

18+ Елена Сергеева

**УКРЕПЛЕНИЕ  
ИММУНИТЕТА  
И ЛЕЧЕНИЕ  
АЛЛЕРГИИ**

**Панацея**

Серия книг о традиционной  
народной медицине и  
диетологии

Галина Сергеева

**Укрепление иммунитета  
и лечение аллергии**

«Издательские решения»

**Сергеева Г. К.**

Укрепление иммунитета и лечение аллергии / Г. К. Сергеева —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514922-0

Все знают об эффективности санаторно-курортного лечения при различных заболеваниях. Не все могут себе позволить такое лечение, учитывая стоимость путевки в санаторий. В книге описаны различные средства и методы в комплексе, как это делается в санатории, приведено много рецептов для лечения и приготовления разных лекарственных форм (настоек, вин, сиропов, масел и др.). Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

ISBN 978-5-00-514922-0

© Сергеева Г. К.  
© Издательские решения

## Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	10
ИММУНИТЕТ И ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ЕГО	11
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ	15
ОСОБЕННОСТИ ИММУНИТЕТА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	17
ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ИММУНИТЕТА	18
АЛЛЕРГИЯ И ЛЕЧЕНИЕ ЕЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ	21
СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА	24
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА	26
СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АВИТАМИНОЗОВ И ДРУГИХ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Укрепление иммунитета и лечение аллергии

**Галина Константиновна Сергеева**

Перед применением рецептов требуется консультация врача.

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4922-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей-врачевателей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гиппократов и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артемизина и артезуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Ту Юю на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнаружены непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследователи наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биоплёнках, которые образуются в диабетических трофических язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали, что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биоплёнки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство».

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевиной, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфир-

ные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95 % «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40 % из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Многие из вас знают об эффективности санаторно-курортного лечения, где применяются различные методы лечения. «Санаторий» не сложно организовать на дому. Для этого нужно изучить различные методы лечения и применять их в комплексе.

Цель данной книги: рассказать читателям о том, что такое иммунитет, раскрыть механизм действия иммунитета, факторы, снижающие его, причины развития аллергии и старения организма.

Вы научитесь с помощью различных средств и методов (как это делается в санаториях) укреплять иммунитет, лечить аллергии и замедлять процессы старения в организме.

Кроме фитотерапии, я рассказала об использовании различных орехоплодных культур, зерна и круп, проростков растений, грибов и продуктов пчеловодства для повышения иммунитета, лечения аллергии и для омоложения организма.

В книге рассказано о сокотерапии, влиянии различных соков и их смесей на наш организм, даны рекомендации по применению соков и смесей соков.

Вы узнаете о новом, но очень перспективном методе лечения – ароматерапии, о том, какие ароматические масла повышают наш иммунитет, как их применять и в каких дозах, будете знать противопоказания для применения этих масел.

Я расскажу вам о лечении с помощью глины, о том, какую роль в оздоровлении нашего организма и повышении иммунитета играют физкультура, спорт, закаливание и правильная организация труда и отдыха, а также питание.

Эффект от лечения зависит не только от состава входящих в лекарственное средство ингредиентов, но и от индивидуальных особенностей организма, то есть одному человеку поможет одно лекарство, другому – другое. Пробуйте и выбирайте те средства и методы, которые лучше всего подойдут для вашего организма.

Прежде, чем укреплять свой иммунитет, нужно вылечить все хронические заболевания.

Надеюсь, что следуя моим рекомендациям, читатели смогут сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье своей семьи, приобретут хороший жизненный тонус, физическую и духовную силу, молодость, красоту и долголетие.

## ИММУНИТЕТ И ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ЕГО

Все знают, что в окружающей нас среде находится огромное количество различных болезнетворных агентов (вирусов, бактерий, грибов, простейших, яиц гельминтов и др.). Возбудители различных заболеваний могут попасть в наш организм с воздухом, пищей, водой, через грязные руки, поврежденную кожу и слизистые. Они содержатся в пыли, воде, на поверхности различных предметов, могут быть и в пище, которую мы потребляем, и только благодаря нашему иммунитету мы не заболеваем. Что же такое иммунитет?

Иммунитет – невосприимчивость организма к инфекционному или инвазионному агенту, а также к продуктам их жизнедеятельности. Только благодаря иммунитету человек болеет некоторыми инфекционными заболеваниями один раз в жизни, так как у него развивается стойкий иммунитет против данных заболеваний. Именно состояние иммунитета определяет сопротивляемость организма различным инфекциям.

Иммунитет бывает врожденный (передается плоду от матери через плаценту) и приобретенный (развивается в течение жизни). Приобретенный иммунитет разделяют на естественный (после перенесения какого-либо заболевания) и искусственный (в результате вакцинации). Искусственный иммунитет может быть активным (иммунизация) и пассивным (вводятся готовые антитела к определенному заболеванию). Активный иммунитет более длительный.

Искусственный иммунитет всегда является относительным, то есть он не дает стопроцентной защиты от болезни, но в случае заболевания, оно протекает гораздо легче, чем у человека без прививки. Различают еще видовой иммунитет, когда определенный вид организмов невосприимчив к каким-либо заболеваниям (например, человек невосприимчив к возбудителям чумы кошек и собак, а кошки и собаки невосприимчивы к возбудителям гонореи, курица не болеет сибирской язвой и т.д.).

Иммунитет у каждого человека имеет свои особенности, то есть один человек невосприимчив к одним заболеваниям, а другой – к другим.

Большую роль в защите организма от большинства патогенных микробов играют кожа и слизистые оболочки, выполняющие защитную функцию, так как обладают бактерицидными свойствами. Бактерицидное действие кожи обусловлено наличием молочной и жирных кислот, а слизистых оболочек – содержанием лизоцима и некоторых других веществ, которые вызывают гибель болезнетворных микроорганизмов. Все агенты, повышающие проницаемость кожи и слизистых оболочек, снижают иммунитет. Те микробы, которые по какой-либо причине не задерживаются кожей и слизистыми оболочками, нейтрализуются в лимфатических узлах. Большую роль в этом играют лейкоциты. Различают два вида лейкоцитов – Т-лейкоциты и В-лейкоциты.

При проникновении вируса в клетку, она вырабатывает специфический противовирусный белок – интерферон, который предохраняет здоровые клетки от заражения.

Основной формой специфического ответа организма на проникновение патогенных микроорганизмов является синтез антител к данному заболеванию. При контакте с микробами, антитела вызывают их склеивание и растворение, нейтрализуют токсины, вырабатываемые микробами, а также осуществляют подготовку микробов к фагоцитозу (захватыванию и перевариванию их специальными клетками – фагоцитами).

Антитела синтезируются, в основном, в клетках плазмы крови (Т-лимфоцитах), лимфатических узлов и селезенки, а В-лимфоциты синтезируют иммуноглобулин, который подготавливает чужеродную клетку к фагоцитозу.

В некоторых случаях происходит сбой в иммунной системе и в организме начинают вырабатываться специфические антитела к собственным тканям и клеткам, в результате чего развиваются аутоиммунные заболевания (ревматизм, рассеянный склероз, системная красная вол-

чанка, болезнь Аддисона и некоторые др.). В этом случае иммунная система воспринимает свои ткани и клетки как чужеродные и начинает их разрушать.

Мешает иммунитет и при пересадке органов и тканей, когда организм вырабатывает антитела на эти органы и ткани, вызывая их отторжение. В этом случае приходится искусственно снижать иммунитет.

Иммунная реакция на определенный агент приводит также к развитию аллергии (в ответ на первый контакт человека с аллергеном в организме образуются антитела к данному веществу или продукту питания).

Большую роль в защите организма от микробов играет слизь, которая покрывает клеточные мембраны. Эта слизь содержит защитные вещества – иммуноглобулины, которые смертельны для многих микробов.

Помогают организму бороться с микробами также эозинофилы, макрофаги, тромбоциты и некоторые другие клетки нашего организма.

Учеными всего мира изучаются механизмы иммунитета. Еще в конце 19 века Мечниковым была разработана фагоцитарная теория, которая доказывает роль некоторых клеток иммунной системы, которых он назвал фагоцитами (в переводе – «поедающие клетки»), в захвате и уничтожении болезнетворных микробов. К фагоцитам относятся: лейкоциты, макрофаги, нейтрофилы, моноциты, дендритные и тучные клетки.

Кроме того, многими учеными мира в крови и других жидкостях организма были обнаружены некоторые вещества, губительно действующие на тех или иных микробов, а также нейтрализующие токсины, образующиеся в результате жизнедеятельности этих микробов: алексин, бактериолизин, аглютинин, цитолизин и др. Все эти вещества были названы антителами. Антитела строго специфичны и каждому антигену соответствует определенное антитело. Согласно последним исследованиям, антитела убивают микробов, а фагоциты их потом пожирают. После контакта с чужеродным агентом антитела могут сохраняться долгие годы, а иногда и всю жизнь, предохраняя человека от данного заболевания. Именно на этом свойстве антител основано создание и применение профилактических прививок.

Начало вакцинированию людей положил Луи Пастер, создавший первые вакцины. Благодаря применению вакцин человечество избавилось от многих смертельных заболеваний, которые в прошлом уносили миллионы жизней: оспа, чума, туберкулез и др. Сейчас ученые всего мира также работают над созданием вакцин от различных заболеваний, в том числе, от гриппа, СПИДа и рака.

В желудочном соке содержатся вещества, губительно действующие на микробов (соляная кислота, ферменты), подобные вещества имеются также в крови, слезах, слюне, выделениях половых органов.

Как видно из приведенных данных, иммунитет – это сложная многоуровневая система защиты организма от внедрения чужеродных патогенных агентов. Эффективность этой системы зависит от баланса отдельных ее составных частей. При нарушении какого-либо из этих звеньев, снижается иммунитет человека и восприимчивость его к различным заболеваниям.

На состояние иммунитета оказывают большое влияние многие факторы: неправильное питание, нарушения обмена веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей), воздействие различных токсичных веществ, плохая экология и условия проживания, употребление высоких доз антибиотиков, гормонов (тестостерона) или других лекарственных препаратов, хронические заболевания, обширные повреждения кожи и слизистых оболочек, переохлаждения, кровотечения, травмы, различного рода излучения, неправильный и малоподвижный образ жизни, вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков), тяжелые физические, умственные и психические нагрузки, длительные стрессы, хроническое недосыпание, заражение вирусами, бактериями, простейшими или гель-

минтами, а также дистрофия или ожирение, переезды на большие расстояния со сменой климатических поясов. В большей степени страдает иммунитет у людей, проживающих в крупных городах, с большой плотностью населения.

Основным методом определения состояния иммунной системы является анализ крови (количество лейкоцитов, макрофагов и других фагоцитов), а также внешние проявления этого (усталость, быстрая утомляемость, бессонница или сонливость, головные боли, могут быть боли в суставах и мышцах, частые простудные заболевания (чаще 5 – 6 раз в год), высыпания герпеса, частое повышение температуры тела до 37,5 – 38 градусов, раздражительность, постоянный насморк, гайморит, частые воспалительные процессы в носоглотке, расстройства пищеварения, различные хронические заболевания).

В настоящее время лечением сниженного иммунитета занимается специально подготовленный врач иммунолог, который установит причину снижения иммунитета и назначит соответствующее лечение.

На помощь нашему иммунитету для борьбы с бактериями (на вирусы они не действуют) приходят антибиотики. Но не нужно забывать, что антибиотики убивают не только болезнетворных микробов, но и всю полезную микрофлору, которая восстанавливается с трудом. При уничтожении этой микрофлоры в кишечнике развивается дисбактериоз, в результате чего пища начинает плохо усваиваться, а кроме того, в организме отмечается дефицит некоторых витаминов, которые синтезируются полезными микроорганизмами нашего кишечника. В связи с этим, нельзя сильно увлекаться антибиотиками и принимать их при малейшем недомогании, а использовать их нужно только в том случае, если другие средства лечения неэффективны.

Некоторые вирусы долго могут находиться в организме человека, не размножаясь, так как иммунная система не позволяет им этого делать, но при снижении иммунитета, вирусы активизируются, начинают усиленно размножаться и вызывают заболевание.

Больше всего наш иммунитет снижен весной и осенью.

Для повышения иммунитета можно применять и некоторые лекарственные растения: лимонник китайский, элеутерококк, женьшень, эхинацею, шиповник, чеснок, луки, артишок, красный клевер, девясил, зверобой, одуванчик и некоторые другие, обладающие иммуностимулирующим действием. Полезно пить общеукрепляющие и витаминные чаи (см дальше).

Хороший иммунитет – залог здоровья и долгой жизни.

Большое значение для иммунитета также играют вилочковая железа, костный мозг, лимфатические узлы и селезенка.

В настоящее время имеются предположения, что нарушение иммунной системы является причиной не только различных заболеваний, но и старения организма.

При длительном снижении иммунитета повышается риск развития раковых заболеваний (раковые клетки уничтожаются Т-лимфоцитами).

Большое значение для сохранения иммунитета имеет здоровый кишечник, поэтому его нужно вовремя лечить, если это необходимо.

В последние годы, в связи с появлением такого заболевания как СПИД, при котором иммунная система поражается особым вирусом, возрос интерес не только ученых всего мира, но и простых людей к проблеме повышения иммунитета. Стало понятно, что без естественного иммунитета человек не может существовать.

От состояния иммунной системы человека зависит успех лечения любого заболевания. Иммунная система уничтожает не только микробов и вирусов, но и измененные раковые клетки. При снижении иммунитета, из этих клеток начинают развиваться злокачественные опухоли.

В настоящее время в аптеке можно купить различные иммуностимулирующие препараты, способствующие выработке интерферона в организме (интерферон, виферон, тимоген,

анаферон, арбидол, амиксин и др.), которые применяются для лечения ОРВИ, гриппа и других вирусных инфекций.

Кроме того, имеются бактериальные средства для повышения иммунитета (иммудон, биостим, ликолипид, рибомунил и др.), которые применяются для лечения тонзиллита, фарингита и других заболеваний (в том числе хронических).

В аптеке можно купить и средства растительного происхождения: например, иммунал (на основе эхинацеи), которые применяются для лечения и профилактики простудных заболеваний, ОРВИ и др.

Не используйте эти препараты без назначения врача и без предварительного анализа крови, который покажет, какое именно звено в иммунитете нарушено и только после этого врач назначит соответствующее лечение.

При лечении любого заболевания нельзя лечиться, только повышая иммунитет, эти средства должны применяться в сочетании с другими лекарствами, которые лечат данное заболевание. Применяя только средства для повышения иммунитета, можно заглушить заболевание и перевести его в хроническую форму.

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ

Здоровье и сильный иммунитет ребенка закладывается еще до рождения и даже до наступления беременности и момента зачатия, в период созревания яйцеклетки у женщины.

Во время беременности женщины могут снизить иммунитет ее будущего ребенка следующие факторы: неправильное питание, переедание или недоедание, употребление продуктов, содержащих нитраты, подсластители, ароматизаторы и др. химические реагенты, употребление спиртных напитков и наркотиков, курение (в том числе пассивное), малоподвижный образ жизни, тяжелые физические, умственные или эмоциональные нагрузки, стрессы, депрессия, контакт с токсическими веществами (в том числе, с бытовой химией), плохие экология и бытовые условия жизни, недостаточный ночной сон, бесконтрольное употребление различных лекарственных препаратов (левомицетин, аспирин, антибиотики и др.), разного рода облучения (рентгеновское и др.).

Для профилактики иммунодефицита у будущего ребенка, беременной женщине нужно исключить все вышеперечисленные факторы, правильно организовать свое питание, лечить все хронические заболевания и глистные инвазии.

В период беременности иммунная система матери не активна по отношению к плоду (благодаря плацентарному барьеру), поэтому плод не отторгается. Плацента и плод выделяют некоторые вещества (специфические белки, эстрогены, прогестерон, простагландины и др.), которые блокируют иммунную систему матери и препятствуют реакции отторжения.

С 8 по 10 неделю внутриутробного развития у плода начинают появляться В-лимфоциты, а на 12 неделе – Т-лимфоциты.

В течение 1-й недели жизни у новорожденного в крови резко возрастает общее количество лимфоцитов (физиологический лимфоцитоз). Активность Т-лимфоцитов у ребенка в период новорожденности значительно снижена, снижено также количество интерферонов и специфических антител, несовершенен процесс фагоцитоза. Этим объясняется и слабый иммунитет у ребенка к некоторым заболеваниям в этот период жизни. У него в крови присутствуют антитела к таким заболеваниям, как корь, краснуха, полиомиелит, а также к болезням, вызываемым менингококками и стрептококками. Эти антитела передаются ему от матери. Но у ребенка нет антител, а, следовательно, и иммунитета к ОРВИ, гриппу, сепсису и некоторым другим заболеваниям.

До 6 месяцев организм ребенка защищают от различных инфекций иммуноглобулины, которые он получил от матери через плаценту. После 6 месяцев количество их снижается и ребенок становится легко подвержен различным заболеваниям.

На первом году жизни, в результате контакта ребенка с разными антигенами, у него в крови постепенно появляются специфические антитела и развивается иммунитет к некоторым заболеваниям. Очень большое значение для повышения иммунитета у детей имеет грудное вскармливание, так как с материнским молоком ребенку передаются и антитела к различным заболеваниям, то есть иммунитет.

На втором году жизни ребенка иммунная система все еще остается неразвитой и организм его еще очень чувствителен к вирусным инфекциям. В этот период дети очень подвержены заболеваниям органов дыхания (трахеи, бронхов и легких) и носоглотки.

С 4 по 12—14 годы жизни иммунная система ребенка все еще не завершила свое развитие и наблюдаются различные заболевания, в том числе, хронические и аутоиммунные (бронхиальная астма, ревматоидный артрит и др.). К 6 годам у ребенка начинают синтезироваться собственные иммуноглобулины.

В подростковый период (у девочек с 12—13 лет, у мальчиков с 14—15 лет) окончательно формируется иммунная система ребенка, появляется достаточное количество специфических иммунных клеток. В этот период увеличивается число различных хронических заболеваний.

На развитие иммунной системы ребенка действуют многие факторы: низкая масса ребенка при рождении или плохое питание после рождения, внутриутробное заражение вирусами герпеса и некоторыми другими, длительное употребление женщиной гормонов, действие некоторых химических реагентов на беременную женщину (диоксин, фенол и др.), заболевания матери ОРВИ, гриппом, ВИЧ, врожденные аномалии развития у ребенка вилочковой железы, селезенки, костного мозга, плохие бытовые условия жизни ребенка, нездоровая психоэмоциональная атмосфера в семье, в детском саду или школе, некоторые заболевания внутренних органов ребенка (болезни желудка, кишечника, почек и др.).

В настоящее время иммунитет к некоторым заболеваниям у ребенка вырабатывают искусственно, путем вакцинаций.

Признаки нарушения иммунной системы ребенка: простуды чаще 6 раз в год, которые протекают тяжело и дольше, чем обычно.

Для повышения иммунитета ребенка нельзя применять иммуностимулирующие средства самостоятельно, без согласования с врачом. При подозрении на слабый иммунитет, ребенка нужно показать врачу, который поставит точный диагноз и назначит лечение. Очень полезно давать детские поливитаминные и общеукрепляющие средства (особенно весной и осенью).

Хорошими методами укрепления иммунитета ребенка является правильная организация питания, физические упражнения, спорт и закаливание. При обнаружении у ребенка какого-либо заболевания, его нужно вылечить в первую очередь.

Закаливание ребенка можно начинать с 3 – 4-летнего возраста и обязательно сочетать его с утренней гимнастикой. К моменту занятий ребенок должен быть бодрым и хорошо выспавшимся. Продолжительность занятий физической культурой 10 – 15 минут. После занятий все тело ребенка нужно растереть водой комнатной температуры в течение 3 минут, постепенно температуру снижают. После растирания, кожу нужно насухо вытереть полотенцем и растирать, пока ребенок не почувствует тепло, затем ребенка нужно одеть в теплую одежду из натурального волокна (лучше в шерстяную).

Не правильно поступают те родители, которые воспитывают своего ребенка в тепличных условиях, кутают его, оберегают от малейшего ветерка, тем самым сами снижают его иммунитет.

Важными методами профилактики различных инфекционных заболеваний являются: ограничение контакта ребенка с больными людьми и бактериями, соблюдение правил личной гигиены, своевременная вакцинация от оспы, туберкулеза и основных детских заболеваний (корь, дифтерия, скарлатина, коклюш, полиомиелит и др.).

## **ОСОБЕННОСТИ ИММУНИТЕТА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

С возрастом активность иммунной системы постепенно снижается и иммунная система не всегда различает свои и чужеродные антигены, часто свои клетки воспринимает как чужеродные. В этот период часто развивается иммунный дефицит, аутоиммунные заболевания, в крови уменьшается количество иммунных клеток (зрелых Т-лимфоцитов и др.), но количество антител и иммуноглобулинов возрастает. Лейкоциты, лимфоциты, нейтрофилы и макрофаги становятся менее активными, нарушается процесс фагоцитоза. Происходят возрастные изменения в вилочковой железе.

В этот период люди склонны ко многим заболеваниям, которые в этом возрасте протекают тяжело и часто переходят в хроническую форму. У пожилых людей отмечаются пневмонии, заболевания почек и мочевого пузыря, желез внутренней секреции, сердца и сосудов, суставов и позвоночника, доброкачественные и злокачественные опухоли, аллергические реакции на продукты питания и лекарственные препараты.

## ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Для укрепления иммунитета очень важно правильно организовать питание. Рацион питания любого человека должен содержать в сбалансированном состоянии все, необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, органические кислоты, ферменты и многие другие соединения, которые мы получаем, преимущественно, с пищей. При недостатке этих веществ развиваются различные недомогания и даже серьезные заболевания. Недостаток одного из них не компенсируется избытком других. Часть питательных веществ мы получаем с животной пищей, остальные – с растительной.

Питание должно быть разнообразным, а пища – качественной. В состав рациона питания обязательно должны входить: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, овощи, зелень, фрукты и ягоды. Очень полезно также употреблять морепродукты, икру рыб, субпродукты домашних животных, хлеб грубого помола (он содержит больше витаминов), сливочное и растительные масла (особенно оливковое), мед, зеленый чай, соки различных растений (см Лечение соками) и орехи.

Нужно избегать продуктов, содержащих консерванты, красители, стабилизаторы, подсластители и ароматизаторы, а также полуфабрикатов, напитков типа кока-колы и пепси-колы. Нужно сократить употребление спиртных напитков, в том числе пива, соли, сахара, колбасных изделий и копченостей, ....

Сильным ударом по вашему иммунитету является голодание и различные неполноценные диеты, а также переедание и, связанное с ним, ожирение.

В вашем меню всегда должны быть продукты питания, содержащие витамины, которые непосредственно влияют на наш иммунитет: С, А или каротин, В2, В5, В6, В9, В12, Д, F, РР и Е. Все эти витамины участвуют в синтезе специфических клеток и антител, обеспечивающих наш иммунитет.

Важное значение для укрепления иммунитета также играют минеральные вещества, в первую очередь, селен, цинк, магний, кальций, железо, йод и марганец. Продукты, содержащие эти элементы всегда должны входить в ваш рацион питания.

Витамином С наиболее богаты такие продукты, как киви, лимоны и другие цитрусовые, ягоды черной смородины, красный сладкий перец, плоды облепихи, все виды капуст (особенно квашеная белокочанная капуста).

Витамина А больше всего в рыбьем жире, печени животных и рыб, яйцах, масле сливочном, сметане и сыре, а каротин – в моркови, зелени петрушки, черемше, красном перце, помидорах, зеленом луке, абрикосах и кураге, тыкве.

Витамина В2 больше всего содержится в твороге, сыре, кисломолочных продуктах, зеленых овощах (салат, шпинат и др.), мясе, печени и почках животных.

Пантотеновая кислота в большом количестве содержится в говядине, говяжьей печени и почках, пивных дрожжах, морской рыбе, молоке, яйцах, орехах, грибах, бобовых и других овощах, злаках. Частично этот витамин синтезируется полезной микрофлорой нашего кишечника (если он здоровый).

Витамина В6 много в следующих продуктах питания: дрожжи, печень животных, свинина, желток куриного яйца, проростки пшеницы, хлеб грубого помола, пшеничные отруби и картофель.

Витаминов В9 богаты: зеленные овощи (салаты, шпинат, капусты и ботва овощей), зелень петрушки, огурцы, свекла, бобовые овощи и лук порей.

Витамин В12 в больших количествах содержится в следующих продуктах: мясо, субпродукты, треска, сыры и соя.

Витамином Д богаты следующие продукты: рыбий жир, морская рыба, рыба печень, сыры, творог, сливочное масло и яичный желток.

Селена больше всего содержится в орехах кешью и фисташках, свиных и бараньих почках, морской рыбе (треска, тунец, сардины, сельдь, лосось и др.), морепродуктах (кальмары, мидии, креветки и др.), семенах подсолнечника, хлебе грубого помола, грибах, яичных желтках, сырах, брынзе, свином сале и белом мясе курицы.

Цинком богаты: мясо (баранина, свинина, индейка и говядина), говяжий язык, зеленый горошек, семена тыквы, кунжута и подсолнечника, орехи, яичный желток и хлеб грубого помола.

Магния больше всего содержится в крупах (особенно в гречневой), морской капусте, петрушке, шпинате, укропе, орехах, семенах кунжута и подсолнечника, финиках, бобовых, злаках, морской рыбе, морепродуктах, какао-порошке и шоколаде.

Кальция много в молочных продуктах (йогурт, кефир, молоко, творог, сыры и др.), сардинах, капусте кольраби, репе, шпинате, зелени крапивы, бобах, семенах кунжута и мака, орехах (миндаль, фундук и др.), плодах шиповника и шоколаде.

Железом богаты следующие продукты питания: мясо животных и птиц, печень и почки животных, яичный желток, сыры, ржаной хлеб, крупы (гречневая, пшено, рис и манная), бобовые, шпинат, орехи, несладкие груши и яблоки, абрикосы, какао-порошок.

Марганцем богаты: пшеница, рожь, гречка, пшено, рис, овсянка (и овсяные хлопья), фасоль и другие бобовые, укроп, ягоды малины, черной смородины, брусники, клюквы, черники и земляники, морковь, перец, шпинат, петрушка, зеленый чай, орехи и какао.

Йода много в следующих продуктах питания: морепродукты, рыбий жир, морская капуста, печень трески, морская рыба (тунец, лосось, треска, сельдь и др.) и фейхоа.

Большое значение для общего оздоровления организма и повышения иммунитета имеют антиоксиданты, связывающие свободные радикалы, которые являются причиной возникновения многих заболеваний и злокачественных опухолей. Антиоксиданты оказывают благотворное действие на весь организм, предотвращают преждевременное старение. К антиоксидантам относят некоторые витамины (С, А и Е), а также некоторые неорганические вещества (медь и селен). В достаточных количествах эти вещества содержатся в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, землянике, ежевике, лимоннике китайском, малине, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, киви, черноплодной рябине, боярышнике, бруснике и черной бузине, фенхеле, топинамбуре, моркови, салатах, сельдерее, спарже, хрене, чесноке и шпинате.

Положительное влияние на иммунитет также оказывают пектины, пищевые волокна, полисахариды. Их много содержится в яблоках, грушах и овощах (морковь, брюква, капусты и др.).

При составлении своего рациона питания, необходимо учитывать, чтобы в него входили продукты, содержащие все эти элементы питания.

Нельзя полностью исключать и продукты, содержащие холестерин (свиное сало, сливочное масло, куриные яйца и др.), так как холестерин участвует в синтезе различных иммунных тел.

Хорошо повышают иммунитет такие продукты питания, как луки, чеснок, кабачок, тыква, патиссон, петрушка, сельдерей, укроп, мед, орехи, сыр, сухофрукты (изюм, чернослив, курага, финики) и кисломолочные продукты. Очень полезно также как можно чаще употреблять соки и смеси соков различных растений (см дальше).

В меню человека всегда должны быть включены продукты питания, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые повышают иммунитет: морская рыба (скумбрия, сардина, сельдь и др.) и растительные масла (льняное, соевое и др.).

Снижает иммунитет злоупотребление сахаром и продуктами, его содержащими, так как сахар снижает способность организма вырабатывать антитела.

Кроме того, могут значительно снизить иммунитет некоторые продукты питания (если злоупотреблять ими): сырые бобовые (горох, фасоль и др.), сырые яйца, сырая пресноводная рыба, щавель, ревень, крепкий чай и кофе, а также продукты, содержащие насыщенные жирные кислоты: жирная говядина и баранина, жирная сметана, творог и сыры, колбасы.

Из рациона питания необходимо исключить все генномодифицированные продукты, фаст-фуд, газированные напитки, в том числе кока-колу, пепси-колу и др., чипсы.

Особенно важно следить за своим питанием весной и осенью.

Нарушение обмена любого из вышеупомянутых элементов питания, приводит к нарушениям обмена других веществ организма, а также к снижению иммунитета.

Из всего вышеизложенного видно, что для того, чтобы сохранить свое здоровье и иммунитет, в рацион питания любого человека должны входить в сбалансированном состоянии все рассмотренные нами элементы питания.

## АЛЛЕРГИЯ И ЛЕЧЕНИЕ ЕЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Аллергия – это индивидуальная повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу, которое называется аллергеном, иммунологическая реакция организма. Аллергеном может оказаться пищевой продукт, пыльца цветов, лекарственный препарат и т. д.

В ответ на поступление аллергена, в организме вырабатываются антитела. При повторном воздействии аллергена синтез антител резко возрастает и образуются вещества типа гистамина, которые вызывают повреждения различных тканей организма.

Клинические проявления аллергии сильно варьируют, но чаще всего появляются симптомы: гиперемия и отек тканей, сыпь, повышение температуры тела, насморк, одышка, рвота, озноб, падение кровяного давления и даже шок. Характерная особенность аллергии: однотипность появления симптомов при каждом воздействии аллергена. Проявиться симптомы аллергии могут через несколько минут, часов или даже дней после воздействия аллергена.

Перед тем, как лечить аллергию, нужно, в первую очередь, выявить аллерген и исключить контакт организма с ним.

В некоторых случаях иммунитет начинает собственные ткани организма воспринимать, как чужеродные и отторгает их, в результате чего развиваются аутоиммунные заболевания.

Устанавливает причину аллергии, выявляет аллерген, назначает лечение и диету лечащий врач. Лечение аллергии длительное – не менее полугода. Средства менять.

Дополнительно к назначениям врача, народная медицина для лечения аллергии рекомендует применять следующие средства:

\* При аллергии у ребенка, ему очень полезно в течение 1 недели давать перед едой по 2 – 3 таблетки активированного угля.

\* Снять симптомы аллергии у ребенка помогает следующее средство: нарвать травы крапивы двудомной, ошпарить ее крутым кипятком, а щепотку травы заварить как чай и дать настояться.

Ошпаренной травой осторожно протереть тело ребенка и дать немного выпить настоя из травы крапивы. Процедуру повторять ежедневно, до выздоровления.

\* Средство для лечения аллергии: взять по 2 ст. л. листьев крапивы и травы спорыша, по 1 ст. л. травы зверобоя и хвоща полевого (все в сушеном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 30 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Это средство также хорошо очищает почки и помогает при псориазе. После 10-дневного перерыва курс желателно повторить. В дальнейшем такие курсы повторять 2 раза в год: весной и осенью.

\* Средство для лечения аллергии: взять по 2 ст. л. листьев крапивы и травы спорыша, по 1 ст. л. травы зверобоя и хвоща полевого (все в сушеном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 30 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Это средство также хорошо очищает почки и помогает при псориазе.

\* Одним из самых эффективных средств для лечения аллергии на шерсть животных является мумиё (продают в аптеках). В 0,5 л теплой воды развести 7 г мумиё и принимать по 1 столовой ложке раствора, 2 раза в сутки, утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения 20 дней. Если аллергия сопровождается сыпью, то таким же раствором промывают места, где появляется сыпь. Хранить раствор в холодильнике.

\* Для лечения аллергии полезно пить настой из травы череды: 1 ст. л. сушеной и измельченной травы (детям 1 ч. л.) залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в термосе, процедить и принимать по 1/3 стакана этого настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Хранить настой в холодильнике. После 10-дневного перерыва курс желательно повторить. Затем проводить такие курсы 2 раза в год: весной и осенью. При сильном зуде кожи, одновременно, перед сном нужно принимать ванну с настоем травы череды: взять горсть сушеной травы череды, залить 3 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, настоять 30 минут, после чего вылить в ванну для купания и принимать ванну в течение 10 минут, после чего, не ополаскиваясь, обсушить кожу полотенцем и лечь в постель. Температура воды +37-+39 градусов. Ванну принимать ежедневно перед сном в течение 10 минут. На курс лечения 10 – 12 ванн.

Можно приготовить водочную настойку из травы череды: 50 г сушеной травы череды залить 0,5 л качественной водки, посуду укупорить, настоять 14 дней в темном месте, после чего процедить. Затем 20 капель настойки растворять в 1 столовой ложке воды и принимать в этой дозе в течение 30 дней, после каждого приема пищи.

\* При аллергии очень полезно принимать сок сельдерея (из травы с корнем). Он содержит много калия и витаминов группы В, С, К, Е и каротина, очень богат натрием, магнием и железом. Он восстанавливает солевой обмен веществ, полезен при отложении солей, подагре, болезнях почек, селезенки, мочекаменной болезни, отеках, язве желудка и 12-перстной кишки, туберкулезе легких, атеросклерозе, импотенции, менингите, альбуминурии, гипотонии, бесплодии, простатите, ожирении, плохой работе желудка и кишечника (поносах и запорах, колитах, диспепсии, дизентерии и др.), лейкозе, остеомиелите, аллергиях, гепатите, циррозе печени, задержке мочи, псориазе, бронхитах, угрях, тонзиллитах, аденоидах, ангинах, ларингитах, пародонтозе, разрушении зубов и костей, конъюнктивитах, катаракте, астigmatизме, заболеваниях суставов, параличах и парезах, остеохондрозе и злокачественных опухолях. Сок сельдерея обладает общеукрепляющим, противоаллергическим и омолаживающим действием, помогает при ожирении, повышает иммунитет. Чаще всего этот сок принимают в смеси с другими соками (морковным или огуречным). Сок сельдерея употребляют, начиная от 1 ст. л., постепенно доведя до 0,5 стакана на прием, трижды в день за 30 минут до еды. Регулярный прием эффективно снимает высыпания на коже, крапивницу и другие проявления аллергии. Курс лечения – 2 недели. Проводить такие курсы несколько раз в год.

!Противопоказания для употребления сока сельдерея: сильное истощение организма, старческий возраст, обострение заболеваний органов пищеварения, почек и мочевого пузыря, женских половых органов.

\* Сок мяты перечной богат эфирным маслом, витаминами (С, Р, каротин), ценными микроэлементами (медь, марганец и др.) и другими, полезными для нашего организма соединениями. Этот сок помогает при истерии, судорогах, аллергии, бронхиальной астме и многих заболеваниях, обладает общеукрепляющим действием, повышает иммунитет. Употребляют этот сок по 1 ч. л. на прием, с добавлением сока сельдерея, моркови или воды.

!Противопоказания для употребления сока мяты: индивидуальная непереносимость, гипотония, варикозное расширение вен, повышенная кислотность желудочного сока, возраст ребенка до 3 лет, бесплодие.

Можно принимать чай из мяты перечной: 1 чайную ложку сушеной травы мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивать как чай, затем процедить и пить вместо чая 3 раза в день. При лечении аллергии можно также добавлять мяту при заваривании чая. Чай желательно употреблять зеленый, особенно в период обострений. Если нет аллергии на мед, чай можно подсластить медом по вкусу.

\* Ванна с настоем лекарственных трав. Эта процедура помогает от зуда и улучшает состояние кожных покровов. Смешать в равных частях сухую траву зверобоя, череды и чистотела.

5 ст. ложек смеси залить литром кипятка и настоять под крышкой около часа, после процедить и влить в ванну с водой, температура воды около 39° С. Принимать ванну в течение 10 минут, ежедневно. На курс 10—12 ванн.

\* Одним из самых эффективных средств для лечения аллергии считается яичная скорлупа. После еды нужно принимать порошок из яичной скорлупы по 1/4—1/3 чайной ложке, с 2 каплями лимонного сока. Лечение длительное. Лечиться до полного выздоровления. Постепенно реакция на аллергены в виде высыпаний на коже сойдет к нулю. Если аллергия у детей, то дозу уменьшить в 2 раза.

Яичная скорлупа должна быть белого цвета. Яйцо вымыть с детским мылом, затем отделить от яйца белок с желтком, убрать внутри плёнку, скорлупу хорошо просушить и с помощью кофемолки измельчить в порошок. Использовать скорлупу только свежих куриных яиц. Порошок может храниться долгий период в тёмной ёмкости с крышкой.

\* Ряска для лечения аллергии (очень эффективна). Ряску собрать, промыть под проточной водой, потом просушить на полотенце, хорошо высушить и измельчить в порошок. Принимать по 1 столовой ложке этого порошка, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Можно этот порошок смешивать с мёдом, если нет аллергии на мёд, или разводить в воде и выпивать вместе с осадком.

Можно приготовить водочную настойку ряски: в 0,5 л качественной водки положить 10 чайных ложек свежей ряски, посуду укупорить, настоять неделю, после чего процедить и опять хорошо укупорить. Принимать по 15—20 капель настойки, 3 раза в день, разводя в воде, как средство против аллергии быстро снимающее её симптомы.

Можно просто добавлять ряску в супы и салаты. Это очень полезное средство.

\* Лечить аллергию можно медовыми сотами (если нет аллергии на продукты пчеловодства): жевать медовые соты 2—3 раза в день по 10—15 минут, а при ярко выраженных симптомах рекомендуется жевать соты чаще – до 5 раз в день. Курс лечения – 6—8 месяцев лечения аллергии этим средством, болезнь полностью проходит. Подходит для лечения детей и взрослых.

\* Избавиться от аллергии поможет одуванчик. Из листьев одуванчика отжать сок, разбавить водой 1:1. Принимать по 3 столовых ложки смеси, 2 раза в день, утром и днем, за 20 минут до еды. При лечении аллергии у детей, уменьшить концентрацию раствора в 5 раз. Курс лечения этим средством 1,5 месяца.

Рецепт 11. Сбор трав для лечения аллергии: цветки калины -10 частей (по весу), трава череды – 5 ч., корневища пырея – 5 ч., листья шалфея лекарственного – 5 ч., корни девясила – 3 ч., корни солодки – 2 ч. Тщательно перемешать. Затем 2 столовых ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в термосе ночь, потом процедить. Выпить в течение дня в 4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения – 3 недели. Затем сделать перерыв на 1 неделю и курс повторить. Провести 3 курса.

## СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Теперь немного расскажем о старении организма, что ускоряет этот процесс и каким образом можно его замедлить. Установлено, что в рационе питания долгожителей Кавказа большой удельный вес занимают сырые овощи и зелень, содержащие большое количество витаминов и минеральных солей.

Эти люди всю жизнь употребляли много лука, чеснока, кресс-салата, укропа, перца, кориандра, эстрагона, фруктов, ягод, кураги, изюма, орехов, меда, различных каш и виноградных вин. Питание квашеными овощами и зеленью у этих людей не прекращалось и зимой, в результате чего организм круглый год получал достаточное количество витамина С и других, а также минеральных солей. Вместо чая они использовали сушеные плоды шиповника, боярышника, цветы липы и траву Melissa.

Считается, что виновниками старения являются, в основном, накапливающиеся в организме в результате обмена веществ, особого рода соединения (свободные радикалы). Они могут соединяться с другими структурами, в том числе с ДНК, РНК и белками, вызывая тем самым различные мутации и нарушения в деятельности тех или иных органов.

Основным способом борьбы со старением является борьба со свободными радикалами с помощью специальных веществ – антиоксидантов, которые содержатся в различных продуктах питания.

Антиоксидантными свойствами обладают некоторые витамины (С, Р и Е), флавонолы, а также некоторые неорганические вещества (цинк, селен, медь и другие) (см впереди). Доказано, что недостаток этих веществ в организме ведет к преждевременному старению.

Особенно важную роль в замедлении процессов старения играет витамин Е, который способствует удалению из организма свободных радикалов, а для этого в организме также должно быть достаточное количество витамина С.

Больше всего антиоксидантов содержится в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, ежевике, малине, землянике, лимоннике китайском, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, фенхеле, топинамбуре, салате, кресс-салате, моркови, сельдерее, спарже, хрене, чесноке, пастернаке, шпинате, киви, черноплодной рябине, боярышнике, бруснике, черной бузине и финиках. Все эти продукты питания необходимо как можно чаще включать в рацион питания всех людей, но в первую очередь, пожилых.

Предлагаем вам несколько рецептов различных средств, замедляющих процессы старения в клетках и в организме в целом.

\* Для замедления процесса старения полезно принимать настойку маточного молочка пчел (см Леч. спиртовые настойки). Пить по 1 ч. л. настойки, 2 раза в день (утром и днем, вечером не принимать, так как может нарушиться сон), за 15 – 20 минут до еды, в течение 2 недель.

!Это средство противопоказано при острых инфекционных заболеваниях и болезнях надпочечников.

\* Буквально омолаживает весь организм настойка маточного молочка пчел с цветочной пыльцой и алоэ (см Леч. спиртовые настойки). Пить по 1 – 2 ч. л. настойки, 2 раза в день, за 15 – 20 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

!Эта настойка противопоказана при острых инфекционных заболеваниях и болезнях надпочечников.

\* Омолаживающим эффектом обладает вино с ягодами черной бузины (см Леч. вина). Принимать по 50 мл этого вина, 3 раза в день, во время еды, в течение 1 месяца. Эликсирами

молодости и долголетия также считаются все остальные продукты переработки плодов черной бузины (сок, сиропы, настойки и чай).

\* «Напиток молодости»: взять по 1 ст. л. травы зверобоя, березовых почек и травы бессмертника (все в высушенном и измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить и принимать по 1/3 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, с добавлением 1/2 ч. л. меда. Курс лечения – 1 месяц.

\* «Напиток долголетия»: взять 4 ст. л. сушеных ягод черной бузины, залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 7 минут на небольшом огне, затем процедить, добавить мед по вкусу и выпить эту смесь в течение дня за несколько приемов. Курс лечения – 1 месяц.

\* Сильным омолаживающим действием обладает настойка из пыльцы березы (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки, 3 раза в день, до еды, в течение 1 месяца.

\* Продлить молодость вам поможет настойка гриба рейши (гриб долголетия) (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 3 ч. л. настойки, 2 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 месяцев.

\* Омолаживающим эффектом обладают ягоды голубики, а также сироп и настойка из них. Принимать по 1 – 2 ст. л. настойки или сиропа, 2 – 3 раза в день, через 1 час после еды. Полезно также как можно чаще употреблять свежие ягоды голубики. Курс лечения – 1 месяц.

\* Сильным омолаживающим эффектом обладают проростки различных растений (см Лечение проростками).

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА**

### **СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АВИТАМИНОЗОВ И ДРУГИХ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА**

Для повышения иммунитета необходимо, прежде всего, восстановить нарушенный обмен веществ (энергетический, белковый, жировой, углеводный, солевой и витаминный, см впереди). Для восстановления обмена веществ народная медицина использует разные средства и методы. Предлагаем вам некоторые из них.

\* При нарушении солевого обмена веществ полезно принимать следующий сбор: взять 150 г свежей травы петрушки, 250 г корня петрушки, 250 г пропущенных вместе с кожурой, но без семян, лимонов, перемешать, добавить 250 г меда и еще раз перемешать. Принимать по 1 ст. л. смеси, 2 раза в день (утром за 1 час до еды и вечером, через 1 час после еды), в течение 1 месяца. Затем нужно сделать перерыв на 10 дней и курс повторить. Всего провести 3 – 4 курса.

\* Хорошо восстанавливает нарушенный обмен веществ наливка из облепихи (см Леч. ликеры и наливки). Принимать по 1 – 2 ст. л. наливки, 3 раза в день, во время еды, в течение 1 месяца.

\* Эффективным средством для восстановления обмена веществ считается масло расторопши (см Леч. масла). Принимать по 0,5 – 1 ч. л. масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* При нарушении обмена веществ очень полезно принимать настойку из чеснока (см Леч. спиртовые настойки). Пить по 15 – 30 капель этой настойки, за 15 – 20 минут до еды, со стаканом молока, 3 раза в день, в течение 3 – 4 недель.

\* Восстановить нарушенный обмен веществ помогают настойка маточного молочка пчел и настойка маточного молочка пчел с цветочной пыльцой и алоэ (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. какой-либо из этих настоек, 2 раза в день, за 15 – 20 минут до еды, в течение 2 недель.

!Эти настойки противопоказаны при острых инфекционных заболеваниях и болезнях надпочечников.

\* При нарушениях солевого обмена веществ хорошо помогают настойки из листьев лопуха и кедровых орехов (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. какой-либо из этих настоек, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 4 недель. Для профилактики лечение проводить 2 раза в год по 2 недели (весной и осенью).

\* Для улучшения обмена веществ очень полезно принимать настойку из семян и кожуры грейпфрута (см Леч. спиртовые настойки). Пить по 1 ч. л. настойки, 2 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* Обмен веществ улучшает шиповник коричный: 1 ст. л. сушеных и измельченных плодов, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 2 – 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* Средство для улучшения обмена веществ: 1 ст. л. сушеной и измельченной травы зверобоя продырявленного залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения,

кипятить 1 – 2 минуты на слабом огне, оставить на ночь, утром процедить и выпить за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 недели.

\* Сбор для лечения нарушений обмена веществ: взять по 1 ст. л. молодых листьев березы, лесной земляники и черники (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 4 часа, процедить и принимать по 1/4 – 1/2 стакана настоя, 2 раза в день (утром до еды и на ночь), в течение 2 месяцев, затем сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить.

\* Помогает восстановить нарушенный обмен веществ следующий сбор: взять поровну траву черники, траву земляники и листья брусники (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 4 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, утром за 30 минут до еды и на ночь, в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить.

\* Для улучшения обмена веществ очень полезно употреблять морскую капусту (в сушеном виде ее продают в аптеке). Ее нужно измельчить на кофемолке и добавлять вместо соли во все блюда. Лечебная доза ее – 1 ч. л. в день.

\* Средство для улучшения обмена веществ и очищения организма: 1 ст. л. измельченной сушеной травы полевого хвоща залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1/4 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

\* При любых авитаминозах полезно принимать вино с фенхелем или сельдереем (см Леч. вина). Пить по 100 – 150 мл вина, после еды, 3 раза в день, в течение 3 – 4 недель.

\* Для повышения иммунитета очень полезно весной пить настой хвои: 5 ст. л. измельченных молодых иголок ели или сосны залить 2 стаканами кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, варить на малом огне 10 минут, затем укутать, настоять 10 – 12 часов, после чего процедить. Этот настой принять в течение дня за несколько приемов, за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели. Если будет отмечаться помутнение мочи, не нужно пугаться – это выходит песок.

\* Очень полезно для очищения, общего оздоровления организма и укрепления иммунитета провести курс лечения следующим сбором: взять 150 г корня одуванчика, по 100 г листьев малины, крапивы двудомной и березы, цветов боярышника, 75 г таволги вязолистной, 50 г цветов бузины черной, 25 г цветов календулы, 10 г травы зверобоя, 5 г цветов василька синего (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 2 – 3 минуты, потом укутать, настоять 30 – 40 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 недель.

\* Хорошо очищает и оздоравливает организм, а также повышает иммунитет, выпитый утром натощак, лимонно-медовый напиток: на 1 стакан теплой кипяченой воды добавить 1 ч. л. меда и 1 ч. л. сока лимона. Принимать такой напиток в течение недели и не реже 1 раза в месяц.

\* При сниженном иммунитете очень полезен чай с мятой перечной: на 1 ч. л. заварки чая добавить 1 ч. л. сушеной измельченной травы мяты, заварить как чай и пить такой чай 3 – 4 раза в день, вместо обычного чая, с добавлением меда по вкусу, в течение 1 месяца.

\* Для укрепления иммунитета нужно как можно больше употреблять сырых овощей, фруктов (особенно цитрусовых и их соков), ягод, яиц, молока, миндаля, грецких орехов, меда и рыбы, а также пить минеральную воду. Нужно свести до минимума употребление алкоголя и сигарет.

\* Средство, помогающее при упадке сил и повышающее иммунитет: взять 0,5 стакана смеси соков цитрусовых (лимона, апельсина и грейпфрута), добавить горячую кипяченую воду (1:1), 2 ч. л. меда и 2 ч. л. измельченных ядер грецких орехов. Принимать такую смесь 2 – 3 раза в день, между приемами пищи, в течение 2 – 3 недель.

\* Для повышения иммунитета полезно принимать проростки ячменя (см Лечение проростками), а также пить чай из хвоща полевого, березовых почек и листьев (все взять поровну). Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 0,5 стакана настоя, 2 – 3 раза в день, в течение 2 – 3 недель.

\* Средство для повышения иммунитета: взять 3 лимона с кожурой, 3 стакана клюквы, 1 очищенную головку чеснока, 1 стакан ягод черной бузины, все измельчить, залить 1,5 л холодной кипяченой воды, настоять в холодильнике 3 дня, затем процедить, добавить 200 г меда и хорошо перемешать. Хранить лекарство в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Лечиться до окончания смеси.

\* Эффективным общеукрепляющим и повышающим иммунитет средством является следующая смесь: взять 1 л кипятка, добавить 100 г меда, по щепотке имбиря, корицы, гвоздики, мускатного ореха и сок от 1 лимона, хорошо перемешать. Хранить лекарство в холодильнике. Принимать по 0,5 стакана этой смеси утром натощак. Курс лечения – 1 месяц.

\* В качестве общеукрепляющего и повышающего иммунитет средства очень полезно принимать сок из зеленой травы овса. В течение 4 недель пить по 0,5 стакана этого сока, 2 – 3 раза в день, за 20 минут до еды. Можно принимать водочную настойку из зеленой травы овса (см Леч. спиртовые настойки). Пить по 1 ст. л. этой настойки, 3 – 4 раза в день, за 20 – 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

\* Хорошим общеукрепляющим и повышающим иммунитет средством является отвар прополиса в березовом соке: взять 20 г измельченного в порошок прополиса, залить 0,7 л березового сока, поставить на огонь, варить в закрытой посуде на водяной бане 1 час, затем охладить и процедить. Принимать по 50 мл отвара, 3 – 4 раза в день, за 1 час до еды, в течение 3 – 4 недель

\* Очень эффективный сбор для общего укрепления организма и повышения иммунитета: взять по 100 г травы зверобоя и бессмертника, цветов ромашки аптечной, почек березы, плодов рябины красной, шиповника и черной бузины (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. сбора залить 0,5 л крутого кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 стакану теплого настоя, с добавлением 1 ч. л. меда, 2 раза в день (вечером перед сном и утром за 30 минут до завтрака). Принимать до окончания средства. Повторить курс только через 5 лет.

\* Хорошо повышает иммунитет настойка из корня лопуха (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

\* Эффективное средство для повышения иммунитета: взять по 3 кг свеклы и моркови, по 2 кг гранатов и лимонов. Морковь и свеклу очистить. Все пропустить через мясорубку (лимоны без косточек, но с кожурой, а гранаты вместе с кожурой, перегородками и семенами), перемешать, добавить 2,5 кг меда и еще раз хорошо перемешать. Принимать 2 раза в день (утром натощак и перед сном), по 50 мл этой смеси, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить. Хранить лекарство в холодильнике.

\* Хорошо укрепляет иммунитет следующее средство: взять 1 ст. л. цветов бессмертника, по 2 ст. л. ягод черной бузины и травы зверобоя, 4 ст. л. плодов шиповника (все в высушенном и хорошо измельченном виде), перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 2 раза в день (утром за 30 минут до еды и перед обедом), в течение 1 месяца. Курсы лечения проводить 2 раза в год (весной и осенью).

\* Вино с алоэ (см Леч. вина). Это вино восстанавливает иммунитет, обладает хорошим общеукрепляющим действием. Принимать по 1 ст. л. вина, 3 раза в день, за 30 минут до еды, запивая водой. Курс лечения – 1 месяц.

\* Настойка эхинацеи (аптечная) повышает иммунитет, защищает от радиации, повышает работоспособность и внимание, снижает утомляемость, улучшает память и сон. Принимать по 20 капель этой настойки с 1 ст. л. воды, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 4 – 6 недель.

\* Хорошим общеукрепляющим и повышающим иммунитет средством является настойка из плодов шиповника с душицей (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

\* Повышает иммунитет и восстанавливает силы после тяжелых физических и умственных нагрузок настойка родиолы розовой (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 25 – 30 капель настойки, 3 раза в день, за 15 минут до еды, в течение 10 дней, затем нужно сделать перерыв на 10 дней и снова пить. Провести 3 курса по 10 дней. После этого сделать перерыв на 1 месяц и при необходимости опять можно принимать

\* Эффективным средством для повышения иммунитета является настойка прополиса (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 25 капель этой настойки со стаканом теплого молока, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель. Можно использовать аптечную настойку.

\* Для повышения иммунитета очень полезно применять настойка из цветов черной бузины (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

\* Водочная настойка из корня алтея (см Леч. спиртовые настойки) повышает иммунитет, физическую и умственную работоспособность. Принимать по 20 – 30 капель настойки с 1 ст. л. воды, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

\* Для оздоровления и омоложения всего организма, а также для повышения иммунитета очень полезно применять настойку пыльцы березы (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* В качестве общеукрепляющего средства после тяжелых заболеваний и операций, а также для повышения иммунитета очень полезно принимать вино или ликер из черной смородины (см Леч. вина, Леч. ликеры и наливки). Пить по 1 ликерной рюмочке вина или ликера, 2 – 3 раза в день, запивая горячим чаем. Курс лечения – 1 месяц.

\* Хорошо повышает иммунитет вино с ягодами черной бузины (см Леч. вина). Принимать по 50 мл этого вина, 3 раза в день, во время еды, в течение 2 – 3 недель.

\* Эффективным общеукрепляющим и повышающим иммунитет действием обладают вина с девясилом и эстрагоном (см Леч. вина). Они очень полезны пожилым и ослабленным людям. Принимать по 50 мл вина, после еды, 2 – 3 раза в день, в течение 1 месяца. Потом нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

## **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.