



Дарья НИЛОВА

РАСТЕНИЯ-АНТИВИРУСЫ

Гриппу — бой!

Быстрое и надежное лечение вирусных заболеваний



«КРЫЛОВ»

- Авитаминоз • Ангина • Бронхит • Бронхиальная астма
- Воспаление легких • Гайморит • ГРИПП • Катар верхних дыхательных путей • Мочекаменная болезнь • Нарушения обмена веществ • Простуда • Ринит • Ревматизм • Снижение иммунитета
- Тонзиллит • Плеврит • Фарингит • Цистит

Дарья Юрьевна Нилова
Растения-антивирусы. Гриппу
– бой! Быстрое и надежное
лечение вирусных заболеваний
Серия «Природный лекарь»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952649

*Растения-антивирусы. Гриппу – бой! Быстрое и надежное лечение вирусных заболеваний: ИК «Крылов»; СПб.; 2011
ISBN 978-5-4226-0171-4*

Аннотация

В целебных кладовых природы найдете вы спасение от множества коварных недугов. Ель, сосна, можжевельник, кедр, туя, пихта, лиственница, а также лимоны, апельсины, лук, чеснок, редька и хрен станут вашими надежными помощниками в борьбе за здоровье. Все они содержат уникальные вещества, способные уничтожать болезнетворные бактерии, микробы, вирусы, препятствовать развитию воспалительных процессов. На страницах книги – множество простых, но эффективных рецептов, которые уберегут вас от коварных болезней, не оставив им ни единого шанса. И все это, заметьте, без антибиотиков и других аптечных препаратов.

Содержание

Введение	4
Фитонциды – главное оружие растений- антивирусов	7
ДЕЙСТВИЕ ФИТОНЦИДОВ НА БАКТЕРИИ	9
ДЕЙСТВИЕ ФИТОНЦИДОВ НА ГРИБКИ	10
ФИТОНЦИДЫ И ОДНОКЛЕТОЧНЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ	11
ФИТОНЦИДЫ ПРОТИВ ВИРУСОВ	12
Целебная сила хвойных деревьев	15
МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Дарья Олеговна Нилова

Растения-антивирусы.

Гриппу – бой! Быстрое

и надежное лечение

вирусных заболеваний

Введение

Каждый год, когда наступают холода и приходит время простуд и гриппа, наш иммунитет испытывает проверку на прочность. И если мы о нем заботились: закалялись, пополняли запасы витаминов, не пренебрегали физическими упражнениями, полноценно отдыхали и сохраняли душевное равновесие, он успешно выполняет свою защитную функцию, спасая нас от всевозможных сезонных хворей.

Ну а если инфекции все же оказываются сильнее, то на помощь иммунитету кроме новомодных противовирусных препаратов приходит испытанный арсенал природных противопростудных средств. В ход идут лук и чеснок, хрен и редька, лимон и мята. Они служат великолепным подспорьем для борьбы с вирусами, против которых бессильны да-

же антибиотики.

Эти природные целители не только помогают организму справиться с болезнью, но и обеззараживают воздух, препятствуя распространению инфекции. Не случайно в комнате, где находится больной, рекомендуют повесить марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком или положить разрезанную луковицу.

Лечебное и обеззараживающее действие происходит благодаря фитонцидам – особым летучим веществам, которые вырабатывают растения.

Что же собой представляют эти волшебные фитонциды, которые можно не только есть, но и вдыхать с пользой для здоровья?

Это особые биологически активные вещества, вырабатываемые растениями и обладающие антимикробными и противовирусными свойствами. Сегодня известны более тысячи видов растений, производящих фитонциды. И несмотря на то что многие из них известны медицине уже несколько столетий как средства, стимулирующие защитные силы организма и благотворно влияющие на самочувствие, открытие фитонцидов в 20-х годах считается одним из крупнейших достижений XX века.

Дело в том, что учеными была обнаружена одна из важнейших особенностей фитонцидов – специфичность их действия. Даже в микроскопических дозах они могут задерживать рост и размножение одних микроорганизмов, стимули-

ровать рост других и играть существенную роль в регулировании состава микрофлоры воздуха, почвы и воды. А это значит, что различные растения, обладающие фитонцидными свойствами, представляют собой целую природную аптеку, с помощью которой можно не только успешно противостоять ежегодно атакующим нас простудам и гриппу, но и лечить многие другие заболевания, а также оздоравливать среду обитания.

О том, как поставить на службу своему здоровью фитонциды фруктов, овощей и хвойных деревьев, и пойдет речь в этой книге.

Фитонциды – главное оружие растений-антивирусов

Все живое на Земле своим существованием обязано иммунитету. У человека иммунитет обеспечивает защиту организма от воздействий внешней среды, помогает противостоять инфекциям. Люди с крепкой иммунной системой меньше болеют и дольше живут.

Есть свой иммунитет и у растений. Его роль выполняют особые летучие вещества – фитонциды. Впервые они были открыты в 1928 году профессором Б. П. Токиным. Тогда же появились сведения и об удивительных свойствах фитонцидов убивать болезнетворные бактерии даже на расстоянии. Причем действие фитонцидов некоторых растений оказалось намного сильнее, чем известных обеззараживающих средств.

Так, ученые обнаружили, что в карболовой кислоте, или сулеме, туберкулезная палочка гибнет через 12–24 часа, в 15 %-ном растворе серной кислоты – через 10–30 минут, а фитонциды чеснока убивают этот микроб всего за 5 минут! Примерно столько же времени требуется фитонцидам чеснока, чтобы расправиться со стафилококками, стрептококками, брюшной тифозной бактерией, дизентерийной палочкой и многими другими микробами.

Если, например, растереть чеснок в кашицу и поблизости поместить жидкость с находящимися в ней подвижными микробами, то уже в первую минуту они теряют способность двигаться и погибают.

Изучение свойств фитонцидов позволило установить и спектр их действия: оказалось, что летучие вещества успешно справляются не только с различными микробами и бактериями, но также с грибами, одноклеточными микроорганизмами и даже вирусами.

ДЕЙСТВИЕ ФИТОНЦИДОВ НА БАКТЕРИИ

Всем типам дифтерийной палочки успешно противостоят фитонциды чеснока и лука. Причем носителями активных начал являются лишь здоровые луковицы этих овощей.

Против возбудителей кишечных инфекций (брюшного тифа, паратифов, дизентерии и т. д.) кроме чеснока и лука можно использовать фитонциды кровохлебки (особенно ее корней, собранных осенью), эфирных масел растений змееголовника, иссопа, полыни, душицы.

На возбудителей дизентерии губительно действуют фитонциды винограда, ежевики, клюквы, клубники, земляники, черной смородины, хрена и редьки. Исследования, проведенные в 1-м Ленинградском медицинском институте и Институте экспериментальной медицины АМН СССР, доказали, что указанные выше растения «могут быть использованы в борьбе с острыми кишечными инфекциями».

ДЕЙСТВИЕ ФИТОНЦИДОВ НА ГРИБКИ

В последнее время очень большое распространение получили грибковые заболевания. Микроскопические грибки способны поражать различные участки кожи, волос, ногтей, слизистых оболочек, костей, внутренних органов, кровеносных сосудов, центральной нервной системы. Несмотря на то что арсенал противогрибковых средств сегодня достаточно велик, ученые до сих пор продолжают поиски растительных средств, губительно действующих на грибки.

В этом отношении ценными оказались эфирные масла, способные уничтожать возбудителей таких заболеваний, как эпидермофития, трихофития, микроспория. Например, мятное, тминное, шалфейное и коричное масла проявляют свои фунгицидные свойства в разведении 1:40 000–1:80 000, а шалфейное – в некоторых опытах даже в разведении 1:100 000. То же самое можно сказать о фунгицидной активности эфирного масла из семян настурции большой, лука и чеснока.

ФИТОНЦИДЫ И ОДНОКЛЕТОЧНЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ

Среди простейших особую опасность для человека представляет амеба, вызывающая дизентерию. Но, как показали исследования, возбудители этой тяжелой болезни в течение всего нескольких минут погибают под воздействием фитонцидов таких растений, как черемуха, береза, тополь и дуб. Тот же эффект ученые получили при постановке опытов с листьями можжевельника, корнем дикого пиона, с листьями апельсинового и мандаринового деревьев.

А фитонциды растения «медвежий лук» оказались губительными для трихомонад – простейших, вызывающих у женщин такое заболевание, как трихомонадный кольпит.

Наиболее сильное действие на болезнетворные для людей трихомонады и лямблии оказывают и соки ягод: брусники, калины обыкновенной, клюквы и черной смородины. Трихомонады и лямблии погибали под действием этих фитонцидов в течение минуты.

Все эти факты представляют интерес для теории фитонцидов и могут быть использованы в народной медицине (спринцевания, полоскания, прием внутрь настоев и отваров перечисленных выше растений).

ФИТОНЦИДЫ ПРОТИВ ВИРУСОВ

Но что самое удивительное – фитонциды способны бороться с вирусами, против которых бессильны даже антибиотики. Например, фитонциды чеснока, лука, эвкалипта и хвойных подавляют вирусы гриппа.

Вирусы – это мельчайшие неклеточные организмы, которые по размерам значительно меньше всех известных микроорганизмов. Они способны проникать даже через фильтры, задерживающие бактерии, грибы и простейших, а увидеть их возможно только через микроскоп, который увеличивает в 200 000 раз! Являясь типичными паразитами, вирусы живут и размножаются в чужих организмах. Не имея собственного тела, собственных структур, обеспечивающих размножение, вирус встраивается в хромосому здоровой клетки и нарушает в ней механизм передачи наследственной информации. В результате клетка начинает производить не собственные белки, а белки вируса, образуя новый организм паразита. В течение часа с момента внедрения в клетку первого вируса количество их возрастает до 10 тысяч!

Вирус гриппа является одним из самых коварных. Передается он самым простым путем – воздушно-капельным; паразитирует на слизистых оболочках. Набирая силу, вирус бурно размножается в организме человека. Затем с током крови попадает в лимфоциты, в результате чего резко

снижается сопротивляемость организма другим инфекциям. Именно поэтому грипп часто вызывает осложнения – пневмонию, бронхит, гайморит и другие заболевания. Кроме того, циркулируя в организме, вирус гриппа выделяет токсины – продукты своей жизнедеятельности (не случайно в переводе с латыни *vīgus* – это яд), которые вызывают боли в мышцах, суставах, головные боли.

Сегодня открыто и описано множество различных вирусов, вызывающих всевозможные заболевания. Но до сих пор эти микроорганизмы во многом ставят человечество в тупик. Остаются непонятными происхождение вирусов, причина их мутации, неясно, где в течение длительного времени сохраняются вирусы, вышедшие из активной циркуляции. И пока ученые бьются над разгадкой этих вопросов и созданием средств защиты против вирусов, природа предлагает собственные средства защиты – растения, в состав которых входят фитонциды.

Как выяснилось, фитонцидной способностью обладают многие растения. Химический состав фитонцидов у разных растений не одинаков, отличается и их воздействие на микроорганизмы. Наибольшей активностью обладают фитонциды чеснока, лука, редьки, корня хрена, лимонов, представителей хвойных пород. Обнаружены они и в моркови, томатах, черной смородине, черемухе, чернике, многих травах и комнатных растениях.

Сегодня фитонциды успешно применяются для лечения

самых разных болезней: гриппа, ОРЗ, ангины, заболеваний слизистой оболочки полости рта, легочных и кишечно-желудочных заболеваний, ран, язв, кожных болезней. Но фитонциды не только убивают бактерии и вирусы, они повышают иммунитет, работоспособность, снимают усталость, головную боль, нормализуют кровяное давление, благотворно действуют на нервную систему. Вспомните, как легко дышится в сосновом бору, какой заряд энергии дают прогулки среди хвойных деревьев.

Из фитонцидосодержащих растений готовят всевозможные лекарственные формы: настои, мази, бальзамы, чай и настойки.

Летучие вещества достаточно стойкие, но это не означает, что они могут сохраняться одинаково долго в разных лекарственных формах, например, фитонциды совсем не сохраняются при длительном кипячении. Наибольшей эффективностью обладают свежесжатые соки и кашицы из плодов, листьев (хвои), травы растений; чай и настои, мази, а также бальзамы и настойки.

Ниже приводятся оздоровительные рецепты с использованием различных растений, главным оружием которых являются фитонциды.

Целебная сила хвойных деревьев

Вы наверняка замечали, как легко дышится в хвойном лесу, как благотворно действует его воздух. Целебные свойства воздуха придают фитонциды, способные подавлять рост и размножение болезнетворных бактерий. И если в одном кубическом метре городского воздуха насчитывается до 36 000 разных бактерий, то в том же объеме лесного воздуха – всего около 500!

Хвойный лес является настоящей фабрикой фитонцидов, но и среди представителей хвойных пород есть свои чемпионы. За сутки 1 гектар соснового бора выделяет в атмосферу почти 5 кг фитонцидов, а можжевельового леса – около 30 кг.

Этого количества вполне достаточно, чтобы уберечь населенный пункт средней величины от многих напастей.

Наибольшее количество фитонцидов выделяется в молодом лесу в жаркие дни начала лета после полудня.

Летучие вещества, проникая через легкие и кожу в организм человека, убивают и затормаживают развитие болезнетворных микроорганизмов, предохраняют его от инфекционных заболеваний, бальзамируют ткани. Фитонциды нормализуют сердечный ритм и артериальное давление, участвуют в обмене веществ, благоприятно воздействуют на кровообращение в мозгу, состояние печени, бактерицидную активность кожи, психику человека и вообще на всю систе-

му иммунитета. Не случайно люди, которые живут в лесных районах, гораздо меньше подвержены заболеваниям верхних дыхательных путей по сравнению с горожанами.

Кроме фитонцидов воздух хвойного леса насыщен легкими отрицательными аэроионами и ни с чем не сравнимым смолистым ароматом. Эфирное масло, содержащееся в хвое, окисляется кислородом воздуха и выделяет в атмосферу значительное количество целебного озона. От воздействия летучих веществ, выделяемых хвоей кедра, сосны, ели, пихты, можжевельника, увеличивается жизненная емкость легких, успокаивается нервная система, снимаются напряжение и усталость. Сосна, туя западная, лиственница сибирская, ель обыкновенная, можжевельник стимулируют кровотоки и деятельность сердечно-сосудистой системы, усиливают биотоки головного мозга, снижают уровень сахара в крови, снимают головную боль, улучшают самочувствие и настроение.

Поэтому людям, страдающим заболеваниями органов дыхания, различного рода нервными расстройствами, бессонницей, такой воздух рекомендуется как первейшее лечебное средство.

Полезны фитонциды и тем, кто занимается спортом, так как помогают избежать спортивной анемии: летучие вещества повышают устойчивость эритроцитов к недостатку кислорода, почти в два раза увеличивают срок их жизни, положительно влияют на функцию всей системы крови. Поэтому

спортивные занятия (например, пробежки) намного полезнее и эффективнее проводить в хвойном лесу. Да и обычные прогулки в таких местах могут стать прекрасной оздоравливающей процедурой. Ну а если есть собственный участок земли, то на нем можно создать специальную композицию из деревьев-целителей, которые будут не только очищать воздух и улучшать экологическую обстановку, но и круглый год радовать глаз своей красотой.

Если же у вас нет собственного участка, а прогулки в сосновом и тем более в можжевельниковом лесу случаются нечасто, эфирные масла хвойных растений позволят вам насладиться целебными запахами, не выходя за порог собственного дома. Они создадут благоприятный микроклимат, который позволит одновременно и лечиться, и отдыхать.

Проведя курс ароматерапии, вы утолите свой «фитонцидный голод». При этом улучшатся иммунные реакции и исчезнут симптомы болезни, если они были.

Используя же отдельные части растений: хвою, почки, ветки, кору, шишки, можно и в домашних условиях проводить оздоравливающие процедуры. Из заготовленного сырья несложно приготовить настои, настойки, отвары, чай, мази, порошки, ингаляционные смеси и экстракты для целебных ванн.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Можжевельник (он же мозжуха, бружжевельник, тетеревиный куст, верес, орса, баккаут, яловец, джереп, арча) – вечнозеленое растение, которое широко распространено в Северном полушарии.

В нашей стране насчитывается до двух десятков видов можжевельника (почти все они занесены в Красную книгу). Среди них есть и деревья, и кустарники. Самым распространенным является можжевельник обыкновенный, который часто можно встретить в наших северных лесах. Именно он используется с лечебной целью в народной медицине (другие виды можжевельника встречаются редко и являются ядовитыми).

Внимание! Можжевельник обыкновенный ни в коем случае нельзя путать с можжевельником казацким, чьи ягоды очень ядовиты. Эти растения отличаются листьями (у можжевельника казацкого они не игольчатые, а плоские и прижатые), цветом ягод (у последнего они черно-синие) и наличием двух косточек внутри плода.

Можжевельник обыкновенный представляет собой небольшое вечнозеленое деревце или кустарник. Растет он в сухих сосновых борах, на песчаных почвах, а также в еловых

влажных и даже заболоченных местах.

Это растение – долгожитель, его возраст может достигать 600 лет!

Но главное достоинство можжевельника заключается в его феноменальной способности очищать воздух: один гектар можжевельниковых посадок способен оздоровить воздух целого города. Вот только само растение – явно не городской житель: в загрязненной атмосфере современных городов оно плохо приживается и быстро гибнет. Поэтому за его целебным ароматом приходится ехать в лес или ближайший парк.

А чтобы можжевельник всегда был под рукой, имеет смысл посадить его на своем участке. Красивое душистое неприхотливое растение можно использовать, например, для создания оздоровительных изгородей. Существует множество садовых декоративных форм можжевельника на любой вкус и цвет. И, что немаловажно, можжевельниковая изгородь очень хорошо поддается обрезке.

А когда можжевельник начнет цвести и плодоносить, его ягоды, похожие на шишечки, можно использовать для приготовления различных приправ и лекарственных средств.

Плоды можжевельника содержат эфирное масло, в состав которого входят терпены (углеводороды), сахара, красящие вещества, органические кислоты (муравьиная, уксусная, яблочная), смолы, а также микроэлементы (марганец, железо, медь, алюминий). Хвоя растения богата аскорбиновой кислотой.

В корнях можжевельника найдены эфирное масло, смолы, сапонины, дубильные и красящие вещества.

Шишкягоды можжевельника обладают пряным легким запахом, напоминающим аромат леса и лугов, и горьким, пряным, смолистым и сладковатым вкусом. Используются они в ликеро-водочной промышленности, пивоварении, для производства специальных вин, известной можжевеловой водки и джина. Плоды можжевельника входят в состав многих смесей пряностей, а также употребляются при всех способах приготовления дичи, темных соусов, изделий из мяса, главным образом жирной свинины и баранины (в блюдо добавляют по несколько ягод). Гурманы ценят крепкий, тонкий вкус квашеной капусты, куда добавлены плоды можжевельника. Улучшает он и аромат савойской, краснокочанной капусты и свеклы. Хвою и шишкягоды используют для копчения мясных и рыбных продуктов. Шишкягоды как пряность используют при изготовлении морса, конфет, пряников.

Шишкягоды можжевельника собирают в октябре-ноябре, подкладывая под куст ткань или плотную бумагу. Сушат на воздухе без доступа солнечных лучей или на чердаке с хорошей вентиляцией воздуха. Печь и сушилку для этой цели не используют, поскольку от нагревания качество сырья значительно ухудшается. Хранят в закрытой деревянной таре в течение трех лет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.