

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ



Роза Волкова

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЗАЩИТЫ ИММУНИТЕТА

**Имбирь, куркума,
ШИПОВНИК**
и другие природные
иммуностимуляторы



Роза Волкова
**Энциклопедия защиты иммунитета.
Имбирь, куркума, шиповник и другие
природные иммуностимуляторы**
Серия «Здоровье: умные методики»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8286707
*Энциклопедия защиты иммунитета. Имбирь, куркума, шиповник и другие природные
иммуностимуляторы: АСТ; М.; 2014
ISBN 978-5-17-086061-6*

Аннотация

Обычно о здоровье люди начинают думать только после того, как заболеют. Но это неправильно. Сохранять здоровье легче, чем потом лечиться. И начинать нужно с укрепления иммунитета. Причем делать это нужно не с помощью БАДов и лекарств, а естественным путем, например, правильно питаясь. Это не значит, что нужно садиться на жуткие диеты. Вполне достаточно употреблять полезные и вкусные продукты – имбирь, орехи, пряности, мед и даже грибы помогут вам укрепить иммунитет. Ну а если вы уже заболели – эти же продукты позволят быстрее поправиться.

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Как и зачем укреплять иммунитет?	6
Функции иммунитета	8
Почему снижается иммунитет?	9
Иммуномодуляторы	10
Естественные барьеры поддерживают иммунитет	12
Биологически активные вещества природы и иммунитет	14
Ежедневное укрепление иммунитета	16
Вода	16
Минералы и микроэлементы	16
Витамины	17
Эфирные масла растений	17
Клетчатка	17
Избавляемся от дисбактериоза	18
Интерфероны	18
Растительное масло для укрепления иммунитета	20
Амарантовое масло	20
Целебный экстракт из семян амаранта	20
Каменное масло	21
Каменное масло для укрепления иммунитета	21
Каменное масло при пневмонии	21
Каменное масло для ингаляции при бронхиальной астме	22
Каменное масло при гайморите	22
Каменное масло при язве желудка и двенадцатиперстной кишки	22
Каменное масло при холецистите, гепатите	22
Каменное масло при диабете	22
Каменное масло при простатите	23
Каменное масло при цистите	23
Каменное масло при пародонтите, пародонтозе, гингивите	23
Каменное масло при герпесе	23
Масло черного тмина	25
Масло черного тмина при простудных заболеваниях	25
Масло черного тмина для профилактики гипертонии	25
Кунжутное масло	26
Кунжутное масло для укрепления иммунитета	26
Растения для укрепления иммунитета	27
Алоэ	27
Бальзам с использованием алоэ для укрепления иммунитета	27
Использование алоэ при пневмонии	27
Сок алоэ с имбирем для повышения потенции	28
Белая лилия	29
Отвар из луковиц белой лилии для укрепления иммунитета	29

Настойка из луковицы белой лилии для наружного применения	29
Настойка из луковицы белой лилии для лечения абсцессов и фурункулов, ран, ушибов	30
Масло из цветков белой лилии для лечения трещин на пятках, ожогов, ран	30
Родиола розовая	31
Настойка из корня родиолы розовой для укрепления иммунитета	31
Комплексная настойка для укрепления иммунитета	32
Настой из корня родиолы розовой для укрепления иммунитета	32
Отвар из корня родиолы розовой для укрепления иммунитета	32
Чай общеукрепляющий с использованием корня родиолы розовой	33
Левзея	34
Настойка из левзеи для укрепления иммунитета	34
Настой из корня левзеи для укрепления иммунитета	34
Лимонник китайский	36
Настойка из семян лимонника для укрепления иммунитета	36
Ягоды лимонника для повышения потенции	37
Хвойные	38
Хвоя для укрепления иммунитета	38
Сосновые почки при бронхиальной астме	38
Хвоя при пародонтозе	39
Настойка из хвои при ревматизме	39
Хвоя при артрите	39
Настой из шишек ели при остеохондрозе	39
Отвар из хвои при ангине	40
Ингаляция паром с использованием хвои при бронхите	40
Эхинацея пурпурная	41
Настой эхинацеи для укрепления иммунитета	41
Настойка корней эхинацеи для усиления потенции	41
Клюква	43
Морс из клюквы для укрепления иммунитета	43
Сок клюквы с медом при бронхите и ангине	43
Облепиха	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Роза Волкова

Энциклопедия защиты иммунитета. Имбирь, куркума, шиповник и другие природные иммуностимуляторы

© Волкова Р., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Ни о каком иммунитете не думал. С детства простывал всю зиму раз по десять и думал: так и должно быть. А потом, прочитав книгу Розы Волковой, жена начала поить нас имбирным чаем два раза в неделю, да всю пищу посыпать всякими травами да приправами. И сам не заметил, как за всю осень и зиму ни разу не простыл. Теперь вот и орехи, и мед, и разные другие описанные в книге продукты мы в семье зауважали.

Олег, 42 года

Правильно автор говорит: кушать надо вкусно! Зеленью, куркумой да перчиком посыпать – даже пельмени из пакета на пользу пойдут!

Стас, 29 лет

Лимонник, имбирь, грибочки и всякие петрушки-укропы у нас теперь всегда на столе, каждый день что-нибудь добавляю по мелочи. И не дорого, и не сложно, но вот вся семья стала здоровей! Спасибо автору!

Акулина Потаповна Мецеракова, 67 лет

Желтенькая куркума теперь у меня первый помощник на кухне. Муж в восторге. Знатная добавка, насыпать быстро, а вид у еды сразу другой, так что и красиво, и полезно. Здоровья всем!

Алена, 23 года

Как и зачем укреплять иммунитет?

Иммунитет – наш защитник. Природа создала его, чтобы он охранял целостность генов на протяжении нашей всей жизни.

Когда на страну и ее граждан нападают одиночные иностранные лазутчики, целые армии или внутренние враги – в дело вступают правоохранительные органы (разведка, армия, полиция и многие другие) и отражают атаки, изгоняют врага. Точно так же наш иммунитет борется с микробами, вирусами, бактериями, спорами, грибами и множеством других врагов, непрерывно атакующими наш организм.

Факты

- **Бактерии** – это крошечные одноклеточные микроорганизмы. Они такие маленькие, что, несмотря на их огромное количество, общий их вес в организме человека составляет всего около 3 %. То есть, если вы весите 50 кг, то бактерий у вас около 1,5 кг, а при весе в 100 кг – вы носите в себе до 3 кг различных (полезных и вредных) бактерий.
 - Каждая клетка человеческого тела является «домом» примерно для 10 бактерий.
 - Во рту из каждого из нас постоянно живет около 40 тысяч (!) различных бактерий.

Задача у иммунитета сложная – все микроорганизмы, живущие в нашем теле, а также атакующие его извне, делятся на вредные (патогенные) и полезные.

Причем вредными и полезными они становятся при различных условиях – то, что в одних условиях полезно, то в других может стать вредным.

Да и патогенные бактерии до поры до времени живут спокойно и никому не мешают. Зато, почувствовав благоприятные условия, начинают бешено размножаться – так возникает болезнь (любая, например, от ОРЗ до туберкулеза). Но до поры до времени вредоносные бактерии, грибки и прочие паразиты спокойно дремлют, не причиняя никому вреда.

Например, каждый третий человек является носителем зловещего золотистого стафилококка, которым может заразиться сам или заразить других. Но ведь в большинстве случаев не заражает – его активность блокируется иммунной системой!

А вот полезные кишечные бактерии расщепляют некоторые белки и жиры, позволяя нормально перевариваться пище и извлекать из нее полезные для нашего организма вещества. В случаях сбоя иммунная система нападает и на них, приводя к дисбактериозу и другим заболеваниям.

Иммунитету приходится каждый раз разбираться – с чем он имеет дело? С полезным или патогенным организмом?

И, к сожалению, разбирается он не всегда по делу.

Оценить сложность работы иммунной системы можно, просто сравнив цифры, приведенные в мировом исследовании (80 научно-исследовательских организаций из разных стран) генома человека:

- ♦ человеческий геном содержит 22 тысячи генов,
- ♦ микробы в нашем организме содержат 8 миллионов генов (в 364 раза больше, чем генов у человека)!

Итак, задача иммунитета – выявить и убить проникшего в организм чужака во что бы то ни стало, даже жертвуя здоровыми тканями вокруг. По сути, клетки иммунной системы – это разведчики, аналитики и убийцы (выявить – оценить полезность/опасность – убить в случае опасности). Но под раздачу вполне могут попасть полезные микроорганизмы! Так что *гиперактивная* иммунная система может начать войну не только против вирусов и бактерий, но против нашего сердца, сосудов, суставов, крови, кожи, вызвать аллергические заболевания, привести к смертельно опасным инфекционным заболеваниям и токсическим отравлениям.

Академик Рэм Петров из Института иммунологии на Каширке ввел понятие «экология тела», объяснив, что «в теле есть своя экология, и иммунная система следит за тем, чтобы все было в нужных пропорциях. Ее главная миссия не в том, чтобы уничтожить микробов, а в том, чтобы осуществлять внутренний надзор: если одна клетка изменилась, ее нужно уничтожить».

Опасны любые крайности!

Ослабленный иммунитет пропускает вредоносные атаки – и мы заболеваем.

Слишком сильный иммунитет – и иммунная система атакует даже полезные микроорганизмы – и мы тоже заболеваем!

Любые перекосы в работе иммунной системы причиняют нам вред. Поэтому так важно **укреплять иммунитет** – то есть добиваться его *стабильной и плодотворной работы*.

Переусердствовать с усилением иммунитета легко – бесконтрольный прием препаратов для повышения иммунитета легко сделает полезное вредным. Но есть одно исключение – **натуральные продукты питания не могут вызвать передозировку**. Они идеально сбалансированы самой природой и никогда не приводят к передозировке, поскольку даже при серьезном превышении нормы спокойно выводятся из организма!

Укреплять свой иммунитет лучше не таблетками, а естественным путем – включением в рацион полезных для иммунитета продуктов.

Для тех, кто захочет разобраться с терминами в медицинских назначениях и анализах, рецептах и статьях про иммунитет, я составила маленький **Словарик основных терминов**, которые встречаются здесь в разных главах, а также в статьях об иммунитете в популярных изданиях. Вы найдете их в конце этой книги.

Функции иммунитета

Иммунитет позволяет нашему организму осуществлять множество функций (репродуктивную, защиту от инфекций, борьбу с инфекциями и опухолями).

Так, гениальный Илья Ильич Мечников (1845–1916) еще в конце 19-го века высказал предположение, что иммунитет не ограничивается только борьбой с чужеродным вторжением.

Он утверждал, что в функцию иммунитета входит поддержание нормального состояния организма в условиях постоянного давления на него окружающей среды.

Клетки, защищающие организм от бактерий, вирусов, спор грибов и других инородных тел, Мечников назвал *фагоцитами* (от греч. *phago* – пожирать и *cytos* – клетка). Он отмечал, что иммунная система должна иметь образец, с которым она могла бы сравнивать все происходящие изменения. Эту роль выполняют *аутоантитела* (значение всех терминов см. в Словарике в конце книги).

Процессы, в которых участвуют фагоциты, он назвал *фагоцитозом*. Это открытие положило начало *иммунологии*. Сегодня гипотезы Мечникова подтверждены научными исследованиями.

Российские ученые обнаружили, что изменение соотношений определенных видов аутоантител позволяет диагностировать наличие или возможность возникновения той или иной болезни.

*Исследуя состояние иммунитета у конкретного пациента специалисты фиксируют, произошла ли системная активизация иммунитета или, наоборот, снижение защитных сил (иммуносупрессия). Дело в том, что у здорового человека соотношение аутоантител и антигенов **сбалансировано**, но при возникновении болезни этот баланс нарушается. Ученые, располагая информацией об увеличении или уменьшении строго конкретных аутоантител, определяют какие нарушения и в каком органе произошли.*

В процессе исследования специалисты столкнулись и с таким фактом: фагоцитные показатели могут быть в норме, а человек болеет, причем иммунная система у одних активно работает, а у других – наоборот. Но у всех больных выявляется повышение аутоантител к антигенам поджелудочной железы. Таким образом, иммунная система через содержание тех или иных видов аутоантител дает картину состояния всех органов.

Почему снижается иммунитет?

За здоровье человека отвечает *иммунная система*. Если она в порядке, иммунные клетки уничтожают болезнетворные микробы, не трогая полезные, т. е. иммунная система является регулятором подвижно-равновесного состояния организма (*гомеостаза*). В результате внутренних и внешних факторов, отрицательно влияющих на сохранность барьеров, созданных природой, это равновесие нарушается. Причин много. Это и переохлаждение, малоподвижный образ жизни, стрессы, курение, алкоголь, неправильное питание.

При *переохлаждении организма* возникают проблемы с кровеносными сосудами (спазм сосудов). В свою очередь это угнетает нормальное кровообращение, которое уже не справляется со своими функциями. Это косвенно действует на слизистые оболочки дыхательных путей, которые, лишённые поддержки, подвергаются нашествию микроорганизмов. Микробы идут в атаку и побеждают.

Малоподвижный образ жизни нарушает обменные процессы и наносит удар по всем системам организма, в том числе и по иммунитету.

Стресс, как и депрессия, угнетают, отрицательно действуют на все системы организма, угнетают иммунитет и не только увеличивают восприимчивость к различным заболеваниям, но создают благоприятные условия для образования и развития злокачественных образований.

Организация здорового питания – особая статья, позволяющая привести иммунные клетки в равновесие. Однако все мы, в основном, питаемся неправильно, не соблюдаем режим, недоедаем, переедаем, увлекаемся фастфудами и т. д.

Систематическое *переедание* ведет к снижению иммунитета. Одна из причин лежит на поверхности: нарушение обменных процессов в организме. Прибавьте сюда низкое качество пищи, ее экологическую загрязненность, включая ненатуральность, бедность витаминами, плюс чрезмерное увлечение алкоголем и курением. Список можно продолжить, но результат один – иммунная система не выдерживает столь хамского отношения к себе и... начинаются болезни.

Современная жизнь, с ее бешеным темпом, оставляет мало времени не только для движения, но и для пения – отличного средства повышения иммунитета.

Проведенное музыкальным институтом г. Франкфурта исследование показало, что пение усиливает защитные силы организма. Вывод был сделан на основе анализа крови хористов до и после пения. После репетиции у всех было отмечено повышение иммуноглобулина класса А.

В этой книге я расскажу как питание влияет на состояние иммунной системы и подскажу пути, позволяющие с наименьшими трудовыми и денежными затратами с помощью известных продуктов укрепить иммунитет.

Иммуномодуляторы

Регулированием иммунитета (*иммуномодуляцией*) организма занимаются две противоположные системы – иммуностимуляторы и иммунодепрессанты.

Иммуномодуляторы уравнивают все составляющие иммунной системы путем уменьшения активности одних и усиления активности других.

Имуностимуляторы – вещества естественного или лекарственного спектра, которые активизируют функции того или иного звена иммунитета, повышая возможности иммунного ответа и сопротивляемость организма к болезни.

Иммунодепрессанты – специальные лекарственные препараты, которые угнетают (снижают активность) иммунитета в целом или отдельных его составляющих (трансплантационный иммунитет, аутоиммунитет, антибактериальный, противовирусный, противоопухолевый иммунитеты).

Различные виды иммуномодуляторов показаны на рис. 1.



Рис. 1. Виды иммуномодуляторов

*Первое из самых первых мест в процессе нормализации иммунитета занимает **имбирь**. Совсем незначительно отстают от него **продукты***

пчеловодства, а также женьшень, элеутерококк, лимонник, золотой корень, ароматические масла.

Но ограничиваться только этими продуктами не стоит, ведь иммунитет – сложная система, нуждающаяся в притоке самых разных полезных веществ, от витаминов и микроэлементов, до разнообразных помощников очистки организма от отмирающих клеток и отходов жизнедеятельности.

Естественные барьеры поддерживают иммунитет

Иммунная система нашего организма очень разнообразна. Она реагирует на любое вторжение и если это вторжение нарушает функционирование, система выставляет свои барьеры.

Первым барьером для большинства микробов являются неповрежденная кожа и слизистые оболочки.

Кожа покрывает всю внешнюю поверхность тела и состоит из **трех основных слоев**: внешнего – эпидермиса, среднего – дермы или собственно кожи и нижнего – подкожно-жировой клетчатки.

Эпидермис, состоящий из нескольких слоев, своим первым, роговым слоем, предохраняет организм от вредных химических воздействий, проникновения инфекций. В других слоях эпидермиса, наряду с целым рядом «противотанковых» веществ, присутствует пигмент меланин, защищающий кожу от вредного воздействия солнечных лучей.

Второй слой – *дерма*, это носитель коллагена (белка). Коллаген предотвращает разрывы кожи, ее растяжение, защищая более глубокие ткани от механических повреждений. Дерма толще эпидермиса в 20–40 раз. В ней расположены сальные и потовые железы, нервы, кровеносные и лимфатические сосуды.

Третий слой – *подкожно-жировая клетчатка (гиподерма)* – самый глубокий подкожно-жировой слой. Жировые и молочные кислоты, выделяемые потовыми и сальными железами, обладают бактерицидными свойствами. Они уничтожают большинство патогенных бактерий, попадающих на кожу. Также действуют и защитные силы, выделяемые слизистыми оболочками.

Второй барьер – это воспалительные процессы, возникающие, когда микробы проникают в более глубокие ткани организма.

Воспалительный процесс препятствует распространению микробов. И вот здесь-то для фиксации и уничтожения вражеских агентов (микробов) на сцену выплывают *антитела*.

Наиболее предприимчивые микробы, не уничтоженные в очаге воспаления, захватываются клетками пожирателями (*фагоцитами*).

К фагоцитам, например, из более знакомых нашему слуху, клеток относятся лейкоциты. Чтобы защититься от вторжения враждебных вирусов, микробов и т. д. клетки организма вырабатывают защитный белок, который является основой иммунитета.

Кроме того, *органические кислоты*, создающие кислую среду, также препятствуют размножению микробов.

Не последнюю роль в борьбе с нашествием микробов играет и *кислород*, который содержится в большом количестве в тканях.

В иммунном ответе принимают участие иммунокомпетентные клетки, включающие антигены, регуляторы, контролирующие течение иммунных реакций и эффекторы иммунного ответа (органы, обеспечивающие реакцию организма на внешнее раздражение), представляющие заключительный этап в процессе.

Интенсивность иммунного ответа определяется многими факторами, среди которых важную роль играют *нервная и эндокринная системы*.

Таким образом, иммунитет, реагируя на чужеродные вещества (вирусы, микробы), вырабатывает свои собственные защитные средства против вторжения.

Биологически активные вещества природы и иммунитет

Своими целебными свойствами пища, которую употребляет человек, обязана *физиологически активным соединениям* (ФАС) различной природы, которые находятся в том или ином продукте питания. ФАС способны ликвидировать патологические процессы, возникающие в организме человека.

К этим соединениям относятся *алкалоиды, терпеноиды, фенольные соединения* и их гликозиды, *полисахариды*, в том числе мукополисахариды и т. д.

По статистике количество различных **алкалоидов**, выделенных из растений, составляет около 10 000! Алкалоиды обнаружены примерно в четверти всех высших растений в виде солей органических кислот (например, яблочной, лимонной, щавелевой).

Каждому алкалоиду присущи только ему свойственные признаки. Так, алкалоид атропин из красавки, белены, дурмана, лобелии обладает спазмолитическим свойством. Алкалоиды мака морфин и кодеин обладают противокашлевым и болеутоляющим свойствами. Резерпин, присутствующий во многих растениях (например, в хвойной араукарии или таких сорняках, как осока и хвостник), снижает кровяное давление.

К **гликозидам** относятся, например, природные соединения: сердечные гликозиды, сапонины. **Сердечные гликозиды** – одна из важнейших групп гликозидов, которые до сих пор не находят равных себе синтетических заменителей. К ним относятся гликозиды наперстянки, горицвета, ландыша.

Сапонины концентрируются в клеточном соке. Сапонины ноготков обладают проаритмическим действием. Сапонины конского каштана – капилляроукрепляющим, первоцвета – отхаркивающим. Корень солодки голой занимает одно из первых мест среди лекарственных растений, предотвращающих, в частности, нарушение водно-солевого обмена.

Горькие гликозиды (горечи) применяются для улучшения аппетита, обладают мочегонным, седативным, противоопухолевым, гипотензивным, коронарорасширяющим свойствами.

Терпеноиды представлены витаминами, каротиноидами, эфирными маслами. В настоящее время известно около 30 витаминов, около двадцати из которых, человек получает с растительной и животной пищей.

Фенольные соединения – главные из соединений, обладающих высокой биологической активностью и оказывающих положительное влияние на состояние иммунной системы. Достаточно назвать родиолу розовую – золотой корень. Все части этого растения оказывают стимулирующее действие, аналогично элеутерококку и женьшеню. Кроме того, фенольные соединения, подавляющие большинство БАВ, оказывают спазмолитическое, седативное, капилляроукрепляющее, противовоспалительное действие.

Все растения имеют в своем составе **полисахариды** в виде крахмала и клетчатки.

К полисахаридам также относятся инсулин, пектиновые вещества, камеди, слизи.

Пектины, содержащиеся в растениях, стимулируют заживление ран, снижают содержание холестерина в крови, влияют на обмен желчных кислот, снижают токсичность антибиотиков.

Мукополисахариды, входящие в состав мяса животных, рыб и птицы (хрящи, кости и др.), являются ценнейшей пищей для иммунитета.

Рассматривая значение физиологически активных соединений для укрепления иммунной системы, следует помнить, что только грамотное использование продуктов питания даст положительный результат. Излишняя термообработка, сочетание с несовместимыми продуктами и другие нарушения в процессе приготовления пищи приведут к разрушению полезных свойств целебных продуктов.