



Роза Волкова

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАЩИТЫ ИММУНИТЕТА

Имбирь, куркума, ШИПОВНИК

и другие природные
ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ



Здоровье: умные методики

Роза Волкова

**Энциклопедия защиты
иммунитета. Имбирь,
куркума, шиповник и другие
природные иммуностимуляторы**

«АСТ»

2014

Волкова Р.

Энциклопедия защиты иммунитета. Имбирь, куркума, шиповник и другие природные иммуностимуляторы / Р. Волкова — «АСТ», 2014 — (Здоровье: умные методики)

Обычно о здоровье люди начинают думать только после того, как заболеют. Но это неправильно. Сохранять здоровье легче, чем потом лечиться. И начинать нужно с укрепления иммунитета. Причем делать это нужно не с помощью БАДов и лекарств, а естественным путем, например, правильно питаясь. Это не значит, что нужно садиться на жуткие диеты. Вполне достаточно употреблять полезные и вкусные продукты – имбирь, орехи, пряности, мед и даже грибы помогут вам укрепить иммунитет. Ну а если вы уже заболели – эти же продукты позволят быстрее поправиться. Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Как и зачем укреплять иммунитет?	7
Функции иммунитета	9
Почему снижается иммунитет?	10
Иммуномодуляторы	11
Естественные барьеры поддерживают иммунитет	13
Биологически активные вещества природы и иммунитет	14
Ежедневное укрепление иммунитета	16
Вода	16
Минералы и микроэлементы	16
Витамины	17
Эфирные масла растений	17
Клетчатка	17
Избавляемся от дисбактериоза	18
Интерфероны	18
Растительное масло для укрепления иммунитета	20
Амарантовое масло	20
Целебный экстракт из семян амаранта	20
Каменное масло	21
Каменное масло для укрепления иммунитета	21
Каменное масло при пневмонии	21
Каменное масло для ингаляции при бронхиальной астме	22
Каменное масло при гайморите	22
Каменное масло при язве желудка и двенадцатиперстной кишки	22
Каменное масло при холецистите, гепатите	22
Каменное масло при диабете	22
Каменное масло при простатите	23
Каменное масло при цистите	23
Каменное масло при пародонтите, пародонтозе, гингивите	23
Каменное масло при герпесе	23
Масло черного тмина	25
Масло черного тмина при простудных заболеваниях	25
Масло черного тмина для профилактики гипертонии	25
Кунжутное масло	26
Кунжутное масло для укрепления иммунитета	26
Растения для укрепления иммунитета	27
Алоэ	27
Бальзам с использованием алоэ для укрепления иммунитета	27
Использование алоэ при пневмонии	27
Сок алоэ с имбирем для повышения потенции	28
Белая лилия	29
Отвар из луковиц белой лилии для укрепления иммунитета	29
Настойка из луковицы белой лилии для наружного применения	29

Настойка из луковицы белой лилии для лечения абсцессов и фурункулов, ран, ушибов	29
Масло из цветков белой лилии для лечения трещин на пятках, ожогов, ран	30
Родиола розовая	31
Настойка из корня родиолы розовой для укрепления иммунитета	31
Комплексная настойка для укрепления иммунитета	32
Настой из корня родиолы розовой для укрепления иммунитета	32
Отвар из корня родиолы розовой для укрепления иммунитета	32
Чай общеукрепляющий с использованием корня родиолы розовой	33
Левзея	34
Настойка из левзеи для укрепления иммунитета	34
Настой из корня левзеи для укрепления иммунитета	34
Лимонник китайский	36
Настойка из семян лимонника для укрепления иммунитета	36
Ягоды лимонника для повышения потенции	37
Хвойные	38
Хвоя для укрепления иммунитета	38
Сосновые почки при бронхиальной астме	38
Хвоя при пародонтозе	39
Настойка из хвои при ревматизме	39
Хвоя при артрите	39
Настой из шишек ели при остеохондрозе	39
Отвар из хвои при ангине	40
Ингаляция паром с использованием хвои при бронхите	40
Эхинацея пурпурная	41
Настой эхинацеи для укрепления иммунитета	41
Настойка корней эхинацеи для усиления потенции	41
Клюква	43
Морс из клюквы для укрепления иммунитета	43
Сок клюквы с медом при бронхите и ангине	43
Облепиха	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Роза Волкова

Энциклопедия защиты иммунитета. Имбирь, куркума, шиповник и другие природные иммуностимуляторы

© Волкова Р., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Ни о каком иммунитете не думал. С детства простывал всю зиму раз по десять и думал: так и должно быть. А потом, прочитав книгу Розы Волковой, жена начала поить нас имбирным чаем два раза в неделю, да всю пищу посыпать всякими травами да приправами. И сам не заметил, как за всю осень и зиму ни разу не простыл. Теперь вот и орехи, и мед, и разные другие описанные в книге продукты мы в семье зауважали.

Олег, 42 года

Правильно автор говорит: кушать надо вкусно! Зеленью, куркумой да перчиком посыпать – даже пельмени из пакета на пользу пойдут!

Стас, 29 лет

Лимонник, имбирь, грибочки и всякие петрушки-укропы у нас теперь всегда на столе, каждый день что-нибудь добавляю по мелочи. И не дорого, и не сложно, но вот вся семья стала здоровей! Спасибо автору!

Акулина Потаповна Мецзякова, 67 лет

Желтенькая куркума теперь у меня первый помощник на кухне. Муж в восторге. Знатная добавка, насыпать быстро, а вид у еды сразу другой, так что и красиво, и полезно. Здоровья всем!

Алена, 23 года

Как и зачем укреплять иммунитет?

Иммунитет – наш защитник. Природа создала его, чтобы он охранял целостность генов на протяжении нашей всей жизни.

Когда на страну и ее граждан нападают одиночные иностранные лазутчики, целые армии или внутренние враги – в дело вступают правоохранительные органы (разведка, армия, полиция и многие другие) и отражают атаки, изгоняют врага. Точно так же наш иммунитет борется с микробами, вирусами, бактериями, спорами, грибами и множеством других врагов, непрерывно атакующими наш организм.

Факты

- **Бактерии** – это крошечные одноклеточные микроорганизмы. Они такие маленькие, что, несмотря на их огромное количество, общий их вес в организме человека составляет всего около 3 %. То есть, если вы весите 50 кг, то бактерий у вас около 1,5 кг, а при весе в 100 кг – вы носите в себе до 3 кг различных (полезных и вредных) бактерий.
- Каждая клетка человеческого тела является «домом» примерно для 10 бактерий.
- Во рту из каждого из нас постоянно живет около 40 тысяч (!) различных бактерий.

Задача у иммунитета сложная – все микроорганизмы, живущие в нашем теле, а также атакующие его извне, делятся на вредные (патогенные) и полезные.

Причем вредными и полезными они становятся при различных условиях – то, что в одних условиях полезно, то в других может стать вредным.

Да и патогенные бактерии до поры до времени живут спокойно и никому не мешают. Зато, почувствовав благоприятные условия, начинают бешено размножаться – так возникает болезнь (любая, например, от ОРЗ до туберкулеза). Но до поры до времени вредоносные бактерии, грибки и прочие паразиты спокойно дремлют, не причиняя никому вреда.

Например, каждый третий человек является носителем злоеющего золотистого стафилококка, которым может заразиться сам или заразить других. Но ведь в большинстве случаев не заражает – его активность блокируется иммунной системой!

А вот полезные кишечные бактерии расщепляют некоторые белки и жиры, позволяя нормально перевариваться пище и извлекать из нее полезные для нашего организма вещества. В случаях сбоя иммунная система нападает и на них, приводя к дисбактериозу и другим заболеваниям.

Иммунитету приходится каждый раз разбираться – с чем он имеет дело? С полезным или патогенным организмом?

И, к сожалению, разбирается он не всегда по делу.

Оценить сложность работы иммунной системы можно, просто сравнив цифры, приведенные в мировом исследовании (80 научно-исследовательских организаций из разных стран) генома человека:

- ◆ человеческий геном содержит 22 тысячи генов,
- ◆ микробы в нашем организме содержат 8 миллионов генов (в 364 раза больше, чем генов у человека)!

Итак, задача иммунитета – выявить и убить проникшего в организм чужака во что бы то ни стало, даже жертвуя здоровыми тканями вокруг. По сути, клетки иммунной системы – это разведчики, аналитики и убийцы (выявить – оценить полезность/опасность – убить в случае опасности). Но под раздачу вполне могут попасть полезные микроорганизмы! Так что *гиперактивная* иммунная система может начать войну не только против вирусов и бактерий, но против нашего сердца, сосудов, суставов, крови, кожи, вызвать аллергические заболевания, привести к смертельно опасным инфекционным заболеваниям и токсическим отравлениям.

Академик Рэм Петров из Института иммунологии на Каширке ввел понятие «экология тела», объяснив, что «в теле есть своя экология, и иммунная система следит за тем, чтобы все было в нужных пропорциях. Ее главная миссия не в том, чтобы уничтожать микробов, а в том, чтобы осуществлять внутренний надзор: если одна клетка изменилась, ее нужно уничтожить».

Опасны любые крайности!

Ослабленный иммунитет пропускает вредоносные атаки – и мы заболеваем.

Слишком сильный иммунитет – и иммунная система атакует даже полезные микроорганизмы – и мы тоже заболеваем!

Любые перекосы в работе иммунной системы причиняют нам вред. Поэтому так важно **укреплять иммунитет** – то есть добиваться его *стабильной и плодотворной работы*.

Переусердствовать с усилением иммунитета легко – бесконтрольный прием препаратов для повышения иммунитета легко сделает полезное вредным. Но есть одно исключение – **натуральные продукты питания не могут вызвать передозировку**. Они идеально сбалансированы самой природой и никогда не приводят к передозировке, поскольку даже при серьезном превышении нормы спокойно выводятся из организма!

Укреплять свой иммунитет лучше не таблетками, а естественным путем – включением в рацион полезных для иммунитета продуктов.

Для тех, кто захочет разобраться с терминами в медицинских назначениях и анализах, рецептах и статьях про иммунитет, я составила маленький **Словарик основных терминов**, которые встречаются здесь в разных главах, а также в статьях об иммунитете в популярных изданиях. Вы найдете их в конце этой книги.

Функции иммунитета

Иммунитет позволяет нашему организму осуществлять множество функций (репродуктивную, защиту от инфекций, борьбу с инфекциями и опухолями).

Так, гениальный Илья Ильич Мечников (1845–1916) еще в конце 19-го века высказал предположение, что иммунитет не ограничивается только борьбой с чужеродным вторжением.

*Он утверждал, что в функцию иммунитета входит **поддержание нормального состояния организма в условиях постоянного давления на него окружающей среды.***

Клетки, защищающие организм от бактерий, вирусов, спор грибов и других инородных тел, Мечников назвал *фагоцитами* (от греч. *phago* – пожирать и *cytos* – клетка). Он отмечал, что иммунная система должна иметь образец, с которым она могла бы сравнивать все происходящие изменения. Эту роль выполняют *аутоантитела* (значение всех терминов см. в Словаре в конце книги).

Процессы, в которых участвуют фагоциты, он назвал *фагоцитозом*. Это открытие положило начало *иммунологии*. Сегодня гипотезы Мечникова подтверждены научными исследованиями.

Российские ученые обнаружили, что изменение соотношений определенных видов аутоантител позволяет диагностировать наличие или возможность возникновения той или иной болезни.

*Исследуя состояние иммунитета у конкретного пациента специалисты фиксируют, произошла ли системная активизация иммунитета или, наоборот, снижение защитных сил (иммуносупрессия). Дело в том, что у здорового человека соотношение аутоантител и антигенов **сбалансировано**, но при возникновении болезни этот баланс нарушается. Ученые, располагая информацией об увеличении или уменьшении строго конкретных аутоантител, определяют какие нарушения и в каком органе произошли.*

В процессе исследования специалисты столкнулись и с таким фактом: фагоцитные показатели могут быть в норме, а человек болеет, причем иммунная система у одних активно работает, а у других – наоборот. Но у всех больных выявляется повышение аутоантител к антигенам поджелудочной железы. Таким образом, иммунная система через содержание тех или иных видов аутоантител дает картину состояния всех органов.

Почему снижается иммунитет?

За здоровье человека отвечает *иммунная система*. Если она в порядке, иммунные клетки уничтожают болезнетворные микробы, не трогая полезные, т. е. иммунная система является регулятором подвижно-равновесного состояния организма (*гомеостаза*). В результате внутренних и внешних факторов, отрицательно влияющих на сохранность барьеров, созданных природой, это равновесие нарушается. Причин много. Это и переохлаждение, малоподвижный образ жизни, стрессы, курение, алкоголь, неправильное питание.

При *переохлаждении организма* возникают проблемы с кровеносными сосудами (спазм сосудов). В свою очередь это угнетает нормальное кровообращение, которое уже не справляется со своими функциями. Это косвенно действует на слизистые оболочки дыхательных путей, которые, лишённые поддержки, подвергаются нашествию микроорганизмов. Микробы идут в атаку и побеждают.

Малоподвижный образ жизни нарушает обменные процессы и наносит удар по всем системам организма, в том числе и по иммунитету.

Стресс, как и депрессия, угнетают, отрицательно действуют на все системы организма, угнетают иммунитет и не только увеличивают восприимчивость к различным заболеваниям, но создают благоприятные условия для образования и развития злокачественных образований.

Организация здорового питания – особая статья, позволяющая привести иммунные клетки в равновесие. Однако все мы, в основном, питаемся неправильно, не соблюдаем режим, недоедаем, переедаем, увлекаемся фастфудами и т. д.

Систематическое *переедание* ведет к снижению иммунитета. Одна из причин лежит на поверхности: нарушение обменных процессов в организме. Прибавьте сюда низкое качество пищи, ее экологическую загрязненность, включая ненатуральность, бедность витаминами, плюс чрезмерное увлечение алкоголем и курением. Список можно продолжить, но результат один – иммунная система не выдерживает столь хамского отношения к себе и... начинаются болезни.

Современная жизнь, с ее бешеным темпом, оставляет мало времени не только для движения, но и для пения – отличного средства повышения иммунитета.

Проведенное музыкальным институтом г. Франкфурта исследование показало, что пение усиливает защитные силы организма. Вывод был сделан на основе анализа крови хористов до и после пения. После репетиции у всех было отмечено повышение иммуноглобулина класса А.

В этой книге я расскажу как питание влияет на состояние иммунной системы и подскажу пути, позволяющие с наименьшими трудовыми и денежными затратами с помощью известных продуктов укрепить иммунитет.

Иммуномодуляторы

Регулированием иммунитета (*иммуномодуляцией*) организма занимаются две противоположные системы – иммуностимуляторы и иммунодепрессанты.

Иммуномодуляторы уравнивают все составляющие иммунной системы путем уменьшения активности одних и усиления активности других.

Иммуностимуляторы – вещества естественного или лекарственного спектра, которые активизируют функции того или иного звена иммунитета, повышая возможности иммунного ответа и сопротивляемость организма к болезни.

Иммунодепрессанты – специальные лекарственные препараты, которые угнетают (снижают активность) иммунитета в целом или отдельных его составляющих (трансплантационный иммунитет, аутоиммунитет, антибактериальный, противовирусный, противоопухолевый иммунитеты).

Различные виды иммуномодуляторов показаны на рис. 1.



Рис. 1. Виды иммуномодуляторов

*Первое из самых первых мест в процессе нормализации иммунитета занимает **имбирь**. Совсем незначительно отстают от него **продукты пчеловодства**, а также **женьшень**, **элеутерококк**, **лимонник**, **золотой корень**, **ароматические масла**.*

Но ограничиваться только этими продуктами не стоит, ведь иммунитет – сложная система, нуждающаяся в притоке самых разных полезных веществ, от витаминов и микроэлементов, до разнообразных помощников очистки организма от отмирающих клеток и отходов жизнедеятельности.

Естественные барьеры поддерживают иммунитет

Иммунная система нашего организма очень разнообразна. Она реагирует на любое вторжение и если это вторжение нарушает функционирование, система выставляет свои барьеры.

Первым барьером для большинства микробов являются неповрежденная кожа и слизистые оболочки.

Кожа покрывает всю внешнюю поверхность тела и состоит из **трех основных слоев**: внешнего – эпидермиса, среднего – дермы или собственно кожи и нижнего – подкожно-жировой клетчатки.

Эпидермис, состоящий из нескольких слоев, своим первым, роговым слоем, предохраняет организм от вредных химических воздействий, проникновения инфекций. В других слоях эпидермиса, наряду с целым рядом «противотанковых» веществ, присутствует пигмент меланин, защищающий кожу от вредного воздействия солнечных лучей.

Второй слой – *дерма*, это носитель коллагена (белка). Коллаген предотвращает разрывы кожи, ее растяжение, защищая более глубокие ткани от механических повреждений. Дерма толще эпидермиса в 20–40 раз. В ней расположены сальные и потовые железы, нервы, кровеносные и лимфатические сосуды.

Третий слой – *подкожно-жировая клетчатка (гиподерма)* – самый глубокий подкожно-жировой слой. Жировые и молочные кислоты, выделяемые потовыми и сальными железами, обладают бактерицидными свойствами. Они уничтожают большинство патогенных бактерий, попадающих на кожу. Также действуют и защитные силы, выделяемые слизистыми оболочками.

Второй барьер – это воспалительные процессы, возникающие, когда микробы проникают в более глубокие ткани организма.

Воспалительный процесс препятствует распространению микробов. И вот здесь-то для фиксации и уничтожения вражеских агентов (микробов) на сцену выступают *антитела*.

Наиболее предприимчивые микробы, не уничтоженные в очаге воспаления, захватываются клетками пожирателями (*фагоцитами*).

К фагоцитам, например, из более знакомых нашему слуху, клеток относятся лейкоциты. Чтобы защититься от вторжения враждебных вирусов, микробов и т. д. клетки организма вырабатывают защитный белок, который является основой иммунитета.

Кроме того, *органические кислоты*, создающие кислую среду, также препятствуют размножению микробов.

Не последнюю роль в борьбе с нашествием микробов играет и *кислород*, который содержится в большом количестве в тканях.

В иммунном ответе принимают участие иммунокомпетентные клетки, включающие антигены, регуляторы, контролирующие течение иммунных реакций и эффекторы иммунного ответа (органы, обеспечивающие реакцию организма на внешнее раздражение), представляющие заключительный этап в процессе.

Интенсивность иммунного ответа определяется многими факторами, среди которых важную роль играют *нервная и эндокринная системы*.

Таким образом, иммунитет, реагируя на чужеродные вещества (вирусы, микробы), вырабатывает свои собственные защитные средства против вторжения.

Биологически активные вещества природы и иммунитет

Своими целебными свойствами пища, которую употребляет человек, обязана *физиологически активным соединениям* (ФАС) различной природы, которые находятся в том или ином продукте питания. ФАС способны ликвидировать патологические процессы, возникающие в организме человека.

К этим соединениям относятся *алкалоиды, терпеноиды, фенольные соединения* и их гликозиды, *полисахариды*, в том числе мукополисахариды и т. д.

По статистике количество различных **алкалоидов**, выделенных из растений, составляет около 10 000! Алкалоиды обнаружены примерно в четверти всех высших растений в виде солей органических кислот (например, яблочной, лимонной, щавелевой).

Каждому алкалоиду присущи только ему свойственные признаки. Так, алкалоид атропин из красавки, белены, дурмана, лобелии обладает спазмолитическим свойством. Алкалоиды мака морфин и кодеин обладают противокашлевым и болеутоляющим свойствами. Резерпин, присутствующий во многих растениях (например, в хвойной араукарии или таких сорняках, как осока и хвостник), снижает кровяное давление.

К **гликозидам** относятся, например, природные соединения: сердечные гликозиды, сапонины. **Сердечные гликозиды** – одна из важнейших групп гликозидов, которые до сих пор не находят равных себе синтетических заменителей. К ним относятся гликозиды наперстянки, горицвета, ландыша.

Сапонины концентрируются в клеточном соке. Сапонины ноготков обладают противоритмическим действием. Сапонины конского каштана – капилляроукрепляющим, первоцвета – отхаркивающим. Корень солодки голой занимает одно из первых мест среди лекарственных растений, предотвращающих, в частности, нарушение водно-солевого обмена.

Горькие гликозиды (горечи) применяются для улучшения аппетита, обладают мочегонным, седативным, противоопухолевым, гипотензивным, коронарорасширяющим свойствами.

Терпеноиды представлены витаминами, каротиноидами, эфирными маслами. В настоящее время известно около 30 витаминов, около двадцати из которых, человек получает с растительной и животной пищей.

Фенольные соединения – главные из соединений, обладающих высокой биологической активностью и оказывающих положительное влияние на состояние иммунной системы. Достаточно назвать родиолу розовую – золотой корень. Все части этого растения оказывают стимулирующее действие, аналогично элеутерококку и женьшеню. Кроме того, фенольные соединения, подавляющие большинство БАВ, оказывают спазмолитическое, седативное, капилляроукрепляющее, противовоспалительное действие.

Все растения имеют в своем составе **полисахариды** в виде крахмала и клетчатки.

К полисахаридам также относятся инсулин, пектиновые вещества, камеди, слизи.

Пектины, содержащиеся в растениях, стимулируют заживление ран, снижают содержание холестерина в крови, влияют на обмен желчных кислот, снижают токсичность антибиотиков.

Мукополисахариды, входящие в состав мяса животных, рыб и птицы (хрящи, кости и др.), являются ценнейшей пищей для иммунитета.

Рассматривая значение физиологически активных соединений для укрепления иммунной системы, следует помнить, что только грамотное

использование продуктов питания даст положительный результат. Излишняя термообработка, сочетание с несовместимыми продуктами и другие нарушения в процессе приготовления пищи приведут к разрушению полезных свойств целебных продуктов.

Ежедневное укрепление иммунитета

А в повседневной жизни? Какие меры защиты нашего иммунитета мы можем использовать?

Сейчас продукты питания содержат много нитратов и пищевых добавок, которые отрицательно действуют на иммунную систему.

Перечень пищевых добавок с указанием их «вредности» занимает толстенный том. Поэтому для защиты иммунитета ограничьте потребление консервированных продуктов, внимательно следите, чтобы количество добавок в продукте, который покупаете, было минимальным, а лучше, чтобы их совсем не было.

Белки, жиры, углеводы – все это необходимо и мясоеду, и вегетарианцу, а прежде всего, нашей иммунной системе.

Вода

Прежде всего для защиты иммунитета необходимо обеспечить организм хорошей **водой**. Воду следует использовать очищенную, полученную с использованием надежных фильтров. Вода для питья, приготовления пищи, пропущенная через фильтр позволяет извлечь вредные вещества. Конечно, при этом из воды «уходят» так нужные микро– и макроэлементы.

Минералы и микроэлементы

Следующей мерой защиты является обеспечение **минералами**.

- Железо необходимо для кроветворения и внутриклеточного обмена.
- Магний обеспечивает нормальную работу сердца.
- Калий – обязательный участник многих обменных процессов и играет первостепенную роль для поддержания автоматизма сокращения сердечной мышцы.
- Кальций необходим для того, чтобы кровь наша была нормальной, не подверженной тромбообразованию.
- Кобальт необходим кроветворящим органам и нервам.
- Натрий критикуют диетологи. Но поваренная соль, являющаяся поставщиком натрия, необходима для образования желудочного сока, регуляции почками выделения продуктов обмена веществ.
- Сера – неперенная составляющая клеток, ферментов, гормонов (например, инсулина).
- Йод – источник тироксина, необходимого для того, чтобы щитовидная железа исправно «дирижировала» организмом.
- Марганец активно влияет на обмен белков.
- Медь регулирует процессы снабжения клеток кислородом.
- Никель в сочетании с кобальтом, железом, медью участвует в процессах кроветворения, а единолично – в обмене жиров.
- Фосфор нужен костным тканям. Тесно связан с обменом фосфора, кальция и магния.
- Хром предотвращает развитие очень многих необратимых процессов в организме. В частности, недостаток хрома способствует развитию глаукомы.
- Цинк обеспечивает нормальный процесс тканевого дыхания.

Витамины

В сохранении, укреплении иммунитета большую роль играют **витамины**. Так, бесспорной является потребность организма в витамине С. Особенно роль этого витамина возрастает при различных заболеваниях, особенно инфекционных. Только не увлекайтесь количеством. Я с осторожностью отношусь к статистике, которая гласит, что при приеме 90 мг аскорбиновой кислоты (витамина С) риск заболеть гриппом снижается на 3 %, а 400 мг – уже на 30 %.

«Не навреди» – вот главная заповедь в любых ситуациях, а особенно когда дело касается здоровья.

Целесообразно придерживаться общеизвестной и проверенной дозы – 2,5 мг на 1 кг веса.

Не следует забывать о пополнении рациона такими витаминами, как А, группы В, Р, К. Лучше всего все витамины находить в натуральных продуктах. Их там предостаточно. Они повышают антимикробный иммунитет.

Что же касается синтетических витаминов и витаминно-минеральных комплексов, то их использование пока никто не отменял. Иногда потребность в витаминах и минералах можно удовлетворить витаминно-минеральными комплексами (лучше отечественного производства), но все же лучше использовать натуральные продукты.

Эфирные масла растений

Особое место для сохранения иммунитета на должном уровне занимают **эфирные масла растений**, к примеру, гвоздики, герани, тимьяна, перца. Эфирные масла способствуют выработке фермента лизоцим, который обеспечивает бактерицидность таких выделений, как слюна, слезы. Часть иммунитета, содержащую белки, уничтожающие вредные микроорганизмы, могут поддержать солодка голая, шлемник байкальский.

Ученые и врачи рекомендуют для поддержания иммунной системы в хорошем состоянии:

- раз в неделю полезно голодание, когда кроме воды ничего не принимается – многочисленными исследованиями подтверждается, что эта процедура повышает иммунитет;
- использовать специальные препараты, воздействующие на иммунную систему, можно только по рекомендации врача, лучше всего врача-иммунолога.

И запомните важное правило:

- **НЕЛЬЗЯ** ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕПАРАТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ, ЕСЛИ ВАС ПОСЕТИЛА ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ.

Клетчатка

О клетчатке сейчас «не говорит только ленивый». И все-таки этих публикаций, разговоров и советов не хватает, чтобы они оказали действенную помощь в организации здорового питания.

Помню, как дочь пожаловалась, что ногти стали слабыми, слоятся и ломаются. Я сразу поняла: ослаблен иммунитет кишечника, в результате развился дисбактериоз, полезные бактерии не справляются со своей работой – и это сразу сказывается на ногтях! Резкое изменение режима питания,

ежедневное употребление овощных салатов и кисломолочных продуктов быстро исправили ситуацию.

Одной из причин снижения иммунитета, а значит возникновения болезней сердца, сосудов, эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), вымывания кальция из организма и других напастей является питание, в котором много жиров (часто трансжиров), недостаток полноценных белков, огромное количество высокорасфинуированных продуктов, быстроусвояемых углеводов и др.

Все эти «вкусности» не содержат клетчатку или содержат ее в незначительном количестве. Недостаточное потребление клетчатки ведет к застойным явлениям в кишечнике, недостаточной перистальтике, возникновению запоров. А это как раз то, что нужно патогенным бактериям.

В итоге – местный иммунитет слизистой оболочки кишечника не справляется со своей работой.

На желудочно-кишечный тракт приходится до 70 % работы иммунной системы.

Из-за недостаточного количества «чистящих» веществ нарушается работа органов пищеварения, и сложный механизм действия иммунитета дает сбой. Результат – болезни и не только ЖКТ, но и многих других органов и систем организма.

Для усиления и поддержания иммунитета важно использовать овощи, которые мы хорошо знаем: хрен, редьку, помидоры, картофель, морковь, а также сельдерей, петрушку, кориандр, майоран.

Избавляемся от дисбактериоза

Чтобы повысить иммунитет на долгий период, прежде всего, следует избавиться по мере возможности от **хронических заболеваний**. Особо обратить внимание на состояние желудочно-кишечного тракта, обследоваться на дисбактериоз, и если он «посетил» вас – планомерно, но категорично избавиться от него.

* * *

Рассмотрев самые основные моменты влияния питания на иммунитет, теперь можем перейти к конкретным продуктам.

Нужно помнить, что иммунитет поддерживается не только питанием, но и здоровым образом жизни.

Не забывайте, что без физических упражнений, правильного дыхания, прогулок на свежем воздухе никакое, даже самое правильное питание, не спасет ваш иммунитет!

Интерфероны

Природу пока еще никому не удалось превзойти в искусстве самозащиты. Известно, что **интерферон** вырабатывается определенными клетками организма как средство защиты при попадании в него болезнетворных элементов.

Исходно интерфероны вырабатывались самим организмом в ответ на вирусные атаки. Однако сегодня *индукторы интерферона* (химические препараты, стимулирующие образование интерферона в организме) уже получены в фармацевтических компаниях.

Предостережение!

Употребление интерфероносодержащих препаратов можно проводить **только по назначению и под контролем врача!**

Искусственные интерфероны вызывают множество побочных эффектов, особенно при введении его в организм в виде инъекций и ингаляций.

Чаще всего при употреблении искусственных интерферонов встречаются такие побочные эффекты, как нарушение зрения, крапивница, зуд, разрастание герпеса, фурункулез, депрессии, нарушения в работе нервной и сердечно-сосудистой систем.

Не надеясь на искусственные интерфероны, при сниженном иммунитете и в период эпидемий ОРЗ и гриппа лучше использовать природные средства, усиливающие выработку интерферона и не продуцирующие побочных эффектов – *алоэ, арника, лук, мать-и-мачеха, омела, фасоль, цитрусовые, чеснок*, а также *красное сухое вино*.

Растительное масло для укрепления иммунитета

Амарантовое масло

Амарантовое масло получают из семян амаранта, родиной которого является Южная Америка. Последнее десятилетие масло из амаранта сопровождает все более возрастающий интерес к нему, хотя известно оно более 5 тысяч лет. Амарант сам по себе очень целебное растение и вырастить его можно на своем дачном участке. Тогда вы получите растение, в листьях которого много каротиноидов (до 90 мг на 100 г продукта). Богаты листья и легкоусвояемым кальцием, а также рутином.

Масло, содержащееся в семенах амаранта, не имеет себе равных среди растительных масел. В нем присутствуют почти все жирные кислоты и (что сверхважно!) – *сквален* (см. в Словарике).

Вот далеко не полный перечень недугов, которые лечатся включением в диету масла амаранта:

- ишемическая болезнь сердца,
- атеросклероз,
- воспалительные процессы в ЖКТ, мочеполовой системе,
- диабет,
- упадок сил.

Амарантовое масло – один из мощнейших антиоксидантов и адаптогенов, поэтому его роль в защите иммунитета невозможно переоценить.

Но сразу замечу, что амарантовое масло – дорогой продукт. Народные целители и здесь нашли выход. Они выращивают амарант в своих садах и огородах и получают не только целебные листья, но и семена, из которых можно давить масло или делать целебный экстракт.

Противопоказания:

- Индивидуальная непереносимость.
- При острых формах панкреатита, холецистита, желчекаменной и мочекаменной болезни применять только после консультации с лечащим врачом.

Целебный экстракт из семян амаранта

Потребуется:

Семена амаранта – 1 часть

Растительное масло (лучше оливковое Extra virgin) – 2 части

Что делать:

Семена слегка обжарить и сразу же растереть. Смешать с растительным маслом. Настоять в течение 1 месяца в темном месте, периодически встряхивая бутылку. Процедить. Принимать по 0,5 ч. л. 2 раза в день перед едой.

Каменное масло

Подстреленный на охоте дикий зверь, убегая от преследователей из последних сил, добрался до какого-то камня и стал его жадно лизать. После этого у зверя, как по волшебству, прибавилось сил, и он убежал. Исследовав камень, охотники обнаружили, что со скалы стекает густая жидкость коричневого цвета. Это было каменное масло. В Саянах это масло известно тысячелетия.

Каменное масло – минерал, содержащий до 70 элементов таблицы Менделеева (магний, медь, цинк, сера, кремний, бор, железо, серебро, платина и др.).

Каменное масло:

- укрепляет иммунную систему;
- помогает вернуть человеку здоровое кроветворение, восстановить обменные процессы;
- помогает лечить диабет, заболевания ЖКТ, гинекологические патологии, болезни мочеполовой системы, включая простатит, цистит, мочекаменную болезнь;
- восполняя дефицит минеральных веществ в организме, используется для лечения онкологических заболеваний, препятствует возникновению опухолей и метастазированию;
- стимулирует все ферментативные процессы организма.

Противопоказания:

- Каменное масло – мощное желчегонное. Поэтому его **нельзя** принимать при *механической желтухе*.
- **Не рекомендуется** применять его во время *беременности*.
- Следует **ограничить** применение каменного масла внутрь при *хронических запорах*.
- Случаи *аллергии* на каменное масло редки, но все же вначале *проверьте* эффект для своего здоровья на малых дозах.

Каменное масло для укрепления иммунитета

Потребуется:

Каменное масло – 1 г

Кипяченая вода – 1 л

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Это порция на 3 дня. Пить за 1 час до еды по 3–4 ст. л. Сделать перерыв 3 дня и повторить. Процедура проводится 1 месяц. Рекомендуется 4 таких курса в год.

Каменное масло при пневмонии

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Кипяченая вода – 1 л

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Пить по 1 ст. л. 2 раза в день за 20 минут до еды.

Каменное масло для ингаляции при бронхиальной астме

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Кипяченая вода – 1,5 стакана

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Нагреть. Использовать для ингаляции на ночь.

Каменное масло при гайморите

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Кипяченая вода – 1,5 стакана

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Смочить бинт в растворе и накладывать на переносицу 1 раз в день. Процедуру повторять до 12 дней.

Каменное масло при язве желудка и двенадцатиперстной кишки

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Кипяченая вода – 3 стакана

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды.

Каменное масло при холецистите, гепатите

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Кипяченая вода – 1 л

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 1 месяц.

Каменное масло при диабете

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Кипяченая вода – 2 л

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Принимать *под наблюдением врача* по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 80 дней.

Каменное масло при простатите

Здесь два рецепта.

Важно! Первый и второй рецепты следует использовать вместе, в одни и те же дни.

Рецепт 1.

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Кипяченая вода – 0,5 л

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Делать клизму в течение 1 месяца.

Рецепт 2.

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Кипяченая вода – 3 л

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

Каменное масло при цистите

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Кипяченая вода – 1 л

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды в течение 20–25 дней.

Каменное масло при пародонтите, пародонтозе, гингивите

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Кипяченая вода – 3 стакана

Глицерин – 2 ст. л.

Что делать:

Каменное масло растереть с глицерином и размешать в воде.

Полоскать рот 3 раза в день, задерживая раствор во рту на 30–40 секунд.

Каменное масло при герпесе

Потребуется:

Каменное масло – 3 г

Вода – 2 л

Что делать:

Каменное масло растворить в воде. Принимать вначале по 1 стакану 3 раза в день, постепенно увеличивая дозу. Принимать длительно (3–5 месяцев). Осадком можно смазывать наружный герпес на ночь.

Полезные советы

- Чтобы каменное масло лучше растворялось, нужно растолочь его в порошок.
- Оставшийся на дне осадок можно выложить на марлю и использовать для компрессов и примочек.

Масло черного тмина

Масло черного тмина – один из мощнейших стимуляторов иммунной системы. В нем содержится более 100 различных компонентов и около 50 катализаторов естественного биосинтеза клеток, которые ускоряют биологические реакции. Тмин богат кальцием, железом, медью, фосфором, цинком, селеном.

При простудных заболеваниях и болезнях ЖКТ масло черного тмина – поистине чудодейственно.

Для **внутреннего употребления** вполне достаточно по 1 ч. л. масла черного тмина 2 раза в день перед едой. Не стоит превышать норму!

Масло черного тмина при простудных заболеваниях

Для ингаляции потребуется:

Масло черного тмина – 0,5 ч. л.

Кипяток – 1 л

Что делать:

Воду вскипятить в широкой миске или кастрюле, снять с огня, добавить масло и наклониться над паром, прикрыв сверху голову полотенцем (держите лицо минимум в 20 см от поверхности воды, будьте осторожны, чтобы не обжечь паром кожу и глаза).

При гриппе, ангине, заболеваниях верхних дыхательных путей, насморке, т. е. процессах указывающих на снижение иммунитета, дышать парами масла в течение 5–6 минут. Процедуру проводить непосредственно перед сном.

Эффект будет лучше, если дополнительно принять 1 ч. л. масла внутрь.

Масло черного тмина для профилактики гипертонии

Потребуется:

Масло черного тмина – 100 г

Лимонный сок – 100 г

Мед жидкий – 100 г

Что делать:

Ингредиенты смешать. Принимать натощак утром и вечером перед сном по столовой ложке.

Кунжутное масло

Вероятно, многие из вас слышали или употребляли кунжутное масло при простудах, болезнях горла, носоглотки, полоща им ротовую полость.

Древняя и современная кухни Азии не мыслят приготовление пищи без кунжутного масла. Конечно, нерафинированного, конечно, холодного отжима.

Кунжутное масло богато «витамином молодости» (так целители называют витамин Е). Одна из его функций – нейтрализация свободных радикалов путем повышения устойчивости клеточных мембран к *перекисному окислению липидов*.

Кунжутное масло – прекрасный диетический продукт, поэтому его применение в рационе необходимо всем, ведь оно помогает держать ваш иммунитет в норме.

Кроме того, кунжутным маслом лечат гастрит, язву двенадцатиперстной кишки, используют для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, воспалительных процессов в легких, сухом кашле.

Кунжутное масло для укрепления иммунитета

Кунжутное масло для укрепления иммунитета и профилактики от прочих напастей следует принимать по 1 ч. л. три раза в день.

Это особенно важно для тех, кто равнодушен к овощным салатам и не получает нужных веществ из них.

Кунжутное масло **не имеет противопоказаний** (кроме индивидуальной непереносимости), но лучше все же соблюдать меру – при излишествах вредным может стать что угодно.

Растения для укрепления иммунитета

Алоэ

Алоэ не требует рекомендаций. Это растение – одно из основных домашних целителей. В алоэ – секрет долголетия и неувядания, а это значит, здоровья и процветания.

Авиценна писал «... помогает при катаракте, бельмах, при нарывах, мигрени...».

Известны слова Христофора Колумба: «Четыре растения необходимы для жизни человека: зерно, виноград, олива и алоэ. Первое – кормит, второе – радует, третье – дает гармонию, четвертое – лечит».

- Основное, далеко не полное перечисление полезных свойств алоэ выглядит как: *очищает, обезболивает*, обладает бактерицидными свойствами высокой концентрации, сокращает время свертывания крови.

- Алоэ – жаропонижающее, противовоспалительное, питательное средство.

Бальзам с использованием алоэ для укрепления иммунитета

Потребуется:

Листья алоэ – 500 г

Кипяток – 0,5 л

Зверобой (сушеная трава) – 30 г

Мед – 0,5 кг

Водка – 0,5 стакана

Что делать:

Листья алоэ предварительно выдержать в течение 2-х недель в холодильнике. Затем достать и размельчить в блендере.

Зверобой залить кипятком и варить на медленном огне 15 минут. Настоять, остудить, отжать, процедить.

Соединить алоэ и отвар из зверобоя.

Добавить мед и водку. Плотно закрыть жидкость в бутылке.

Настаивать в течение 7 дней.

Первую неделю принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Со второй недели дозу увеличить до 1 ст. л. 3 раза в день. Применять в течение месяца. Этот бальзам используется для очистки и устранения застойных явлений в организме, укрепления легких, а также для борьбы с простудными заболеваниями.

Прежде чем начать лечение, проконсультируйтесь с врачом.

Использование алоэ при пневмонии

Потребуется:

Сок алоэ – 1 стакан

Почки березовые – 200 г

Цветки липы – 60 г

Масло растительное – 1 стакан

Мед – 1,5 л

Что делать:

Срезанные, выдержанные в холодильнике (2 недели) листья промыть, просушить, отжать сок.

Мед растопить на водяной бане при температуре не выше 45 °С. Влить сок.

Березовые почки промыть, залить 0,5 л кипятка. Кипятить 3–5 минут на медленном огне. Цветки залить кипятком (0,5 л). Почки и цветы настоять, остудить, смешать с соком алоэ, медом и маслом. Хранить в холодильнике. Принимать первые 4 дня по 1 ч. л., а в дальнейшем по 1 ст. л. 3 раза в день, пока бальзам не кончится. Пневмония, сильный кашель, бронхит хорошо поддаются лечению.

Сок алоэ с имбирем для повышения потенции

Потребуется:

Сок алоэ – 2 части

Мед – 2 части

Корень имбиря свежий – 1 часть

Что делать:

Листья алоэ, предварительно выдержанные в холодильнике в течение 2-х недель, вымыть, просушить, перемолоть вместе со свежим корнем имбиря. Отжать и смешать с медом.

Если нет свежего корня имбиря, можно заменить его порошком имбиря.

В этом случае его следует залить кипятком и дать настояться до остывания.

Смешать с медом и соком алоэ в пропорции: 1/4 ч. л. порошка имбиря на 0,5 стакана воды, 100 г сока алоэ, 100 мл меда.

Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день.

Белая лилия

Белая лилия не только красива и, в основном, мы ценим ее за красоту, способность поднять настроение. Любуясь ее совершенными формами, невольно поражаешься их совершенством, что в свою очередь рождает сонм положительных эмоций.

- Издавна луковицы белой лилии использовались как одно из действенных средств при снижении *иммунитета*.
- Обладая высокими *противовоспалительными, антитоксическими* способностями, препараты из луковиц белой лилии используются для лечения *суставных болей* и при *судорогах*.
- Поможет лилия и тем, у кого есть *веснушки*.
- Препараты (отвары) из белой лилии используются как *кровоостанавливающее, тонизирующее, ранозаживляющее, болеутоляющее* средство.

Противопоказания использования луковиц белой лилии: *беременность, кормление грудью, гипертонии*. Будьте осторожны, когда лилия цветет. Аромат тяжел и может вызвать головокружение.

Отвар из луковиц белой лилии для укрепления иммунитета

Потребуется:

Луковица – 15 г

Кипяток – 1 стакан

Что делать:

Луковицу измельчить, залить кипятком. Настоять 45 минут, процедить. Пить по четверти стакана 3–4 раза в день.

Настойка из луковицы белой лилии для наружного применения

Эта настойка хорошо помогает при ранах, ушибах, боли в мышцах, судорогах

Потребуется:

Луковицы – 2 ст. л.

Лепестки – 2 ст. л.

Листья – 2 ст. л.

Масло растительное – 200 мл

Что делать:

Размельченные луковицы, лепестки и листья залить растительным маслом, настоять в течение 3-х недель, поместив сосуд на солнечную сторону окна (балкона).

Смазывать раны, растирать больные мышцы.

Настойка из луковицы белой лилии для лечения абсцессов и фурункулов, ран, ушибов

Потребуется:

Луковица – 4 ст. л.

Водка – 200 г

Что делать:

Измельченную луковицу залить водкой, настоять 2 недели. Использовать для повязок и компрессов.

Масло из цветков белой лилии для лечения трещин на пятках, ожогов, ран

Потребуется:

Цветки лилии белой – 5 шт.

Масло растительное

Что делать:

Цветки лилии белой залить растительным маслом, чтобы оно целиком покрыло цветы. Настоять 2 недели. Хранить в темном прохладном месте. Цветы из масла не вынимать. Для лечения трещин на пятках сделать компресс на ночь.

Родиола розовая

Родиола розовая (золотой корень) – дитя Алтая. Но ее можно встретить в горах Казахстана, в Забайкалье, на Чукотке. Растение занесено в Красную Книгу, что не всегда защищает ее от хищнического уничтожения.

Погоню за золотым корнем я видела своими глазами много лет тому назад, отдыхая в благословенных местах, где находятся Рахмановские ключи.

Корень родиолы розовой обладает удивительными целебными свойствами. Он очень красив, бронзово-золотистого цвета снаружи, а на изломе белый, причем пахнет розами (за что растение и получило свое название).

Химический состав корня включает огромное количество минеральных веществ, в том числе селен, молибден, железо.

Являясь сильным тонизирующим средством, препараты золотого корня так же сильны, как левзея и лимонник, элеутерококк, аралия.

- Родиола розовая обладает *противовоспалительными* и *дезинфицирующими* свойствами.
- Настойка из корня родиолы розовой используется при *вегетососудистой дистонии* и *шизофрении*.
- В народной медицине родиола розовая применяется при нервных болезнях, заболеваниях ЖКТ, малярии, при переутомлении, анемии, заболеваниях печени, импотенции.
- Врачи китайской народной медицины советуют ежедневно принимать по 10–15 капель настойки корня родиолы розовой для укрепления *иммунной системы*.

В природных условиях корневища достигают веса до 900 г. Родиолу можно высадить и у себя в саду. Корни собирают через 4–5 лет после высадки растения (раньше корень еще не набрал достаточной целебной силы, а через 5–6 лет после посадки корневище отмирает). После заготовок участок должен отдыхать 10–15 лет.

Выкопав корневище, его отряхивают от земли, моют в проточной воде, очищают от побуревшей старой пробки и загнивших частей. Подсушивают. Далее корни режут на кусочки длиной 2–10 см и сушат в сушилке при 50 °С. Срок годности такого корня 3 года.

Противопоказания использования родиолы розовой:

- нервные расстройства, депрессии;
- гипертония (родиола повышает давление).

Настойка из корня родиолы розовой для укрепления иммунитета

Потребуется:

Корень – 100 г

Водка – 500 мл

Что делать:

Корень измельчить. Залить водкой, настоять в темном месте в течение 2-х недель. Принимать по 10–15 капель за 15 минут до еды 3 раза в день.

Комплексная настойка для укрепления иммунитета

Потребуется:

Корень родиолы розовой (золотой корень) – 1 шт.

Скорлупа кедровых орехов – 2 стакана

Корень левзеи сафлоровидной – 1 шт.

Брусника (листья) – 1 ст. л.

Черемуха сушеная – 4 ст. л.

Зверобой – 30 г

Тысячелистник – 30 г

Крапива – 10 г

Полынь – 20 г

Водка – 700 мл

Что делать:

Корни размельчить, травы перетереть. Все ингредиенты залить водкой и выдержать в темном месте 3 недели. Процедить. Срок хранения настойки – до 1 года.

Употреблять настойку по 1 ч. л. на 1 стакан чая 2–3 раза в неделю в зимнее время. Перед употреблением необходима консультация врача.

Противопоказания. Ни в коем случае не допускать передозировки. Не рекомендуется пить ежедневно, так как можно получить обратный эффект (нервозность, раздражительность, повышение артериального давления). Не рекомендуется беременным и кормящим матерям, людям страдающим стойкой гипертонией, хронической бессонницей. В любом случае нужна консультация врача.

Настой из корня родиолы розовой для укрепления иммунитета

Потребуется:

Корень родиолы розовой – 5 г

Кипяток – 1 стакан

Что делать:

Корень размельчить, залить кипятком и настаивать в термосе 8 часов. Принимать 3 раза в день по одной трети стакана за 20 минут до еды.

Отвар из корня родиолы розовой для укрепления иммунитета

Потребуется:

Корень родиолы розовой – 1 ч. л.

Вода – 1 л

Что делать:

Корень измельчить, залить водой, выдержать 8 часов. Довести до кипения. Настоять, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Чай общеукрепляющий с использованием корня родиолы розовой

Потребуется:

Корень родиолы розовой – 2 г

Плоды шиповника – 1 ст. л.

Плоды малины – 1 ст. л.

Кожура яблока – 1 шт.

Что делать:

Ингредиенты залить 0,5 л кипятка и выдержать 15 минут в термосе. Принимать как чай.

Левзея

Левзея (маралий корень, маралова трава, большеголовник сафлоровидный) – травянистое, высокое (до 2 м) растение. В дикой природе растет левзея на Горном Алтае, в Саянах, Южной Сибири.

Самыми целебными свойствами обладает корень левзеи возрастом 3–4 года. Заготавливают его осенью. Растение выкапывают, корни отрезают, промывают обязательно в проточной воде и неделю-другую держат, разложив на солнечном месте, желательно не менее 1 м от земли (например, можно на плоской крыше или на столе в саду). Вообще издавна маралий корень сушили на открытом воздухе. Сейчас вечная спешка коснулась и левзеи. Чтобы высушить корни, приспособили духовые шкафы. Корни укладываются слоем не более 7–8 см и сушатся при температуре 50–60 °С. Целебные свойства растение сохраняет 2 года.

В наш век, когда экология кричит и вызывает о помощи, левзея – хорошее средство преодоления неблагоприятных факторов внешней среды.

Левзея – укрепляющее и тонизирующее средство – повышает устойчивость организма к физическим и нервным нагрузкам.

Сахарный диабет, нервные расстройства, включая бессонницу, упадок сил, при работе в экстремальных условиях, умственном и физическом переутомлении, в состоянии, когда память упорно дает сбой, – в этих состояниях помогает корень левзеи.

Кроме того, его применяют для повышения потенции, при алкоголизме, гипотонии.

Из корней левзеи готовят отвары, настойки, настои. Применять их можно не только для укрепления иммунитета, но и при всех вышеперечисленных заболеваниях.

Конечно, использование любых сильнодействующих средств, особенно корней лечебных растений, требует **обязательной консультации врача.**

Настойка из левзеи для укрепления иммунитета

Потребуется:

Корень – 100 г

Водка – 500 мл

Что делать:

Корень хорошенько размельчить, залить водкой, настоять 2 недели в темном месте. Корень из бутылки не выбрасывать. Настойку принимать по 20–25 капель 3 раза в день в течение 3-х недель, 1 раз в год.

Настой из корня левзеи для укрепления иммунитета

Потребуется:

Корень – 5 г

Вода – 1 л

Что делать:

С вечера залить измельченный корень кипяченой водой. Утром содержимое посуды довести до кипения. Не кипятить. И опять ждать 8 часов. Принимать по столовой ложке 3 раза в день только в период болезни (при нервных расстройствах, упадке сил, хронической усталости).

Жидкий экстракт левзеи можно приобрести в аптеке. Хорошо зарекомендовали себя эликсиры, изготовленные на предприятиях Алтая.

Противопоказания

Корень левзеи и лекарственные препараты из него противопоказаны при *беременности, кормлении грудью, аритмии, повышенной нервной возбудимости, хроническом и остром заболевании почек, остром периоде инфекционных заболеваний.*

Учтите, что препараты из левзеи могут спровоцировать *повышение артериального давления, вызвать раздражительность, бессонницу, понос.*

Лимонник китайский

*Это растение родом с Дальнего Востока. Род Лимонник насчитывает 14 видов. Нам известен **лимонник китайский**, который растет во многих регионах России. В Китае лимонник называют «плод пяти вкусов». Мякоть его кислее лимона, кожица сладкая, семена жгучие, вкус всего плода терпкий, солоноватый, горький. Китайская медицина использует его тысячелетия.*

Лимонник еще называют заменителем женьшеня. 100 г плодов лимонника содержит до 580 мг витамина С, т. е. почти суточную потребность! А по содержанию сахара он уступает только винограду.

- Лимонник содержит одно из полезнейших веществ – *лигнаны*. Они накапливаются в ягодах, семенах, корневищах и коре стеблей.
- Основное, но не единственное полезное свойство лимонника – тонизирующее. Причем он не просто *тонизирует*, но и *стимулирует центральную нервную систему*, расширяет *периферические сосуды*.
- Усиливает остроту зрения и сокращения матки, снижает содержание сахара в крови.
- А еще он служит эффективным средством *стимуляции сердечно-сосудистой системы*.
- Лимонник обладает стимулирующими центральную нервную систему, антитоксическими, противодиабетическими свойствами.
- Он прекрасно регулирует *кислотность желудочного сока*.

Конечно, **лимонник** любит простор и воздух свободы, ведь это многолетняя лиана с вьющимся стеблем, которая в природе достигает 15 метров, но его можно выращивать даже в квартире. Прекрасно чувствует себя лимонник и на балконе. Основные корни его уходят в землю всего на 15 см, так что слишком глубокая емкость для него не требуется.

В качестве лекарственного сырья используют листья, плоды, семена, ветки лимонника.

Противопоказания

Лимонник и препараты из него нельзя применять при *беременности, нервном возбуждении, бессоннице*, во время приступов *гипертонии*, при серьезных нарушениях *сердечно-сосудистой системы*.

Настойка из семян лимонника для укрепления иммунитета

Потребуется:

Семена лимонника – 25 г

Водка – 400 мл

Что делать:

Семена измельчить, залить водкой, настоять 2 недели в темном месте, периодически встряхивая бутылку. Процедить, отжать жмых. Принимать по 25–30 капель с водой 3 раза в день в течение 2-х недель.

Для лечения целого ряда заболеваний, включая гипотонию, вегетососудистую дистонию по гипотоническому типу, сахарный диабет,

астено-депрессивный синдром, можно применять и настойку, продающуюся в аптеке – по 20–40 капель утром и в обед.

Ягоды лимонника для повышения потенции

Потребуется:

Ягоды – 6–8 шт.

Что делать:

Съедать во время завтрака и обеда (только в первой половине дня!) по 3–4 ягоды за один прием.

Не злоупотреблять! Не принимать более 1 недели подряд. После этого делать перерыв минимум на 2 недели.

Хвойные

Хвоя содержит до 350 мг аскорбиновой кислоты, до 320 мг бета-каротина, а также других витаминов, включая спасающий от многих бед витамин Е.

Очень ценна хвоя наличием хлорофилла, фитогормонов, фитонцидов.

- Мы часто ищем лекарства от *простуды, гриппа, болезней ЖКТ и сердечно-сосудистых заболеваний* – а лучше бы использовали хвою.

- Хвоя богата *противогельминтными веществами* (борющимися с паразитическими червями – глистами и их личинками – в организме) и быстро *укрепляет иммунитет*.

- Морским путешественникам и жителям Севера она помогала от *цинги, авитаминоза*.

Собирать хвою надо в лесу, подальше от автомобильных дорог и заводов.

Зимой деревья спят, концентрируя в себе лечебные вещества.

Время сбора – лучше всего с 12 до 16 часов:

- ♦ еловую и сосновую хвою – зимой,

- ♦ почки, молодую поросль и веточки пихты – ранней весной.

Противопоказания:

Хвойные – очень мощный иммуностимулятор, поэтому любые хвойные препараты **нельзя** применять в ситуациях, когда требуется угнетение иммунной системы (при беременности, трансплантации и т. д.).

Хвоя для укрепления иммунитета

Потребуется:

Хвоя – 2 ст. л.

Кипяток – 1 стакан

Что делать:

Хвою промыть холодной проточной водой в дуршлаге или сите. Выложить в ковшик (НЕ алюминиевый!), залить кипятком и варить на слабом огне 20 минут. Затем прикройте полотенцем и дайте настояться час. Процедите.

Пить по половине стакана после обеда и ужина.

Это очень мощное средство, быстро повышающее иммунитет – эффект вы можете ощутить в первый же день приема.

В случае упадка сил, слабости, болезни (особенно при простудных заболеваниях) для скорейшего выздоровления можно добавлять в этот настой: в обед – имбирный чай (по 1/2 стакана настоя и чая), а после ужина – мед (настой подогреть, чтобы был почти горячим, затем добавить ложку меда).

Сосновые почки при бронхиальной астме

Потребуется:

Сосновые почки – 1 часть

Листья мать-и-мачехи – 1 часть

Листья подорожника – 1 часть

Что делать:

Залить все ингредиенты 1 стаканом воды, настоять 6–8 часов. Кипятить 5 минут. Настоять. Выпить в течение дня в 3 приема.

Хвоя при пародонтозе

Потребуется:

Хвоя без веточек – 4 ст. л.

Плоды шиповника – 2 ст. л.

Луковая шелуха – 1 ст. л.

Что делать:

Хвою мелко нарезать, плоды шиповника растолочь. Добавить луковую шелуху, залить 1 л воды, кипятить 5 минут. Выпивать за один день вместо чая ежедневно, до полного излечения.

Настойка из хвои при ревматизме

Потребуется:

Майские иглы сосны

Водка

Что делать:

Сложить измельченные иглы сосны в баночку и залить водкой доверху. Настаивать в темном месте 3 недели. Процедить. Принимать по 7–8 капель (с водой или кусочком рафинада) 3 раза в день до еды.

Хвоя при артрите

Потребуется:

Ветки ели, сосны

Вода

Что делать:

В ведро (таз) поместить ветки, залить кипятком, остудить до 37 °С. Перед сном погрузить в настой больные руки или ноги и подержать 10–15 минут. Сразу после процедуры промокнуть мокрые конечности, укутаться и лечь в постель.

Настой из шишек ели при остеохондрозе

Потребуется:

Еловые шишки – 7 шт.

Вода

Что делать:

Одну шишку размельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 часов. Утром выпить полстакана, добавить еще 1 шишку и долить кипятком. Выпить настой на следующее утро полностью. Добавить к первым шишкам 3-ю и настаивать до следующего утра и т. д., пока не кончатся все 7 шишек.

После десятидневного перерыва курс повторить.

И еще раз десятидневный перерыв.

Затем также заваривать ежедневно еще 7 шишек (по одной в день, использованные выбрасывать).

Курс можно повторить не раньше, чем через 5–7 месяцев.

Отвар из хвои при ангине

Потребуется:

Хвоя – 1 часть

Вода – 5 частей

Что делать:

Залить хвою кипятком и кипятить на медленном огне или паровой бане 30 минут. Настоять 1 час. Процедить. Полоскать горло несколько раз в день раствором 2 ч. л. отвара на 1 стакан теплой воды.

Ингаляция паром с использованием хвои при бронхите

Потребуется:

Хвоя – 200 г

Кипяток – 1 стакан

Что делать:

Хвою залить кипятком и накрывшись полотенцем дышать над посудой, из которой исходит целебный пар. Процедуру проводить перед сном.

Эхинацея пурпурная

Эхинацея пурпурная родилась в Северной Америке. Это удивительное по своим свойствам растение. Эхинацея – растительный иммуностимулятор. Увлечение эхинацеей то стихает, то разгорается с новой силой. И это понятно.

Посмотрите только на содержание в ней биологически активных веществ: полисахариды, гликозиды, сапонины, смолы, органические кислоты, фенолы.

- Эхинацея богата веществами, уничтожающими много видов грибов. Есть в ней и *бетаин* и полный перечень минеральных веществ, в том числе редчайших.

- Она обладает *противовоспалительным, противогрибковым, противоаллергическим, противоревматическим* действием. Одним словом, *иммуномодулирующее* действие на организм человека представлено в эхинацее в полной красе.

Эхинацею, не без основания, приравнивают к женьшеню.

- Применять листья, цветы, корни эхинацеи следует при *простудах, гриппе*.
- Эхинацея верный помощник при *сахарном диабете (инулин)*, болезнях *печени*, после *химиотерапии*, лечения антибиотиками.
- Большинство воспалительных процессов в организме лечатся эхинацеей, в том числе *ангины, тонзиллиты*, и даже столь серьезные заболевания, как *герпес* и *хронический сепсис*.
- Настойка из корней эхинацеи обладает способностью усиливать *сексуальную потенцию*.

Противопоказания

Противопоказана эхинацея при *беременности, кормлении грудью*, при *лейкозе*, прогрессирующем *туберкулезе, СПИДе, рассеянном склерозе*, после трансплантации органов, а также при индивидуальной непереносимости.

Настой эхинацеи для укрепления иммунитета

Потребуется:

Сухая трава эхинацеи – 1 ст. л.

Кипяток – 1,5 стакана

Что делать:

Залить траву кипятком, варить на медленном огне 30 минут, процедить, отжать. Довести объем полученного настоя до 250 г.

Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день после еды.

Хранить в холодильнике не более 2-х суток.

Настой служит хорошим иммуностимулирующим средством при ослаблении иммунитета, а также воспалительных, инфекционных процессах.

При абсцессах, гнойных ранах, ожогах использовать для примочек, компрессов, для промывания ран.

Настойка корней эхинацеи для усиления потенции

Потребуется:

Корень эхинацеи – 1 шт.

Спирт медицинский – 100 г

Что делать:

Корень эхинацеи размельчить, залить спиртом, настоять 2 недели. Процедить, отжать.

Принимать по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, растворив в 2-х столовых ложках воды.

Хранить в холодильнике.

Эта настойка – мощное иммуностимулирующее средство. **Не следует** превышать дозу.

Клюква

Клюква – волшебная ягода. Лечит все и всех. Ее любят люди, кошки, собаки. Клюква обладает одной из важнейших способностей – она повышает иммунитет. При здоровом иммунитете многие заболевания обходят человека стороной – вот почему полезно систематически включать клюкву в ваш повседневный рацион.

- Она способна задерживать рост и развитие *золотистого стафилококка*.
- Даже *сибирская язва, дисбактериоз, инфекционные заболевания, ревматизм, ревмокардит* бледнеют, когда она включается в наш рацион.
- Клюква положительно влияет на *мочевыводящую систему*. Она увеличивает *кислотность мочи* и оказывает *противомикробное* действие на патогенную сферу, возникающую при инфицировании *мочевых путей*. Поэтому при *циститах, аденоме простаты и простатите* сок и сама клюква в чистом виде – верный и безотказный лекарь.
- *Урсоловая кислота*, которую содержит клюква, способна задерживать развитие *асептического воспаления*. Все мы знаем о пользе антибиотиков. И их вреде. Здесь клюква тоже приходит на помощь: клюква повышает действие антибиотиков, усиливая их всасывание.
- Бензойная и хинная кислота, содержащиеся в клюкве, обеспечивают ее *противовоспалительное и жаропонижающее* действие.
- Клюква (и ее сок) стимулирует деятельность *поджелудочной железы*.
- При *низкой кислотности желудочного сока* следует обязательно включать в рацион питания клюкву.
- *Ревматизм* – коварная болезнь, которая «лижет суставы и кусает сердце». Клюква значительно снижает риск осложнений после обострения *ревматоидного артрита* и других заболеваний ревматического характера, а также лечит *ангину, гинекологические и кожные заболевания*.

Морс из клюквы для укрепления иммунитета

Потребуется:

Клюква – 150 г

Вода – 2 л

Сахар. По вкусу

Что делать:

Из клюквы отжать сок, жмых залить 2-мя литрами воды и прокипятить. Настоять. Процедить, добавить сок, сахар по вкусу. Хранить в холодильнике. Выпивать 200–400 г морса, слегка подогрев.

Противопоказания. *Повышенная кислотность желудочного сока, при приеме сульфамидных препаратов (могут образовываться камни в почках). Обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.*

Сок клюквы с медом при бронхите и ангине

Потребуется:

Сок клюквы – 1 часть

Мед – 1 часть

Что делать:

Одну столовую ложку меда смешать с одной столовой ложкой сока и съесть после еды медленно, не запивая водой.

Облепиха

Как утверждают специалисты облепиха – почти панацея от всех болезней. Для здорового человека, а также отягощенного одним, а скорее несколькими заболеваниями, облепиха – незаменимый лекарь и верный друг. Для многих людей в нашей стране облепиха – самый первый помощник для подъема иммунитета.

Внимание!

Облепиха содержит очень сильные активные вещества. Поэтому следует **ограничить потребление облепихосодержащих продуктов в день:**

- *облепихового масла* – 2–3 ч. л.;
- *ягод облепихи* – 2–3 ст. л.;
- *сока облепихи* – не более 75 г (можно налить в стакан и разбавить кипяченой водой или другим соком до 200 мл);
- *при закапывании* в глаза, уши – по 1–2 капли 2–3 раза в день;
- для лечения *ожогов* и других *кожных заболеваний* – в зависимости от площади поражения – от одной капли (так, чтобы кожа была смочена маслом, но оно не стекало).

Облепиха – природный *антибиотик* и мощный *иммуностимулятор*, бережно обращается с полезной микрофлорой и в то же время беспощадна к патогенным микроорганизмам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.