

Содержание

1.Классификация растения мирт	3
2. Использование растения мирт	14
Список литературы	23

1.Классификация растения мирт

К роду Мирт (*Myrtus*) принадлежит от 16 до 40 видов семейства миртовых. Распространены виды рода Мирт в Северной Африке, Западной Азии, на островах Карибского моря, во Флориде (США), на Азорских островах, в Европе (Средиземноморская область). Каждая разновидность растения мирт отличается индивидуальными характеристиками: размером, окрасом цветков и плодов, формой листьев. Рассмотрим самые известные виды.[2]

1)Мирт обыкновенный (*Myrtus communis*).Данный вид также называют «коммунис» («комнатный»). Это самая распространенная разновидность в домашнем цветоводстве. Культура имеет короткий ветвистый ствол. Его кора окрашена в красновато-бордовый оттенок. Листья гладкие, глянцевые, имеют овальную форму. Размер каждого листочка – около 5 см, рисунок 1.



Рисунок 1- Фото: Растение мирт обыкновенный

Растение издает тонкий приятный аромат. Цветки обычно белые (иногда светло-розовые), одиночные, диаметром около 2 см. Тычинки выступают наружу. Цветение начинается в июне. Стоит отметить, что цветут только растения старше трехлетнего возраста. Цветет с июня по август. Плоды – темно-красные, почти черные ягоды. Созревают они в октябре. Культура данного вида не отличается зимостойкостью. При температурах ниже 12

градусов растение начинает мерзнуть. Дерево любит легкую тень и рассеянный свет. В природе достигает 5 м в высоту, в домашних условиях выше 60 см бывает редко.[8]

2) Мирт «Вариегата». Это подвид обыкновенного мирта. От других разновидностей он отличается пестротой листвы. Крупные удлиненные листья имеют оригинальный зеленый с белым окрас. При плохом освещении светлые пятнышки бледнеют и пропадают. Аромат дерева не такой насыщенный, как у обыкновенного мирта, рисунок 2.



Рисунок 2- Фото: Растение мирт «Вариегата»

3) Мирт «Лума». Это довольно высокий вид. В дикой природе он вырастает до 25 м. Ствол ветвистый, имеет диаметр около 50 см. Кора гладкая, серовато-коричневая. Молодые ветви покрыты небольшим пушком. Листья гладкие, имеют размер 5 см, яйцевидную форму. Цвет – насыщенно-зеленый, рисунок 3. Многочисленные белоснежные цветки собраны в кистевидные соцветия. Появляются они в октябре, а цветение продолжается до января. Затем образуются плоды – ягоды темно-фиолетового цвета. Заканчивается плодоношение в марте.



Рисунок 3- Фото: Растение мирт «Лума»

4) Мирт «Бонсай». Миниатюрное деревце смотрится очень красиво и необычно. Форма культуры варьируется. Ствол может быть закрученным и изогнутым, а регулярная обрезка позволяет создавать любую крону, рисунок 4.



Рисунок 4- Фото: Растение мирт «Бонсай»

5) Мирт «Мелколиственный». Эта изящная разновидность также является невысокой, благодаря чему имеет успех у цветоводов. Максимальная высота – 60 см. Культура покрыта многочисленными мелкими листочками (до 2 см), что делает куст особенно привлекательным, рисунок 5. Очень часто выращивают в домашних условиях, формируя в виде бонсаи или маленького деревца на штамбе с круглой кроной. Известно, что деревце буквально создает целебную

атмосферу в доме, так как выделяет в воздух полезные эфирные масла - фитонциды.



Рисунок 5- Фото: Растение мирт «Мелколистный»

6) Мирт «Пышный». Это вид может расти как в форме куста, так и в форме деревца. Кора имеет коричневый окрас. Листья темно-зеленые, матовые. Цветы традиционно белые, радуют своим появлением в середине или конце лета. Плоды окрашены в бордовый тон, рисунок 6.

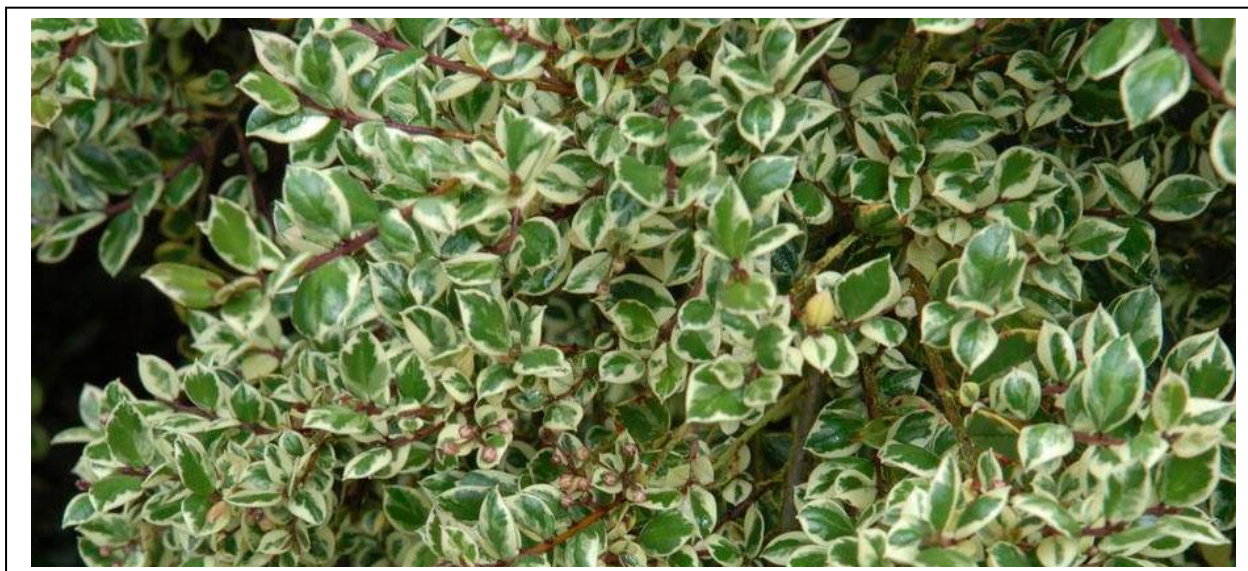


Рисунок 6- Фото: Растение мирт «Пышный»

7) Мирт «Бозтика». Данная разновидность отличается крупными листьями. Они вырастают до 7 см. Ствол закручивается в процессе развития культуры, образуя причудливые фигуры. Цветки большие, белоснежные. Ягоды овальные, окрашены в черный цвет, рисунок 7. [8]



Рисунок 7- Фото: Растение мирт «Боэтика»

8) Мирт «Лимонный». Мирт лимонный называют *Backhousia citriodora* F.Muell, Lemon myrtle. Вечнозеленое дерево с ароматными блестящими листьями длиной 10 см и шириной до 5 см, рисунок 8.



Рисунок 8- Фото: Растение мирт «Лимонный»

Цветет белыми, кремовыми или чуть желтыми цветами, которые кистями распускаются на кончиках ветвей. Цветение может не прекращаться все лето. Плоды опыленного растения – яркие сочные синие ягоды, которые иногда используют как пряность. Если они вызревают, то способны дать семена. Если

помять в руке лист этого вида, можно почувствовать насыщенный аромат цитруса. В некоторых странах листву растения даже используют в качестве приправы. Белоснежные цветы постепенно темнеют и становятся желтовато-кремовыми.[8]

9)Мирт «Альгамбра». Сорт с кожистыми овальными листиками. Цветы очень ароматные, плоды необычного зеленовато-белого окраса и вытянутой формы, с приятным запахом. Имеет уплотненные кожистые листочки. Листики содержат большое количество эфирного масла. Цветочки белоснежные, миниатюрные, очень ароматные. Цветение наступает на 3 год после посадки. Цветет растение в конце весны. Формирует овальные семенные коробочки. Отличительной чертой растения от других подвидов являются ароматные белоснежные плоды. На юге культивируется как садовое растение, в умеренных широтах растёт в комнатных условиях, рисунок 9. [1]



Рисунок 9- Фото: Растение мирт «Альгамбра»

Мирт Альгамбра (Alhambra) является прекрасным декоративным растением. Может выращиваться в диких и комнатных условиях. Является отличным украшением композиций. Любит большое количество солнечного света. Растение предпочитает легкие воздухопроницаемые почвы. Хорошо отзывается на внесение подкормок.

10) Мирт «Ральфа». Куст украшают цветки розоватого оттенка с эффектной светлой окантовкой. Листья глянцевая, фактурная. Ягоды имеют насыщенный красный цвет, рисунок 10.



Рисунок 10- Фото: Растение мирт «Ральфа»

11) Мирт «Хеквен». Дерево с блестящими зелеными листьями с морщинистым краем. Этот вид самый устойчивый из миртов. Отличается особой неприхотливостью в уходе, рисунок 11.[1]



Рисунок 11- Фото: Растение мирт «Хеквен»

12) Мирт «Гименей» назван в честь Бога Брака. Поэтому данное растение иногда называют «счастьем невесты». Считается символом красоты и молодости. Является разновидностью обычного подвида. Представляет собой

вечнозеленый кустарник. В высоту в диких условиях достигает 3-5 м. В комнатных условиях не превышает 0,8-1 м. Имеет миниатюрные ланцетные листочки изумрудного оттенка, рисунок 12.



Рисунок 12- Фото: Растение мирт «Гименей»

Мирт «Гименей» содержит большое количество эфирного масла. В весенний период в пазухах листочков формируются миниатюрные цветочки. Цветки белоснежные, достигающие в диаметре 1,5-2 см. Имеют большое количество золотистых тычинок. После цветения формируются плоды в виде сине-черных ягод. Плоды обладают сильным приятным ароматом.

13) Мирт «Крупнолистный». Крупнолистный мирт является разновидностью обычного подвида. Имеет антимикробное действие. Ликвидирует болезнетворные палочки, бактерии. Помогает справиться с ангиной и гриппом. Применяется в профилактике и лечении простатита, заболеваний желудочно-кишечного тракта, кишечника. Устраняет гайморит, дифтерию. В высоту достигает 3-4 м. Имеет четырехгранные стебли. Листочки очень большие, супротивные, достигающие в длину 4-5 см. Имеют заостренные края и глянцевую поверхность. Цветочки миниатюрные, белоснежные. Формируются на удлиненных цветоножках. Каждый цветок имеет пять лепестков. Тычинки симметричные, золотистые, рисунок 13.



Рисунок 13- Фото: Растение мирт «Крупнолистный»

14) Мирт «Тарентина» (Tarentina). Это вид является карликовой формой обыкновенного подвида. Цветет очень обильно. Имеет миниатюрные белоснежные цветочки в большом количестве. Цветы произрастают в соцветиях. Благодаря эфирным маслам, растение обладает прекрасным ароматом. Имеет удлиненные листочки, достигающие 1,5 см. Листики с заостренными краями и пильчатым краем. Формируются на укороченных черешках изумрудного оттенка. Растение обладает быстрым темпом роста. В высоту достигает более 5 м. В комнатных условиях вырастает до 1 м. Предпочитает систематические поливы, водные опрыскивания из распылителя. Хорошо растет в воздухопроницаемых почвах. Любит большое количество солнечного света, рисунок 14.



Рисунок 13- Фото: Растение мирт «Тарентина»

14) Мирт «Коммунис» (*communis*). Это небольшое вечнозеленое деревце, достигающее в высоту 3-5 м. В квартирах этот цветок имеет высоту 50-60 сантиметров, изредка он может дорасти до 1 метра. Имеет одиночные удлиненные листочки. Цветочки белоснежные, в большом количестве. Произрастают на укороченных кистях. В простонародье данный представитель флоры называется мертвым деревом. Относится к декоративным культурам, рисунок 14.[3]



Рисунок 14- Фото: Растение мирт «Коммунис»

15) Мирт «Болотный». Болотный Мирт (*calyculata*) является вечнозеленым кустарником. В высоту достигает не более 1 метра, рисунок 15. [7]



Рисунок 15- Фото: Растение мирт «Болотный»[7]

Имеет раскидистую крону с прямыми стеблями. Ветви покрыты миниатюрными чешуйками. Листочки небольшие, достигающие в длину не

более 1-4 см. Листовой черешок укороченный. Цветочки белоснежные, собранные в кистевые соцветия. Особенностью растения является приспособленность к российским зимам. Под снегом можно увидеть сухие оголенные ветви мирта. Но если их срезать и поставить в вазу – они позеленеют. Каждую весну растение возрождается вновь. Вегетационный период длится с весны до наступления холодов. Растение предпочитает заболоченную местность. Отлично произрастает на сфагновых болотах. В простонародье называется Кассандрой. Живет этот вид более 50 лет. [7]

Итак, выше кратко были рассмотрены некоторые виды растения мirt. В настоящее время существует достаточно большое количество разновидностей, их насчитывается до 40 видов. Наиболее популярными из них являются: мirt обыкновенный, болотный, коммунис, тарентина, крупнолистный, гименей, хеквен, ральфа, альгамбра, боэтика, пышный и другие. Среди представителей семейства мirt также декоративно-лиственные, красивоцветущие, плодовые и лекарственные растения. Сообщество мirtовых состоит из двух подсемейств, пятнадцати триб, более ста сорока родов и около трех тысяч видов. Больше всего мirtовых растет в дождевых лесах, на скалах, в пустынях и на морском побережье Австралийского континента и тропических районов Америки.

Листья у мirtовых обычно имеют цельный край и супротивное расположение. Их форма может быть любой, от круглой до игольчатой, а размеры листы варьируются от 1 мм до полуметра. Неодревесневшие стебли мirtовых имеют квадратное сечение. Цветки этих растений формируют боковые или верхушечные соцветия разных типов. Опыляются мirtовые перекрестно, а в качестве опылителей привлекаются насекомые, мелкие нелетающие млекопитающие и птицы – попугаи лори, черноголовые иволги, желтые ткачи и даже воробьи. Плоды представителей мirtовых разнообразны: сухие и сочные ягоды, коробочки или орешки. Наиболее известными мirtовыми растениями являются собственно мirt, эвкалипт, гуава, горшечное дерево, фейхоа, регелия, гвоздичное дерево, евгения, чайное дерево и каллистемон. В рамках данной работы не будем подробно описывать данные

виды растений, а согласно структуры работы перейдем к описанию использования растения мирт в следующем параграфе.

2. Использование растения мирт

Содержание активных веществ и эфирных масел в листьях, цветах и плодах мирта наделяет его полезными свойствами, в том числе и лечебными.

Благодаря антибактериальному действию мирт прекрасно очищает воздух. Под воздействием эфирного миртового масла, камфоры, флавоноидов, сапонинов и других полезных веществ болезнетворные микробы погибают.

Для профилактики гриппа и ОРВИ рекомендуется ставить мирт в детские комнаты, спальни. Садоводы разных стран верят в приметы, связанные с миртом. Например, европейцы считают растение символом любви и мира в доме. Мусульмане же придерживаются мнения, что мирт в доме несет одиночество молодым девушкам и парням. [4]

Сферы применения мирта обширны благодаря удивительным вкусовым и целебным свойствам. В настоящее время данное растение применяют в кулинарии, медицине и косметологии. Рассмотрим подробнее.

1) Применение растения мирт в кулинарии.

Рассмотрим состав и калорийность растения мирт. В плодах мирта много аскорбиновой кислоты, бета каротина, витамина А, К, кремния, натрия, меди, органических кислот. Кроме того, в состав ягод входят: заменимые и незаменимые аминокислоты; полифенолы; флавоноиды; сапонины; витамины - группы В, токоферол, биотин, никотиновая кислота; микроэлементы - железо, йод, марганец, селен, цинк, фтор, хлор; макроэлементы - магний, калий, кальций, фосфор, хлор, сера; крахмал; природные сахара - сахароза, фруктоза, глюкоза, галактоза; стеролы; насыщенные жиры; Омега-6, 9 ненасыщенные жирные кислоты. Эфирное масло содержит цинеол, альфа-пинен, миртенилацетат, карвон, линалоол, лимонен, цинеол, миртенол, камфору, сесквитерпеновые углеводороды, альдегиды. В состав листьев входят смолы,

дубильные вещества, аминокислоты, среди которых преобладают аспарагиновая и глутаминовая кислоты.

БЖУ(белки, жиры, углеводы) в 100 г съедобной части - 1,5, 0,6, 4,4 г соответственно. Калорийность - 27 кКал.

Использовать мирт можно в кулинарных целях в качестве изысканной пряной приправы. Обычно миртом приправляют рыбные и мясные блюда:

- листки растения добавляют в процессе тушения мяса или рыбы;
- в брюшко рыбы перед запеканием в духовке кладут веточку растения;
- пряные листочки добавляют в маринад для мяса перед жаркой.

Для приготовления мирт используют в небольших количествах, иначе блюда приобретут горьковатый вкус. Мирт сочетают и с другими травами, особенно интересная приправа получается при добавлении к нему тимьяна и розмарина. Приправа из мирта приносит большую пользу организму. Ученые утверждают, что у жителей Средиземноморья, родины мирта, опухоли встречаются в 100 раз реже, чем в других регионах. Возможно, это связано с тем, что мирт является там постоянной приправой к пище, которая укрепляет иммунитет.[5]

Ягоды и листья мирта в кулинарии используют для ароматизации чая и как приправу, улучшающую вкус блюд средиземноморской кухни, особенно рыбных и мясных. Высушенные части растения добавляют в колбасы, маринады, домашнюю консервацию.

Из плодов варят варенье, делают уникальное миртовое вино и ликер. Напитки обладают отменным вкусом, лечебными, омолаживающими свойствами.

2)Применение растения мирт в медицине.

Растение оказывает на организм противовирусные, противоопухолевые, бактерицидные, кровоостанавливающие, вяжущие, обезболивающие эффекты. Другими полезными действиями являются следующие: снимает головную боль; укрепляет сердечную мышцу, нормализует пульс; улучшает зрение, тормозит дегенеративные изменения в сетчатке; нормализует пищеварение;

поддерживает сократительную способность мышц; успокаивает, расслабляет; выводит токсины; укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость простудным инфекциям; стимулирует синтез коллагена, поддерживает здоровье, молодость кожи, волос, ногтей; препятствует потоотделению; обеззараживает воздух в помещении; активизирует деятельность головного мозга, улучшает память, концентрирует внимание.

Растение мирт- это природный антибиотик лечит дерматиты, экзему, псориаз, грибки, рожистые воспаления, кашель, ангину, гиперфункцию щитовидной железы, гастриты, колиты.

Из-за большого количества биологически активных веществ врачи рекомендуют отказаться от отваров, настоев, настоек и использования мирта в кулинарии во второй половине дня, чтобы избежать бессонницы.

Противопоказаны лечебные средства на основе растительного сырья при наличии хронических заболеваний, индивидуальной непереносимости, беременности, лактации, пожилом возрасте. Дерево, стоящее в спальне в изголовье кровати, может вызвать головную боль.

Народная медицина еще в давние времена открыла для себя мирт. Мирт обладает ранозаживляющим, обезболивающим и тонизирующим эффектом. Листья, плоды, цветы, веточки вечнозеленого деревца используют в приготовлении: настоек; отваров; примочек; масел.

Для приготовления лечебного миртового отвара необходимо:

- измельченные веточки растения (25-30 г) залить водой (220 мл);
- закрывают кастрюлю крышкой и кипятят на медленном огне полчаса;
- затем отвар охлаждают до комнатной температуры и процеживают;
- отвар принимают внутрь, делают примочки либо проводят лечение обоими способами одновременно.

Лекарственные свойства отвара помогают при лечении следующих заболеваний: герпес, рожистые воспаления на коже; дерматит, псориаз, лишай, экзема, мозоли, ожоги; головные боли, в т.ч. при похмелье; глазные заболевания – катаракта, пучеглазие, опухоли глаз, ухудшение зрения.

Кроме отвара варят также миртовый сироп. Для этого веточки и листья растения заливают стаканом воды, доводят до кипения, добавляют сахарный песок (120 г), кипятят полчаса, снимают с огня, настаивают, закрыв крышкой, процеживают.

Применение сиропа из листьев: язвенные болезни ушей, кишечника, желудка и т.д.; пневмонию, трахеит, бронхит, туберкулез, простудные заболевания; воспаления желудочно-кишечного тракта, гастрит, колиты; заболевания горла, мочеполовой системы, печени; кровохарканье; гинекологические заболевания; болезни щитовидной железы; пародонтоз.[5]

В народной медицине миртовое масло: восстанавливает функции желудочно-кишечного тракта; снижает симптоматику при астме, бронхите, простуде; лечит пародонтоз; повышает физическую выносливость, работоспособность; уменьшает воспаление при простатите, гайморите, цистите.

Спиртовой настойкой листьев, выдержанной в темном месте 2 недели, лечат пневмонию, сахарный диабет, дисфункции щитовидной железы, герпес. По 20 капель трижды в день принимают лечебное средство для профилактики заболеваний ЖКТ, мочеполовой системы, органов дыхания.

С водным настоем делают примочки на глаза для повышения остроты зрения, лечения катаракты, воспаления слизистой. Состав помогает срастанию костей после переломов, заживлению мокнущих язв, ран, ожогов. Настой принимают внутрь при малокровии, для устранения диареи, лечения заболеваний головного мозга, печени.[3]

С эфирным маслом делают ингаляции для облегчения отхождения мокроты при кашле. Эфирное масло мирта добывают из побегов и листьев мирта. Получается текучий продукт оранжевого или жёлтого оттенка, который не окрашивает кожу. Мирт обладает свойствами консерванта, поэтому эфир хранится минимум пять лет.[9]

Аромат мирта сложно спутать с каким-либо другим. Освежающие терпкие ноты обладают специфической горчинкой. В Древней Греции мирт начали добавлять в состав благовоний, эта традиция сохранилась до наших

времён. Греки считали растение символом Венеры, богини любви. Происхождение имени восходит к древней легенде о красивейшей нимфе, которая погибла от руки Афины. Когда наступила эпоха Возрождения, мирт стали считать символом крепкой семьи и верности. В Великобритании растение используют во время брачной церемонии. В христианстве мирт ассоциируют с надеждой на счастливое бытие, а в арабской культуре - с райским садом.

Эфир мирта используют в медицине, косметологии и кулинарии по всему миру. Масло добавляют в соусы к рыбе или к мясу для придания готовому блюду яркого запоминающегося вкуса. Как уже было выше описано, врачи рекомендуют процедуры с миртовым маслом при заболеваниях дыхательных путей и лёгких и при проблемах в работе сердечнососудистой системы.

Эфирное масло мирта известно как один из сильнейших природных антисептиков и антибактериальных средств. В старину отвар растения использовали как средство, схожее по свойствам с современными антибиотиками. Ингаляции с эфирным маслом мирта назначают при хронических или острых заболеваниях дыхательной и мочеполовой систем, при кашле и проблемах с почками. [9]

В качестве общеукрепляющего средства ежедневно принимают по чайной ложке мёда, смешанной с несколькими каплями масла. Мирт обладает крайне мягким воздействием, благодаря чему его можно употреблять как наружно, так и внутрь даже детям до пяти лет.

Бактерицидное действие миртового эфира ярко проявляется при лечении пищевых отравлений. Параллельно происходит укрепление организма в целом, что значительно усиливает защитные механизмы, позволяя быстрее выздороветь. [9]

Итак, миртовое масло - одно из самых эффективных природных бактерицидных и антисептических средств, действие которого похоже на медицинские антибиотики. Это аромамасло - прекрасный выбор для лечения инфекций и других заболеваний дыхательных путей и мочеполовой системы, обладающее прекрасным эффектом облегчения хронических проблем и

грудного кашля, хронического насморка и других застойных или патологических явлений. При всех своих бактерицидных талантах оно вовсе не является агрессивным, что позволяет использовать его для лечения аналогичных проблем и кашля даже у детей.

При применении аромамасла из миртовой зелени купируются воспалительные процессы мочевыводящих путей. При других проблемах со здоровьем миртовое масло применяют редко, разве что в качестве укрепляющего стенки сосудов средства при варикозе и флебитах, а также противогеморройного препарата.

Бактерицидное свойство проявляется и при пищевых отравлениях. На центральную нервную систему мирт оказывает нормализующее воздействие, а на иммунитет -общеукрепляющее.

Травяные сборы из мирта с соблюдением дозировок можно применять даже при лечении детей. В качестве лекарственного средства мирт применяют в различной форме. Рассмотрим подробнее рецепты приготовления и приема.

А) Настойка мирта. 1 часть листьев мирта залить 5 частями 70%- ного спирта, настоять в темном месте 5 дней. Принимают настойку 3 раза в день за 20 минут до еды по 25-40 капель. Это средство действует как очень эффективный антибиотик, при этом не вызывает аллергии и дисбактериоза и повышает сопротивляемость организма. Также можно делать примочки из настойки на гнойные раны, ожоги, проблемные участки кожи при угревой болезни. Настой также обладает высокой противовирусной активностью - помогает избавиться от герпеса.

На юге Франции принято пить миртовый настой для сохранения молодости. Известен рецепт изготовления лечебного миртового вина: необходимо взять 50-100 г черных ягод мирта (взамен можно и листья или цветы); -заливают ягоды мирта 0,5-1 л красного вина, -настаивают не менее 15 дней. Пьют по 30-50 г.

Б) Отвар из листьев мирта. 1 ч. ложку листьев мирта залить стаканом кипятка. Теплый отвар закапывают в глаза при конъюнктивитах, катаракте.

В) Свежие листья мирта применяют следующими способами:

-при простуде, гриппе, ОРЗ несколько раз день после еды пожевать 3-4 листочка мирта.

-при сильном кашле, бронхите, трахеите влажные листья мирта растирают пальцами у лица, вдыхая целебный запах. Такая процедура также помогает снять депрессию и бессонницу.

Г) Компрессы из масла мирта. При варикозном расширении вен на больное место прикладывают компресс из 6-7 капель масла мирта, разведенного в ложке подсолнечного масла.[5]

3) Применение растения мирт в косметологии.

В косметологии мирт ценится в первую очередь за способность питать и увлажнять кожу, способствуя заживлению мелких повреждений. Рассмотрим подробнее.

А) Применение эфирного масла мирта для волос. Пяти капель мирта достаточно для обогащения средств по уходу за волосами. При длительном использовании такое средства способствует заживлению кожных повреждений на поверхности головы, укреплению волосяных луковиц, восстанавливая их структуру. Волосы становятся сильными и блестящими.

Чтобы улучшить общее состояние кожи головы и ускорить рост волос, можно после мытья головы втирать небольшое количество миртового эфира в корни.

Б) Применение эфирного масла мирта для лица. Косметологи активно используют миртовый эфир в качестве средства при борьбе с акне, угревой сыпью и комедонами. Такой уход лучше всего подходит для жирного типа кожи, склонной к проблемным высыпаниям. Антисептические дополнительные элементы усиливают лечебное действие мирта. При проблемах с кожным раздражением рекомендуют один-два раза в неделю делать маски с миртом и маслом жожоба или макадамии.

В) Применение эфирного масла мирта для тела. Ванна с несколькими каплями миртового эфира благоприятно воздействует не только на эмоцио-

нальное состояние, но и на физическое. Происходит заживление кожных раздражений и повышается эластичность кожи, благодаря чему становятся незаметными растяжки.

Мирт оказывает антибактериальное и противогрибковое действие на пораженные участки кожи, ногтей и волос. При регулярном соблюдении особенности процедуры - длительность минимум 20 минут - восстанавливаются способность кожи к фильтрации и защите от внешних неблагоприятных воздействий.

Г) Ароматерапия с эфирным маслом мирта. Эфир мирта имеет приятный терпкий аромат с лимонным оттенком, который с древних времен ассоциируется с умиротворенным состоянием ума. Это один из тех ароматов, который одновременно считается сильным успокаивающим средством, к которому активно прибегают во время медитаций или чтобы избавиться от бессонницы, и мощным афродизиак.

Аромапроцедуры с маслом мирта помогают избавиться от депрессивного состояния и панических ощущений, расслабиться в конце тяжёлого дня и восстановить силы. [9]

Итак, косметологические свойства миртового масла иначе, чем общеукрепляющими, не назовешь. Данное аромамасло оказывает эффект воздействия на клеточном уровне, способствуя более интенсивному питанию и увлажнению, восстановлению свежего и здорового вида. Мирт помогает восстановлению местного иммунитета эпидермиса, защитных свойств и способности противодействовать стрессовым факторам, в том числе и разрушающему воздействию окружающей среды и экологии, а также укреплению клеточных мембран.

Также миртовое масло проявляет противовоспалительные и антиоксидантные свойства, имеет вязкую текстуру, благодаря чему в комбинации с антисептическим эффектом проявляет себя как эффективный инструмент лечения инфильтратов, комедонов и акне. Использовать лучше для жирного и проблемного типа кожи, в том числе и кожи с угревой сыпью.

Благотворно воздействует и на состояние волос, укрепляя волосяные луковички и улучшая общую структуру. Прекрасный антисептик для всех видов кожных травм, повреждений, ран и инфекционных поражений.

В косметических целях мирт могут использовать также в виде отвара. Примочками из отвара растения: увлажняют и питают кожу; убирают покраснения и воспаления; лечат угревую сыпь.

Настойкой, разбавленной водой, или замороженными кубиками настоя листьев (горсть на 300 мл) протирают кожу лица при раздражении, прыщах, угревой сыпи.

Итак, выше были рассмотрены основные направления применения растения мирт. Чаще всего его применяют в медицине, кулинарии и косметологии. Для каждого любителя комнатных растений наличие мирта в доме – повод для гордости. Шикарное декоративное деревце с возможностью формировки кроны, множеством лечебных свойств служит не только украшением дома, но и аптечкой в необходимых случаях.

Список литературы

- 1) Мирт: как ухаживать за комнатным цветком в домашних условиях зимой? Как размножить мирт обыкновенный? Что делать, если дерево сбрасывает листья?[Электронная версия][Ресурс: <https://stroy-podskazka.ru/mirt/opisanie-uhod-razmnozhenie/?ysclid=ls93a0xc8t631883550>];
- 2) Мирт (миртовое дерево): уход в домашних условиях, пересадка и размножение [Электронная версия][Ресурс: <https://rastenievod.com/mirt.html>];
- 3) Миртовое дерево: что это за растение, польза и вред, применение[Электронная версия][Ресурс: <https://polzavred-edu.ru/mirt/?ysclid=ls94b3tl12775873862#sostav-i-kalorijnost>];
- 4) Мирт: полезные свойства и лечебные, применение листьев и иных частей лекарственного растения, противопоказания, и чем вреден, как выращивать? [Электронная версия][Ресурс: <https://kaktys.club/sovety-novichkam/poleznaya-informatsiya/komnatnoe-rastenie-mirt>];
- 5) Мирт: рецепты и применение[Электронная версия][Ресурс: <https://antonovsad.ru/mirt-derevo-zhizni-219/?ysclid=ls94jmvb648368538>];
- 6) Немного о мирте. Украшу жизнь цветами. [Электронная версия][Ресурс: <https://dzen.ru/a/YPOyas-dsm3aa9f3>];
- 7) Разновидности мирта, его сорта, описание и фото[Электронная версия][Ресурс: <https://magiyatsvetov.ru/semejstvo-mirtovyh-rastenij-spisok-opisanie-rody-i-vidy>];
- 8) Такой разнообразный мирт: виды, сорта, разновидности [Электронная версия][Ресурс: <https://selo.guru/rastenievodstvo/dekorativnolistvennye/derevjya/mirt/vidy-m/limonnyj.html?ysclid=lsa6mw7z9k862534998>];

9) Эфирное масло мирта [Электронная версия][Ресурс:
<https://aromajoy.ru/oils/essential/myrtus-communis/?ysclid=lsaaj6boiu619153974>].