

Фитонциды и растения, их выделяющие

ЧЕСНОК

- Еще египетские фараоны приказывали своим рабам есть чеснок, чтобы те сохраняли больше сил при изнурительной работе. Воины Древней Греции и Рима потребляли с пищей много чеснока, полагая, что он придает храбрость и отвагу. Китайская медицина считала чеснок ценным лечебным средством при заболеваниях органов дыхания, пищеварения, при эпидемиях чумы и холеры.
- . При простудах, гриппе, ангинах хорошо помогают ингаляции паров чеснока. Можно также растертую кашицу из луковиц завернуть в небольшие кусочки марли и вкладывать на 10—15 минут в ноздри утром и вечером.



- Репчатый лук издавна используется человеком как пищевое и лекарственное растение. Не всем известно, что в России насчитывается более 100 видов дикого лука, по вкусу и питательным свойствам не уступающих репчатому луку. Некоторые дикорастущие виды лука стали редкими и даже включены в Красную книгу. Но есть среди них и такие, запасы которых огромны и могут явиться подспорьем к нашему столу. К ним следует отнести лук победный, или черемшу. Сочные стебли черемши, появляющиеся уже в конце апреля, содержат витамина С в 10—15 раз больше, чем плоды лимона. Богаты они и фитонцидами, эфирными маслами, органическими кислотами.

ЛУК



ХРЕН СТОЛОВЫЙ

- Листья и корни богаты витамином С и горчичным эфирным маслом, придающим хрену острый вкус. Корни хрена выделяют фитонциды.
- Корни трут на терке и используют как острую приправу. В народной медицине хрен — противоцинготное и противопростудное средство. Кашицу из корней используют для растираний при радикулите, водный настой — для полоскания горла при ангине.



МЯТА

- Может быть, из-за своего обычного местообитания и получила мята научное название «мента» в честь мифологической нимфы Менты — покровительницы лугов, рек, лесов. В народных говорах она широко известна как глушняк, холоденка, бежава, драголюб или подгрудник.
- Считалось, что человек, который вдохнул аромат цветков мяты, надолго сохранит хорошее настроение и потому еще римские патриции перед встречей знаменитых гостей приказывали своим рабам натирать столы травой мяты, а залы для торжеств обязательно опрыскивать мятной водой.



Тимьян ползучий - чабрец

- В народе его именуют чабрецом, чепчиком, богородской травой, жадобником, мухопалом, фимиамником или лимонным душиком. От небольшого пучка этого растения исходит такой сильный аромат, что кажется, будто бы воедино собрано все степное разнотравье. С древних времен им ароматизировали воздух во время пиров, бросая его в тлеющие угли костра.
- Растение богато фитонцидами, эфирными маслами, дубильными веществами, жирами, минеральными солями.
- Трава тимьяна входит в состав препарата от кашля — пертусина,



АПЕЛЬСИН



- Вечнозеленые апельсиновые деревья с овальными листьями и белыми душистыми цветками были известны в Китае уже на заре возникновения человечества.
- Они обладают целебными свойствами, о которых уже хорошо знали средневековые медики, рекомендовавшие их при цинге, болезнях почек, расстройствах желудка и кишечника. Корки плодов прописывали при лихорадочных состояниях.
- В них был обнаружен неповторимый набор различных углеводов, органических кислот, витаминов и других соединений, необходимых для жизнедеятельности человека.

ЛИМОН

- Название «лимон» происходит от малайского слова «лемо». В Китае его называют «лимунг», что означает «полезный для матерей».
- Лимоны — настоящая химическая лаборатория, которая вырабатывает при помощи солнечных лучей минеральные вещества и органические кислоты, витамины и ферменты, клетчатку и эфирные масла.



- Валериану лекарственную возделывают для получения из корней и корневищ успокаивающих лекарственных средств. Фитонциды содержатся в корневищах.

ВАЛЕРИАНА лекарственная



СОСНА

- **Фитонцидные вещества содержатся в смолистых веществах ствола сосны. Для лечения людей с заболеваниями органов дыхания больницы и санатории строят в сосновых лесах – вдыхая воздух, они лечатся.**





ФИТОНЦИДЫ
содержатся в
листьях березы,
желудях дуба,
листьях мирта и
других растений.

- Для профилактики заболеваний гриппом и ОРЗ рекомендуется разбрасывать в помещении ветки пихты, можжевельника, туи или распылять в воздухе спиртовые экстракты этих растений. Фитонциды, содержащиеся в них, убивают микробов.
- Для дезинфекции помещений, где были инфекционные больные их окуривают дымом можжевельника.



- **Сегодня еще рано говорить о том, что все растения, содержащие фитонциды, являются лечебными средствами. Многие летучие фитонциды по силе своего воздействия на микробы не имеют себе равных среди современных антибактериальных веществ, когда опыты проводятся в пробирках, но в значительной степени утрачивают своё действие при поступлении в организм. Предстоит еще большая работа по изучению состава фитонцидов, механизмов их действия и степени безвредности для организма человека. Так же, как и в случае использования других средств растительного происхождения, перед употреблением фитонцидных препаратов необходимо получить разрешение лечащего врача.**