

## ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - ЦВЕТЫ



**ВАСИЛЁК**

**ОПИСАНИЕ:** Название растения происходит от древнегреческого слова «kentaurlon» - в честь мифологического знаменитого кентавра Хирона, который в совершенстве владел целебными секретами трав и цветов, в том числе и васильков. В природе насчитывается около 500 видов, отличающиеся друг от друга формой листьев, корзинкой, высотой стебля, цветом и строением (махровые или не махровые) цветков и характером корневой системы.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Это растение можно назвать лекарственным, достаточно большой список недугов излечивается при помощи васильков. Препараты из него имеют множество целебных свойств, среди них потогонные, жаропонижающие, мочегонные и антимикробные. При его помощи можно расслаблять, заживлять и обезболить раны, снимать спазмы гладкой мускулатуры и улучшать пищеварительные процессы. Васильки возбуждают аппетит и улучшает пищеварение, а из их корней готовят слабительное средство. Большая область применения этого лекарственного растения связана с глазными заболеваниями - это примочки для глаз, лекарство при слепоте. Желтуха, подагра, лихорадка, колики, глисты - вот еще один перечень заболеваний, при которых может быть полезен василек.



**КОЛОКОЛЬЧИК**

**ОПИСАНИЕ:** Колокольчик насчитывает около 300 видов, распространенных в умеренной зоне Северного полушария, преимущественно в Западной Европе, на Кавказе и в Передней Азии. Их можно встретить на лугах, лесных полянах и опушках, в тенистых оврагах, по берегам рек.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** В основном колокольчики используются в декоративных целях, но обладая рядом лечебных свойств, таких как противовоспалительное, антимикробное, успокаивающее и обезболивающее, используются для лечения многих заболеваний. Это лихорадка, кашель, головная боль, запор, маточное кровотечение, обильные менструации, боль в горле. При укусах собак применяют припарки, помогающие заживлять раны.

Полоскания и примочки помогают при заболеваниях кожи и груднице, ангину и стоматит лечат полосканиями. Колокольчик является хорошим средством для лечения лишая и панариц. Колокольчик просто придает сил ослабленным детям, если добавить отвар в ванну для купания. Таким же способом облегчают течение эпилепсии и внезапно наступающую лихорадку.



**КУВШИНКА**

**ОПИСАНИЕ:** Латинское название получила по имени одной из водяных нимф. В славянских сказках представление о кувшинках связывается с загадочным образом русалки. Скандинавские легенды говорят, что у каждой кувшинки есть свой друг - эльф, который вместе с ней рождается, вместе с ней и умирает. Согласно древнегреческим мифам, кувшинка была когда-то белой нимфой, но потом она погибла от любви к остававшемуся к ней равнодушным Геркулесу и превратилась в прекрасный цветок. Кувшинку-нимфею также называют "дитя солнца": ее прекрасные цветки раскрываются утром и закрываются с наступлением сумерек. Род насчитывает около 35 видов.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Ее можно использовать при неврозах и бессоннице как успокаивающее средство, при ревматизмах и невралгиях как болеутоляющее, при лихорадках как жаропонижающее.

Листья кувшинки применяют в качестве наружного противовоспалительного средства, корни и корневища могут помочь при воспалительных процессах кожи. При простудных заболеваниях корневая часть растения может использоваться вместо горчичников. Более широкое применение находит кувшинка в народных методах лечения. Настойка корня, еще со времен Авиценны, использовалась при различных опухолях селезенки, в том числе при злокачественных опухолях.



**КУПАЛЬНИЦА**

**ОПИСАНИЕ:** Происходит от немецкого слова 'Trollblume' — цветок тролля. По народному поверью, эти растения были любимыми у сказочных лесных существ — троллей. По другой версии, название происходит от древнегерманского слова 'troll' — шар, по шаровидной форме цветка. Купальницу можно встретить в России практически повсюду, особенно на сырых лугах и лесных полянах.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** В народной медицине применяют корни и цветки этого растения. Водный настой цветов используют в качестве мочегонного, противовоспалительного, противоцинготного средства. Настой корня применяют для лечения водянки, от эпилепсии и чесотки; после приема настоя корня следует принимать овсяный настой с медом. Обращаться с купальницей как с лекарственным растением нужно очень осторожно, поскольку оно является ядовитым, особенно его корни.



**ЛАНДЫШ**

**ОПИСАНИЕ:** Название: дано Карлом Линнеем по древнему латинскому названию ландыша — 'Lilium convallium' — лилия долин. По христианскому сказанию, цветы выросли из слез Богоматери, когда она оплакивала распятого сына; в Древней Греции считали, что это капли пота богини охоты Артемиды, спасавшейся от преследования фавнов. По древнерусской легенде появление ландыша связано с морской царевной Волховой. Слезы царевны, опечаленной тем, что Садко отдал свое сердце земной девушке Любаве, падая на землю, проросли прекрасным и нежным цветком — символом чистоты, любви и грусти.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Целительные свойства ландыша известны со времен глубокой древности и до сих пор не утратили своего значения. В средние века из растения готовили лекарства от эпилепсии, лихорадки, сердечных болезней. В настоящее время в медицине широко применяется настойка ландыша, помогающая при неврозах сердца. Ландыш содержит в себе много различных веществ: органические кислоты, сапонины, эфирное масло, которое очень ценится в парфюмерии и придает запах цветкам. Соединение этих веществ оказывает благоприятное воздействие на работу сердца, помогает в улучшении кровоснабжения и расширении сосудов почек, что является мочегонным эффектом. Гликозиды, содержащиеся в ландыше, помогают успокоить центральную нервную систему. Известными готовыми препаратами с содержанием ландыша считаются коргликон (сухой в таблетках), конваллатоксин, конвазид. Различные препараты из ландыша считаются сердечными средствами (корвалол, валокардин и т. д.), а особенно настойка.

**ОПИСАНИЕ:** Название: составлено из двух греческих слов 'mys' — мышь и 'ous' — ухо. Густо опушенные короткими волосками листья некоторых видов рода напоминают ушки мышей.

Разные народы складывают свои легенды об этом цветке, но почему-то в разных странах все они связаны с понятием о верности, доброй памяти. Так, в Греции рассказывают о пастухе Ликасе, который, прощаясь со своей невестой, подарил ей букет незабудок. Например, рассказывают, что много лет тому назад пошла одна влюбленная пара погулять вдоль реки. Вдруг девушка увидела на краю крутого берега прелестный голубой цветок. Юноша полез вниз, чтобы сорвать его, но не удержался и упал в реку. Сильное течение подхватило юношу, только он успел крикнуть любимой: "Не забудь меня!", как вода накрыла его с головой. Это только одна из множества легенд о том, как нежный голубой цветочек с желтым глазком в середине получил столь примечательное имя. Ее считают также колдовской травой: веночек из незабудок, надетый на шею любимому человеку или возложенный ему слева на грудь, где бьется сердце, привораживает его и держит крепче всяких цепей. Такую же силу приписывают и корням растения.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Незабудка используется только народной медициной. У этого растения кровоостанавливающее, отхаркивающее, противовоспалительное действия. При его применении снижается потоотделение, и приостанавливаются воспалительные процессы. Незабудка эффективно помогает при кашле, хроническом бронхите, зубной боли, туберкулезе лёгких (с исхуданием и сильным ночным выделением пота), туберкулезе кишечника и кровохарканье. Наружно - при сухой экземе, кожных сыпях, болезнях глаз, укусах скорпионов и змей. Соком незабудки лечат опухоли половых органов и ротовой полости. В лекарственных целях используют всю наземную часть растения (листья, цветки и стебли), собранную в период цветения.



**НЕЗАБУДКА**



**ОДУВАНЧИК**

**ОПИСАНИЕ:** В старинной северной сказке говорится, что когда-то одуванчиков нигде-нигде не было. И людям было очень грустно встречать весну без красивых цветов. Вот и попросили они солнце: "Подари нам красивые цветы!" Улыбнулось солнце и послало на землю свои золотые лучи. Опустились эти лучи на весеннюю траву, заиграли солнечными зайчиками и стали веселыми желтыми цветами - одуванчиками. Многочисленные виды одуванчика, а их более 1000, широко распространены в горных районах Евразии. Одуванчик - одно из самых неприхотливых многолетних травянистых растений. Произрастает он преимущественно по лугам, садам, вдоль дорог, в огородах, на лесных опушках, в полях.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** В научной медицине корень и трава одуванчика рекомендуются как горечь для возбуждения аппетита и улучшения деятельности пищеварительного тракта. В китайской медицине все органы одуванчика используются как жаропонижающее (потогонное) средство, а листья — для усиления функции молочных желез. Поэтому их рекомендуют кормящим матерям при недостатке лактации. Млечным соком растения лечат интоксикации, вызванные укусом змей. Водный настой корней одуванчика вместе с листьями возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, тонизирует организм, усиливает выделение молока, улучшает обмен веществ при кожных заболеваниях и служит как легкое слабительное и отхаркивающее средство. Все части растения обладают жаропонижающим, потогонным, желчегонным и противоглистным действием. Одуванчик обладает успокаивающим и легким снотворным действием. Цветочные корзинки маринуют, заменяя ими каперсы, которые кладут в солянки и винегреты, подают к тушеному мясу, птице.



**ПОДСНЕЖНИК**

**ОПИСАНИЕ:** Подснежник — самое раннее мелколуковичное растение. Подснежник получил свое название за способность растения пробиваться из земли и зацвести с первыми теплыми весенними лучами солнца, когда чуть подтаает снег. Латинское же название подснежника "галантус" (Galanthus) предположительно состоит из греческих корней, в переводе означающих "молочный цветок". Вероятно, в этом названии отразился его нежный белоснежный цвет подснежника. Род подснежников включает 18 дикорастущих видов, которые встречаются в Южной и Средней Европе, в западной части Малой Азии и на Кавказе.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Во всех частях подснежника Воронова содержатся полезные вещества, главное из которых - галантамин. Особенно часто его применяют при лечении последствий полиомиелита и детских церебральных параличей. Под влиянием галантамина у больных детей восстанавливаются полностью или частично двигательные функции. Менее популярно применение галантамина при полиневритах, радикулитах, миопатии, миастении, хотя эффективность препарата не подлежит сомнению. Его назначают при травматических повреждениях, когда бывают задеты чувствительные и двигательные нервы. Галантамин малотоксичен, он возбуждает дыхание, подавляет секрецию адреналина, слегка понижает кровяное давление.



**ПОДСОЛНЕЧНИК**

**ОПИСАНИЕ:** Название: произошло от сочетания двух греческих слов 'helios' — солнце и 'anthos' — цветок. Такое название дано ему неслучайно. Огромные соцветия подсолнуха, окаймленные яркими лучистыми лепестками, и впрямь напоминают солнышко. Кроме того, это растение обладает уникальной способностью поворачивать свою головку вслед за солнцем, проследившая весь его путь от восхода до заката. Подсолнечник, пожалуй, одно из самых любимых растений в России. Нет огородов в сельской местности, где бы среди петрушки, морковки и свеклы не красовался этот гигант. Однако родина подсолнечника, как и кукурузы, картофеля, томатов и табака, Америка.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Препараты подсолнечника оказывают отхаркивающее действие при кашле и простудах, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, понижают температуру тела и возбуждают аппетит. Чай из лепестков подсолнуха пьют при гриппе и катаре верхних дыхательных путей, желтухе, заболеваниях сердца, бронхиальных спазмах и желудочно-кишечных коликах, а также крапивнице и невралгиях, особенно простудного характера. А еще назначают в качестве мочегонного и противодиарейного препарата. Семечки подсолнечника незаслуженно пытались объявить вне закона, называя продуктом, засоряющим желудок, и даже считая причиной аппендицита. Дар, который дал нам цветок солнца не только не вредит человеку, но, напротив, является полноценной белковой пищей. Ведь ароматные ядрышки предупреждают развитие атеросклероза, способствуют укреплению нервной системы.



РОМАШКА

**ОПИСАНИЕ:** Это выносливые многолетние и однолетние травы. Они вырастают от 30 до 60 см в высоту и имеют опушённую листву. Ромашка - цветок полевой, и её часто можно встретить в дикой природе на лугах и полях.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** С лечебной целью используют цветки (корзинки) ромашки аптечной. Ромашка лекарственная обладает тремя основными лечебными свойствами - противовоспалительным, спазмолитическим и ветрогонным. Ромашка аптечная одно из самых лучших средств лечения острых и хронических воспалений слизистой оболочки желудка (язвы желудка). Она не только снимает симптомы, но и действует исцеляющее. Следует также знать, что лечебный эффект применения ромашки виден только при длительном, последовательном применении ее в течении 2-3 месяцев, а то и дольше. Ромашка также рекомендуется при повышенной возбудимости, невралгических болях, зубной боли, поносах и др. Для лечения применяют настои и отвары.

## ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - ЦВЕТЫ САДОВЫЕ



АСТРА

**ОПИСАНИЕ:** Свое название астра получила от греческого слова «aster» - «звезда» за звездообразную форму соцветия-корзинки. Выращивают более 600 видов: розовые, красные, бардовые, фиолетовые, белые, лиловые и многие другие цвета. Они широко распространены в природе, растут в горах и степях, лесах. Это — многолетники или двухлетние травянистые растения, реже — кустарники. Цветут астры с конца весны до поздней осени, сохраняясь даже после заморозков

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Астра богата своими целебными свойствами, она служит хорошим жаропонижающим и отхаркивающим средством. Также отмечается, что настои астры легко снимают зуд, воспаление при дерматитах. Отвары и настои астры применяют при болезнях желудочно-кишечного тракта (колиты, язвы, гастриты, изжога), гриппе, простуде, заболеваниях костных суставов, болезнях глаз и даже при туберкулезе.

В восточной медицине астру используют для отваров при заболевании малярией и проблемах кровотечений. Для лиц пожилого возраста настойки астры - хорошие тонизаторы. Настои астры лечат неврастению и головокружения, иногда применяются как противоглистное средство.



ГЕОРГИНЫ

**ОПИСАНИЕ:** Георгины — мощное и пышное растение с перистыми листьями и густыми корзинками цветов разнообразных оттенков. Это многолетнее корнеклубневое растение, включающее около 30 видов. Георгины - светолюбивые и теплолюбивые растения.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Клубни (корни) георгинов содержат полезные вещества, которые выводят из организма вредный холестерин, токсины и тяжелые металлы, способствуют лучшему усвоению витаминов и микроэлементов, нормализуют обмен веществ, улучшают деятельность сердечнососудистой системы, укрепляют иммунитет. Клубни также эффективно улучшают функцию поджелудочной железы, налаживают продуцирование гормонов, используются как профилактическое средство от сахарного диабета и облегчают его течение. Лучше лечиться теми сортами георгинов, у которых большие кусты с мелкими бутонами, так как на цветение растение расходует много полезных веществ.





**КАЛЕНДУЛА  
ЛЕКАРСТВЕННАЯ  
(НОГОТКИ)**

**ОПИСАНИЕ:** Род насчитывает около 20 видов, распространенных главным образом в Средиземноморье, Иране, на Канарских островах. Календула лекарственная в России (ноготки) выращивается на приусадебных участках, в основном, как декоративное растение. Но в ее ярких, словно пылающих, соцветиях содержатся вещества, обладающие эффективными лечебными свойствами от многих болезней.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Лекарственное значение имеют цветки календулы, которые собирают в период полного распускания. За вегетационный период сбор производится несколько раз. Обрывают или срезают полностью распустившиеся цветочные корзинки без цветоножек. Сушат цветки календулы в затененном месте, раскладывая тонким рыхлым слоем.

Современное медицинское применение календулы связано с ее бактерицидными и ранозаживляющими свойствами. Препараты ноготков применяются как бактерицидное средство против ряда возбудителей, особенно стафилококков и стрептококков, для полоскания полости рта и горла, а также для лечения ран, ожогов, длительно не заживающих язв и свищей. Лечение календулой назначают при ангинах, стоматитах и др. заболеваниях. Внутрь препараты календулы применяются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при болезнях печени и желчных путей.



**ЛИЛИЯ**

**ОПИСАНИЕ:** Лилия — изящные травянистые растения с чешуйчатыми луковицами и прямыми стеблями, на которых расположены прекрасные цветы с приятным ароматом. В цветоводстве используется ряд видов, различающихся по характеру и окраске цветов, силе роста и выносливости. В естественных условиях лилии встречаются в горах умеренного пояса Северного полушария. Родина лилии белоснежной - Средиземноморье. Лилии в саду используются для оформления цветников и клумб. В период цветения лилий сад расцветает чудеснейшими красками. Многие виды лилий выращиваются для срезки. Букеты из лилий всегда прекрасно смотрятся и хорошо стоят. В Японии некоторые виды употребляют в пищу.

Лилия в давние времена символизировала царскую власть. Ее часто изображали на гербах аристократических семей Европы.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** В качестве лекарственного средства употребляют цветки и луковицы лилии. В народной медицине практикуют такие сорта лилий, как белая и тигровая. Луковицу белой лилии применяют при нарывах и гнойных воспалениях в виде наружного средства. Отвар белой лилии используют в косметологических целях для осветления веснушек. Из цветков лилии также делают настойку, действующую как тонизирующее средство. Тигровую лилию чаще используют в виде наружного средства. Она имеет такие же показания к применению, что и белая лилия.



НАРЦИСС

**ОПИСАНИЕ:** Родина нарциссов - южная Европа, страны Средиземноморья (в частности Испания, Португалия). Насчитывает несколько десятков видов (по одним данным - 30, по другим - 60). Нарцисс относится к раннецветущим цветам.

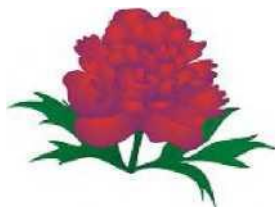
В странах СНГ единственный дикорастущий нарцисс - нарцисс узколистый, который растёт в Карпатах.

Ежегодно, в первой половине мая, когда цветут нарциссы, в Украину (г. Хуст, Закарпатской обл.) съезжаются тысячи туристов полюбоваться долиной нарциссов - самым большим полем дикорастущих нарциссов в Европе.

Слово «нарцисс» происходит от греческого «наркао» - одурманивать, ошеломлять. И действительно, этот цветок очаровательный.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Кроме того, что нарцисс прекрасен и обладает дивным ароматом, он еще и целебен. В лечебных целях используют луковицы растения. Препараты нарцисса обладают антимикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим действиями.

Корни вытягивают грязь из организма и очищают его. При этом действие цветка похоже на действие жасмина. Корнем совместно с мукой и медом извлекали шипы и стрелы, сводили веснушки, накладывали на гнойники для их вскрытия. Отвар корня применяли в виде лекарственных повязок на воспаленные нервные окончания. Масло оказывает рассасывающее действие при различных доброкачественных опухолях.



ПИОН

**ОПИСАНИЕ:** Пион — давний любимец садовников Запада и Востока. В дикой природе растет около 50 видов пионов.

Срезают пионы рано утром в сухую погоду, когда лишь отогнутся наружные лепестки. Цветы сразу ставят в воду и помещают не несколько часов в холодное место (погреб). При перевозке на них лучше надеть бумажные или марлевые колпачки. Чтобы срезанные цветы дольше стояли, необходимо процарапать концы стеблей или подержать 10-15 минут в воде с небольшим количеством спирта. Воду в вазу нужно наливать до листьев. Быстро раскрывшиеся цветки можно заставить закрыться, если поместить стебли в горячую воду.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Полезными свойствами обладают корневища и семена растения. Пион обладает отхаркивающим, диуретическим и улучшающим аппетит свойствами. Его рекомендуют применять при язве и раке желудка или спастических колитах. Отвар корневищ растения помогает при лечении туберкулеза, простуды, пневмонии и бронхита. Препараты пиона применяют в качестве потогонного и дезинфицирующего средства. Из корней делают порошок, который входит в состав мазей для заживления ран и лечения перелома костей.

Настойка корня пиона рекомендуется при бессоннице, повышенной возбудимости нервной системы и иных нарушениях в нервной системе. Настойка обладает успокаивающим свойством.

Семена растения оказывают действие на организм, благодаря которому усиливается перистальтика желудка и кишечного тракта.



РОЗА

**ОПИСАНИЕ:** Роза - род весьма декоративных кустарников, насчитывает около 350 видов. Родина культурных роз — субтропики Юго-Восточной Азии, хотя некоторые дикорастущие виды, например шиповник, широко распространены вплоть до Заполярья. Неотразимое колдовство розы продолжается и сегодня. Они обладают приятным запахом, окрашены в самые разные тона, а сами растения имеют разный облик — от кустов высотой 15-30 см до лиан и штамбовых деревьев.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Роза без преувеличения кладезь полезных веществ. С древнейших времен лекари использовали вытяжки и отвары на розовых лепестках для лечения нервных заболеваний, кровоточивости десен, расстройств пищеварения, язвы желудка, лор-болезней, для повышения иммунитета. Есть сведения, что розовое масло полезно при очищении организма от шлаков, его регулярный прием снижает интенсивность аллергических реакций, смягчает течение бронхиальной астмы, эффективно при болезнях печени и желчного пузыря. В пищу полезно употреблять плоды и лепестки роз, причем лепестки нашли более широкое применение.

Хорошее розовое масло очень дорогое. Оно входит в состав почти каждого флакончика современной парфюмерии. И лишь 2% ароматической продукции обходятся без него. Русскому человеку привычно добавлять подсушенные лепестки роз и шиповника в чай. Главное - не использовать для этих целей покупные розы.

Еще одна крайне вкусная и полезная штука - варенье из роз. Оно встречается как в чистом виде (в процессе приготовления участвуют только сахар и свежие лепестки), так и в составе многокомпонентных джемов. Наиболее популярный магазинный вариант - клубнично-розовое варенье.

Мед на основе розовых лепестков ценится очень высоко, поскольку очень помогает при тяжелых заболеваниях легких, туберкулезе, лихорадках, в послеоперационный период. В осенне-зимнюю пору самое время запастись народными средствами против ангины и тонзиллита. Одно из простых и в тоже время действенных средств - розовый уксус.



СИРЕНЬ

**ОПИСАНИЕ:** Сирень объединяет около 30 видов, различающихся по форме, размеру и окраске листьев, по форме соцветий — от пирамидальной до цилиндрической, по окраске простых или махровых цветков — от чисто-белой, голубой, розовой, фиолетовой до темно-красной.

В зависимости от вида сирень цветет в мае, июне, июле. Аромат сирени не сравним ни с какими другими ароматами.

Сирень встречается по всему СНГ. Сирень предпочитает расти в саду, парке, возле жилых домов.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Полезным сырьем являются: цветки, почки, кора и листья сирени. Сирень хранит свои полезные свойства на протяжении 2 лет.

Сирень, прежде всего, применяют в качестве средства, оказывающего потогонное и противовоспалительное действие. Благодаря содержанию в сирени множества полезных веществ, ее применяют в качестве средства, которое понижает жар и снижает болевые ощущения. Сирень помогает при лечении лихорадочных заболеваниях. Сиренью можно вылечить диабет.

Растение применяется в виде настоев, чаев, отваров, компрессов, сборов и мазей.

Почки сирени применяют для понижения сахара в крови. Цветки растения помогают при лечении малярии, ревматизма и поноса. Настой из цветков применяют при язве желудка, коклюше, одышке, сахарном диабете. Отвар из сирени является отличным противогрибковым средством. Настойка сирени помогает избавиться от поноса, белей, ушибов, ран и невралгии.

**ОПИСАНИЕ:** Тюльпан — многолетнее луковичное растение. Большинство сортов тюльпанов морозостойчивы, хорошо переносят зиму и весенние заморозки. Ростки появляются, как только сойдет снег. Иногда они появляются даже из под оставшегося слоя снега. Великолепие его цветения издавна поражало воображение людей, обожествляя его и делая этот цветок предметом поклонения. Наиболее всего он популярен в Европе, особенно в Голландии, которая стала его родиной и где селекционеры постоянно трудятся над созданием новых, ещё невиданных прежде сортов.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** В чистом виде почти не применяется, но вытяжки из него содержатся во многих готовых препаратах и используются при воспалении носоглотки, а также при лечении нарывов и ревматических заболеваний.



ТЮЛЬПАН



**ОПИСАНИЕ:** Хризантемы являются одним из немногих по-настоящему осенних цветов, которые цветут и радуют наш глаз до самого снега. Название происходит от двух греческих слов, означающих в переводе "золотой цветок". Этот цветок - символ Японии, изображенный на гербе страны, существует Орден Хризантемы, перед этим цветком преклоняются, ему посвящено много стихов, мифов, легенд. Его едят. Изысканные японские блюда украшают цветками хризантем, листья используют в салатах. Считается растением-талисманом: приносит благополучие и долголетие.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Еще с давних времен хризантемы олицетворяют собой здоровье и долголетие, обладая лечебными свойствами. Лепестки этого прекрасного растения содержат большое количество минеральных веществ - калия, магния, селена, цинка, которые просто необходимы для человеческого организма, а особенно для нервной системы.

Если вы хотите укрепить свой организм, то вам стоит попробовать ароматные с цветками хризантем.

Растение содержит в своем составе большое количество эфирных масел, которые способствуют замедлению процессов развития болезни Паркинсона. Человеку, страдающему подобной болезнью, следует каждый день разминать в пальцах листочки растения и глубоко вдыхать его выделяющийся запах.



## ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - ОРЕХИ



АРАХИС

**ОПИСАНИЕ:** На самом деле арахис не орех, а семя травянистого растения семейства бобовых. Плоды - вздутые, овальные, 2-4-семянные бобы, с паутинистым рисунком, созревая, наклоняются к земле и зарываются в неё, где и дозревают. Окраска семян арахиса тёмно-красная или светло-розовая, пигмент который придает кожеце такой цвет защищает от насекомых.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** В настоящее время наибольшие площади под арахис отведены в Индии, Китае, Бирме, Индонезии, странах Африки, США. Арахис также выращивают в Средней Азии, Закавказье, на Украине и в Краснодарском крае.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** в орешках содержатся весьма полезные вещества: витамины группы В, витамин Е, противосклеротические жирные кислоты, крайне необходимые пожилым людям. Не стоит увлекаться арахисовыми орешками еще и тем, кто страдает заболеваниями желудка или кишечника: большое количество клетчатки может раздражать слизистую, усиливать газообразование.

**КУЛИНАРИЯ:** Арахис употребляют в пищу как самостоятельное блюдо, а также его добавляют в многочисленные кондитерские изделия. Из арахиса извлекают очень ценное масло с приятным вкусом и ароматом, которое применяют, в частности, при изготовлении шоколада. Арахисовое масло используется как заправка для различных салатов и для приготовления многих других блюд. Орешки очень и очень калорийные. **ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Арахис - это не орех, как думают многие, а масличная культура, однолетнее невысокое травянистое влаголюбивое и теплолюбивое растение семейства бобовых.

Из белка арахиса изготавливают лучшую растительную шерсть - ардил, а также используют его при производстве пластмасс, клея и многих других продуктов.

В Китае арахис служит сырьем для приготовления более чем 300 видов пищевой продукции.



ГРЕЦКИЙ  
ОРЕХ

**ОПИСАНИЕ:** Дерево высотой до 25 м, с толщиной ствола достигающей 3 м в диаметре. Крона его мощная, раскидистая. Листья очень крупные. Плоды крупные шарообразные, разной величины, имеют толстую кожисто-волокнистую кожуру и крепкую косточку; при наступлении зрелости кожура плода, высыхая, лопается на 2 части и сама собой отделяется, косточка сама собой не раскрывается. Цветет в апреле-мае, одновременно с распусканием листьев. Плоды созревают в сентябре-октябре.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** В настоящее время в диком виде грецкий орех произрастает в Малой Азии, на Балканском полуострове, в Иране, Китае, Афганистане, западной части Гималаев и Тибета, в Средней Азии, Закавказье. Грецкий орех выращивается на севере Украины, в Подмосковье и даже в Прибалтике.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Лекарственным сырьем служат листья, цветки, зеленые и зрелые орехи, семена ореха, масло из семян, твердая скорлупа и тонкие перегородки между частями ореха. Листья обладают ранозаживляющим, антимикробным и противовоспалительным свойствами. Витамины группы В способствуют разложению в организме человека пировиноградной кислоты, которая накапливается в мышцах и вызывает усталость. Поэтому издавна ценятся на Кавказе грузинские чурчхелы — колбаски, представляющие собой уваренные в виноградном соке ореховые ядра.

**КУЛИНАРИЯ:** Орех используют для приготовления варенья, салатов, соусов к мясу птицы, в качестве приправ, а также для приготовления сладостей.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** На островах на западе Шотландии существует разновидность грецкого ореха белого цвета. Детям дают носить ожерелья из таких орехов: считается, что когда ребенку угрожает опасность порчи, орехи темнеют.



**ЖЕЛУДЬ**

**ОПИСАНИЕ:** Желуди являются плодами дубов. Дуб растёт медленно, сначала (до 80 лет) — сильнее в высоту, позднее — в толщину.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Распространен в Европейской части России, на Кавказе и почти по всей Западной Европе.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Орехи богаты белками, углеводами, сахарами, танинами, жирными маслами, дубильными веществами и особенно крахмалом. Кроме этого, они содержат очень активное вещество кверцетин, которое обладает многими целебными свойствами: оно отлично снимает отеки, воспаления и спазмы, имеет диуретическое и антиоксидантное воздействие. Но такие целебные желуди растут только на тех дубах, которым исполнилось уже 50 лет. Желуди считаются отменным бактерицидным, противоопухолевым и обволакивающим средством. Их часто применяют при зубной боли и проблемах с деснами, для остановки кровотечения. Желуди рекомендуют и для лечения болезней мочеполовой системы. Настойку из желудей принимают те, кого беспокоит гипертония, остеохондроз, болезни суставов, а желудевый кофе поможет побороть астму, бронхит и кашель.

**КУЛИНАРИЯ:** Было время, когда желуди буквально спасали людей от голода. Ведь из муки дубовых плодов можно приготовить суп или каши, испечь хлеб, оладьи или лепешки. Еще один забытый продукт из этого плода - желудевый кофе. Его можно было увидеть на полках магазинов еще в советское время. В отличие от классического натурального, кофе из желудя считалось полезным для многих людей с определенными заболеваниями, так как оно не содержит кофеина и богато ценными веществами, особенно крахмалом.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Сырые плоды опасны для здоровья, поскольку содержат токсичное вещество кверцетин. Но при вымачивании и нагревании яд разрушается, и желуди становятся безвредными.

**ОПИСАНИЕ:** Каштан - многолетнее дерево, высотой до 30 м. Плод каштана - колючая коробочка, содержащая одно крупное блестящее коричневое семя с рубцом на основании. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в августе - сентябре.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Практически в любой местности есть каштановые деревья. Каштан - это декоративное дерево, его можно увидеть не только в парке, но и в садах, возле домов, аллей и прочих сооружений.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Каштан очень питателен и «энергетичен». Его употребление в пищу позволит избежать перекусов в течение дня. Каштан богат калием, магнием, серой и железом, он содержит витамины B1, B2 и C.

Лекарственным сырьем служат кора и плоды, реже - листья, цветы. Экстракт каштана и препараты, приготовленные из него, повышают тонус венозных сосудов, ускоряют кровоток, что препятствует образованию и нарастанию явлений тромбоза. Кроме того, эти препараты уменьшают проницаемость капилляров, улучшают микроциркуляцию, обладают выраженными противовоспалительными свойствами.

**КУЛИНАРИЯ:** Каштаны используются в кулинарии Средиземноморья очень широко: для приготовления хлебобулочных и кондитерских изделий (мука и плоды), джемов, муссов, суфле, пюре, блинчиков, супов, в салаты, кремы, в начинки к пирогам из мяса, для фарширования птицы или в качестве гарниров к субпродуктам. Есть очень знаменитые блюда, настоящие шедевры: *maggon glacés* (засахаренные каштаны) и «пьяные» каштаны. Каштаны можно просто сварить, после чего очистить и есть. Каштаны можно купить в свежемороженом очищенном или маринованном виде.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Каштаны трудно чистить. Окуните их в кастрюлю с кипящей водой на 2-4 минуты. Теплыми, они очистятся значительно легче. Другой способ — сразу после опускания ненадолго в кипяток поместить под холодную воду.

**ОПИСАНИЕ:** Кедровый орех представляет собой общее название семян нескольких видов растений из рода сосна, семена которых являются съедобными. Сосна - вечнозеленое дерево, достигающее в высоту 35-44 м.

С научной точки зрения кедровые орехи орехами не являются, однако данное название закрепилось за ними именно в кулинарии. Добывают их при помощи колотов (деревянных молотов больших размеров), а вот извлекают с использованием специального приспособления под названием шишкодробилка.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Кедр растет в Западной, Средней и Восточной Сибири.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Кедровый орех не только вкусен, но и исключительно полезен для человека. Кедровые орешки - ценные носители жирорасщепляющих витаминов Г, Е, или токоферола. В переводе с греческого «токоферол» означает «несу потомство». В случае недостатка в организме витамина Е нарушается жировой баланс, Витамин Е



**КЕДРОВЫЙ  
ОРЕХ**

отвечает за образование молока у кормящих матерей. Предрасположенность тех или иных людей к атеросклерозу объясняется также Е-витаминной недостаточностью. В кедровых орешках содержится комплекс витаминов В - они нормализуют деятельность нервной системы, благотворно влияют на рост и развитие организма человека, улучшают состав крови. Орех богат железом, йодом.

**КУЛИНАРИЯ:** Кедровое масло чаще всего используют при мариновании мяса и рыбы. Кроме этого его добавляют в блюда, готовящиеся на гриле, в десерты, сдобное тесто, супы, салаты, горячие и холодные закуски, каши, а также овощные блюда. По питательным качествам кедровое масло превосходит подсолнечное, сливочное и не уступает прованскому.

Кедровый жмых используют для приготовления тортов, каш, овощных салатов, десертов, меда, мороженого, мюсли, а также творога. Сами орешки включают в состав блюд из птицы, соусов, пирогов, а также тортов.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Молодые волки во время смены молочных зубов с удовольствием поедают кедровые орешки.



КЕШЬЮ

**ОПИСАНИЕ:** Кешью - растение фальсификатор. У него орех - вовсе не орех, да и плод или фрукт, в самом деле, таковым не является. «Орех» - ничто иное, как настоящий плод дерева кешью, костянка с семенем внутри. А желтый, ярко-оранжевый или слегка красноватый, мясистый и очень сочный кисловато-сладкий псевдоплод, похожий по форме на сладкую перчинку - всего лишь разросшаяся до неузнаваемости плодоножка, предназначение которой всего лишь в том, чтобы держать истинный плод - «орех» на ветке.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Всем без исключения известна та часть дерева кешью, которую принято называть орехом, а о сочных плодах кешью знают в основном Вьетнаме, Индии, Индонезии, Нигерии и стран Латинской Америки.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Довольно вкусный и очень полезный плод нашел применение не только в кулинарии, но и в медицине и косметологии. По содержанию важных для человеческого организма веществ это просто волшебный плод: он богат белками и фруктозой, витаминами группы В, витаминами А, К и Е, железом, цинком кальцием и фосфором. Благодаря своему составу кешью полезен тем, кто страдает псориазом, анемией, высоким уровнем холестерина, нарушениями иммунной, сердечнососудистой системы или обмена веществ.

**КУЛИНАРИЯ:** Пока он не созрел, его используют для приготовления салатов и многочисленных национальных блюд. Когда же плод наливается соком, становится мягким, ярким, слегка вяжущим на вкус из него делают желе, джемы, соки, компоты, соусы и приправы.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Почему в отличие от других орехов, кешью никогда не продают в скорлупе? Все потому, что между скорлупой и оболочкой, за которой скрывается орех, содержится очень едкое вещество - кардол, которое при контакте с кожей вызывает серьезные проблемы - кожа покрывается чрезвычайно болезненными ожогами-волдырями. Поэтому прежде чем поступить в продажу, орехи очень осторожно извлекаются из скорлупы и оболочки, после чего, проходят специальную термическую обработку до полного испарения масла (даже небольшое количество масла может вызвать отравление). Это настолько ответственный и опасный процесс, что даже среди опытных «раздельщиков» орехов часты случаи ожогов этим веществом, ведь разделка орехов производится только вручную. Но даже этому ядовитому веществу люди сумели найти применение, его используют в промышленности и медицине.



КОКОС

**ОПИСАНИЕ:** Кокосовый орех - плод кокосовой пальмы (кокосовая пальма достигает 40 м в высоту), весит от 1,5 до 2,5 кг. Орех покрыт твердой, снаружи волокнистой оболочкой. В полости ореха находится пригодная для питья жидкость - кокосовое молоко, а на внутренних стенках располагается толстый слой белой мякоти. У незрелого ореха молока нет, а вместо него присутствует кисловато-сладкая жидкость (кокосовая вода), которая хорошо утоляет жажду.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Пальмы охотно растут в непосредственной близости от морской воды, однако и вовсе в ней не нуждаются.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Масло и молоко кокоса обладают прекрасным очищающим эффектом, а жиры, которые содержатся в них, восстанавливают деятельность многих органов и систем в организме. Если мякоть кокосового ореха употреблять регулярно, укрепится иммунитет, а сам человек станет в меньшей мере восприимчив к вирусным и к грибковым инфекциям. Кокосовая стружка первоклассно освобождает кишечник от токсинов и шлаков, благодаря волокнам, содержащимся в ней. Кокосовое масло содержит много жирных кислот, но оно отличается от других высоким содержанием лауриновой кислоты, которая убивает многие вирусы (корь, герпес, грипп и т.п.),

благодаря своим антимикробным и антибактериальным свойствам. Кокосовое масло питает и укрепляет и волосы, улучшает их общее состояние и внешний вид. Вдобавок оно смягчает и увлажняет кожу и разглаживает морщины.

**КУЛИНАРИЯ:** Кокосовое молоко очень полезное и вкусное. Оно имеет приятный запах и сладкий вкус. Мякоть кокосового ореха можно есть в сыром виде без особого приготовления: ее просто следует натереть на терке.

В кулинарии многих стран орех кокоса применяется практически без остатка: с молоком кокоса готовят не только сладкие блюда, десерты и напитки, но и соусы, супы, производные ореха добавляют в салаты, каши, закуски, выпечку и пудинги, с ними готовят мясо, рыбу и морепродукты, фруктовые и овощные блюда.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Научное название рода *Cocos* исходит от португальского слова *Soco*, которое означает «обезьяна». Оно было дано из-за пятен на орехе, делающими его похожим на мордочку обезьяны. Название кокоса с санскрита переводится как "дерево, которое способно обеспечить всем необходимым для жизни". А с малайского языка в переводе означат "дерево тысячи применений". На Филиппинах же кокос называют деревом жизни.



МИНДАЛЬ

**ОПИСАНИЕ:** Миндаль - кустарник или небольшое дерево (4-6 м высотой). По величине и форме миндаль похож на абрикосовую косточку. Цветёт в марте-апреле, местами даже в феврале, плоды созревают в июне-июле. Миндаль вовсе не орех, он относится к семейству сливовых. А называют его орех, так как все самые хорошие вкусовые качества в миндале ушли в косточку, а не остались в мякоти. Существует два вида миндаля: горький и сладкий. Горький миндаль часто относят к виду «несъедобных» продуктов.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** В настоящее время самые большие насаждения миндаля находятся в области Средиземноморья, в Китае, США, Средней Азии, Западном Тянь-Шане, Крыму и на Кавказе.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Из семян миндаля получают масло. Миндальное масло используют в пищевой, парфюмерной, фармацевтической промышленности. Оно служит растворителем камфоры для инъекций, основой для лечебных и косметических мазей (смягчает кожу и оказывает противовоспалительное действие), его назначают внутрь, особенно детям, как слабительное, а в виде эмульсий — как обволакивающее и смягчительное. Ядра сладкого миндаля применяли в народной медицине при анемии, сахарном диабете, бронхиальной астме, бессоннице, мигрени, как противокашлевое, при судорогах; миндальное масло употребляли внутрь как успокаивающее при болезнях сердца, как противовоспалительное при пневмонии и болезнях горла, при метеоризме, как средство, повышающее аппетит; наружно — от пролежней.

**КУЛИНАРИЯ:** Семена миндаля сладкого используют в пищу свежими, поджаренными, подсолёнными, а также в качестве пряности при приготовлении различных изделий из теста, сладостей, шоколада, придавая им тонкий вкус. Жареный солёный миндаль хорошо дополняет напитки. Скорлупу миндальных косточек употребляют для ароматизации и улучшения цвета коньяков, ликёров, вин, из неё делают активированный уголь. Также из миндаля готовят растительный молочный напиток орчатку. Особое место занимает миндаль в китайской и индонезийской кухне - орехи, миндаль и цитрусы добавляются к большому числу блюд, в особенности к рису, жареной птице, различным видам мяса.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Горький миндаль может быть смертелен для человека - для наступления смерти человеку нужно не более 50 «горьких» орешков.

Люди, которые соблюдают диеты, избегают вкуса миндаля, так как он способен вызвать большой аппетит.



ФИСТАШКА

**ОПИСАНИЕ:** Многоствольное дерево, нередко кустарник (высотой 5-7, иногда 10 м). Цветёт в марте-мае. Плодоносит в июле-сентябре: когда плод зреет, его оболочка частично открывается, при этом происходит щелчок. У некоторых разновидностей фисташки плоды сами не растрескиваются, и это делают искусственно, механически.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Фисташковые деревья сегодня выращивают в Иране, Греции, Испании, Италии, США, в Турции и других странах Средиземноморья, в Азии и Австралии, а также в Северо-Западной Африке. Фисташковые деревья растут также на Кавказе и в Крыму. Сегодня примерно половину мирового количества фисташек на рынок поставляет Турция. Заросли дикорастущей фисташки сохранились в Таджикистане, Узбекистане, Туркмении и Киргизии.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** На Востоке фисташки называют «деревом жизни». Фисташки - богатый источник важных для организма человека микроэлементов. В них содержатся медь, марганец, фосфор, калий и магний в легко усваиваемых организмом человека формах. Семена фисташки обладают хорошим общеукрепляющим действием, их рекомендуют использовать после тяжелых заболеваний, при значительной физической и



умственной нагрузке. В народной медицине семена применяли как болеутоляющее при печеночных и желудочных коликах, при анемии, как противорвотное, противокашлевое и противотуберкулезное средство, как средство, улучшающее деятельность сердца. Фисташки - единственный продукт, не вызывающий прибавку в весе. Мало того, согласно исследованиям ученых, одна горсть фисташек в день способна снизить уровень холестерина в крови, а так же понизить давление. Еще один важный факт. Ежедневное употребление фисташек может снизить риск развития рака легких и других видов злокачественных опухолей.

**КУЛИНАРИЯ:** Используются в пищу как лакомство в свежем, засоленном и поджаренном виде, а также для кондитерских изделий. Фисташковое масло приятно на вкус, идет в пищу, но быстро прогоркает. Употребляют их также в сыром, подсоленном и поджаренном виде, добавляя при изготовлении колбас, сыров. Очень вкусны изделия из рубленого мяса, в которые добавлено немного измельченных фисташек. Удивительно приятный вкус фисташки придают творогу.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** В Турции в городе Газиантел ежегодно 25 декабря проходит фестиваль производителей фисташек. На фестивале в павильонах шеф-повара местных ресторанов готовят диковинные блюда с применением фисташек, которыми так же угощают всех желающих.



**ФУНДУК**

**ОПИСАНИЕ:** Фундук- плоды кустарника (Лещины крупной - название "лещина" растение получило за сходство формы листа с туловищем рыбы - леща), высотой 4-10 м. существует более 40 сортов фундука. Цветёт лещина в зависимости от климата в феврале - начале мая. Орехи созревают в сентябре или октябре.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Растет преимущественно в южных странах, на плодородных почвах, хотя к погодным условиям не требователен.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Орехи способствуют профилактике атеросклероза, выработке "хорошего" холестерина и улучшению сердечной деятельности, укреплению кровеносной системы, повышению иммунитета и увеличению жизненных сил организма. Минералы, представленные в фундуке, способствуют укреплению костной системы и зубов. Настой листьев применяется как вкусный мочегонный чай, общеукрепляющее средство при нервных заболеваниях и общей слабости, при лечении воспаления предстательной железы, мочекаменной болезни, анемии, заболеваний лимфатических узлов и печени. Листья также хорошо использовать для лечения кишечных заболеваний, малокровия, авитаминоза и рахита. Кору используют при варикозном расширении вен, трофической язве, геморрое, заболеваниях желудка, кишечника, печени, дизентерии и простудах. Отвар из обертки плодов (плюсок) принимают при заболеваниях желудка, кишечника, печени, малокровии и авитаминозе.

**КУЛИНАРИЯ:** Ядра фундука имеют сладковатый, как будто слегка копченый вкус и мягкую кремовую текстуру. В кулинарии фундук используют как в сыром, так и в переработанном виде. Его добавляют в салаты и соусы, овощные блюда, используют как приправу к мясу и рыбе, но больше всего его применяют при изготовлении десертов, конфет и выпечки.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Фундук по калорийности превосходит даже шоколад. Для тех, кто не боится поправиться, есть замечательный рецепт блюда из фундука, называется оно «чурчелла». Рецепт этого блюда таков: готовится заливка из сока винограда, сахара и крахмала.

© [www.happy-co.ru](http://www.happy-co.ru)

Источники, используемые при подготовке материала:

- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://www.botanichka.ru>
- <http://best-travnik.ru>
- <http://hnb.com.ua>
- <http://volshhebnava-eda.ru>
- <http://www.oriainal-flowers.ru>
- <http://www.cookingclub.ru>
- <http://malpme.ru>
- <http://novostioede.ru>