

РОЗА ВОЛКОВА

СИЛЬНЕЕ,  
ЧЕМ  
ЖЕНЬШЕНЬ

# ИМБИРЬ И ЕЩЕ 35 РАСТЕНИЙ – ЦЕЛИТЕЛЕЙ

## Выращиваем сами



Против  
**100**  
БОЛЕЗНЕЙ

**Роза Волкова**  
**Имбирь и еще 35 растений-целителей.**  
**Выращиваем сами. Против 100 болезней**  
**Серия «Сильнее, чем женьшень»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7002577](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7002577)*

*Имбирь и еще 35 растений-целителей. Выращиваем сами. Против 100 болезней / Роза Волкова.:*

*АСТ; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-17-084386-2*

**Аннотация**

Эта книга должна быть в каждой семье! Потому что в ней – бесценная информация об очень сильных лекарствах, которые прогонят болезни! А лекарства эти вы можете вырастить у себя дома сами. Это просто и дешево. Ведь лекарства находятся в казалось бы обыкновенных цветах.

Эта книга – о растениях, которые лечат. Даны свыше 200 рецептов использования домашних цветов для профилактики и лечения различных болезней.

Пусть эта книга-аптечка поможет вам и вашим близким.

# Содержание

Об авторе	4
Цветы, оптимизм и долголетие	6
Растения – полезны!	7
Лечим воздух в комнате	8
Глава 1	9
1.1. Алоэ	9
Лечебные свойства алоэ	9
Использование алоэ в косметике	10
Алоэ для укрепления волос	11
Алоэ для любого типа кожи	11
Выращивание алоэ	12
1.2. Золотой ус	13
Лечебные свойства золотого уса	13
Выращивание золотого уса	14
1.3. Каланхоэ	15
Лечебные свойства каланхоэ	15
Сок из листьев каланхоэ	16
Выращивание каланхоэ	16
1.4. Камнеломка	17
Выращивание камнеломки	18
1.5. Лавр	20
Лечебные свойства лавра	20
Лавровое масло	21
Выращивание лавра	22
1.6. Пеларгония	23
Лечебные свойства пеларгонии	23
Масло пеларгонии	24
Листья пеларгонии	25
Выращивание пеларгонии	25
1.7. Плющ	26
Полезные свойства плюща	26
Выращивание плюща дома	27
1.8. Традесканция	28
Лечебные свойства традесканции	28
Выращивание традесканции	29
1.9. Фикус	30
Лечебные свойства фикуса	30
Выращивание фикуса	31
Глава 2	32
2.1. Астра	32
Лечебные свойства астры	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Роза Волкова

## Имбирь и еще 35 растений-целителей. Выращиваем сами. Против 100 болезней

*Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом*

### Об авторе



О том, что сердце может болеть, Роза Волкова на собственном опыте узнала еще в детстве. Отдыхая в пионерском лагере, в жаркий день, набегавшись, она увидела, что рабочие бросили шланг для полива. С удовольствием напилась, умылась, а потом окатила себя с ног до головы. Струя ледяной воды была восхитительной! К вечеру поднялась температура. Скарлатина испортила остаток отдыха.

Закончилась война. С полей сражений возвращались с победой солдаты Великой Отечественной. А она не могла участвовать в праздниках. Скарлатина дала осложнение, оставив ревматизм в самой тяжелой своей форме. Невозможно было не то что ходить, а даже двигаться. Медицине было не до ребенка, но народные средства и любовь мамы поставили ее на ноги. Впрочем, недуг не покинул девочку и каждую осень возвращался тяжелыми приступами. Но она все же выстояла – помогли советы сибирских знахарей, забота родных и

природные целители, которых много было и в тайге, и в саду. Болезнь вроде бы ослабла, но напоминала о себе, пусть не так сильно, но все чаще.

Потом был институт, работа, двое детей, защита кандидатской диссертации, заведование кафедрой... И всю жизнь – с оглядкой на сердце. Долгие месяцы в больнице, лечение, восстановление, инфаркт, снова лечение и восстановление, и снова инфаркт... Выжить помогали семья, неукротимый оптимизм, да вера – в профессиональных врачей и... в народную медицину. Она не хотела превращаться в инвалида!

«Лихие девяностые» принесли не только нищенскую пенсию и ежедневную борьбу за выживание. На рынке появилось много литературы о целителях и народной медицине. В городе стали открываться клиники, в которых людям помогали не только врачи, но и специалисты многовековых, традиционных методов лечения. Но их было слишком много. И невозможно было разобраться – какие из них действительно «настоящие», а где лишь выброшенные пеной коммерческой выгоды мошенники. И Роза взялась за собственные исследования, которые оказались не только увлекательными, но и полезными. Первым пациентом, на котором проверялось все, стала она сама.

Вот уже 20 лет она не только живет, но и живет активно. Ведет насыщенную социальную жизнь, пишет статьи и книги, посещает кружки и секции гимнастики для пожилых, собрала удивительную коллекцию фиалок, футбольная болельщица, своей энергией увлекает за собой тех, кто еще вчера считал, что безнадежно болен. Десятки новых друзей благодарны ей за советы и помощь.

Она не любит разговоров о болезнях, а предпочитает говорить о здоровье. О том, как его сохранить, и о том, как его поправить, если оно вдруг подкачало.

## Цветы, оптимизм и долголетие

Хотите в 80 лет выглядеть на 40, вести активный образ жизни, писать книги и наслаждаться любимым делом?

Автору этой книги это удастся. Несмотря на то, что еще в детстве ей был поставлен диагноз «порок сердца». Четыре инфаркта, многие месяцы в больнице – но она не соглашается на диагноз «инвалид». Кандидат наук (вычислительная техника), заведующая кафедрой, тысячи студентов, двое детей, десяток написанных книг – ей всегда помогает неиссякаемый оптимизм. В 70 лет у мужа обнаруживается диабет, и она кидается ставить его на ноги – и ей это удастся!<sup>1</sup>

Выдерживать такую нагрузку ей помогает увлечение цветами. Разноцветье фиалок и десятки различных целебных растений заполняют подоконники и балкон.

«Цветы – это то, что всегда спасает нас, приходит на помощь и помогает сохранить оптимизм в любой ситуации, – говорит она. – Начните выращивать у себя растения – и вскоре обнаружите, что вам стало легче общаться с людьми, ваши дела пошли в гору и сама жизнь начала улыбаться вам. В любой квартире должны быть цветы. Они вносят в жизнь и в дом человека радость и спокойствие, красоту и удовлетворение».

В этой книге описаны некоторые из тех растений, которые автор выращивает дома.

---

<sup>1</sup> См. Волкова Р. Диабет в схемах и таблицах. Диетология и не только. Авторская методика здорового образа жизни. – М.: АСТ, 2013. 320 с.

## Растения – полезны!

Любое растение полезно, просто нужно знать, как его применять и как не ошибиться. Это важно, ибо все растения содержат активные вещества, которые могут принести и пользу, и вред. Большинство растений, о которых я пишу в этой книге, вы можете спокойно использовать в профилактических и лечебных целях, но если сомневаетесь, то лучше посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

В этой книге речь пойдет о комнатных растениях, которые лечат, и я буду рада, если она поможет ответить на возникшие у читателей вопросы и реализовать задуманное:

- какие растения помогают от разных болезней;
- как правильно выращивать эти растения, чтобы не потерять их целебных свойств;
- как лучше использовать растения в кулинарии и приготовить из них целебные средства.

На всякий случай я добавила в конце книги несколько приложений, которые могут оказаться полезными для тех, кто хочет лучше разобраться, как высаживать и ухаживать за растениями, какую землю и удобрения применять, как бороться с вредителями.

## Лечим воздух в комнате

Всемирная Организация Здравоохранения фиксирует, что большая часть населения нашей планеты вынуждено жить в среде с высокой концентрацией загрязнителей воздуха. Да и мы, простые владельцы квартир, ощущаем воздействие вредных веществ, которые выделяет мебель и двери из ДСП, синтетические ковры, полы, обои. А электромагнитные поля от бытовых приборов, нарушая ионный баланс, способствуют возникновению положительно заряженных частиц. И это все, не считая внешних загрязнителей от уличной копоти, а также вредоносных бактерий, у которых жизнь в закрытом помещении полна комфорта и условий для стремительного размножения.

На помощь в казалась бы патовой ситуации приходят комнатные растения. Есть целая группа растений, обладающих фитонцидами с антимикробной активностью. Это всем знакомые *пеларгония*, *алоэ*, *колеус Блюма*, *китайская роза*, *инжир*, *мирт обыкновенный*, *примула обконика*, *циссус*.

Другая группа очищает воздух от вредных газов. Так *хлорофитум хохлатый* поглощает и нейтрализует газообразные углеводороды. Специалисты утверждают, что 4–5 экземпляров хлорофитума способны за сутки уничтожить 80 % вредных веществ, а также микроорганизмов на площади в 20 м<sup>2</sup>. А если в квартире до 200 м<sup>2</sup> растут несколько экземпляров *мирта* в возрасте старше 3 лет, то очищение воздуха обеспечено более чем на 50%. Полезны для очистки воздуха такие завсегдатаи наших квартир как *драцена*, *фикус*, а также *гербера* и *хризантемы*, которые тоже несложно выращивать дома.

Ученые считают, что в профилактических целях для 2–3-комнатной квартиры достаточно 10–15 экземпляров растений. Это может быть один вид или, еще лучше, несколько. А вот для создания оздоровительных композиций на 30 м<sup>2</sup> нужно 25–30 растений.



# Глава 1

## Комнатные растения – лекари

### 1.1. Алоэ

Алоэ на букву А – первую букву алфавита. И по своим целебным свойствам он тоже первый, недаром его называют столетником. А известно это растение уже тысячелетия. Его описывал Плиний Старший, а царица Нефертити ухаживала за своей кожей, воспетой многими поэтами и просто мужчинами, тоже используя алоэ.

Считают, что род алоэ насчитывает 270 видов. Алоэ древовидное или алоэ вера (алоэ настоящее) – завсегдатай наших подоконников. В квартире алоэ обычно не цветет, но и листья его не уступают по красоте многим цветкам. Приглядитесь повнимательней, и вам откроется удивительная красота, такое великолепие цвета, такая сочность и избыток жизненной энергии, излучаемый алоэ, что дух захватывает. Я уже не говорю о пестролистных видах алоэ, без колючек, с белым краем, который на солнце отликает в розовый цвет.

Широко используют в народной медицине и алоэ мыльное (*Aloe saponaria*). Сок у него не горький в отличие от алоэ Кампери или алоэ Эру.

### Лечебные свойства алоэ

«Четыре растения необходимы для жизни человека: зерно, виноград, олива и алоэ. Первое – кормит, второе радует, третье – дает гармонию, четвертое лечит». Так считал Христофор Колумб и был недалек от истины. Удивительными свойствами алоэ обязан содержащимся в нем полезными веществам. Их специалисты насчитывают около 80. Прежде всего, это микро- и макроэлементы кальция, магний, калий, медь, хром. Кроме того, в соке алоэ содержится целлюлозное вещество, которое, как считается, способствует хорошему усвоению алоэ через кожу. Оно-то в значительной мере и повышает значение использования алоэ для лечебно-косметических целей. Другая группа веществ, например сапонины, антрахиноны, обладающие антисептической, антивирусной, противогрибковой активностью позволяют излечивать самый широкий круг заболеваний. Недаром в медицинской практике Салернской школы (IX век) сказано: «Алоэ сушит раны и оживляет плоть, рак побеждает, глаза очищает, ясность разуму дает, язык облегчает, слух обостряет, падение волос останавливает, желудок укрепляет, печаль исцеляет».

Не только народными целителями, но и официальной медициной признаны основные полезные свойства алоэ:

- бактерицидные,
- антивирусные,
- противогрибковые,
- противовоспалительные,
- жаропонижающие,
- обезболивающие,
- питательные,
- сокращающие время свертываемости крови,
- сокращающие время регенерации,
- нормализующие обмен веществ,
- очищающие, увлажняющие, расширяющие кровеносные сосуды.

### ***Алоэ: лечебные рецепты***

Конечно, если вы *порезали палец*, то ждать 12 дней, пока сок алоэ дойдет до кондиции, нет смысла. В этом случае можно отломить лист стоящего на подоконнике алоэ и приложить к ранке бинт, смоченный его свежим соком.

#### **Важно!**

- Прежде чем приготовить сок из листьев алоэ, их выдерживают 12 суток в темноте (холодильнике). Это позволяет накопиться биологически активным веществам и ускорить процесс заживления.
- Для лечения используют алоэ возрастом не менее 3-х лет.

*При ожогах и обморожении, экземе* гель алоэ (мякоть без кожицы) измельчить и сделать повязку на больное место, нанеся на бинт кашицу алоэ. Повязку в первые дни менять дважды в день, а по мере улучшения – 1 раз.

*Гнойные раны, фурункулы* лечат, приложив разрезанный вдоль лист к ране и забинтовав рану. Лист через некоторое время высыхает. Замените свежим.

*При заболеваниях ЖКТ*, в частности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, следует взять из 2–3 листиков алоэ гель, измельчить, смешать с 0,5 стакана сахара, настоять в темноте 2–3 дня, добавить стакан хорошего красного виноградного или плодово-ягодного вина, настоять еще 3 суток. В течение 4–6 недель принимать 3 раза в день за 15 минут до еды.

*При насморке* закапывать в нос по 3–4 капли свежесжатого сока алоэ в каждую ноздрю 3–5 раз в день. Капать, пока насморк не прекратится.

*Ячмень* следует смазывать соком алоэ, а также сделать примочки.

*При частых носовых кровотечениях* съедать ежедневно лист алоэ (2 см) за 15 минут до еды. Курс – 2 недели.

*При стоматите, пародонтозе* сок алоэ развести водой (1:5) и полоскать 2–3 раза в день.

**Противопоказания для использования алоэ:** аллергия на алоэ, последние 2 месяца беременности, геморроидальные и маточные кровотечения, острые желудочно-кишечные расстройства, цистит, заболевания печени и желчного пузыря.

**Не рекомендуется** использование алоэ в качестве слабительного при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии.

Безусловно, при ряде перечисленных заболеваний использование алоэ возможно, но необходима консультация врача. Внешние заболевания кожи (порезы, нагноения, огрубления и др.) *можно лечить всем*, если нет аллергической реакции на продукт с включением алоэ.

## **Использование алоэ в косметике**

Косметическая промышленность в мире использует алоэ в целой гамме своей продукции. Это и немудрено: алоэ как «транспортное» средство проникает в подкожный слой в 4 раза быстрее воды и несет внутрь, как насчитали косметологи, 75 питательных компонентов (витамины, энзимы, минералы и др.), являющиеся строительным материалом для образования новых клеток. Кроме того, алоэ восстанавливает кислотно-щелочной баланс, очищает кожу от токсинов, стягивает поры, поглощает ультрафиолетовые лучи, обладает противовоспалительным, противогрибковым действием, способствует образованию коллагена. В серию продукции различных фирм неизменно входят лосьоны, скрабы, маски, кремы, средства для

загара, солнцезащитные кремы, зубные пасты, шампуни, дезодоранты, мыло и др. с использованием алоэ. Широко используется алоэ для производства декоративной косметики.

Выращивая на подоконнике алоэ и используя его в лечебных и косметических целях, можно избежать огромных денежных трат на лекарства и косметику.

## **Алоэ для укрепления волос**

### ***Маска луково-алойная***

Лук зеленый – 1 перо.

Сок алоэ – 2 ст. л.

Мед – 2 ст. л.

Яйцо (желток) – 1 штука.

Лук нарезать и растереть в кашу. Добавить другие ингредиенты, перемешать. Втирать состав в корни волос, распределить по всей длине волос. Прикрыть голову резиновой шапочкой. Через час смыть теплой водой.

### ***Маска из алоэ с имбирем***

Сок алоэ – 1 ст. л.

Имбирь тертый – 1 ст. л.

Кунжутное масло – 1 ст. л.

Смешать все компоненты и массирующими движениями нанести на голову. Закрыть голову шапочкой (для душа или бассейна) на 45 минут. Промыть теплой водой.

### ***Лосьон из листьев плюща и алоэ***

Сок алоэ – 1 ст. л.

Листья плюща – 1 ст. л.

Вода – 0,5 л.

Залить листья плюща кипятком, варить 7 минут. Охладить, процедить, добавить сок алоэ. Лосьон втирать в кожу головы. Не смывать. Процедура ежедневная.

### ***Для роста волос***

Сок алоэ – 2 ст. л.

Сок лука репчатого – 2 ст. л.

Яичный желток – 1 шт.

Ингредиенты перемешать и втирать маску в корни волос. Надеть резиновую шапочку. Укутать голову на 1 час. Вымыть голову теплой водой.

## **Алоэ для любого типа кожи**

### ***Маска с использованием алоэ и тыквы для любого типа кожи лица***

Сок алоэ – 1 ч. л.

Вареная тыква – 2 ст. л.

Яичный желток – 1 шт.

Из тыквы сделать пюре и смешать с другими ингредиентами. Наносить на чистую кожу лица и декольте на 15 минут. Снять маску. Умыться. Повторять процедуру 2 раза в неделю.

### ***Лосьон с алоэ и мятой для жирной кожи лица***

Сок алоэ – 2 ст. л.

Яблочный уксус 4 % – 2 ст. л.

Мята перечная – 20 г.

Вода – 1 стакан.

Все ингредиенты прокипятить и сразу снять с огня. Настаивать 5 дней в холодильнике. Процедить. Перелить в стеклянную бутылку темного цвета. Применять как любой лосьон.

***Маска от морщин с использованием алоэ и растительного масла***

Масло оливковое – 1 ст. л.

Сок алоэ – 1 ч. л.

Масло лавандовое – 2 капли.

Все ингредиенты смешать. Нанести маску на кожу лица, шеи, декольте на 15 минут. Снять тампоном и ополоснуть лицо теплой водой. Наносить маску 1 раз в неделю по крайней мере 1 месяц.

***Масло облепиховое с соком алоэ для омоложения кожи***

Масло облепиховое – 1 стакан.

Сок алоэ – 2 ст. л.

Ромашка аптечная – 2 ст. л.

Все ингредиенты нагревать на водяной бане 15 минут. Настоять в течение 1 недели. Процедить. Использовать для смазывания кожи на локтях, ногах, руках. Намазав, не смывать в течение 20 минут. Вытереть бумажной салфеткой, воду не использовать. Периодичность – 1 раз в неделю в течение месяца, а затем периодически по мере необходимости.

Сок алоэ можно вводить в любой используемый вами крем для лица, рук, ног, тела. Во избежание аллергических реакций, с листа алоэ нужно снять кожицу.

## **Выращивание алоэ**

*Земля* для алоэ огородная, торф и песок (1:1:1).

*Местоположение* алоэ в комнате должно быть хорошо освещенным или солнечным.

*Температуру* алоэ может выносить высокую.

*Полив* летом частый, а зимой очень умеренный. Просто следите, чтобы почва не пересыхала.

*Пересадка* из маленьких горшочков диаметром 8–10 см. Пересаживаем после того, как росточек укоренится и окрепнет, в емкость с диаметром 25–30 см. После этого ухаживаем как за взрослым растением. Дальнейшие пересадки производятся каждую весну.

*Размножение* производится семенами, боковыми побегами с неокрепшей корневой системой. Эти побеги следует отделить от основного растения, просушить 1–2 дня, а затем высадить в горшочек диаметром 8–10 см. В землю добавить полное минеральное удобрение.

*Вредители.* Листья, а иногда и корни, расположенные под корневой шейкой, поражаются виноградным мучнистым червецом.

## 1.2. Золотой ус

Ботаническое название у него – *спиронема душистая*. Но его называют еще *ректантерой*, а в обиходе – *живым волосом*, *домашней кукурузой*, *кукурузкой*, *мексиканским усом*, *восточным усом*.

### Лечебные свойства золотого уса

Издревле золотой ус использовали для заживления ран и лечения кожных заболеваний. Для приготовления лечебных препаратов используют ствол, усы, листья. Стебли и усы выдерживают в холодильнике в течение 2 недель, листья – 3 дня.

Во время лечения злотым усом **нельзя** есть жирной, острой, молочной пищи. Рацион должен состоять из орехов, сыра, круп, сырых овощей и соков. Масло – растительное. **Нельзя** комбинировать лечение с другими лекарственными травами, химиотерапией. Противопоказано голодание.

#### ***Настойка из золотого уса для лечения артрита, болей в суставах, остеохондрозе***

Золотой ус – 4–5 колен ствола.

Водка – 0,5 л.

Настоять золотой ус на водке в течение 2 недель. Применять для растирания больных суставов.

#### ***Настойка из золотого уса для лечения бронхита***

Настой из 5 колен золотого уса и 0,5 л водки (дать настояться 2 недели) принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### ***Средство с использованием золотого уса и меда для лечения гипертонии, стенокардии***

Золотой ус – ствол из 7–8 колен с листьями.

Мед – 0,5 л.

Золотой ус выдержать в холодильнике 2 недели. Пропустить через мясорубку, смешать с медом. Принимать 1 раз утром по 1 ст. л.

#### ***Золотой ус для лечения атеросклероза, варикозного расширения вен, нормализации водно-солевого баланса, гипертонии***

Настойка золотого уса на водке – 3 ч. л.

Растительное масло – 2 ч. л.

Смешать настойку и масло, помещенные в посуду с герметической крышкой, путем энергичного встряхивания сосуда и сразу же выпить содержимое, чтобы не произошло расслоения ингредиентов. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед приемом препарата не есть и не пить в течение 2 часов. Через 20 минут обязательно принять пищу. Курс лечения – три 10-дневных приема. Между приемами перерыв 10 дней. Препарат готовится строго по норме непосредственно перед употреблением.

**Противопоказания.** Недопустима передозировка. Первоначальная доза препарата после приема в течение трех дней обязательно уменьшается. Дело в том, что препарат медленно усваивается и выводится и перед новым приемом еще присутствует часть первоначальной дозы. Наиболее опасен препарат, полученный из колен золотого уса. При первых признаках передозировки (тошнота, аллергические реакции) следует немедленно прекратить прием и очистить организм (слабительное, активированный уголь, мочегонное).