



Ольга Романова

Иммунитет без лекарств



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Целебник. Лечит природа

Ольга Романова

Иммунитет без лекарств

«Вектор»

2009

Романова О. В.

Иммунитет без лекарств / О. В. Романова — «Вектор»,
2009 — (Целебник. Лечит природа)

Какие природные средства помогают укрепить иммунитет? Как повысить сопротивляемость организма? Что делать, чтобы реже болеть? Из книги Ольги Романовой вы узнаете о растительных иммуномодуляторах и продуктах пчеловодства, о правильном питании, предотвращающем развитие многих заболеваний, о физических упражнениях и других оздоровительных процедурах.

© Романова О. В., 2009

© Вектор, 2009

Содержание

Враги иммунитета	6
Создаем условия для крепкого иммунитета	8
Правильное питание	9
Здоровый образ жизни	11
Свет и чистота в доме	12
Сильнейшие растительные иммуномодуляторы	13
Корень жизни женьшень	13
Элеутерококк – сибирский женьшень	15
Индийская красавица эхинацея	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ольга Романова

Иммунитет без лекарств

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© О. Романова, 2009

© ООО «Издательство „Вектор“», 2010

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.

Враги иммунитета

Наверняка вам знакома ситуация: ранний подъем, чашка кофе вместо завтрака, плохая погода, промокшая под дождем обувь или одежда, стрессовая обстановка на работе, и уже к вечеру или на следующий день появляются признаки простудного заболевания. А стоит заболеть чуть серьезнее, и врачи тут же прописывают антибиотики. Все это медленно, но верно ослабляет защитные силы нашего организма, что ведет к частым простудам, которые, оставаясь недолеченными, переходят в хроническую стадию. В чем же причина и как остановить этот порочный круг?

Последнее время стало очень популярным слово «иммунитет». Как говорит нам медицинский справочник, «иммунитет (лат. *immunitas* – освобождение, избавление от чего-либо) – это невосприимчивость организма к различным инфекционным агентам (вирусам, бактериям, грибкам, простейшим, гельминтам) и продуктам их жизнедеятельности, а также к тканям и веществам (например, ядам растительного и животного происхождения), обладающим чужеродными антигенными свойствами. Появление и накопление в организме клеток, отличающихся антигенной специфичностью (например, опухолевых клеток), также вызывает иммунную реакцию. Механизмы иммунитета обеспечивают постоянство состава собственных антигенов индивидуума. Иммунная система не только осуществляет защиту организма от разнообразных инфекционных и неинфекционных чужеродных агентов, но и участвует в регуляции функциональной, пролиферативной и репаративной активности клеток разных органов и систем организма».

Попробуем разобраться в том, что же кроется за этой мудреной медицинской формулировкой.

Иммунитет может быть как наследственным, доставшимся нам от родителей, так и сформированный собственным организмом в результате столкновения с разнообразными вирусами и бактериями. Благодаря этому наш организм, повторно столкнувшись с той или иной инфекцией, реагирует активнее и справляется с ней быстрее. Иммунная система может справляться не только с вирусами или бактериями, но и с опухолями, паразитами, токсинами и другими факторами, наносящими вред человеческому организму.

Врожденный (видовой) иммунитет – тот иммунитет, благодаря которому человеческий организм оказывается невосприимчивым к заболеваниям, часто серьезно поражающим наших четвероногих друзей и птиц. Потому такой иммунитет и называется видовым, что проявляется у всех представителей конкретного вида.

Приобретенный иммунитет складывается на протяжении всей нашей жизни. Именно поэтому, раз переболев в детстве ветрянкой или свинкой, потом уже можно не опасаться заболеть вновь.

Практически все клетки нашей иммунной системы постоянно перемещаются из сосудистого русла в какой-либо отдел иммунной системы и обратно. У взрослого человека масса клеток и органов иммунной системы достигает одного килограмма. В случае проникновения в организм чужеродных клеток иммунная система начинает вырабатывать антитела, обезвреживающие и убивающие проникнувшего в наш организм «врага». Некоторые антитела после этого остаются в нашем организме надолго, порой на всю жизнь, и именно благодаря этим антителам повторное заболевание протекает быстрее и легче.

Иногда силы иммунитета могут включаться и в неподходящих случаях – при трансплантации органов, вызывая их отторжение, а также реагируя на пыль различного происхождения и пыльцу растений, тем самым провоцируя аллергическую реакцию, которая является признаком ослабленной иммунной системы.

На нашу с вами иммунную систему влияют, постепенно ее ослабляя, очень многие негативные факторы: плохая экология, несбалансированное питание, бесконтрольный прием лекарств, электромагнитное излучение, сидячий образ жизни, стрессовые ситуации...

В организм городского жителя сегодня вместе с воздухом, пищей и водой попадают так называемые токсины – кадмий, ртуть, свинец, алюминий, подавляющие иммунную систему. А кадмий при этом еще и препятствует усвоению цинка – основного элемента, который нужен организму для поддержания иммунитета. Недостаток естественного (дневного) света тоже является для нас проблемой. Ученые Великобритании доказали, что выработка некоторых защитных факторов напрямую зависит от солнечного света, способствует лучшему усвоению витамина D, жизненно важного для человека и его иммунной системы.

Благодаря зрению мы получаем наибольшее количество информации, а половина той энергии, которую вырабатывает организм, уходит на работу глаз. В зимнее время мы большую часть суток используем искусственное освещение, это сильно повышает утомляемость зрительного аппарата, и, как следствие, мы больше устаем умственно и физически. Подавленное состояние, возникающее у многих в осенне-зимний период, также отчасти объясняют именно отсутствием должного количества солнечного света.

Негативно воздействуют на наш иммунитет и электромагнитные излучения. Они проникают в человеческий организм из-за ламп «дневного света», различных источников УВЧ-излучений, радиоактивных источников. По возможности следует избегать непосредственной близости с высоковольтными линиями электропередачи. Электромагнитные поля негативно влияют на работу некоторых желез, нарушают функции мозга и подрывают иммунитет. Электромагнитные поля, помимо этого, воздействуют на нервную систему, создавая ощущение стрессовой ситуации.

Гиподинамия и сидячий образ жизни вместе с поверхностным дыханием также ослабляют иммунную систему. В организме уменьшается количество кислорода, нарушается циркуляция крови – создаются все условия для снижения иммунитета и возникновения хронических заболеваний.

Любое нарушение эмоционального равновесия, стресс, постоянное недосыпание и усталость подрывают со временем нага иммунитет, делая нас уязвимыми для серьезных заболеваний. То же происходит и при неправильном питании. Избыток веса наравне с постоянным стремлением к чрезмерной стройности негативно влияет на защитные силы нашего организма. Истощенный постоянными диетами организм вынужден прикладывать вдвое больше усилий, чтобы противостоять вирусам и бактериям, а в случае постоянного переедания эти силы уходят на процесс перерабатывания тяжелой пищи.

Создаем условия для крепкого иммунитета

Итак, если простудные заболевания беспокоят вас более четырех-шести раз в год, а какое-либо хроническое заболевание регулярно обостряется или же вы быстро утомляетесь и подвержены стрессам – у вас есть все основания подумать о своем иммунитете. Но даже если вы считаете, что с вашей иммунной системой все в порядке, ей необходимо создать благоприятные условия и по возможности устранить все неблагоприятные факторы, чтобы иммунитет не давал сбоев и всегда стоял на страже вашей жизни и здоровья.

Правильное питание

Очень важное условие поддержания иммунитета – правильное питание. Вы не замечали, что, если питаться кофе и бутербродами, скоро обязательно подхватишь простуду? Чтобы поддержать собственный иммунитет, вам необходимо регулярно обеспечивать организм разнообразными витаминами и минералами. В вашем рационе обязательно должны быть соки, особенно в зимне-весенний период. Также нельзя оставлять без внимания овощи и фрукты, которые являются активными источниками витаминов. Съедая в день всего пару яблок, вы можете обезопасить себя от многих заболеваний.

Полезный совет

Между делом выложите вымытые овощи и фрукты на тарелку и поставьте ее на стол – вы их съедите намного быстрее, чем если бы они лежали в холодильнике.

Для поддержания иммунной системы очень важно, чтобы ваш стол был разнообразным, содержащим по возможности наибольшее количество составляющих. Особенно актуально это для тех, кто соблюдает диету, – ведь отказывая себе в чем-либо, вы можете лишиться свой организм какого-то элемента, отсутствие которого скажется на состоянии иммунитета.

Недостаток витамина С и А в организме ослабляет реакцию защитных свойств на сигнал о патологическом состоянии, уменьшает скорость выработки антител для борьбы с инфекцией. Витамином С изобилуют все цитрусовые, шиповник, яблоки; витамин А содержат желтые и красные овощи и фрукты, помимо того, источником этого витамина являются печень и яйца. Нехватка витаминов группы В также понижает скорость вырабатывания антител в организме, что провоцирует многочисленные инфекции и вирусы. Витамины группы В содержатся в избытке в таких продуктах, как сыр, молоко, дрожжи, грибы или печень.

Несколько раз в неделю в меню желательно включать рыбу, причем лучше в отварном или тушеном виде, так же как и мясо. Жареное мясо хуже переваривается и содержит канцерогены, что является прямой угрозой для организма. Очень полезна для иммунной системы глубоководная морская рыба, например лосось (семга) или тунец. Жир такой рыбы содержит элементы, благоприятствующие выработке в организме белых кровяных клеток. Эти элементы также очищают артерии от холестериновых бляшек, снижая, таким образом, риск сердечных заболеваний. И – порадуем любителей японской кухни – эти полезные элементы сохраняются куда лучше, если рыбу употреблять в сыром виде.

Важное место в обменных процессах человеческого организма занимает цинк и селен. Благодаря цинку синтезируются многие ферменты, в том числе и замедляющие процессы старения. Селен является мощным иммуностимулирующим элементом, обладающим широким спектром воздействия на наш организм. В рационе должны обязательно присутствовать продукты, содержащие эти вещества, – морепродукты, мясо, орехи, яйца, сыр, чеснок и зерновые. Орехи – один из лучших натуральных источников аминокислот и жирных кислот, которые необходимы для оптимального функционирования иммунной системы. Вегетарианцам же орехи прекрасно заменят мясо и другие животные продукты. Морские водоросли снижают уровень холестерина в крови, нейтрализуют радиационные токсины и улучшают общий иммунитет. Магний, натрий, калий, литий и медь – они так же важны для сохранения крепкого иммунитета.

Все популярнее становится хлеб из цельного зерна или с добавлением отрубей – и не напрасно, ведь при перемалывании муки от зерен отделяется самая ценная часть. Но самое полезное зерно – это зерно в проростках! Все полезные свойства зерна при проращивании становятся наиболее активными.

Добрые рецепты

Возьмите цельные пшеничные зерна, промойте холодной водой, залейте в широкой посуде так, чтобы вода закрывала пшеницу, накройте влажной марлей и поставьте в теплое место на 10 часов. Затем слейте воду, зерна накройте влажной марлей, сложенной в три-четыре слоя. Как только из зерен проклюнутся ростки, переберите всю пшеницу, оставив только зерна с белыми ростками. Зерна измельчите, добавьте чернослив, изюм и мед по вкусу. Принимайте по 50 г смеси 1–2 раза в день как укрепляющее средство, способствующее восстановлению сил,

(Подробнее о пророщенных злаках вы можете прочитать в моей книге «Злаки и проростки. Очищение и восстановление организма».)

Специалистами открыта по крайней мере одна бактерия, которая не только не наносит вреда нашему организму, но и способствует налаживанию многих внутренних процессов. Пробиотическая бактерия играет основную роль в пищеварении и помогает поддерживать иммунитет на должном уровне, останавливая рост вредных организмов в желудке. Для восполнения запасов пробиотика в организме употребляйте каждый день «живой» йогурт, кефир или сыр. Последние исследования показывают, что, если в день выпивать 150 мл кефира или йогурта, обогащенного полезными бактериями, это снизит риск простудных заболеваний. Вообще стоит употреблять как можно больше продуктов, увеличивающих рост в организме полезных бактерий. Существует целый ряд таких «пробиотических» продуктов, в их число входят репчатый лук и лук-порей, бананы, артишоки и чеснок.

Ослабляют иммунитет продукты с большим содержанием сахара, поэтому для здоровья куда полезнее заменить конфеты и пирожные на сладости природного происхождения – сушеные финики, курагу, изюм, чернослив и другие сухофрукты.

Очень важно не допускать систематического попадания в организм токсических веществ. Лучше не использовать для приготовления пищи водопроводную воду (или устанавливать на кухне водоочистительный фильтр). Вода для очистки подвергается хлорированию и в соединении с другими примесями (к примеру, ржавчиной) может наносить ощутимый вред здоровью. Следует исключить курение. Чрезмерный прием алкоголя и курение ослабляют иммунитет. Пассивное курение, когда вы вдыхаете сигаретный дым курильщика, находящегося рядом, также очень вредно, и этого по возможности следует избегать.

Здоровый образ жизни

Для поддержания иммунитета и просто хорошего самочувствия рекомендуется проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день. Пользуйтесь личным автомобилем или общественным транспортом только при необходимости – они здоровья не прибавляют! Когда позволяют обстоятельства, всегда лучше воспользоваться велосипедом или собственными ногами, и по возможности не на загазованных улицах, а в чистой зоне парков, частного сектора и т. д. И не пугайтесь лестниц – они тоже вага помощник в борьбе за крепкий иммунитет, ведь ничто так не ослабляет организм, как гиподинамия (недостаток движения).

Физическая активность. Уделите ей особое внимание – она укрепляет иммунную систему и помогает бороться с инфекциями. Иммунитет укрепляют все виды аэробных физических упражнений: плавание, гимнастика, аэробика, бег, прогулки и др. Главное в физических упражнениях, как и во многом другом, не переусердствовать, потому что лишь умеренная физическая нагрузка стимулирует рост иммунитета. Упражнения до изнеможения могут нанести только вред. Также важно следить за дыханием, оно обязательно должно быть глубоким и ровным. Такое дыхание вентилирует легкие, стимулирует надпочечники, усиливает церебральные функции, улучшая снабжение мозга кислородом и питанием. Мощный положительный эффект дает закаливание, а начать закаливать организм можно в любом возрасте.

Водные процедуры. Ежедневно после утренней зарядки растирайте тело влажной мочалкой или губкой интенсивными короткими движениями. Эта процедура улучшает кровообращение и укрепляет иммунитет, а можно ее заменить и на контрастный душ (он переносится немного легче, чем обливание холодной водой) и периодически посещать баню с парной. Интенсивное потение выводит шлаки из организма, а обливание прохладной водой и перепад температур тренируют и закаляют организм. Главное помнить, что в закаливании важны постепенность и регулярность.

Массаж стоп. Очень полезно ходить босиком и делать точечный массаж стоп. На стопах, как и на углях, находится множество нервных окончаний. Если ходить по массажному коврику хотя бы пару раз в день одну-две минуты, то самочувствие и настроение существенно улучшаются. А летом можете позволить себе прогулку босиком по траве или песку. Это также станет отличной профилактикой плоскостопия!

Хорошее настроение. Поскольку стрессы для нас суровая неизбежность, важно научиться им противостоять. Если в семье все берегут друг друга, то и болеют меньше. Постарайтесь и на работе создать хорошие отношения с коллегами, а после работы научитесь отдыхать. Если вы плохо спите, занимайтесь медитацией, пейте травяные сборы, постарайтесь всегда быть в хорошем настроении. Когда мы улыбаемся или смеемся, наш организм вырабатывает эндорфины – гормоны счастья, так необходимые и душе, и телу. Как следствие, обмен веществ активизируется, а иммунитет укрепляется.

Полезный совет

На 20 минут закройте дверь в свою комнату и отключитесь от внешнего мира, откройте окно. Лягте на кровати, под голову положите плоскую подушку, а под колени – свернутое валиком одеяло. Вытяните руки вдоль тела, Старайтесь дышать глубоко, ровно и медленно. Отключитесь от всех проблем и вопросов, занимающих ваш ум и воображение. Затем спокойно возвращайтесь к своим повседневным делам и обязанностям. Важно позволять себе эти минуты отдыха, они помогут вам восстановиться после тяжелого рабочего дня и поднимут настроение.

Свет и чистота в доме

По оценкам экологов, домашний воздух в четыре-шесть раз грязнее и в восемь-десять раз токсичнее наружного. Только дома мы ежедневно вдыхаем три миллиарда пылинок – около столовой ложки пыли, а за пластиковыми герметичными окнами прямо-таки консервируемся в этой пыли. Проветривать квартиру следует как можно чаще, и один-два раза в неделю обязательна влажная уборка.

Ну и, конечно, следует позаботиться о наиболее благоприятном освещении. Прежде всего, надо максимально увеличить источники естественного света. Для этого зимой не вешайте на окна темные шторы, а по утрам, сразу после пробуждения, максимально раздвигайте их, оставляя на окнах лишь тюль. Не загромождайте подоконники – даже цветы поглощают до 20 % солнечного света. Такой же показатель «съедания» света у невымытых стекол в начале зимы, а в конце зимы окна поглощают уже более 50 % солнечного света.

Особое внимание обратите на светильники. Дома лампы дневного света надо просто исключить – ими можно пользоваться разве что в качестве подсветки у туалетного столика. Специалистами доказано, что микропульсация подобных ламп не только быстро утомляет глаза, но и негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе.

Цвета абажуров и плафонов должны быть холодными. Темно-синий цвет не рекомендуется – он раздражает глаза даже больше, чем красный. Также зимой лучше не использовать желтые, оранжевые и, конечно, красные абажуры. А вот голубой и серый цвета не вызывают заметного утомления. Стекланные светильники нужно часто протирать от пыли и менять лампы не после перегорания, а при существенном снижении светового потока – ближе к окончанию срока эксплуатации (в среднем, через два-три месяца).

Для того чтобы поддерживать иммунную систему в тонусе, необходимо хорошо высыпаться. Наш организм нуждается в здоровом сне для того, чтобы восстановить силы и энергию, потраченные в течение дня, прийти в себя после стрессовой ситуации. В среднем человеку для восстановления сил требуется восемь часов сна (в то же время для кого-то здоровым является десятичасовой сон, а для кого-то достаточно и шести часов).

Многие проблемы можно снять, делая по утрам гимнастику, правильно питаясь и закаляя свой организм. Но если в иммунной системе уже наметились сбои, этих средств, к сожалению, недостаточно.

Чтобы наладить работу иммунной системы и укрепить иммунитет, необходимы специальные препараты – иммуномодуляторы. Некоторые из них обладают исключительной способностью не только восстанавливать и поддерживать иммунитет, но также выводить токсические вещества и радионуклиды, пагубно воздействующие на наш организм. Иммуномодуляторов великое множество, мы же поговорим с вами о тех, которые нам подарила непосредственно природа.

Сильнейшие растительные иммуномодуляторы

Корень жизни женьшень

Женьшень – травянистое растение с волшебным корнем, которому люди издавна приписывают разнообразные целебные и магические свойства. Считается, что корень женьшеня наделен способностью возвращать молодость, красоту, здоровье. Наиболее распространен женьшень на Дальнем Востоке – в Китае, Таиланде, Корее, Японии и некоторых других странах. Именно там зародилось множество красивых легенд о «корне жизни», как называют его китайцы, считающие, что он рожден небесным огнем. Внешняя схожесть корня с человеческим силуэтом у одних народов стала причиной верований, что он может оборачиваться человеком, у других – что корень, наоборот, раньше был прекрасной девушкой, которую заточил в башне император и она превратилась в женьшень.

Но какие бы сказки и легенды ни складывались вокруг этого причудливого растения, его лечебные свойства неоспоримы. Благодаря многолетним исследованиям доказано, что корень женьшеня содержит множество активных элементов: витамины В₁ и В₂, аскорбиновую кислоту, фосфорную кислоту, железо, марганец, эфирное масло, крахмал, жирное масло, тростниковый сахар и др.

Китайская медицина утверждает, что женьшень повышает защитные силы организма, а при длительном применении оказывает противовоспалительное действие. Препараты из корня женьшеня рекомендуется применять в случае общего упадка сил, нервном истощении, при воспалениях и других заболеваниях. Листья женьшеня обладают ранозаживляющим свойством.

Еще в Древнем Китае местные целители открыли свойство женьшеня улучшать память, воздействуя на сосуды головного мозга. Учеными доказано, что препараты из корня женьшеня благоприятно влияют на состояние крови, увеличивают газообмен, регулируют сокращения сердечной мышцы, ускоряют заживление язв и ран.

Со временем женьшень научились культивировать, и первой страной, наладившей массовое выращивание женьшеня в искусственных условиях, стала Корея.

Официальная медицина применяет женьшень как тонизирующее и общеукрепляющее средство при астении, неврастении, психическом и физическом перенапряжении, в пожилом возрасте, после длительных и тяжелых заболеваний, при избыточной утомляемости, при пониженном артериальном давлении, а также для укрепления иммунной системы и повышения работоспособности.

Прием препаратов, содержащих корень женьшеня, увеличивает физическую и умственную работоспособность, регулирует вес тела, улучшает общее самочувствие, аппетит, настроение и сон.

Внимание! Употребляйте женьшень в том или ином виде, только посоветовавшись с лечащим врачом. Не рекомендуется принимать женьшень детям до шестнадцати лет, а также лучше ограничить прием препаратов во время летней жары.

Полезный совет

Для повышения работоспособности и укрепления иммунной системы принимайте по утрам 30–50 капель спиртовой настойки женьшеня.

* * *

Залейте 2 г корня женьшеня 2 стаканам кипятка, добавьте зеленый чай. Грейте на маленьком огне в течение 20–30 минут, не доводя до кипения. При желании добавьте мед по вкусу.

Внимание! Противопоказания к применению препаратов женьшеня: повышенное артериальное давление, повышенная возбудимость, бессонница, нарушения сна, детский возраст, беременность, период лактации.

Элеутерококк – сибирский женьшень

Элеутерококк по своим свойствам похож на женьшень, иногда его даже называют сибирским женьшенем, но воздействует он на человеческий организм более размеренно, иммунитет восстанавливается постепенно и начинает противостоять усталости. Возможно, элеутерококк не окружен ярким ореолом легенд и народных преданий, зато действие этого растения на организм человека более мягкое, а эффект сохраняется намного дольше.

Элеутерококк практически не содержит токсинов, обладает гарантированным адаптогенным действием, принимать элеутерококк без опасений можно в любое время года, с детства и до старости. Элеутерококк, принадлежа к тому же семейству аралиевых, что и женьшень, в избытке произрастает на Дальнем Востоке. Это делает возможным производство препаратов в промышленных масштабах, тогда как дикий женьшень встречается редко и занесен в Международную Красную книгу. А культивированный женьшень требует особых условий выращивания и очень сильно истощает почву (его повторное высаживание возможно не ранее чем через десять лет), поэтому продукты, содержащие женьшень, получаются очень дорогостоящими.

Специалистами доказано, что регулярный прием элеутерококка улучшает зрение и слух, снижает уровень сахара в крови. Корни элеутерококка, так же как и женьшень, благодаря некоторым своим свойствам успешно применяются в комплексной терапии при лечении импотенции.

Элеутерококк можно с успехом использовать для восстановления организма после экстремальных нагрузок и для поддержания иммунитета. Если вы просыпаетесь утром и чувствуете озноб и вялость – прием элеутерококка будет очень кстати. Только будьте осторожны, если сидите на диете, – элеутерококк существенно улучшает аппетит.

Если вы страдаете пониженным артериальным давлением или пониженной температурой тела, элеутерококк и здесь станет вашим верным помощником (но он не рекомендуется при ощущении жара и бессоннице). Людям в возрасте применение элеутерококка лучше начать с минимальной дозы и, постепенно увеличивая ее, прислушиваться к своему самочувствию. А вот детям младше пяти лет препараты, содержащие элеутерококк или женьшень, противопоказаны, поскольку они могут воздействовать на ту часть иммунной системы, которая до определенного времени должна развиваться самостоятельно. Зато взрослые благодаря регулярному приему элеутерококка имеют возможность снизить риск подхватить грипп и ОРЗ и тем самым обезопасить своих детей от дополнительного источника инфекции.

Полезный совет

В случае умственного, физического переутомления или как общеукрепляющее средство принимайте спиртовой экстракт элеутерококка колючего по 2 столовые ложки за 30 минут до еды 2–3 раза в день,

Экстракт элеутерококка оказывает тонизирующее, стимулирующее, активное общеукрепляющее действие, улучшает слух, зрение, половую потенцию, укрепляет иммунную систему.

Внимание! Противопоказания к приему элеутерококка: лихорадочные состояния и гипертонический криз.

Российские исследователи доказали, что элеутерококк увеличивает сопротивляемость организма, человек становится менее восприимчив к токсическим веществам, радиации, экстремальным температурам. Элеутерококк регулирует уровень сахара и холестерина в крови, положительно воздействует на обмен веществ и благотворно влияет на половую функцию. Профилактический прием элеутерококка снижает риск развития гипертонической болезни и ишемической болезни сердца.

Индийская красавица эхинацея

Эхинацея пурпурная – многолетнее травянистое растение из семейства астровых. Родиной этого замечательного цветка является Северная Америка, а индейцы с незапамятных времен используют его целебные свойства, поддерживая свой иммунитет на должном уровне.

В Россию эхинацея попала в середине XIX века и стала достойным украшением русских усадеб, будучи совсем неприхотливой к условиям произрастания. Это растение с большими малиновыми цветками устойчиво к перепадам температур и перемене погоды и долгое время может расти на одном месте.

Для медицинских целей чаще всего используют корневища эхинацеи, хотя находят применение также цветочные головки, семена и сок всего растения. Иммуномодулирующие свойства эхинацеи всем известны, ее часто включают в средства против гриппа, простуды, воспалений и инфекций.

В отличие от химически синтезированных биостимуляторов эхинацея позволит вам предупредить заболевание, устранить причины, а не лечить последствия. Эхинацея чрезвычайно повышает иммунитет, очищая кровь, лимфу, печень, активно препятствует проникновению в организм вирусов, бактерий, грибков и активизирует иммунную систему, помогая справиться с заболеванием.

В настоящее время этот чудесный цветок является одним из популярнейших лекарственных растений в мире. Корни, семена и цветы эхинацеи содержат уникальный комплекс природных элементов, которые, гармонично сочетаясь, усиливают целебное действие друг друга. В эхинацее содержатся эфирные масла, полезные смолы, незаменимые органические кислоты, витамины, антиоксиданты. Это целебное растение чрезвычайно богато железом, необходимым человеческому организму для процесса кроветворения, кальцием, помогающим сохранить кости сильными, а зубы здоровыми, селеном, повышающим защитные силы организма, кремнием, благодаря которому волосы и ногти сохраняют здоровый и красивый вид. Помимо этого, в эхинацее содержатся витамины А, С, Е, магний, марганец, калий и натрий, улучшающие обмен веществ и укрепляющие иммунную систему.

Эхинацею надо собирать в конце весны – начале лета, сушить в тени, чтобы потом заваривать и пить как чай. Летом зеленую массу и цветки эхинацеи полезно добавлять в салаты.

Вкусно и полезно

Мелко нарежьте листья эхинацеи, залейте растительным маслом, добавьте петрушку, укроп, овощи – и чудо-витаминный салат готов. Он помогает при анемии, авитаминозе, головных болях и общеукрепляюще действует на организм.

Если вы на ночь будете смазывать лицо свежим соком цветков и листьев, то надолго сохраните красоту и молодость. Сок цветков и листьев поможет вам избавиться от пигментных пятен, веснушек, бородавок и морщинок.

При язве желудка и почечных камнях рекомендуется принимать 10 %-ную спиртовую настойку из многолетних корней эхинацеи. При бронхиальной астме, пневмонии, кагале хорошо помогают наружные растирания области легких. Кроме того, в аптеках сейчас широкий выбор травяных сборов, которые содержат эхинацею и используются при ожирении, дисбактериозе, алкоголизме, заболеваниях суставов, сердца, при выпадении волос, для выведения шлаков.

Добрые рецепты

Залейте 3 свежих цветка (или 2 чайные ложки листьев) 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение 1 часа. Выпивайте чашечку настоя для профилактики, если же начинаете заболевать, то 3 чашки. Это эффективное средство от простудных заболеваний и воспалений. Принимайте чай в течение месяца, затем сделайте перерыв на месяц, после чего курс можно повторить.

* * *

Залейте листья эхинацеи спиртом или водкой в пропорции 1:10, дайте настояться в течение 10 дней. Принимайте по 30 капель перед едой 3 раза в день.

Настойка на спирту помогает при аденоме простаты, женских воспалительных процессах, запорах, язве желудка, улучшает обмен веществ.

Внимание! Препараты эхинацеи противопоказаны в случае прогрессирующих системных болезней, в том числе при туберкулезе, лейкозах, коллагенозах, рассеянном склерозе и гиперчувствительности к препарату.

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.