

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Тухтаева Ш - магистр кафедры фармакогнозии
и фармацевтической технологии.

Самаркандского Государственного
медицинского университета

Маллаева Гулзода Бахромовна- колледж им.

Абу Али Ибн Сина

общественного здравоохранения Дусллик

Студентки 2 курса Хамидов Хасан Журабекович,

Эркинова Интизор Жасуровна

факультета биотехнологии ,инженеринг и фармации.

Введение: Комнатные растения издавна используются человеком не только для украшения жилища, но и как природные целители. Они выделяют фитонциды, очищают воздух, повышают влажность и создают благоприятный психологический климат. Кроме того, многие из них обладают выраженными лечебными свойствами, применяемыми в народной и официальной медицине.

Биологическая активность комнатных растений

Растения синтезируют большое количество биологически активных веществ: эфирные масла, флавоноиды, алкалоиды, гликозиды, органические кислоты и витамины. Эти соединения оказывают противовоспалительное, антисептическое, иммуномодулирующее и ранозаживляющее действие.

Роль фитонцидов и влияние на здоровье

Комнатные растения активно выделяют фитонциды — летучие вещества, уничтожающие микробы и вирусы. Они способствуют профилактике простудных заболеваний, улучшают качество воздуха и общее самочувствие человека.

Психоэмоциональное воздействие

Зелёные растения оказывают благотворное влияние на нервную систему: снижают уровень стресса, повышают концентрацию внимания и работоспособность. Некоторые виды (например, лаванда или герань) выделяют эфирные масла, способствующие расслаблению и улучшению сна.

Наиболее известные лекарственные комнатные растения

Алоэ (столетник) — одно из самых популярных лечебных растений. Его сок используется для лечения ран, ожогов, насморка, заболеваний кожи и желудочно-кишечного тракта. Алоэ обладает противомикробным и регенерирующим действием.

Каланхоэ — обладает выраженным противовоспалительным и бактерицидным эффектом. Сок растения применяют при рините, воспалении десен, язвах и порезах.

Герань (пеларгония) — выделяет фитонциды, уничтожающие патогенные микроорганизмы в воздухе, помогает при стрессах и бессоннице. Настои герани используются для нормализации давления.

Хлорофитум — активно очищает воздух от токсинов и вредных веществ, особенно формальдегида и угарного газа, улучшая микроклимат помещений.

Лавр благородный — его листья обладают антисептическим и противомикробным действием, применяются в кулинарии и народной медицине при заболеваниях дыхательных путей.

Цитрусовые (лимон, мандарин) — эфирные масла повышают настроение, укрепляют иммунитет, а листья выделяют фитонциды, очищающие воздух.

Золотой ус (каллизия душистая) — известен своими противовоспалительными и обезболивающими свойствами, используется при суставных болях и простудах.

1. Aloë arborescens Mill. Сем. Asphodelaceae - Асфоделовые. – Алоэ древовидное Ботаническое описание. В комнатных условиях в умеренном климате это растение цветет крайне редко и именно с этой особенностью связано его народное название - столетник, как бы цветущий раз в сто лет, однако при

хорошем уходе может цвести каждый год. В горшке алоэ древовидное дает многочисленные боковые побеги и хорошо разрастается в высоту и ширину. Листья узкие, сочные до 20-30 см длиной с шипами по краям. Растет оно очень быстро достигая высоты до 30-100 см (в природе до 3 м) Алоэ древовидное очень декоративно и легко размножается черенками. Сырьё и его сбор: лист свежий - *Folium Aloès arborescentis recens* (собирают в течение лета от 2-4 летних растений и используют для приготовления лекарственных средств не позднее 24 ч после сбора или после консервации по методу академика. В.П.Филатова (выдерживают в темноте при температуре 4-8°C в течение 12 суток); лист сухой - *Folium Aloès arborescentis siccum*; боковой побег свежий - *Cormus lateralis Aloès arborescentis recens*. Также применяют: экстракт алоэ - *Aloes extractum*; настойка алоэ - *Aloes tinctura*. Сбор и заготовка: Если листья разрезать, то из них вытекает водянистый сок, необычайно горький на вкус. Он-то и используется для получения медицинского препарата. Сок находится в секреторных клетках, которые окружают ситовидную часть сосудистого пучка (на срезе этот слой клеток имеет форму полумесяца). Листья срезают и измельчают таким образом, чтобы сок из них можно было быстро собрать в сосуд. Затем его сгущают путем выпаривания над открытым огнем или на водяной бане. После снятия пены его разливают в сосуды, где он и застывает. В таком виде он представляет собой аптекарский товар, который чаще всего перерабатывают в галеновые препараты (капли, пилюли, свечи). Химический состав. Все виды алоэ содержат С-гликозиды и смолы. Главным компонентом является барбалоин, представляющий собой 10-глюкопиранозил алоэ-эмодин-антрона, содержание которого может варьировать в широких пределах в зависимости от времени года. Могут присутствовать свободный алоэ-эмодин и хризофанол. Кроме того, содержатся до 20% смолистых веществ, обладающих слабительным действием. Последние представлены С-глюкозидом производного хромона (алоэзин А) или производными 6-фенилпиран-2-она (алоэнин А и В). Применение: Применяют при глазных заболеваниях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной

кишки, бронхиальной астме и других заболеваниях. Таблетки алоэ, покрытые оболочкой, содержащие измельченный консервированный лист, употребляют как неспецифическое средство при комплексном лечении глазных заболеваний. Применяют наружно при ожогах и для предупреждения и лечения лучевых поражений кожи. Соком алоэ из свежеработанных листьев или боковых побегов лечат гнойные раны, воспалительные процессы, внутрь используют при гастритах, энтероколитах, запорах. Побочные действия: Алоэ может вызывать раздражение почек только в случае передозировки. При правильном применении алоэ переносится легче, чем можно было бы предположить, зная состав этого растения. Беременным, а также тем, кто имеет склонность к кровотечениям из области гениталий, применять алоэ нельзя. Избегайте длительного применения алоэ, так как в этом случае не исключено излишнее выведение из организма минеральных веществ (особенно калия). Нельзя применять алоэ и при кишечной непроходимости; это касается всех сильнодействующих слабительных средств

1. Каланхоэ перистое – *Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers. (*Bryophyllum pinnatum* Lam.), Сем. Толстянковые - *Kalanchoes cormi recens* – каланхоэ побеги свежие Crassulaceae ЛРС – молодые свежие сизовато-зеленые облиственные стебли и листья. При разрезе сочного листа или стебля ощущается слабый приятный аромат; вкус горьковато-кисловатый, со сладковатым, вяжущим привкусом. Срезанные облиственные молодые побеги укладывают в ящики с отверстиями и немедленно отправляют для переработки. На заводе сырье может храниться в темном месте при 5–10 °С до 7 суток. Химический состав ЛРС. Сок листьев и стеблей каланхоэ содержит до 40 % полисахаридов, флавоноиды (кверцетин, кемпферолы щавелевую, лимонную, их гликозиды), катехины, яблочную, уксусную и другие органические кислоты, микроэлементы. Основное действие: ранозаживляющее. Использование. Применяется главным образом как наружное средство; в хирургической практике – для лечения ожогов, трофических язв голени, пролежней, ран, при пересадке кожи, эрозиях матки, послеродовых разрывах. Сок и Мазь каланхоэ обладают противовоспалительными свойствами

и способствуют очищению ран и язв от некротических тканей и быстрой эпителизации раневой и язвенной поверхности.

3. Каллизия душистая - *Callisia fragrans* (Lindl.) Woodson Сем. Commelinaceae - Коммелиновые Золотой (или дальневосточный, китайский, японский) ус, живой волос, домашний женьшень. Ботаническое описание. Имеет однотонные довольно крупные листья (длиной 20-30 см и шириной 5-6 см) с характерным блеском. От других видов семейства отличается более сильным запахом и тем, что на ярком свете ее листья могут розоветь. В высоту растение достигает 70-120 см. Стебли довольно толстые; у взрослых растений их два типа: укороченные вертикальные (мясистые) с крупной розеткой листьев и горизонтальные (длинные, трубчатые) с расставленными по спирали листьями для захвата новой площади. Лианоподобные горизонтальные отростки («усы», состоящие из «суставчиков») растение выбрасывает после достижения зрелого возраста; на их концах формируется листовая розетка. Каллизию культивируют как комнатное растение уже около 100 лет. Сырье - листья, стебли, побеги. Химический состав. Флавоноиды, стероиды, железо, медь, хром. Применение: Для лечения нарывов и фурункулов применяются как целые листья каллизии, так и кашица из них. Лечение аденомы предстательной железы, аллергий, аритмии, артрита, болезней печени, кожных заболеваний, остеохондроза, радикулита, болезни суставов и сосудов, послеоперационных спаек, полипов, кисты яичников, фибромы, миомы. Настойку золотого уса народные целители рекомендуют принимать при бронхите и других простудных заболеваниях. При лечении онкологических заболеваний.

4. Герань (Пеларгония)-*Pelargonium* Семейство:Гераниевые--
(*Geraniaceae*)

Герань, или пеларгония, — одно из самых популярных комнатных растений. Её часто выращивают не только за декоративные цветы, но и за выраженные лечебные и антисептические свойства. Стебель: прямостоячий, ветвистый, слегка опушённый. Листья: округлые или сердцевидные, с резным краем,

покрытые мягкими волосками. Цветы: собраны в зонтиковидные соцветия, окраска — от белой и розовой до алой и пурпурной. Запах: сильный, приятный, эфирный — особенно у ароматных сортов (*герань розовая, лимонная, мускатная*). Условия выращивания : Температура: 18–22 °С, зимой не ниже 12 °С. Освещение: светолюбива, но не любит прямых солнечных лучей.

Полив: умеренный, без переувлажнения. Почва: лёгкая, питательная, с хорошим дренажом. Размножение: черенками (весной или летом). Герань содержит множество биологически активных веществ: эфирные масла (гераниол, линалоол, цитронеллол);

флавоноиды; дубильные вещества; органические кислоты; витамины А, С и группы В. **Лечебные свойства:**

Антисептическое и противомикробное действие: сок и эфирное масло герани уничтожают бактерии и вирусы, применяются при ангине, отите, простудах.

Обезболивающее средство: листья прикладывают к больным суставам, ушам и местам укусов насекомых.

Противовоспалительное: помогает при воспалениях кожи (дерматитах, экземе, угрях).

Седативное: аромат герани снижает стресс, улучшает сон, нормализует давление.

Гемостатическое (останавливает кровь): сок листьев используют при мелких порезах и кровотечениях из носа. Применение: настои, компрессы, эфирное масло, ароматерапия.

Формы применения герани

Эфирное масло герани: Получают из листьев и цветков. Применяется: при стрессах и бессоннице (ароматерапия); при кожных воспалениях (в разбавленном виде);

в косметике — для ухода за жирной и проблемной кожей; в аромалампах и массажных смесях. Настой из листьев

Приготовление: 1 ст. ложка измельчённых листьев на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин.

Применение: полоскания при ангине, компрессы при воспалениях и ушибах.

Свежие листья Прикладывают к больным местам при:

ушной боли (лист в ухо на 10–15 мин.); зубной боли (лист на щеку); укусах насекомых и раздражениях кожи.

кровотечениях из носа. Применение: настои, компрессы, эфирное масло, ароматерапия.

Противопоказания: Аллергия на эфирные масла. Беременность и детский возраст (использовать с осторожностью). Приём внутрь нежелателен при заболеваниях ЖКТ и почек. В старину герань называли «домашним доктором». Её ставили на подоконники не только ради красоты, но и для очищения воздуха и защиты дома от «дурной энергии».

5. Хлорофитум (Chlorophytum) — одно из самых популярных комнатных растений, известное своей неприхотливостью и способностью очищать воздух.

Относится к семейству Спаржевые (Asparagaceae). Родина — Южная Африка, хотя сейчас его выращивают по всему миру как декоративное и целебное растение.

Основные виды:

Chlorophytum comosum (Хлорофитум хохлатый) — самый распространённый;

Chlorophytum laxum — компактный, с узкими листьями;

Chlorophytum elatum — крупнолистный вид.

Листья длинные, узкие, ярко-зелёные или с белыми полосками; собраны в розетку. Корневая система мясистые утолщённые корни, где накапливается влага и питательные вещества. Цветение мелкие белые цветки на длинных цветоносах, после чего появляются «детки» — молодые розетки для размножения.

Высота до 40–60 см.

Условия выращивания: Освещение: яркий рассеянный свет, но переносит и полутень.

Температура: +18...+25 °С, зимой не ниже +12 °С. Полив: умеренный, без переувлажнения (1–2 раза в неделю). Размножение: укоренением дочерних розеток или делением куста.

Полезные и лечебные свойства: Хлорофитум называют «зелёным фильтром». Он поглощает вредные вещества: формальдегид, оксид углерода, аммиак, бензол; активно выделяет кислород; увлажняет воздух. Исследования NASA подтвердили один куст хлорофитума способен очистить воздух в комнате площадью 10–12 м².

Лечебные свойства: Растение выделяет летучие фитонциды, которые уничтожают болезнетворные микробы и вирусы. В помещениях с хлорофитумом количество микробов в воздухе уменьшается почти на 80 %. Хотя хлорофитум редко применяют во внутренней медицине, он полезен для профилактики заболеваний дыхательных путей и нервной системы: снижает уровень стресса и усталости;

улучшает сон и концентрацию внимания; облегчает дыхание при астме, бронхите, аллергиях (за счёт очистки воздуха). Успокаивает нервную систему; Нейтрализует электромагнитное излучение (от телевизора, компьютера); Улучшает микроклимат, особенно в городских квартирах; Создаёт ощущение уюта и свежести.

Меры предосторожности: Хлорофитум не ядовит, безопасен для детей и животных.

Однако чрезмерное удобрение может вызвать накопление нитратов в листьях, поэтому важно не перекармливать растение. Хлорофитум не применяется внутрь, его польза — в очищении и оздоровлении воздуха.

6. Лавр благородный- (*Laurus nobilis* L.) — вечнозелёное дерево или кустарник из семейства Лавровые (Lauraceae). Высота до 10–15 м (в комнатных

условиях обычно 1–2 м). Листья плотные, кожистые, ланцетовидные, тёмно-зелёные, с характерным ароматом. Цветки мелкие, жёлто-белые, собраны в соцветия. Плоды чёрные ягоды, овальной формы, с одним семенем. Родиной лавра считается Средиземноморье — южная Европа и Малая

Азия. Встречается в природе в Турции, Греции, Италии, Испании, а также выращивается как культурное растение в странах с тёплым климатом. В комнатных условиях лавр выращивают как декоративно-лечебное растение.

Химический состав: Листья и плоды лавра содержат: Эфирное масло (до 5%) — включает эвгенол, цинеол, пинен, гераниол; Дубильные вещества Органические кислоты (капроновая, уксусная, лауриновая) Горечи, фитонциды, микроэлементы (железо, кальций, магний, цинк) Витамины А, С, РР, группы В.

Лечебные свойства

Антисептическое и противовоспалительное — очищает организм от токсинов, подавляет развитие бактерий и грибков. Иммуномодулирующее — укрепляет защитные силы организма. Улучшает пищеварение — стимулирует выделение желудочного сока и ферментов. Обезболивающее и противоревматическое — облегчает боли в суставах, при артрите, подагре. Мочегонное и потогонное — помогает при отёках, простудах. Успокаивающее — снимает стресс, улучшает сон. Наружное применение: настои и масло лавра используют для компрессов при артрите, ранах, фурункулах

Формы применения

Настой листьев — при простуде, кашле, проблемах с пищеварением.

Рецепт: 2–3 лавровых листа залить стаканом кипятка, настоять 20 мин, пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

Отвар — при суставах, ревматизме, диабете, кожных заболеваниях. Рецепт: 10 листьев кипятить 5 мин в 0,5 л воды, настоять 4–5 часов, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день (курс 3 дня).

Масло лавра (лавровое масло) — для растираний при болях в мышцах и суставах.

Рецепт: измельчённые листья настоять 2 недели в растительном масле (оливковом или подсолнечном).

Ароматерапия — эфирное масло лавра используют при стрессах, усталости, головной боли. Кулинарное применение — листья добавляют в супы, соусы, маринады, мясные и рыбные блюда как пряность.

В Древней Греции лавр считался символом победы и славы — из его ветвей делали венки для победителей Олимпийских игр. Слово «лауреат» происходит от «laurus» — увенчанный лавром.

Противопоказания

Беременность и грудное вскармливание Почечная и печёночная недостаточность;

Язвенные болезни желудка Индивидуальная непереносимость эфирных масел.

Заключение

Комнатные растения — это не только элемент декора, но и важный фактор сохранения здоровья. Их лекарственные свойства подтверждены как народной практикой, так и научными исследованиями. Правильное использование комнатных растений способствует укреплению иммунитета, очищению воздуха и улучшению психологического состояния человека.