

Иммуномодуляторы на грядке

Настои зверобоя, череды, малины, душицы, почек, сосны, коры дуба хороши в качестве бактерицидных, иммуномодулирующих и дубящих средств для лечения хронических заболеваний органов дыхания, кишечника и кожных болезней.

Шиповник- тоже прекрасный иммуномодулятор, содержит большое количество аскорбиновой кислоты. Известно, что дефицит витамина С в организме ведет к нарушению функций лимфоцитов. Шиповник усиливает активность лейкоцитов, повышает устойчивость к инфекциям, что некоторые специалисты связывают со способностью аскорбиновой кислоты увеличивать выработку интерферона. Он, как комплексный препарат биологически активных веществ (каротиноидов, рутина, микроэлементов и др.) , действует на организм мягче, чем химически чистая аскорбиновая кислота, и не дает отрицательного побочного действия даже в дозах, в десятки раз превышающих терапевтические.

Корень женьшеня повышает устойчивость организма к инфекциям и другим неблагоприятным воздействиям.

Очиток едкий называют “русским женьшенем” – используется как биогенный стимулятор, обладает выраженным тонизирующим и гипотензивным действием, применяется при лечении гипертонии. А также в акушерстве как средство повышения естественного иммунитета у рожениц после кровопотери.

Элеутерококк также обладает иммуностропным действием, повышает общую сопротивляемость организма к любым инфекциям, снижает сахар в крови, хорошо действует при лучевой болезни. Кстати, элеутерококк повышает умственную работоспособность, улучшает зрение.

Золотой корень (родиола розовая)- данные о его влиянии неоднозначны: если применять золотой корень с профилактической целью, он повышает устойчивость к инфекциям. А если, скажем, инфекционное заболевание уже в разгаре, то лучше его не использовать- только ухудшит состояние.

Алоэ- в медицине, в том числе и народной, сок этого растения хорошо используют при лечении длительно незаживающих ран. Препараты алоэ эффективны при пониженной неспецифической сопротивляемости организма. Кстати, при воздействии на алоэ холодом и при недостатке воды в его листьях накапливается больше биостимулирующих веществ. Поэтому перед срезанием листьев алоэ растение не надо поливать хотя бы с неделю. А срезав, в течение недели выдержать в холодильнике.

-Сегодня науке известно немало фитотерапевтических средств, чтобы не допустить болезней. К тому же проверенных народом.

Рябина обыкновенная- ягоды помогают при астении, малокровии, авитаминозе, восстанавливают обмен веществ. Способствуют снижению холестерина в крови и жировых отложений в печени, полезна при ожирении. Также применяют при атонии кишечника, климаксе, диабете. **Рецепт:** 2 ст.л. сушеных ягод залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 мин., процедить. Пить по ½ стакана 3-4 раза в день до еды. При добавлении меда усиливаются целебные свойства рябины.

Рябина черноплодная укрепляет щитовидную железу, восполняет недостаток витаминов. **Рецепт:** 1 ст.л. ягод- на 1 стакан кипятка, настаивать в термосе 4-5 часов.

Боярышник кроваво-красный успокаивает, понижает давление, укрепляет сердечную мышцу. **Рецепт:** 1 ст.л. плодов с цветками залить стаканом крутого кипятка, настоять 20-30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

Ромашка аптечная обладает дезинфицирующим свойством, помогает при болезненных месячных, токсикозах при беременности, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рецепт: 1 ст.л. цветов залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30-40 минут. Принимать по 50 мл 2-3 раза в день в течение недели.

Укрепляем иммунитет. Классический рецепт: смешать сок 2 яблок, 2 луковок, 1 свеклы и 1 ст.л. клюквы или 1 лимона. Принимать 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Народный рецепт: 1 кг меда, 5 лимонов, 5 головок чеснока. Лимоны и чеснок пропустить через мясорубку, сложить в стеклянную банку. Добавить мед, все хорошо встряхнуть и плотно закрыть крышкой. Поставить в темное место на 14 дней. Пить по 1 ч.л. 4 раза в день, пока не закончится настой.

Важно. В первую неделю лечения пить половину дозировки любого лекарственного настоя, чтобы организм привык к нему. Со второй недели, если организм хорошо переносит лечение, перейти на полную дозировку. Нужно быть готовым к тому, что в первые дни лечения возможно легкое обострение болезни. А если лекарство не помогает, прекратить курс и применять другие средства лечения.

Противопоказания

-Природные иммуностимуляторы не столь безобидны, как может показаться на первый взгляд. **Алоэ (столетник)** противопоказан при заболеваниях печени и желчного пузыря, маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности. **Женьшень** может вызвать бессонницу, головные боли и боли в сердце- его лучше использовать в холодное время года. **Зверобой** при длительном применении вызывает сужение сосудов и повышает кровяное давление. **Крапива** не годится при любых кровотечениях, при гипертонической болезни и повышенном атеросклерозе. **Лимонник китайский**- при нервном возбуждении, бессоннице, нарушениях сердечной деятельности. **Солодка** при продолжительном приеме повышает артериальное давление, может вызвать задержку жидкости вплоть до появления отеков, ослабить либидо. **Чеснок** лучше не употреблять полным и беременным. **Хмель**- ядовитое растение, требуется точная дозировка.

химик-эксперт медицинской организации
филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Чувашской Республике- Чувашии в г. Новочебоксарске»
Алексеева А.В.