



При высоком артериальном давлении, мигрени или менструальных болях вовсе не обязательно рыться в домашней аптечке. Вместо этого достаточно не спеша пройтись по городскому парку, по саду или огороду на даче и повнимательнее присмотреться к растениям, там произрастающим. Многие можно найти у нас на клумбе или грядке такого, что поможет от недугов.

Цветы, растения, овощи, фрукты с успехом заменяют некоторые лекарства.

Для снятия мигрени врачами предписываются спазмолитические, седативные и болеутоляющие препараты, но скромный **пиретрум девичий**, который еще в простонародье называют

**Д**

### **евичья ромашка**

(его цветочки очень похожи на мелкую ромашку), также способен снять спазмы, обладает успокаивающим и болеутоляющим действием. Это растение из семейства подсолнечников издавна использовали для лечения женских недугов и связанных с ними мигреней. В нем содержатся химические вещества, известные как parthenolides (кстати, по- гречески parthenos означает «девушка»), препятствующие образованию гормона серотонина. Этот гормон – основной виновник сужения артерий, которое происходит при мигрени. Для профилактики мигрени рекомендуется ежедневно съедать по одному большому или три маленьких листика пиретрума, они должны быть свежесобранными. Был проведен эксперимент, в ходе которого 270 человек с мигренями ежедневно принимали пиретрум. Уже через два-три дня более семидесяти процентов обследуемых почувствовали себя намного лучше. Свои целебные свойства листики сохраняют и после сушки. Часто предпочитают сублимированные капсулы, так как свежие листья имеют горький вкус. Для эффективности достаточно употреблять 250 мг в день.

**Кресс-салат** можно использовать для снижения кашлевого рефлекса, а в частности, для лечения катара верхних дыхательных путей. Кроме высокого содержания витамина С и массы других полезных элементов (калий, йод, железо), его вкусные листочки богаты уникальным веществом – фенилэтилом изотиоцината, который блокирует активность раковых клеток. Стандартной ежедневной порции 80 г свежих листиков в салатах будет достаточно, чтобы эффективно противоборствовать онкологическим изменениям клеток. Даже две чайные ложки нарезанных свежих листьев кресс-салата на стакан кипятка могут активно участвовать в этой борьбе за здоровье.

Всем известная редиска, как дикая, так и культурная, прекрасно понижает давление. Ей это удастся благодаря наличию в ее листьях калия, который расширяет кровеносные сосуды и поднимает уровень оксида азота. Корейские исследователи, работая с крысами, уже на третьей неделе экспериментов использованием редиса снизили

систолическое артериальное давление с 214 до 166 мм рт.ст. В исследовании использовались растертые в порошок сухие листья, но листья можно есть и сырыми, как и сами корнеплоды. Пригоршня редисок обеспечивает организму 135 мг калия. Всего взрослому человеку необходимо в день 3500 мг калия. Для достижения эффекта снижения артериального давления рекомендуется в течение пяти недель употреблять экстракт листьев из расчета 90 мг на 1 кг массы тела в день.

**Мелисса или лимонный бальзам** – растение с мелкими белыми цветами и листьями, обладающими приятным запахом лимона. Листья используют в салатах или добавляют в чайную заварку. Мелисса обладает антиспазматическим воздействием на мышцы в пищеварительной системе. Поэтому при расстройствах желудка, пищеварения, в том числе при синдроме раздраженного кишечника, лимонный бальзам работает как спазмолитический препарат. Ученые из Университета штата Мэриленд рекомендуют пить чай с мелиссой четыре раза в день, а если мелисса в настойке, то можно до 60 капель ежедневно. Это хорошо помогает пищеварению.

**Чай с мелиссой**, конечно, вкусно и полезно. Но вот вряд ли кому понравится обжечь себя крапивой, чтобы облегчить боль в суставах. Исследования показывают, что эффект от крапивных ожогов достигается через стимуляцию чувствительных нервов, в результате чего вызванная умеренная боль облегчает более сильную боль. Чувство ожога вызывается от воздействия муравьиной кислоты, которая содержится в крапивных волосках. **Крапивой** можно облегчать боли от остеоартрита, если каждый день крапивой прикасаться к основанию большого пальца и руки и потерпеть всего лишь 30 секунд. Ученые из университетов Эксетера и Плимута за неделю смогли уменьшить страдания больных артритом, прикладывая на руки свежие или сухие листья и стебли крапивы. Но от свежих листьев результат оказался наилучшим.

**Sasha-Tash**

Тэги: [на](#) , [не](#) , [по](#) , [там](#) , [что](#) , [или](#) , [многое](#) , [присмотреться](#) , [растениям](#) , [повнимательнее](#) , [даче](#) ,

[парку](#)

,  
[саду](#)

,  
[огороду](#)

,  
[такого](#)