

Невероятно неприхотливое, с яркими цветками. Ну что? Догадались? Конечно же, пеларгония. Два прекрасных рода (герань и пеларгония) были названы в честь двух птиц из одного семейства. На головках их семян есть острые длинные выросты, похожие на клюв этих птиц. В итоге герань получила название в честь журавля. Растения этого рода встречаются чаще в зонах с умеренным климатом и иногда в субтропиках. Пеларгония же была названа в честь аиста. Пеларгония – это род, виды которого, за исключением одного, растут только на юге Африки в субтропическом климате. Хотя со временем латинское название птиц претерпело изменения, но это не стало помехой для тех, кому интересно происхождение названий растений.

На наших окнах чаще выращивают пеларгонию зональную (*Pelargonium zonale*). Это та самая «бабушкина герань», про которую знают все. Если у вас на окне все еще сохранился кустик этой душистой красавицы и вы не знаете о ее лечебных свойствах, то эта статья – для вас.

Понять, что на окне растет пеларгония, можно даже с закрытыми шторами. Тут не надо развивать в себе дар ясновидения, достаточно иметь обоняние. Именно запах – верный признак того, что дома есть комнатная герань. Ее аромат связан с тем, что в листьях пеларгонии содержится огромное количество эфирного масла. В его состав входят: цитронеллол (65-70%), гераниол, линалоол, терпинеол, терпеновые спирты (борнеол), терпены (α -пинен, фелландрен), эфиры (уксусной, бутановой, валериановой, муравьиной кислот), кетоны, эвгенол и другие.



Сегодня речь пойдет о растении, которое раньше стояло на подоконнике практически каждого жителя нашей страны. Его родственники растут на улице в дикой природе и тоже применяются в медицине. Но мы поговорим именно о комнатном растении, аромат которого невозможно спутать ни с чем.

Благодаря эфирному маслу пеларгония обладает сильной фитонцидной активностью. В химическом составе этого растения – большое количество фенольных соединений: кумарины, флавоноиды, фенолоксилоны (кофейная, галловая, арбутин), танины, сапонины, кумарины полигидроксилированные и их производные (сульфаты, сердечные гликозиды), минералы (в первую очередь кальций) и, конечно же, то, что и придает этому растению аромат.

Именно аромат обладает противомикробным, антибактериальным и успокаивающим действием. Поэтому, если на подоконнике растет герань, вы будете лучше высыпаться, а воздух станет чище.

Большая часть лечебных свойств основана на высоком содержании фенольных соединений. Кумарины обладают антибактериальными свойствами в отношении как грамположительных, так и грамотрицательных бактерий. Кроме этого они оказывают противовоспалительное

действие и помогают укреплять иммунитет. В частности, иммуномодулирующим эффектом обладают фенолоксилоны, которые содействуют выработке интерферона.

Сочетание фенольных соединений, кумаринов и эфирного масла в экстракте из корня пеларгонии приводит к синергетическому эффекту и усиливает их фармакологические свойства. В комплексе с другими лекарственными препаратами они эффективно воздействуют на вирусно-респираторные инфекции.

От зубной боли. Лист растения разжевать и на 20 минут приложить к болящей десне или зубу.

Настой из листьев герани. 1 ст. ложку измельченных листьев герани залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в термосе в течение 20 минут. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день для лечения гастрита, кишечных расстройств. Для снятия стресса и избавления от бессонницы можно выпивать по 1/2 стакана настоя за 30 минут до

планируемого времени отхода ко сну.

От запоров. 2 ч. ложки измельченных листьев залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать в течение 8 часов. Пить по несколько глотков в течение дня.

От насморка при простуде. Сорвите свежие листья, выдавите из них сок. Закапывайте по 2 капли в каждый носовой проход по 3-5 раз в день до излечения.

При угревой сыпи. Измельчите 3 листика в кашицу. Добавьте 1 ст. ложку сметаны, перемешайте. Полученную маску нанесите на лицо. Через 15 минут смойте теплой водой. Применять не более 3 раз в день.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Наличие любого вида аллергии в анамнезе, индивидуальная непереносимость любого из компонентов растения, беременность, лактация и возраст до 16 лет являются противопоказаниями для лечения пеларгонией. У беременных она может вызвать нарушение развития плода и выкидыш. Не стоит применять препараты пеларгонии при любых патологиях желудочно-кишечного тракта в стадии обострения, патологиях сердечно-сосудистой системы (тромбофлебит, повышенное количество тромбоцитов и факторов свертываемости крови, повышенное или пониженное давление). Из-за высокого содержания биологически активных веществ передозировка может привести к сильному отравлению.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник Ботанического сада МГУ «Аптекарский огород», кандидат биологических наук.

Фото: Яков Филимонов / Фотобанк Лори.