

Олеся Живайкина, Алла Кузнецова

Зимние лекарства



Олеся Живайкина
Зимние лекарства

«Научная книга»

Живайкина О. Н.

Зимние лекарства / О. Н. Живайкина — «Научная книга»,

ISBN 978-5-457-26475-5

Для лечения каждой болезни есть свое лучшее время. И это особенно характерно для зимнего времени года, ведь именно в этот период человек больше всего подвержен инфекционным, сердечно-сосудистым заболеваниям и заболеваниям мочеполовой системы. Эта книга расскажет о способах лечения в зимнее время, о закаливании организма, поможет вам укрепить свой иммунитет, чтобы с легкостью переждать зиму и встретить весну с новыми силами, здоровыми и красивыми. Будьте здоровы!

ISBN 978-5-457-26475-5

© Живайкина О. Н.

© Научная книга

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ 1. Средства, проверенные временем	6
ГЛАВА 1. ТАЛАЯ ВОДА И ЕЕ СВОЙСТВА	6
ГЛАВА 2. ХВОЯ	7
ГЛАВА 3. МЕД и прополис	8
ГЛАВА 4. ЛУК И ЧЕСНОК	9
ГЛАВА 5. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ	11
РАЗДЕЛ 2. ПРЕДУПРЕДИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ. ЗАКАЛЯЙСЯ, БУДЬ ЗДОРОВ!	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Алла Евгеньевна Кузнецова, Олеся Владимировна Живайкина

Зимние лекарства

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Думаю, всем знакомо такое состояние: чем продолжительнее унылый осенний дождь, тем с большим нетерпением ожидается наступление зимы с морозными солнечными днями, пушистым снегом и прочими присущими только этому времени года радостями. Но вместе с тем зима приносит и свои проблемы. В первую очередь они касаются здоровья. Под влиянием холода организм становится более уязвимым к простудам и вирусным инфекциям, недостаток витаминов в питании снижает защитные функции организма и осложняет течение болезней. Наряду с поступлением витаминов большое значение имеет сохранение баланса минеральных веществ (кальция, магния, фтора, селена, железа и пр.), недостаток которых так же ослабляет организм и провоцирует развитие заболеваний, нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме. Особенно опасен недостаток того или иного вещества для детского организма. Помимо склонности к частым заболеваниям, при этом происходит еще и замедление роста, формирование различных дефектов, отставание в умственном и физическом развитии.

Поэтому сбалансированность питания является неременным условием как повышения защитных сил организма, так и нормального его функционирования. Для полноценного питания в рацион необходимо включать как можно больше доступных в зимнее время источников витаминов: заранее заготовленных овощей (капусты, моркови, тыквы и др.), фруктов, отваров и настоев лекарственных трав и ягод, овощных и фруктовых соков. Не следует ограничивать себя в питании для избавления от лишнего веса, так как зимой повышается энергообмен и недостаток калорий может стать причиной снижения иммунитета.

Резкие перепады температуры и атмосферного давления сказываются на общем самочувствии, вызывая чувство тревоги, подавленное настроение, беспричинную тоску.

Такое состояние усугубляется недостатком солнечного света, что может привести к затяжной депрессии. Поэтому наряду с тонизирующими и витаминными средствами зимой полезно принимать вещества, стимулирующие нервную систему, которые тоже можно найти среди лекарственных трав. Помимо этого, необходимо восполнять недостаток света с помощью искусственного освещения, по возможности находить больше источников для радости. Хороший эффект дает закаливание, о нем вы можете прочитать в отдельной главе этой книги.

Зима— самое подходящее время года для занятий спортом. Лыжи, коньки, хоккей и просто игра в снежки и катание на санках могут дать мощный заряд бодрости и положительных эмоций. Но нельзя упускать из вида и риск получения травмы в результате падения, переохлаждения и пр. Поэтому в зимний период требуются удвоенное внимание и осторожность.

Под влиянием холодов обостряются многие хронические заболевания. Избежать этого или смягчить их проявления можно, обратившись к проверенным средствам народной медицины, рецепты которых вы найдете в этой книге.

Изменить природные условия невозможно, но, приложив усилия, даже в условиях суровой зимы можно сохранить здоровье тела и бодрость духа.

РАЗДЕЛ 1. Средства, проверенные временем

ГЛАВА 1. ТАЛАЯ ВОДА И ЕЕ СВОЙСТВА

Талая вода используется как одно из средств профилактики и лечения многих заболеваний. Ее целебное действие обусловлено изменением молекулярной структуры при переходе из жидкого состояния в твердое и обратно. К тому же технология процесса размораживания предусматривает очищение воды от присутствующих в ней в большом количестве тяжелых металлов и вредных примесей.

Как же получить талую воду? Ввиду ухудшения экологических условий природный лед и снег нужно использовать с большой осторожностью в местности, близкорасположенной к автомобильным трассам, проезжим дорогам, промышленным предприятиям.

Лед помещают для оттаивания на нижнюю полку холодильника и постепенно сливают растаявшую его часть сероватого цвета. В этой воде остаются вредоносные соединения. А все полезные вещества остаются в чистой воде. Именно эту воду можно использовать для лечения различных заболеваний.

Талую ледяную воду рекомендуется принимать ежедневно по 3—5 стаканов в сутки. Первую порцию желательно выпить натощак за 1 час до еды. Показаниями к применению талой воды являются сердечно-сосудистые заболевания (стенокардия, атеросклероз, гипертония, вегетососудистая дистония, тромбофлебит), заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, холецистит, запоры, атония кишечника), функциональные расстройства нервной системы, нарушения обмена веществ. Благодаря облегченной структуре талая вода насыщает организм кислородом, активизирует обменные процессы, оказывает общеукрепляющее действие. Систематическое употребление талой воды закаляет организм и повышает его устойчивость к простудным и вирусным заболеваниям, что является особенно важным в зимний период. Отвары и настои лекарственных трав, приготовленные на основе талой воды, становятся поистине живительным средством. Талая вода многократно усиливает целебное воздействие растений, снижает риск проявления аллергических реакций. При длительном применении этого средства самым чудодейственным образом излечиваются многие хронические заболевания, происходит очищение организма от шлаков, токсинов, радионуклеидов и прочих вредных веществ, в результате чего нормализуются функции всех внутренних органов, стабилизируется эмоциональный фон и многие болезни отступают.

Ванны с использованием талой воды благотворно влияют на состояние кожи, насыщая ее кислородом, улучшая кровообращение и освобождая от токсичных веществ, образующихся в результате обменных процессов организма и выводящихся через поры на поверхности кожи.

Таким образом, регулярное употребление талой воды любому человеку поможет сохранить молодость и здоровье.

ГЛАВА 2. ХВОЯ

Любое хвойное дерево может пригодиться зимой не только в качестве новогодней елки. Например, сосновая хвоя— средство, проверенное временем. Многие поколения людей употребляли ее как единственное спасительное средство при цинге, малокровии, авитаминозах. В настоящее время выбор лекарств значительно расширился, но и мы нередко применяем хвою для укрепления организма, повышения его защитных сил, пополнения витаминного запаса. Хвоя содержит витамины, особенно витамин С и каротин, эфирные масла, алкалоиды, фитонциды, дубильные вещества и пр. Из хвои получают экстракты (сосновый, еловый, кедровый и т. д.), которые употребляют для ванн при лечении нервных и сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо хвои с лечебными целями используют хвойные почки, живицу и деготь.

В состав почек хвойных деревьев также входят смолы, эфирные масла, аскорбиновая кислота, каротин, дубильные вещества и фитонциды. Почки включаются в курс лечения заболеваний верхних дыхательных путей как отхаркивающее, противовоспалительное средство; воспалительных заболеваний почек – как бактерицидное и мочегонное средство. Как и хвою, их применяют для лечения авитаминозов.

Жидкая хвойная смола, застывшая на воздухе, называется живицей. В ней содержится большое количество эфирного масла, придающего ей неповторимый аромат и специфический вкус. В настоящее время ее используют для изготовления бактерицидных пластырей, а раньше живицей смазывали незаживающие раны. Наши предки славились белизной и крепостью зубов, несмотря на отсутствие промышленных отбеливающих средств. Все дело в том, что живица в то время служила аналогом современной жевательной резинки и благодаря своим целительным свойствам очищала полость рта и поверхность зубов от вредоносных бактерий, укрепляла десны, удаляла зубной налет.

При перегонке живицы получают скипидар. Его используют для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, как местное согревающее, раздражающее и отвлекающее средство при невралгии, болезнях суставов, воспалении легких.

ГЛАВА 3. МЕД и прополис

Мед— один из самых древних пищевых и лечебных продуктов. В его состав входят витамины, минеральные вещества (особенно много солей калия и железа), полезные ферменты, гормоны, эфирные масла, легкоусвояемый сахар— смесь глюкозы и фруктозы, органические кислоты, эфирное масло. Соотношение этих элементов позволяет применять мед для лечения многих заболеваний, использовать как профилактическое средство. Мед нашел широкое применение в народной медицине. Его назначают при простудных заболеваниях как противовоспалительное, дезинфицирующее, жаропонижающее средство. Добавляют в грудные настои и отвары как отхаркивающее и смягчающее верхние дыхательные пути средство, закапывают в нос для лечения насморка. Водным медовым раствором полощут горло при ангинах и фарингитах и ротовую полость — при стоматитах. Противовоспалительные и бактерицидные свойства меда используются в лечении раневых процессов посредством промывания ран водно-медовым раствором. При местном применении он оказывает раздражающее действие, усиливает процессы кровообращения, действует как отвлекающее средство при бронхитах, трахеитах, воспалении легких. Замечено, что при ежедневном употреблении меда в пищу повышается уровень гемоглобина в крови, исчезают признаки авитаминозов, укрепляется иммунная система, повышается общий тонус организма. Наличие глюкозы и солей калия делает мед востребованным при различных сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях функций печени, почек. Обладая мочегонным действием, мед способствует устранению отеков, нормализации артериального давления. Благоприятно влияет мед и на состояние нервной системы. При систематическом употреблении он оказывает успокоительное действие, борется с бессонницей. Полезен мед при заболеваниях желудка и кишечника, используется при некоторых формах язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с пониженной секреторной функцией, подавляет патогенную флору кишечника при дисбактериозе.

Но, несмотря на такую универсальность применения, мед полезен не всем. *С осторожностью следует применять мед и другие продукты пчеловодства людям, склонным к аллергическим реакциям, с заболеваниями поджелудочной железы, не рекомендуется давать его детям до 2 лет.*

Еще одним продуктом пчеловодства, обладающим целебным воздействием, является прополис. Прополис— это клейкое смолистое вещество, которым пчелы обмазывают стенки улья и щели, состоит из смеси бальзамов и смол, включает в свой состав эфирное масло, минеральные вещества, микроэлементы— железо, калий, кальций, марганец и пр.

Помимо этого, он содержит комплекс витаминов— С, РР, группы В и другие биологически активные вещества. Прополис обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Это обусловлено наличием в его составе биофлавонолов— действующих начал, синтезируемых растениями. Благодаря им прополис используется в лечении воспалительных и инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей, пневмонии, туберкулеза. Кроме этого, он показан людям, с нарушениями функций сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной систем. Являясь природным биостимулятором, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, иммуномодулирующее действие. Применяется в профилактике онкологических заболеваний.

Ввиду плохой растворимости прополиса в воде он используется в основном в виде спиртовых настоек. *Противопоказан прополис людям, склонным к аллергическим реакциям на укусы пчел и продукты их жизнедеятельности.*

ГЛАВА 4. ЛУК И ЧЕСНОК

Репчатый лук— самый доступный и дешевый продукт, обладающий уникальными лечебными свойствами. Введенный в употребление много веков назад, он и по сей день не утратил своей популярности. Кроме того, что его используют в приготовлении почти всех блюд, он применяется еще и как средство от многих заболеваний. Как ни парадоксально, но по содержанию сахаров (фруктозы и сахарозы) горький лук опережает многие сладкие фрукты так же, как и количество железа в луке превышает количество этого элемента в общепризнанных его источниках— яблоках. Помимо этого, в луке представлен почти весь комплекс витаминов и минеральных веществ: витамины С, Е, К, РР, группы В, калий, кальций, йод, фосфор и пр. Бактерицидные свойства лука обусловлены наличием в его составе таких веществ, как флавоноиды и фитонциды. Лук активно применяется для профилактики и лечения простудных и вирусных заболеваний. Вдыхание испарений нарезанного лука способствует очищению дыхательных путей от микробов и вирусов, служит эффективным методом профилактики гриппа. Регулярное употребление лука в пищу повышает общий тонус организма, мобилизует защитные реакции на борьбу с вирусами в период эпидемий. Лук возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, подавляет гнилостные процессы в кишечнике, используется как основное противогрибковое средство. Луковый сок с сахаром или медом показан для лечения атеросклероза, гипертонии. Для лечения простуды, ангины, бронхита рекомендуется отвар лука в молоке с добавлением меда. Наружно для припарок при фурункулезе, нарывах применяется печеный или отваренный в молоке лук. Кашицу из свежего лука накладывают на ожоги, обморожения, язвы. Луковый сок обладает свойством укреплять корни волос и широко используется в косметологии.

Противопоказан лук при обострении желудочно-кишечных заболеваний, острых воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, простате, при болезнях сердца, печени.

Целебными свойствами обладает и луковая шелуха. В ней так же содержатся флавоноиды и гликозиды, обладающие целебной активностью, стимулирующими и адаптогенными свойствами— отхаркивающим, слабительным, спазмолитическим, противовоспалительным, антисептическим и др.

Водный настой шелухи способствует выведению из организма избытка натрия и хлоридов, оказывает кардиотоническое действие. Народные целители включают шелуху в состав очищающих организм отваров, применяющихся также для профилактики онкологических заболеваний. Настои используют для промывания гнойных ран и полоскания горла при простудных заболеваниях.

Обладает шелуха и косметическим эффектом. С ее помощью можно укрепить волосы, улучшить их рост, избавиться от перхоти, придать волосам золотистый или каштановый оттенок.

Шелухой можно обеззараживать питьевую воду, превращая ее в целебный витаминный напиток.

Таким образом, лук является действительно незаменимым многофункциональным в использовании продуктом.

Таким же незаменимым продуктом в зимнее время является чеснок. В свежем виде его употребляют в пищу, добавляя в качестве приправы к мясным, овощным блюдам, в супы, салаты, маринады и т. д. Лечебные свойства чеснока были известны еще несколько веков назад. Благодаря своему составу чеснок является средством, оказывающим лечебное воздействие при многих заболеваниях. Эфирное масло аллицин, придающее ему специфический запах, обладает сильным бактерицидным действием. Чеснок обладает противовоспалительным, спазмолитическим, мочегонным, желчегонным, успокаивающим, кровоостанавливающим

ющим действием. Гликозиды, фитонциды и фитостерины оказывают антибактериальное, противовоспалительное, противоопухолевое, восстанавливающее клетки и улучшающее текучесть крови действие. Кроме биоактивных веществ, растение содержит необходимые для здоровья витамины и минералы: витамин С, витамины группы В (рибофлавин и пантотеновую кислоту), витамин Д, никотиновую кислоту, железо, никель, хром, медь.

Чеснок употребляют для лечения мочекаменной болезни, атеросклероза, гипертонии, пневмонии.

Актуальность применения чеснока возрастает в период распространения вирусных заболеваний. Его рекомендуют вдыхать при гриппе, ангине, насморке. Спиртовой настой чеснока оказывает профилактическое, общеукрепляющее, омолаживающее действие. Для профилактики гриппа показано ежедневное употребление смеси чеснока с медом и лимоном.

Применяется чеснок для уничтожения кишечных паразитов— глистов, остриц.

При сахарном диабете чеснок способствует снижению уровня сахара в крови.

ГЛАВА 5. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Самым распространенным и доступным средством, применяемым народной медициной для лечения и профилактики многих заболеваний являются лекарственные растения. Благодаря многокомпонентному химическому составу, каждое растение может в той или иной мере воздействовать на несколько заболеваний одновременно, что позволяет использовать их в комплексном лечении. Но к выбору лекарственных средств растительного происхождения каждый должен подходить, учитывая индивидуальные особенности своего организма. Очень часто перед применением растительных препаратов требуется консультация врача для выявления возможных противопоказаний или аллергических реакций.

Людям с относительно хорошим здоровьем в зимний период рекомендуется принимать лекарственные средства на растительной основе для укрепления иммунитета и профилактики простудных заболеваний и гриппа.

Кто занимается траволечением, должны знать способы приготовления лекарственных форм из растительного сырья.

Чаще всего используются водные настои и отвары лекарственных растений. Перед приготовлением лекарственных средств сырье следует измельчить. Нельзя помещать растения в алюминиевую посуду, лучше всего использовать эмалированную, стеклянную или фарфоровую емкость. Для процеживания можно пользоваться сложенной в несколько слоев стерильной марлей или широким бинтом.

Во избежание нежелательных последствий необходимо тщательно соблюдать дозировку, указанную в рецепте.

Полезно знать, что 1 ч. л. вмещает около 5 г измельченного сырья; 1 дес. л. – около 10 г, 1 ст. л. с верхом – около 30 г. Объем стакана – около 200 г.

• **НАСТОИ**

Настои в основном готовят из надземной части растения.

Существует несколько вариантов приготовления настоя.

• **Способ 1**

Необходимое количество измельченного сырья поместите в посуду, залейте указанным в рецепте объемом воды и настаивайте при комнатной температуре рекомендуемое количество времени. После чего процедите.

• **Способ 2**

Измельченное сырье, залив кипятком, поместите на водяную баню и нагревайте под крышкой 15 минут. После нагревания настаивайте 45 минут. Затем процедите и восполните утраченный объем кипяченой водой.

• **Способ 3**

Измельченное сырье поместите в термос, залейте кипятком и настаивайте в течение ночи. Перед употреблением процедите.

• **Способ 4**

Существует и холодный способ приготовления настоев. В этом случае сырье залейте холодной водой и настаивайте несколько часов, затем процедите.

• **ОТВАРЫ**

Отвары готовят из твердых частей растений— коры, плодов, корней, клубней и пр.

Для получения качественного средства измельченное сырье залейте холодной водой, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 20—30 минут, после чего охладите, процедите и восстановите кипяченой водой первоначальный объем жидкости. Некоторые отвары рекомендуется процеживать сразу же без охлаждения.

• **НАПАРЫ**

Сырье, подготовленное таким же образом, как и для отвара, поместите в духовку и томите на слабом огне в течение нескольких часов.

• ***Настои и отвары для наружного применения***

Их отличие от обычных настоев и отваров состоит в более высокой концентрации раствора, для чего увеличьте дозу сырья либо уменьшите объем воды.

• ***НАСТОЙКИ***

Для приготовления настоек используется медицинский спирт крепостью 40 —70 % или водка. Измельченное сырье поместите в стеклянную посуду, залейте спиртом и настаивайте в плотно закрытой емкости в темном месте при комнатной температуре 1—2 недели. Затем процедите.

Спиртовые настойки принимайте по назначению врача.

• ***МАСЛЯНЫЕ НАСТОЙКИ***

Для приготовления этой лекарственной формы используются растительные масла, чаще всего оливковое, персиковое, подсолнечное. Измельченное сырье залейте маслом и выдерживайте в стеклянной плотно закрытой посуде от 10 дней до 1,5 месяцев. Иногда для настаивания рекомендуется выбирать теплое место. Готовую настойку процедите.

• ***МАЗИ***

Технология приготовления мази заключается в смешивании мазевой основы (вазелина, ланолина, несоленого сливочного масла, смальца и пр.) с порошком, настоем или отваром высокой концентрации. При этом мазь тщательно растирайте до получения однородной консистенции.

• ***ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ОБЛАДАЮЩИЕ ИМУНОМОДУЛИРУЮЩИМИ (ПОВЫШАЮЩИМИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА) СВОЙСТВАМИ***

• ***Эхинацея пурпурная***

Одним из самых распространенных иммуномодуляторов в последнее время стала эхинацея пурпурная. Это растение повышает естественные защитные силы организма, поэтому применяется при различных заболеваниях. Эхинацея и препараты из нее используются при простудных заболеваниях, гриппе, хронических воспалительных и инфекционных заболеваниях, длительном приеме антибиотиков или гормональных средств. Препараты из эхинацеи оказывают положительное воздействие при заболеваниях, связанных с нарушениями обмена веществ: сахарном диабете, ревматизме, подагре, полиартрите. Применяют их при гинекологических, грибковых заболеваниях, ожогах, ранах, пролежнях. Эхинацея обладает не только иммуностимулирующими свойствами, но и оказывает антибактериальное, противогрибковое, противовирусное действие, способствует ускорению свертываемости крови и восстановлению поврежденных тканей.

• ***Женьшень***

Проверенным растительным средством, оказывающим общеукрепляющее действие, является женьшень. Это растение активно влияет почти на все системы организма: сердечно-сосудистую, нервную, эндокринную, дыхательную, мочеполовую. Такое многоплановое воздействие этого растения объясняется содержанием в нем большого количества биологически активных веществ: гликозидов, панаксоновой кислоты и пр. Препараты женьшеня назначают при склонности к частым простудным заболеваниям, пониженном артериальном давлении, физическом, умственном и нервном перенапряжении, недостаточном питании, сахарном диабете, расстройстве половых функций. Положительные результаты наблюдались при использовании женьшеня в лечении атеросклероза, гастрита с пониженной кислотностью, заболеваний печени. Применение этого растения после тяжелых заболеваний укорачивает восстановительный период. В медицине восточных стран женьшень называют корнем жизни и рекомендуют принимать его даже здоровым людям после 40 лет как средство сохранения молодости. Учитывая биологическую активность растения, препараты на

его основе следует принимать с осторожностью, начиная с половинных доз. *Противопоказан женьшень людям, страдающим гипертонической болезнью, и детям до 16 лет.*

• **Элеутерококк колючий**

Соперником женьшеня по лечебному воздействию можно назвать элеутерококк колючий. В его корнях обнаружено большое количество биологически активных веществ. Это гликозиды, алкалоиды, флавоноиды, производные кумаринов, эфирные масла. Элеутерококк относится к растениям-адаптогенам, т. е. улучшает приспособляемость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, применяется для повышения иммунного статуса организма в эпидемиологически опасный период. Кроме того, он нормализует артериальное давление, стимулирует сердечную деятельность, помогает при умственной и физической усталости, снижает уровень сахара в крови, стимулирует деятельность центральной нервной системы. Назначают препараты элеутерококка при атеросклерозе, гипотонии и вместе с тем на начальных стадиях гипертонии, при легкой форме сахарного диабета.

Противопоказаниями являются инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь, инфекционные заболевания в острый период, повышенная температура тела.

• **Шиповник**

Шиповник называют кладезем витаминов. Его плоды по сбалансированности и составу витаминного комплекса могут поспорить с фармакологическими препаратами. Они содержат большое количество витамина С, витамины группы В, Р, РР, К, провитамин А, кроме того, в их состав входят минеральные вещества, флавоноиды, органические кислоты, пектиновые вещества. В семенах шиповника содержится жирное масло и витамин Е.

Плоды шиповника используют для профилактики и лечения простудных заболеваний, авитаминозов С и Р, анемии. Дефицит этих витаминов наблюдается в организме при недостаточном питании, после тяжелых заболеваний, при длительном физическом, умственном и нервном перенапряжении.

Также препараты шиповника назначаются при атеросклерозе, заболеваниях печени, почек, пищеварительного тракта.

Умеренные дозы средств на основе шиповника почти не имеют противопоказаний.

• **Черная смородина**

Черная смородина способствует повышению иммунитета и оказывает общеукрепляющее действие благодаря содержанию большого количества витамина С. Кроме него, в ее плодах содержатся каротин, витамины РР, группы В, железо, пектины, фитонциды и пр. Плоды и лекарственные средства из них назначают при авитаминозе, анемии, сердечно-сосудистых заболеваниях. Сок черной смородины полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при простудных и инфекционных заболеваниях. Настой листьев черной смородины народная медицина рекомендует при нарушениях водно-солевого обмена в организме, его используют для лечения подагры и ревматизма. Отвар листьев оказывает мочегонное и противовоспалительное действие при воспалительных и инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей. Но в основном плоды и листья смородины применяются как общеукрепляющее средство, включаются в состав многокомпонентных сборов.

Для повышения иммунитета можно употреблять не только препараты перечисленных растений, но любые растения, богатые витаминами, если, конечно, они не имеют ограничений в применении.

Источниками витамина С являются люцерна, корень и листья лопуха большого, хвощ полевой, ламинария, тысячелистник обыкновенный, подорожник большой, красный клевер, фиалка трехцветная, листья и плоды малины и черной и красной смородины, ромашка аптечная, мята перечная.

Источники провитамина А: морковь, тыква, помидор, соя, горох, облепиха, клевер, лопух, подорожник, шалфей, плоды рябины обыкновенной, рябины черноплодной, черной смородины, актинии, лимонника.

РАЗДЕЛ 2. ПРЕДУПРЕДИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ. ЗАКАЛЯЙСЯ, БУДЬ ЗДОРОВ!

Современные комфортные условия жизни содействуют ослаблению способности человека адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, снижают устойчивость организма к переменах погоды, переохлаждению инфекциям и т. д. И в результате возрастает число людей, подверженных частым заболеваниям, которые нередко приобретают хронический характер. Поэтому врачи все настойчивее рекомендуют прибегать к самому доступному способу укрепления организма— закаливанию.

Польза закаливания хорошо известна с давних времен. И все мы, как правило, его сторонники. Но, к сожалению, чаще всего теоретически. А на практике не хватает решительности, преодолевают повседневные заботы, и вроде уже нет времени на закаливающие процедуры. Но ведь закаливание – один из самых простых способов избежать многих недугов, нередко заканчивающихся тяжелыми осложнениями. И приступать к нему можно в любом возрасте, в любое время года. Но следует учитывать, что процедуры станут эффективными только в том случае, если их проводят систематически. Без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются. Возрастает же их эффективность при комплексном применении, сочетании общих и местных воздействий. Нельзя резко увеличивать интенсивность закаливающих процедур, это может обернуться обратным эффектом— вызвать переохлаждение и стать причиной заболевания. Не стоит начинать закаливание во время болезни и в течение некоторого периода после нее. Процедура не должна становиться принудительным актом, для достижения результата нужны положительные эмоции.

Если вы впервые решили обратиться к закаливающим мероприятиям, то начинать можно с самого простого— обливания ступней ног холодной водой. Для начала можно использовать воду температуры 20—25 °С, постепенно понижая ее на 1—2 °С. Процедуру нужно проводить перед сном. В дальнейшем этот метод закаливания можно немного усложнить: для этого на дно ванны требуется положить душ с сильным напором холодной воды и в струе воды в течение 2 минут имитировать ходьбу. Постелив на дно коврик с резиновыми шипами, можно массировать рефлекторные зоны стоп, связанные со всеми внутренними органами, что сделает процедуру эффективнее. Обливания ступней можно совмещать с обтираниями. Это оказывает тонизирующее действие на весь организм, ускоряет процессы обмена веществ, улучшает кровообращение. Обтирания производят рукавицей из жесткой, желательна ребристой ткани (например, вафельное полотенце или холщовая ткань), водой температуры 20—23 °С. Смачивая и отжимая рукавицу, растирать тело круговыми движениями по направлению от периферийных участков к центру. Усилить положительное воздействие обтираний можно, добавив в воду йодированную соль (1 ст. л. на 1 л воды), создавая таким образом эффект морской воды. Обтерев одну из частей тела, необходимо сразу же растереть ее сухим полотенцем до ощущения тепла. Процедуру лучше всего проводить по утрам, температура воздуха при этом не должна быть ниже 18 °С.

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.