

# ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЫХ... И НЕ ТОЛЬКО

## ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ РАСТЕНИЙ-АДАПТОГЕНОВ



**М**ы все устали от зимы. Несколько долгих месяцев мы плыли сквозь непогоду, холод, ветер, борясь с болезнями, апатией и плохим настроением. Мы выстояли и победили. Сквозь тучи пробился первый робкий солнечный луч и где-то впереди замаячил долгожданный берег. «Земля!», — кричат в таких случаях вахтенные на кораблях. «Весна!», — хочется крикнуть сегодня нам, измотанным, но не побежденным. Действительно, весна уже не за горами. Почему же нас не радуют ее первые вестники — яркое солнышко, звонкие птичьи трели, внезапно потеплевший ветер? Да просто мы слишком устали от борьбы, и сегодня как никогда нам нужна действенная помощь, чтобы поддержать свои силы, вновь обрести уверенность в себе, встрепенуться от зимней спячки. Как и во многих других случаях, природа готова прийти к нам на помощь.

Среди огромного количества растений-целителей существует группа зеленых лекарей, оказывающих мощное общеукрепляющее действие. При их употреблении повышается устойчивость организма к вредным факторам окружающей среды. Эти волшебные растения принято объединять под общим названием «адаптогены». По данным исследователей, применение адаптогенов помогает человеческому организму приспособиться к жаре и холоду, недостатку кислорода, большим физическим нагрузкам и даже к повышенному радиационному фону. Адаптогены обладают сильным общеукрепляющим действием, прекрасно тонизируют,

повышают иммунитет и работоспособность. Они делают здоровый организм еще здоровее и еще сильнее. Адаптогены не вылечивают никаких болезней. Они просто укрепляют организм до такой степени, что он уже сам может справиться с любым заболеванием.

Классическая медицина использует свойства адаптогенов тысячи лет. Препараты, включающие в свой состав эти растения, применяются как общеукрепляющее и тонизирующее средство при общей слабости, частых простудах, при выздоровлении после тяжелых болезней, при пониженном артериальном давлении.

### КОРЕНЬ ЖИЗНИ И К<sup>О</sup>

Несмотря на ряд общих свойств, каждое растение группы имеет свое «лицо», а следовательно, и немного отличную от других область применения.

**Лимонник китайский** растет не только в Китае, но и в России — в Приморском и Хабаровском краях. Его основные действующие вещества выделены в чистом виде, это схизандрин, дезоксисхизандрин, гамма-схизандрин, схизандрол. Лимонник больше, чем остальные растения группы, усиливает процессы возбуждения в центральной нервной системе. В медицине лимонник используют для лечения нервной депрессии и общей апатии. Регулярное

применение лимонника поможет повысить остроту зрения при близорукости, глаукоме и других заболеваниях глаз.

**Маралий корень** (леuzeя сафлоровидная) произрастает в горах Алтая, в Западной и Восточной Сибири, в Средней Азии. Основные действующие вещества левзеи — фитостероиды — полигидроксимированные стероидные соединения, обладающие выраженной анаболической активностью. Левзея способствует наращиванию мышечной массы, что очень важно для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом. При длительном приеме левзеи улучшается состав крови: возрастает количество лейкоцитов и эритроцитов, повышается содержание гемоглобина. Левзея обладает мягким сосудорасширяющим действием. При ее регулярном потреблении происходит увеличение просвета сосудистого русла и увеличивается мощность сердечной мышцы (частота сердечных сокращений при этом уменьшается).

**Элеутерококк колючий** растет на российском Дальнем Востоке, в Хабаровском и Приморском краях. Целебное действие растения обусловлено содержанием в нем гликозидов — элеутерозидов, которые увеличивают проницаемость клеточных мембран для глюкозы. Поэтому элеутерококк обладает сахароснижающим действием, а также активизирует окисление жирных

кислот. Считается, что таким образом элеутерококк улучшает терморегуляцию. Это позволяет использовать элеутерококк для профилактики простудных заболеваний.

**Жень-шень** — овеянное легендами растение, растущее в Китае, Тибете, на Алтае, в Сибири. Фармакологические свойства жень-шеня обусловлены содержанием в нем особого рода гликозидов — панаксозидов. Наиболее важным считается тонизирующее влияние жень-шеня, а также его стимулирующие свойства: уже при однократном приеме препарата заметно снижается усталость и резко повышается работоспособность. Жень-шень оказывает положительное действие и как противовоспалительное средство, влияя на углеводный обмен (что важно при сахарном диабете, так как снижает содержание сахара в крови), на сердечно-сосудистую систему, функцию половых желез, улучшает зрение (в частности, в начальных стадиях глаукомы), а также играет важную роль при лечении нервных и психических заболеваний. Препараты жень-шеня в качестве тонизирующего средства назначают при усталости, переутомлении, неврастении. Широко известно их употребление

при гипотонии с целью повышения артериального давления.

**Золотой корень** (родиола розовая) растет на Алтае, в Саянах, в Восточной Сибири. Своим «золотым» названием растение обязано не столько корням, действительно желтым на разломе, сколько своим поистине чудодейственным свойствам. В глубокой древности китайские императоры посылали за этим растением специальные экспедиции на Алтай. Существовали целые отряды контрабандистов, которые занимались исключительно переправкой через границу золотого корня. Корень родиолы розовой считался величайшей ценностью, и его цена многократно превышала цену золота. Фармакологические свойства родиолы обусловлены наличием двух основных действующих веществ — родозина и родиолизиды. Родиола оказывает сильное воздействие на поперечнополосатую мышечную ткань и на сердечную мышцу. Даже после однократного приема родиолы возрастают мышечная сила и выносливость. По силе своего общеукрепляющего и тонизирующего воздействия родиола является едва ли не самым сильным адаптогеном.

**Аралия маньчжурская.** Основные действующие вещества растения — это гликозиды-аралозиды. Аралозиды оказывают общеукрепляющее и общетонизирующее действие, активизируют белковый синтез, снижают содержание сахара в крови за счет значительного увеличения проницаемости клеточных мембран для глюкозы. Аралия оказывает самое сильное сахароснижающее действие из всех адаптогенов. Ее даже используют для лечения сахарного диабета. Корневища с корнями аралии входят в состав очень многих противодиабетических сборов. Сильное сахароснижающее действие аралии маньчжурской иногда вызывает повышенный аппетит. Но увеличение аппетита не всегда приводит к увеличению массы тела. Увеличение общей активности и повышение работоспособности достигают такой степени, что с возрастом количество потребляемой пищи растет и количество расходуемой энергии. Способность аралии повышать аппетит с успехом может быть использована для лечения пониженного аппетита у детей. Сила тонизирующего действия аралии выше, чем у большинства адаптогенов, и уступает лишь силе действия родиолы.

## СЕКРЕТЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Адаптогены в силу их возбуждающих и тонизирующих свойств следует принимать один раз в день — утром. При этом желательно использование настоек и экстрактов, изготовленных на специализированных предприятиях. Только в этом случае удается экстрагировать из растений достаточно большое количество действующих веществ. В домашних условиях приготовить качественные настойки и экстракты практически невозможно.

Адаптогены в малых дозах (вызывают тормозную реакцию) применяются при острых состояниях — травмах, отравлениях, простудных и воспалительных заболеваниях, при перевозбуждении ЦНС, т.е. в тех случаях, когда нужно смягчить бурную реакцию организма.

Средние дозы адаптогенов, вызывающие активизацию, применяют при снижении иммунитета, при длительных вялотекущих и хронических воспалительных заболеваниях, при старении организма, при развитии злокачественных опухолей, при чрезмерной заторможенности и снижении работоспособности, т.е. в тех случаях, когда необходимо активизировать, подхлестнуть ответные реакции организма.

