид.

Формирующая стрижка необходима растению и в летний период.

Почва ей нужна рыхлая, достаточно плодородная. Пересадка – весной раз в 2 года. Подкармливают с апреля по октябрь 1 раз в 14 дней цветочным удобрением.

В саду будра хорошо себя чувствует в тенистых местах, где больше влаги, но прекрасно растет в «ногах» у роз и декоративных кустарников. Она отлично декорирует старые пни, стволы деревьев, подпорные стенки.

Для кулинарных и лечебных целей, будру на лето нельзя размещать там, где часто проводятся обработки от вредителей и болезней.

Заготавливают траву будры в пору цветения. Для этого срезают побеги с листьями, хорошо промывают от почвы, затем сушат в тени на открытом воздухе. Сушеную траву измельчают и хранят в банках или бумажных пакетах. Получается отличная приправа для кулинарии с ярким ароматом и горьковатым, вяжущим привкусом.

Как сухую, так и свежую траву будры можно использовать для лечебных целей.

Рецепты, проверенные временем

При бронхите и пневмонии

Состав: свежая трава будры.

Траву измельчить, 1 ст. ложку сырья залить 3 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Процедить и отжать, принимать по 2 ст. ложки 3—4 раза в день за 2 часа до еды.

При простудных заболеваниях

Состав: свежая трава будры.

Траву измельчить, 1 ч. ложку сырья залить 250 мл кипятка и настаивать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 50 мл 3—4 раза в день до еды.

При угревой сыти

Состав: свежие листья будры, водка.

1 ст. ложку измельченной травы залить 250 мл кипятка и варить на слабом огне 10 минут, затем процедить и отжать. 30 мл отвара соединить с 30 мл водки, хорошо перемешать. Обрабатывать лосьоном проблемные участки кожи 2 раза в день за час до выхода из дома.

При кожных заболеваниях

Состав: свежая трава будры.

1 ст. ложку измельченной травы залить 250 мл горячей воды и кипятить 10 минут на слабом огне. Охлажденный отвар использовать для промываний и компрессов при гнойниках, опухлях, ранах, сыпи и язвах.

При ранах и свищах

Состав: свежие листья будры.

1 ст. ложку измельченного сырья залить 400 мл горячей воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить и отжать. Использовать для повязок, меняя 3—4 раза в день. Рекомендуется промывать отваром пораженные участки кожи.

ГАРДЕНИЯ / Gardenia



Гардения

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

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

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

Портрет

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

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

Наиболее эффектными являются сорта Belmont, обильно цветущий белыми густомахровыми цветками, Aimee с махровыми цветками 10—12 см в диаметре и Beauty, дающий куст

высотой около 1,5 метров, усыпанный крупными махровыми цветками. А редкий у нас сорт Four Seasons при должном уходе может цвести в течение всего года.

Почему гардения лечит

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

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

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

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

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

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

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

Выращивание

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

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

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

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

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

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

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

Никогда не берите почву с участков, зараженных нематодой!

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

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

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

Гардения страдает от щитовки и мучнистого червеца.

Рецепты, проверенные временем

При стоматите и тонзиллите

Состав: плоды гардении.

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

При кровавой рвоте и дизентерии

Состав: корни гардении.

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

При ушибах и ожогах

Состав: крупные плоды гардении.

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

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

ГИБИСКУС / *Hibiscus*



Гибискус

Когда-то в наших домах в огромных кадках распускали свои роскошные цветы китайские розы – гибискусы. Сегодня в моде более изящные формы и сорта гибискуса. Однако именно китайская роза (*H. rosa-sinensis*) дает непросто роскошные цветки, а целебные.

Конечно, у традиционной китайской розы большой урожай цветков не собрать, да и по качеству они уступают гибискусу сабдариффа (*H. syriacus* L), из плодов которого производят так называемый красный чай – каркаде, который активно завоевывает европейский рынок. Этот ценный продукт можно всегда купить в магазине, но в ряде случаев для лечебных целей больше подходит свежее сырье, которое и дарит нам китайская роза.

Портрет

Экзотический гибискус, прозванный цветком прекрасных женщин, и сам по себе прекрасен. Китайская роза – это крупное вечнозеленое деревце высотой до 3 м с блестящими овально-продолговатыми листьями с зубчатым краем. Темный цвет листьев хорошо выделяется на фоне светло-серой коры. Благодаря селекционерам они имеют не только разную степень махровости, но и разнообразную окраску своих огромных цветков. Нежные лепестки гибискуса могут быть испещрены штрихами, обрамлены по краю каймой, или украшены «глазком» контрастной окраски.

Гибискус – одно из лучших комнатных растений-крупномеров, которое цветет очень продолжительно, а первые цветки у него могут появиться даже на только что укорененном черенке.

Он ценится за красоту, неприхотливость, быстрый рост: куст с годами становится крупным, раскидистым с пышной кроной,

Гибискус сабдариффа, является ближайшим родственником комнатной китайской розы, но в комнатных условиях не выращивается. Поэтому в лечебных целях используют увядшие и высушенные чашечки его цветков, которые продают под названием чай-каркаде.

Почему гибискус лечит

Антоцианы, вызывающие красное окрашивание чашечек цветка гибискуса, обладают ярко выраженной Р-витаминной активностью, спазмолитическим и мочегонным действием. Флавоноиды усиливают действие антоцианов, помогают очистке организма от токсинов. Они стимулируют выработку желчи и повышают защиту печени от неблагоприятных воздействий, улучшают метаболизм, что ведет к снижению веса.

Чай из каркаде способствует улучшению общего состояния организма. Убивает некоторые болезнетворные микроорганизмы, может использоваться как глистогонное средство. Укрепляет стенки кровеносных сосудов, регулирует их проницаемость и кровяное давление. Удивительная способность напитка: в горячем виде чай повышает давление, а в холодном понижает.

Этот традиционный арабский напиток также используется для профилактики заболеваний печени и мочевыводящих путей; предупреждения неврозов, отлично справляется с профилактикой сезонных инфекционно-воспалительных заболеваний и помогает при физических и умственных нагрузках.

Лимонная кислота придает напитку приятный вкус, он действует освежающе в жару и при повышенной температуре. Аскорбиновой кислоты в нем мало, но ее действие взаимно усиливается флавоноидами и антоцианами. В тоже время гибискус не содержит щавелевой кислоты, поэтому безопасен для почечных больных.

Приготовление напитка из каркаде имеет свои особенности. Этот чай не заваривают, а варят 3 минуты. Напиток должен иметь рубиновый цвет. Самый приятный вкус получается у напитка при варке каркаде с сахаром. Пьют как холодный чай, так и горячий, все зависит от вкуса, климата и сезона.

Выращивание

Гибискус любит светлое, солнечное и тёплое местоположение; прекрасно отзывается на летний переезд в сад или хотя бы на балкон. Но приучать его к открытому солнцу следует постепенно. Хотя гибискус теневынослив, активно цветет он только на хорошо освещенных местах. В этом случае его бутоны украшают растение с начала марта до глубокой осени.

Летом гибискус нуждается в обильном поливе после подсыхания почвы на глубину 3—4 см. Он отзывчив на ежедневные опрыскивания, очень любит купание под душем. Зимой поливы сокращают, растение содержат при температуре 15—18°C. Чтобы растение не страдало от сухости воздуха, его опрыскивают теплой мягкой водой, а почву в горшке мульчируют сфагнумом.

С ранней весны до середины августа растение подкармливают раз в неделю, затем проводят ежемесячные подкормки половиной дозы фосфорных и калийных удобрений.

Пересаживают гибискус весной в чуть больший горшок с хорошим дренажом и субстратом из перегноя, дерновой и торфяной земли, песка (1:2:1:1) с добавлением кусочков древесного угля.

Весной растение обрезают, укорачивая побеги на две трети, чтобы стимулировать образование боковых цветущих побегов и поддерживать красивую форму кроны.

Размножают китайскую розу зелёными и полуодревесневшими черенками в течение всего года.

Ошибки в уходе за гибискусом и сухой воздух провоцируют появление болезней и вредителей – тли, белокрылки, войлочников, паутинного клеща.

Если вы порезали палец или ребенок разбил в кровь коленку, сорвите увядающий цветок гибискуса, разомните и приложите к кровоточащей ранке.

Рецепты, проверенные временем

Чай фараонов

Состав: 15 г каркаде, 200 мл кипятка, сахар по вкусу.

Каркаде засыпать в стеклянный чайник, залить холодной кипяченой водой на ночь, затем, закрыть крышкой и варить 3—4 минуты после закипания на слабом огне. По желанию добавить сахар. Оказывает общеукрепляющее действие.

Профилактика простудных заболеваний

Состав: по 10 г сушеной малины и шиповника, 20 г каркаде.

Малину и шиповник измельчить, положить в стеклянный чайник, добавить каркаде, залить 500 мл кипятка, варить на слабом огне 7—9 минут, настаивать 30 минут. Добавить по вкусу сахар или мед и пить по 2—3 чашки в день.

Экзема

Состав: цветки гибискуса.

Подсушенные цветки залить кипятком, настаивать 5 минут, растереть в кашицу и теплую массу нанести на пораженное место. Через 3—5 минут смыть теплой кипяченой водой. Такие примочки можно делать 3—4 раза в день.



ГРАНАТ / *Punica granatum*



Гранат

В юности в Индии я увидела рощу из гранатовых деревьев. Впечатление было такое сильное, что с тех пор в горшке на моем столике живет миниатюрное гранатовое деревце с хрупкими веточками, усыпанными пурпурными цветками и маленькими, растрескивающимися плодами, сверкающими рубиновыми зернами. А в записных книжках теснятся кулинарные и лечебные рецепты. Если в пищу идут только цветки и плоды гранатового дерева, то на страже здоровья человека и животных стоят не только гранатовых сок, но и корочки плодов, кора веток и даже перегородки от плодов.

Гранат в литературе называют пуническим или карфагенским яблоком. Цвет сока его плодов сравни цвету крови воина. Немало крови пролили римляне, завоеывая Карфаген, а среди их трофеев были плоды гранатового дерева, которые быстро завоевали всю Европу.

Портрет

В природе гранат обыкновенный (*P. granátum*) – довольно крупный кустарник или одноствольное дерево высотой до 4 м с крупными плодами с изящными продолговатыми листочками. В домашних условиях – это небольшой кустарник с многочисленными стволиками и ветвями. Вот только на рынке частенько можно встретить горшочки с укорененными черенками не культурного, а дикого граната, который хотя и очень неприхотлив, но дает совершенно несъедобные плоды.

Растения граната цветут очень красиво, обильно и продолжительно алыми цветками, которые при распускании похожи на скомканные шелковые платочки. Плодов завязывается значительно меньше, да и то при условии соблюдения режима поливов и подкормок.

Почему гранат лечит

Вкусовые и лечебные свойства плодов граната широко известны, и они обусловлены определенным соотношением сахаров и органических кислот (яблочная, щавелевая, лимонная) в соке, который называют гренадин.

Содержание сахаров в соке в зависимости от сорта составляет 8—19%, а кислот – 0,2—3,0%. В плодах есть следы белков и жиров, а углеводы составляют от 15,4- до 19,6 г, хорошее сочетание микроэлементов и витаминов, найдены танин, фолатин и фитонциды. Листья, кора, околоплодник содержат до 32% дубильных веществ, органические кислоты и три вида алкалоидов. В кожуре плодов граната обнаружено высокое содержание витамина С.

Кроме плодов в пищу употребляют и цветки, которые заваривают как витаминный чай, по вкусу и цвету напоминающий популярный каркаде.

Лекарственным сырьем у граната служат практически все части растения: плоды, кожура плодов, перегородки, цветки, корни и кора.

Сок граната обладает выраженным вяжущим, обезболивающим, мочегонным, желчегонным, противовоспалительным и антисептическим действием.

Официальная медицина рекомендует сок граната при простудных заболеваниях, истощении организма, малокровии, атеросклерозе, болях в желудке, в послеоперационный период, при длительном лечении инфекционных заболеваний. Препараты из коры гранатового дерева до сих пор активно используются против паразитов.

В народной медицине сок граната применяют при лечении заболеваний горла, кашле, простудных заболеваниях и малярии, при малокровии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и простуде, стафилококковых инфекциях. В Болгарии кору плодов используют при поносах, дизентерии, гастритах, колитах. А в странах Востока гранатовым соком лечат проказу.

Плоды граната восполняют витаминный резерв, улучшают аппетит, снижают повышенное артериальное давление, уменьшают головную боль, кашель и нормализуют расстроившееся пищеварение.

Внимание. При приеме гранатового сока следует помнить, что он содержит много кислот, поэтому может разрушать эмаль зубов и раздражать желудок. Поэтому врачи рекомендуют сок разбавлять кипяченой водой в пропорции 1:1, что не ухудшает лечебные и пищевые качества сока. Препараты из коры и корней резко повышают артериальное давление. Следует ограничить прием плодов и сока при хронических запорах, геморрое и трещинах в заднем проходе. Запор в результате может вызвать кровотечение при дефикации.

Как приготовить сок. Чтобы отжать сок, целый гранат тщательно разминают пальцами, затем срезают коронку и сливают сок. Более простой способ получения сока таков: плод разрезать пополам и отжать сок на соковыжималке для цитрусовых, но такой сок содержит много дубильных веществ и непригоден для детского питания и лечения. Готовый свежий сок можно хранить не более 3 суток в холодильнике в закрытой стеклянной или фарфоровой посуде, для длительного хранения свежий сок консервируют в стеклянных герметично закрывающихся банках или замораживают в герметично закрытых емкостях.

Как заготовить лекарственное сырье. Для длительного хранения корку с плода граната нарезают тонкими полосками и сушат в духовом шкафу или на открытом воздухе без доступа солнечного света. Сухие корки измельчают в кофемолке и хранят в баночках с притертыми крышками или бумажном пакете не более года. Кору с корней и ствола граната заготавливают только у взрослого растения. Кору снимают в период сокодвижения (весной), а с корней ее снимают только осенью. Сушат без доступа солнца в проветриваемом помещении, или в духовом шкафу при температуре не выше 60°C, и хранят в бумажных пакетах или матерчатых мешках не более 2 лет.

Цветки заготавливают в период массового цветения, отбирая те, что не опылились и не смогут завязать плоды. Их сушат на открытом воздухе без доступа света, досушивают в духовом шкафу. Хранят в бумажных пакетах.

Выращивание

В комнатных условиях практичнее выращивать японский карликовый гранат, наиболее миниатюрный, выносливый и очень декоративный. Плодов завязывается немного, но они довольно крупные, 5 см в диаметре, приятного вкуса, легко отдают сок.

Для комнатного граната нужен широкий, но не глубокий горшок. Например, для 5—6 летнего растения достаточно трехлитрового горшка с хорошим дренажом.

Почва необходима рыхлая, влагопроницаемая, не слишком жирная. До 5 лет гранат пересаживают ежегодно в начале марта. Очень хорошо реагирует на подкормки и регулярный полив. Поливают гранат обильно, при высыхании почвы на 2 см в глубину. В жару желательно опрыскивать растение прохладной мягкой водой.

Гранат очень любит свет, солнечные лучи, от которых листочки у него приобретают зеленовато—красный цвет. Для успешного плодоношения оптимальная температура летом 28—30°С. А вот зимой гранат может совершенно безболезненно перезимовать в застекленной лоджии, где температура держится на уровне +5°С, к тому же после такой зимы растение цветет и плодоносит обильнее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.