

## КОРНИ ЛОПУХА

**КАК ЗАГОТАВЛИВАТЬ?** В сентябре — октябре от растений первого года жизни. Корни тщательно очищают от почвы, моют в холодной воде, разрезают на части и сушат в тени или в сушилке при температуре 50 — 60°C.

**КАК ЛЕЧИТЬСЯ?** Содержат эфирное масло, инулин, жирные кислоты, соли калия, кальция, магния и другие полезные вещества. Активные вещества лопуха снижают уровень плохого холестерина. Для профилактики атеросклероза можно применять измельченные в порошок корни лопуха по 1 чайной ложке в день вместе с едой курсом до 2 месяцев. Применяют настой (1 чайную ложку измельченных корневищ и корней заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 2 — 4 часа). Пьют по трети стакана 3 раза в день с едой. Настойку лопуха делают в соотношении 1:10 из измельченных корней на 40-процентном этиловом спирте. Водная и спиртовая вытяжки из корней лопуха нор-



santacruzfarmersmarket.org



wikipedia.org

мализуют работу иммунной системы, у них выявлены антиаллергические и противозудные свойства. Полезны также мочегонный, потогонный и противомикробный эффекты. Лопух — одно из немногих растений, для которых до сих пор не выявлены побочные эффекты.

## КОРНИ РОДИОЛЫ РОЗОВОЙ

Многие садоводы выращивают у нас на Северо-Западе золотой корень — родиолу розовую. Разрастается эта сибирская красавица у нас прекрасно, но для получения более активного сырья лучше ее не баловать удобрениями, окружать камнями и песком, тогда корневища и корни накопят больше биологически активных веществ.

**КАК ЗАГОТАВЛИВАТЬ?** Корневища и корни родиолы собирают в период от конца цветения до полного созревания плодов, при этом выбирают растения, имеющие более двух стеблей. Сушат в сушилке при температуре 50 — 60°C. Хранят в плотно закрытой стеклянной или деревянной таре.

**КАК ЛЕЧИТЬСЯ?** Золотой корень свое название полностью оправдывает и является одним из лучших растений-адаптогенов. Родиола богата ценными веществами и содержит спирты

фенолового ряда, флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты (щавелевая, лимонная, яблочная, галловая, янтарная), липиды, сахара и другое. К тому же родиола содержит достаточное количество селена, концентрирует молибден, железо. Вытяжки из корневищ с корнями родиолы розовой проявляют тонизирующий, ноотропный, стрессоустойчивый, адаптогенный эффекты, улучшают умственную и физическую работоспособность. Они нормализуют обмен веществ, особенно углеводов, восстанавливают гормональное равновесие. Противогипоксическая активность проявляется при гипоксической гипоксии, смешанных формах кислородной недостаточности, при истощающих физических нагрузках, перегревании, переохлаждении. Растение защищает нас от радиации и действия различных токсинов, активизирует иммунную систему, причем достигается не только противоинфекционный, но и противоопухолевый иммунитет. Родиола — одно из лучших «женских растений» и может нормализовать менструальный цикл.

**ДЕЛАЕМ НАСТОЙКУ.** Настойку родиолы делают в соотношении 1:10 из измельченных корневищ с корнями на 40-процентном этиловом спирте. Эффективна она в период с сентября по март. Принимать настойку следует в первой половине дня, подобрав индивидуальную дозу (от 1 до 15 капель на прием вместе с едой), которая улучшает настроение, но не будет перевозбуждать и повышать артериальное давление. Оптимальная длительность курса 2 недели, после 2 недель перерыва прием можно повторить.



wikipedia.org

## ДАДИМ ШАНС ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ ВАНЕЧКЕ, КОТОРЫЙ ТАК ХОЧЕТ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ!

Семилетний Ваня Петренко живет в Ростовской области, в небольшом поселке Горняцкий Белокалитвинского района. Ванечка — умный, очень рассудительный мальчик, он с удовольствием учится писать буквы и цифры, любит рисовать и играть в машинки, но больше всего — кататься на велосипеде. Но этого удовольствия он теперь, к сожалению, лишен.



До трех с половиной лет Ваня был совершенно здоровым, активным малышом. Но в декабре 2010 года, как раз в тот период, когда мама водила его по врачам для оформления медицинской карты, ребенку неожиданно стало плохо: поднялась температура, Ванечка был очень бледным и страдал от сильных болей в животе. Ребенка отправили на обследование в Ростов-на-Дону в областную детскую больницу, где мама услышала неутешительный диагноз — острый лимфобластный лейкоз.

Долгих девять месяцев Ваня проходил высокодозную химиотерапию. К счастью, лечение оказалось эффективным: малыш вышел в ремиссию. Ваню ждали два с лишним года поддерживающей химиотерапии. Мама с мальчиком смогли вернуться домой, к привычной жизни. Однако в ноябре 2013 года на лице и на ноге у Вани появились подозрительные уплотнения. Мама немедленно повезла ребенка в больницу. Увы, худшие подозрения подтвердились: это был рецидив... Ване провели два блока противорецидивной химиотерапии и несколько закрепляющих курсов. Ремиссия снова была достигнута. В марте мальчик уехал домой, но уже в апреле ему пришлось вернуться в больницу: коварная болезнь вернулась вновь. Стало ясно, что одной только химиотерапией с недугом не справиться. Ребенка направили на консультацию в Санкт-Петербург, в Институт детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой, где врачи были единодушны в своем мнении: Ивану необходима трансплантация костного мозга от неродственного донора.

У Вани есть младшая сестренка Снежана, ей 6 лет, братику Саше — 9 месяцев. Ни один из детей не подошел старшему брату в качестве донора стволовых клеток. Поиск донора через зарубежный регистр стоит 18 000 евро. Для многодетной семьи из маленького поселка это просто космическая сумма. К тому же папа Вани пострадал в результате серьезной автомобильной аварии, уже полтора года не работает. Надеяться на помощь земляков тоже не приходится: шахты, которые когда-то кормили жителей Горняцкого, давно закрыты...

## Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда [http://www.advita.ru/donation\\_dengionline.php](http://www.advita.ru/donation_dengionline.php).

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

## С 17 по 23 сентября

**♈ ОВЕН.** Этот период не связан с серьезным нарушением здоровья. Незначительное ухудшение могут почувствовать только больные хроническими недугами легких и верхних дыхательных путей (в том числе аллергической природы).

**♉ ТЕЛЕЦ.** Ваша повышенная эмоциональность может привести к головным болям, состоянию подавленности, беспокойства. Вероятны нарушения сна, возможны жалобы на прерывистый сон. Старайтесь относиться ко всему философски. Можно принимать успокоительные препараты растительного происхождения.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Период характеризуется пониженной жизнеспособностью и выносливостью. Падает иммунитет. Даже практически здоровые люди в это время могут жаловаться на усталость и депрессию.

**♋ РАК.** Повышаются трудоспособность, энергичность и бодрость духа. Но не исключены нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Обследования, проведенные в это время, могут не дать объективной картины.

**♌ ЛЕВ.** Этот период проверит стойкость вашего организма. Хотя существенных нарушений здоровья ожидать не следует, вас могут одолевать сонливость, плохое настроение, упадок физических сил, состояние неуверенности в своих силах.

**♍ ДЕВА.** Возможно значительное улучшение течения остеохондроза и артроза. Период особенно благоприятен для начала лечения этих болезней, в том числе для сложных процедур. Минус периода — возрастает риск обострения венозной недостаточности.

**♎ ВЕСЫ.** Действие этого периода неоднозначно, в организме могут происходить многие психосоматические изменения. В первую очередь страдают мозговое и системное кровообращение и пищеварительная система. Так что старайтесь соблюдать режим дня, исключите перегрузки.

**♏ СКОРПИОН.** Беспокойство по пустякам еще никого до добра не доводило, а неосторожные действия, потеря бдительности могут стать причиной травмы. Если есть возможность, возьмите кратковременный отпуск.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Этот период существенного влияния на состояние здоровья не оказывает, но дыхательная гимнастика, прогулки, оздоровительные поездки окажут благотворное влияние. Дни плохо подходят для начала освоения жесткой диеты.

**♑ КОЗЕРОГ.** Вы ощутите прилив бодрости, а близкие люди обратят внимание на вашу возросшую привлекательность и свежий вид. Это существенная причина для хорошего настроения и улучшения самочувствия.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Вы сами не заметите, как начнете все больше есть, причем высококалорийные продукты. И для фигуры беда, и для здоровья не полезно. И обострение недугов пищеварительной системы можно заполучить.

**♓ РЫБЫ.** Интенсивное лечение вашего основного заболевания приведет к значительному улучшению, но может сопровождаться неожиданными эффектами. Возрастает риск проявления побочных действий от неправильно подобранных лекарственных препаратов.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ