Автор: admin
21.04.2014 18:29 -

Чем полезен «комнатный женьшень», или Что «умеет» каланхоэ?

Витамины по отдельности и в комплексе, в капсулах и растворах, гранулах и в составе всевозможных БАД - всё это предложат вам в наших аптеках. Стоит только заинтересоваться их витаминным ассортиментом, как перед вами на прилавке окажется с десяток упаковок, некоторые из которых вы никогда и в глаза не видели (а значит, достаточно быстро не сможете сориентироваться в их необходимости для своего здоровья). К тому же всё это разноцветное удовольствие, как правило, имеет ощутимую цену.

"А как же без витаминов бороться с авитаминозом?" - закономерно спросят любопытные граждане. Да очень просто! Уже идёт не первое столетие, как на подоконниках наших жилищ обосновалось такое привычное, а потому часто неприметное каланхоэ. Сейчас речь пойдёт о перистом или каланхоэ Дегремона.

Это многолетнее вечнозелёное растение с сочными стеблями и листьями не случайно называют "комнатным женьшенем". Его листья - настоящая кладовая витаминов и других удивительно полезных веществ. Судите сами, вот что нашли наши биологи в соке каланхоэ: полисахариды, флавоноиды, микроэлементы, минеральные соли, витамин С, органические кислоты (яблочная, щавелевая, уксусная, лимонная).

К сожалению, не многие знают, что листья уже названных двух видов каланхоэ можно использовать в пищу. Их хорошо промывают и, нарезав мелкими кусочками, добавляют в винегреты, картофельные салаты.

Кому особенно понравится вкус каланхоэ, могут в мелко нарезанные листья добавить нашинкованный свежий огурец, подойдёт ещё и авокадо (без кожуры, нарезанное мелкими кубиками). Любое растительное масло и чайная ложка лимонного сока дополнят ваш витаминный салат.

Каланхоэ особенно рекомендуются тем, кто страдает гингивитом и пародонтозом. Комплекс веществ, содержащийся в этом растении, оказывает благоприятное влияние на слизистую оболочку рта, уменьшает воспаление и кровоточивость дёсен.

Полезно проводить и орошение полости рта соком каланхоэ. Приготовить его просто: нижние листья хорошо промыть, нарезать кусочками и отжать через марлю или соковыжималку. Орошение делают шприцем (лучше одноразовым) дважды в день после того, как почистили зубы. Желательно каждый день готовить свежий сок.

Можно массировать десну, окуная средний палец в свежий сок каланхоэ. Разумеется, руки предварительно протереть спиртом. Если такие процедуры проводить ежедневно, состояние дёсен обязательно улучшится.

Как и из алоэ, из каланхоэ можно приготовить отличный "биогенный стимулятор" (термин принадлежит великому русскому учёному В. П. Филатову). Положите срезанные листья на 12 суток на нижнюю полку холодильника. В условиях темноты и низкой температуры в них начинают вырабатываться особые вещества, способные активизировать многие жизненно важные процессы в организме, повышать его защитные силы.

Сок из листьев, прошедших такую обработку, закапывают в нос (3-5 капель) перед тем, как выходить из дома. Возможно, эти капли уберегут вас от очередной "простуды".

Кстати, каланхоэ ни с чем не спутаешь. У взрослого растения в зазубринах листьев образуются выводковые почки - детки. Каждая такая детка - будущий "комнатный женьшень". Листья с детками обрывают и раскладывают выпуклой нижней стороной вверх в ящике с землей на расстоянии 10-20 сантиметров друг от друга. Края листьев присыпают тонким слоем земли и ежедневно поливают.

За полтора месяца детки успевают обзавестись четырьмя-шестью листьями и вытянуться до 10 сантиметров. Теперь их можно высаживать в отдельные горшки и надеяться на хороший урожай для зимних витаминных салатов.

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник