

20 растений для укрепления здоровья



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/20-rastenij-dlya-ukrepleniya-zdorovya/>
Имбирь

Опытные путешественники и не единожды мамы хорошо знают о способности имбиря подавлять чувство тошноты. Волшебные свойства белого корня будут полезны в борьбе с морской болезнью. Имбирь позволяет избавиться от неприятных ощущений тошноты при плавании на судне или взлёте самолёта, на ранних сроках беременности и при появлении побочных эффектов от химиотерапии.

Имбирные конфеты вы сможете найти в ближайшей аптеке, а натуральный продукт из магазина может быть добавлен в небольшом количестве в чай.

Ромашка

Наверное, не зря ромашка похожа на Солнце, испускающее яркие лучи света. Подобно

звезде, дающей жизнь нашей общей планете, ромашка обладает широким спектром целебных свойств. Например, она традиционно применяется как противовоспалительное и антисептическое средство, а также прописывается при наличии проблем с желудочно-кишечным трактом. Поэтому ромашковые чай и настойки пригодятся при простудных явлениях и болях в животе.

Ах да, ромашку рекомендуют для ослабления натянутых нервных струн и при хронической бессоннице.

Если у вас выдался стрессовый день и вам никак не удаётся уснуть, наверните пару ложек ромашкового варенья вместо алкоголя.

Женьшень

Благодаря телемагазину на диване корень женьшеня известен широкой публике как возбудитель мужской силы. На самом деле спектр полезных возможностей растения куда шире. Женьшень часто включают в состав энергетических напитков за его стимулирующие свойства. Корень оказывает общетонизирующее воздействие, повышает артериальное давление, подавляет сонливость, уменьшает вялость и утомляемость, а также увеличивает работоспособность мозга. Женьшень включают в безалкогольные напитки, а также употребляют в форме таблеток, капсул или порошка.

Лакрица

Растение также известно и под другими названиями солодка и лакричник. Полезными свойствами обладают не вершки, а корешки. Какими именно? Можно перечислять долго, но вот основные из них: противовоспалительное, слабительное, отхаркивающее, антацидное, обволакивающее. То есть лакрица поможет при заболеваниях верхних дыхательных путей, гастритах, язвах желудка и двенадцатипёрстной кишки, ревматизме, геморрое и многих других болячках. В странах Востока солодка включается в рацион больных сахарным диабетом и применяется при лечении ряда заболеваний половой системы. Подобно своим зелёным «коллегам», лакричник чаще всего добавляется в тёплые напитки.

Крапива

Жгучие листья крапивы помнит каждая попа сорванца. В руках бабули парочка таких растений хорошо справлялась с излишней прытью, чрезмерной любознательностью и стремлением к странным экспериментам.

Если отойти от шуточного воспитательного применения, то можно отметить, что кровоостанавливающее действие крапивы увеличивает свёртываемость крови, а следовательно, используется для заживления ран, лечения ожогов и остановки внутренних кровотечений.

Красавицам и метросексуалам на заметку: отвар растения спасает от выпадения волос, способствует их укреплению и избавлению от перхоти.

Помимо банальных чаёв, мазей и шампуней, крапиву добавляют в салаты и варят из неё знатные поливитаминные щи.

Чёрный чай

Статистике доподлинно неизвестно, с чем у людей чаще ассоциируется чай: со способом убить рабочее время, с поводом зайти на огонёк или с методом избавления от мешков под глазами. Как бы там ни было, и чудо-работникам, и горе-любовникам, и зомби-

интернетчикам всё же не стоит забывать о другом положительном свойстве напитка. И речь идёт о благоприятном воздействии чёрного чая на сердечно-сосудистую систему человека.

Регулярное, но правильное употребление чая содействует снижению риска сердечных заболеваний.

Правильное питание не подразумевает чрезмерную частоту и крепость чая.

Лаванда

Уникальное растение умеет лечить не только тело, но и душу. Начнём с первой позиции. Всем известно, как благотворно сказывается лаванда на нашей нервной системе в виде лечебной ванны или масла. Но менее распространено знание о том, что разные формы растения применяются при лечении мигрени, ревматизма, а также при воспалении суставов, вывихах и параличах.

Что касается тонких материй, то одноимённая советская нетленка Софии Ротару способна стать самым действенным лекарством для хрупкого разбитого девичьего сердца.

Корица

Урок биологии. Корица бывает настоящей и фальшивой. Правильную корицу ещё можно назвать истинной, а вот «подделку» правильнее величать кассией или китайской корицей.

Урок медицины. Именно кассия и даёт фармацевтический эффект при лечении сахарного диабета второго типа. На просторах Сети вы сможете более подробно узнать о благотворном влиянии китайской корицы на уровень сахара в крови.

Фенхель

Если вы живёте по принципу «что естественно, то не безобразно» и не стесняетесь выражать признаки метеоризма, ведь «все свои», то смело переходите к употреблению этой зелени.

А если же вам известно чувство стыда, но вы не знаете, как избавиться от вздутия живота, попробуйте заварить семена фенхеля. Конечно же, получаемая укропная вода в первую очередь станет верным соратником молодых родителей в сражении с неустойчивым пищеварением их детишек.

Зверобой

Вопреки своему названию, растение не способно скосить с копыт дикого зверя, которому очень приглянулась ваша сидячая поза в кустиках. Так что не пытайтесь отмахнуться веткой зверобоя. Предложите животному вместе перекусить, от чего у него закружится голова, а в вашем организме появится натуральный антидепрессант, который в такую волнительную минуту ой как пригодится.

Да, именно способностью сглаживать тревожное расстройство и славится зверобой.

Мята

Хотите петь не хуже Николая Баскова в старой рекламе одной чайной марки? Утренний гоголь-моголь тут не при чём. Добавляйте в горячий напиток мяту!

Листья мяты содержат вещества, оказывающие оздоравливающее действие при заболеваниях верхних дыхательных путей, хрипоте и осиплости голоса, а также бронхите.

Ещё отвары мяты неплохо помогают при воспалительных процессах дёсен, зубной боли и неприятных ощущениях в горле.

Календула

Помните, в детстве мы прикладывали к свежей ране листья подорожника? Эта натуральная перевязка помогала остановить кровотечение. А для следующего заживления раны использовалась мазь на основе календулы. Мощное бактерицидное действие растения также выручит при лечении ожогов, стоматите и ангине мерзких и надоедливых болячек.

Эвкалипт

Буквально пару слов скажем о том, что эвкалиптовое масло обладает антисептическими свойствами, то есть противогнилостным эффектом. Более интересным является факт применения эвкалипта для отпугивания насекомых. Инсектицидные свойства растения хорошо известны производителям соответствующих препаратов. Но нет никаких научных исследований на предмет эффективности применения эвкалипта для отпугивания клещающих мужиков-мух. Разве что спреем в глаза!

Окопник

Противоречивое растение, о полезных и губительных свойствах которого ходит много слухов. Но будем руководствоваться фактами: окопник исключён из списка лекарственных растений ряда европейских стран, а в США травянистые продукты, содержащие окопник, не рекомендованы к внутреннему применению. Что до наших краёв, то народная медицина приписывает растению способность восстанавливать повреждённые кости. Связываться или нет решать вам.

Хризантема

Милые дамы, если на 8-е марта вам достался букет хризантем, а вашей подруге розы, вовсе не стоит гнобить за это своего мужчину. Посмотрите на Восток: в китайской народной медицине листья растения назначают при мигренях, а высушенные цветки для усиления аппетита. Вполне возможно, что ваш кавалер взял пример со своего азиатского брата и предусмотрительно сделал правильный выбор.

Розмарин

Хитрые сердцеедки при помощи розмарина находят ключик от мужского кошелька сердца. Оцените сами: эфирное масло розмарина включает манящие нотки в составе духов, а приятная пряность добавляет кулинарным шедеврам особые оттенки. При таком раскладе шансов на спасение не остаётся. В медицинских целях розмарин полезен в качестве средства для улучшения мозговой деятельности, памяти и зрения.

Страстоцвет

Или же пассифлора. Этимология названия растения связана с религией. Христиане склонны видеть в цветке образ страданий (страстей) Христа.

Если абстрагироваться от догадок, то официальная медицина применяет экстракт страстоцвета для производства седативных (успокаивающих) и анксиолитических (противотревожных) препаратов. Страху и психическому напряжению нет места рядом с пассифлорой.

Петрушка

Каким продуктом первым делом стоит запастись при подготовке к череде праздников? Правильно, петрушкой. Именно это растение станет палочкой-выручалочкой для вашего несвежего дыхания после обильных возлияний и обжорства. Да, за счёт высокой концентрации хлорофилла петрушка устраняет неприятный запах изо рта.

Табак

Только ленивый в наше время не пинал курильщиков. Нет, я не защищаю любителей папироски, но порой их гонения смахивают на травлю. Хотя, может быть, и поделом, ведь они нас, пассивных курильщиков, без стеснения притравливают. Но как бы ни выглядел табак на общем фоне негативного потока, в нём есть и полезные свойства. Например, он пригодится в качестве быстрого анестетика при укусе пчелы. А ещё поговаривают, что смоченный табак будет вытягивать токсины из раны.

Шалфей

Вовсе не зря шалфей стоит в первых рядах аптечных полок. Ведь растение мощным кулаком проходит по лицу большого числа человеческих хворей.

Шалфей оказывает лечебное воздействие при поносе, заболеваниях печени, дыхательных путей, зубной боли, воспалении полости рта и многого, многого другого. В общем, это растение должно частенько попадать в вашу кружку с чаем.