Автор: admin
29.01.2014 14:42 -

Что такое фитонциды и для чего они нужны?

Вам когда-нибудь советовали разрезать луковицу и положить в комнате, когда вы подхватите ОРВИ? Согласна, запах не очень приятный, но таким способом вы избавляетесь от микробов в комнате. Этот способ применяют испокон веков, но объяснить его действие смогли только в XX веке, когда открыли такие вещества как фитонциды. В настоящее время открытие фитонцидов выросло в самостоятельное биологическое учение, разрабатываемое ботаниками, химиками, микробиологами и медиками.

Все растения, кроме грибов, обладают антимикробным действием. Таким образом, они сами себя защищают, это их иммунитет. И это все благодаря фитонцидам – летучим веществам. Обнаружение фитонцидов в 20-х годах считается одним из крупнейших достижений XX века. Кроме того, фитонциды повышают иммунитет организма. Это весьма важно при лечении инфекционных заболеваний, которые потому и возникают, что иммунитет организма снижается.

Фитонциды различных растений очищают воздух. Например, фитонциды бегонии снижают количество микробов в комнате на 43%, а фитонциды хризантемы – на 66%. В помещении, где находятся, например, цитрусовые, розмарин, мирт, в воздухе намного меньше микробов. А частицы солей тяжелых металлов, которые попадают к нам домой с улицы, переполненной машинами, поглощает аспарагус. Если у вас есть в доме герань, то вам повезло. Фитонциды, которые выделяет герань, дезинфицируют и дезодорируют воздух. Это препятствует возникновению легочных заболеваний и улучшает обмен веществ. А хлорофитум за сутки способен очистить воздух в 10-12 метровой комнате на 80%.

Если мы правильно подберем комнатные растения, которые выделяют фитонциды, мы сможем оздоровить атмосферу в комнате. Например, от фитонцидов, выделяемых хвойными растениями, фикусами, пеларгонией, монстерой, аспарагусом, розмарином, гибнут большинство болезнетворных микробов, находящихся в комнатах.

Итак, фитонциды – это летучие вещества, обладающие антимикробным действием, повышающие иммунитет организма. Например, фитонциды чеснока убивают возбудителей брюшного тифа, дизентерии, холеры. А фитонцидами лука дезинфицировали помещение, где находился больной.

Фитонциды вишни, крыжовника, брусники, земляники, клюквы и черники обезвреживают кишечную палочку. А соки брусники, калины, красной и черной смородины обезвреживают трихомонады. А самое главное, что активность фитонцидов сока клюквы, брусники, смородины и калины сохраняется и при высокой, и при низкой температуре.

Также антимикробным действием обладают перец душистый, корица, гвоздика, поскольку в них большое количество фитонцидов. Поэтому, когда вы добавляете эти пряности в блюдо, вы не только улучшаете вкус блюда, но и тем самым обеззараживаете его. Как вы думаете, почему в мясной фарш кладут лук, чеснок и перец. Не только потому, что это вкусно, а также из-за фитонцидов, которые находятся в луке, чесноке и перце. Микробов, которые могут находиться в мясе, убивают фитонциды.

Давайте заглянем в прошлое. Скажите, как наши предки относились, например, к луку и чесноку? Наши предки считали, что лук и чеснок убивают всякую нечисть вроде вампиров. Связку лука или чеснока вешали над дверью как оберег, чтобы зло не могло попасть в дом. Наши далекие предки также считали, что герань изгоняет из дому злых духов и прочую нечисть. Как видим, они очень высоко оценивали фитонцидные свойства растений.

Теперь, зная о фитонцидных свойствах наших комнатных растений и продуктов, мы можем это использовать для своей пользы, как это делали наши предки.
Так что, будьте здоровы и не болейте!

Автор - **Нина Грищук**
Источник