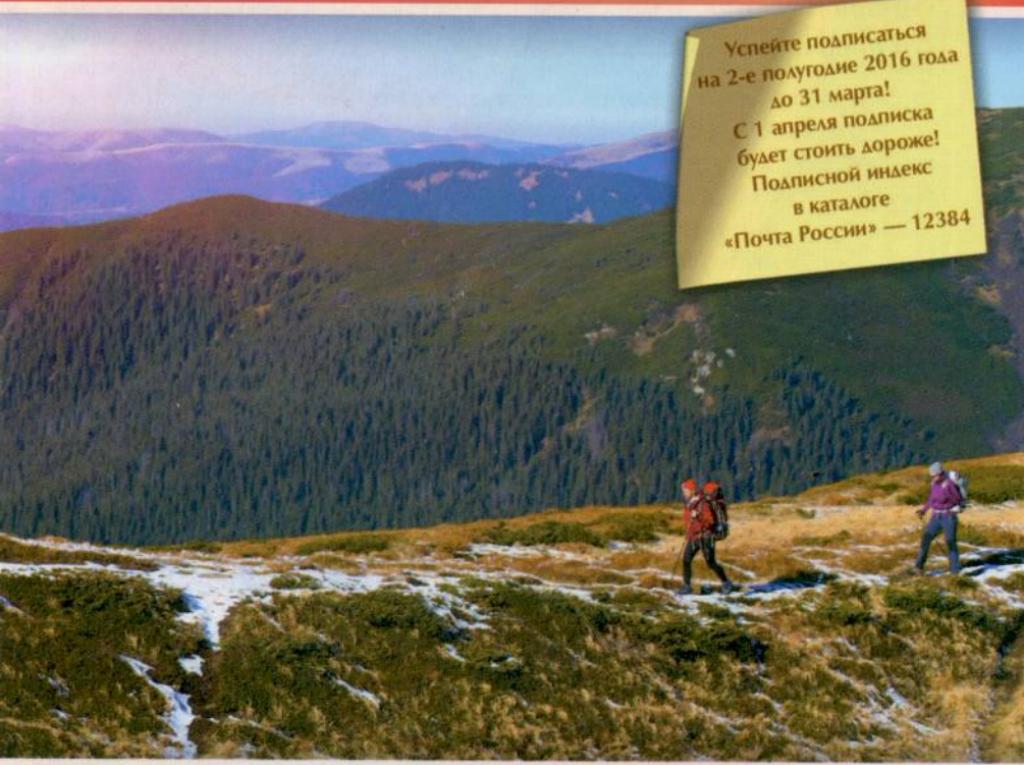


# Лечим без лекарств Иммунитет

Успейте подписаться  
на 2-е полугодие 2016 года  
до 31 марта!  
С 1 апреля подписка  
будет стоить дороже!  
Подписной индекс  
в каталоге  
«Почта России» — 12384



Почему ходьба  
полезна  
для организма

Закаливание  
защитит  
от инфекций

Правильное  
питание — залог  
крепкого здоровья



# Кто стоит на страже здоровья?

## КАК ОРГАНИЗМ УБИВАЕТ ИНФЕКЦИЮ?

Большая часть клеток иммунной системы формируется из кроветворных тканей и развивается в костном мозге. Зрелые клетки расселяются в лимфоидных органах, в крови и на границах с окружающей средой – в коже или на слизистых оболочках.

Существует несколько разновидностей иммунных клеток.

Одни из них распознают инфекцию и посылают остальным сигнал о заражении.

Другие вырабатывают антитела против болезнетворных микроорганизмов, а также запускают механизмы изменения внутренней среды организма и обмена веществ. Именно клетки иммунитета заставляют температуру тела повышаться, создавая неблагоприятные условия для инфекции.

Третий прибывают к месту проникновения инфекции и уничтожают ее. Например, фагоциты – это одна из разновидностей белых кровяных клеток, которые свободно передвигаются по кровяному руслу. Если в организм

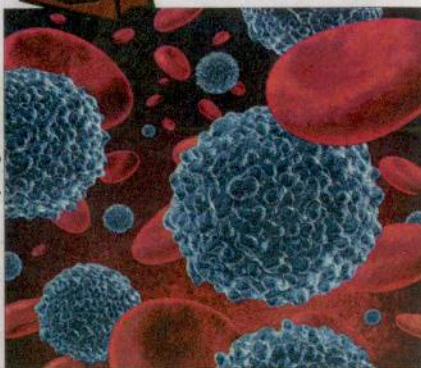
## Содержание

<b>Причины заболевания .....</b>	<b>3</b>
<b>Опыт читателей .....</b>	<b>7</b>
<b>Здоровье с тарелки.....</b>	<b>16</b>
<b>Фитотерапия и профилактика.....</b>	<b>22</b>





## ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ



попадают вредные вещества, вирусы или болезнетворные бактерии, фагоциты устремляются к данной инфекции, поглощают ее и переваривают. Кроме того, данные клетки способны создавать особый барьер в поврежденных местах, не позволяя инфекции проникнуть в организм.

Наличие большого количества разновидностей иммунных клеток необходимо для того, чтобы отражать атаки микроорганизмов, способных муттировать и изменять свой антигенный состав.

### ИММУННАЯ ПАМЯТЬ

Иммунитет бывает врожденным и приобретенным. Врожденный передается нам по наследству, а приобретенный развивается в течение жизни человека по мере столкновения его с теми или иными патогенными микробами и вирусами.

Иммунная система запоминает каждую такую «встречу» с инфекцией и способна выработать и пустить в действие вещества, необходимые для уничтожения чужеродного организма, если он появится вновь. Именно благодаря этой системе ветрянкой, корью или краснухой мы болеем всего лишь один раз в жизни.

К сожалению, некоторые вирусы мутируют быстро и часто. Из-за этого наша иммунная система их не узнает. Поэтому гриппом и ОРЗ мы болеем почти каждый год.

### НАРУШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

К сожалению, защита нашего организма может ослабнуть. Это происходит по разным причинам. Среди наиболее частых и значимых можно выделить:

- стрессы,
- различные токсические воздействия (плохая экология, вредное производство, прием некоторых лекарственных препаратов),
- неправильное питание,
- прием антибиотиков,
- хронические заболевания, переохлаждение, ожоги, кровопотери и травмы.

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

## ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

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

При аутоиммунных заболеваниях (ревматоидный артрит, рассеянный склероз) иммунитет воспринимает клетки собственного организма как врагов и начинает их уничтожать. Из-за этого страдают и разрушаются органы и ткани.

Второй тип заболеваний свя-

зан с **иммунным дефицитом**. При нем иммунитет человека ослабевает и не может полноценно бороться с инфекцией. Кстати, синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД) также относится к группе таких заболеваний.

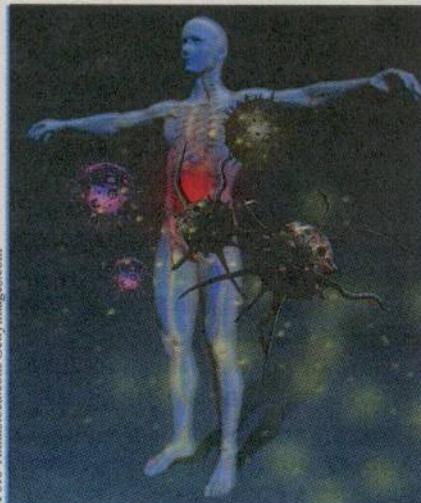
К третьему типу относятся **аллергические заболевания**, при которых иммунная система пациента начинает слишком бурно реагировать на те или иные вещества, попавшие в организм.

### СИМПТОМЫ ОСЛАБЛЕННОГО ИММУНИТЕТА

Первые признаки снижения иммунитета – слабость, недомогание, озноб, быстрая утомляемость, сонливость или, наоборот, бессонница, головная боль, ломота в мышцах и суставах. При пониженном иммунитете пациент часто и легко простужается.

Для людей с пониженным иммунитетом характерны шелушающаяся кожа, землистый цвет лица, тусклые секущиеся волосы, ломкие ногти.

Верный признак того, что в организме есть сбой – это появление герпеса на губах. Обычно вирус герпеса «спит» в организме. Но стоит защитным силам ослабнуть, как данная инфекция заявляет о себе.





## КОГДА НУЖЕН ИММУНОЛОГ?

Иммунитет – это многоступенчатая система, и при выпадении какого-либо звена возникает нарушение. Например, если не вырабатывается нужного количества антител в крови, защита организма ослабевает.

Основные показания для обращения к врачу:

– Наличие экссудативного дигестива, ложного крупса, ОРЗ с астматическим компонентом, реакции на прививки и лекарства, наследственная предрасположенность к бронхиальной астме, поллинозу, нейродермиту.



Фото Thinkstock.com/Gettyimages.com

– 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.

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.

Существуют препараты, которые повышают защитные силы организма. Эти лекарства помогают нашим клеткам вырабатывать интерфероны (белки), в результате организм сам начинает бороться против возбудителей. Интерферон действует на многих уровнях естественной защиты организма, запуская в ход вещества, ответственные за сопротивление болезнестворным процессам.

Но в профилактических целях применять данные препараты следует очень осторожно, поскольку можно нарушить баланс веществ в организме.



## Как я рас прощался с болезнями

В последние годы я стал очень часто болеть: бронхит, ангину, 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 даже 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 залить 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



Foto Thinkstock.com/Gettyimages.com

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.



## Травы вернут силы

Вы стали быстро утомляться, появились слабость, вялость, разбитость? Ночной сон не освежает, вы не чувствуете бодрости? Вы стали часто болеть респираторными заболеваниями?

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

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 уже имеющихся недугов.

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.



## 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 выбирает здоровый образ жизни, делают это по-разному.

Я, например, помимо пеших прогулок и физических упражнений, стараюсь поддержать свои жизненные силы с помощью правильного питания. 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 обл.

### Лимонное масло

Лимонное масло – хорошее средство для повышения иммунитета.

Нужно провернуть 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 обл.



# Монастырский чай

Еще от бабушки мне достался рецепт лечебного чая, которым пользовались когда-то во многих монастырях России. Такой чай лечит различные недуги, укрепляет организм. Благодаря ему 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 смесь 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. ПАНШИНА, г. Саратов.

## Отличное снадобье

При головокружении 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 обл.



# 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 лимонов с цедрой. Положите все в 3-литровую банку, залейте доверху холодной кипяченой водой и закройте полиэтиленовой крышкой. Наставайте 20 дней в темном месте. Временами банку следует открывать и помешивать ее содержимое.

Готовый настой слейте в другую банку и храните его в холодильнике. Оставшийся жмых 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) залей-



Фото Thinkstock.com/Gettyimages.com

те 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.

## Имбирь для иммунитета

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. Выborg Ленинградской обл.



# 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 греческих 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: взять 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 обл.

\*\*\*

Листья, выдержанные в течение определенного времени в экстремальных условиях (в темноте и холода), приобретают особые свойства. Их сок используется в качестве биостимулятора широкого спектра действий. Он помогает при туберкулезе и болезнях пищеварительной 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.

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°C, 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 обл.

## Черная бузина

Хочу порекомендовать проверенное средство для укрепления иммунитета и профилактики различных болезней.

Для его приготовления 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.

Уже после первого курса лечения улучшается самочувствие, повышается иммунитет, появляется аппетит.

Т. САЛИОНОВА, г. Краснодар.



# 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 кожиры, 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 не-пастеризованная, 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 пленки 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 рекомендуется по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Квас имеет сильно выраженное иммуноукрепляющее действие. 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.



# Бальзам от многих болезней

Хочу поделиться проверенным рецептом 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 проходить, добавить 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 лечебное средство через мар-

лю, причем не всю массу сразу, а порциями.

Принимать бальзам нужно так: 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 1 час до еды, пока бальзам не закончится.

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.

Г.РУДЕНКО, г. Невинномысск  
Ставропольского края.



# Питайтесь правильно

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

Особенное внимание следует уделить белкам, потому что иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к инфекциям, представляют собой белки, а для их синтеза необходимо достаточное количество аминокислот. При дефиците каких-либо аминокислот иммун-

ные клетки (лимфоциты), которые синтезируют иммуноглобулины, будут не в состоянии создать эти вещества в нужном для иммунного ответа количестве.

Белковые продукты животного происхождения (мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца) достаточно есть 2–3 раза в неделю. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, заметно повышают защитные силы организма. Диетологи утверждают, что улучшить иммунитет помогут

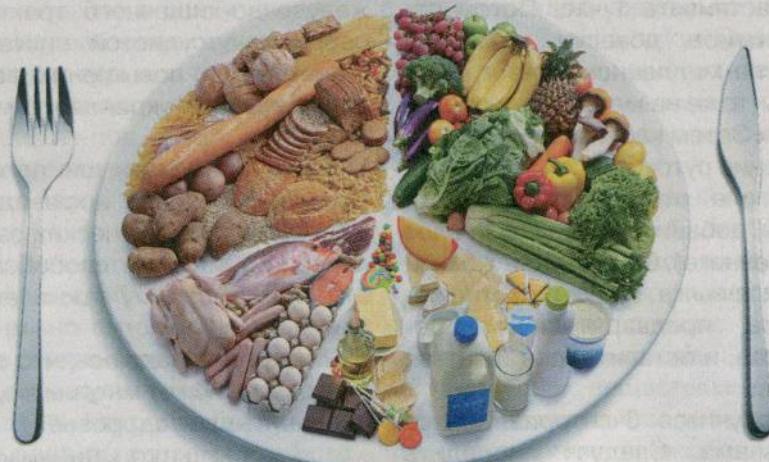


Foto Thinkstock.com/Gettyimages.com



и перепелиные яйца, которые нужно съедать сырыми натощак по несколько штук.

Отсутствие животного белка можно восполнить молочными продуктами и белками растительного 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.

Главными энергетическими поставщиками для нашего организма являются углеводы, особенно те, которые содержатся в зерне, фруктах и овощах. Углеводы 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. В первую очередь необходимы 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 – петрушку, 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.



## 5 полезных напитков

Чтобы поддержать иммунную систему организма, пейте витаминные чаи и 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.

**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.

## Лучшее средство – компот

Чтобы укрепить иммунитет, вовсе не обязательно бежать в аптеку и скучать там иммуномодуляторы (препараты, укрепляющие иммунитет). Начните

**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 накалайте 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.

с приема витаминов. Хорошо, если у вас в морозильной камере лежат замороженные летом сливы, вишни, смородина или любые другие ягоды: чаще го-

товьте 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.

И не забывайте о здоровом сне и свежем воздухе. Противопоказаний к ним до сих пор не



Фото Е. СОБОЛЯ

выявлено, а пользу каждый может почувствовать на себе.

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

### Три апельсиновые корочки

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.



## Сокотерапия

Чтобы улучшить защитные силы своего организма, я готовлю такой состав.

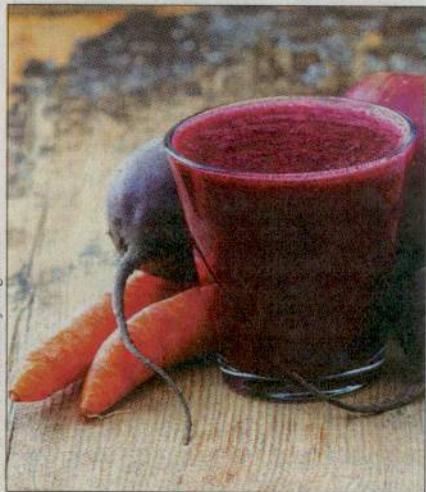


Foto Thinkstock.com/Gettyimages.com

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 Абагайтай  
Забайкальского края.

## Витаминный салат

Для того чтобы повысить иммунитет, необходимо включить в свой рацион как можно больше овощей, фруктов и ягод.

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 повышает жизненную активность, улучшает пищеварение, насыщает организм витаминами.

**Т. КАРАВАЕВА,** г. Кудымкар Пермского края.



## Тыква придаст сил

Для укрепления иммунитета очень полезно добавлять в свой рацион блюда из тыквы.

В ней 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. 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.

Тыква улучшает пищеварение и является хорошим продуктом для диетического питания.

Очень полезны людям с ослабленным иммунитетом тыквенные семечки.

Собранные плоды тыквы не прихотливы в хранении: их плотная корка защищает мякоть от порчи. Тыквины могут пролежать всю зиму в комнате, без специальных условий.

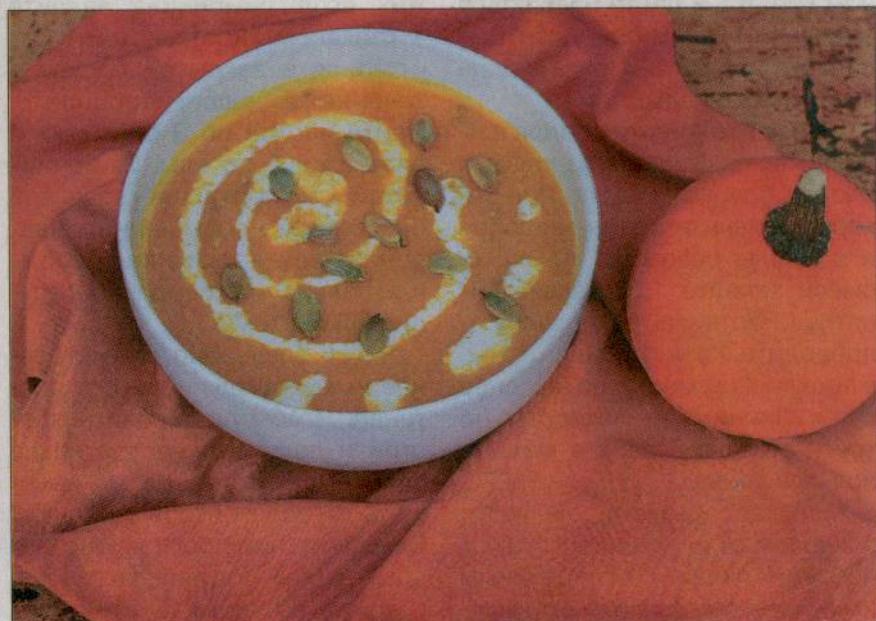


Foto Thinkstock.com/Gettyimages.com



# 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 полчаса 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. лож-

ки измельченной сушеною 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 кипятка. 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 небольшие 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.

## 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.

\*\*\*

Один из необычных рецептов использования чеснока для повышения иммунитета такой. Очистите небольшую головку чеснока, пропустите через пресс и залейте на ночь 1 стаканом простокваша 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 остить. 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.



**Природа дарит здоровье**

ЭТИ КНИГИ ПОМОГУТ ПРЕОДОЛЕТЬ БОЛЕЗНЬ!

90 руб.

Как лечить? Женские заболевания

Что советуют врачи

130 руб.

КНИГИ ДЛЯ ТЕХ, КОГО ВОЛНУЕТ ЗДОРОВЬЕ СВОЕ И БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ!

- ПРИРОДА ДАРИТ ЗДОРОВЬЕ
- КАК ЛЕЧИТЬ? ЖЕНСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ПРИРОДА ДАРИТ ЗДОРОВЬЕ ЛЕЧЕБНЫЕ КУСТАРНИКИ

120 руб.

Лечебные травы и ягоды

16+

**ЗАКАЖИТЕ ВСЕ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖЕМ  
ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ВАМ СПОСОБОМ:**

телефон: 8-800-100-17-10 в рабочие дни с 8 до 17 ч., время московское (звонок бесплатный для всех регионов РФ)

адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

e-mail: kniga@gmi.ru

сайты: [www.полезнаякнига.рф](http://www.полезнаякнига.рф) или [www.usefulbook.ru](http://www.usefulbook.ru)

**ВНИМАНИЕ! РАССЫЛКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 150 РУБЛЕЙ.**

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию! На почте при получении оплачивается СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА И СТОИМОСТЬ ПОЧТОВЫХ УСЛУГ.

**ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДАНИЙ ПО ЗДОРОВЬЮ НА САЙТЕ:  
[WWW.ПОЛЕЗНАЯКНИГА.РФ](http://WWW.ПОЛЕЗНАЯКНИГА.РФ)  
ЗАХОДИТЕ И ПОКУПАЙТЕ!**

# На море за здоровьем

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. Полоскание 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, очищают-

ся поры, выводятся 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.



Фото Rusmediabank.ru



# Здоровый образ жизни

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, усилиению вибрации мелких артерий, что улучшает условия кровотока и ускоряет движение иммунных клеток по организму. Во время обливаний, 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 со противляемость организма;

- избегать стрессов, депрессий и нервного переутомления. В состоянии длительного стресса нервные клетки выделяют особый белок, который, попав в кровь, разруша-

ет 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. Страйтесь 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 заставлять иммунную систему работать на износ. Необходимо полностью излечивать инфекционные заболевания и вовремя делать прививки;

- не избегать контактов с вирусами, бактериями и грибка-

ми. 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 установленвшегося за пять дней бiorитма очень вредит иммунитету;

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





# Готовимся к весне

Весной, как известно, многие из нас страдают от нехватки витаминов и сниженного иммунитета, а потому часто болеют. Для того чтобы укрепить защитные силы организма в преддверии переходного сезона, врачи рекомендуют...

...Принимать витамины. Они активизируют ферментные процессы в организме и обладают сильным профилактическим эффектом в период сезонных эпидемий инфекционных заболеваний.

Специалисты считают, что витамины С, В, В<sub>2</sub>, рибофлавин, поливитаминные 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. Весной и осенью врачи рекомендуют принимать препараты интерферона.

Усилить его выработку помогают такие лекарственные растения, как арника, мать-и-мачеха, кубышка желтая, омела

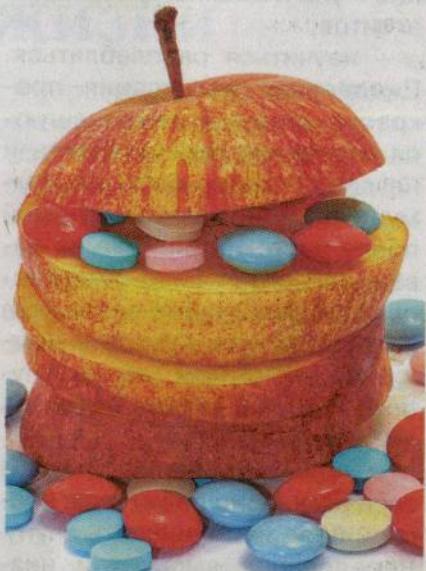


Фото Rostmedialibank.ru

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 и противовирусным 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. Сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям повышают такие овощи, как хрест, 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, май-

оран, яснотку, касатик молочный.

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

Помогут усилить защитные реакции организма такие лекарственные растения, как чабер и мальва (просвирник 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 измельченной 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 исходного объема. Пить по четверти стакана 3 раза в день до еды.

Чтобы повысить иммунитет и вернуть утраченные силы, надо залить 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.



Фото Rostmedialibank.ru



# Чайный гриб

Напиток из чайного гриба (медузомицета) прекрасно поддерживает иммунитет, действует как легкий антибиотик, снабжает организм полезными молочнокислыми бактериями.

Чайный гриб представляет собой симбиоз бактерий уксуснокислого брожения и дрожжеподобных грибков. Медузомицет выглядит как толстая слоистая пленка желтовато-коричневого цвета, плавающая на поверхности питательной жидкости: настоя сладкого черного чая.

Чтобы приготовить напиток, 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. Сырая вода вредна для гриба. Также 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 рости 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.

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, мелиссу, душицу. А добавленный в настой мед обогащает его полезными минеральными веществами – натрием, калием, кальцием, фосфором, магнием, железом, придает ему дополнительные антибактериальные и тонизирующие свойства.

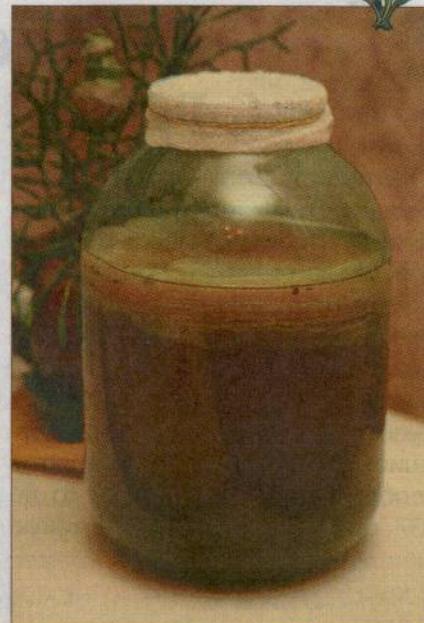
Раз в 3 дня готовый настой нужно сливать. Чтобы напиток не был слишком кислым, гриб необходимо время от времени промывать, избавляя от лишних слоев. Если гриб перестоит в старом растворе, то верхняя пленочка начинает буреть. Это признак того, что гриб начинает погибать.

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

Фото М.СОЛОУНИНА.



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 через 3 часа после еды.

В теплую ванну выливается 3 л семидневного настоя, длительность процедуры не более 15 минут. Кроме благотворного влияния на кожу, эта процедура снимает нервозность и раздражительность, благоприятствует крепкому сну, укрепляя иммунную систему организма.



# Рецепты с грейпфрутом

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

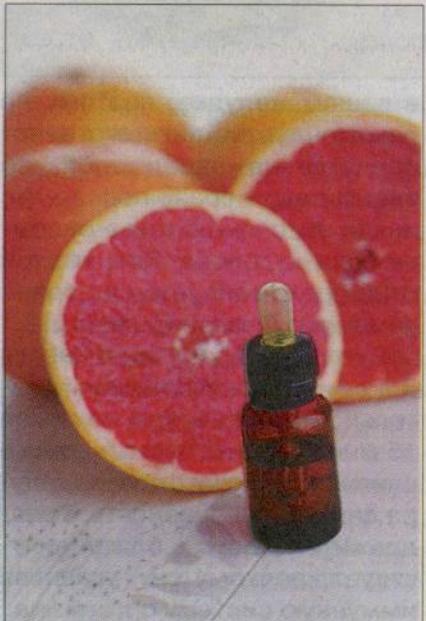
ванну следует через день по 10–15 минут. Таким способом укрепляют защитные силы организма, снимают нервное напряжение, лечат гипертонию, болезни сердца, печени, почек, мигрень.

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

Из грейпфрутов готовят разнообразные блюда – салаты и десерты, которые также помогут укрепить иммунитет.

## Голубика для иммунитета

В народной медицине голубику используют как общеукрепляющее, кровостимулирующее, сахароснижающее, а также как жаропонижающее, противоцинготное, витаминное средство. У данного растения полезны и ягоды, и листья, и даже стебли.

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 при сахарном диабете, малокровии, упадке сил.

1 ст. ложку сухих, измельченных до размера мелких чайных листьев и стеблей голубики 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.

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.



# Целебный мордовник

Мордовник обыкновенный – род многолетних, реже однодвухлетних, 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 оболочки 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 обл.

## Полезный сбор

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.

# На зарядку становись!

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 заниматься 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



Фото Rusmediabank.ru

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.

Приседания (можно держаться за спинку стула) выполняйте не спеша 10 раз.

Выполните 20 махов руками вперед и в стороны.

Сделайте по 7 махов правой ногой вперед, назад и вбок. Повторите упражнение левой ногой.

Встаньте прямо, руки положите на пояс. Выполните 7 наклонов вправо и 7 наклонов влево.



Женский организм похож на цветок, который цветет, когда много тепла и света, и чахнет от отрицательного воздействия окружающей среды. При неблагополучии в первую очередь страдает репродуктивная система.

На женское здоровье губительно действуют радиация, курение, хронические воспаления, половые инфекции, травмы, эндокринные нарушения, стрессы.

В следующем номере газеты мы расскажем, как с помощью народной медицины и специальных упражнений укрепить женскую половую сферу, снять воспаление и наладить гормональный фон.

**СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ» №4(64) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 4 АПРЕЛЯ 2016 г.**

## ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ИММУНИТЕТ

№3(63), 2016 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

**Главный редактор В. И. ИВАНОВА**

**Ответственный за выпуск Е. П. ПЛАТОНОВА**

Тел. (831) 469-98-67, e-mail: zdorovye@gmi.ru

**Учредитель и издатель**

000 «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:

603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192,  
корп.1, офис 5

**Рекламное агентство**

Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-35

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации  
ответственность несет рекламодатель

**Служба продаж**

Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01

Факс (831) 469-98-00

e-mail: roznica@gmi.ru

интернет-магазин: www.polезнaykniga.ru

**Отдел подписки**

Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),

(831) 469-98-41, e-mail: podpiska@gmi.ru

**Отдел продаж наложенным платежом**

Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),

(831) 469-98-26, 469-98-27, 469-98-32

e-mail: kniga@gmi.ru

**Служба экспедирования и перевозок**

Вопросы по доставке:

тел. (831) 469-98-77, e-mail: sklad@gmi.ru

Вопросы по претензиям:

тел. (831) 469-98-46, e-mail: pretenziya@gmi.ru

**Импортер в Республике Беларусь**

000 «Арго – НН», 220030, г. Минск, ул. К. Маркса,  
д. 15, офис 304, тел. (017) 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой  
по надзору в сфере связи, информационных техно-  
логий и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства массовой ин-  
формации ПИ № ФС77- 59391 от 18 сентября 2014 г.  
Подписано в печать 18.02.2016 г. в 16 часов (по графику  
— в 16 часов). Дата выхода в свет 07.03.2016 г.

Тираж 40000. Заказ № 237.

Цена договорная

**Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,**

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Фотография на обложке: Thinkstock.com/Gettyimages.com



16003



4 607074 331816