

ПОСЛЕДНИЙ - ЗНАЧИТ КОРЕНЬ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ
И ОБРАЗУ ЖИЗНИ

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№11(59)
2010

Укрепляем иммунитет





«Стиммунал» - осенний стимул для иммунитета

Чтобы быстро вернуть себе былую форму, ослабленному иммунитету, как и человеку, необходим мощный стимул. К сожалению, наш организм не получает того количества биоактивных веществ, которые помогают держать иммунитет «в узде». Восполнить этот дефицит поможет нелекарственное средство «Стиммунал» от компании «Эвалар». В его составе уникальное растение Ункария томентоза, входящее в десятку самых популярных иммуномодуляторов в мире². Особенность «Стиммунала» в том, что входящие в его состав действующие вещества, обладая мощным иммуностимулирующим эффектом³, восполняют недостаток необходимых организму веществ и тем самым укрепляют нашу иммунную систему.

Для более выраженного действия на иммунитет специалисты компании «Эвалар» используют в составе не только кору растения Ункария томен-

тоза, но и его экстракт, что повышает защитные свойства комплекса «Стиммунал», а значит, улучшает функциональное состояние вашей иммунной системы.

И это еще не все. Западные специалисты, изучавшие целебные свойства этого растения, отмечают отсутствие побочных эффектов при его применении, в отличие от применения традиционных синтетических противовирусных средств⁴. А это значит, что препараты на основе Ункария томентоза можно применять длительно.

«Стиммунал» - отличный стимул для иммунитета в сезон простуд!



¹ По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009

² «Провизор», 2002, № 6

³ www.herbalguides.com

⁴ www.raysahelian.com

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12 тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д. 1, корп. 1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63; а также по тел. 236-02-23, 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 592-33-55, 380-91-28, 375-19-19, 370-40-83, 430-61-30, 714-72-72, 346-22-49, 301-09-29, 273-69-92, 003; **Барнаул** 770-110; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26; **Иркутск** 201-208; **Кемерово** 539-090; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Новокузнецк** 725-368, 770-502; **Новосибирск** 279-74-43; **Нижний Новгород** 428-73-11; **Омск** 416-607; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Самара** 952-82-11; **Сургут** 353-745; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Хабаровск** 333-991; **Чита** 324-970; **Ярославль** 305-541.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50.
www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Как работает иммунная система?

Что такое иммунитет?	3
Элементы иммунной системы	7
Этапы становления иммунитета	9
Повышайте свой статус!	
Иммунный	11
Антиоксиданты - стимуляторы иммунитета	11
Здоровые лимфоузлы - хороший иммунитет	14
Иммунитет в подробностях	17
Крепка ли броня?	18
Как работает иммунная память?	19
Признаки иммунодефицита	19
Заблуждения о нашем иммунитете	20
Группы риска	22
Пищевые добавки: полезные и опасные	22
Селен защищает организм	23
Упражнения с орехами	24
Берегись стрессов!	25
Свой? Чужой?	26
Чем болеет иммунная система	27
Когда нужен иммунолог?	28
Гармония от растений	29
Иммунодефициты опасны для здоровья	30
Что такое иммунокорректоры?	31
Иммунологические тесты	32

Глава II

Как поднять ослабленный иммунитет?

Пора спешить к иммунологу	33
Признаки иммунодефицита	34
Полезный квас из... шалфея	34
На море за иммунитетом	35
Иммунитет и токсины	36
Как обмануть простуду?	38
Иммунитет против опоясывающего лишая	39
Преодолевая последствия смога...	40
После жары	41
Гранатовый отвар	42
Бальзам для повышения иммунитета	43

Кедровый эликсир	44
Настой для здоровья	44
Целебные напитки	45
Алоэ поднимает тонус...	46
... и иммунитет	46
Отличное снадобье	48
Мордовник обыкновенный, но целебный	48
Лечебный напиток из трав	49
Как я распрощался с болезнями	49
Витаминные ванны	50
Монастырский чай	50
Домашнее лекарство	51
Помог банановый квас	51
Гриб, который пьют	52
Напиток: не только любимый, но и лечебный	53
Когда чайный гриб может навредить	55
Как избежать обострения герпеса	56
Советует фитотерапевт	57
Друг мой чеснок!	59
Заряжаем иммунитет	59
Травы вернут силы	60
Щит от эпидемии	61
Рецепты с грейпфрутом	62
5 витаминных напитков	63
Лимонное масло повысит иммунитет	64
Иммунотерапия	65
Очищая организм, поднимаем иммунитет	66
Сосновый щит от простуды	67
Когда одолевает усталость...	68

Глава III

Как укрепить иммунитет, чтобы не болеть?

Защити меня, природа!	71
Стресс, уходи!	72
Питайтесь правильно	72
Слабый иммунитет ведет к дисбактериозу	74
Растительные иммуномодуляторы	75
Голубика - стимулятор иммунитета	76

СОДЕРЖАНИЕ

Универсальные способы укрепления здоровья	77	Если вам предстоит анализ на ВИЧ	96
Прививки для подростков	79	Женьшень дает силы	96
Прививки для взрослых	80	Прочь, осенняя хандра!	98
Что такое диаскинтест?	82	Восстановление после химиотерапии	99
На прививку становись!	82	ВИЧ в подробностях	100
Зачем делать прививку от гриппа?	83	Осенняя программа здоровья	102
Овсяные конфетки укрепят иммунитет	85	Восстановление после болезни	103
Преграда для инфекций	87	Девясил укрепляет иммунитет	104
Свежий воздух - лучший доктор	88	Путь к здоровью выложен овощами	105
Если хочешь быть здоров, закаляйся!	89	Каштаны полезны для сердца	106
Дыхательная гимнастика восстановит силы	90	Кисель для иммунитета	107
Современные методы повышения иммунитета	92	Щедра береза!	107
ВИЧ, который вызывает СПИД	93	Без фруктов нет иммунитета	108
Иммуноглобулин поможет при миастении	95	Оранжевая ягода для профилактики	110
		Черная бузина поднимет иммунитет	111
		Витамины молодости	111

Следующий сборник - «Целебное питание», №12(60) - поступит в продажу 8 декабря 2010 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Yuri_arcurs | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 11(59), ноябрь 2010 г.

Подписные индексы: 16462,10813

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции: 603126,
Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 432-78-26 факс (831) 432-79-07
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,
ул. К.Маркса, д.15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.
Подписано в печать 19 октября 2010 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов).
Дата выхода в свет 10 ноября 2010 г.

Тираж 123085 Заказ № 5054011. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
603950, г. Н. Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Как работает иммунная система?

Что такое иммунитет?

Слово «иммунитет» настолько у всех на слуху, настолько въелось в сознание, что мы не задумываясь произносим: «слабый иммунитет», «хороший иммунитет», «поднять иммунитет»... Что же такое иммунитет?

Об этом мы попросили рассказать кандидата биологических наук, научного сотрудника лаборатории молекулярно-генетических методов надзора за инфекционными заболеваниями НИИИЭМ имени академика И.Н.Блохиной Клавдию Александровну ОРЛОВУ.

- Что подразумевается под иммунитетом?

- Однозначно иммунитет определить невозможно, это очень тонкое понятие, включающее и общее состояние организма, и обмен его веществ, и т.д. Но если кратко - это

способность организма противостоять вредным воздействиям внешней и внутренней среды, которая вырабатывается в процессе эволюции. Иммунитет - многоуровневая система защиты организма, стоящая на страже нашего здоровья.

Наша иммунная система создана так, что умеет ко всему приспосабливаться и от всего нас защищать. В каждом органе, в каждой системе организма происходит распознавание и уничтожение чужеродных веществ. Если в организм попали химические вещества, то печень активно начинает их устранять. Загрязненный воздух нейтрализует слизистая оболочка легких, а также кровь. Некачественная вода фильтруется почками.

К факторам риска медики относят:

- ◆ стрессы;
- ◆ различные токсические воздействия, связанные с экологией и производственными факторами;
- ◆ нерациональное питание;
- ◆ использование антибиотиков и токсичных лекарственных препаратов;
- ◆ хронические заболевания, ожоги, переохлаждения, кровопотери и травмы.

Различают активный и пассивный иммунитет. **Активный иммунитет** это внутренние защитные силы организма. **Пассивный иммунитет** возникает в результате вакцинации организма против инфекционных заболеваний.

- Получается, что болезни одолевают нас из-за ослабленного иммунитета?

Не совсем так. Болезни бывают разные: инфекционные и неинфекционные. Если организм дал сбой, то значит, иммунитет не смог противостоять внешним факторам (загрязнениям, химикатам, стрессам, плохому питанию, воздействию электромагнитных волн и т.д.) и чу-

жеродные вещества спровоцировали заболевание. А если при иммунодефиците организм не сопротивляется чужеродным агентам, то при аутоиммунных заболеваниях начинает сам себя разрушать, принимая собственные клетки, белки, ткани за чужеродные. Яркие примеры саморазрушения системная красная волчанка, ревматоидный артрит, рассеянный склероз, псориаз.

Иммунитет - это многоступенчатая система, и при выпадении какого-либо звена возникает нарушение. Например, если не вырабатывается нужного количества антител в крови, происходит сбой в иммунной системе.

- Сейчас существуют препараты, которые повышают защитные силы организма. На чем основано их действие?

Эти препараты помогают нашим клеткам вырабатывать интерфероны (белки), в результате организм сам начинает бороться против возбудителей. Интерферон действует на многих уровнях естественной защиты организма, запустив в ход вещества, ответственные за сопротивление болезнетворным процессам. Но в профилактических целях иммуностимуляторы следует применять осторожно, поскольку в организме существует определенный гомеостаз (постоянство внутренней среды), который может нарушиться при чрезмерной стимуляции.

Иммунитет стимулируется и с помощью вакцин. Вредит ли это организму?

Организм нейтрализует чужеродную субстанцию (антиген) путем

выработки специальных химически активных молекул антител. Эти антитела, которые образовались естественным путем или с помощью прививки, могут сохраняться всю жизнь, делая человека устойчивым к повторным контактам, например, к ветряной оспе, инфекционному паротиту, краснухе. На этом эффекте и основана программа вакцинации населения.

Вакцины повышают выработку антител. Так, например, живая вакцина против гриппа, введенная за месяц до эпидемии, способна создать в организме определенную их концентрацию, формируя невосприимчивость к болезни, защищая организм от инфекции.

Но вакцинация не всегда бывает эффективной. Никогда неизвестно, какотреагирует иммунитет на введение чужеродных микроорганизмов. У одних людей антитела вырабатываются в большом количестве, а у других - в меньшем. Реакция организма на вакцину всегда индивидуальна. Человек может заболеть через неделю после прививки, но может избежать болезни.

В то же время любая вакцина - это удар по иммунитету. Организм с сильной иммунной системой восстанавливается достаточно быстро, но при иммунодефиците могут возникнуть серьезные проблемы. Отношение к вакцинации за последние 40-50 лет практически не изменилось, а вот окружающая среда сейчас стала другой. Иммунную систему людей ослабляет жизнь в мегаполисах с большой плотностью населения, скученность в транспорте, школах, детских садах, городской смог и т.д.

Очень важно усилить личный контроль за медикаментами. Покупая лекарство в аптеке, прививая себя или ребенка, родители должны обязательно читать инструкцию к препарату, обращая внимание на срок годности, наименование производителя, побочные действия. В случае отказа от вакцинации необходимо написать заявление. В этом случае ответственность за жизнь и здоровье ребенка полностью ложится на родителей.

Кстати, прививки новорожденным от возможных заболеваний (в частности, от гепатита В), порой не имеют смысла, поскольку иммунитет ребенка еще не работает в полную силу, а его становление происходит в течение первых трех лет.

Получается, что с помощью прививок мы закладываем детям будущие проблемы со здоровьем?

- Увы, это так. Ни одна прививка не обходится безболезненно для организма. Когда проводят исследование вакцины, проверяют выработку антител к данной болезни. Цель вакцины - защитить человека от конкретной инфекции, и она защищает, но при этом могут пострадать нервная, выделительная, иммунная и другие системы организма.

- Можно ли диагностировать иммунитет?

- Конечно, определить состояние иммунной системы можно с помощью анализа крови, который показывает наличие или отсутствие антител к различным заболеваниям.

Многие болезнетворные вирусы длительное время живут в организме, никак себя не прояв-

ляя, а потом становятся причиной серьезных заболеваний. Как же с ними бороться?

- Особенно опасны вирусы герпеса, которые обитают интегрированно в организме человека, внедряясь в ДНК клеток. Сильная иммунная система не дает вирусу размножаться, и он находится в клетке, не вызывая заболевания. До 90% людей планеты являются носителями герпеса. Но стоит иммунитету снизиться из-за болезни, переохлаждения, стресса, как вирус выходит из ДНК и начинает размножаться, запуская симптомы болезни.

А вот вирус Эпштейн-Барра поражает иммунные клетки В-лимфоциты, не проявляя себя внешними признаками нездоровья. Но в подростковом возрасте на фоне гормональной перестройки вирус может активизироваться и вызвать инфекционный мононуклеоз и другие заболевания.

- Антибиотики могут справиться с инфекцией?

Антибиотики помогают при бактериальных поражениях, а против вирусов они бессильны. В этом случае врачи начинают стимулировать иммунную систему, которая вырабатывает антитела, убивающие вирусы. Даже если после лечения иммуностимуляторами или иммуномодуляторами состояние пациента улучшилось, это не значит, что он полностью избавился от вируса. Болезнетворные микроорганизмы могут находиться в интегрированной форме очень глубоко в тканях организма и не выявляются при лабораторных исследованиях, поэтому возможно возвращение болезни. Любые неблагоприятные внешние и внутренние

факторы могут стать стимулом для размножения вирусов.

- Почему же хламидии так трудно вылечить антибиотиками?

- Все потому, что бактерии легко вырабатывают устойчивость к лекарствам. Сейчас ученые работают над созданием антибиотиков широкого спектра действия, которые воздействуют на большинство бактерий. Но нельзя забывать, что антибактериальный препарат - это палка о двух концах. Антибиотик убивает не только болезнетворную флору, но и нормальную, а она восстанавливается очень тяжело. Вот почему комплексы с лакто- и бифидобактериями не являются панацеей, поскольку у каждого человека в организме существует своя, индивидуальная микрофлора. Назначать антибиотики нужно только по жизненным показаниям, когда другие средства борьбы с болезнью неэффективны.

- Передается ли иммунитет по наследству?

- Иммунная система, как и любая другая система организма, закладывается в период внутриутробного развития. Определенная группа антител передается через плаценту от матери к ребенку (это так называемый плацентарный иммунитет). Затем после рождения у ребенка начинает формироваться свой иммунитет, который может быть выше или ниже, чем у матери.

По наследству передается генетическая предрасположенность к различным заболеваниям, а качество иммунитета во многом зависит от образа жизни. Здоровье человека в руках самого человека, а не медицины. Нужно всегда при-

слушиваться к своему организму, давать ему физическую нагрузку, но не перегружать. Для этого лучше всего подойдут пешие прогулки на

свежем воздухе, плавание, занятия физическими упражнениями.

**Беседовала
Евгения ПОЛЯКОВА.**

Элементы иммунной системы

Меня интересуют вопросы, связанные с иммунитетом. Часто слышу про ослабленную иммунную защиту, советы, как ее укреплять. Но что входит в понятие «иммунная защита организма», каков ее механизм? Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее.

Г.БЕЛКОВСКИЙ, г. Набережные Челны, Татарстан.

Иммунная система защищает организм от инфекции в несколько этапов. Самая простая линия защиты представляет собой физические барьеры, которые предотвращают попадание бактерий и вирусов в организм. Если микроорганизму удастся проникнуть через первичные барьеры, он сталкивается с клетками и механизмами системы **врожденного иммунитета**. Он призван обеспечить сопротивляемость болезням, присущ человеку от рождения и передается по наследству.

Приобретенный иммунитет развивается в течение жизни человека по мере столкновения его с теми или иными патогенными микробами и вирусами.

Иммунная система человека представляет из себя комплекс органов и клеток. Большая часть клеток иммунной системы происходит из кроветворных тканей и развивается

в костном мозге. Зрелые клетки рассеваются в лимфоидных органах и на границах с окружающей средой - в коже или на слизистых оболочках.

Наличие большого количества разновидностей иммунных клеток необходимо для того, чтобы отражать атаки микроорганизмов, способных мутировать и изменять свой антигенный состав. Значительная часть этих клеток завершает свой жизненный цикл, так и не приняв участие в защите организма, например, не встретив подходящих антигенов.

Гранулоциты это белые кровяные клетки, являющиеся частью большой семьи **фагоцитов, клеток -пожирателей микроорганизмов**. Это наименее специализированные клетки иммунной системы, которые свободно передвигаются по кровяному руслу, устремляясь в ткани при первых же признаках попадания туда инфекции. Именно гранулоциты

поддерживают здоровое состояние каждого отдельно взятого органа или участка тела, направляясь в места порезов, воспалений и проникновения бактерий. Поглощенные гранулоцитами вещества разрушаются с помощью химических реакций, которые происходят в самом гранулоците: образуются такие мощные окислители, как перекись водорода, окись азота и гипохлорид.

Гранулоциты переваривают чужеродные элементы. Они ставят барьер вокруг места повреждения, не давая возможности инфекции проникнуть в организм. Именно гранулоциты останавливают болезнетворные бактерии с минимальными потерями для нашего организма, а затем погибают.

Если они не могут победить в борьбе, в окружающих тканях образуются свободные радикалы, вызывающие воспаление. Блокирование роста свободных радикалов - важная задача, поскольку они являются одной из главных причин старения и возникновения многих болезней, особенно заболеваний сердца и мозга. Факторов, которые провоцируют увеличение свободных радикалов, в современном мире много: коротковолновое и радиоактивное излучение, промышленное загрязнение воздуха, в том числе выхлопные газы автомобилей, двуокись серы из кислотных дождей, неумеренный прием лекарств, курение, переизбыток жиров в питании и другие.

Предупредить старение организма, замедлить его можно, включив в питание вещества антиоксидантного действия.

Макрофаги белые кровяные клетки, способные проникать в ткани.

Почки, печень, кожа и легкие имеют свои макрофаги, которые специализируются на борьбе с бактериями, способными вызвать заболевания именно в этих органах.

Макрофаги располагают рецепторами - антеннами, благодаря которым получают информацию о микробной клетке и включаются в программу нейтрализации чужеродного микроорганизма.

Активные макрофаги начинают вырабатывать целый спектр химических средств борьбы с бактериями, вирусами и раковыми клетками. Микроорганизмы под влиянием окислителей-макрофагов распадаются и погибают.

Макрофаги поставляют информацию Т-лимфоцитам, которые стимулируют мощный иммунный ответ.

Т-лимфоциты включают в себя два типа иммунных клеток, каждый из которых способен ввести в действие различные компоненты иммунной системы.

Это **комплемент**, представляющий группу белков, содержащихся в крови. Он состоит из аминокислот, которые активизируют защитные реакции организма.

Как только комплемент обнаруживает чужеродный микроорганизм, он обволакивает его и пробивает брешь в его клеточной мембране, вызывая этим гибель микроорганизма. При этом комплемент выделяет вещества, которые воспринимаются как сигнал тревоги по всему организму. Этим, кстати, обусловлено, например, покраснение вокруг места проникновения инфекции.

Лимфоциты обладают способностью производить одни и моби-

лизовать другие мощные элементы иммунной системы.

Лимфоциты передают информацию **цитокинам**, которые запускают механизмы изменения иммунной деятельности и обмена веществ. Они вызывают лихорадку, чтобы сделать внутреннюю среду человека менее благоприятной для чужеродного микроорганизма.

Но если в крови увеличивается концентрация иммунных белков, то снижается содержание цинка, который также очень важен для иммунного ответа болезнетворным бактериям и вирусам. Поэтому для активизации иммунитета рекомендуется чаще использовать в питании такие приправы, как черный перец, паприка, горчица, чабрец, корица.

АППАРАТ ЗДОРОВЬЯ «ГАРМОНИЯ»

Гарантия - 5 лет. Работает свыше 25 лет. Для профилактики и очищения организма. Стоимость - 1800 руб. Людям старше 30 лет рекомендуется приобретать две «ГАРМОНИИ» - стоимость со скидкой 3500 руб.

- 3 книги «Гармония и здоровье - система диагностики и исцеления человека», Павлов В.И., - 500 руб. за шт. • книга «Витаология», автор Двойрин Г.Б., - 500 руб.
- книга «Чакротерапия» и био корректор с натуральными камнями - 300-500 руб.
- «Лечебный словарь-справочник», авт. Липовский Ю.О. - 300 руб. и другая литература (свыше 500 книг на заказ) • маятник и учение, как с ним работать - 300 руб., со схемами - 500 руб. • нефритовая подушка для здоровья и массажеры - 300, 500-1500 руб. • кремний, шунгит, подбор камней и минералов от 100 до 300-500 руб. • шары, пирамидки, бусы, гармонизаторы, минералы, магниты и др. изделия на заказ (свыше 1000 наименований)

Справки по адресу: 192076, Россия, г. Санкт-Петербург, М-076, до востребования Исаченко М.Г.
8 (812) 700-68-38, +7 (962) 704-32-12, garmonija777@yandex.ru (либо выставки «Мир Камня» в С.-Пб)

ИП Ковалевы И.Е. ОГРН 304390627300202. Реплика.

Этапы становления иммунитета

По данным Всемирной организации здравоохранения, дети в раннем возрасте переносят до 8-10 острых респираторных вирусных инфекций в год. Если иммунная система ребенка функционирует нормально, он в течение года может переболеть разными типами гриппа и аденовирусной инфекции до 4-5 раз в легкой форме (с насморком, подкашливанием, невысокой температурой).

Становление и развитие иммунной системы происходят в течение многих лет, ведь иммунологическая память

(не путать с врожденным иммунитетом) не наследуется, а приобретается человеком в процессе развития.

Новорожденные дети защищены материнскими антителами. Какими именно, зависит от того, чем мама болела и какие прививки ей были сделаны до беременности. Кормя младенца грудью, она передает ему готовые антитела. Синтез собственных антител у новорожденных ограничен.

В формировании иммунной системы ребенка существуют критические периоды.

I период (до 28 дней жизни младенца).

В это время иммунная система подавлена, поэтому новорожденные малыши очень восприимчивы к вирусным инфекциям и условно патогенным микробам.

II период (3-6-й месяцы жизни).

Он обусловлен разрушением материнских антител в организме ребенка. Но на проникновение микробов уже развивается иммунный ответ за счет врожденных иммуноглобулинов. В этот период дети подвержены воздействию вирусов, вызывающих ОРВИ. У младенцев повышается риск заболеть кишечными инфекциями и воспалительными заболеваниями органов дыхания.

Если на первом году жизни ребенок не получил необходимого количества материнских антител (такое возможно, если мама не болела соответствующими заболеваниями, не была привита от них или не кормила ребенка грудью), то у него тяжело и нетипично протекают детские инфекции: корь, коклюш, краснуха, ветряная оспа. Важно своевременно прививать ребенка по календарю профилактических прививок.

В этом же возрасте может появиться пищевая аллергия.

III период (2-3-й годы жизни).

У малыша значительно расширяются контакты с окружающим миром. Основным в работе иммунной системы еще остается первичный иммунный ответ. Хотя у ребенка образуются новые иммуноглобулины, система местного иммунитета еще не вполне сформировалась, и дети все еще очень чувствительны к вирусам и бактериям.

IV период (6-7 лет).

Имуноглобулины, отвечающие за аллергическую реакцию, достигают максимальных значений, поскольку именно в этот период чаще формируются хронические болезни и повышается частота аллергических заболеваний.

V период (подростковый возраст).

Это время бурного роста и гормональной перестройки организма. Для девочек это 12-13 лет, для мальчиков - 14-15 лет.

Единственный способ полноценно защититься от инфекционных заболеваний - вырабатывать собственный иммунитет, который формируется при встрече с микроорганизмами. **Частые ОРВИ у ребенка ни в коей мере не следует рассматривать как сбой в работе иммунной системы.** Если ребенок часто болеет, но болезнь при этом протекает ярко и быстро, родителям не следует считать, что у малыша понижен иммунитет. Насторожиться нужно, если он страдает заболеваниями, переходящими в хронические формы.

Чтобы мобилизовать защитные силы организма, необходимо использовать общеукрепляющие методики (закаливание, например) и принимать поливитамины. Нужно обязательно включить в рацион ржаной хлеб, кисломолочные продукты и бобовые. Следует максимально ограничить контакты ребенка во время эпидемий гриппа. Можно использовать лекарственные средства, которые защищают слизистые оболочки верхних дыхательных путей (гриппферон, виферон, деринат).

Очень эффективны такие прове-

ренные средства народной медицины, как чеснок и лук. Они выделяют фитонциды - вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов. Самый простой рецепт:

мелко измельченные зубчики чеснока положить на блюдце и поставить рядом с ребенком, а головку чеснока даже можно повесить на шею на веревочке.

Повышайте свой статус! Иммунный

При многих заболеваниях не обойтись без общеукрепляющей фитотерапии, которая необходима для повышения иммунного статуса. Для этого:

- ◆ регулярно пейте стимулирующие настои из **родиолы розовой, элеутерококка, корней аралии, травы заманихи** (на 0,5 стакана воды 30 капель спиртовой настойки одного из этих растений);
- ◆ вместо обычного чая пейте фиточай. Приготовить его очень просто - к половине привычной чайной заварки добавьте половину настоя одного из стимулирующих растений.

Но чтобы не мучиться от бессонницы после чашечки такого тонизирующего фиточая, пейте его только в первой половине дня.

Антиоксиданты - стимуляторы иммунитета

Как помочь своему организму, активизируя иммунитет? Расскажите, как это сделать?

Е. НЕМЧИНОВА, Амурская область.

Важнейшими стимуляторами иммунитета являются антиоксиданты, обладающие большим потенциалом укрепления здоровья. Однако важен способ, с помощью которого антиоксиданты попадают в организм человека. Наибольшую пользу приносят антиоксиданты, полученные с пищей и поступающие в организм естественным путем.

Злаки, овощи, фрукты, ягоды содержат полный набор антиоксидантов, а также других стимуляторов иммунной системы и веществ, препятствующих образованию раковых опухолей. Регулярное и достаточное употребление этих продуктов поможет избежать развития новообразований, артритов, простудных заболеваний, ангины, катаракты,

заболеваний сердечно-сосудистой системы, а еще на долгие годы подарить бодрость, здоровье и молодость.

Установлено, что антиоксиданты становятся более эффективными, когда им сопутствуют другие стимуляторы, находящиеся в пище. Самыми известными из антиоксидантов являются витамины А, С, Е, а также глутатион, селен, витамин В₆.

Овощи, фрукты и ягоды являются основными поставщиками витаминов С и А (бета-каротин). Они останавливают вызванный свободными радикалами распад клеток и тканей, повышая сопротивляемость организма многим заболеваниям. Кстати, в таблетках бета-каротин менее эффективен, а у курильщиков может даже повысить риск возникновения раковых опухолей.

Потребность в витамине С (аскорбиновая кислота) зависит от функции половых желез. Если в пище витамина С недостаточно, половые железы извлекают витамин из внутренней среды организма, обедняя ткани и таким образом снижая тканевый иммунитет. Если же и тканевых запасов витамина С недостаточно, то вместе с иммунитетом снижается функция половых желез.

Важным антиоксидантом является витамин Е, токоферол, необходимый для правильного обмена веществ и нормального функционирования иммунной системы, укрепления мышечных тканей, особенно мышц сердца, а также для повышения обмена и синтеза половых гормонов.

При недостатке витамина Е иммунный ответ очень слабый, но достаточно принимать 200 мг токоферола

в сутки, как сила иммунной системы постепенно восстановится. При такой дозе потребления также снижается риск заболеть онкологическими заболеваниями, в частности раком желудка. При регулярном приеме витамина Е снижается риск инфаркта миокарда. Курс лечения назначает врач.

Витамин Е содержится в семенах кунжута, подсолнечника, тыквы, орехах, а также в одуванчике, растительных маслах. Витамин Е входит в большинство продуктов, сделанных из нерафинированной муки, например таких, как хлеб из цельных зерен пшеницы, отруби, каши из цельных круп, орехи, соевые бобовые и пророщенные зерна.

Минеральные вещества также относят к стимуляторам иммунной системы. Они необходимы организму для построения костей, мышц, нервной ткани, внутренних органов и сосудов.

Кроме углерода, кислорода и водорода, в нашем организме содержится около 60 химических элементов. Основными считаются кальций, хлор, магний, фосфор, калий, натрий и сера. Человеку необходимы все минеральные вещества, но лишь некоторые из них укрепляют иммунную систему. Это **цинк, железо, медь, магний, селен**.

При недостаточном содержании железа уменьшается сопротивление организма инфекциям, даже обычной простуде. Происходит это из-за снижения активности лимфоцитов и клеток-киллеров.

Но и избыточное содержание железа угнетает иммунный ответ. Использование препаратов железа проводится только по рекомендации

врача. Рекомендованный ежедневный прием железа - 18 мг для женщин и 10 мг для мужчин. Женщинам требуется больше железа во время менструаций и других кровопотерь, во время беременности и кормления ребенка грудью.

Дефицит меди и нарушения иммунной системы при нем встречаются редко благодаря тому, что медь в достаточном количестве попадает в наш организм из обычного набора пищевых продуктов.

Магний можно обнаружить в любой клеточке нашего организма, поскольку он участвует в очень большом количестве обменных процессов.

Установлено, что в иммунном ответе магний играет весьма своеобразную роль: он помогает клеткам фиксироваться именно там, где возникает какая-либо проблема.

Магний играет важную роль в выработке интегринов - специальных клейких молекул.

Например, в рану попала инфекция. Стенки кровеносных сосудов в месте ранения тут же вырабатывают

клейкие молекулы - интегрины. Попадая в сосуды пораженного участка, иммунные клетки с клейкими молекулами прилипают к стенкам сосудов, скапливаются вокруг очага инфекции. Теперь они могут приступить к уничтожению бактерий. Интегрины также необходимы иммунным клеткам для того, чтобы приклеиваться к самим вирусам или бактериям.

Селен также действует как антиоксидант. Известно, что люди, потребляющие пищу, содержащую селен, реже болевают раком. Оптимальное количество селена в сутки - 70 мг для мужчин и 55 мг для женщин. В больших количествах селен токсичен.

Лучшими источниками селена являются: пшеница, орехи, семечки, рыба.

Содержащийся в зернах и семечках цинк активно стимулирует иммунные процессы, обезвреживает любые источники инфекции и стимулирует размножение клеток, регулирующих выработку антител, способных атаковать антигены.

■ Кстати

Само понятие «иммунитет» возникло благодаря русскому ученому И.И.Мечникову и французскому микробиологу Луи Пастеру. Вначале, правда, иммунитетом они называли невосприимчивость организма только к инфекционным заболеваниям. Сейчас ясно, что это - общая способность человека противостоять, освобождаться (именно так переводится с латыни это слово) от множества неблагоприятных факторов, воздействующих на организм и вызывающих всяческие недуги, и от веществ, несущих в себе чужеродную генетическую информацию.

То есть иммунитет - это сила, делающая организм невосприимчивым не только к различным инфекциям: чужими для иммунитета являются и измененные клетки, например, раковые и состарившиеся, подлежащие уничтожению.

Здоровые лимфоузлы - хороший иммунитет

У меня часто воспаляются лимфоузлы. Врачи говорят, что это признак слабой иммунной системы. Хочу больше узнать о лимфоузлах и связанных с ними болезнях.

А.ЛЕОНОВИЧ,

Саратовская область.

Лимфоузлы наполнены защитными иммунными клетками лимфоцитами. В узлах лимфоциты размножаются и созревают. Часть из них попадает в сосуды, а затем в кровь.

Лимфатические узлы вырабатывают специальное вещество (лейкоцитарный фактор), которое стимулирует размножение иммунных клеток.

Важнейшая функция лимфоузлов - барьерная. Они выполняют роль фильтра, задерживая микробы, инородные частицы, опухолевые клетки. У лимфатической системы есть заболевания, но свои собственные (первичные поражения лимфатических узлов) встречаются редко. Чаще всего происходят вторичные поражения, представляющие собой уже реакцию лимфатических узлов на чужое заболевание. Как правило, эта реакция является важным признаком неблагополучия в организме.

Некоторые важные изменения лимфатических узлов можно заметить самостоятельно без специальных исследований.

Неувеличенный узел обычно не прощупывается, ведь его размер

составляет несколько миллиметров. Если прощупывается, значит, он увеличен. Чаще всего увеличенные лимфатические узлы можно найти на шее, в подчелюстной области, под мышками, в паховой и подколенной области, над ключицами.

Обнаружив увеличенный лимфоузел, надо определить, насколько он плотный, легко ли смещается, есть ли другие увеличенные лимфоузлы. Прощупайте другие типичные места их нахождения. Это важно для того, чтобы составить представление о протекающем в организме процессе, определить, общий он или местный.

◆ Большие мягкие лимфатические узлы могут указывать на свежий воспалительный процесс.

Плотные небольшие узлы свидетельствуют о хроническом процессе.

◆ Попробуйте осторожно сместить увеличенный лимфатический узел. Если не получается, значит, он с чем-то спаян. В этом случае не тяните с визитом к врачу.

◆ В одном месте иногда скапливается множество узлов. Если они маленькие, плотные и катаются под пальцами, как горох, это обыч-

но указывает на какой-то старый воспалительный процесс: когда-то лимфоузлы отекли, но отек полностью не рассосался, и они заросли соединительной рубцовой тканью.

◆ При поражении лимфатических узлов может развиваться отечность подкожной клетчатки. Это говорит об инфекционном воспалении. В запущенных случаях при такой инфекции возникают свищи патологические ходы, соединяющие какую-либо полость с поверхностью тела (в данном случае полость образуется из-за гнойного распада тканей или в самом лимфоузле, или рядом с ним).

Неспецифический лимфаденит. Если нагноился палец на руке, а в подмышечной впадине с этой же стороны ощущается болезненность - это болит увеличившийся лимфатический узел. Микробы из очага воспаления на пальце попали в лимфоузлы. Это бывает при фурункулах, карбункулах, рожистых воспалениях, остеомиелитах, тромбофлебитах, тропических язвах.

Подчелюстные лимфатические узлы увеличиваются при ангине, обострении хронического тонзиллита, воспалительных процессах в полости рта. Когда человек излечивается от основного заболевания, лимфоузлы приходят в норму.

Воспаление лимфатического узла (неспецифический лимфаденит) говорит о распространении инфекции за пределы первичного очага. Если процесс будет прогрессировать дальше, в него могут включиться рядом расположенные лимфоузлы, ткани вокруг них, возможно гнойное воспаление в этом

месте. Лимфаденит сопровождается головными болями, слабостью, недомоганием, повышением температуры тела. Это сигнал для врача, что к местным средствам лечения необходимо присоединить общую антимикробную терапию.

Специфический лимфаденит заболевание самой лимфоидной ткани. Его характерный признак отсутствие каких-либо симптомов, кроме множественного поражения лимфоузлов. В начале заболевания врач лечит лимфаденит. Но затем может проявиться связанная с ним хроническая инфекция (туберкулез, грибная инфекция, СПИД).

Характерный признак туберкулезного лимфаденита скопление в одном месте нескольких увеличенных лимфоузлов, иногда спаянных между собой. В запущенных случаях бывают свищи. Чаще поражаются шейные, подчелюстные или подмышечные лимфоузлы. Если диагноз неясен, чтобы исключить туберкулез, делают рентгеновские исследования грудной клетки, а также УЗИ, эндоскопические исследования, пробу Манту, сдают мочу, мочу на туберкулезную палочку. Большое диагностическое значение имеет «вираж проб» - изменение результатов проб Манту в течение нескольких временных промежутков, для чего пробы делают несколько раз.

Сегодня нередко встречается заразное вирусное заболевание лимфоидной ткани - инфекционный мононуклеоз. Его симптомы напоминают ангину: болит горло, воспаляются миндалины, повышается температура. Но есть характерные

отличия: поражаются многие лимфоузлы и назначенное стандартное для ангины лечение не дает результатов. Точный диагноз ставят с помощью специальных анализов на моноклеоз. Течение заболевания длительное, волнообразное.

Увеличение лимфоузлов характерно и для ОРВИ. Если увеличались не только подчелюстные, но и затылочные лимфатические узлы и появилось ощущение песка в глазах, слезотечение, светобоязнь это признаки того, что ОРВИ вызвала аденовирусная инфекция.

Увеличиваются лимфатические узлы и при некоторых других инфекционных заболеваниях, например иерсиниозе. Это инфекционное забо-

левание, которое вызывают особые кишечные микробы - иерсинии. Они размножаются на овощах, особенно влажных и гнилых. Чем дольше хранились овощи в овощехранилище, тем выше опасность заражения. Кулинарная обработка уничтожает иерсинии.

При постановке диагноза используют инвазивные (проникающие) методы исследования лимфоузлов. К ним относятся цитологический (клеточный) и гистологический (гистология - наука о тканях) методы.

При гистологическом методе определяют, сохранено ли строение ткани узла, из каких клеток состоит ее слой.

ПРОПОЛИС ГЕЛИАНТ

Неповторимое по СИЛЕ и ГЛУБИНЕ оздоровительного действия средство



БОЛИ В СУСТАВАХ:

**АРТРИТ
АРТРОЗ**

БОЛИ В СПИНЕ:

РАДИКУЛИТ

ОСТЕОХОНДРОЗ

А ТАКЖЕ:

**ГЕМОРРОЙ
ПРОЛЕЖНИ**

ВАРИКОЗ ВЕН

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ



«Прополис Гелиант» уникален двухфазностью действия: доставка компонентов средства сквозь кожу в очаг болезни и одновременно вывод наружу шлаков, токсинов, продуктов болезнетворного распада тканей.

Устойчивый и неизменный успех у населения России, измеренный сотнями тысяч обращений и десятками лет (с 1989) успешной работы одного из самых старых предприятий новой России.

Доставка по почте наложенным платежом (оплата при получении на почте).

ПРИЕМ ЗАКАЗОВ:

ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-800-1000-119 Круглосуточно.

Звонок бесплатный из любой точки России.

ПИСЬМОМ: 191024, С. Петербург, Невский пр-т., 119-22.

В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ: www.peterkallinlak.com

Сертификат соответствия № РОСС RU.АВ61.В86152
Не является лекарством. Перед употреблением средства впервые обязательно провести аллергопробу. Противопоказания: аллергия на продукты пчеловодства, индивидуальная непереносимость компонентов средства.
ООО «Калинка», ОГРН1037843026132

■ Кстати

Иммунная система запоминает каждую встречу с бактериями или вирусами и способна выработать и пустить в действие вещества, необходимые для уничтожения чужеродного организму элемента, если он появится вновь.

В организме человека имеются клетки - носители иммунитета, т.е. клетки, наделенные защитными способностями, а также химические вещества, циркулирующие в крови и тканях (факторы гуморального иммунитета). Именно с их помощью организм отторгает болезнетворные бактерии, вирусы, грибки.

Иммунитет в подробностях

Если иммунитет в хорошем состоянии, организм своевременно распознает потенциально опасные вещества и активно включается в процесс до их разрушения. Иммунная система четко идентифицирует клетки собственного организма, чтобы не допустить их повреждения в момент ввода в действие защитных механизмов.

Органы, входящие в состав иммунной системы, называются лимфоидными. Они влияют на рост, развитие и выделение антител или лимфоцитов.

Лимфоидная система включает:

- ◆ Аденоиды железистые разрастания на задней верхней стенке носоглотки.
- ◆ Аппендикс придаток слепой кишки.
- ◆ Кровеносные сосуды - артерии, вены и капилляры.
- ◆ Костный мозг (это мягкая ткань с преобладанием жировой ткани, заполняющая полости костей).

- ◆ Лимфатические узлы и сосуды.
- ◆ Пейеровы бляшки скопления лимфоидной ткани в тонком кишечнике.
- ◆ Селезенку - самый крупный лимфоидный орган, расположенный в брюшной полости.
- ◆ Тимус (это вилочковая железа).

Иммунная защита представляет собой координированную деятельность головного мозга, желез внутренней секреции, кожи, костного мозга, гормонов и большого количества антител.

В случае нашествия большого количества вирусов или микробов клетки-защитники дают сигнал: прислать на помощь Т-лимфоциты (вырабатываемые тимусом) и В-лимфоциты (вырабатываемые костным мозгом), которые, нападая на клетки агрессора, начинают размножаться в большом количестве. Задачей первых является уничтожение врага, вторые же преобразуются в антитела.

При нарушении функций иммунной системы возникают заболевания, которые делятся на три типа.

К первому типу относятся ауто-иммунные заболевания, при которых происходит разрушение органов и тканей организма собственной иммунной системой, в норме призванной распознавать и уничтожать чужеродные структуры. Эта реакция является причиной таких заболеваний, как ревматоидный артрит или рассеянный склероз.

Второй тип заболеваний связан с иммунным дефицитом. При ослабленном иммунитете снижается сопротивляемость организма чужеродным структурам. Синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД) относится к группе таких заболеваний.

К третьему типу относятся аллергические заболевания.

Когда в организме все процессы сбалансированы, то включаются специальные механизмы, которые не дают разрушить здоровые клетки организма. Когда В-лимфоцитам не удастся контролировать ситуацию, то начинается иммунная реакция аллергия.

Если иммунная система выигрывает бой, клетки-защитники регистрируют данные вещества-агрессоры и откладывают их в своей памяти, чтобы при новой атаке этих инородных элементов соответствующие антитела вырабатывались быстрее, и таким образом удастся побороть болезнь еще до того, как она разовьется.

Крепка ли броня?

Когда врачи говорят об укреплении иммунитета, я представляю себе линию обороны, которая защищает меня от внешнего воздействия. Крепка эта броня, значит, крепок весь организм и поэтому может дать отпор любой простуде. Но чтобы обладать отличным здоровьем, нужно постоянно повышать свой иммунитет. Те, кто выбирают здоровый образ жизни, делают это по-разному.

Я, например, помимо пеших прогулок и физических упражнений, стараюсь поддерживать свои жизненные силы с помощью пищи. Многие знают, как полезны овес и молоко. Для себя я готовлю **овсяно-молочную**

вытяжку. Полстакана овса заливаю двумя стаканами молока и томлю 2 часа в духовке при умеренной температуре. Выкладываю в салфетку и отжимаю жидкость. Обычно я пью эту смесь по стакану на ночь.

А еще я себя круглый год балую **витаминными чаями.** Это самый быстрый способ напитать свой организм целебными веществами. Для заварки использую листья черной смородины, вишни, садовой земляники и малины, которые беру в равных количествах. В напиток можно добавить немного цветков липы, листьев мяты или травы душицы.

В.МУХИН, Пензенская область.

Как работает иммунная память?

Известно, что ветрянка, корь или краснуха способны посетить нас только один раз в жизни, после чего у организма формируется невосприимчивость к ним. За это нужно благодарить нашу иммунную систему, которая запоминает возбудителя и формирует стойкий иммунитет.

Многие считают, что иммунологическая память работает только в случае «одноразовых» болезней. Это неверно. Любые микроорганизмы, в том числе виновники самых распространенных заболеваний гриппа, ОРЗ (вирусы которых часто мутируют и всегда являются для

иммунитета «новыми»), кишечных инфекций и гельминтозов оставляют о себе след в иммунной системе. Антитела, выработанные к ним, долго, порой пожизненно остаются в организме. И если возбудитель попадает в организм повторно, недуг может развиваться, но иммунная система уже знает, как с ним бороться, поэтому заболевание протекает в более легкой форме. Люди обычно не замечают таких подробностей. Однако если бы иммунная система не умела защищать человека подобным образом, он болел бы непрерывно.

■ Кстати

Ученым до сих пор неизвестно, какой механизм лежит в основе распознавания вирусов или раковых клеток. Нередко раковая опухоль своевременно не распознается, остается как бы не замеченной иммунной системой. Иногда и вирусы не замечаются макрофагами.

Исследователи ищут механизмы своевременного распознавания организмом вирусных и раковых клеток. Только тогда можно будет создавать новые лекарственные средства, убивающие раковые клетки и опасные вирусы еще до того, как они смогут причинить организму наибольший вред.

Признаки иммунодефицита

Основные признаки поражения иммунной системы - частые рецидивы хронических заболеваний или частые простудные заболевания, неподдающиеся лечению. Но этого еще недостаточно для того, чтобы заподозрить иммунодефицит.

Иммунологические тесты нужно проводить только тогда, когда такие симптомы не уходят, несмотря на соответствующее и своевременное лечение.



ФИТОаптечка

Я знаю хороший рецепт напитка, укрепляющего иммунитет. 1 ст. ложку измельченных апельсиновых и 0,5 ст. ложки лимонных корок, 1 ст. ложку чая (черного) залить 1 л кипятка, добавить 1 ч. ложку апельсинового сиропа. Настоять 5-10 минут и пить как чай.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Заблуждения о нашем иммунитете

Правда ли, что все болезни - результат ослабленного иммунитета? Нужно ли для профилактики принимать лекарства, укрепляющие иммунитет?

И.БАХВАЛОВА, г. Плес Ивановской области.

Заблуждений и различных мифов о работе иммунной системы организма немало. Иные основаны на реальных фактах, иные - ошибочны. Рассмотрим наиболее распространенные заблуждения.

◆ При медицинских обследованиях в первую очередь нужно провести диагностику иммунных дефицитов.

Совсем не обязательно, тем более когда явных причин для этого нет. Часто назначение подобного обследования объясняется тем, что оно стоит немалых денег и выгодно

для коммерческих медицинских центров.

◆ Все болезни от ослабленного иммунитета.

Естественно, иммунная система играет огромную роль в жизни каждого человека и является одной из важнейших систем организма. Однако это утверждение не совсем верно. Обычно для развития заболевания необходимо несколько факторов, одним из которых может быть и ослабление иммунитета. Но есть и такие заболевания, которые развиваются независимо от состояния иммунной

системы, хотя в дальнейшем приводят к ее ослаблению (сахарный диабет, например).

◆ **С инфекционными заболеваниями иммунитет справится сам.**

Этот миф тоже частично основан на реальных фактах: со многими вирусами и бактериями иммунная система справляется сама. Но, к сожалению, даже очень хорошо работающий иммунитет человека часто не в состоянии устоять перед массивной атакой множества вирусов и бактерий или оказывать сопротивление мощным возбудителям таких болезней, как дизентерия, брюшной тиф, холера, некоторых других.

Если уж микроорганизмы преодолели защитный барьер, то иммунной системе нужно помочь и начавшееся заболевание лечить. Решение о том, что именно при этом делать, нужно принимать исходя из ситуации и желательно по рекомендации врача. Иногда бывает достаточно вспомогательного общеукрепляющего средства, которое поможет иммунной системе быстрее устранить вредоносного возбудителя (например, прием витаминов). Однако чаще всего оказывается необходимым использовать антибактериальные препараты или иммунокорректирующую терапию.

◆ **Необходимо в профилактических целях принимать лекарства, укрепляющие иммунитет.**

По мнению специалистов, укрепить иммунитет здорового человека с помощью лекарств практически невозможно. Причина этого кроется в том, что препараты, предназначенные для укрепления иммунитета, ориентированы только на уже

заболевших людей и назначаются они только в комплексе с лекарствами от конкретной болезни. Нельзя запастись здоровьем впрок, а вот конкретный вред причинить можно. Химическое равновесие в организме - вещь достаточно хрупкая, и неверное и несвоевременное стимулирование иммунной системы может привести к возникновению аутоиммунных заболеваний.

◆ **Все иммунные препараты повышают иммунитет.**

Все дело в том, что помимо лекарств, которые повышают иммунитет, существуют еще препараты, которые относятся к иммунным, но призваны подавлять иммунную систему. Они необходимы в случаях пересадки органов для того, чтобы организм не отверг чужеродный объект.

Назначают также иммунодепрессанты при различных аутоиммунных заболеваниях.

◆ **Из лекарственных препаратов только иммунные оказывают влияние на иммунитет.**

Это суждение ошибочно. Любое принимаемое химическое вещество оказывает влияние на иммунитет. Независимо от того, какое воздействие, угнетающее или стимулирующее, будет оказано на иммунную систему, некоторые изменения в ее работе произойдут.

Не надо забывать, что большинство лекарств при длительном применении могут ослабить иммунитет, поэтому желательно в ходе такого лечения принять профилактические меры для поддержания защитных сил организма, используя параллельно вспомогательные общеукрепляющие препараты.

Группы риска

В каких ситуациях чаще всего возникает опасность резкого снижения иммунитета?

Д.ЛАСТОВ, г. Иркутск.

Отмечено, что чаще всего резкое снижение иммунитета возникает при стрессах и больших нагрузках. Поэтому в группу риска входят люди, чьи профессии так или иначе с этим связаны. Это космонавты, летчики, бизнесмены, профессиональные спортсмены, подрывники и так далее.

Ученые подсчитали, что потеря любимого или близкого человека в десять раз снижает возможность организма убивать появившиеся в нем раковые клетки, выводить токсичные вещества и активно бороться с бактериями. Не зря о таких людях говорят: «Постарел за два дня».

Особо стоит отметить нарушение иммунитета при хирургических операциях. Они являются большим стрессом для любого человека, ор-

ганизм и без того ослаблен, и в послеоперационный период иммунной системе как никогда нужна помощь и поддержка.

Иммунитет у новорожденных и грудных детей очень несовершенный, поэтому большую роль в защите ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев играет грудное вскармливание и профилактика дисбактериоза.

Лица пожилого возраста тоже попадают в группу риска.

Под угрозой находятся и люди, которые в связи со спецификой работы вынуждены не соблюдать режим сна, приема пищи и физических нагрузок.

Вредные привычки, курение, злоупотребление алкоголем тоже достаточно ощутимо бьют по иммунной системе.

Пищевые добавки: полезные и опасные

Сейчас имеется широкий выбор различных пищевых добавок, повышающих иммунитет. Но, по мнению врачей-педиатров и иммунологов, их употребление нередко может привести и к противоположному результату. Подобрать подходящую пищевую добавку может только квалифицированный специалист по-

сле полного обследования. Поэтому употреблять иммуностимулирующие пищевые добавки без рекомендации врача нельзя.

Наиболее доступные и полезные пищевые добавки, помогающие укрепить иммунитет

Растительные: эхинацея, чеснок, солодка, элеутерококк, лимонник.

Пищевые добавки на животной основе: прополис, маточное молочко, гидролизаты моллюсков, модифицированный хитин ракообразных.

ОПАСНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Самые аллергоопасные пищевые добавки из 3 тысяч ныне существующих следует знать каждому человеку, склонному к аллергическим реакциям.

Консерванты: сульфиты(Е 220-

227), нитриты(Е 249-252), бензойная кислота(Е 210-219).

Антиоксиданты:бутилгидроксисанизол и бутилгидрокситолуол(Е321).

Красители: тартразин(Е 102), желто-оранжевый S(Е 110), азорубин(Е 122), амарант(Е 123), красная кошениль(Е 124), эритрозин(Е 127), бриллиантовая чернь BN(Е 151).

Ароматизаторы: глутаматы (Е 550-553).

Селен защищает организм

Ежедневная потребность человека в селене невелика - всего миллионные доли грамма, но он очень важен для организма. Присутствуя в клетках практически всех тканей и крови, селен препятствует губительному действию на них избытка свободных радикалов и их преждевременному старению.

Этот микроэлемент играет важную роль в поддержании иммунитета. Он способствует образованию антител, препятствует возникновению инфекционных заболеваний. Ученые обнаружили тесную связь дефицита селена с распространением новых вирусных инфекций.

Мы получаем селен из воды и продуктов питания. Его дневная норма содержится в 1 стакане сметаны и 50 г свиного сала. Однако ни сметаной, ни салом злоупотреблять не следует, ведь они могут еще и

повысить холестерин. А вот 200 г в день брокколи, морской капусты или кальмаров очень полезны. Важнейшим из селеносодержащих продуктов считается чеснок. Добавьте в пищу 2-3 зубчика, и дневная норма селена будет обеспечена.

Много селена в орехах, грибах (особенно в вешенках). В водоросли спирулине, травах душице, доннике, листьях березы повислой, эфедре, эвкалипте и полевом хвоще также содержится достаточное количество селена.

А что происходит, когда селена в организме недостаточно? При его дефиците снижается иммунная защита организма: наблюдаются дерматиты, экзема, выпадение волос, происходят дистрофические изменения ногтей. Недостаток селена приводит к атеросклерозу сосудов сердца и мозга, преждевременному старению

жизненно важных органов, онкологическим заболеваниям, катаракте, нарушению функции печени.

Дефицит селена в организме может быть вызван и тем, что он плохо усваивается. Нарушения всасывания этого минерального вещества могут возникнуть, например, при язве желудка, остром и хроническом панкреатите, хроническом гепатите, циррозе печени.

Чтобы поддерживать нормальное содержание селена в организме, можно принимать БАДы, содержащие его в органической форме, а также поливитамины, содержащие селен.

Курильщики и люди, имеющие хронические заболевания (сердечно-сосудистые нарушения, ревматоидный артрит, диабет, псориаз, рассеянный склероз и другие), нуждаются в больших количествах этого микроэлемента.

Принимать селеносодержащие препараты надо только под контролем врача. Специалисты предупреждают о риске отравления селеном, который, как и любой другой необходимый организму элемент, в случае передозировки становится токсичным и может привести к отравлению.

Самый характерный признак отравления селеном - чесночный запах изо рта и от кожи. При этом наблюдаются нестабильные эмоциональные состояния, тошнота и рвота, покраснение кожи, нарушения функций печени, выпадение волос.

На клеточном уровне происходит нарушение окислительно-восстановительных реакций. Существует мнение, что злокачественная опухоль может использовать избыток селена для своего роста и даже для защиты от химиотерапии и облучения.

Упражнения с орехами

На Востоке не пугаются повышенной температуры, поноса, рвоты и других отклонений в жизнедеятельности организма. Болезнь там принято считать не процессом, повреждающим организм, а защитной реакцией самого организма, направленной на сохранение здоровья.

Усилия врачей восточных стран направлены на укрепление способности организма к естественному выздоровлению. Один из наиболее доступных способов - точечный массаж. Воздействовать на биологиче-

ски активные точки кистей рук удобно с помощью грецких орехов.

Положите два ореха на ладонь и с усилием прижмите их другой ладонью. Затем катайте орехи между ладонями сначала по часовой стрелке, затем против в течение трех минут. То же самое проделайте, катая орехи одной ладонью по тыльной стороне другой. Потом поменяйте положение рук.

Затем положите в каждую руку по два ореха и катайте их пальцами в течение трех минут. Правой рукой

по часовой стрелке, левой - против часовой стрелки.

Эти упражнения для рук можно делать три раза в день. Они активизируют иммунную систему и работу большинства жизненно важных внутренних органов. Кроме того, такие упражнения предотвращают старение мозга, способствуют долголетию.

Еще одно восточное упражнение, укрепляющее иммунитет. Согните средний палец так, чтобы он подушечкой прикасался к основанию большого пальца. Большим пальцем слегка прижмите согнутый средний. Остальные пальцы без напряжения выпрямите. Выполняйте упражнение несколько раз в день.

Берегись стрессов!

Влияние стресса на иммунную систему изучает **психонейроиммунология** - одна из самых молодых наук о здоровье. Стресс оказывает отрицательное влияние на иммунную систему. Преодолевая его, мы снимаем с иммунной системы нагрузку и усиливаем иммунный ответ.

Конечно, все мы время от времени испытываем отрицательные эмоции. Но лишь постоянная депрессия, оказывая непрерывное давление на иммунную систему, способствует повышенной восприимчивости организма к болезням, увеличивает риск заболеть астмой, раком, диабетом, гипертонией. Во время стресса выделяются гормоны, которые способны подавлять любую иммунную деятельность.

Длительный стресс влияет на многие иммунные функции. Резко снижается возможность организма бороться с вирусами, особенно с такими, которые могут до поры до времени прятаться внутри клетки, выжидая, когда ответ иммунной системы ослабеет.

Как же бороться со стрессом и повышать свой иммунитет?

Реакции на неблагоприятные обстоятельства у людей совершенно разные. Кто-то воспринимает данную стрессовую ситуацию как призыв к мобилизации сил, развивает бурную деятельность и выбирается из неблагоприятной ситуации. Такое поведение приносит иммунной системе лишь пользу.

Другой воспринимает трудности как угрозу своему существованию и со страхом ждет последствий, теряя контроль над ситуацией. Такой человек испытывает сильное беспокойство, тревогу и страх. Такое отношение подавляет иммунную систему и, как правило, ведет к болезням.

Медики призывают этих людей менять отношение к трудным жизненным ситуациям, учат противостоять им.

Рекомендуется немало приемов борьбы со стрессом. Например, можно записывать свои проблемы в дневник или в журнал, полезно научиться медитировать, больше

смеяться, принять теплую ванну, выполнить определенные дыхательные упражнения, использовать массаж, готовить пищу из продуктов, богатых серотонином, который успокаивает, помогает сконцентрировать внима-

ние, снимает депрессию и способствует здоровому сну.

Каждый человек может выбрать свой способ борьбы со стрессом и применять его для активизации иммунитета.

■ Кстати

Ученые обнаружили одну интересную особенность. Если в организме появился очаг воспаления, то лимфоциты из разных лимфоузлов (а их у человека около 360) массово поступают в лимфатические сосуды, затем в кровь и добираются до воспалительного участка. Но после окончания болезнетворного процесса уцелевшие лимфоциты возвращаются именно в свой лимфатический узел - как собачки в свою будку! Как они находят свой лимфатический узел, ученым пока неясно.

Свой? Чужой?

Основная задача иммунной системы - различать «свое» и «чужое»: все «чужое» подлежит уничтожению, «своему» обеспечивается благоденствие.

Но в действительности все происходит сложнее. Например, в организм попал некий болезнетворный агент. Организм изучил его, выработал специфическую форму иммунной защиты и запомнил это воздействие в виде так называемых **идиотипов**.

Идиотипы - это память организма о внешних врагах, поэтому содержание, согласованность взаимодействия идиотипов определяют эффективность работы иммунной системы.

Однако при нарушениях иммунитета могут возникнуть иммуно-

дефицитные или аутоиммунные заболевания. Тогда иммунитет может воспринимать «чужое» как «свое» (именно так происходит при развитии раковых опухолей) или, наоборот, «свое» как «чужое». И если при иммунодефиците организм не сопротивляется чужеродным агентам, то в результате аутоиммунных заболеваний иммунная система из-за возникших нарушений принимает собственные клетки, белки, ткани за чужеродные и начинает активно их разрушать. Такой процесс, например, наблюдается при ревматоидном артрите (происходит разрушение суставов и соединительной ткани), рассеянном склерозе (разрушение нервных волокон), псориазе (разрушение кожи).



ФИТОаптечка

При герпесе 1 ч. ложку измельченных цветов хризантемы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 40 минут. Принимают по четверти стакана 3-4 раза в день.

О.АДЯСОВА, Кемеровская область.

Полезный совет

Кофейный напиток из корней цикория успокаивает нервную систему, улучшает работу сердца, повышает иммунитет. Напиток обладает противовоспалительным и противомикробным действием. Вот как можно приготовить цикорийный кофе в домашних условиях.

Корни цикория промыть, высушить, прокалить в духовке до коричневого цвета. Затем размолоть в кофемолке и залить 1 ч. ложку порошка стаканом кипятка. Довести до кипения, добавить сахар и молоко по вкусу.

Чем болеет иммунная система

При некоторых инфекционных заболеваниях иммунная система сама оказывается объектом патогенного воздействия микроорганизмов или становится одной из причин распространения инфекции.

Существует ряд вирусов, для которых клетки иммунной системы являются клетками-мишенями: герпес, аденовирусы, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Инфекции иммунной системы наблюдаются при краснухе, кори, эпидемическом паротите (свинке). Наиболее тяжелые нарушения функции иммунной системы с развитием синдрома

приобретенного иммунодефицита наблюдаются при ВИЧ-инфекции.

Существует теория, согласно которой старение иммунной системы связано с хронической цитомегаловирусной инфекцией (ЦМВ).

Цитомегаловирус относится к семейству герпес - вирусов. Инфекция, вызванная этим вирусом, широко распространена, часто протекает как скрытое или хроническое заболевание. У пациентов с выявленным в крови ЦМВ часто наблюдается чрезмерное увеличение количества одного типа клеток, что нарушает нормальную работу иммунной си-

стемы и снижает сопротивляемость организма бактериальным и вирусным инфекциям.

Вирус Эпштейна-Барр (ВЭБ) медики считают причиной серьезных иммунопатологических заболеваний.

Он также относится к семейству герпес-вирусов и имеет широкое распространение. Поражая лимфоциты, вирус вызывает такие заболевания, как инфекционный мононуклеоз, болезнь Ходжкина и другие.

ВЭБ нарушает работу иммун-

ной системы, подавляя выработку интерферона. Одним из основных методов борьбы организма человека с вирусной инфекцией является выработка эндогенного интерферона. Его противовирусный эффект заключается в уничтожении вирусов внутри зараженных клеток и активации иммунной системы. Введение препаратов интерферона в терапевтических целях усиливает противобактериальный, противовирусный и противоопухолевый иммунный ответ.

Когда нужен иммунолог?

Снижение естественного иммунитета человека приводит к развитию в организме многочисленных хронических инфекций. Задача врача иммунолога - выявить иммунодефицит, провести иммунокоррекцию, чтобы повысить защитные силы организма и справиться с заболеванием.

Основные показания для обращения к врачу:

Наличие экссудативного диатеза, ложного крупа, ОРЗ с астматическим компонентом, реакции на прививки и

лекарства, наследственная предрасположенность к бронхиальной астме, полинозу, нейродермиту.

Кожные проявления аллергии; приступы затрудненного дыхания, чихания, слезотечения; частые и длительные вирусные и бактериальные инфекции.

Явные проявления кожной или респираторной аллергии: сыпь, насморк (сезонный или круглогодичный), отеки, кашель и приступы удушья, насморк, конъюнктивит, наличие хрипов в легких.

■ Кстати

Если совсем недавно специалистов интересовала в основном защитная роль иммунитета, то сейчас большое внимание уделяется недостаточности и нарушениям самой иммунной системы. Ведь она не только охраняет организм, но при нарушениях может серьезно повредить его.

Гармония от растений

Какие растения лучше всего поднимают иммунитет?

Г.ПЕТЕЛИНА, г. Ангарск Иркутской области.

Динамичная и высокочувствительная иммунная система вовлекается в патологические процессы практически при всех заболеваниях человека, а от ее состояния во многом зависит течение болезни, возможные осложнения. Поэтому для оздоровления своих пациентов врачи стремятся использовать препараты и рекомендуют лекарственные растения, которые активизируют различные иммунологические процессы, способствуют устранению дефицита в том или ином звене иммунной системы естественным путем.

Лекарственные растения оказывают мягкое воздействие на иммунитет, восстанавливая нормальную функцию собственных систем организма естественным путем.

Среди множества лекарственных растений, обладающих такими свойствами, фитотерапевты выделяют **родиолу розовую и эхинацею**, которые способствуют увеличению содержания лимфоцитов при их дефиците. **Солодка, подорожник, алоэ, мать-и-мачеха** стимулируют образование собственного интерферона в организме. **Крапива** активизирует макрофаги - первое звено иммунной защиты. **Зверобой и ромашка** стимулируют образование клеток - киллеров, губительно действующих на патогенные микроорганизмы. На так называемую систему комплемента (это система сывороточных белков

- один из важнейших факторов естественного иммунитета) влияют **шалфей и женьшень**. Эфирные масла **аниса, герани, пихты, лаванды, гвоздики, розмарина** стимулируют образование лизоцима (фермента, обладающего антибактериальным действием).

Лекарственные растения не только влияют на иммунологические процессы - многие из них служат природными антибиотиками: фитонциды чеснока убивают бактерии и вирусы; ромашка, тысячелистник, эвкалипт оказывают бактерицидное действие на стафилококки и стрептококки; широким спектром воздействия на микроорганизмы обладают корни аира; выраженные антисептические свойства в отношении бактерий и вирусов характерны для зверобоя; полисахариды лопуха могут оказывать фитонцидное действие. Противогрибковая активность присуща бруснике, ромашке, мяте перечной, элеутерококку, эвкалипту, девясилу, хмелю.

Антимикробное действие лекарственных растений удачно сочетается с иммуномодулирующими свойствами, что отличает их от искусственных антибиотиков, являющихся иммунодепрессантами.

Препараты, полученные на основе этих растений (настойки, сиропы, эликсиры, бальзамы, таблетки), поддерживают защитные силы организма в сезон вирусных инфекций,

не дают развиваться или обостриться хроническим заболеваниям, помогают справиться со стрессом и переутомлением, что очень важно

в период выздоровления после долгих затяжных болезней, при хронической усталости, неполноценном питании.

■ Кстати

Солодковый корень - одно из древнейших лекарственных средств. Он является классическим средством китайской и тибетской медицины. Сладкий корень солодки жевали вместо конфет европейские переселенцы, прибывшие в Америку. Он помог им избежать болезней и дал силы адаптироваться на новом континенте. Сладкий вкус корню солодки придает глицирризиновая кислота, которая обладает противовирусными свойствами, стимулирует выработку надпочечниками кортизона - гормона, пресекающего воспалительные процессы. Чудесный корень подавляет аллергические реакции, повышает сопротивляемость организма даже у больных СПИДом и излечивает от воспаления легких.

Иммунодефициты опасны для здоровья

Чем опасны иммунодефициты?

Ю.СОРКИНА, Новосибирская область.

Когда иммунная система теряет свое защитное значение, тогда проявляется ее темная сторона. Отказ того или иного специфического иммунного механизма приводит к развитию иммунодефицита - болезни, обусловленной недостаточностью иммунитета.

Иммунодефициты - это врожденное или приобретенное отсутствие или ослабление одного из звеньев системы иммунитета. В результате организм становится беззащитным перед микробами и вирусами. При недостаточности иммунной системы даже безвредные бактерии, которые

десятилетиями живут в нашем организме, могут вызвать тяжелые заболевания. В таких случаях незначительно помогают организму антибиотики и противовирусные средства, хотя не излечивают его окончательно.

К первичным специфическим иммунодефицитам, при которых преимущественно повреждаются клеточные факторы иммунитета, относятся около двух десятков различных заболеваний. В основе их лежат клеточные отклонения от нормы. Тяжелые иммунодефициты вызывают наиболее глубокие клеточные дефекты.

У таких больных часто не обнаруживают миндалины, лимфатические узлы крайне малы (или вообще отсутствуют). Приступообразный кашель, западение грудной клетки при дыхании и хрипы выдают хроническое воспаление легких.

У детей с иммунодефицитом уже в первые месяцы жизни начинается развитие инфекции в легких, пищевом тракте, на коже, наблюдаются хроническая диарея, истощение и задержка роста.

Первичные иммунодефициты называют врожденными, поскольку они проявляются вскоре после появления человека на свет и имеют четко выраженный наследственный характер.

Дети, в организме которых генетически не происходит синтез антител, уязвимы для инфекций. Раньше такие дети погибали. Сегодня при тщательном уходе и умелом лечении малышей иммуноглобулинами и

антибиотиками они остаются живы, но нередко через несколько лет у них развивается ревматоидный артрит и симптомы других аутоиммунных болезней.

Значительную группу составляют вторичные иммунодефицитные состояния, возникающие в результате повреждения иммунной системы патологическими процессами, недостаточным питанием, гиповитаминозом.

Иммунологическая недостаточность возникает после вирусных инфекций гриппа, кори, гепатита. Она также может быть следствием применения кортикостероидов, антибиотиков, облучения. Синдром приобретенной иммунологической недостаточности может быть и самостоятельным заболеванием, обусловленным непосредственным поражением клеток иммунной системы вирусным агентом.

Важно!

Помните: применение иммуномодуляторов допустимо лишь при наличии характерных клинических признаков иммунодефицита. Что же касается иммунодепрессантов, то эти средства вообще жестко регламентированы иммунологами. А вот иммунокорректоры не требуют проведения предварительной иммунограммы. Эти препараты направлены на гармонизацию всех функций организма, а потому нарушить баланс иммунной системы не могут.

Что такое иммунокорректоры?

Иммунокорректоры - это препараты растительного и животного происхождения, приводящие иммунную систему в состояние здорового баланса. Действие иммунокорректоров направлено на улучшение работы коры

надпочечников, которая отвечает за выработку гормонов, стимулирующих работу иммунной системы. В отличие от иммуностимуляторов иммунокорректоры действуют на организм более мягко и редко при-

водят к перестимуляции, которая чревата падением защитных сил организма.

Наиболее известные препараты - иммунокорректоры: анаферон, виусид, грипп-хель.

■ Кстати

Аллергия - это иммунитет «шиворот навыворот». В результате действия антигена (аллергена) начинается выработка антител и образование комплекса «аллерген - антитело». В этом случае иммунитет проявляется не как защитная реакция, а как развитие повышенной чувствительности к антигенам.

Иммунологические тесты

Иммунологические тесты многообразны, но врачи выработали определенные подходы к диагностике иммунодефицитов и показания для проведения иммунологических исследований.

Показания к проведению иммунологических исследований

- ◆ Частые инфекционные заболевания - отиты, синуситы, кандидозы, герпетическая инфекция.
- ◆ Повторные пневмонии и инфекции мочевых путей без аномалий развития и нарушения выведения мочи.
- ◆ Дети, болеющие острыми респираторными заболеваниями больше 4-6 раз в год.
- ◆ Сепсис распространенный инфекционный процесс во всем организме.
- ◆ Дисбактериоз нарушение со-

держания микроорганизмов в кишечнике, сопровождающееся кишечными расстройствами.

- ◆ Повсеместное увеличение и воспаление лимфатических узлов (генерализованные лимфаденопатии и лимфадениты).
 - ◆ Стойкое увеличение вилочковой железы у детей старше года.
 - ◆ Аллергические реакции.
 - ◆ Аутоиммунные заболевания: ревматоидный артрит, хронические воспалительные заболевания кишечника, анемия.
 - ◆ Длительное повышение температуры тела без очевидной причины.
 - ◆ Снижение содержания основных клеток крови при проведении анализов крови.
- Люди с перечисленными симптомами должны пройти иммунологическое обследование.

Глава II

Как поднять ослабленный иммунитет?

Пора спешить к иммунологу

Известно, что, когда болит зуб, идти нужно к стоматологу, если ухо - к отоларингологу. Список случаев, когда нужно спешить к иммунологу, бывает длинным. Если вы часто простужаетесь, страдаете от аллергии, дерматитов, артрита, герпеса, то это может свидетельствовать об ослаблении иммунитета.

Симптомы ослабленного иммунитета

Первые признаки снижения иммунитета - слабость, недомогание, озноб, быстрая утомляемость, сонливость или, наоборот, бессонница, головная боль, ломота в мышцах и суставах.

Затем человек замечает, что ни одна инфекция, ни один вирус не проходят мимо. Верный признак того, что в организме есть сбой и нужно принимать срочные меры, это появление герпеса на губах. Врачи рекомендуют не только лечить очередную насморк или герпес на губе, а принимать целый комплекс мер.

Наконец, проявляется целый набор хронических болезней и осложнений. Для людей с пониженным иммунитетом характерны шелушащаяся кожа, землистый цвет лица, тусклые секущиеся волосы, ломкие ногти.

Процесс снижения иммунитета проходит несколько стадий:

- ◆ Быстрая утомляемость, хроническая усталость, вялость.
- ◆ Головная боль, ломота в мышцах и суставах.

◆ Появление аллергии, астмы, экземы.

◆ Кисты, папилломы, бородавки, опухоли, жировые отложения.

◆ Ревматизм, артрит.

◆ Онкологическое заболевание.

Признаки иммунодефицита

Основными признаками, указывающими на неполноценную работу иммунной системы, являются следующие:

плохой ночной сон, отсутствие бодрости по утрам; инфекционные заболевания по 4-5 раз в год; аллергические реакции; проблемы с кишечником: запоры чередуются с поносами.

Кроме того, врачи советуют срочно обращаться к доктору-иммунологу, если, помимо основных симптомов, у вас есть следующие заболевания или состояния:

наличие рецидивирующего (постоянно повторяющегося)

фурункулеза, гидраденита; часто рецидивирующая герпетическая инфекция; частые стоматиты и другие воспалительные заболевания полости рта; частые обострения хронического синусита (гайморита), бронхита, колита; упорные, плохо поддающиеся лечению инфекции урогенитального тракта (хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз и пр.); перенесенная операция, химио- или лучевая терапия по поводу злокачественных новообразований; подготовка к беременности, особенно при наличии хронических заболеваний.

Полезный квас из... шалфея

Для приготовления этого лечебного напитка нужно взять 1,5 л свежей молочной сыворотки и добавить 0,5 стакана шалфея, 0,5 стакана сахарного песка и 1 ч. ложку густой сметаны. Шалфей поместить в марлевый мешочек и опустить с грузом на дно банку с сывороткой.

Поставить в теплое место бродить. Через 2 недели квас готов.

Пьют квас за 20 минут до еды по 0,5 стакана 2 раза в день. Курс - 5 недель (потребуется 5 л сыворотки).

**Т.КУДРЯВЦЕВА,
п. Оленино
Тверской области.**

Полезный совет

Как почувствуете вялость, начинайте есть грецкие орехи. Витамина С в них в 8 раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в цитрусовых.

В день достаточно съедать 10 ядер грецкого ореха. Курс лечения - 1 месяц.

На море за иммунитетом

В прошлом году я пять раз болела ларингофарингитом, трахеитом, бронхитом. Болезни перенесла очень тяжело, несмотря на долгое лечение и лекарства, прописанные врачом, горло оставалось красным, голос восстанавливался трудно.

Я решила лечиться по своему усмотрению. Смазывала горло люголем, в нос закапывала сок алоэ с растительным маслом, пила травяные таблетки от кашля, растворяя их в теплом молоке с чайной ложкой меда и сливочного масла. Заваривала также различные травы и даже пихтовые иголки.

Сейчас чувствую себя гораздо лучше, и голос стал молодым. Но я очень боюсь, что болезни повторятся. Как мне этого избежать?

А.ТАРАСОВА, г. Кемерово.

Все эти заболевания вызваны инфекциями верхних дыхательных путей. То, что болезни повторялись слишком часто в течение года, говорит о серьезном иммунном дефиците. Почему иммунная система организма не может защитить от элементарной инфекции? Ответить

на этот вопрос поможет проверка на иммунный статус.

При повторяющихся заболеваниях верхних дыхательных путей желательно приобрести индивидуальный ультразвуковой ингалятор. Он поможет провести ингаляции с необходимыми травами более качественно.

Очень хорошо поднимает иммунитет отдых на море в течение хотя бы двух недель. Врачи рекомендуют морскую воду для борьбы с застарелыми болезнями дыхательных путей и для профилактики этих болезней. Морская вода и воздух эффективное средство для восстановления голосовых связок и лечения заболеваний горла. Полоскавание горла и носа теплой морской водой дезинфицирует слизистые, насыщая их йодом, бромом и натрием.

Каждый из основных элементов, содержащихся в морской воде, оказывает на наш организм целебное воздействие: магний укрепляет иммунитет, кальций - костную ткань, калий нормализует кровяное давление, йод регулирует обмен веществ, а бром успокаивает нервную систему. За счет активизации обменных процессов ускоряется обновление клеток, очищаются поры, выводят-

ся вредные вещества, происходит общее очищение организма.

Существует целый комплекс процедур лечения морем - талассотерапия. Сюда входят как лечебные, так и профилактические процедуры, состоящие в собственно купании, гидромассаже, обертывании грязями, водорослями и так далее. Назначают эти процедуры при различных заболеваниях, для укрепления сосудов и иммунитета.

Пляжный песок также содержит множество биологически активных веществ. Курс песочных ванн - псаммотерапии повышает жизненный тонус, улучшая терморегуляционные и обменные процессы.

Сон у морского берега благотворен: организм не просто дышит морским воздухом - он им подпитывается. Этот воздух богат кислородом и озоном, фитонцидами водорослей, убивающими вредных микробов, и йодом.

Иммунитет и токсины

Как избежать лекарственных осложнений?

Практически все лекарства обладают токсическими свойствами. В добавление к этому они образуют вредные химические соединения в организме.

Их оказывается иногда так много, что даже вполне здоровые печень, почки, кишечник не всегда могут своевременно удалить их из организма. В результате страдает иммунная система. Для нормальной работы

необходимо, чтобы ее клетки постоянно обновлялись, причем как можно быстрее, а вредные вещества - токсины - этому препятствуют.

Особенно плохо действуют на иммунитет антибиотики и гормональные. Если лечение ими длится больше недели, то есть смысл проверить наличие интоксикации в организме. Для этого бывает достаточно обычного клинического анализа крови, под действием токсинов снижается уровень лейкоцитов.

Принимая лекарства, необходимо проводить очистку организма, чтобы помочь иммунной системе справиться с ситуацией. Этому способствует кратковременное соблюдение поста. Из рациона надо исключить животные жиры, мясные и молочные продукты, рыбу. Зато можно включать в меню бобовые и грибы. Но основу питания должны составлять крупы, фрукты, овощи как в сыром, так и в тушеном виде, много зелени.

Чтобы не было запоров, на ночь следует принимать мягкие слабительные средства. Например, корень ревеня в порошке - 0,5-2 грамма. Можно воспользоваться экстрактом коры крушины (2 таблетки) или сенны (1-2 таблетки по 0,3 грамма). Чтобы организм легче избавлялся от вредных веществ, используют сорбенты: активированный уголь, полифепан или энтеросгель. Они впитывают в себя токсины и выводят их через кишечник. Сорбенты принимают 2 раза в день в промежутках между едой.

Одновременно надо увеличить потребление жидкости, но только при условии, что здоровы почки. Полезно добавлять в питье травы, обладающие мочегонным эффектом. 1-2 ч. ложки листьев лесной земляники, брусники, толокнянки или петрушки заваривают стаканом кипятка. На-

стоявшийся отвар процеживают и пьют в течение дня. Можно добавить его в морс из клюквы, смородины или брусники. За день надо выпить не меньше двух литров такого напитка.

Все мероприятия по очистке организма, включая ограничения в питании, не должны длиться больше недели. После них организму потребуются дополнительные витамины и минеральные вещества, поскольку их значительная часть выходит из организма вместе с токсинами. Достаточно провести двух-трехнедельный курс приема комплексных витаминных препаратов.

Утраченные во время болезни силы помогут восстановить женьшень, элеутерококк, лимонник или алоэ. Эти растения способны улучшить самочувствие и дать ощущение бодрости. **Но длительно их использовать опасно. Нервная система может не выдержать нагрузки.** Еще большему риску подвергают себя те, кто пытается самостоятельно использовать различные иммуномодуляторы и иммунокорректоры. Их действие основано на стимуляции иммунной системы, но ее ресурсы далеко не безграничны. **Поэтому их следует применять только по рекомендации врача-иммунолога и желательно под контролем иммунограммы.**

■ Кстати

Чтобы быстрее восстановиться после антибиотиков, нужно прежде всего скорректировать свой рацион. В него ежедневно должны входить молочные продукты, содержащие «живые» бактерии, свежие овощи, фрукты и зелень. Пища должна содержать достаточное количество белков, придерживаться в период восстановления какой-либо диеты нельзя.

Почти все антибиотики снижают иммунитет, поэтому желательно принимать растительные иммуномодуляторы: эхинацею, элеутерококк, родиолу розовую.

Как обмануть простуду?

ПРОСТЕЙШИЕ ПРАВИЛА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Мы живем и работаем в сходных условиях: ездим на работу в одних и тех же автобусах, стоим в очередях в одних и тех же магазинах, отправляемся коротать вечера в одни и те же кинотеатры. Тем не менее некоторых людей традиционные осенние эпидемии обходят стороной, а другие болеют чуть ли не половине осенне-зимнего периода. В чем дело? Разумеется, в иммунитете. Чем крепче естественная оборона организма, тем меньше шансов подцепить какую-нибудь инфекцию. Да и болезнь, если уж она началась, у человека с крепкой иммунной системой пройдет гораздо быстрее и с меньшим количеством осложнений.

Чтобы укрепить иммунитет, вовсе не обязательно бежать в аптеку и скупать там иммуномодуляторы (препараты, укрепляющие иммунитет). Начните с приема витаминов. Хорошо, если у вас в морозильной камере лежат замороженные летом сливы, вишни, смородина или любые другие ягоды: чаще готовьте из них компот или кисель. Можно купить ягоды, сейчас в магазинах огромный выбор замороженных и свежих даров природы.

А еще в продаже вновь появились натуральные соки (с мякотью и без) российского производства в 3-литровых банках. Как правило, они не содержат сомнительных добавок и прекрасно подойдут для укрепления иммунитета не только взрослым, но и детям.

В течение первой недели следует выпивать по 0,5 стакана сока 3 раза в день, на второй неделе - также по 0,5 стакана, но 2 раза в день, а на третьей выпивайте лишь 0,5 стакана сока в обед. Лучше чередовать различные соки. При необходимости повторите курс через 10 дней.

Очень важно своевременно начать закалывать полость рта и горло. Прохладные напитки, мороженое (разумеется, в ограниченном количестве) застрахуют вас от зимних ангин.

И не забывайте о здоровом сне и свежем воздухе. Противопоказаний к ним до сих пор не выявлено, а пользу каждый может почувствовать на себе.

Обязательно выделите время на получасовую прогулку перед сном, введите это в привычку и наслаждайтесь отличным самочувствием!

Иммунитет против опоясывающего лишая

Опоясывающий лишай вызывается вирусом ветряной оспы. Кожные высыпания идут по ходу пораженного нерва, что и объясняет их появление только с одной стороны. Сопровождаются высыпания болью и жжением, которые сохраняются от 1 до 6 месяцев.

На возникновение и развитие опоясывающего лишая влияют ослабленный иммунитет, психическое и физическое переутомление, а также сопутствующие болезни внутренних органов.

Чтобы укрепить иммунную систему и избежать появления опоясывающего лишая, введите в рацион продукты питания, богатые аминокислотами и жирными кислотами, а также принимайте витамин В₆.

Для ослабления боли и зуда прикладывайте к проблемным местам ткань со льдом, делая перерывы на несколько минут. Неприятные ощущения будут стихать.

На ночь можно приготовить такое растирание.

Купите в аптеке кникус аптечный и приготовьте из этого растения настой. 50 г сырья залейте 1 л кипятка, настаивайте 10 минут. Компрессы с настоем накладывайте на проблемные зоны.

Растирайте участки тела, пораженные опоясывающим лишаем, эфирными маслами равенсары, мяты перечной и александрийского лабра или калофиллума.

Внутрь можно принимать настой,

приготовленный из смеси корней лопуха 20 г, листьев болдо - 20 г, корней или листьев крапивы жгучей - 30 г, вегетативных побегов хвоща - 10 г, листьев березы - 15 г, корней Melissa - 15 г, эхинацеи - 20 г.

4 ст.ложки смеси залейте 1 л воды. Кипятите 3 минуты, настаивайте 10 минут, процедите и выпейте в течение дня весь полученный настой.

Каждый день готовьте новое лекарство. Курс лечения длится 3 недели с перерывами на неделю. Возобновляют лечение по самочувствию.

Для стимуляции иммунной системы можно принимать ягоды бузины, подорожник, черную смородину и эфирно-масличные растения, например тимьян ползучий, розмарин и др.

Для ослабления боли применяют аконит, молочай шариконосный, кникус аптечный, зверобой, кору ясеня, иву белую и др.

Хорошо действует при опоясывающем лишае прополис, который не только эффективно обезболивает, но и способствует рубцеванию. Используется 10%-ная настойка прополиса в глицериновом растворе.

Старинный рецепт: горячую серу смешивали с деревянным маслом (оливковым), получалась густая смесь, ею и смазывали больные места, после чего не смывали 3 дня. Если следы болезни не исчезали, лечение продолжали.

Еще использовали масло, полученное выжиганием из сваренных яичных желтков. Желток накалывали на спицу или вилку, держали над свечой и в блюдце собирали капли. Потом полученным таким способом

маслом смазывали больные места или накладывали компресс с вощеной (компрессной) бумагой.

**В. БЕЛОВА, г. Городец
Нижегородской области.**

Преодолевая последствия смога...

Смог от горящего торфа и лесных пожаров висел над нами все лето. Как бы мы ни защищались, но все равно надышались им. Как свести к минимуму опасные последствия такого лета?

Н. ПУДЕЕВА, Владимирская область.

Из чего состоял смог, который висел над многими областями обь-
ятой летними лесными пожарами
России?

Как выяснили специалисты, из мелкодисперсной сажистой взвеси, которую, в отличие от дыма, не видно невооруженным глазом. Однако частицы сажи способны проникнуть очень глубоко в легкие и остаться там навсегда. По данным ВОЗ, мелкодисперсная сажа особенно вредна пожилым людям, аллергикам, астматикам, гипертоникам и сердечникам.

В составе летнего смога также обнаруживаются оксиды азота, из-за которых увеличивается риск хронических заболеваний дыхательных путей, в том числе астмы.

Когда горят леса и торф, в воздух попадают соединения серы, альдегиды, органические перекиси, фенолы, различные едкие газы. При

солнечном излучении происходят фотохимические реакции и образуются новые, еще более токсичные вещества. Любой смог, дым и прочие загрязнения воздуха способны запустить в организме процессы старения.

Чтобы нейтрализовать воздействие летнего смога медики рекомендуют обратить внимание на некоторые особо полезные продукты, и в первую очередь на те, которые содержат антиоксиданты. Организм не может обезвредить все токсины разом. Он постепенно перерабатывает их в вещества, которые затем выводит наружу, а антиоксиданты помогают нейтрализовать свободные радикалы.

Вот наиболее полезные в этой ситуации продукты, которые помогут преодолеть последствия летнего смога.

Гранат и виноград осенью

вполне доступные продукты. Впрочем, их можно заменить клубникой и малиной, только не в виде варенья, а замороженными или свежими. Они содержат кислоту, которая помогает быстрее преобразовать опасные вещества в тот вид, который легко вывести через почки. Постарайтесь есть по 100-200 г фруктов или ягод каждый день.

Яблоки и грейпфруты помогают печени вырабатывать глюкуроновую кислоту. Именно она, соединяясь с токсинами, выводит их из организма. Съедайте ежедневно 2-3 яблока и 1 грейпфрут. Аналогичным эффектом обладает **капуста брокколи**.

Грецкие орехи и говядина помогают организму вырабатывать собственный фермент глутатион, который обезвреживает свободные радикалы и токсические соединения.

Морковь, абрикосы, желтый и зеленый сладкий перец обогатят организм бета-каротином. Нашему организму необходимо до 60% витамина А получать в виде бета-каротина. Поэтому полезно ежедневно съедать несколько морковок, перцев или свежих абрикосов.

Жирная рыба, говяжья печень,

сыр, сливочное масло и яйца снабдят нас витамином А (ретинолом) мощным антиоксидантом. Он поможет восстановиться сетчатке глаз, слизистым оболочкам, уменьшит высыпания на коже. Ретинол повышает сопротивляемость респираторным инфекциям (мелкодисперсная сажа уменьшила эту способность организма) и раку.

Крупы, горох, свекла и бананы пополнят запасы марганца, который необходим организму для синтеза фермента, нейтрализующего разрушительные свободные радикалы.

Молоко, кефир и йогурт содержат витамин В₂ (рибофлавин). Последние исследования показывают, что рибофлавин замедляет развитие катаракты и снижает частоту мигрени. 1-2 стакана молочных продуктов в день выпивать необходимо.

Арахис, овес, зелень, капуста, яичный желток, соевое масло содержат витамин Е (токоферол). Это антиоксидант, предотвращающий повреждение клеток и развитие рака.

Чеснок, проростки пшеницы и морская рыба защищают клетки от свободных радикалов и предотвращают сердечные приступы.

После жары

Аномальная жара летом может быть причиной снижения иммунитета у многих людей. Для того чтобы укрепить защитные силы организма в преддверии зимы, врачи рекомендуют...

...Принимать витамины. Они ак-

тивизируют ферментные процессы в организме и обладают сильным профилактическим эффектом в период сезонных эпидемий инфекционных заболеваний.

Специалисты считают, что витамины С, В₁, В₁₂, рибофлавин, поли-

витаминные препараты повышают противомикробный иммунитет. Особенно важно принимать витамины пожилым людям.

...Усилить выработку интерферона. Интерферон вырабатывается некоторыми клетками организма в ответ на попадание в него болезнетворных микроорганизмов, с целью защиты. В осенне-зимний период врачи рекомендуют принимать препараты интерферона.

Усилить его выработку помогают такие лекарственные растения, как арника, мать-и-мачеха, кубышка желтая, омела белая. К интерферогенам(веществам, которые усиливают выработку интерферона) относятся чеснок, соевые бобы, фасоль, цитрусовые, алоэ, красное вино, лук. Кстати, чеснок и лук содержат еще и фитонциды, обладающие мощным противомикробным действием.

...Использовать возможности природной аптеки.

Многие травы способны подавлять активность патогенных микроорганизмов, помогают существенно улучшить устойчивость человека к болезням.. Уничтожают их кровохлебка, крапива, подорожник, черемуха, эвкалипт, лавр, можжевельник и

другие растения. Сопrotивляемость организма к инфекционным заболеваниям повышают такие овощи, как хрен, редька, морковь, петрушка, сельдерей, картофель, помидоры.

Растения, имеющие в составе эфирные масла, стимулируют выработку лизоцима в организме. Это вещество разрушает оболочку вредных бактерий, нейтрализуя их. Эфирные масла гвоздики, лаванды, аниса, герани можно купить в аптеке.

Для восстановления сниженного иммунитета нужно использовать крапиву двудомную, майоран, яснотку, касатик молочный.

Сабельник, зверобой, чистотел, бузина черная, горец птичий, клевер, можжевельник содержат кремниевые кислоты, цинк, полифенольные соединения, что способствует повышению активности клеточ-фагоцитов, которые поглощают все чужеродные организму вещества.

Помогут усилить защитные реакции организма такие лекарственные растения, как чабер и мальва (проставирник лесной).

Специальные белки, уничтожающие чужеродные микроорганизмы, помогут активизировать такие растения, как шлемник байкальский, солодка голая, бересклет и другие.

Гранатовый отвар

Гранатовый отвар считается общеукрепляющим средством, способным быстро повысить иммунитет. Для того чтобы приготовить такой отвар, нужно 2 ч.ложки измельчен-

ной кожуры граната залить одним стаканом горячей воды и кипятить на водяной бане в течение 30 минут. Затем полученный отвар процедить и долить кипяченой водой до ис-

ходного объема. Пить по четверти стакана 3 раза в день до еды.

Чтобы повысить иммунитет и вернуть утраченные силы, надо за-
лить 1 ч. ложку измельченной сухой

гранатовой кожуры одним стаканом воды и кипятить в течение 15 минут. Настаивать 2 часа, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Важно!

Повысить иммунитет и поднять тонус помогут адаптогены.

Это всем известные элеутерококк, женьшень, родиола розовая. Их экстракты и аптечные настойки помогают преодолеть стрессы. Черный и зеленый чай также быстро снимают усталость и головную боль, поддерживают активную работу мозга, сосудов и органов дыхания.

Бальзам для повышения иммунитета

Хочу поделиться проверенным рецептом почти от многих болезней.

Взять по 100 г плодов шиповника, травы тысячелистника, сосновых почек и 1 ч. ложку измельченной полыни. Все это высыпать в эмалированную 5-7-литровую кастрюлю, затем влить 200 г бефунгина (экстракт чаги, который продается в аптеке) и все залить 3 литрами горячей воды (но не кипятком).

Настаивать 1 час. Потом содержимое довести до кипения на медленном огне и кипятить (тоже на медленном огне) 2 часа. Затем настаивать, укутав, в течение суток.

После этого состав процедить, до-

бавить 200 мл сока алоэ (аптечного), 600 г меда и 2,5 стакана коньяка. Все это плотно закрыть, предварительно перемешав, и оставить настаиваться 2 часа.

Получится 3-литровая банка бальзама. Следует процедить этот бальзам через марлю, причем не всю массу сразу, а порциями.

Принимать бальзам нужно так: в первые 6 дней по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды, а в остальные дни по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды, пока бальзам не закончится.

Через полгода лечение можно повторить, но у многих людей, которые принимали этот бальзам,

такая необходимость отпадает: их самочувствие намного улучшается. Состав бальзама отличный, от повторного применения вреда точно не будет.

Бальзам уникален тем, что помогает при многих заболеваниях. Он лечит гайморит, отит, нервные расстройства, болезни желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, способствует повышению тонуса организма, укрепляет иммунитет.

Бальзам полезен для профилактики и лечения щитовидной железы и онкологических заболеваний. Он также способствует более быстрому заживлению ран.

Я искренне надеюсь, что этот бальзам поможет многим людям поправить свое здоровье.

Лечитесь, занимайтесь собой, не отчаивайтесь, и все у вас будет хорошо!

**Г.РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.**

Кедровый эликсир

1 кг кедровых орехов истолочь вместе со скорлупой. Всыпать в 3-литровую банку и залить теплой кипяченой водой так, чтобы она была выше кедровой массы на 1 см. Закрыть крышкой и поставить в темное теплое место на 4 дня. Затем влить 1 л 70%-ного самогона и дать настояться в течение 24 дней.

После смесь процедить через несколько слоев марли, добавить 1 кг меда, тщательно перемешать и оставить еще на 4 суток в темном

теплом месте, закрыв крышкой. После чего разлить эликсир по темным бутылкам и убрать на хранение в холодильник.

Полученное средство принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Во время лечения эликсиром курить и употреблять спиртное, включая слабоалкогольные напитки, нельзя.

**Т.КАМЫШАН, г.Донецк
Ростовской области.**

Настой для здоровья

Хочу поделиться с читателями проверенными рецептами, как повысить иммунитет.

Порежьте на мелкие кусочки 300 г корня хрена, 300 г корня петрушки, 600 г лимсов с цедрой. Положите

все в 3-литровую банку, залейте доверху холодной кипяченой водой и закройте полиэтиленовой крышкой. Настаивайте 20 дней в темном месте. Временами банку следует открывать и помешивать ее содержимое.

Готовый настой слейте в другую банку и храните его в холодильнике. Состав же можно залить водой второй раз.

Принимать нужно по четверти стакана настоя 4 раза в день или по половине стакана 3 раза в день натощак (между приемами пищи).

Другой рецепт. Неполный стакан овса (овсяной крупы) залейте 1 л воды и поставьте на огонь. Варите

до выкипания половины количества воды. Затем процедите и влейте в отвар такое же количество молока.

В полученную жидкость (приблизительно 2 стакана) добавьте 4 ст. ложки меда и еще раз вскипятите. Принимать средство следует теплым 3-4 раза в день.

И. КОНОВАЛОВА,
г. Орел.



ФИТОаптечка

Для иммунитета

3 большие моркови, 2 свеклы, 2 граната и 2 лимона пропускаю через соковыжималку (гранат с косточками, лимон без косточек). Полученный сок сливаю в стеклянную банку и добавляю 1 стакан меда. Все перемешиваю.

Принимаю утром и вечером по 1 ст. ложке во время еды. Курс лечения - 2 недели. Затем на 1 месяц следует сделать перерыв и можно повторить лечение.

Средство укрепляет иммунитет, помогает при запорах, нормализует артериальное давление.

Л. МАРКОВА, рудник Абагайтуй Забайкальского края.

Целебные напитки

Для усиления аппетита, улучшения обмена веществ, при болезнях печени 1 ст. ложку сушеных листьев тысячелистника кипятят в 3 стаканах воды в течение 5-7 минут. Затем настаивают 2-3 часа и процеживают. Добавляют 2 стакана яблочного или вишневого сока и 4 ст. ложки меда. Все перемешивают. Принимать настой следует по 1/3 стакана 3 раза в день.

Для лечения почек, мочевого пузыря, при диабете и воспалении суставов: 2 стакана ежевики протирают через сито или пропускают через соковыжималку. В полученное пюре добавляют 0,5 стакана сахара или сахарной пудры, 1 л холодного пастеризованного молока, затем все взбивают. Принимают средство по 2 ст. ложки 3 раза в день. Хранят его в холодильнике.

При заболеваниях сердца, печени и желчного пузыря, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, гипертонии, а также в климактерический период 1 ст.ложку сушеной календулы отваривают в 4 стаканах воды в течение 30 минут, через 12 часов процеживают. Добавляют 1 стакан сока айвы и 0,5 стакана меда. Все перемешивают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Барбарис стимулирует мускула-

туру матки, усиливает отделение желчи, увеличивает амплитуду сердечных сокращений. 200 г сухих плодов барбариса промывают, заливают 1 л воды и варят до размягчения ягод. Затем добавляют 1 ст.ложку травы душицы и держат на огне 1-2 минуты. Полученный отвар процеживают и кладут 100 г сахара. Пьют по 1/4 стакана 2 раза в день. Средство противопоказано беременным.

Н.ПРОХОРОВА,
Смоленская область.

Алоэ поднимает тонус

Препараты на основе алоэ обладают общеукрепляющим действием, сок алоэ очищает кровь, повышает тонус организма и иммунитет.

Перемешать 100 г сока алоэ, 500 г очищенных грецких орехов, 300 г меда, 250 г лимонного сока. Полученное средство принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Есть и другой вариант: 150 мл свежего сока алоэ, 500 г листьев алоэ, 350 мл красного вина, 250 г меда.

Хорошо вымыть и мелко нарезать листья алоэ, добавить красное вино, смесь сока алоэ и меда, все как следует перемешать и поместить в темное место на неделю. Принимать лекарство за полчаса до еды по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В лечении используют растение 3-5-летнего возраста. За 3 дня до срезания листьев алоэ перестают поливать.

Л.РОЗАНОВА, г. Инза
Ульяновской области.

...И ИММУНИТЕТ

Поразительным воздействием на организм обладает препарат из алоэ, приготовленный по методу академика В.П.Филатова.

Листья, выдержанные в течение определенного времени в экс-

тремальных условиях (в темноте и холоде), приобретают особые свойства. Их сок используется в качестве биостимулятора широкого спектра действий. Он помогает при туберкулезе и болезнях пищевари-

тельной системы, улучшает зрение и просто поддерживает ослабленный организм, особенно в зимнее время. Так что принимать сок алоэ можно и больным, и здоровым.

Тем, кто готовит это чудодейственное лекарство для семьи, надо иметь не один куст алоэ в хозяйстве, а несколько.

Приготовление.

0,5 кг свежих листьев алоэ заворачивают в плотную черную бумагу или фольгу, чтобы не проникал свет, при этом листья не моют и не режут. Этот сверток помещают в холодильник и выдерживают там 2 недели при температуре 3-5 °С, затем вынимают, срезают колючки, промывают и быстро прокручивают через мясорубку.

В получившееся желе добавляют 0,5 кг хорошего меда и 0,5 л кагора.

Если мед застыл, его нужно размягчить, поставив банку в горячую воду. Все компоненты хорошо перемешивают и хранят в плотно закрытых банках в холодильнике.

Принимают смесь утром натощак по 1 ст. ложке, запивая теплой водой. В зимнее время это рекомендуется делать всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

У меня дома 3 куста алоэ, и мы пьем лекарство из этого растения всей семьей и еще даем знакомым.

Лечитесь на здоровье и поднимайте иммунитет.

В.ВОЛКОВА, п.Нема Кировской области.

■ От редакции.

Сок алоэ способствует хорошему состоянию кожи, помогает при ожогах, порезах, царапинах и воспалениях, уменьшает зуд.

Алоэ лечит синяки, угревую сыпь, мелкие дефекты кожи, дерматит, кожные язвы, экземы, варикозное расширение вен и псориаз.

Но не следует использовать сок алоэ при заболеваниях печени, почек, желчного и мочевого пузыря, а также при маточных кровотечениях и во время беременности.



ФИТОаптека

100 г плодов шиповника заливают 1 л кипятка, настаивают сутки. Настой пьют охлажденным по 0,5 стакана утром и вечером. Он повышает выносливость, усиливает сопротивляемость к болезням.

100 г листьев салата шинкуют, смешивают с нарезанными помидорами и болгарским перцем, заправляют растительным маслом. Едят 3-4 раза в неделю. Салат выводит шлаки из организма, повышает жизненную активность.

Т.КАРАБАЕВА, г. Кудымкар Пермского края.

Отличное снадобье

При голокружении заварите 1 ст. ложку листьев подорожника стаканом кипятка, добавьте 1 ч. ложку меда, остудите и выпейте на ночь.

Предлагаю использовать омолаживающий рецепт: возьмите 1 л меда, приготовьте сок из 10 лимонов, прокрутите через мясорубку 10 головок чеснока, все компоненты смешайте, закройте крышкой и

оставьте на 1 неделю. Принимайте по 4 ч. ложки 1 раз в день.

Для укрепления организма натрите на терке заранее замоченную чагу и заварите одну ее часть 4 частями кипятка. После настаивания пейте по 1 стакану 2 раза в день за полчаса до еды.

Т.КОМАРОВА, г. Белая Холуница Кировской области.



ФИТОаптечка

Как общеукрепляющее средство благоприятен настой сухих плодов черноплодной рябины: 2-4 ст.ложки заливают 2 стаканами кипятка, настаивают сутки. Принимают 3 раза в день по полстакана за 30 минут до еды.

Целебный эффект оказывает и такой отвар: 20 г сухих плодов черноплодки заваривают стаканом кипятка и пьют по полстакана 3-4 раза в день в течение 2 недель.

Л.СЕМИНА, г. Комсомольск-на-Амуре Хабаровского края.

Мордовник обыкновенный, но целебный

Мордовник обыкновенный род многолетних, реже одно-двулетних, травянистых растений семейства сложноцветных.

Семена (плоды) мордовника содержат алкалоид эхинопсин, оказывающий сильное возбуждающее действие на центральную нервную систему, сходное с действием женьшеня. Растение благотворно влияет

на стенки кровеносных сосудов, делая их эластичными и проницаемыми, повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, оказывает общеукрепляющее действие.

Мордовником лечат многие заболевания, он очень полезен при повышенной утомляемости, слабости, стрессах, депрессии.

Настойка: 6 г очищенных от обо-

лочки семян заливают 0,5 л водки, настаивают 3 недели в темном месте, периодически встряхивая.

Принимают от 3 до 30 капель, растворенных в трети стакана воды,

за 20 минут до еды. Курс - 3 недели с перерывами до 2 недель.

А.АСТРАХАНЦЕВ,
п.Первомайский
Тамбовской области.

Лечебный напиток из трав

Смешайте траву сушеницы топяной, мелиссу, корень валерианы, шишки хмеля, цветы липы, душицу, пустырник и семена кориандра (все по 1 ст. ложке). Заварите сбор в предварительно ошпаренном фарфоровом чайнике из расчета 1 ст. ложка (с верхом) сбора на 0,5 л крутого кипятка. Чайник укутайте и дайте травам настояться в течение 2 часов, а лучше в течение ночи.

Выпейте травяной чай за день в 2-3 приема. Помимо укрепления

иммунитета, этот сбор еще полезен в лечении аритмии, учащенного сердцебиения, неврозов сердца и сосудистой системы. А если в сборе увеличить количество сушеницы, то он станет хорошим помощником в лечении панкреатита.

Пейте такой полезный напиток 3 раза в неделю, и ваше самочувствие заметно улучшится, а иммунная система станет крепкой.

Н.СЛИТКОВА,
Хабаровский край.

Как я распрощался с болезнями

В последние годы я стал очень часто болеть: бронхит, ангина, пневмония, постоянный насморк. Пошел к врачу, который велел укреплять иммунную систему и прописал довольно дорогие для меня, пенсионера, иммуномодулирующие лекарства. На какое-то время было затишье, но потом я вновь заболел. После затяжного бронхита решил

лечиться травами. Вот уже как год у меня не было ни одной простуды, прошел насморк.

Хочу дать несколько советов и рецептов, которые помогли мне настолько укрепить иммунитет, что мне теперь не страшны болезни, которые совсем недавно одолевали меня.

Пейте витаминный напиток из еловых иголок: 2 ст. ложки хвои за-

лить 0,5 л воды, кипятить 20 минут, настаивать полчаса, добавить 2 ст. ложки меда. Выпивайте по стакану 2-3 раза в день. Это доза для взрослого человека.

0,5 кг размятой **клюквы**, 1 стакан измельченных ядер **грецкого ореха** и 2-3 **зеленых яблока с кожурой**, нарезанных кубиками, залить 0,5 стакана воды и добавить 0,5 кг сахара. Держать на маленьком огне, пока не закипит. После этого выложить в банку. Принимать по 1 ст. ложке

(ребенку по 1 ч. ложке) утром и вечером, запивая чаем.

Возьмите по 1 ст. ложке мелко измельченных изюма, грецких орехов и кураги, перемешайте. Добавьте 1 ст. ложку меда и сок половинки лимона. Тщательно перемешайте.

Когда почувствуете недомогание или первые признаки простуды, принимайте эту смесь по 1 ст. ложке (ребенку по 1 ч. ложке) 3 раза в день.

А.ТАНЕЕВ, г. Рязань.

Витаминные ванны

Витаминные ванны способствуют укреплению иммунитета.

Листья, сухие ягоды или веточки малины, брусники, облепихи, смородины, шиповника или рябины (все в равном количестве) смешайте. 2 пригоршни сбора залейте кипятком, настаивайте 10 минут. Полученный настой процедите, добавьте в ванну. Также можно использовать несколько капель эфирного масла эвкалипта или кедра. Длительность процедуры 15 минут.

Витаминные ванны принимайте 2-3 раза в неделю. Они не только укрепят иммунитет, но и облегчат затрудненное простудой дыхание, снимут ломоту в теле и головную боль.

Монастырский чай

Еще от бабушки мне в руки попал рецепт лечебного чая, которым пользовались когда-то во многих монастырях России. Такой чай лечит многие недуги, укрепляет организм. Благодаря этому чаю моя дочь вылечилась от хронического малокровия.

Думаю, что пожилым людям этот чай просто необходим. Вот его рецепт.

Возьмите по 1 ст. ложке плодов шиповника и корня девясила, залейте 1 л кипятка и поставьте на слабый огонь на 10-15 минут. После этого надо отвар настоять 20 минут, всыпать туда еще по 1 ст. ложке зверобоя и душицы, добавить 2 ч. ложки любого чая. Этот напиток должен настояться в течение часа, затем его процедите. Разливайте

его как обычную заварку, разбавляя кипятком.

Нужно готовить такую заварку с утра и пить чай в течение дня. Травяной жмых, который останется после процеживания, можно снова заливать кипятком и настаивать.

В этом чае очень много витаминов, которые спасут от сезонной атаки гриппа и прочих инфекционных болезней. Пейте этот чай, и ваш иммунитет не позволит болезням одолеть вас.

Т.ПАНИНА, г. Саратов.

Домашнее лекарство

Укрепить иммунитет вам поможет простое домашнее лекарство. Измельчите половину лимона с цедрой (сок не выливайте), нарежьте 7 небольших долек тертого чеснока и залейте холодной кипяченой водой в 0,5-литровой банке. Поставьте банку в темное место на 4 дня, затем переставьте в холодильник (лимон и чеснок из жидкости не вынимайте). Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день по утрам за 20 минут до еды.

Пейте лимонно-чесночное лекарство каждый день с октября и до конца марта. Кстати, чесночного запаха у него нет, а пахнет оно только лимоном.

А.ТЮЛИН, Нижегородская область.

Помог банановый квас

Я много лет страдала от хронического бронхита, и лишь когда нашла рецепт кваса из банановой кожуры от академика Болотова, смогла настолько укрепить иммунную систему, что избавилась от болезни. Может быть, кому-нибудь этот рецепт также поможет вылечиться.

В чистую 3-литровую банку засыпьте 3 стакана вымытой и мелко нарезанной банановой кожуры, завернутой в марлю. Мешочек из марли нужно закрепить на дне банки с помощью тяжелого камешка. Добавьте 1 стакан сахара и налейте в банку доверху воды. Использовать лучше

всего колодезную или родниковую воду, но можно и бутилированную или из-под крана, которую обязательно нужно отстоять несколько часов.

После того как сахар растворится, добавьте в банку 2 ч. ложки сметаны, размешав ее предварительно в половине стакана воды. Сметана должна быть непастеризованная, с жирностью не более 15%. Накройте банку марлей и поставьте в темное место на 14 дней.

Кстати, от качества кваса зависит, насколько он будет полезным для организма.

Основные признаки хорошего

качества бананового кваса такие.

Если бросить в напиток немного соли или сахара, он будет немного пениться.

Не должно быть плесени плесени на поверхности банки с квасом.

В жидкости не должно быть осадка.

Если плесень все-таки появилась, ее нужно обязательно снять, а осадок убрать, процеживая квас. Если его вкус вам не очень нравится, то в него можно добавить кожуру апельсина или мелко порезанные корочки ржаного хлеба.

Принимать банановый квас ре-

комендуется по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Квас имеет сильно выраженное иммуноукрепляющее воздействие. Его лечебная ценность связана с веществами, которые образуются после брожения кожуры бананов, особенно с триптофаном.

Каждому здоровому человеку в сутки необходимо 0,25 грамма триптофана, и недостаток его приводит к функциональным и органическим расстройствам, развитию диабета, туберкулеза и других болезней.

Н. ФЕДЯКОВА, г. Казань, Татарстан.



ФИТОАПТЕЧКА

Иммуноукрепляющий напиток можно приготовить так. Кусочек корня имбиря размером с палец очистить, натереть на мелкой терке, залить 1 л горячей воды, а когда немного остынет, добавить мелко нарезанный с кожурой лимон и мед (по вкусу).

Е. МИРЯСОВА, г. Выборг Ленинградской области.

Гриб, который пьют

О лечебных свойствах чайного гриба известно уже очень давно. Его издавна используют при **болезнях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.**

При расстройстве кишечника (поносе) рекомендуется выпивать 6-8 стаканов настоя чайного гриба в день, состояние после этого явно улучшается.

При гастритах (различной кислотности) в настой чайного гриба добавляют мед и выпивают по 2-3 стакана в день. При хронических гастритах ежедневно в течение 2 месяцев принимают по 1 стакану настоя с 1 ст. ложкой меда за 2 часа до еды.

Чайный гриб лечит **дисбактериоз, хроническую усталость, снима-**

ет **стресс**, укрепляет, тонизирует и очищает организм от **шлаков**.

Лабораторные исследования показали, что настой чайного гриба убивает **болезнетворные микробы** или по крайней мере задерживает их рост.

Чайный гриб содержит много витамина С, витаминов группы В, витамина Д, Р.

При головных болях из-за усталости, напряжения, стресса, недосыпания хорошо регулярно принимать по 2-3 стакана настоя чайного гриба.

Помогает чайный гриб и при **атеросклерозе**. Большое количество содержащихся в нем ферментов значительно уменьшает количество холестерина в крови, и жалобы, свя-

занные с заболеванием, исчезают в короткий срок.

Как же правильно употреблять напиток из чайного гриба? **Самое главное - не смешивать его с пищей.** Если выпить настой перед или сразу после еды, процесс переваривания ускорится и через некоторое время возникает чувство голода. Лучшее время для приема настоя - через 2 часа после вегетарианской (растительной) пищи и через 3-4 часа после мясной. Но больше всего пользы будет от чайного гриба, если пить его натошак: утром после сна и вечером перед сном. Утренний прием помогает пищеварению, а вечерний успокаивает нервную систему и улучшает сон.

**Т.ВИНОГРАДОВА, г. Старица
Тверской области.**

Напиток: не только любимый, но и лечебный

Расскажите, пожалуйста, про свойства чайного гриба. Как он влияет на иммунную систему?

Д.ЛИСАКОВА, г. Звенигород Московской области.

Чайный гриб (медузомицет) прекрасно поддерживает иммунитет, действует как легкий антибиотик, снабжает организм полезными молочно-кислыми бактериями. Он представляет собой симбиоз бактерий уксусно-кислого брожения и дрожжеподобных грибков. Напиток, образующийся в результате их смеси с чаем и сахаром, содержит

тонизирующие вещества (кофеин и катехины), витамины (аскорбиновую, никотиновую кислоту, пантотеновую кислоту и рибофлавин), полезные органические кислоты (уксусную, щавелевую, молочную, лимонную и др.) и небольшое количество спирта.

Медузомицет выглядит как толстая слоистая пленка желтовато-коричневого цвета, плавающая на

поверхности питательной жидкости: укус сладкого черного чая.

Исследователи заметили, что медузомицет хотя практически не потребляет компоненты чайного настоя (ароматические, дубильные вещества), крайне чувствителен к их отсутствию. Например, без чая он не синтезирует аскорбиновую кислоту, необходимую ему для жизнедеятельности.

В чисто вымытую стеклянную банку положите промытый в кипяченой воде слой гриба и залейте теплым слегка подслащенным чаем. Сахар добавляйте из расчета 2 ст. ложки на 2-3 литра воды. Заливать медузомицет надо обязательно кипяченой водой с уже растворенным в ней сахаром: в сырой много растворимых солей кальция, которые образуют с глюконовой кислотой глюконат кальция, выпадающий в осадок. Нельзя сыпать сахар прямо на гриб - это вызывает ожоги на его теле в виде бурых пятен. Угнетает его и слишком крепкий чай.

Горлышко банки закройте марлей (не крышкой без свободного доступа воздуха гриб расти не будет) и поместите в темное теплое место. Первые три дня гриб лежит на дне банки, а потом всплывает, и через неделю первая порция настоя готова. Всплытие гриба начинается из-за образования продукта его жизнедеятельности - углекислого газа.

По вкусу настой гриба должен напоминать крепкий сильно газированный квас.

Настой на зеленом чае получается даже полезнее, так как в нем больше витаминов и кофеина, чем в черном, он лучше тонизирует.

Таким настоем полезно полоскать рот после еды, поскольку некоторые соединения зеленого чая убивают бактерии, разрушающие зубы.

Можно настаивать гриб на чае с бергамотом или добавлять ароматные травы - мяту, Melissa, душицу. А добавленный в настой мед обогащает его полезными минеральными веществами: натрием, калием, кальцием, фосфором, магнием, железом, придает ему дополнительные антибактериальные и тонизирующие свойства.

Раз в 3 дня готовый настой нужно сливать. Чтобы напиток не был слишком кислым, гриб необходимо время от времени промывать, избавляя от лишних слоев. Если гриб перестой в старом растворе, то верхняя пленочка начинает буреть. Это признак того, что гриб начинает погибать.

Медузомицет достигает толщины в несколько сантиметров, что позволяет пить целебный настой ежедневно, надо только не забывать заливать его новой порцией холодного сладкого чая. Если вылить настой чайного гриба в другую банку, то через одну-две недели на поверхности жидкости образуется тонкий полупрозрачный слой колония микроорганизмов, которая со временем тоже превратится во взрослый гриб.

Лучше завести две банки: в одной будет жить гриб, а в другую вы будете сливать готовый напиток. Банку с готовым напитком можно хранить в холодильнике. Температура ниже 17 °C вредна, так как уменьшает активность гриба, и в нем даже могут завестись водоросли.

Настой чайного гриба активно взаимодействует с пищей в вашем желудке, поэтому не рекомендуется пить его непосредственно перед едой, во время еды и сразу после еды, иначе вы очень быстро ощутите чувство голода. Пить настой гриба рекомендуется не ранее чем 3 часа после еды.

Микроорганизмы практически не могут адаптироваться к настою чайного гриба. Крепкий десятидневный настой чайного гриба обладает антибактериальными свойствами и прекрасно лечит инфицированные раны, гнойничковые заболевания

кожи. Лечебное, успокаивающее и регенерирующее действие для кожи оказывают ванны с настоем чайного гриба.

В теплую ванну выливается 3 л семидневного настоя, длительность процедуры не более 15 минут. Если вас мучают головные боли, то во время приема ванны положите на голову полотенце, смоченное в прохладном растворе настоя чайного гриба. Кроме благотворного влияния на кожу, эта процедура снимает нервозность и раздражительность, благоприятствует крепкому сну, укрепляя иммунную систему организма.

Когда чайный гриб может навредить

Хотя настой чайного гриба фактически не имеет никаких противопоказаний к применению, некоторые рекомендации по его использованию необходимо соблюдать.

◆ Настой чайного гриба не рекомендуется пить при диабете.

Свежий настой вреден также людям, страдающим грибковыми заболеваниями.

◆ Не следует пить настой чайного гриба в больших количествах (более одного литра в день), и нельзя использовать слишком кислый настой неразбавленным. Употребляют 3-4-суточный настой, пока он еще слабый.

◆ Не следует злоупотреблять напитком людям с повышенной кислотностью.

◆ Желательно при приеме чайного кваса делать небольшие перерывы раз в 1-2 месяца, чтобы не допустить раздражения желудка.

◆ Крепкий настой не следует употреблять автомобилистам перед поездкой.

Также существуют некоторые противопоказания при приеме настоев чайного гриба, приготовленных с использованием не обычного чая, а зеленого или же трав.

◆ При гастрите, язве желудка, пониженном артериальном давлении необходимо быть очень осторожным с чайным квасом, настоящим на зеленом чае: он содержит много кофеина и может повлиять на работу желудочно-кишечного тракта.

Чеснок - волшебник

Чесночная настойка обладает очень сильным противомикробным действием.

3 небольшие головки чеснока вместе с шелухой нарезать, залить 0,5 л водки и добавить 1 ст. ложку касторового масла. Все перемешать и настаивать в прохладном темном месте в течение 5 дней. Хранить чесночную настойку нужно в холодильнике.

Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в четверти стакана воды, на ночь.

Полезный совет

Не выбрасывайте яичную скорлупу: порошок из нее является замечательным средством для укрепления иммунитета. Яичная скорлупа содержит кальций и минеральные вещества, которые стимулируют образование иммунных клеток - лимфоцитов в костном мозге.

Сварите вкрутую несколько яиц (желательно с белой скорлупой). Очистите яйца, со скорлупы снимите пленку, прокалите на сковороде, перемелите в кофемолке до получения пудры. Принимайте на кончике чайной ложки 2-3 раза в день после еды, запивая водой, или добавляйте порошок в пищу.

Как избежать обострения герпеса

Генитальный герпес начинается с высыпаний в виде маленьких пузырьков с жидкостью, которые, лопаясь, образуют язвочки.

Во время болезни женщины ощущают зуд, жжение, покалывание и испытывают боль при мочеиспускании. Одновременно появляется головная боль, повышается температура.

Специалисты, сторонники естественного оздоровления, разработали целую систему мер для предот-

вращения обострений герпеса.

Придерживайтесь специальной диеты.

Откажитесь от алкоголя, сократите употребление сахара, сладостей, продуктов, способствующих размножению вирусов (миндаля, арахиса, кунжутного семени, шоколада).

Ешьте говядину, курицу, рыбу, картофель, пророщенные пшеницу и бобы, молочные продукты, пивные дрожжи. Обязательно включите в

рацион продукты, богатые бета-каротином и цинком: цитрусовые, черную смородину, ежевику, яблоки, бананы, абрикосы, персики, сладкий перец и т.д.

Ежедневно за завтраком съедайте по паре зубчиков чеснока, а за 5 минут до обеда и ужина принимайте по 1 ч. ложке свежевыжатого сока алоэ, смешанного с медом в произвольной пропорции.

Внимание! Сок алоэ противопоказан при беременности, маточных кровотечениях и обильных менструациях, геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря, тяжелых заболеваниях сердца, гипертонии и склонности к расстройствам желудка, а также при онкологических заболеваниях.

В течение месяца с начала заболевания пейте аптечную настойку эхинацеи пурпурной (утром и днем по 20 капель на полстакана теплой воды). Через 6 месяцев курс повторите.

Во время острого периода и еще 2 недели после исчезновения внешних симптомов заболевания периодически орошайте слизистые оболочки промежности настоями календулы, фиалки душистой или свежевыжатым соком алоэ или каланхоэ и 3 раза в день наносите на болезненные участки глициризинный гель (препарат, получаемый из корня солодки голой).

Внимание! При применении геля в высоких дозах (больше месяца) может повыситься артериальное давление, возникнуть отеки.

Принимайте сидячие солевые ванны в течение 2 недель через день перед сном по 5-10 минут. Растворите 5 ст. ложек морской соли в 10 л теплой воды, а после окончания процедуры аккуратно промокните влагу туалетной бумагой и протрите болезненные участки кусочком льда.

**Г.РУДЕНКО, г.Невинномысск
Ставропольского края.**

Советует фитотерапевт

Как избавиться от болезней, что поможет повысить и укрепить иммунитет?

Использовать возможности фитотерапии, основанной на вековых традициях народной медицины, советует профессор Казанского государственного медицинского университета, доктор фармацевтических наук Наиль Марсовна НАСЫБУЛЛИНА.

Посмотрите вокруг: вот они,

чудо-растения, способствующие повышению иммунитета. Одно из них - **аир болотный**, являющийся тонизирующим средством при кожных заболеваниях и обладающий противовоспалительным, спазмолитическим и бактериостатическим действием.

Аир - это действенное средство

для повышения защитных сил организма. 1 ч. ложку измельченного корня аира заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают и принимают по четверти стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Являясь биогенным стимулятором, **алоэ древовидное** помогает организму адаптироваться ко многим неблагоприятным условиям, воздействует на обмен веществ не только больного, но и здорового человека, обладает слабительными, противоожоговыми, противовоспалительными, бактерицидными и бактериостатическими свойствами.

Как можно использовать алоэ, чтобы повысить сопротивляемость организма болезням? При гриппе полезно вливать свежий сок алоэ по 5-6 капель в каждую ноздрю. Проводить такие процедуры по 2-3 вливания нужно через каждые 5 часов.

А при болезнях десен эффективно полоскать рот 50%-ным раствором сока алоэ или пить свежий сок алоэ, разбавленный молоком, по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При физическом и нервном истощении прекрасно поддержит организм питательная смесь, приготовленная из 100 мл сока алоэ, 500 г грецких орехов, 300 г меда и сока 3-4 лимонов. Принимать эту смесь следует по 1 ч. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Однако такое средство противопоказано при беременности, воспалении почек и мочевого пузыря.

Плоды аниса обыкновенного способствуют увеличению активности клеток-защитников, оказы-

вающих противомикробное, противовоспалительное, отхаркивающее и бронхорасширяющее действие.

1 ч. ложку плодов аниса заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают и принимают по трети стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Аралия маньчжурская обладает иммуномодулирующим действием, стимулирует работоспособность, нервную и сердечно-сосудистую системы, повышает артериальное давление, нормализует гормональное равновесие.

Для повышения иммунитета 1 ст. ложку измельченных корней аралии залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать настой по трети стакана 3 раза в день. Можно также использовать готовую (аптечную) лекарственную форму аралии. 30-40 капель аптечной настойки аралии надо добавить в треть стакана воды. Принимать 2 раза в день, утром и днем, до еды. Но следует учитывать противопоказания: повышенная нервная возбудимость, бессонница, гипертония.

Очень часто моим знакомым и друзьям пережить сезон гриппа и ОРВИ помогает сок из свежих листьев **каланхоэ перистого**. Он повышает местный иммунитет, способствует заживлению ран и других кожных повреждений. При гриппе, ангине и ОРВИ несколько капель свежесжатого сока каланхоэ следует закапывать то в одну, то в другую ноздрю, делать это лучше 2-3 раза в день, и тогда насморк обязательно отступит.

А самым известным средством для повышения защитных сил ор-

ганизма является **лук репчатый**, содержащий лизоцим, обладающий противомикробным и антивирусным действием. 2 ст. ложки измельченного лука следует залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 7 дней, процедить. 1 ч. ложку луковой настойки

добавить в треть стакана воды. Принимать 2 раза в день, утром и днем, до еды. Однако надо помнить, что лук репчатый противопоказан при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Будьте здоровы!

Друг мой чеснок!

◆ Один из необычных рецептов использования чеснока для повышения иммунитета такой. Очистите небольшую головку чеснока, пропустите через пресс и залейте на ночь 1 стаканом простокваши или кефира. На следующий день выпейте получившийся настой в 3 приема.

◆ Аналогичным образом можно приготовить и луковый настой. Натрите на мелкой терке среднюю луковицу, залейте 1 стаканом кипящего молока и дайте остыть. Пить настой нужно 2 раза в день по одному стакану. Можно размешать в луковом

настое 1 ст. ложку растительного масла.

◆ Раздавите головку чеснока, залейте ее 1 стаканом подсолнечного масла и поставьте на сутки в холодильник. Затем добавьте в чесночное масло 1 ч. ложку лимонного сока. Принимать масло нужно по 1 ст. ложке за час до еды 1 раз в день. Курс такого лечения составляет 30 дней.

А если принимать масло в течение 90 дней, то это поможет не только укрепить иммунитет, но и очистить сосуды головного мозга.

Заряжаем... иммунитет

Тяжелые нагрузки в опасный простудный сезон, когда иммунная система работает на пределе, могут подорвать здоровье. Поэтому любые чрезмерные силовые тренировки в этот период противопоказаны.

А вот бег, занятия на велотренажере или аэробика принесут пользу.

Если же у вас нет возможности за-

ниматься аэробикой, можно освоить ряд простых, но полезных упражнений, которые можно выполнять дома в любое время. Всего 15-20 минут ежедневных занятий существенно повысят защитные силы организма. Вот несколько упражнений, выполнить которые под силу всем.

◆ Сядьте на кровать, ноги поставьте на пол. Нагнитесь вперед,

стараясь достать руками ступни. Выгните спину дугой и сосчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз.

◆ Расправьте плечи и делайте вращательные движения головой,

стараясь коснуться ухом плеча. Повторите упражнение 10 раз.

◆ «Побегайте» на месте на носках, стараясь как можно выше поднимать пятки. Продолжительность такого бега - 5 минут.

Травы вернут силы

Вы стали быстро утомляться, появилась слабость, вялость, разбитость? Ночной сон не освежает, вы не чувствуете бодрости? Вы стали часто болеть респираторными заболеваниями? Частые стоматиты и другие заболевания полости рта, частые обострения бронхита, гайморита, аднексита утомляют вас? Есть упорные, плохо поддающиеся лечению инфекции урогенитального тракта?

Подобные признаки должны стать для каждого серьезным поводом, чтобы заняться укреплением своего иммунитета.

С чего же начать? Я всегда советую прежде всего провести чистку кишечника.

Процессы гниения и брожения, которые там протекают из-за неправильного питания, являются идеальными условиями для гнилостной и другой патогенной флоры. Продукты ее жизнедеятельности (яды и токсины) проникают в кровь, ведут к формированию иммунодефицитных и аллергических заболеваний.

Важную роль в надежной работе иммунитета играет правильное питание. Тема избитая и всем известная.

Однако хочу напомнить, что некачественный пищевой белок просто калечит наш иммунитет, поэтому отдавайте предпочтение натуральному мясу, молоку, рыбе, а не колбасам, сосискам и прочим полуфабрикатам. В рационе питания должны быть в достаточном количестве свежие овощи и фрукты. Недостаток витаминов ослабляет иммунитет, приводит к сбоям в работе.

Ешьте молочно-кислые продукты, они предотвращают гнилостные процессы, создают благоприятную среду для полезной кишечной флоры.

Народная медицина предлагает немало рецептов по укреплению иммунной системы. Только надо помнить, что никакая отдельно взятая травка проблемы не решит. Лечение надо проводить комплексно с учетом всего, о чем сказано выше.

Из своего собственного опыта и опыта моих многочисленных знакомых, друзей и родственников могу уверенно утверждать, что хорошие результаты дает сбор из лекарственных трав, в состав которого входят: солодка, боярышник, чабрец, шиповник, амарант, топинамбур, листья земляники, крапива, зверобой,

листья смородины, клевер, листья акации.

Сбор заваривается как чай, его пьют по полстакана 2-3 раза в день в течение 2-3 месяцев.

Кроме этого, полезно применять иммуностимулирующие травы: левзею, золотой корень, красную щетку, красный корень в виде спиртовых настоек по 15-20 капель, разведенных в 0,5 стакана воды, 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Мощным иммуноукрепляющим средством является сироп из ягод

бузины черной. К тому же этот препарат очищает кровь, повышает гемоглобин, является противоопухолевым средством. Я рекомендую его каждому как средство профилактики от многих заболеваний.

Уже на первом месяце лечения наступает заметное улучшение в самочувствии. Появляется бодрость, крепким и спокойным становится сон, прибавляется сил. Отступают простуды и воспаления.

О. БЕЛОБРОВА,
г. Майкоп, Адыгея.

Щит от эпидемии

Считается, что дети в возрасте до года должны болеть реже четырех раз, с 1 года до 3 лет - менее 6 раз в год, с 3 до 4 лет - менее 5 раз, с 4 до 6 лет - менее 4 раз, старшие дети - менее 3 раз в год. Но, увы... здоровье наших ребятишек нередко отклоняется от медицинских норм. Подчас для того чтобы поднять иммунитет, приходится применять аптечные средства.

В первую очередь это витамины. От простуды хорошо защищают витамины А и С. Первый также способствует росту организма, укреплению костей и волос. Витамин С в больших дозах можно использовать для лечения гриппа. Впрочем, для профилактики заболевания лучше все-таки принимать поливитамины (такие как «Джунгли», «Сана-сол», «Алфавит», «Биовиталь-гель», «Мультиабс», «Центрум»). Желательно, чтобы они также содержали минералы и микроэлементы.

Повысить устойчивость организма к простуде помогают адаптогены. Это настойка лимонника, элеутерококка, эхинацеи, женьшеня. Однако любая настойка в своем составе содержит спирт. Поэтому маленьким детям лучше применять препарат «Иммунал».

Противовирусные препараты можно принимать как в период эпидемии, так и заранее. Раньше применялись интерферон, оксолиновая мазь. Сегодня к этим лекарствам добавились гриппферон (капли в нос), детский анаферон (таблетки), виферон (свечи).

Препараты «Бронхомунал» и «Рибомунил» содержат в себе фрагментированные (измельченные) частицы бактерий, что повышает устойчивость организма к различным «дыхательным» инфекциям. Дети начинают реже болеть не только насморком, но и пневмо-

ниями, бронхитами, тонзиллитами, синуситами.

Подобным же действием обладают спрей «ИРС-19» и имудон (таблетки для рассасывания). Имудон бывает эффективен у тех детей, которые часто болеют ангинами.

В любом случае, лекарство, необходимое вашему ребенку, должен назначать врач. Самостоятельно покупать в аптеке иммуностимуляторы (за исключением витаминов) не следует.

Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.

Полезный совет

Чтобы привести нервную систему в порядок, смешайте в равных количествах настойки пустырника, валерианы и боярышника (купите их в аптеке). Принимайте на ночь по 30 капель смеси, разведя их в половине стакана горячего молока. Курс - 2 недели.

Рецепты с грейпфрутом

Говорят, одним из самых полезных фруктов считается грейпфрут. Хотелось бы получить несколько рецептов с его использованием для поддержания иммунитета.

В.ИЛЬЯСОВА, г. Уфа, Башкортостан.

Очень полезны, когда иммунная система организма ослаблена, **грейпфрутовые ароматические ванны.**

Для приготовления такой ванны мякоть одного грейпфрута мелко режут и заваривают 0,5 л кипятка. Настаивают в теплом месте в течение часа, затем душистый настой процеживают и добавляют в воду, нагретую до 37 градусов. Принимать такую ванну следует через день по 10-15 минут. Таким способом укрепляют защитные силы организма, снимают нервное напряжение, лечат

гипертонию, болезни сердца, печени, почек, мигрень.

Можно приготовить ароматическую ванну, накапав в теплую воду 4-6 капель эфирного грейпфрутового масла, купленного в аптеке.

Курс лечения 10-12 ванн.

В домашних условиях можно провести эффективный лечебный курс **ингаляций с грейпфрутом.**

Мелко нарезанную цедру заваривают крутым кипятком и дышат над паром. Можно использовать готовое эфирное масло.

Курс из 10 процедур по 5 минут снимает нервное напряжение, а также отлично лечит инфекционные заболевания органов дыхания. А еще такие ингаляции помогают при неврозах, головных болях.

Эфирным маслом грейпфрута обогащают кремы, шампуни, тоники, гели для душа, добавляя 4-5 капель масла на 20-30 мл основы.

Полезен **массаж воротниковой зоны** с целебным грейпфрутовым маслом.

10 капель масла смешать с 50 мл обычного крема для массажа. Такой ароматический массаж помогает при депрессиях, нервном напряжении, мигрени.

Ароматерапевты советуют для сохранения бодрости, профилактики упадка сил носить на груди ароматический медальон, в который достаточно капнуть 2-3 капли грейпфрутового эфирного масла.

А можно использовать и **арома-лампы**.

Наполните верхнюю фарфоровую чашечку водой и капните на ее поверхность 5-7 капель эфирного масла. Свеча, расположенная в нижней части, нагреет воду, эфирное масло начнет испаряться, наполняя комнату приятным, целебным ароматом.

Из грейпфрутов готовят разнообразные блюда - салаты и десерты, которые также помогут укрепить иммунитет. Вот два простых рецепта.

Молочно-фруктовый десерт

Смешать 3/4 стакана молока и четверть стакана свежесжатого грейпфрутового сока, добавить 1 ст. ложку сахара или меда и взбить в однородную массу.

Фруктовый салат

Нарезать поровну мякоть грейпфрутов, бананы, яблоки, груши, добавить несколько долек консервированного ананаса и все залить натуральным йогуртом. Диетологи уверяют, что это - один из лучших вариантов полезного завтрака.

5 витаминных напитков

Чтобы поддержать иммунную систему организма, пейте витаминные чаи, коктейли,

Отвар шиповника: 1 ст. ложку сухих измельченных плодов шиповника залейте половиной стакана кипяченой воды и кипятите на слабом огне под крышкой в течение 10 минут, затем настаивайте в теплом месте в течение 2 часов. Пейте по половине

стакана 3 раза в день.

Приготовьте **витаминный чай:** возьмите по 1 части измельченных сухих листьев боярышника, зверобоя и земляники. 1 ч. ложку травяной смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 20 минут.

Пейте чай в течение дня как привычный, черный.

Коктейль против гриппа: 1 ч. ложку аптечного сиропа шиповника, по 2 ст. ложки свекольного сока и кефира смешать и выжать в смесь сок половины лимона. Принимать такое снадобье 1 раз в день по трети стакана (если нет противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта).

Молоко с чесноком также поможет вашему иммунитету. В стакан теплого молока накапайте 10 капель чесночного сока и выпейте перед сном.

Малиновый морс: 1 ст. ложку сухих ягод малины залейте стаканом кипятка и кипятите в течение 10 минут. Дайте напитку настояться в течение 2 часов, процедите и пейте по 1 стакану 2 раза в день.

Лимонное масло повысит иммунитет

Лимонное масло - хорошее средство для повышения иммунитета.

Нужно повернуть через мясорубку средний лимон вместе с цедрой (косточки вынуть) и 50 г размягченной кураги. Лимон и курагу смешать с 200 г сливочного масла и 2 ст. ложками меда.

2 раза в день, утром и вечером, съедайте по 1 ч. ложке лимонного масла. Это прекрасная профилактика сезонной простуды, инфекционных заболеваний.

А.СТЕПАНОВА, г. Рыбинск Ярославской области.

■ Кстати

Курение снижает иммунитет, вызывая в организме нехватку витамина С. Курильщикам его нужно в 2 раза больше, чем некурящим.

Алкоголь снижает защитные силы организма на 24 часа. Иммунитет восстанавливается только через сутки после приема алкоголя.

Полезный совет

При усталости и переутомлении полезна вода, в которой варился картофель в кожуре (только варить его нужно не до конца). Пейте картофельную воду по 1 стакану 3 раза в неделю. Курс такого укрепления иммунитета можно повторять несколько раз в месяц.

Иммуноterapia

Что такое иммуноterapia? Как использовать эфирные масла для повышения иммунитета?

О.РЕЧИНА, Красноярский край.

Лечение заболеваний, связанных с нарушениями иммунитета, называется иммуноterapiей, а сами препараты могут быть разделены на:

- ◆ иммуномодуляторы;
- ◆ иммунокорректоры;
- ◆ иммуностимуляторы;
- ◆ иммунодепрессанты.

Иммуномодуляторы это лекарственные средства, которые в терапевтических дозах восстанавливают функции иммунной системы (эффективную иммунную защиту). Иммуномодуляторы могут оказывать избирательное влияние на соответствующий компонент иммунитета, но конечный эффект их воздействия на иммунную систему всегда будет многогранным.

Иммуномодуляторы назначаются в комплексной терапии одновременно с антибиотиками, противогрибковыми или противовирусными средствами.

В этом случае по возбудителю наносится двойной удар: антибиотик или другое химиотерапевтическое средство снижает функциональную активность микроба, а иммуномодулятор повышает функциональную активность клеток иммунной системы. В настоящее время имеется ряд антибиотиков, не оказывающих негативного действия на иммунитет.

Иммуномодулирующими свой-

ствами обладают более 20 из 300 эфирных масел. Для лечения гриппа и ОРЗ лучше всего подойдут эвкалиптовое, сосновое, лимонное эфирные масла, а также масло ели (оно считается самым эффективным иммуномодулятором). Кроме того, это очень хорошие антидепрессанты.

Успешно адаптироваться к зимнему сезону помогут ромашковое, пихтовое, мятное, кориандровое масла. В день понадобится всего 1-2 капли целебного масла, чтобы защититься от инфекции.

При лечении ОРЗ, гриппа, ангины и острого бронхита у взрослых используйте один из рецептов (в каплях). Приготовьте смеси эфирных масел.

1. Ромашка (2), мирра (2), тимьян (1).
2. Эвкалипт (3), лаванда (2), бергамот (2).
3. Лаванда (3), базилик (2), ладан (2).

Потомственная ведунья

*Верну любимого.
Налажу мир в семье.
Отворот.
Снятие порчи. Защита.
Стаж 32 года.*

По фотографии и без.

Сначала - результат.

(конверт с обратным адресом)

**603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.**

4. Имбирь (2), розмарин (3), апельсин сладкий (2).

1 капля на 5-7 кубических метров помещения (на стандартную комнату достаточно 4-5 капель) в аромалампе.

Иммунокорректоры - средства, которые восстанавливают конкретное нарушенное звено иммунной системы, это иммуномодуляторы точечного действия.

Иммуностимуляторы средства, усиливающие иммунный ответ (лекарственные препараты, пищевые добавки, адъюванты и другие агенты биологической или химической природы, стимулирующие иммунные процессы).

Иммунодепрессанты - средства, подавляющие иммунный ответ (лекарственные препараты, угнетающие иммунные процессы).

Очищая организм, повышаем иммунитет

Хочу предложить для онкологических больных средство, укрепляющее иммунную систему.

За основу препарата берется настойка березовых почек. 100 г почек заливают 0,5 л водки, настаивают месяц, периодически взбалтывая содержимое.

К 200 мл настойки березовых почек добавляют 50 мл настойки цветов хмеля (12 ст. ложек цветков хмеля заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели), 30 мл настойки водяного перца, 20 мл настойки корней кровохлебки, 15 мл настойки листьев белены или листьев и цветков болиголова.

Измельченные листья белены берут в количестве 5 дес. ложек на 0,5 л водки и настаивают в темноте 9 дней, периодически встряхивая содержимое.

50 г водяного перца настаивают 8-10 дней в 0,5 л водки.

Болиголов - очень ядовитое растение. Обращаться с ним надо с

большой осторожностью и лечиться с его помощью только при крайней необходимости, чтобы снять нестерпимые боли.

1 стакан семян и листьев заливают 2 стаканами чистого неразбавленного спирта. Через 2 недели настойку процеживают.

Эти указания по приготовлению лекарства необходимо соблюдать строго, а настойку с предупредительной наклейкой на бутылках хранить отдельно в недоступном для посторонних месте.

После смешивания всех настоек лекарство следует выдержать в течение суток. Получившийся препарат принимают по 1 ч.ложке 3-4 раза в день до еды.

Даже у тяжелых онкологических больных через несколько дней наступает улучшение общего состояния, утихают или вовсе исчезают боли, улучшается настроение, появляется аппетит.

Препарат является дополнительным средством при комплексном лечении онкологических больных и назначается для поднятия тонуса ослабленного организма. Все компоненты, входящие в состав этого средства, имеют противоопухолевые свойства. Исследования специалистов подтверждают противоопухолевую активность почек березы. В восточной медицине считается, что хмель способен излечить рак без последующих рецидивов.

К этому препарату полезно добавить по 50 мл водочных настоек из цветков зверобоя, таволги вязолистной, кипрея (иван-чая), клевера красного, календулы (ноготков), широко применяемых в народной медицине для лечения и профилактики онкологических заболеваний.

Эти настойки готовят в соотноше-

нии 1:10 (сырья и водки), настаивают в течение недели, периодически встряхивая содержимое.

Народная медицина применяет против злокачественных новообразований следующее средство.

Берут 200 г сухой измельченной коры березы и кипятят в глиняной посуде в 1 л воды на медленном огне до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится в два раза. Настаивают в плотно закрытой посуде в теплом месте 2-3 часа и процеживают через чистую ткань.

Настой принимают в первую и последнюю неделю месяца по 1 ст.ложке 2 раза в день до еды, а в промежутке между этими неделями (еще две недели) по 2 ст.ложки 3 раза в день до еды.

Р.БУДИНА,
г. Владимир.

Сосновый щит от простуды

Чтобы в зимние холода обезопасить себя от простуды, приготовьте лекарства из сосновых шишек. А если все-таки заболеете, то с помощью этих целебных средств восстановление наступит гораздо скорее.

Зеленые молодые сосновые шишечки уложите в 3-литровые банки и засыпьте сахаром. Закройте крышкой и поставьте на подоконник с солнечной стороны. Шишечки вберут в себя энергию солнца, и через 1-1,5 месяца вы получите сосновый нектар. Слейте жидкость, процедите

и уберите в холодильник, хотя и при комнатной температуре нектар хранится хорошо и не портится.

Зимой при простудном кашле, бронхите разбавьте сироп горячей водой (0,5 ст. ложки на 1 стакан воды) и выпейте натошак перед сном. В средство можно добавить мед или 0,5 ч. ложки сока лимона.

Также советую приготовить сосновый мед. В эмалированную кастрюлю положите зеленые молодые сосновые шишечки, залейте водой так, чтобы сырье покрылось водой

на 1-2 см. Поставьте на медленный огонь на 30 минут, дайте настояться в течение ночи.

На 1 л полученной жидкости (без сырья) положите 1 кг сахара, добавьте шишечки, поставьте на огонь на 1-1,5 часа.

При простудном кашле, бронхите разбавьте средство горячей водой (1,5 ст. ложки средства на 1 стакан воды) и выпейте натощак перед сном. По желанию добавьте мед и лимон.

Для профилактики и лечения нефрита возьмите цедру 1 лимона, 20 г листьев липы, 2 стакана воды. Сырье перемешайте, залейте кипятком и настаивайте сутки.

Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Курс - 10 дней с перерывом на 7 дней. Рецепт опробован, и, смею заверить, облегчение почувствуете быстро.

Л.ЛУНЕВА,
г.Бугульма, Татарстан.

Полезный совет

Если вы, как говорится, не вылезаете из болезней, в течение месяца пейте восстанавливающий иммунитет чай. Заварите на ночь кипятком в полулитровом термосе по 1 ст. ложке плодов можжевельника и шиповника, 2 звездочки гвоздики, маленький кусочек корня имбиря. Выпейте настой в течение дня.

О.ИВАНОВА, г. Рязань.

Когда одолевает усталость...

В последние годы погода настолько нестабильна, что я стала испытывать постоянную вялость, сонливость, у меня всегда сниженное настроение, тяжелая голова. Я стала часто простужаться, меня одолели ангины, насморк, кашель. Посоветуйте, пожалуйста, что можно предпринять, чтобы улучшить самочувствие?

С.ГРЯЗНОВА, г. Асбест Свердловской области.

Погодные аномалии с характерными пасмурными днями, когда солнце подолгу оказывается скрыто от нас то облаками, то смогом, многих

людей приводят в такое состояние, которое медики называют усталостью от темноты.

От нее страдает острота зрения,

менее упругой становится кожа, затормаживается действие центральной нервной системы. А это проявляется вялостью, сонливостью, сниженным настроением, склонностью к простудным заболеваниям. Как же повысить иммунитет, где взять солнце? Вот что рекомендуют иммунологи.

Солярий или сеансы облучения кварцевой лампой не слишком полезны для кожи и иммунитета, но можно восполнить недостаток света более щадящими способами. Постарайтесь максимально продолжительное время пребывать на воздухе в светлое время суток, лучше всего в середине дня.

Постарайтесь ярче освещать все помещения в квартире и на работе. Ярче одевайтесь. Теплые, бодрящие цвета не только радуют глаз, но и заметно поднимают жизненные силы.

Настроение поднимает и вкусная еда. Постарайтесь обогатить рацион свежими фруктами и овощами, клюквой, брусникой, квашеной капустой, рыбой, креветками, салатами с морской капустой. Морепродукты позволяют восполнить дефицит йода, который часто вносит свою (и немалую) лепту в недомогания. Почетная роль на столе должна отводиться свежим кисломолочным продуктам, поддерживающим баланс микрофлоры в кишечнике. Современный выбор широк: кефир, бифитон, варенец, несладкий живой йогурт, простокваша.

Привычка перед сном выпивать стакан такого кисломолочного лекарства поможет четко наладить работу кишечника, снизит вероятность за-

поров. А съеденное утром натощак небольшое количество запаренного чернослива и кураги довершит регулировку системы самоочищения организма.

Не забудьте также, что с бананами и горьким шоколадом вы быстро справитесь с упадком настроения и душевной усталостью.

А что полезного можно найти в аптеке?

Во-первых, витамины. Из поливитаминных комплексов можно использовать «Аэровит», «Компливит», «Витрум» или «Центрум».

Справиться с недомоганиями помогает целая группа препаратов и пищевых добавок, относящихся к адаптогенам. Это пантокрин - настойка из молодых рогов оленя марала, экстракты женьшеня, лимонника, элеутерококка, не содержащий спирта дальневосточный бальзам «Гербамарин». Все они повышают защитные силы организма, благотворно действуют на работоспособность.

Если при резких изменениях погоды болит и кружится голова, то помогут улучшить самочувствие долгие прогулки, любая физическая нагрузка на свежем воздухе, регулярные водные процедуры, контрастные ножные ванны.

Можно прибегнуть к таблеткам: циннаризину, например, который улучшает ток крови в капиллярах. Повышают уровень иммунной защиты капли «Деринат» и «Иммунал».

1-2 небольших лимона, съеденных за день, 3-4 зубчика чеснока защитят от возможной простуды.

Поднимает иммунитет настой травы чистотела. 1 ст. ложку травы

залить стаканом кипятка. Настаивать 10-15 минут, процедить. Принимать в теплом виде по трети стакана 3 раза в день.

Полноценный ночной сон в хорошо проветренном помещении - важная составляющая профилактики против болезней. Причем самым полезным является сон до полуночи.

Если же спится плохо, а при пробуждении охватывают беспричинная раздражительность, плаксивость, вы быстро утомляетесь, можно порекомендовать новопассит, экстракт пассифлоры. Помогает от бессонницы и одновременно хорошо питает мозг аминокислота глицин, которую в виде таблеток также можно приобрести в аптеке.

А лучше всего попробовать использовать известное народное средство: за 30 минут до сна мед-

ленно выпить стакан теплого молока с десертной ложкой меда.

Укрепляет физическое здоровье и поднимает иммунитет простая улыбка! Исследователи обнаружили, что, когда мы улыбаемся, поднимается настроение, что, в свою очередь, укрепляет иммунитет. По мнению, специалистов, когда мы даже заставляем себя улыбнуться, эта попытка вызывает электрические сигналы в коре головного мозга, побуждающие усиленно работать гипофиз, активизируя выработку в мозгу эндорфинов. Эти гормоны оказывают мощное обезболивающее и противовоспалительное действие, стимулируют и усиливают иммунную систему человека, вызывают чувство душевного комфорта.

Поэтому чаще улыбайтесь себе и другим!



ФИТОАптечка

У нас в семье хранится старинный рецепт настоя хмеля. Он успокаивает, лечит стрессы и бессонницу, повышает защитные силы организма.

1 ч. ложку измельченных сухих шишек хмеля надо заварить стаканом кипятка. Настаивать 15 минут. Пить по чашке настоя 3 раза в день. Можно добавить сахар по вкусу.

Н.АЗАРОВА, Городецкий район Нижегородской области.

Важно!

Гранат - эффективный способ повышения иммунной защиты организма. Один из компонентов кожуры граната способен уничтожать даже устойчивый к антибиотикам стафилококк.

Глава III

Как укрепить иммунитет, чтобы не болеть?

Защити меня, природа!

*Можно усилить иммунитет, если один раз в месяц обливаться отваром богородской травы (тимьяна ползучего) или принимать ванны с ее настоем. Основным действующим веществом травы считают эфирное масло, главные компоненты которого обладают антисептическими свойствами. Оно является очень мощным восстановителем иммунитета и входит в состав противогрибковых мазей.

Настой для ванн готовят так: 100 г травы заливают 2 л кипятка и настаивают в теплом месте полчаса.

*1 стакан овса и четверть стакана изюма залить холодной водой и на-

греть до кипения. Настоять в течение 3 часов. Затем поставить на сильный огонь, довести до кипения, всыпать полстакана размятой клюквы, опять дать вскипеть и настаивать 1 час. После этого отвар процедить, добавить 2 ч. ложки меда. Можно заменить клюкву облепихой. Пить 3 раза в день по половине стакана.

*В 1,5 стакана отвара шиповника влить 2,5 стакана сока черной смородины и сок одного лимона, добавить 2 ч. ложки меда и перемешать. Пить напиток охлажденным 3 раза в день по полстакана.

*Стакан инжира промыть теплой водой, пропустить через мясорубку и

залить 2 стаканами кипятка. Довести до кипения и настаивать 2 часа. Настой процедить, добавить 3 ч. ложки

меда и охладить. Затем влить в отвар стакан морковного сока. Пить 3 раза в день по полстакана.

Стресс, уходи!

Необходимо помогать иммунной системе бороться со стрессом, иначе она просто не сможет защитить нас от болезней. Важные помощники в этой борьбе - цинк, витамины С и Д.

Витамин С содержится в цитрусовых, ягодах, листовых овощах, цветной и кочанной капусте.

Витамин Д можно найти в сыром яичном желтке, кисломолочных продуктах, сыре (твороге), сливочном масле, рыбной печени, морепродуктах.

Цинк содержится в таких продуктах, как говядина, печень, морковь, горох, отруби, овсяная мука, орехи.

Полезный совет

Чтобы приготовить иммуностимулирующий коктейль, смешайте вместе по 1 ст. ложке земляники, малины и черной смородины, залейте 2 стаканами соевого молока и добавьте 1 ч. ложку кунжутных семечек.

Н.СУРКОВА, Костромская область.

Питайтесь правильно

С чего начать укрепление иммунитета?

Правильное питание поможет повысить сопротивляемость организма заболеваниям. Оно должно быть сбалансированным, ведь организму нужны и белки, и жиры, и углеводы.

Особенное внимание следует уделить белкам, потому что иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма, представляют собой белки, а для их синтеза необходимо достаточное количество

аминокислот. При дефиците каких-либо аминокислот иммунные клетки (лимфоциты), которые синтезируют иммуноглобулины, будут не в состоянии построить нормальные иммуноглобулины в нужном для иммунного ответа количестве.

Белковые продукты животного происхождения (мясо, птицу, рыбу, морепродукты, яйца) достаточно есть 2-3 раза в неделю. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, намного по-

вышают защитные силы организма. Диетологи утверждают, что повысить иммунитет помогут и перепелиные яйца, которые нужно съедать сырыми натошак по несколько штук.

Отсутствие животного белка можно восполнить белковыми продуктами растительного и молочного происхождения (горох, бобы, фасоль, творог, сыр).

Для формирования иммунитета необходимы и жиры, поэтому не стоит исключать из рациона говяжье, баранье и свиное сало, сливочное масло, жир домашних птиц.

Хотя мы не можем обходиться без жира, основного поставщика энергии, все же главными энергетическими поставщиками являются углеводы, особенно те, которые содержатся в зерне, фруктах и овощах. Углеводы организму нужны разные: и быстроусвояемые (сахара), и медленно усвояемые (крахмал), и балластные (клетчатка для нормального пищеварения). Они, так же как белки и жиры, необходимы для синтеза новых клеток.

Врачи напоминают, что большое количество белков создает проблемы их переваривания и выведения продуктов распада, перегружает желудочно-кишечный тракт и почки, избыток жиров подавляет иммунитет, а излишки углеводов - прямой путь

к ожирению, которое является еще большим врагом иммунитета, чем чрезмерная худоба.

Основу рациона должны составлять крупы, овощи и фрукты. Огурцы, томаты, кабачки, зеленый горошек - в них содержится огромное количество витаминов и клетчатки, которая регулирует работу кишечника, играющего важную роль в формировании иммунитета.

Как можно чаще включайте в рацион брокколи, морковь, молочные продукты с биодобавками, клубнику, тыкву, кедровые орехи, мясо индейки, цитрусовые. Добавляйте в пищу больше зелени - петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея. Очень полезно постоянное употребление тыквы, кабачков, патиссонов.

Запивать еду диетологи рекомендуют только теплыми (не холодными) несладкими напитками. Холодные, сладкие, газированные напитки нарушают процесс пищеварения. Рекомендуется каждую неделю или хотя бы раз в 10 дней проводить разгрузочные дни. Можно просто исключить в этот день из своего рациона дрожжевые и сдобные мучные изделия, можно устроить кефирно-огуречную (или яблочную) разгрузку. Главное - дать своему желудочно-кишечному тракту отдохнуть.

Полезный совет

Диетологи предостерегают: не ешьте продукты, зараженные плесенью или гнилью! Так вы обезопасите себя от ядов, которые вырабатывает плесень. Подобных ядов около 100 видов, а один из них - афлатоксин - вызывает рак печени.

Слабый иммунитет ведет к дисбактериозу

У меня дисбактериоз. Врач объяснила, что это результат пониженного иммунитета. Расскажите, пожалуйста, как работа кишечника зависит от иммунитета.

О. БАРАНОВА, г. Иваново.

В нашем кишечнике уживаются и полезные микробы, их еще называют пробиотиками, и условно патогенные. Пробиотики помогают пищеварению, убивают токсины и контролируют численность и активность вредной микрофлоры. Пока этот баланс соблюдается, мы здоровы. Но стоит только по каким-то причинам полезным микробам ослабить свои позиции, как сразу активизируются патогенные и устраивают в кишечнике «революцию». Дисбактериоз обычно проявляется:

- ◆ частыми расстройствами пищеварения (тошнота, диарея, дискомфорт и вздутие живота и прочие малоприятные признаки);
- ◆ быстрой утомляемостью;
- ◆ проблемами с кожей (она становится жирной, появляются различные высыпания на лице).

Дисбактериоз это не самостоятельная болезнь, а синдром, сопровождающий самые разные неполадки в организме. Причиной нарушения микрофлоры у здоровых людей чаще всего служат:

Резкая смена климатических условий.

Непривычная пища, изменение режима питания.

Вода, населенная патогенными бактериями.

Стрессы и плохая экология.

Нерациональные диеты, голодание, злоупотребление очистительными процедурами.

Вы в группе риска по дисбактериозу, если:

- ◆ перенесли острую кишечную инфекцию,
- ◆ лечились антибиотиками или гормональными препаратами,
- ◆ болеете сахарным диабетом,
- ◆ страдаете хроническими заболеваниями пищеварительной системы,
- ◆ перенесли лучевую или химиотерапию, операцию на органах брюшной полости.

Помимо постоянного ощущения дискомфорта в животе дисбактериоз чреват общим снижением иммунитета, что может обернуться хроническими гайморитами, нейродермитами, бронхитами и даже бронхиальной астмой.

Процветание вредной микрофлоры в кишечнике и как следствие ослабление защитных сил организма могут вызвать болезни печени и почек, поражения суставов, неполадки в половой сфере.

Врачи для повышения иммуни-

тета советуют принимать препараты для нормализации кишечной флоры. Ведь проблемы с иммунной системой всегда сопровождаются дисбактериозом кишечника. Однако конкретный препарат должен подбирать только лечащий врач.

Какие обследования при проблемах с кишечником необходимо провести? Прежде всего нужно сделать анализ кала на определение состава микрофлоры (тест на дисбактериоз), на яйца глист.

Копрограмма поможет узнать,

какой участок желудочно-кишечного тракта не справляется с пищеварением.

Могут понадобиться дополнительные исследования, чтобы уточнить причину дисбактериоза: УЗИ поджелудочной и печени, гастроскопия.

Улучшить состояние микрофлоры помогут сбалансированное питание, употребление в пищу кисломолочных продуктов с бифидобактериями. Нельзя голодать, сидеть на жестких диетах.

Растительные иммуномодуляторы

Для укрепления иммунитета фитотерапевты рекомендуют использовать растительные иммуномодуляторы. Вот их рецепты.

◆ Одуванчик одно из самых известных растений, которые считаются сильными иммуномодуляторами.

2 ч. ложки смеси из сухих или свежих измельченных корней и травы одуванчика (в равных частях) залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение 1 часа, процедите. Выпивайте настой 3-4 раза в день за полчаса до еды.

◆ Смешайте 4 части плодов шиповника, по 3 части крапивы и плодов боярышника, по 2 части корня заманихи, травы зверобоя и родиолы розовой.

1 ст. ложку смеси залейте 1,5 стакана кипятка. Настаивайте пол-

часа и процедите. Хранить смесь нужно в прохладном месте, но не более суток. Принимайте лекарство по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ Морская капуста является прекрасным источником йода и помогает людям с ослабленным иммунитетом.

Залейте 2 ст. ложки измельченной сушеной морской капусты 1,5 стакана кипяченой воды, настаивайте в течение ночи. Утром поставьте настой в холодильник. Принимайте по 0,5 стакана натощак утром, а вечером за час до сна.

◆ Лимонник китайский помогает активно восстанавливать силы, сохранять работоспособность и повышает обмен веществ.

1 стакан сухих или свежих ягод лимонника залейте 1 стаканом ки-

пятка. Дайте отстояться в закрытой посуде в течение 2 часов, процедите. Пейте настой по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды.

Лимонник китайский противопоказан при бессоннице, повышенном давлении, при нарушении работы и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

◆ Ряска - еще одно замечательное иммуномодулирующее растение. Чтобы приготовить простой и полезный настой на ее основе, промойте ряску, высушите и разотрите в порошок. Смешайте порошок ряски с медом, чтобы получилась масса, похожая на тесто. Скатайте из нее не-

большие горошины и подсушите их.

Принимать по 1 горошине ряски 2 раза в день за полчаса до еды.

◆ 1 ст. ложку сухого спорыша залейте 3,5 стакана кипятка. Настаивайте в течение 3 часов, процедите. Принимайте настой по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ Смешайте 0,5 стакана сахара и 3 стакана облепихового сока, затем долейте в смесь 2 стакана теплой воды. Настаивайте 3 часа.

Пейте настой по половине стакана 2 раза в день. Он обладает сильным укрепляющим действием, особенно важным в сезон простудных заболеваний.

Голубика - стимулятор иммунитета

Стимуляторы иммунной системы не являются лекарствами в полном понимании этого слова. Они лишь усиливают защитные механизмы организма, а не заменяют их. Стимуляторы помогают быстро восстановить здоровье и значительно уменьшить шансы заболеть.

Чтобы представить, как работают стимуляторы иммунной системы, необходимо напомнить, что иммунная клетка производит вещества, убивающие бактерии, вирусы и раковые клетки.

При необходимости каждая иммунная клетка может развиваться и делиться. Для выработки новых

клеток необходимы углеводы, белки, антиоксиданты, минеральные компоненты и иные не менее важные ингредиенты, которые стимулируют иммунную систему организма.

Природа дарит нам огромное количество подобных стимуляторов. Запасы жизненной энергии помогут пополнить ягоды - малина, черная и красная смородина, земляника, черника, голубика.

В народной медицине голубику, например, используют как общеукрепляющее, кровостимулирующее, противолучевое, сахароснижающее, а также как жаропонижающее, противочинготное, витаминное,

слабительное, нормализующее деятельность пищеварительного тракта, желчегонное и мочегонное средство.

Полезна ягода при малокровии с низким уровнем образования гемоглобина, при низком количестве лейкоцитов, при заболеваниях желчного пузыря, ацидозе, в том числе диабетическом. Присутствие в голубике пектиновых веществ, танинов делает ее незаменимой при отравлениях, радионуклидных заражениях пищи и воды. У голубики полезны и ягоды, и листья, и даже стебли.

Отвар из листьев голубики: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка

и кипятят 5 минут. Настаивают 30 минут, процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при сахарном диабете, малокровии, упадке сил.

Отвар из листьев и стеблей голубики: 1 ст. ложку сухого сырья, измельченного до размера мелких чаинок, заливают 1,5 стакана воды и кипятят 5 минут, а затем в течение часа настаивают. Процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Настой ягод голубики: 1 ст. ложку сушеных ягод заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 минут. Процеживают и пьют по четверти стакана 3-4 раза в день до еды.

Универсальные способы укрепления здоровья

В отличие от лекарственных препаратов, физиологические способы укрепления иммунитета не только естественны и безопасны, но и универсальны. Они поддерживают защитные свойства в постоянной боевой готовности. Для этого нужно придерживаться простых жизненных правил:

- **закаляться.** Во время закаливающих процедур возрастает синтез гормонов надпочечников и щитовидной железы. Это способствует образованию новых клеток иммунной системы, усилению вибрации мелких артерий, что улучшает усло-

вия кровотока и ускоряет движение иммунных клеток по организму. Во время обливания, контрастного душа сосуды укрепляются, повышается их проницаемость, поэтому клетки и молекулы иммунной системы быстро проникают из кровотока в ткани;

- **вести активный образ жизни.** Бег, плавание, длительные пешие прогулки, регулярные занятия гимнастикой прекрасно укрепляют иммунитет;

- **разумно питаться.** Жесткие ограничивающие диеты лишают организм долгосрочной защиты.

Снижается выработка антител, ухудшается иммунная память, поэтому организму приходится заново учиться справляться даже с теми инфекциями, с которыми он уже сталкивался. Регулярное питание в одно и то же время положительно влияет на иммунитет. Медики не рекомендуют ужинать поздно вечером, потому что эти приемы пищи отнимают у организма силы.

Рацион должен быть разнообразным. Очень важно чаще питаться такими кисломолочными продуктами, как кефир, йогурт: в них содержатся пробиотики — бактерии, способствующие перевариванию пищи, снижающие уровень холестерина и повышающие сопротивляемость организма;

- **избегать стрессов, депрессий и нервного переутомления.** В состоянии длительного стресса нервные клетки выделяют особый белок, который, попав в кровь, разрушает клетки иммунной системы, ответственные за распознавание и уничтожение чужеродных агентов;

- **научиться расслабляться.** Ежедневная релаксация прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не дает стрессу победить иммунитет.

Придя вечером домой после работы, прилягте на диван, закройте глаза, руки расслабленно вытяните вдоль тела и постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить любимую музыку;

- **полюбить баню!** Старайтесь регулярно париться в русской бане или посещать сауну. Чередование высоких и низких температур очень

хорошо тренирует иммунную систему.

Если нет возможности ходить в баню или сауну, используйте контрастный душ. Не забывайте после душа энергично растереть тело влажной мочалкой или грубым полотенцем;

- **не заставляйте иммунную систему работать на износ.** Необходимо полностью излечивать инфекционные заболевания и вовремя делать прививки;

- **не избегать контактов с вирусами, бактериями и грибами.** Увлекаясь всеобщей дезинфекцией, считают специалисты, вы лишаете иммунную систему работы, снижаете ее защитные функции. А можете даже направить активность иммунитета на борьбу с собственным организмом. Кстати, таким образом могут возникнуть различные аутоиммунные заболевания, в том числе и аллергия;

- **полноценно спать.** Иммунная система достигает пика активности ночью, а днем ее функции снижаются. Недосыпание подрывает силы нашего организма, а с ним и иммунитет. Медики постоянно напоминают нам о том, что спать нужно не менее восьми часов ежедневно, при этом в выходные дни не стоит ложиться поздно, чтобы на следующий день встать с постели только к обеду. Необходимо поддерживать режим дня не только в рабочие будни, потому что сбивание установившегося за пять дней биоритма очень вредит иммунитету;

- **стать оптимистом.** Ключ к здоровой иммунной системе — оптимизм. Психологи уже давно твердят, что пессимисты болеют чаще и тяжелее, чем оптимисты.

Важно!

Такие закаливающие процедуры, как обливание холодной водой, обтирание, ножные ванны, полоскание горла, повышают сопротивляемость организма ко многим болезням.

Контролировать влияние водных процедур следует по реакции кожи. Если она сначала бледнеет, а потом краснеет, то это означает, что физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если кожные реакции выражены слабо, значит, воздействие недостаточное, поэтому нужно понизить температуру воды и увеличить длительность процедуры.

Резкое побледнение кожи, озноб и дрожь говорят о переохлаждении. В этом случае необходимо повысить температуру воды и сократить время закаливающей процедуры.

Прививки для подростков

Какие прививки должны делать подросткам?

МАРИНА Н., Пензенская область.

В нашей стране действует Национальный календарь профилактических прививок, утвержденный Министерством здравоохранения РФ. Согласно этому календарю в 13 лет девочкам проводится вакцинация против краснухи. В этом же возрасте ранее не привитые подростки проходят вакцинацию против гепатита.

В 14 лет подростки проходят третью ревакцинацию против дифтерии, столбняка и полиомиелита и вторую

ревакцинацию против туберкулеза. Ревакцинация - это повторная прививка, которая проводится через некоторое время после первой прививки для поддержания в организме защитных сил.

В 15-16 лет ревакцинация против кори, эпидемического паротита.

После 17 лет каждое десятилетие должна проводиться ревакцинация от дифтерии и столбняка.

■ Кстати

Различают естественный и искусственный приобретенный иммунитет. Обе эти формы могут быть активными, когда организм сам вырабатывает антитела после перенесенного за-

болевания или активной иммунизации, и пассивными, когда антитела вводятся искусственно.

Активный иммунитет более стойкий и более длительный. При некоторых заболеваниях (например, оспе) он сохраняется всю жизнь, при других (таких, корь, скарлатина) - многие годы, но по наследству не передается.

Пассивный же начинает работать через несколько часов после введения антител и продолжается от 2-3 недель до нескольких месяцев.

Прививки для взрослых

*Последний раз нам делали прививки еще в школе.
А как прививают взрослых людей?*

Т.ВЕСНИЦКАЯ, г. Кимры Тверской области.

Прививки нужны не только детям, но и взрослым людям.

Тем, кто легко простужается, у кого есть астма, хронический бронхит, больное сердце, диабет, болезни почек и иммунной системы, необходима **вакцина, защищающая от наиболее распространенных типов пневмококков**, главных виновников пневмонии, бронхитов, отитов и синуситов. Люди старше 65 лет особенно подвержены пневмококковым инфекциям гриппа.

Иммунитет появляется через месяц после прививки и держится в течение 5 лет. Все это время, по подсчетам специалистов, вы вдвое меньше рискуете получить насморк, в 12 раз снижается риск заболеть бронхитом и в 6 раз - пневмонией.

Противопоказана такая вакцина женщинам в первые два триместра беременности.

От гриппа единственный, но

необходимый укол надо сделать в конце сентября - начале ноября, как минимум за 2 недели до возможной эпидемии. Каждый год нужна новая прививка от многоликого гриппа с актуальной комбинацией штаммов.

Иностранная и отечественная вакцины от гриппа считаются одинаково эффективными. В российской содержится меньше гриппозных антигенов, но в нее добавлен иммуностимулятор.

Хотя большинство привитых людей не болеют гриппом в течение года, они могут заболеть ОРВИ: противогриппозная вакцина от этой инфекции не защищает.

От дифтерии большинству из нас в последний раз делали прививку еще в школе, но к 25 годам иммунитет исчезает. К сожалению, риск столкнуться с дифтерией не так уж мал: в 90-х годах дифтерия вновь

вернулась, вызвав массовую вспышку среди детей и взрослых.

Прививка от столбняка обязательно нужна всем взрослым людям: если вы не привиты и получите колотую или рваную рану или укусит собака, обязательно понадобится введение противостолбнячной сыворотки и иммуноглобулина.

Если вы получили глубокую загрязненную рану, а с момента последней прививки прошло уже 5 лет, укол сыворотки все равно потребуются. Следующую подобную прививку нужно будет сделать через 10 лет.

От гепатита А рекомендуется вакцинироваться всем. Инфекция передается через грязные руки и продукты.

От гепатита В также рекомендуется сделать прививку всем, но особенно вакцина нужна тем, кто контактирует с носителем вируса гепатита В, часто меняет половых партнеров или планирует делать операцию. Кстати, в России около 3 миллионов человек заражены вирусом гепатита В.

Привитые люди защищены от вируса на 10-15 лет, потом рекомендуется ревакцинация.

От ветрянки нужно защититься всем, кто не переболел ею в детстве: у взрослых ветрянка протекает очень тяжело, с осложнениями. Вирус, вызывающий ветрянку, остается в нервных окончаниях, и при подходящих условиях активизируется, вызывая опоясывающий герпес, который характеризуется сыпью и болями по ходу нервов. Прививка снимает риск.

Если же вы пообщались с человеком, больным ветрянкой, нужна экстренная вакцинация - в течение

первых 2-3 суток после контакта.

Иммунитет держится 10 лет.

Если после прививки у человека появляются легкие симптомы ветрянки, тогда он заразен для окружающих. Беременным, больным лейкозами, тем, кто проходит курс лечения иммунодепрессантами, нельзя контактировать с привитым человеком в течение 3 недель.

От краснухи обязательно нужно прививаться всем девушкам и женщинам старше 18 лет, особенно неперенесшим. Тем, кого прививали в школе, нужна ревакцинация. Важно это сделать до беременности: краснуха приводит к инфицированию плода. Мужчинам тоже нужна эта вакцина, чтобы они не заразили беременных, с которыми общаются.

Иммунитет держится 20 лет.

Вакцина от вируса папилломы человека (ВПЧ) полезна для всех женщин моложе 45 лет.

Прививка убережет от болезней, которые провоцирует вирус: раковых и предраковых заболеваний шейки матки, вульвы и влагалища, генитальных бородавок.

А вот какие прививки необходимо сделать перед туристической поездкой.

От брюшного тифа. За 2 недели до поездки в Среднюю Азию, Африку, Индию и соседние страны.

От бешенства. За месяц до поездки в Таиланд, Индию, Китай, Вьетнам, Южную Америку.

От желтой лихорадки. Опасные регионы - Южная Америка и Африка. Болезнь передается через комаров.

От менингококковой инфекции. Путешественникам, направляющимся в Саудовскую Аравию.

Что такое диаскинтест?

Слышала, что вместо пробы Манту сейчас делают диаскинтест. Что это такое?

Л.РОДЧЕНКО, Московская область.

На смену пробе Манту приходит диаскинтест. От классической реакции Манту он отличается точностью. Если положительная реакция Манту не всегда позволяет различить инфицированность и наличие иммунитета, то у внутрикожного теста (диаскинтеста) точность - более 90 процентов.

Новый метод исследования на туберкулез вызывает меньше осложнений, чем проба Манту, в состав которой, кроме туберкулина, могут попасть частички клеток, вызывающие положительную реакцию. В состав диаскинтеста входят всего два искусственно синтезированных белка.

Сама процедура и оценка резуль-

тата нового теста не изменилась. Человеку вводят под кожу небольшую дозу препарата и через 72 часа оценивают результаты. В зависимости от размера покраснения реакцию делят на отрицательную, положительную и сомнительную.

Отрицательная реакция, когда в месте введения препарата нет ни уплотнения, ни покраснения.

Сомнительная - имеется покраснение, но нет уплотнения.

Положительная характеризуется покраснением и уплотнением размером 5 мм и более.

Если проба сомнительная или положительная, врач рекомендует пациенту пройти обследование на туберкулез.

На прививку становись!

Прививочная кампания против гриппа обычно начинается в России в конце осени. Эпидемия же, как правило, начинается с первыми настоящими холодами. Ноябрь, как утверждают эпидемиологи, самый подходящий момент для вакцинации: организм запаса за лето витаминами и солнечной энергией и сумеет быстро выработать иммунитет против гриппа.

Некоторые предпочитают ис-

пользовать иммунокорректоры, которых сейчас в аптеках много. Можно принять поливитамины с микроэлементами, а также иммунал, настойки элеутерококка, эхинацеи, ввести в рацион больше клюквы, брусники, лимонов и, конечно, фитонцидов: лука, чеснока. Но эти средства все же считаются общеукрепляющими. Радикальной профилактикой гриппа остается только вакцинация.

Не стоит бояться вакцины, сегодня у нас в стране существуют 10 ее видов. И все они эффективно защищают от гриппа и других воздушно-капельных инфекций, от тяжелых осложнений, возникающих при гриппе, особенно от пневмонии, изменений со стороны сердечно-сосудистой системы.

Для поддержания защитных сил организма в период эпидемии чаще бывайте на свежем воздухе, проветривайте квартиру, делайте влажную уборку, а если до вашей работы всего лишь две-три остановки, пройдите пешком, чтобы не подвергать себя риску заразиться гриппом в общественном транспорте.

В нынешнем веке, как считают специалисты Всемирной организации здравоохранения, европейским странам угрожает серьезная

эпидемия гриппа. Причиной является возможность мутации вируса гриппа, связанная с объединением человеческих штаммов и штаммов, характерных для животных. Именно так, по мнению ученых, появились вирусы, вызвавшие самые опасные эпидемии прошлого века, в том числе печально известную «испанку», уничтожившую в 1918 году несколько миллионов человек.

Поэтому постарайтесь все-таки сделать прививку от гриппа!

Но прививку нельзя делать беременным женщинам, детям до шестимесячного возраста (а вот кормящей матери прививка показана, тогда и у ребенка тоже выработается иммунитет против гриппа), людям, у которых есть противопоказания к одному из компонентов в составе вакцины.

Зачем делать прививку от гриппа?

Медики говорят, что прививки делать все-таки нужно. Ни чеснок, ни лук, ни физические упражнения, ни самые современные противовирусные препараты не в состоянии повысить наш иммунитет так, как прививка.

Во время прививки в организм вводятся ослабленные вирусы гриппа. Эти вирусы не вызывают болезни, но позволяют иммунной системе выработать антитела. Впоследствии эти антитела надежно защитят нас от инфекции.

Антитела вырабатываются не

сразу. На то, чтобы создать их, организму потребуется определенное время. Поэтому прививки делают не во время эпидемии, а заранее. Через определенное время (обычно - через 1-2 года) антитела разрушаются, а значит, противовирусная защита ослабевает. Прививку приходится делать повторно.

Нельзя делать прививку, если:

- ребенок страдает аллергией на белок куриных яиц - в таком случае сама прививка может вызвать аллергические реакции;

- у малыша раньше были тяжелые реакции на подобные прививки;

в день прививки выявляются признаки простудного или инфекционного заболевания;

если у ребенка обострение хронического недуга. В таком случае нужно ждать, пока болезнь не перейдет в ремиссию - иными словами, исчезнут все (или почти все) симптомы заболевания.

Конечно, есть еще и другие случаи, при которых приходится отказываться от прививки, но это уже в индивидуальном порядке решает врач.

Почему нужно прививаться каждый год?

Прошлогодняя прививка вряд ли защитит ваших детей от вируса. Во-первых, со временем антитела теряют свою силу, часть из них разрушается, и иммунитет после прививки снижается. Во-вторых, вирус гриппа ежегодно меняется. Прошлогодние вакцины могут попросту устареть и не сработать против новых, модифицированных вирусов.

У каждой вакцины есть свои преимущества. Самая доступная по цене - отечественная вакцина «Гриппол». Она обеспечивает эффективную защиту от вируса. Именно ее делают бесплатно детям в школах, детских садах и т.д.

Импортные вакцины подвергают более сложной, многоступенчатой очистке. Поэтому побочных реакций (повышение температуры, недомогание, головная боль, краснота, сыпь) возникает меньше. Однако и стоят такие вакцины дороже.

Инактивированные (неживые) вакцины («Инфлювак», «Агриппол»)

содержат поверхностные антигены (частицы, способствующие выработке антител) вируса гриппа. Защита при этом будет несколько ниже, но безопасность прививки больше. Такие вакцины можно прививать даже беременным и кормящим грудью женщинам. Детям инактивированные вакцины можно вводить начиная с 6 месяцев.

Сплит-вакцина «Вакси-грипп» содержит частицы разрушенного вируса и является достаточно эффективной и безопасной.

Реакции на вакцину бывают местные и общие.

Местные реакции возникают в области введения прививки. Обычно это краснота, небольшой отек, тяжесть в месте укола. Появляются неблагоприятные симптомы на 1-2-е сутки после прививки и через 2-3 дня бесследно проходят.

Общие реакции небольшое (до 38 градусов) повышение температуры, снижение аппетита, недомогание. Не следует пугаться: это означает, что прививка работает.

Но если температура повышается до 38,5 и выше, возникает ощущение слабости и разбитости, выраженный отек, боль, нагноение в месте инъекции, то это отклонения от нормы. В подобном случае обязательно нужно обратиться к врачу.

Чем еще защититься от гриппа?

Противовирусные препараты (арбидол, ремантадин, виферон, кипферон, гриппферон) губительно действуют на вирусы. Так как у каждого лекарства есть определенные показания и противопоказания, перед их применением нужно обя-

зательно проконсультироваться с врачом.

Гомеопатические препараты (афлубин, антигриппин Агри, оциллококцинум) также могут оказать защитное действие.

Витамины (особенно витамин С) способствуют естественному повышению противовирусной защиты.

Иммуностимулирующие средства (иммунал, настойка эхинацеи, женьшеня, лимонника) оказывают стимулирующее действие и также помогают в борьбе с инфекцией.

Народные средства. Целебные свойства фитонцидов (веществ растительного происхождения) лука,

чеснока, лимона - нужно применять начиная за месяц до эпидемии и во время распространения вирусной инфекции.

Режимные мероприятия. Все меры могут оказаться неэффективными, если во время эпидемии гриппа вы будете водить своего ребенка на массовые мероприятия, оставлять его в обществе гриппующих людей.

Почаще мойте малышу руки мылом и запрещайте ему трогать глаза, нос и рот, так как часто вирусы передаются через слизистые оболочки, то есть при обычном контакте.

Ольга РУИНА, врач-педиатр.

Овсяные конфетки укрепят иммунитет

Много пишут о том, как лечиться. А я в свою очередь хочу поделиться методом, как не болеть (что, конечно, гораздо приятнее).

Узнал я рецепт этого профилактического средства случайно, на одной из демонстраций. Перед началом парада мне было интересно посмотреть на стоящих в соседней колонне артистов театра - какие они вне сцены. А в сторонке стояли ветераны войны, труда, победители социалистических соревнований. Среди них выделялась очень энергичная и бодрая старушка, а с ней, как потом оказалось, был не внук, а правнук.

Удивленные окружающие с открытыми ртами и завистью недоумевали: откуда в таком возрасте

столько энергии и темперамента. Корреспондент подарила бабушке гвоздику, поинтересовалась возрастом и как удалось ей сохранить энергию, бодрость, здоровье.

Старушка отвечала общезвестными фразами: «Веду здоровый образ жизни, делаю зарядку, обливаюсь водой, предпочитаю травяные чаи и ванны, совершаю прогулки пешком». А потом положила в рот какой-то квадратик. «Нет-нет, это не лекарство, это мои тонизирующие конфетки, я их делаю сама», - сказала бабушка и угостила корреспондента.

Оказалось, что рецепт приготовления этого средства передается в семье чудесной старушки по наследству. Особенно хороши конфетки в

пожилом возрасте при упадке сил, как общеукрепляющее, тонизирующее средство, при умственном, физическом и нервном переутомлении, при неврастении, атеросклерозе, головокружении, мигрени, заболеваниях сердца. В результате снижается холестерин в крови, предотвращается образование тромбов (а это профилактика инсультов и инфарктов), укрепляются мышечная, нервная и сердечно-сосудистая системы, очищаются легкие от мокроты, улучшаются функции желудочно-кишечного тракта, повышается работоспособность, быстро восстанавливаются силы, пожилые люди активнее передвигаются, выполняют значительно больший объем работы, меньше болеют простудными заболеваниями.

После демонстрации три наши работницы подарили бабушке цветы и пригласили отдохнуть в кафе, чтобы продолжить разговор о здоровье (я тоже пошел вместе с ними). Так мы и узнали, что сила, бодрость и энергия появляются от овса, входящего в состав тонизирующих конфеток. Овес восстанавливает и укрепляет силы при старческой немощи и слабости, улучшает обмен веществ, повышает защитные функции организма и его способность к самоочищению, улучшает и обновляет состав крови, укрепляет иммунитет, очищает организм от шлаков и ядовитых веществ. Если рожь - матушка, то овес - батюшка, он лечит многие заболевания. А вот слух, зрение и память сохранились благодаря корневищу айра болотного, который тоже входит в состав лечебных конфеток. Аир эффективен как общеукрепляющее и тонизирующее средство при сильной слабости

и является профилактическим средством во время эпидемий гриппа. Авиценна писал: «Аир возбуждает страсть и лечит старость». Как хорошо сказано: «Лечит старость!» В жизни каждого человека наступает время, когда болит почти везде. Тогда и приходит время айра.

Вот рецепт этих конфеток-таблеток: 1 стакан промытого овса и 1 стакан ячменя нужно залить водой и довести до кипения, затем воду слить, а зерна пропустить через мясорубку и соединить их с прокрученными через мясорубку четырьмя очищенными головками чеснока и четырьмя очищенными луковичками, добавить 15 г порошка корневищ валерианы и 10 г порошка корня айра болотного (продаются в аптеках).

Для получения порошка корни измельчают в кофемолке. Все компоненты тщательно смешивают с 1 кг густого меда, после чего варят на слабом огне до консистенции жидкого соуса. Еще раз хорошо перемешивают и размазывают массу на кухонной деревянной разделочной доске, охлаждают в холодильнике до затвердения. Затем эту массу нарезают на маленькие квадратики.

Хранить конфетки можно долго. Принимают по 1 квадратiku 3 раза в день перед едой. Когда они закончатся, сделайте перерыв на полгода, затем курс повторите.

Внимание! Лук и чеснок противопоказаны при острых заболеваниях почек, печени и желудочно-кишечного тракта.

1 раз в неделю бабушка принимала медово-пенистые ванны.

2 ст. ложки меда (60 г) разводила в поллитровой банке горячей воды,

затем медовую воду выливала в ванну, добавляла 2 ч. ложки шампуня или 2 колпачка пенообразующей жидкости. Температура воды должна быть 37 градусов. Погружаться в воду нужно так, чтобы жидкость не закрывала область сердца, пена может покрывать туловище и шею. Длительность пребывания в ванне - 20 минут. После этого не вытираются, а укрываются простыней или надевают халат, чтобы в кожные покровы всосался мед.

2 раза в неделю старушка делала косметические маски. Из перечисленных ею масок остановлюсь на двух.

◆ Смешивают 2 ст. ложки теплой густой манной каши, сваренной на молоке, с 0,5 ч. ложки столовой соли и сырым яичным желтком. Добавляют по 1 ч. ложке малинового сока, меда и оливкового масла. Все хорошо перемешивают и наносят на лицо на 20 минут. Затем смывают водой. Эта маска хорошо тонизирует кожу.

◆ Маска из халвы. Лучшей для

косметических целей считается халва подсолнечная. Она содержит растительное масло, белки, клетчатку, углеводы, минеральные соли, витамины, глюкозу, но главное - высокоактивное вещество - хлорогеновую кислоту, которая оказывает омолаживающее действие на увядающую кожу (эта кислота находится в семенах подсолнуха). Особенно много в халве лецитина. Он глубоко проникает в кожные покровы и делает кожу эластичной и упругой.

1 ч. ложку подсолнечной халвы растирают с водой до получения консистенции жидкой сметаны, наносят на лицо один слой, дают высохнуть, после чего на него наносят второй, затем, не смывая предыдущих слоев, наносят третий слой. После высыхания оставляют минут на десять и смывают водой.

Кожа после этой процедуры становится шелковистой, морщинки разглаживаются.

В.МЕРЗЛИКИН, г. Орел.

Преграда для инфекций

Зимой люди чаще простужаются, так как в это время снижается иммунитет, ощущается дефицит витаминов, малоподвижный образ жизни ослабляет организм.

Кто мало бывает на свежем воздухе, недостаточно спит, переутомляется на работе, плохо отдыхает, тот более других подвержен инфекционному заражению.

Но простуду можно предупредить. Я, например, с началом холодов пью чай с лимоном и вареньем из малины. Стараюсь избегать общественных мест, сокращаю до минимума

поездки в транспорте, посещение магазинов, не переохлаждаюсь.

Если все же появились первые симптомы простуды, таблетки пить не спешу. Сначала позволяю себе отдохнуть дома. Даю возможность организму вести борьбу с помощью безобидных народных средств.

Обертываю шею теплым шарфом, на ноги надеваю шерстяные носки и принимаю такое средство: протертые ягоды калины (100 г) смешиваю с медом (1 ч. ложка), добавляю стакан кипяченой чуть теплой воды и 1-2 ч. ложки домашнего яблочного уксуса. Пью приготовленное лекарство по 0,5 стакана 3 раза в день до или после еды.

У меня на кухне с осени висят вязанки лука, в корзине лежат головки чеснока. Они выделяют в воздух полезные вещества, убивающие микробы.

Не скрою, были случаи, когда и после подобных профилактических мер грипп все же доставал меня, но все равно болел я легко и без осложнений. Если появились симптомы болезни, нужно принимать меры.

Во-первых, срочно вызывать на дом врача, надеть маску, чтобы не подвергнуть опасности родных.

Во-вторых, исключить из рациона тяжелую пищу и как можно чаще пить ягодные морсы и воду, подкисленную лимоном или яблочным уксусом.

В-третьих, ни в коем случае не злоупотреблять жаропонижающими препаратами. Сбить высокую температуру можно, растирая тело неразбавленным яблочным уксусом или водкой.

Переболев гриппом, многие испытывают недомогание, слабость, боль в суставах, снижение работоспособности. Организм растратил свои силы в борьбе с вирусной инфекцией. Я предлагаю испытанный мною рецепт: в стакан кипяченой воды комнатной температуры добавляю 1-2 ч. ложки меда, 1-2 ч. ложки яблочного уксуса. Пью лечебное средство 2 раза в день утром и вечером до или после еды.

Пробовал я и экстремальный метод лечения гриппа: смешивал стопку водки с 1 ч. ложкой красного перца и выпивал. Помогало. Но при запущенном гриппе этого делать нельзя.

Надеюсь, что предложенные рекомендации пригодятся читателям в предупреждении и лечении гриппа.

В.КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.

Свежий воздух - лучший доктор

Причины наших простудных заболеваний - в изнеженности организма: не хотим и не умеем терпеть даже малейший холод.

Одеваемся очень тепло, форточки в своих домах тщательно заклеиваем на зиму. Боясь холодной погоды, на улицу выходим как можно

реже, да и то по необходимости, а водные процедуры для закаливания и вовсе у нас не в почете.

А ведь умеренный холод лечит, активизирует защитные силы организма, поднимает иммунитет, укрепляет нервную систему.

Температуру в спальне желательно держать на уровне 15-16°C, хотя бы на некоторое время стараться дома одеться полегче в майку и шорты, ходить по полу босиком по 15-20 минут.

Если страшно устраивать холодные обливания, то для начала можно обтираться полотенцем, смоченным в холодной соленой воде, после чего нужно тщательно растереться. Это хорошая оздоровительная процедура, которую проводят по утрам.

Лучшее средство зимнего оздоровления - катание на коньках и лыжах. Не запирайтесь в душных квартирах, выходите почаще на свежий воздух, гуляйте в лесу. Вы получите огромный заряд бодрости.

В народной медицине есть простой рецепт для лечения простуды.

Возьмите по 2 ст. ложки сухих плодов рябины, калины и малины (можно использовать малиновое варенье), измельчите, смешайте и залейте 1 л кипятка. Настаивайте 4-5 часов и процедите.

Выпивайте каждые 3-4 часа по 1 стакану настоя (в теплом виде), добавляя 1 ст. ложку меда.

**С.РОЩИН, с.Красноусольск
Гафуриевского района,
Башкортостан.**

Если хочешь быть здоров, закаляйся!

Эта всем известная с детских лет истина актуальна в любом возрасте. А потому не отказывайтесь от этого очень эффективного способа укрепления организма.

Но помните, закаляться нужно постепенно. Не начинайте закаливание с долгого (часто неприятного!) стояния под струей холодной воды: вместо того чтобы поднять иммунитет, вы рискуете простудиться. Начните с более приятных процедур.

Новичкам понравятся **обтирания** влажным полотенцем. Смочите толстое махровое полотенце в те-

плой воде, быстро им оботритесь, а затем вытрите тело насухо. Через каждые 3-4 процедуры температуру воды понижают на 1-2 градуса, постепенно доводя ее до 18-20 градусов.

Для поклонников закаливания со стажем подойдет **контрастный душ**. Сначала разница между температурами горячей и холодной воды не должна быть более 8 градусов. Со временем этот разрыв можно довести до 15, постепенно снижая температуру воды. Продолжительность всей процедуры 2-3 минуты, но закончить ее нужно холодной водой.

После этого хорошенько вытрите жестким полотенцем так, чтобы кожа слегка покраснела.

Для того чтобы укрепить здоровье, достаточно всего одной закаливающей процедуры в день. Закаляться лучше по утрам. Вечерние обливания и контрастный душ часто вызывают бессоницу.

После того как вы освоите процедуру обтирания, можно переходить

к контрастным ваннам для кистей рук и стоп. Попеременно опускайте кисти рук и ноги в ванночки с горячей и холодной водой на 10-12 секунд (закончить нужно холодной). Продолжительность всей процедуры - не более 3 минут. Температура горячей воды - 36-38 градусов, а холодной сначала не должна быть ниже 32, а потом постепенно доведите ее до 15 градусов.

Дыхательная гимнастика ВОССТАНОВИТ СИЛЫ

Люди веками использовали глубокое дыхание для улучшения своего самочувствия. Если тренировать сердце и легкие с помощью упражнений на глубокое дыхание, можно увеличить объем своих легких.

Предлагаю эффективный комплекс несложных дыхательных упражнений, которые помогут укрепить иммунитет.

Этап 1 Выдохните через рот весь застоявшийся в легких воздух. Соберите губы трубочкой, как будто хотите посвистеть, и медленно и равномерно выпускайте из себя весь воздух без остатка.

Этап 2. Опустошив легкие, оставайтесь и сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только сможете, наполнив легкие воздухом до отказа. Вдох самая важная часть этого упражнения, он должен быть

очень шумным. Если вы издаете звуки, похожие на работу пылесоса, значит, вы выполняете упражнение правильно.

Этап 3. Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите губы, а затем широко раскройте рот и начинайте выдыхать. У вас должно получиться что-то вроде звука «пах», который должен идти из глубины легких.

Этап 4. Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Наклоните голову вперед, втяните желудок и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной полости буквально уходят под ребра.

Втягивание живота массирует и нормализует работу внутренних

органов. Держите живот втянутым 8-10 секунд.

Этап 5. А теперь расслабьтесь, вдохните и опустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие, и услышать какое-то подобие всхлипа.

Вспомните про пылесос. Если вы закроете шланг рукой, а затем ее уберете, раздастся звук резкого всасывания воздуха. Вы должны услышать такой же звук, потому что легкие заполняются воздухом достаточно быстро.

Чтобы освоить эту гимнастику, надо тренироваться. Лучшее время для занятий - это утро после пробуждения.

В начале могут появиться кашель, хрипы, слезы, особенно если вы курите. Но буквально через несколько дней самочувствие улучшится благодаря очищению. Глубокое дыхание поможет восстановить даже поврежденные табаком легкие, кроме того, комплекс дыхательных упражнений естественным образом уменьшает желание курить.

При выполнении упражнений могут возникнуть головокружение и одышка, но это совершенно нормально - вашему организму нужно привыкнуть к возросшему количеству кислорода. Вскоре вы наберетесь сил и выносливости, что сможете выполнять весь комплекс гимнастики без остановки.

Один из первых результатов занятий - исчезновение одышки после продолжительной ходьбы или восхождения по лестнице. Это верный признак укрепления сердечно-сосудистой системы.

И еще: с помощью дыхания проще добиться снижения веса. Вам не нужно прыгать, бегать и скакать, чтобы избавиться от лишних килограммов. Увеличение доступа кислорода в организм с помощью дыхательных упражнений сжигает жировые отложения.

Дыхательные упражнения помогают при заболеваниях суставов. Кислород удаляет токсические вещества и улучшает кровообращение, что благоприятно сказывается на здоровье мышц и связок.

Я была свидетелем того, как одна женщина не могла нормально ходить из-за сильных болей в коленях, она передвигалась при помощи тросточек. Некоторое время мы не виделись, а тут вдруг встречаю ее - идет как ни в чем не бывало. Ну, естественно, первый мой вопрос: как удалось избавиться от болезни коленных суставов. Вот она-то и дала мне комплекс дыхательных упражнений, который фактически возвратил ее к полноценной жизни. А скольким людям он уже помог!

Перечень заболеваний, при которых эффективна дыхательная гимнастика, можно продолжить - стресс, повышенная тревожность, депрессия, астма, аллергия, нарушение обмена веществ, остеопороз, заболевание легких, синдром хронической усталости.

Действие дыхательной гимнастики проверено на практике, с ее помощью можно восстановить здоровье.

**Г.РУДЕНКО,
г.Невинномысск
Ставропольского края.**

Современные методы повышения иммунитета

Расскажите, пожалуйста, о современных способах укрепления иммунитета организма.

Д.ЛУКОВА, г. Ижевск, Удмуртия.

Если у человека работают защитные барьеры, то любые чужеродные бактерии и вирусы получают достойный отпор. Но чаще бывает так, что организм не может справиться с чужеродным вторжением своими силами, и тогда врачи используют различные методики укрепления иммунитета.

Гипокситерапия. В основе метода использование небольшого прибора, способного превращать обычный воздух, которым мы дышим на улице, дома, на работе, в горный: с пониженным содержанием кислорода.

Врачи убеждены, что именно такой воздух укрепляет иммунитет, повышает защитные силы организма, мобилизует его внутренние резервы, накапливает энергетические запасы клеток, восстанавливает работоспособность и устойчивость к различным повреждающим факторам. В результате повышается работоспособность, исчезает раздражительность.

Гипокситерапия используется при лечении бронхиальной астмы, хронических заболеваний легких, коронарной болезни сердца, псориаза, аллергического дерматита, заболеваниях щитовидной железы и

других. Эффективна гипокситерапия также при подготовке к операции и наркозу, во время послеоперационной реабилитации.

МОРА-терапия. Технология укрепления иммунитета, построенная на принципах восточной медицины и обеспечивающая восстановление нарушенного порядка потоков энергии (необходимых для здоровья электромагнитных колебаний).

На принципе использования собственных электромагнитных сигналов человека построены приборы для биорезонансной терапии. При диагностике причин заболевания прибор помогает врачу найти не только поломку в иммунной системе, но и определить способы укрепления иммунитета. Используя МОРА-терапию, врач может воздействовать на все звенья иммунитета.

МОРА-терапия показала высокую эффективность при хронических длительно протекающих заболеваниях бронхолегочной и сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, при недостаточности иммунной системы, различных функциональных нарушениях. МОРА-терапия применяется при лечении острой и хро-

нической аллергии, интоксикации, вызванной веществами окружающей среды.

Физики подарили медикам фотодинамическую терапию, а биохимики - методику ДНК-активации иммунитета.

Фотодинамическая терапия направлена на разрушение патологических клеток (онкологических, генномодифицированных, вирусосодержащих) и также на содействие росту здоровых клеток организма. При этом активизируются все звенья иммунитета, с преобладанием клеточного.

В новом методе используются уникальные белковые продукты, обладающие свойством реагирования на лазерный поток определенной длины волны.

ДНК-активация иммунитета современная технология, использующая лекарственный препарат - ДНК-натриевую соль, обработанную электромагнитными сигналами организма. Она обеспечивает мощное энергоинформационное воздействие на все клетки организма, усиливает регенеративные свойства, активизирует иммунитет, ускоряет процессы выздоровления.

ВИЧ, который вызывает СПИД

Каждую минуту в мире не менее 11 человек заражаются вирусом иммунодефицита человека.

СПИД - это инфекционная болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Известно, что вирус передается главным образом из-за определенных особенностей образа жизни, которые можно предупредить.

Ученые, изучавшие первые случаи заболевания СПИДом, пришли к выводу, что основная его особенность - поражение системы иммунитета, проявляющееся в полной беззащитности организма перед сравнительно безобидными микроорганизмами, а также злокачественными опухолями.

Термин СПИД расшифровыва-

ется как синдром приобретенного иммунодефицита, который отличается наличием специфического возбудителя. Он попадает в кровь и повреждает определенный тип белых кровяных шариков (лимфоцитов), являющихся важным звеном иммунной системы организма. СПИД по клиническим и лабораторным особенностям не похож ни на какие другие приобретенные иммунодефициты.

ВИЧ относится к классу вирусов, называемых ретровирусами. Ретровирусы внедряются в клетки хозяина так, что вызывают необратимую инфекцию.

Задача ученых разгадать химические механизмы, с помощью которых ВИЧ удается проникнуть в

белые кровяные клетки организма. Воспроизводя себя и размножаясь в организме, ВИЧ разрушает клетки, которые исключительно важны для выработки организмом иммунитета к болезням. ВИЧ способен воспроизводить себя в огромных количествах, постоянно нуждаясь в том, чтобы проникать в новые, еще не инфицированные клетки и таким образом выживать.

Инфекция в конце концов истощает возможности иммунной системы, и та дает сбой.

Заболевание развивается медленно, в течение нескольких лет единственным его признаком может быть увеличение лимфатических узлов. Затем начинаются подъем температуры, длительные расстройства кишечника, потливость, похудение. Процесс продолжают пневмония, гнойничковые и герпетические поражения кожи, сепсис (заражение крови), развиваются злокачественные опухоли, преимущественно кожи.

Диагноз может поставить только врач.

В ходе эпидемиологических исследований, проведенных во всем мире, было выявлено три пути передачи ВИЧ:

Половой.

Парентеральный, когда передача ВИЧ происходит в результате переливания инфицированной крови, использования зараженных игл, шприцев или других инструментов, повреждающих кожные покровы.

Перинатальное инфицирование может иметь место до и во время родов или непосредственно после них (через грудное молоко, например).

Через 3-8 недель после заражения у инфицированного лица, как правило, развивается острое заболевание, продолжающееся 2-3 недели и характеризующееся такими симптомами, как повышение температуры, сыпь, боль в суставах и мышцах, болезнь горла. Эти симптомы могут быть слабовыраженными и обычно полностью исчезают через некоторое время. Однако вирус продолжает развиваться в организме, и иммунная система реагирует на него путем выработки антител к вирусу.

Антитела к ВИЧ можно, как правило, обнаружить в крови в течение 6-26 недель после заражения. В отличие от антител к большинству микроорганизмов эти антитела неспособны уничтожить вирус.

После перенесения острого заболевания у большинства зараженных ВИЧ наблюдается ослабленное функционирование иммунной системы. У них длительное время наблюдаются:

распухшие железы, особенно в области шеи, паха, подмышечных впадин, причем эта припухлость продолжается без сколько-нибудь явных на то причин;

постоянное чувство усталости; периодические беспричинные лихорадочные состояния или потение по ночам;

потеря веса и хроническая диарея.

Эти симптомы следует рассматривать вызванными ВИЧ лишь в том случае, если некоторые из них продолжают от нескольких недель до месяцев. Кроме того, такие заболевания, как кандидозный стоматит, опоясывающий герпес, туберкулез

легких, фолликулит и бактериальная пневмония, свидетельствует о повышенном риске заболевания СПИДом.

Реакция на ВИЧ проводится при каждом взятии донорской крови. Донорская кровь, дающая положительную реакцию, уничтожается.

Тесты на ВИЧ нового поколения отличаются высокой точностью и позволяют распознать различные виды ВИЧ.

В настоящее время нет подтверждений того, что обычные контакты с инфицированными людьми - даже в многолюдной домашней обстановке, в общественных местах, учебных заведениях или на производстве - несут в себе опасность заражения. Не зарегистрированы случаи передачи ВИЧ через пищу, воду, при пользовании туалетом, плавании в бассейне, приеме горячей ванны, пользовании общей посудой,

телефоном или ношении бывшей в употреблении одежды. Ряд исследований показал, что вирус не переносится насекомыми.

Как предохранить себя от СПИДа? Избегать случайных половых связей, а также половых контактов с гомосексуалистами, наркоманами и лицами, ведущими беспорядочную половую жизнь.

Единственный способ противостоять распространению вируса сделать акцент на профилактику. Из-за отсутствия вакцины для предупреждения заражения ВИЧ главным методом является медико-санитарное просвещение и консультирование, которые должны изменить стереотипы поведения, предупредить передачу ВИЧ.

Не пользуйтесь случайными шприцами для инъекций!

При любых возникших у вас подозрениях необходимо немедленно обратиться к врачу.

Иммуноглобулин поможет при миастении

У меня миастения. Слышала, что ее лечат иммуноглобулином. Расскажите, в чем суть такого лечения?

С.МОРОЗЦЕВА, Краснобаковский район Нижегородской области.

Миастения (нервно-мышечное заболевание) считается аутоиммунной болезнью. Она возникает в результате извращенной иммунной реакции,

когда клетки иммунитета из защитников превращаются в нападающих против тканей своего организма.

Иммуноглобулин это иммуно-

активный белок, который был выделен из плазмы здоровых людей. Его высокие дозы могут подавлять извращенные иммунные процессы, вызывая временное улучшения со-

стояния больного миастенией, снять острые кризы.

Длительность эффекта после курса лечения миастенией иммуноглобулином - 30 дней.

Если вам предстоит анализ на ВИЧ

Прежде чем принять решение идти к врачу, подумайте о том, как вы отнесетесь к результату анализа.

Если вдруг он окажется положительным, что вы будете делать, зная, что заразились неизлечимой на сегодняшний день болезнью? Как показывает практика, об этом следует сообщить только тем людям, кому вы доверяете, чтобы не стать объектом предрассудков и нездорового интереса со стороны окружающих.

Вам следует предварительно выяснить все неясные вопросы у медицинских работников, выполняющих этот анализ. Подобная процедура получила название «предтестового

консультирования». Медики помогут принять решение, сдавать кровь на анализ или нет, принимая во внимание преимущества и возможные отрицательные последствия анализа.

Перед сдачей анализа удостоверьтесь в том, что на пункте, где сдают кровь на ВИЧ, гарантируется анонимность.

Помните, что ВИЧ не передается при бытовом контакте. Опасность заражения представляет только контакт с инфицированной кровью и половой акт.

Если вы инфицированы ВИЧ, то никогда не должны быть донором.

Женьшень дает силы

Какие препараты на основе лекарственных растений и витаминов можно использовать для укрепления иммунитета?

Р.ТОЛМАЧЕВА, г. Уфа, Башкортостан.

Препараты на основе природных адаптогенов помогают организму выстоять в неблагоприятных условиях.

Адаптогены - это лекарственные средства, облегчающие адаптацию организма к различным неблагоприят-

ятным воздействиям. Они помогают справиться с депрессией и хронической усталостью, улучшают умственную деятельность, концентрацию внимания. К природным адаптогенам относятся корень женьшеня, прополис, пантокрин, апилактоза, экстракт элеутерококка.

Одним из наиболее известных и широко применяемых адаптогенов является женьшень. Это чудо при-

роды придает энергию и бодрость организму, повышает интеллектуальный и физический потенциал человека, оказывает активизирующее действие на нервную систему.

Препараты на основе женьшеня содержат биологически активные вещества рода гликозидов, одна группа которых обладает успокаивающими свойствами, а другая - тонизирующими.

■ Кстати

Чем нельзя запивать лекарства?

Чаем, кофе, сладкими соками, газировкой, алкогольными напитками.

Часто рекомендуется принимать лекарство перед едой (или после нее). Под едой понимаются не только полноценные завтрак, обед и ужин, но и легкие перекусы в виде печенья, бутербродов, йогуртов и т.д.

Если врач не дал совета, когда пить и чем можно запивать лекарство, значит, принимать его можно в любое время, но лучше все же делать это за 30-40 минут до еды и запивать прохладной водой.

Полезный совет

Иммунологи рекомендуют препараты корня женьшеня всем, кто нуждается в укреплении иммунитета, особенно после длительной болезни. Корень женьшеня содержит иммуноглобулин - белок, который связывает инородные организмы, попадающие в кровь, не давая им распространяться по всему телу.

Женьшень стимулирует иммунитет, но если вы все-таки заболели, облегчает течение болезни.

Принимать следует по рекомендации врача.

Запомните противопоказания

- лимонник китайский противопоказан при нервном возбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении, нарушениях сердечной деятельности;

- женьшень может вызвать бессонницу, головные боли и боли в сердце. Его лучше применять только в холодное время года. Противопоказан женьшень при повышенном кровяном давлении;
- чеснок нельзя употреблять беременным.

Прочь, осенняя хандра!

Осень - пора изумительно красивая, она щедро одаривает нас своими красками. Но осень еще и время больших перемен - со сменой погоды в нашу жизнь вторгается осенняя депрессия, на фоне которой обостряются различные заболевания. Чтобы избежать сезонной хандры, обратимся к советам народных целителей.

◆ 250 г зерен овса промывают холодной водой, пропускают через дуршлаг, заливают 1 л воды и варят до готовности.

Дают настояться, процеживают и пьют с медом на протяжении дня. Настой принимают до полного выздоровления. Через месяц начинают пить чай из зверобоя.

◆ 100 г изюма, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г орехов и 1 лимон с цедрой пропускают через мясорубку, затем смешивают с медом. Принимают по 1 ст. ложке утром перед завтраком. Смесь хранят в холодильнике.

◆ При нервных расстройствах и бессоннице заливают 1 ст. ложку листьев мяты перечной 1 стаканом кипятка и держат на огне в течение 10 минут. Пьют по 0,5 стакана утром и на ночь.

◆ Сушеные корни или листья женьшеня заливают кипятком в соотношении 1:10, дают настояться.

Принимают по 1 ч. ложке в день.

◆ Заливают 1 ст. ложку цветков астры ромашковой 1 стаканом кипятка, охлаждают, затем процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Применяют как тонизирующее и укрепляющее нервную систему средство.

◆ При упадке сил и заболеваниях нервной системы заливают 2 ч. ложки измельченной травы и корней горечавки легочной 1 стаканом воды, кипятят 10 минут.

Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ 1 ст. ложку измельченных веточек малины заливают 1 стаканом горячей воды и держат на огне в течение 30-40 минут. Затем процеживают и доводят объем жидкости до первоначального кипяченой водой.

◆ Принимают по трети стакана 3-6 раз в день в течение недели или двух.

◆ Готовят одорант для бодрости его запах тонизирует, повышает работоспособность и увеличивает энергетические запасы организма. Берут траву фиалки душистой с цветками, почки тополя, листья рябины и земляники, лист смородины (в пропорции 1:1:2:2:3).

3 ст. ложки сбора заливают 1 л кипятка в термосе на ночь. Утром,

встав с постели, и в течение всего дня распыляют ароматную смесь вокруг себя из обычного пульверизатора.

Чтобы легче заснуть и крепче спать, в спальне перед сном распыляют одорант, приготовленный по следующему рецепту: смешивают лимонную цедру, лепестки розы, ли-

стья эвкалипта, веточки можжевельника обыкновенного, траву шалфея и тимьяна (в пропорции 1:2:2:3:3).

Заливают 3 ст. ложки сбора 1 л кипятка и настаивают 6 часов в термосе.

Н.ВЛАДИМИРОВА,
г. Нижний Новгород.

Восстановление после химиотерапии

Мне 49 лет. У меня эндометриоз и хронический аднексит. Следующим тяжелым испытанием было выявление у меня в 2008 году злокачественной опухоли в левой груди. Мне назначили 6 курсов химиотерапии, сделали мастэктомию, удалили 3 лимфоузла с метастазами, часть сухожилия, провели 20 курсов облучения.

В последнее время я очень плохо себя чувствую, постоянно испытываю слабость, боли в поясничном отделе, руки и ноги все время мерзнут, а при любой незначительной физической нагрузке начинаю обливаться потом. Онколог объясняет мое состояние тем, что после интенсивного лечения иммунитет заметно ослаб и для его восстановления потребуется время.

Подскажите, как обрести силы?

Л.БЕРНС, с. Кулунда Алтайского края.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ.

Проведенная операция по удалению злокачественной опухоли свидетельствует о том, что болезнь

не была запущена, и это вселяет надежду на улучшение самочувствия. Однако полученные 6 курсов хи-

миотерапии сильно изнурили печень, поджелудочную железу, почки, да и весь организм в целом. В подобных случаях лечение временно прекращают.

Восстановление уставших органов проводят с помощью таких препаратов, как мезим форте или панзинорм для поджелудочной железы, хофитол или расторопша для печени, фитолизин для почек.

От эндометриоза и аднексита

вы избавились вместе с основным заболеванием после интенсивной химиотерапии.

«Пустое» турецкое седло в основании мозга указывает на недостаточность всех гормонов гипофиза. Поэтому их восполнение с помощью дексаметазона и тироксина значительно улучшит самочувствие. Для назначения эффективного лечения необходимо обратиться к врачу-эндокринологу.

ВИЧ в подробностях

Сейчас известно, что этот вирус родом из Западной Африки, определены его природа и структура, исследованы пути передачи и жизнеспособность вируса, однако пока все это так и не привело к созданию по-настоящему эффективного лекарства. Статистика распространения ВИЧ-инфекции ужасает - на данный момент в мире уже более 50 млн. человек инфицированы ВИЧ или больны СПИДом.

В чем причины столь стремительного распространения инфекции?

Как известно, вирусы не способны размножаться самостоятельно. Для воспроизведения им требуется живая клетка, в которую они встраивают свою генетическую информацию. После этого клетка начинает работать как «фабрика» по производству вирусов. В конце концов, истощившись, она погибает. Но для своего размножения ВИЧ

использует определенные клетки нашей иммунной системы (разновидность Т-лимфоцитов под названием хелперы). Именно это и объясняет столь высокую опасность ВИЧ - он поражает нашу защитную систему, заставляя ее работать на свое воспроизводство!

Иммунитет ослабевает постепенно. Человек, живущий с ВИЧ, может выглядеть и чувствовать себя хорошо на протяжении многих лет и даже не знать, что он инфицирован. Однако вирус разрушает все больше клеток иммунной системы. Когда количество клеток снижается ниже критического уровня, человек становится уязвим для болезней, в том числе тех, к которым человек с нормальным иммунитетом невосприимчив.

Диагноз СПИД обычно ставится спустя несколько лет после заражения ВИЧ, когда у человека развива-

ются одно или несколько серьезных заболеваний. **Ранние признаки** прогрессирования ВИЧ-инфекции, то есть усугубления иммунодефицита, включают:

- ◆ кандидоз (молочницу) полости рта и ЖКТ;
- ◆ продолжительное повышение температуры тела;
- ◆ ночную потливость;
- ◆ понос;
- ◆ похудание;
- ◆ частые острые респираторные инфекции.

Период после заражения и до появления антител к ВИЧ в крови называется «периодом окна». Он длится от 25 дней до 3 месяцев после заражения. После этого **при помощи иммунофлюоресцентного анализа крови на ВИЧ-инфекцию можно выявить антитела к вирусу**. Анализ крови на ВИЧ можно сделать в любой больнице, в том числе и анонимно.

При обнаружении в крови антител к ВИЧ результат обследования расценивается как положительный. Однако это еще не окончательный ответ, поскольку **полученный результат обязательно перепроверяется еще одним подтверждающим тестом**. Только после получения повторного положительного результата врач сообщает человеку о наличии у него ВИЧ-инфекции. При этом результат обследования сообщается врачом обратившемуся человеку лично, и информация эта является строго конфиденциальной. По результатам анализа можно проконсультироваться с врачом-иммунологом или венерологом, который при необходимости назначит лечение.

Лекарственные препараты, применяемые для лечения ВИЧ-инфекции, не убивают вирус, а лишь блокируют его, нарушая процесс размножения ВИЧ и подавляя его активность. Снижение активности ВИЧ приводит к увеличению числа иммунных клеток.

Одновременный прием трех или четырех лекарственных препаратов называют высокоэффективной антиретровирусной терапией, потому что в результате такого лечения удастся уменьшить содержание вируса в крови до неопределяемого уровня. Однако это не значит, что человек полностью избавился от этого вируса, поскольку ВИЧ может находиться не только в крови, но и в лимфатических узлах, и даже в других органах человека. Знание о своем положительном ВИЧ-статусе (т.е. о наличии вируса в крови) может помочь человеку вовремя получить медицинскую помощь, которая способна предотвратить серьезные и угрожающие жизни осложнения.

При наличии ВИЧ некоторые инфекции должны лечиться не так, как обычно. Носителям ВИЧ очень важно следить за иммунным статусом и другими показателями, что позволяет вовремя назначить необходимое противовирусное лечение и предотвратить развитие СПИДа. Следует помнить, что человек, инфицированный ВИЧ, может прожить долгую жизнь. А чтобы эта жизнь не стала для него проклятием, сейчас в любом городе России открыты психологические центры помощи ВИЧ-инфицированным людям, телефоны доверия, анонимные клиники.

Полезный совет

После выполнения гимнастических упражнений правила здорового образа жизни требуют принять душ и сделать самомассаж.

Приготовьте раствор для растирания. В 1 л воды добавьте полстакана яблочного уксуса (или смесь полстакана лимонного сока и 50 мл столового уксуса). Добавьте 1 ст. ложку соли и 0,5 ч. ложки соды, 10 капель спиртового раствора йода. Этим раствором смачивайте махровую варежку и массируйте тело.

Самомассаж увеличивает сопротивляемость организма вирусным инфекциям, усиливает кровообращение, оздоравливает кожу.

Осенняя программа здоровья

Ноябрь - это же практически уже зима. Перепады температуры воздуха, постоянные сумерки плохо влияют на здоровье, иммунитет падает. Посоветуйте, как поднять иммунитет, пережить осеннюю непогоду?

Д.МАЛЫШКО, Московская область.

Иммунитет повышают насыщенное витаминами питание, движение на свежем воздухе и закаливание. Осенняя программа здоровья складывается из следующих важных компонентов.

◆ **Движение.** Полчаса активной ходьбы (кардионагрузки) и полчаса на выполнение гимнастических упражнений. Их следует делать ежедневно, но 1 раз в неделю отдыхайте.

◆ **Плавание** (если у вас нет обострения воспалительных заболеваний). Плавать рекомендуется не менее 2 раз в неделю.

◆ **Одевайтесь по сезону.**

◆ **Ежедневное употребление продуктов, которые способствуют повышению иммунитета** (например, чеснок, шиповник и др.). Не забывайте также о закаливающих процедурах (воздушные ванны, обливания, контрастный душ и т.д.).

◆ **Разумный рацион** с контролем количества жиров и углеводов, позволяющий активизировать защитные силы организма.

◆ **Нормализация сна и режима нагрузок и отдыха** оградит вашу нервную систему от осенних обострений.

◆ **Пройдите осенью необходимые вам медицинские обследо-**

вания, чтобы привести иммунную систему к зиме в порядок.

♦ **Боритесь с пессимизмом**, находите приятные моменты в повседневном. Ученые доказали, что человек, умеющий радоваться жизни, болеет реже и добивается большего.

Отрегулировав образ жизни, поставив во главу угла свое здоровье, вы избавитесь от многих своих недугов (или по крайней мере научитесь избегать обострений), активизируете свой жизненный тонус, повысите иммунитет.

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернёт любимого человека и заговорит на удачу во всё.

Просто напишите ему о своей беде - и результат не заставит себя ждать.

От Вас: конверт с о/а. Храни Вас Господь!

610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.

Реклама.

Восстановление после болезни

Как следует кормить ребенка после длительного заболевания, чтобы быстрее восстановить иммунитет?

Т.БЕЛИНЦЕВА, г. Сызрань Самарской области.

Вирусы, бактерии влияют на иммунный статус ребенка, подкашивают ее. В питании ребенка должно быть достаточно овощей, фруктов и клетчатки, тогда флора в кишечнике будет нормально развиваться, а именно она отвечает за иммунитет. Во время болезни педиатры назначают препараты, которые будут способствовать поддержанию иммунитета на момент лечения, а в дальнейшем и его укреплению.

Антибактериальная терапия это дополнительный удар по иммунной системе, поэтому во время этого лечения обязательно назначаются биопрепараты, которые поддерживают микрофлору кишечника. Тогда ребенок быстрее выздоровеет.

Во время выздоровления после вирусной инфекции важно, чтобы малыш получал достаточное количество жидкости (нужно снять интоксикацию). Наваристые бульоны

из мяса, курицы, рыбы давать пока нельзя. Они содержат экстрактивные вещества. В период восстановления рекомендуются вторичные бульоны. Поварить мясо минут 40, слить, опять налить воды, и на втором бульоне можно уже готовить, он менее концентрированный.

Если у ребенка аллергическая предрасположенность, то надо исключить из питания шоколад, цитрусовые, мед. Яйца, молоко желательны в этот период тоже не давать.

Питание - по аппетиту. Чтобы восстановить аппетит, нужно предлагать есть ребенку часто, но понемногу, постепенно увеличивая объем до возрастной нормы. Родители иногда оставляют кормление на том же уровне, что и во время болезни, думая, что мало ел, мало и будет есть, а это неправильно. Ребенок начнет терять в весе, может даже повторно заболеть.

Существуют ли еще средства

для восстановления сил после болезни?

Это продукты пчеловодства и шиповник. В нем много витамина С, который способствует укреплению иммунной системы, повышает сопротивляемость организма ребенка. Старайтесь давать меньше сладкого: обилие углеводистой пищи приводит к снижению сопротивляемости организма инфекциям. Особенно вредны такие напитки, как кока-кола. В ней содержится очень много сахара. Это нагрузка на поджелудочную железу, которая у детей еще незрелая. Поджелудочная железа начинает работать на износ, а в подростковом периоде, когда дети особенно подвержены стрессам, может развиваться сахарный диабет. Но выздоравливающие дети часто очень хотят сладкого, поэтому надо заменять конфеты сладкими фруктами, тем, что действительно полезно.

Девясил укрепляет иммунитет

Отвар из девясила - популярное общеукрепляющее и профилактическое средство.

Для его приготовления 50 г измельченных сухих корней залить 1 литром воды, довести до кипения и подержать на небольшом огне 10 минут. Затем отвар процедить и, пока он еще горячий, добавить в него 150 г сахара. Как отвар остынет, добавить еще 0,5 стакана яблочного сока.

Принимать отвар корней девясила следует по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс 1 месяц.

Другой вариант использования девясила - **настойка на вине**. Свежие корни растения мелко измельчить и 2 ст. ложки с горкой залить 0,5 л белого виноградного вина. Поставьте смесь на огонь, дождитесь ее закипания и подержите на небольшом огне в течение 10 минут, следя

за тем, чтобы жидкость не кипела. Как остынет, процедите.

Принимать такой отвар нужно по 50 мл 2-3 раза в день. Отвар поможет укрепить иммунную систему, улучшить сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Полезно отвар употреблять до начала сезонной эпидемии гриппа и сезона простудных недугов.

Укрепит иммунитет и **спиртовая настойка**. 100 г сухих корней девясила, предварительно измельченных, залить 0,5 л 70-градусного спирта. Для водочной настойки понадобится 1 объем корней на 2 объема водки.

Настаивать такую смесь следует в течение 2 недель. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

■ Кстати

Пчелиное маточное молочко - второе по силе средство для профилактики гриппа. Есть это средство и в аптечном виде: это таблетки апилак. Принимать их нужно по 1-2 таблетки утром взрослым, а для детей до 12 лет по 0,5 таблетки также один раз в день утром.

Путь к здоровью выложен овощами

В этом убеждены и диетологи, и иммунологи. Растительные волокна, которыми очень богаты овощи, - это здоровье кишечника, а ведь в нем находится 70 процентов нашего иммунитета, устойчивости к инфекциям и болезням.

Дистиллированная вода, которая содержится в овощах (к примеру, в огурцах ее 80 процентов), это естественный природный очиститель крови и лимфы. Вот почему, съедая овощи, вы удаляете из организма шлаки, предупреждая атеросклероз, целлюлит, угревую сыпь.

Углеводы в овощах - ценная и незаменимая профилактика ме-

таболизма, а растительные белки положительно влияют на обменные процессы в организме.

Витамины и микроэлементы, содержащиеся в овощах, дополняют друг друга и прекрасно усваиваются.

Диетологи считают, что свежие овощи полезнее отварных или консервированных. Но овощи быстрой заморозки и домашние соленья и квашения также очень полезны. Людям с чувствительным пищеварительным трактом, у которых от свежих овощей метеоризм, следует есть отварную капусту, кабачки, свеклу.

Ежедневно необходимо съедать

около килограмма свежих или отварных или тушеных овощей. Наиболее полезно их есть с нерафинированным растительным маслом, рыбой, птицей, морепродуктами, телятиной, цельнозерновыми продуктами. И не забудьте про фрукты (достаточно 200 - 300 г в день).

Кстати, диета, не превышающая 1200 ккал в сутки, стабилизирует настроение, способствует оздоровлению и продлению жизни. А 1 кг овощей - это 250 ккал (без жира, с умеренным количеством картофеля).

Очень полезна зелень. К примеру, свежесжатый сок сельдерея - панацея от многих болезней, спасет также от лишнего веса, полового бессилия и кожных заболеваний. Содержащиеся в нем белки, витамины и минералы способны замедлить процесс старения. Кроме того, сельдерей улучшает водно-солевой обмен, поэтому его рекомендуют пожилым людям.

Используйте сельдерей в салатах и супах, и организму будет проще справиться с нервными расстройствами и переутомлением. Терпкий аромат и пряный вкус корней и стеблей сельдерея стимулируют секре-

цию желудочного сока. Корневой, черешковый, листовой сельдерей особенно хорошо сочетать с томатами, картофелем, баклажанами и другими овощами. Корень добавляют в супы, соления и тушеные блюда, натирают на терке и в сыром виде добавляют в салаты из яблок, моркови и зелени. Стебли используют в салатах, листья - в качестве пряности.

Рецепты для поднятия иммунитета:

В стакан томатного сока добавьте щепотку семян сельдерея и колотый лед - получится прекрасный тонизирующий напиток.

Для приготовления витаминного коктейля взбейте в миксере 50 г сока сельдерея, 100 г молока, 1 яичный желток и сок 1 лимона.

Выжмите сок из трех морковок, добавьте 50 мл сливок и 1-2 ст. ложки облепихового сока с мякотью.

Тыкву порежьте на кусочки и в течение 2 минут обжаривайте их в оливковом масле с солью и красным перцем. Добавьте немного томатной пасты, чеснок и базилик. Тушите на медленном огне, пока тыква не станет мягкой. Посыпьте мелко нарезанными помидорами и зеленью.

Каштаны полезны для сердца

При сердечных заболеваниях и переутомлении полезно есть 1 раз в неделю вареные каштаны.

Съедобные каштаны (не конские!) небольшие. Как и орехи, по калорийности они превосходят

многие продукты растительного происхождения. Однако в них меньше содержится жиров, чем в грецких орехах, арахисе, фундуке. В каштанах много витаминов А, С, группы В. Они выводят из организма токсины,

нормализуют работу желудка и кишечника.

Каштаны - очень сытный продукт, по своим питательным характери-

стикам они близки рису и картофелю. Для оздоровления организма и активизации его защитных сил нужно ежедневно съедать по 3 каштана.

■ Кстати

Полезен для предотвращения и лечения атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, даже заболеваний сосудов, связанных с повреждением сосудистой стенки, сладкий болгарский перец.

Перец также улучшает работу печени - главной биохимической лаборатории в организме. Вообще считается: кто часто употребляет перец, тот реже болеет.

Кисель для иммунитета

На одну порцию потребуется 200 г хлопьев геркулеса, 500 мл воды, соль и лимонная кислота по вкусу.

В холодную воду всыпать геркулес, добавить соль и лимонную кислоту. Кисель помешивать периодически, как манку. Варить после закипания в течение минуты.

Таким образом, просто и быстро получаем кисель здоровья. Противопоказаний к его употреблению нет.

К.КОЛЧИНА, г. Санкт-Петербург.

Щедра береза!

Береза и березовый сок знаменитые иммуномодуляторы. Березовый сок представляет собой прекрасное средство для повышения иммунитета. Замечательный целебный напиток можно приготовить из березовых листьев.

100 г измельченных вымытых листьев залить 2 стаканами немного охлажденного кипятка. Отвар настаивать 3-4 часа, после чего процедить. Принимать его нужно по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой, а

также за полчаса до сна.

Отвар березовых листьев поможет увеличить работоспособность, устранить нервные проявления, поможет спать более крепко и спокойно.

А вот еще более эффективный настой. Необходимо предварительно измельчить и смешать по 100 г березовых почек, цветков бессмертника, зверобоя и аптечной ромашки. С вечера нужно залить 1 ст. ложку измельченной смеси 0,5 литра кипятка, настаивать в теплом месте полчаса

в плотно закрытой посуде. Затем процедить.

Перед сном один стакан отвара нужно подогреть, добавить 1 ч. ложку меда.

Но после того как вы выпьете настой, не следует ничего есть или пить. Утром подогрейте оставшуюся часть настоя и выпейте с 1 ч. ложкой меда за 30 минут до завтрака.

■ Кстати

Реакцию на прививку от гриппа невозможно предугадать - она зависит от индивидуальной особенности организма. Но чаще всего она свидетельствует о достаточно крепкой природной иммунной защите. Температура и ломота после прививки говорят о том, что организм не принимает белки привитой вакцины и пытается их отторгнуть.

Без фруктов нет иммунитета

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГОВ

Фрукты - очень важная составная часть нашего питания. Поэтому многие ученые и исследователи пришли к выводу: поскольку организм человека изначально приспособлен к употреблению фруктов, их ему в течение дня требуется гораздо больше, чем протеинов (белков).

Пожалуй, фрукты - это единственный вид пищи, к которой человеческий род приспособлен биологически. Но многие люди вообще не едят фруктов и даже считают, что от такой пищи им плохо. Причина кроется в неправильном употреблении плодов.

Все достоинства фруктов могут быть перечеркнуты, если они употребляются неправильно.

Фрукты надо есть на пустой желудок (до основного приема пищи): иначе вся пища начнет бродить и перевариваться в кислоту.

Надо помнить, что как только фрукты приходят в соприкосновение с другой пищей, уже находящейся в желудке, и пищеварительными соками, вся пищевая масса начинает закисать и портиться. Вы начинаете при этом ощущать дискомфорт, обращаетесь к лекарствам и затем стараетесь избегать фруктов.

К сожалению, нас приучили есть фрукты на десерт или пить соки после еды, чего делать нельзя. Специалисты рекомендуют есть фрукты только на пустой желудок.

Многие неправильно едят дыню: или вместе с другими фруктами, или после другой еды (сытного обеда, например). Лучше же съесть сначала дыню, а через 30-40 минут что-то еще, и тогда никаких проблем не будет. Часто люди отвергают кислые фрукты, в том числе яблоки, считая, что у них и без того повышенная кислотность.

Все растительные продукты богаты щелочными основаниями. Лимоны, апельсины, ананасы, грейпфруты, яблоки только по вкусу являются кислыми. Как только они попадают в организм, они создают необходимую щелочную реакцию, но опять-таки при условии, если их правильно употреблять.

Фрукты и фруктовые соки надо употреблять только в сыром (натуральном) виде.

Человеческий организм приспособлен использовать фрукты только в их естественном виде. Варенье, любые консервированные фрукты, печеные яблоки, фруктовые торты, пудинги с фруктами не обладают очищающим действием, не содержат в себе питательных веществ, а иногда образуют даже кислоты, разрушающие чувствительную оболочку внутренних органов человека. Они вынуждают организм тратить жизненную энергию на нейтрализацию кислоты. Поэтому любая тепловая обработка разрушает потенциальную ценность продукта, и особенно это касается фруктов и овощей.

Все это относится и к фруктовым сокам. Они должны быть свежими. Если пить их пастеризованными, да еще приготовленными с концентратами, такой сок превратится в кислоту в чистом виде еще до того, как вы его выпьете. Это может нанести организму вред.

Соки пить вообще не обязательно. Соки - не питье, а еда. Наш организм нуждается в клетчатке. Лучше есть фрукты, тщательно их пережевывая. А вместо того, чтобы употреблять такие привычные напит-

ки, как чай и кофе, гораздо полезнее выпить свежеприготовленный фруктовый или овощной сок.

Не пейте весь стакан сока залпом, наслаждайтесь фруктовым соком, принимая его через соломинку, глотками, дайте соку смешаться со слюной, прежде чем проглотите его.

После приема фруктов на пустой желудок вы должны выждать какое-то время:

- ◆ после сочных фруктов 20-30 минут;

- ◆ после мясистых (бананов, сухофруктов, фиников, инжира и т. д.) - 45-60 минут.

Только после этого времени можно приступить к приему другой пищи.

Время, через которое можно приступить к фруктам после приема другой пищи:

- ◆ после сырых овощей, салата - через 2 часа;

- ◆ если вы ели продукты без мяса, то через 3 часа;

- ◆ если вы съели мясо с сырыми овощами - через 4 часа;

- ◆ если вы съели продукты с мясом в другом сочетании (мясо с картошкой, лапшой, кашей), то фрукты можно употреблять лишь через 8 часов. Не смешивайте фрукты с иными продуктами.

Непременным правилом здорового образа жизни является соблюдение физиологических принципов приема пищи. Это особенно касается фруктов. Их очень полезно сочетать с орехами. Кроме этого, фрукты хорошо перевариваются совместно с корнеплодами и овощами, не содержащими крахмал.

Вы проснулись после ночного

отдыха, полны энергии. Не стоит завтракать сразу же после пробуждения, чтобы потом потратить энергию на переваривание плотного завтрака. Пища будет находиться в желудке 3 часа и более, а новая энергия образуется не раньше, чем пища всосется в кровь из кишечника. Но без завтрака нельзя начинать трудовой день, и вас выручат фрукты. Если вы по каким-то причинам не можете не есть ранним утром, то ешьте исключительно фрукты, лучше начинать с сочных плодов или ягод. Пейте воду или настой из листьев черной смородины, малины, плодов шиповника. Вы не заставите ваш организм страдать от недостатка пищи. Организм будет использовать пищу, съеденную накануне, и формировать необходимые для себя элементы. Природа очень экономна, она ничего не выбрасывает, не используя все до конца.

Ешьте фруктов столько, сколько хотите, не ограничивайте себя. Ваш организм подскажет сам, сколько вам нужно. Не следует мешать сладкие и кислые фрукты. Ешьте их отдельно.

Хорошо сочетаются те фрукты, которые созрели в один сезон.

Фрукты почти не требуют энергии для переваривания. Если вы их хорошо пережевали, если вы их едите в естественном виде, они вообще не нуждаются в переваривании в желудке. Все питательные вещества, содержащиеся в них, всасываются в кишечнике.

Не ешьте фрукты как перекус. Пусть фрукты будут завтраком или ужином. Еще полезно есть их за полчаса до приема пищи. Съев фрукты, подождите 2 часа, а потом съешьте еще что-нибудь. После другой пищи спустя час пейте воду в течение примерно 3 часов, прежде чем подкрепиться еще чем-то. Но только слушайте свой организм. Действительно ли он требует пищи, или вы по привычке тянетесь к ней?

Если есть уже хочется, а положенное время, отведенное на переваривание пищи, не прошло (то есть 3-4 часа), можно выпить теплой воды, добавляя в стакан чайную ложку яблочного уксуса и немного меда.

Оранжевая ягода для профилактики

Тыква - это ягода весом от 30 г до 30 кг, была известна человеку еще 8 тысяч лет назад. Она может храниться всю зиму в комнате, без специальных условий: ее плотная корка защищает мякоть от порчи.

В тыкве содержатся сахара, каротин (его в тыкве больше, чем в моркови), витамины С, группы В, Е, РР,

а также редкий витамин Т, который способствует ускорению обменных процессов.

Тыква хорошо помогает сбросить лишний вес. Витамин К, содержащийся в тыкве, необходим для нормального процесса свертывания крови.

Кроме того, в тыкве есть жиры,

белки, углеводы, пектиновые вещества, целлюлоза и минералы: калий, кальций, железо.

Очень полезны людям с ослабленным иммунитетом тыквенные семечки.

Черная бузина поднимет иммунитет

В 2004 году в нашу семью пришла беда: у моего родственника обнаружили рак.

Мы решили воспользоваться давним лечебным средством - рецептом народного лекаря Болгарии Петра Димкова.

Для приготовления лекарства нужно взять ягоды черной бузины, в эмалированной посуде пересыпать их слоями сахарным песком. После того как сахар растворится, жидкость процедить.

В результате получится экстракт, который рекомендуется применять следующим образом: за 10 минут до еды выпивают 150 мл аптечной дистиллированной воды, а после еды принимают 1 ст. ложку экстракта. И так лечатся 3 раза в день в течение 45 дней, после чего делают перерыв

на 3-4 недели. Курс желательно повторить дважды.

Для профилактики достаточно провести 1 курс лечения в год, экстракта за это время расходуется 1,5 л.

Следуя этим рекомендациям, мы убедились в действенности данного рецепта. Уже после первого курса лечения улучшается самочувствие, повышается иммунитет, появляется аппетит.

Нашему родственнику удалось избежать операции, облучения и химиотерапии. Его удовлетворительное состояние постоянно подтверждается анализами.

Теперь это лечебное средство мы рекомендуем знакомым и друзьям в качестве укрепления иммунитета и хорошей профилактики болезней.

Т.САЛИОНОВА, г. Краснодар.

Витамин молодости

Для укрепления сосудов и поддержания нервной системы врач рекомендовал мне витамин токоферол. Где он содержится?

И.МАТВЕЕВА, г. Пенза.

Токоферол (витамин Е) называют витамином молодости. Он помогает бороться со стрессами, предупреждает преждевременное старение,

развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Токоферол содержится в орехах, растительных маслах, об-

лепихе, соевой муке, рыбьем жире и печени трески. 30 г сырых подсолнечных семечек полностью покрывают суточную потребность

в токофероле. Необходимо знать, что при жарке продуктов (особенно во фритюре) витамин Е разрушается.

■ Кстати

Детям нельзя давать неразбавленные соки. До 3 лет свежесжатые соки разводят в пропорции 1:2 (на 1 ст. ложку сока - 2 ст. ложки воды). Затем в пропорции 1:1. Общее количество разведенного водой свежесжатого сока для ребенка до 7 лет не должно превышать 1 стакана в сутки.

Как правильно готовить настой шиповника

Пить настой шиповника для повышения иммунитета особенно рекомендуется осенью.

Важно делать настой 1 раз в 2 дня (не реже). Ягоды промыть и размять в ступке. Заваривать шиповник следует не крутым кипятком, а который уже остыл в течение 10 минут, и обязательно в термосе. Колба термоса должна быть стеклянной, потому что ценные вещества, содержащиеся в шиповнике, раз-

рушаются от контакта с металлом. Настой готовится в пропорции: на 100 г измельченных ягод 1 л горячей воды.

Настой шиповника готовят с вечера, настаивают в течение ночи, а утром, процедив, его нужно поставить в холодильник.

Пить настой шиповника нужно таким образом: добавлять в любое негорячее питье взрослому по полстакана, ребенку - по 50 мл.

Оренбургские пуховые платки

ИЗ КОЗЬЕГО ПУХА РУЧНОЙ РАБОТЫ. ЗАКАЗЫВАЙТЕ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ:

ШАЛИ сер. - 3200, 3700, 4200 руб.;

ПАУТИНКИ бел., сер. - 2000, 2800, 3300 руб.;

ПАЛАНТИН бел. - 1500 руб., сер. - 1800 руб.;

ажурные изделия фабричные тонкие (проходят через кольцо), цвета: бел., сер., гол., бирюз., сирен., роз.,

ПАУТИНКИ: 100х100 - 1500 руб., 120х120 - 1900 руб., 140х140 - 2200 руб., 160х160 - 2800 руб.;

ПАЛАНТИНЫ: 140х60 - 1500 руб., 160х70 - 1900 руб.

460056, г.Оренбург, а/я 1990 П. Тел. 8(3532) 63-30-11.

ЧП Юшин А.А., г.Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама.



Товар сертифицирован.

Вы ПЕНСИОНЕР...?
Вам копать не нравится...?

МОТО ЛОПАТА БЛОК



ВАМ 1890 р.!

Заказывайте!

8(9372) 77-77-72
8-960-367-33-33 без выходных

ИП Долинов Н.В. ОГРН 30873252740025. Реклама.

Все по 999 руб.!!!

ВЕЛОТРЕНАЖЕР
действительно НА ВСЕ мышцы

АВТОМОЙКА
напор - 5 м

**ОГОРОДНЫЙ
КОМБАЙН ДАЧНИЦА**
ЛЕГКО делает все: 20 работ!

Звонить сейчас! АКЦИЯ!

**8(964) 858-00-00
Посылторг 999**

Спасибо за добрые слова!

«Всегда стараюсь купить свежий номер
вашего полезного журнала.

В «Простых рецептах здоровья» вся
наша семья находит массу нужной инфор-
мации. Простые, доступные, очень эффек-
тивные советы помогли нам преодолеть не
один недуг. Спасибо вам за такое издание!»

**Жанна БЕЛЯВСКАЯ,
Городецкий район
Нижегородской области».**

«Простые рецепты здоро-
вья» помогли излечиться от
многих болезней трем поко-
лениям нашей семьи. Мы
всегда с нетерпением ждем
выхода каждого номера
журнала, потому что это
одно из немногих изданий, в
котором информация разме-
щается в очень удобной и
простой форме, а компе-
тентные статьи и со-
веты специалистов и чита-
телей журнала помога-
ют бороться с серьезными
заболеваниями.

От всей души благодарим
вас за нужный журнал.

**Семья ГРАЧЕВЫХ,
Ленинградская область».**

«Мне очень нравится журнал
«Простые рецепты здоровья»,
и я стараюсь купить каждый
номер, чтобы не пропустить
интересную и важную инфор-
мацию. Очень хорошо, что
каждый выпуск посвящен
целиком той или иной теме,
потому что есть возможность
подробно узнать об интересу-
ющем меня заболевании, о
том, как его лечат врачи и что
предлагают народные целите-
ли. Все рецепты простые,
доступные и недорогие.

**Ирина ГАРАНИНА,
г. Десногорск
Смоленской области».**

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ №12 (60)**

ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Чаще всего мы довольно невнимательно относимся к своему питанию. А ведь сухомырка, еда на бегу, однообразный, скудный рацион, употребление различных «вкусностей», богатых консервантами и красителями, не только не приносят пользу организму, но и могут способствовать развитию заболеваний.

Если вы хотите сохранить здоровье на долгие годы, быть жизнерадостными, энергичными и полными сил, наш декабрьский номер журнала «Простые рецепты здоровья» №12 (60) - «Целебное питание» для вас.

На страницах издания мы расскажем о правилах здорового питания, о пользе различных продуктов, о содержащихся в них витаминах и микроэлементах. Специалисты раскроют секреты приготовления диетических блюд, посоветуют, какие фрукты и овощи лучше употреблять при тех или иных недугах.

Рациональное, сбалансированное питание помогает организму бороться с неблагоприятными факторами окружающей среды, улучшает работу органов пищеварения, повышает умственную и физическую трудоспособность. С едой мы получаем необходимые вещества для построения и нормальной жизнедеятельности клеток органов и систем. О том, как правильно питаться, сохраняя молодость, красоту и здоровье, читайте в нашем очередном выпуске журнала.



1 0 0 1 1



**ТЕМАТИЧЕСКИЕ
ЖУРНАЛЫ О ЗДОРОВЬЕ
В ДОМАШНЮЮ БИБЛИОТЕКУ
КАЖДОЙ СЕМЬИ**