

СОВЕТЫ  
ФИТОТЕРАПЕВТА

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

# Соки из растений помогут уставшему организму



Усталость — сейчас очень частая жалоба. Что и понятно: наш организм за зиму и весну уже успел израсходовать запасы ряда полезных веществ. Чтобы насытить организм витаминами и микроэлементами, придать ему устойчивость к стрессу, можно с успехом применять так называемые соки из лекарственных и пищевых растений.

Для приготовления соков лучше всего использовать только что срезанные листья бадана, березы, крапивы, лимонника, липы, мелиссы, первоцвета (примулы), подорожника, смородины черной, сныти или траву базилика, звездчатки (мокрицы), горца птичьего (спорыша), кориандра (кинзы), любистока, мяты, сельдерея, укропа. Каждое из этих растений является не только источником нескольких витаминов и микроэлементов, но и содержит полезные для нашего пищеварения ферменты, вещества, улучшающие энергетический обмен и поддерживающие клетки нервной, иммунной и эндокринной систем.

Применять можно только те растения, которые произрастают в экологически чистых местах, например на приусадебном участке, вдали от дорог и промышленных предприятий.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОКА ИЗ РАСТЕНИЙ

**1** По возможности сразу после срезки листья или траву надо тщательно промыть и измельчить. Если готовите порцию для одного человека, можно их просто мелко нарезать ножом. Если предполагаете оздоравливать всю семью, можно перемолоть сырье с помощью механической мясорубки. Лучше не использовать электрические измельчители, так как жилки растений могут повредить эти приборы.

**2** Столовую ложку свежего молотого сырья заливаем пятью столовыми ложками воды для питья. Лучше использовать минеральную воду без газа или родниковую воду.

**3** Все надо быстро перемешать, процедить через ситечко (не фильтровать через бумажные фильтры).

**4** Оставшееся после процеживания сырье можно добавлять в салат или суп (но предварительно стоит попробовать, насколько вам понравится его вкус).

## КАК ПРИНИМАТЬ СОК

Рекомендуется около 50 мл в день (три столовые ложки), лучше вместе с едой. Желательно при этом употреблять немного животных и растительных жиров.

Детям дозу сока уменьшают по возрасту: с года до трех лет — 1 чайная ложка в день, с пяти до семи лет — 3 чайные ложки, с семи до двенадцати лет — 3 десертные ложки.

Поскольку вкус таких вытяжек не всегда приятен, можно их смешивать с обычными соками, подслащивать медом или добавлять в супы.

**Внимание!** Собираем только те растения, которые хорошо знаем.

Для проведения оздоровления выбираем одно растение в день (из предложенного выше списка). На следующий день — другое растение, на третий — третье и т. д. (Выбираем в любом порядке).

Продолжать прием соков можно на протяжении всего весенне-летнего периода. В результате улучшаются обменные процессы, возрастают резервы энергетического обмена, нормализуются иммунные процессы и пищеварение.

● Тонизируют нервную систему бадан, лимонник, смородина.

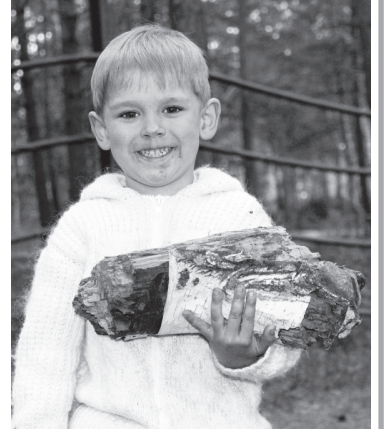
● Успокаивающее действие оказывают липа, мелисса, мята.



Фото Марины КОРОЛЕВОЙ

## ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ПОМОЖЕМ НИКИТЕ СПРАВИТЬСЯ С ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛОЙ БОЛЕЗНЬЮ!

ЧЕТЫРЕХЛЕТНИЙ Никита Романов живет с мамой, папой и старшим братом Максимом в маленьком городке Абаза в Республике Хакасии. До января 2015 года все у Никитки было хорошо: он рос жизнерадостным, веселым и общительным ребенком. В детский садик ходил с удовольствием, пристрастился там к лепке из пластилина и к рисованию. Работы Никиты неизменно были в числе лучших.



Все изменилось буквально в одну ночь... У Никиты стали болеть ножки, появилось головокружение, ребенок начал терять равновесие. Когда перепуганные родители отвезли сына в больницу, врачи поначалу подозревали интоксикацию. Когда малышу сделали клинический анализ крови, был выявлен небольшой лейкоцитоз — чаще всего знак того, что в организме либо поселилась инфекция, либо идет какой-то воспалительный процесс. Но есть и другая причина повышения уровня лейкоцитов... Когда Никиту отправили для дальнейшего обследования в Абакан и сделали пункцию костного мозга, родителям сказали, что есть подозрение на заболевание крови. А точный диагноз смогли поставить уже в Красноярске. У Никиты обнаружили ювенильный миеломонобластный лейкоз. Это одна из самых редких (1 — 2% от всех случаев) и самых опасных форм лейкоза. Дело в том, что стандартного протокола химиотерапии для лечения этой формы болезни не существует. Некоторые химиотерапевтические препараты и их комбинации позволяют добиться временного улучшения состояния или сдерживать развитие болезни у части пациентов, но не приводят к полной ремиссии.

Поэтому спасти Никиту может только трансплантация костного мозга, которую выполняют специалисты петербургского НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Операция жизненно необходима в максимально короткие сроки, так как болезнь прогрессирует. Максим не подошел как донор для своего маленького братика. В малочисленных российских донорских базах генетически совместимого донора для Никитки тоже не нашлось. Единственный шанс — обращение в зарубежные регистры, насчитывающие более 30 миллионов человек. У Никиты достаточно потенциальных доноров, но за подбор максимально совместимого и забор стволовых клеток для пересадки необходимо заплатить 18 000 евро. В семье мальчика таких денег нет, поэтому родители Никиты просят помощи у всех неравнодушных людей.

Сейчас Никита не ходит, очень сильно болят ножки. Он жалуется и на головные боли, и на боли в селезенке, так как она сильно увеличена. Никита очень скучает по старшему братику, по дому, по своим игрушкам. Малыш часто плачет во время процедур, боится врачей и медсестер, однако хочет, когда вырастет, стать доктором — чтоб помогать деткам, как сейчас помогают ему.

**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 3 по 9 июня

**ОВЕН.** Период существенного улучшения состояния здоровья больных хроническими недугами. В это время хорошо пройти обследование и наметить планы дальнейшего лечения и оздоровления. Сейчас наименее вероятно врачебная ошибка.

**ТЕЛЕЦ.** Время, когда ваша привлекательность сыграет главную роль для повышения настроения и улучшения самочувствия. Вы склонны более серьезно относиться к вопросам здоровья, рационального питания, гигиены, что пойдет на пользу вашему организму.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Период характеризуется бодростью духа, ростом физических и душевных сил. Но следует избегать переизбытка, поскольку в эти дни важно не перегрузить печень и сердце. Могут дать знать о себе кожные недуги.

**РАК.** Пессимизм и плохое настроение, мелкие неудачи негативно действуют на нервную систему. Вероятны головные боли, обострение течения заболеваний печени. Не самое лучшее время для обследования и постановки диагноза. Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

**ЛЕВ.** Сложный период. Плохое пищеварение, задержка жидкости в организме могут вызвать ухудшение течения некоторых хронических недугов, например гипертонической болезни, а также почечных заболеваний. Могут напомнить о себе радикулит, остеохондроз.

**ДЕВА.** В этот период существует опасность простуд, но в целом он не имеет существенного влияния на здоровье. Следите за состоянием горла, лучше его не перенапрягать, если, конечно, это не связано с особенностями вашей профессии.

**ВЕСЫ.** Вы получите удовольствие от напряженной физической деятельности, проявления активности — это хорошая возможность сброса накопившегося напряжения. Повышается потребность в острой пище, но звезды настоятельно советуют не идти на поводу у такого желания.

**СКОРПИОН.** Проявляются или обостряются симптомы многих заболеваний, особенно легочных. Отложите купания, морские прогулки, водные процедуры. В эти дни возрастает угроза несчастных случаев, связанных с принятием алкоголя.

**СТРЕЛЕЦ.** Период не имеет определяющего значения для состояния здоровья. Он хорош для оздоровительных практик, изменения диеты. Необычная раздражительность может привести к расстройству сна, но это не повод хвататься за сильнодействующие препараты.

**КОЗЕРОГ.** Возможно небольшое ухудшение здоровья. Вероятны неприятные ощущения в области печени. Перегрузка печени может отразиться на работе сердечно-сосудистой системы.

**ВОДОЛЕЙ.** Период гармонии духа и тела. Воспользуйтесь этим временем для проведения очистительных процедур или (при необходимости) начните курс лечения — это приведет к прекрасным результатам. Возрастают жизнеспособность, энергичность, активность.

**РЫБЫ.** Период резких изменений, в том числе в состоянии здоровья. Он может давать перебои в работе различных систем организма, особенно нервной и сердечно-сосудистой систем. Возможны нервные срывы. Увеличивается риск электротравм.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ