**Незримое лекарство**

Мы живем в мире бесчисленных естественных электромагнитных полей и излучений, источником которых является каждая клетка живой материи. Эти излучения очень слабы: их мощность в миллиарды раз меньше, чем у лампочки карманного фонарика. Тем не менее даже такие слабые сигналы оказывают воздействие на человека, только оно не силовое, а информационное. У каждого органа нашего тела есть своя, присущая лишь ему электрическая частота — именно с этой частотой и происходит излучение электромагнитных колебаний. Своя частота есть также и у каждого растения, и они тоже участвуют во всеобщем энергетическом взаимодействии.

Как утверждают ученые, комнатные цветы и растения отлично выполняют роль психотерапевтов и экологов. В большинстве своем растения «подпитывают» нас. Не зря же в городах, где мало «зеленых друзей», люди чувствуют себя дискомфортно и рвутся «на природу». Врачи тоже настоятельно рекомендуют больше бывать за городом, гулять в лесу. Именно там легче всего избавиться от хандры.

Целая группа растений обладает фитонцидными (бактерицидными) свойствами. Воздух, обедненный фитонцидами, буквально кишит микробами. Фитонциды выделяют практически все растения. Дело в количестве, в концентрации. Это касается привычных и, казалось бы, чисто декоративных комнатных растений. Своими фитонцидами они очищают воздух в комнате и тем самым помогают нам сохранять здоровье. Наибольшей фитонцидной активностью обладают хвойные деревья. Содержать их в помещениях очень трудно, зато можно часто гулять в сосновом лесу. Воздух там целебен даже зимой. В домашних условиях сходными свойствами обладает семейство миртовых. В помещениях, где он растет, снижается количество болезнетворных микроорганизмов в воздухе, повышается иммунитет человека к простудным заболеваниям, улучшается состояние здоровья больных с заболеваниями верхних дыхательных путей. Лечебное влияние мирта распространяется в радиусе 5 метров.

Растения, летучие вещества которых обладают антибактериальной, антивирусной активностью и противогрибковой активностью (фитонцидные растения): кофейное дерево, мирт обыкновенный, плющ обыкновенный, акуба японская, пеперомия туполистная, алоэ, толстянка, калин хоэ, бегония, сансевьера трехполостчатая, можжевельник декоративный, цитрусовые (лимоны и апельсины), плющ, амариллис, агапантус, гипеаструм, хлорофитум, розмарин, пилея Кадве, агланема скромная и другие.

Пятилетнее деревце кофе аравийского снижает количество микроорганизмов в воздухе на 30 процентов при объеме комнаты около 20 куб.м. Кроме того, его летучие биологически активные вещества стимулируют сердечную деятельность. Но он требует достаточно высокой температуры в помещении.

Сансевъера трехполосчатая хорошо известна под названием «щучий хвост». Она имеет широкое распространение как лекарственное растение, ее летучие вещества обладают высокой активностью в отношении стафилококка, стрептококка, сарцины и других болезнетворных микроорганизмов. Сансевьера хорошо растет в учреждениях, так как она устойчива к сухости воздуха, не требует частого полива, но предпочитает теплые, хорошо освещенные помещения.

Агланема убивает стрептококковую инфекцию. Аспарагус поглощает содержащиеся в воздухе частицы тяжелых металлов. От летучих фитонцидов амариллиса, агапантуса, гипеаструма некоторые бактерии погибают быстрее, чем от чеснока.

Средний, метровый куст можжевельника выделяет в течение суток 30 килограммов фитонцидов, туя снижает количество микробов в комнатном воздухе на 60%, хризантема - на 66%, циперус - на 59%, герань и бегония - на 43%. Лаванда и лимон выделяют фитонциды, под действием которых улучшается работа головного мозга, а запах лимонных листьев к тому же обладает тонизирующим эффектом и улучшает общее состояние.

Летучие вещества герани душистой обладают успокаивающим действием, ее рекомендуют держать дома при заболеваниях нервной системы, бессоннице. Не следует забывать о том, что это растение обладает очень сильным ароматом, поэтому не рекомендуется держать его в маленьких помещениях и детских садах.

На кухне особенно полезны остролисты - такие, как хлорофитум или пальмы, — они поглощают газы. Но их листья требуется периодически протирать. Хлорофитум хохлатый способен аккумулировать из атмосферы вредные химические вещества, такие, как соединения серы, углерода, формальдегида, фенольные соединения, продукты сгорания, в большом количестве накапливающиеся в кухнях с газовыми плитами. Основными достоинствами этого растения являются его неприхотливость, декоративность и способность улавливать пыль.

Страдающие сердечнососудистыми заболеваниями должны гулять не в сосновом лесу (фитонциды хвойных деревьев им отнюдь не полезны), а в березовых или дубовых рощах. Больные туберкулезом нуждаются в фитонцидах кипариса: вот почему лучшие противотуберкулезные санатории расположены и Крыму, в районе Симеиза, среди кипарисовых деревьев.

Всем известно, как плохо себя чувствует человек в душном помещении. Причем дело не только в недостатке кислорода как такового, но и в мизерном числе его отрицательных ионов, которые совсем исчезают во время работы в комнате телевизора или компьютера. Медицинская промышленность выпускает специальные приборы, насыщающие воздух отрицательными ионами. Но, оказывается, некоторые комнатные растения способны выделять такие же ионы, делая воздух свежим и легким для дыхания. Это кипарис, туя, криптомерия, обладающие к тому же и фитонцидными свойствами. Их довольно просто вырастить дома из семян, создав при этом в квартире целебный микроклимат.

Кипарис и туя — вообще наши спасители: они гораздо лучше приживаются в обитаемом людьми пространстве, чем капризный можжевельник, и надежно защищают от туберкулеза, язвы желудочно-кишечного тракта и пародонтита.

Если для кипариса или туи маловато места, можно улучшить ионный состав воздуха с помощью цереуса или кодиеума. На Западе сейчас широко распространено выращивание на балконах елей и других хвойных пород специальных карликовых видов, которые наполняют квартиры живительным лесным ароматом.

Каждое растение имеет узкий спектр воздействия на определенные микробы. Из 15 видов эвкалипта только эвкалипт шаровидный уничтожает, например, вирус гриппа. Такую же задачу решают цитрусовые, поэтому в разгар эпидемии неплохо развешивать по квартире лимонные и апельсинные кожурки и держать их вплоть до высыхания.

Большое значение имеет сочетаемость фитонцидов различных растений. Так, дуб, береза и тополь помогают друг другу: содержащиеся в этих деревьях летучие вещества попадают в один спектр. А вот растения различных спектров, например, лаванда и роза, угнетают друг друга своими фитонцидами. Если такие антагонисты оказались в вашей комнате, их лучше поставить в разные концы подоконника.

Растения-фитофильтры поглощают из воздуха вредные вещества, пыль, электромагнитные излучении.К ним относятся традесканции, коллизии, зебрины, хлорофитум хохлатый, фикус Бенджамина, аспарагус, бромелиевые.

Фикус Бенджамина — очень декоративное растение — вечнозеленое дерево с тонкими свисающими ветвями. Растение не требует высокой освещенности, но летом требует обильного полива. Крона дерева формируется с помощью обрезки. Исследования показали, что фикусы, особенно этот вид, эффективно очищают воздух от ядовитых формальдегидов, которые выделяет мебель из ДСП. Причем фикусы не только аккумулируют их из воздуха, но и питаются ими. Они успешно отфильтровывают из воздуха и другие ядовитые вещества — продукты испарения бензола, трихлорэтилен, пентахлорфенол. Рекомендуется выращивать эти растения в химических лабораториях, кабинетах химии, помещениях, перегруженных мебелью из ДСП.

Наши предки интуитивно чувствовали, что комнатные растения и цветы нужны человеку для поддержания здоровья.

Современные панельные дома из железобетона неэкологичны. Один из существенных их недостатков — низкая влажность воздуха в помещениях с центральным отоплением (особенно в зимний период) и повышенным содержанием пыли, вредных веществ и микробов. Она составляет всего 20–30 процентов — почти как в пустыне или полупустыне.

В этом случае на помощь может прийти уникальное растение, способное превратить пустыню в оазис,— циперус. Циперус требует очень много влаги, поэтому цветочный горшок надо ставить в глубокий поддон с водой. Поддоны с влажной галькой, в которые рекомендуется ставить горшки с любыми влаголюбивыми растениями, хорошо бы иметь во всех комнатах. Тогда и воздух в квартире не будет чрезмерно сухим.

Собратья циперуса — диффенбахия, антуриум, филодендрон, монстера — специалисты в другой области: они улучшают водно-газовый обмен в помещении. К тому же эти растения украшают интерьер: у них крупные листья необычной формы, замечательная пестрая или однотонная окраска. Монстера знаменита еще и тем, что умеет «плакать»: перед дождем на кончиках листьев у нее появляются капельки воды.

Лучше всего в таких условиях выращивать неприхотливые растения, обладающие антимикробной активностью и являющиеся фитофильтрами: алоэ, толстянковые, пеперомию, сансевьеру, плющ, эпипремнум, циссус, каланхоэ, бегонию, традесканции, каллизию, зебрину, хлорофитум хохлатый, фикус Бенджамина.

В помещениях, расположенных на первых этажах, основными проблемами являются освещенность, повышенная влажность и наличие в воздухе микроскопических плесневых грибков. В таких квартирах рекомендуется выращивать теневыносливые растения, обладающие выраженными противогрибковыми и антимикробными свойствами. К ним прежде всего относятся бегонии, мирт, лавр, монстера, плющ, кофе, лимон, фикус, традесканции и акуба японская.

Основной проблемой современных квартир помимо загрязнения воздуха является их перенасыщенность всевозможной техникой. Наиболее вредное воздействие на человеческий организм оказывают компьютер и телевизор. Их экраны притягивают из воздуха пыль, с частицами которой в верхние дыхательные пути попадают микроорганизмы, споры плесневых грибков и вредные вещества. Кроме того, от них исходит вредное электромагнитное излучение.

Частично ослабить эти негативные воздействия можно с помощью растений, снимающих статическое электричество и гасящих излучение. Кактусы (это достаточно широко известно) выделяют летучие вещества, защищающие от излучений телевизора и компьютера. Лучше всего размещать на стенах комнаты ампельные растения, являющиеся хорошими нейтрализаторами вредных излучений, а рядом с компьютерами ставить разновидности, обладающие тонизирующим действием, летучие выделения которых повышают иммунитет человека и поднимают работоспособность: розмарин, мирт, герань (не пахучую), лавр. Только не забудьте периодически давать зеленым помощникам отдых. Им не место на компьютерном столе, так что после работы возвращайте их на подоконник к солнышку.

Как и мы с вами, растения тоже живые существа. Они обладают сильным биополем, способным воздействовать на человека, и благодаря этому домашние цветы способны участвовать в формировании энергоинформационной структуры нашего жилища и чутко реагируют на ее изменения. Растения не только сами приспосабливаются к воздействию городских квартир — строительных материалов, бытовой техники, электроники, вредных веществ, но и приспосабливают к себе окружающую среду, облагораживая и улучшая ее по мере своих сил и возможностей.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>