



**СОВЕТЫ
ФИТОТЕРАПЕВТА**

*Рубрику ведет Елена ЛЕСИОВСКАЯ,
председатель секции фитотерапии Санкт-Петербургского общества терапевтов
имени С. П. Боткина*



Некоммерческая организация
«Фонд развития и поддержки
средств массовой информации»

СПОНСОР РУБРИКИ

197022, Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67
op@baltmg.ru 327-52-74

Растения поддерживают здоровье после долгих праздников!

Вот и прошли новогодние веселья. Для нашего здоровья эти дни стали испытанием на прочность — длительные и обильные застолья потребовали напряженной работы не только от желудка и кишечника, но и от главных очистителей — печени и почек. Поправить здоровье нам помогут лекарственные растения.

Сейчас очень полезно принимать вытяжки из растений, укрепляющих клетки печени: настои травы артишока, кукурузных рылец, куркумы, плодов расторопши, травы овса посевного и солянки холмовой. Одновременно поддерживаем и активность клеток почек. Обменные процессы в тканях почек восстанавливают и поддерживают так называемые нефропротекторы — цветки василька синего, летние листья березы, трава горца птичьего (спорыша), золотарника канадского, кукурузные рыльца, трава ортосифона тычиночного (почечный чай), релешка аптечного, стальника полевого.

В еду неплохо добавлять полезные для клеток печени и почек пряности: имбирь, кориандр, куркуму, тмин, укроп и растительные масла, особенно кедровое, кунжутное, льняное, оливковое, расторопши, тыквенное.

РЕЦЕПТ ТРАВЯНОГО СБОРА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК

Берем в равных частях листья березы, кукурузные рыльца, цветки василька, траву горца птичьего и почечного чая. Одну чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать в течение часа в термосе, процедить, остудить.

Принимать по трети стакана три раза в день с едой.

Важно позаботиться и о нервной системе. Ее состояние зависит от множества факторов, в том числе от полноценного сна. Выспаться впрок, к сожалению, нельзя, но можно помочь клеткам нервной системы с помощью предварительного приема вытяжек из растений-адаптогенов — настоек аралии, заманихи, женьшеня, лимонника, родиолы, экстракта элеутерококка и близких к ним настоев или настоек бадана (перезимовавших листьев), курльского чая, татар-чая. Настойки употребляют по 10 — 20 капель во время завтрака, помня, что требуется осторожность при склонности к повышению артериального давления. При повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, склонности к судорогам и в период лихорадки их принимать нельзя!

Уменьшат нагрузку на организм растения-антигипоксанты: боярышник, донник, звездчатка, лабазник, липа, мелисса, релешок в сочетании с ферментами, улучшающими переваривание пищи (есть в аптеках). Полезны и вытяжки из наших северных кладовых витаминов — брусники, клюквы, облепихи, черной смородины, шиповника. Морсами из них успешно можно заменить фабричные лимонады и другие безалкогольные напитки.

Уменьшат нагрузку на организм растения-антигипоксанты: боярышник, донник, звездчатка, лабазник, липа, мелисса, релешок в сочетании с ферментами, улучшающими переваривание пищи (есть в аптеках). Полезны и вытяжки из наших северных кладовых витаминов — брусники, клюквы, облепихи, черной смородины, шиповника. Морсами из них успешно можно заменить фабричные лимонады и другие безалкогольные напитки.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗИМНИЕ НАПИТКИ

Рецепт №1

В соковыжималке отжать сок из 300 г клюквы и брусники, 1 лимона. К оставшимся после отжима сока остаткам ягод и лимона добавить 2 — 3 бутона гвоздики, чайную ложку кориандра и залить одним литром воды, поварить на медленном огне около 15 минут, добавить по вкусу 1 — 3 столовые ложки меда, остудить, процедить и смешать со свежесжатыми соками.

Рецепт №2

Полезен и вкусен настой из взятых поровну цветков лабазника, листьев липы и мелиссы. Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать в термосе один час, остудить, процедить. Можно пить и в горячем виде, и в охлажденном. Можно даже сделать ледяные кубики и добавлять в коктейли.

Рецепт №3

Если смешать поровну морс из ягод и лимона с настоем, получится вкусный и полезный напиток, который также можно пить в горячем и охлажденном виде. Его хорошо употреблять как во время обеда, так и утром — он обеспечит бодрость и хорошее настроение.



Семья шестилетнего Гоши Шишова живет в Симферополе. В Петербург мальчика и его маму привела надежда на спасение. В 2009 году, когда Гоше было чуть больше годика, родители стали замечать, что с ним не все в порядке, что-то беспокоило малыша, явно были проблемы с ножками. Ребенка неоднократно показывали врачам, но все без толку. Наконец, когда родители обратились в больницу, где у Гоши взяли анализы, они услышали: «У ребенка острый лимфобластный лейкоз...»

Следующие девять месяцев мама мальчика вспоминает как непрерывающийся кошмар. Наконец весной 2010 года Гошеньку выписали домой на поддерживающую терапию. Частые визиты к врачам и необходимость принимать препараты, безусловно, создавали массу проблем, но главное — Гоша был дома. Он научился кататься на велосипеде и с увлечением готовился к школе: научился читать и писать, учил стихи наизусть. В первый класс Гоша должен был пойти этой осенью...

Но вмешался рецидив, грустная новость прозвучала в конце января 2014 года. На этот раз лечение протекало

МАЛЕНЬКОМУ КРЫМЧАНИНУ ГОШЕ НУЖНА НАША ПОМОЩЬ

еще тяжелее, чем в первый раз. Гоше было очень плохо, у него постоянно поднималась температура, начались осложнения. Но самое ужасное было впереди. Выяснилось, что химиотерапия результатов не дала. На языке медиков это называется «химиорезистентное течение болезни», и единственный шанс на спасение дает только трансплантация костного мозга. На Украине такие пересадки не делают, мальчик был бы обречен, если бы Крым не вошел в состав России, — ведь денег на лечение за рубежом у его родителей нет.

К счастью, Гошу принял на лечение петербургский НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Времени на поиск донора костного мозга в зарубежном регистре не было, и 1 октября петербургские специалисты провели мальчику срочную пересадку стволовых клеток от папы, несмотря на то что родители подходят как доноры только на 50%. Такие пересадки, да еще в рецидиве, проходят очень тяжело и чреваты серьезными осложнениями, но другого выхода не было.

Сейчас Гоша уже восстановился после трансплантации, его даже выписали на дневной стационар, донорский костный мозг прижился и работает хорошо. Мальчика беспокоят проявления реакции «трансплантат против хозяина», но врачам удается держать ее под контролем. Однако у Гоши диагностирована грибковая инфекция легких, это

довольно частое осложнение у людей со сниженным иммунитетом. Для лечения мальчику необходим препарат «Ноксафил»: четыре флакона в месяц общей стоимостью 137 324 рубля. В семье работает только папа, да и то с перерывами из-за болезни Гоши. Как донор он долгое время должен был находиться рядом с сыном.

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.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!