



Как расти, не болея?

рии "Секреты долголетия". Это отличное антисептическое, противомикробное средство. В "Девясиле - П" действие корня девясила усилено действием аскорбиновой кислоты. И этот tandem эффективно борется с простудой. Если же все-таки уберечься не удалось, и ребенок заболел, то применение "Девясила-П" значительно сократит время болезни, так как он обладает хорошими потогонными, мочегонными и отхаркивающими свойствами.

КАК ОСТАНОВИТЬ РАЗВИТИЕ ПРОСТУДЫ

Болезнь чаще всего подстерегает нас тогда, когда мы ослаблены. Иногда надо просто поддаться ей и дать себе отдохнуть. Иначе «простуда все равно «нагонит», но уже в более тяжелой форме.

Однако, нередко, позволить себе разболеться прямо сейчас никак нельзя. Тогда воспользуйтесь приведенными ниже рецептами, которые можно использовать вместе (но все-таки постарайтесь обязательно найти время отдохнуть и восстановить силы):

- примите горячую ванну, начав с температуры 36 градусов и доведя постепенно до 39-40 градусов. Побудьте в воде 15 минут. Выходите из ванной осторожно, поскольку может закружиться голова. Сразу же закутайтесь в теплое одеяло и пропотейте под ним 30-40 минут. В процессе потения выпейте стакан горячего травяного настоя (например, с малиной, медом или прополисом).

- пейте как можно больше жидкости до 1.5- 2 литра в день.
- принимайте аскорбиновую кислоту по 1 грамму в день (но не таблетки аскорбиновой кислоты с глюкозой, т.к. глюкоза не позволяет организму усваивать аскорбиновую кислоту), "Девясил-П", "Элеутерококк-П" по 2-3 штуки три раза в день во время еды.

- рассасывайте во рту мед по чайной ложке 3 раза в день.
- примите природные «антибиотики» – чеснок (жевать по одному зубчику 4-5 раз в день) и прополис (сосать маленькую крупинку весь день), можно принять масло чайного дерева – 1 каплю капнуть в мякиш хлеба, закатать его и проглотить как пилюлю 1 раз в день в течение десяти дней перед едой.

- Если же имеются изменения кровеносной системы, аллергические реакции, серьезные заболевания почек, то по поводу вышеперечисленных

процедур надо посоветоваться с лечащим врачом.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Для профилактики частых ангин, помимо описанных ранее закаливающих процедур, рекомендуем еще два метода:

- Первый, почаще есть мороженое – медленно, понемногу, но часто.

- Второй, ежедневно по утрам полоскать горло прохладной водой.

Если горло болит, то прежде всего нужно часто полоскать его (более 7 раз в день).

Одним из хороших способов лечения ангины – попеременное полоскание горла раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан) и разбавленным яблочным уксусом (1 чайная ложка на стакан воды). Делать это нужно с интервалом в полчаса.

Можно так же полоскать горло разбавленной настойкой календулы или прополиса (20-25 капель на стакан воды).

Еще одна рекомендация по полосканию. Полоскать горло следует, не запрокидывая голову назад, а наоборот наклонившись вперед над раковиной.

Раствор для полоскания следует направлять струей из большого шприца или спринтовки в заднюю стенку глотки.

Даже если в данный момент у вас нет насморка, капайте в нос противомикробное средство, например, такого состава – настойка прополиса и свежий свекольный сок (1:10) – по две капли в каждую ноздрю 2 раза в день в течение недели.

Подойдут также эфирные масла лаванды, пихты, зверобоя, чайного дерева (2 капли масла на 10 капель оливкового масла).

Полезно также использовать препараты: «Меркур солиб 6», «Фитолякка 6», «Гепар сульфур 6», «Лахезис 6», «Белладонна 6», «Барита карбоника 6», «Эхинацея-П», «Элеутерококк-П».

Необходимо так же выпивать дополнительно к обычному количеству 1 литр жидкости в день, а для малышей даже 2 литра. Лучше пить настой(морс) брусники, спорыша, толокнянки, клюквы.

ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛИТ

При хроническом тонзилите следует принимать следу-

ющие гомеопатические препараты: «Меркур солиб 3», «Ацидирн флюорикум 6», «Тюя 3», «Арсеникум йод 3», при наличии гнойных пробок – «Гепар сульфур 6», «Лахезис 12», согласно назначения врача.

При лечении хронического тонзиллита полезны следующие полоскания:

- Натереть стакан свеклы, влить столовую ложку уксуса, настоять 2 часа, отжать. Прополоскать полученным соком рот и горло и немного проглотить. Повторять 2 раза в день утром и вечером;

- Взять по одной столовой ложке чистотела и ромашки аптечной, заварить стаканом кипятка. Использовать для полоскания 2 – 4 раза в день;

- Свежий сок лука репчатого употреблять по 1 чайной ложке 2 – 4 раза в день;

- 100г. сухих плодов черники залить 0,5 литра воды и кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 литра. Использовать для полоскания 2 – 4 раза в день. Это средство также подойдет для смазывания ожогов и сыпей на коже;

- 30 грамм травы зверобоя настоять на 200 мл водки в темном месте в течение 1 недели.

Принимать по 20 – 50 капель 3 раза в день после еды и 40 капель разводить в стакане воды для полоскания.

- 3 части ромашки и 2 части цветков липы. 20 грамм сбора заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, используют для полоскания.

Также при лечении хронического тонзиллита можно использовать "Девясил-П" по 2-3 таблетки 3 раза в день во время еды совместно с "Элеутерококком-П" - по 1-2 таблетки во время еды в первой половине дня.



СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

специальный выпуск

Новое качество жизни

ИЗВЕСТНО, ЧТО...

Химические лекарства и лечат, и калечат

По информации Управления по контролю над пищевыми продуктами и лекарственными средствами США, у лекарств за 2004 год обнаружено рекордное количество побочных эффектов. Об этом сообщило агентство Associated Press.

Официальный представитель Управления Лаура Элви сказала, что за 2004 год сотрудникам Управления поступило более 422500 отчетов о различных побочных эффектах тех или иных медикаментов.

Осторожно! Побочное действие!

Даже правильно подобранные лекарства могут при применении дать нежелательные эффекты, которые относятся к так называемым побочным действиям лекарственных препаратов. Самый простой путь избежать этого – не назначать лекарства там, где они не нужны.

В первую очередь это относится к применению антибактериальных препаратов (антибиотиков и сульфаниламидов), которые совершенно необоснованно назначают при вирусных инфекциях – ОРЗ, ОРВИ, гриппе, ветряной оспе, краснухе и т. д. Эти препараты не действуют на вирус.

Назначение антибиотиков и сульфаниламидов этой категории больных под предлогом предупреждения бактериальных осложнений дает обратный эффект: частота осложнений увеличивается более чем в два раза, а длительность нетрудоспособности на 20% (по данным Рязанского медицинского института, 1995 год).

Особенно плохо, что, не влияя на причину болезни, антибиотики в полной мере проявляют побочное действие на ослабленный вирусом организм. Наиболее частые побочные эффекты – это аллергия, дисбактериоз. Могут возникнуть поражения печени, почек, сердца, костной системы.



Редкий человек не болеет совсем. У каждого из нас случаются недомогания, порой "пристают" болезни. И каждый делает выбор - какими способами лечиться, какие средства потратить на лекарства. Часто люди слепо доверяются рекламе, используют сильнодействующие препараты, не задумываясь о последствиях такого лечения. Между тем, последствия есть, и факты, говорящие об этом наводят на резонную мысль: может быть лучше не допускать болезни? Не стоит ли побольше узнать о профилактике наиболее распространенных заболеваний?

В прошлом веке наука производства лекарств химическим способом сделала гигантские шаги вперед. Появились методы, позволившие определить, как то или иное химическое вещество воздействует на организм человека.

Появились тысячи наименований лекарств, которые эффективно устраняют симптомы многих заболеваний. Люди увлеклись лекарственным лечением. Ведь это так удобно – съел таблетку, и боль прошла!

Однако мало кто задумывается о том, что большинство химически полученных лекарств имеют побочные действия. Они и лечат и калечат одновременно. Для одних клеток организма лекарство может являться спасением, а для других – ядом.

Всем известен пример, когда известный певец Влад Сташевский на съемках программы "Последний герой" отравился ядовитыми лягушками и угодил в реанимацию. Заграничные медики поставили его на ноги за два дня. Жизнь певцу спасли при помощи ударной дозы антибиотиков. Но последствия такого лечения не заставили себя ждать. Несколько месяцев Сташевскому пришлось восстанавливать работу иммунной системы, которая была полностью "порushена" лекарством. У него на теле появились язвы, и чувствовал себя певец крайне тяжело.

Побочные эффекты дает употребление многих лекарств, полученных химическим путем. Особенно это касается антибиотиков. Известны многочисленные случаи, когда их прием привел даже к смерти больных.

В настоящее время наиболее прогрессивные медики пришли к выводу, что лучше всего в качестве лечебных и сопутствующих лечению препаратов принимать природные средства. Хороши они также и для профилактики большинства болезней.

Возьмем, например, эхинацею – растение, которое является прекрасным природным антибиотиком широкого спектра действия.

ПРОБЛЕМА ЛЕЧЕНИЯ

№1

Эхинацея воздействует на целую группу микроорганизмов и является при этом средством, укрепляющим иммунитет. Хорошо зарекомендовала себя эхинацея как поддерживающее средство при лечении онкологических больных химиотерапией.

Также эта трава полезна для профилактики простудных заболеваний и гриппа, для угнетения роста и размножения стрептококка, стафилококка, кишечной палочки, вирусов гриппа, герпеса, стоматитов.

Хорошо известно такое растение как девясил, обладающее целым комплексом полезных свойств. Девясил – это эффективное противоязвенное средство, не имеющее побочных действий. Синтетические противоязвенные лекарства содержат соли алюминия, которые неблагоприятно воздействуют на некоторые органы человека и при длительном употреблении накапливаются в организме. Девясил можно использовать как вспомогательное средство в перерыве между приемом обычных лекарств, чтобы дать организму отдохнуть от химии и вместе с тем поддержать процесс лечения.

И это только два примера, говорящие о том, что природа сама позаботилась о том, чтобы дать человеку естественные средства для поддержания здоровья. Вот что говорят о наиболее известных в фитотерапии растениях ученые и народный опыт:

ЛЕВЗЕЯ: "поднимает человека от четырнадцатилетней болезни и наливает его молодостью".

ЭЛЕУТЕРОКОКК: "магический корень из семейства аралиевых, по некоторым тестам превосходящий женьшень".

ДЕВЯСИЛ: "корень обладает девятью волшебными силами и исцеляет от девяти болезней, а здоровых оберегает от хвори. Среди трав для улучшения пищеварения и обмена веществ стоит в числе первых".

ВАЛЕРИАНА: "корень, приносящий благодать и спокойствие".

ЭХИНАЦЕЯ: "природный антибиотик, занимает первое место среди растений, поддерживающих и повышающих иммунитет".

КАЛЕНДУЛА: "растение, одаренное особенной врачевательной силой". Обладает противомикробным, бактерицидным и ранозаживляющим действием.

СЕННА: "одно из лучших растений, способствующих выведению шлаков и токсинов из желудочно-кишечного тракта".

Сегодня, когда информация о синтетических лекарствах и природных средствах доступна всем, можно и нужно задуматься над выбором методов поддержания здоровья.

Многовековой опыт лечения природными средствами во всех культурах говорит о том, что фитотерапия эффективна и не влечет за собой побочных эффектов.

Кроме того, природные препараты гораздо реже химических могут вызвать аллергию. А сравнивая цены на синтетические лекарства и природные средства, приходим к выводу, что естественное лечение еще и дешевле. Стоит задуматься...

“Секреты долголетия”

“Секреты долголетия” - это уникальная технология обработки холодом лекарственных растений, сохраняющая все полезные свойства растения, данные ему природой.

“Секреты долголетия” - продукция компании “Парафарм” (г. Пенза), позволяющая достичь нового качества жизни, благодаря наиболее полному использованию свойств лекарственных растений, недоступных ранее.

“Секреты долголетия” отличаются от продукции тысяч других производителей тем, что производятся без применения химической и тепловой обработки. Растения обрабатываются холодом, что позволяет сохранить их “живыми” вместе со всеми целебными веществами и свойствами.

В каждой таблетке присутствует аскорбиновая кислота (Витамин С), которая усиливает действие лекарственного растения, стимулирует процессы кроветворения, предотвращает образование атеросклеротических бляшек, повышает устойчивость организма в борьбе с инфекцией.

ВОЛШЕБНЫЙ ДЕВЯСИЛ

Одно из лечебно-профилактических средств, производства компании “Парафарм” - это “Девясил П”. Девясил - волшебное растение, имеющее девять применений:

1. Для профилактики простудных заболеваний в качестве противовоспалительного, антисептического средства,
2. При простудных заболеваниях в качестве отхаркивающего, потогонного и мочегонного средства,
3. Для возбуждения аппетита,
4. Для улучшения пищеварения, особенно при пониженной кислотности желудка,
5. Для улучшения секреторной функции желудка и кишечника,
6. Для стимулирования общего обмена веществ в организме,
7. Как желчеобразующее и желчегонное средство,
8. Как противоглистное средство,
9. Как успокаивающее средство.

Все эти свойства девясила сохранены предприятием “Парафарм” благодаря обработке холодом.

Девясил обладает хорошими фитонцидными свойствами, подобно свежему луку или чесноку. Такие свойства растений активно используются, например, в детсадах, когда при входе в группу, где раздеваются малыши, на тарелочках лежат лук или чеснок.

Фитонциды лука и чеснока убивают вредные вирусы и не дают детям заболеть. Если же разжевать и подержать во рту лук или чеснок, то находящиеся там болезнетворные микроорганизмы погибнут. Девясил дает такой же эффект, но не имеет резкого запаха.

Если же все-таки не удалось уберечься от простудного заболевания, то применение препарата “Девясил П” позволяет сократить срок течения болезни.

Эта трава является растительным средством номер один для улучшения работы желудочно-кишечного тракта. Девясил прекрасно подходит в качестве поддерживающего средства при лечении, например, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в период перерывов между курсами приема лекарств.

В последнее время широко стала известна информация о том, что у многих женщин в возрасте 30-40 лет, особенно у блондинок возникает проблема застоя желчи, что обусловлено физиологическими особенностями женского организма. Из-за застоя желчи образуются желчные камни. Здесь также может пригодиться девясил, который обладает желчеобразующим и желчегонным свойствами и не позволяет застаиваться желчи. Соответственно “Девясил П” выступает прекрасным средством профилактики холециститов.

Многие люди излишне увлекаются приемом средств “улучшающих” пищеварение, которые содержат пищеварительные ферменты. Прием таких лекарств часто приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта - организм, получая ферменты извне, начинает вырабатывать меньше собственных ферментов. Здесь восстановить нормальную пищеварительную функцию также поможет “Девясил-П”.

В последнее время остро стоит проблема отравления человеческого организма глистами. В связи с этим нужно знать, что девясил является хорошим глистогонным средством.

Все девять волшебных свойств девясила сохранены в препарате “Девясил П” из серии “Секреты долголетия” благодаря технологии обработки холодом.



О производителе

Производственное предприятие “Парафарм” было создано в Пензе в 1995 г. Профиль предприятия – высокотехнологичное производство лечебно-профилактических средств.

С момента создания предприятия “Парафарм” велись работы по поиску новых способов обработки лекарственных трав, позволяющих донести до человека все кладовые лекарственного растения.

В результате на предприятии используется криоизмельчитель - редкая для России установка, позволяющая тщательно измельчить “живой” корень при очень низкой температуре, отсеять все механические примеси, например, землю и уничтожить все бактерии. И при этом наиболее полно раскрыть все целебные силы лекарственных растений.

Принцип обработки холодом не нов. Так опытные хозяйки знают, что наиболее ценное и полезное подсолнечное масло получается при первом холодном отжиме. Поэтому применяя метод криообработки, предприятие “Парафарм” добилось возможности использовать те свойства лекарственных растений, которые не использовались из-за технологической недоступности, например, фитонцидные и глистогонные свойства девясила.



Каждый родитель мечтает сохранить и укрепить здоровье своего ребенка и об этом им следует позаботиться с самого раннего возраста. Все дети с самого рождения по-разному приспособлены к жизни. Обычно считают, что если ребенок ослабленный, то его следует оберегать от всего, а со временем его здоровье нормализуется само собой. Однако практика показывает, что чем больше малыша защищают и охраняют от всяких переживаний, тем более большим и психически неуравновешенным он вырастает. Поэтому с ослабленным ребенком следует проводить все необходимые оздоровительные мероприятия, постепенно увеличивая их интенсивность.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Например, для недоношенного малыша температуру воды при купании снижают медленнее (начинают с 36 градусов и доводят до 20-22 градусов через 1-2 месяца). Обливание водой лучше не применять, а действовать по следующей схеме: начните с контрастных ножных ванн. В два таза налейте, соответственно, горячую (38-39 градусов) и холодную (16-20 градусов) воду. Ступни ребенка поочередно опускайте то в одну, то в другую емкость на 8-10 секунд, по 8-10 раз в каждую. Заканчивайте горячей водой.

Через 2-3 недели перейдите к холодным обливаниям ножек. В ванне ребенок должен стоять на поролоновом коврик. Ручным душем (20-22 градуса) медленно ведите от левой ступни по ноге вверх до колена, в течение 5 секунд задержите струю на колене. То же повторите с правой но-

БУДЬ ЗДОРОВ!

гой.

Лишь после освоения двух предыдущих процедур, примерно через 2 месяца, можно переходить к простому обливанию холодной водой (18-20 градусов) Но в зимнее время можно после обливания холодной водой провести обливание еще и горячей водой (37-39 градусов).

Водные процедуры – один из самых эффективных методов закаливания, укрепления нервной системы, и устранения всех неприятных моментов родов. Купать ребенка в возрасте до 6 месяцев необходимо ежедневно по 1 – 1,5 часа. Если малыш уснул в теплой ванне, не вынимайте его, поддержите так, чтобы личико было на поверхности, сделайте воду теплее (37- 38 градусов) - это лучшее состояние для позвоночника ребенка.

В ванну можно добавить 5 – 10 капель зверобойного или любого хвойного масла, или настоя ромашки (1 стакан на ванну, заваривается 1 столовая ложка на стакан воды) или в тех же пропорциях настой березовых листьев или почек, либо настоей череды. После купания смазать все складочки кожи облепиховым маслом.

ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

Энцефалопатия – нарушение мозгового кровообращения у ребенка. Причины у нее несколько, но наиболее часто – это родовая травма. Родители могут заподозрить наличие заболевания по следующим признакам: ребенок очень беспокойный, плохо спит, много плачет, при этом стул абсолютно нормальный, животик не вздут, явно не одинаково двигаются ручки и ножки (например правая не расслабляется, а левая – вялая), головка почти всегда повернута в одну сторону, наблюдается дрожание подбородка, ручек, взгляды все время блуждают. Причем эти признаки можно считать существенными, только если подобное наблюдается в течение нескольких дней подряд. Лечение энцефалопатии заключается в том, чтобы любыми методами улучшить питание головного мозга. Необходимо проконсультироваться у врача невропатолога и неонатолога.

Рекомендуем начать лечение с гомеопатических препаратов “Барита карбоника 6”, “Арника 6”, “Калькарея карбоника 6” - они улучшают мозговое кровообращение не хуже ноотропила, но не имеют побочных явлений. Если имеет место отек мозга, то следует добавить “Апис 6” и “Гелеборус 6” Принимать по одной крупинке каждого препарата (или 1 капле) разведенных в ложке воды (не обязательно, чтобы крупинка растворилась полностью – только верхний слой) 2 раза в день вне приема пищи.

ПЕРВЫЕ ЗУБЫ.

Первые зубы появляются, обычно, к 6 месяцам. В некоторых случаях создается впечатление, что ребенок просту-

дился – насморк, повышенная температура, даже жидкий стул. Прежде всего взгляните в рот «страдальцу». Там можно обнаружить отечность и красноту десен. Для лечения можно использовать аптечную дентальную пасту «Солкосерил», снимающую болевые ощущения. Помогает так же втирание в отечную десну масла чайного дерева (1 капля на 4 капли сливочного масла) или масла прополиса. Из гомеопатических препаратов хорошо помогают «Белладонна 3», «Хаммомилла 3», «Рододендрон 3», 4-5 раз в день по 1 капле (1 крупинке).

КОРМЛЕНИЕ.

Если ребенок отстает в физическом развитии, прорезывание зубов запаздывает, стоит воспользоваться уникальной формулой: «кальций + магний + витамин Д». А так же проконсультироваться с неонатологом и эндокринологом по поводу здоровья щитовидной железы.

Очень важное значение принадлежит грудному вскармливанию. Невозможно ничем заменить материнское молоко. Недаром во всем мире производителям питания для детей до 4-х месяцев запрещено рекламировать свою продукцию. Именно поэтому единственный способ дать ребенку максимальное здоровье – кормить его грудным молоком. Сколько кормить? Как попросит. До какой поры? Чем дольше, тем лучше, но до одного года – желательнее. Мешать нормальному развитию кормление грудью начинает только с 1,5 летнего возраста. Прикорм при этом может вводиться, когда прорезались первые зубы.

ПРИВИВКИ

Спор о том, полезны или вредны прививки, не утихает много лет. Как бы не пытались сторонники прививок убедить в их полной безопасности, обилие детей, у которых проблемы со здоровьем возникли «совершенно случайно» непосредственно после прививки, заставляет сомневаться. С другой стороны, против некоторых инфекций, таких как столбняк или полиомиелит, слишком опасно оставаться незащищенными.

Поэтому, существует несколько правил, следуя которым, Вы сведете осложнения к минимуму.

За две недели до прививки давайте ребенку “Левзею-П” по 1 таблетке 3 раза в день во время еды. За неделю до прививки - настой листьев березы, зверобоя и черники (или брусники). Заваривайте три травы, как чай, из расчета 1 чайная ложка каждой травы (смешать все вместе) на 0.5 литра кипятка. Настоять 2 часа. Пить: детям до 3-х лет – по одной столовой ложке 3 раза в день, старше 3-х лет по две столовых ложки 3 раза в день до еды.

Эти травы можно заменить зеленым китайским чаем 0.25 литра или 0.5 литра соответственно в день, который необходимо принять за 5-6 приемов.

Пища в день прививки и на следующий день должна быть легкоусваиваемая, маленькими порциями, исключить все аллергенные продукты, такие как шоколад, цитрусовые, красные овощи и фрукты.

В течение недели со дня прививки давайте ребенку следующие гомеопатические средства:

в случае противокоревой прививки – одновременный прием по две (по одной детям до 1 года) крупинки «Аконит 6», «Лазезис 6», «Белладонна 3» три раза в день вне приема пищи;

в случае прививки АКДС – одновременный прием по две (по одной детям до 1 года) крупинки «Дрозера 6», «Купрум 6», «Ипеакауана 6», «Тартарус эметикус 6» три раза в день вне приема пищи;

в случае прививки против паротита – одновременный прием по две (по одной детям до 1 года) крупинки «Фитолякка 6», «Апис 6» три раза в день вне приема пищи; в случае прививки против туберкулеза – одновременный прием по две (по одной детям до 1 года) «Бриония 3», «Арсеник йод 6», «Алоэ 3», «Калькарея Фосфорика 6» три раза в день вне приема пищи; в случае прививки против полиомиелита - одновременный прием по две (по одной детям до 1 года) «Эхинацея-П», «Арника 6», «Плюмбум 6» три раза в день вне приема пищи.

ЧАСТО БОЛЕЮЩИЕ ДЕТИ

Усложняющаяся экологическая обстановка низкой иммунитет у детей от рождения, неблагоприятный аллергический фон привели к появлению целой группы детей, болеющих практи-





ЭЛЕУТЕРОКОКК БОДРЯЩИЙ

Элеутерокк - лучшее природное тонизирующее средство. Считается, что по своим бодрящим свойствам он аналогичен знаменитому волшебному корню - женьшеню.

Элеутерококк колючий распространен на Дальнем Востоке. Народные названия – “дикий перец”, “чертов куст”. Обычный элемент подлеска, встречается в смешанных и хвойных лесах, изредка в дубняках. Образует заросли или группы. Это кустарник, который иногда достигает 4-5 метров высоты. Лекарственным сырьем являются листья и корни. Листья собирают во время цветения, корни – осенью или ранней весной.

Элеутерококк обладает действием на центральную нервную систему, повышает умственную работоспособность, уменьшает сонливость, вызывает нормализацию кровяного давления, способствует снижению уровня сахара в крови.

Исследования показали, что прием элеутерококка улучшает выносливость организма к повышенным нагрузкам, увеличивает устойчивость к неблагоприятным условиям среды, уменьшает заболеваемость в период массовой инфекции гриппа.

При применении препаратов элеутерококка повышается половая активность мужчин, у пилотов самолетов и рабочих шумных цехов при применении приводит к улучшению слуха.

Используется при переутомлении, неврастении, психастении, истощении нервной системы, начальной форме атеросклероза, гипертонической болезни, легкой форме сахарного диабета.

Кроме того, элеутерококк повышает двигательную активность и условнорефлекторную деятельность человека, аппетит, усиливает остроту зрения, повышает основной обмен веществ. Дополнительно применяется для ускорения заживления ран.

Элеутерококк является близким родственником знаменитого женьшеня – они даже растут по соседству. Он аналогичен женьшеню по тонизирующим и лечебным свойствам и, также, как и женьшень относится к разряду адаптогенов.

Препарат “Элеутерококк-П” из серии “Секреты долголетия” изготовлен с применением современной технологии измельчения при сверхнизких температурах. Это позволяет сохранить все лечебные и сопутствующие вещества, содержащиеся в растении. Фактически “Элеутерококк-П” – это “живое” растение со всеми его замечательными свойствами, содержащееся в удобных для применения таблетках.



ИЗВЕСТНО, ЧТО...

Элеутерококк впервые исследовался и приобрел широкую известность в 1960-е, благодаря работам, проводившимся под руководством И. И. Брежнева в Институте биологически активных веществ во Владивостоке (сейчас это Тихоокеанский институт биоорганической химии - ТИБОХ).

Элеутерококк также был применен в психиатрической клинике Томского медицинского института для лечения больных с ипохондрическими психогенными, навязчивыми, соматогенными, токсикоинфекционными и травматическими состояниями (1966 г.).

У больных сахарным диабетом при назначении элеутерококка в течение 10-14 дней отмечается снижение уровня сахара в крови. Наряду с этим элеутерококк назначают больным при тяжелых проявлениях климакса, при вазомоторных расстройствах, нарушениях менструального цикла.

Элеутерококк нашел применение и в косметологии. Положительное влияние элеутерококка отмечено при жирной себорее кожи и раннем облысении. Элеутерококк оказывает нормализующее действие на липидный обмен, что очень важно при этих заболеваниях.

Молодые листья элеутерококка добавляют как приправу к рису, заваривают в виде чая, ими питаются косули и пятнистые олени. Отвар корней и порошок листьев используют в животноводстве, обогащая ими корма, что значительно повышает выживаемость молодняка крупного рогатого скота и цыплят, увеличивает привесы, яйценоскость, качество меха у пушных зверей. Эфирное масло, полученное из корней, используют в кондитерской промышленности.

Во всех органах элеутерококка содержатся эфирные масла, больше всего их (до 0,8%) в корневищах и корнях. В корневищах содержатся также гликозиды (элеутерозиды), смолы, камедь. Корни элеутерококка используют в парфюмерии и даже при производстве пива и безалкогольных напитков, например, тонизирующего напитка “Элеутерококк”.

Внимание! Адаптогены нельзя применять:

- при повышенной нервной возбудимости,
- гипертонии,
- инфаркте миокарда,
- острых инфекционных заболеваниях,

Кому адаптогены особенно нужны?

- Активно работающим людям.
- Операторам ПК.
- Людям всех возрастов во время вспышек эпидемий.
- Ослабленным людям.
- При смене часовых поясов, длительных поездках и перелетах.
- Во время отпуска, для лучшего восстановления.
- Спортсменам для повышения результатов и для ускорения восстановления.
- Пожилым людям для предотвращения ухудшения памяти и поддержания своего здоровья.

ЛЕВЗЕЯ ОЖИВЛЯЮЩАЯ

Один из наиболее эффективных натуральных растительных препаратов, применяющихся перед предстоящими стрессами и большими нагрузками, при общем упадке сил, после перенесенных тяжелых заболеваний, физическом и умственном утомлении, а также при расстройствах половой сферы – это “Левзея П” из серии “Секреты долголетия”

Народные названия левзеи – большеголовник, маралий корень, маралова трава, нижний уймон. Эта трава встречается только в Сибири в Саянах, на Алтае и в Кузнецком Алатау.

Применяется в народной медицине Сибири. Местным жителям давно известно, что олени-маралы, коровы и лошади разыскивают это растение и усиленно его поедают. Еще в позапрошлом веке было замечено, что левзея благотворно действует и на человеческий организм. О левзее в народе говорят, что она «поднимает человека от четырнадцати болезней и наливает его молодостью».

Применяются у левзеи корневища и корни, изредка трава. Это растение обладает хорошим тонизирующим, возбуждающим действием. Снимает чувство утомления и усталости при физической и умственной работе, восстанавливает бодрость, повышает аппетит, значительно усиливает работоспособность, улучшает общее самочувствие и усиливает действие половых желез, способствуя восстановлению половой функции.

Клинические исследования показали, что препараты левзеи стимулируют деятельность центральной нервной системы и особенно коры головного мозга, повышают выносливость к физической нагрузке, снижают чувство утомления, нормализуют сниженное кровяное давление, замедляют ритм и увеличивают амплитуду пульсации сердца, расширяют периферические сосуды и увеличивают скорость кровотока.

Левзея широко используется в медицине. Ее применяют при общем упадке сил, слабости, истощении различного происхождения, пониженной физической и умственной работоспособности, раздражительности, головной боли, хроническом алкоголизме и импотенции. Последнее ее свойство по восстановлению половой функции хорошо известно. По своей эффективности в этой сфере не уступает широко разрекламированным препаратам, изготовленным из растений, не произрастающих в России.

Левзея применяется и спортивными медиками. Ее рекомендуют спортсменам для подготовки к соревнованиям, ведь левзея повышает выносливость к физической нагрузке и, кстати, выводит молочную кислоту из мышц, которая накапливается в них при спортивных занятиях и причиняет боль.

Препарат “Левзея П” из серии “Секреты долголетия” обладает всеми свойствами левзеи, так как состоит из корня растения, усиленного действием Витамина С. “Левзея П” производится с применением технологии криоизмельчения, то есть измельчения при сверхнизких температурах, что позволяет сохранить все свойства корня левзеи, все целебные вещества, содержащиеся в растении.

Левзея – это природный адаптоген, позволяющий приспособиться организму к изменяющимся условиям жизни, поэтому “Левзею-П” из серии “Секреты долголетия” необходимо принимать перед командировками в другие регионы для лучшей и более быстрой акклиматизации, перед предстоящими стрессами, экзаменами, когда нужно мобилизовать все силы организма. Главное отличие левзеи от других тонизирующих средств состоит в том, что ее надо начинать принимать до предстоящих нагрузок на организм, чтобы он лучше приспособился к меняющимся условиям жизни.

Следует отметить, что левзея тонизирующее действует немного хуже, чем элеутерококк, но зато может применяться людьми, имеющими любую группу крови. Последние исследования показали бесполезность применения элеутерококка в качестве тонизирующего средства для людей, имеющих 4-ю группу крови. Левзея же действует на всех людей одинаково.



КСТАТИ

“Левзея-П” прошла клинические испытания в 2000-2003 гг. в Московском центре спортивной медицины на спортсменах высшей квалификации и проверку в Лаборатории фармакологии и допингового контроля Госкомспорта России в 2003 г. “Левзея-П” была рекомендована к применению спортсменам в соревновательный период для создания оптимальных



концентраций тонизирующих, антиоксидантных, иммуномодулирующих и энергодающих веществ, которые создают условия для максимальной работоспособности спортсмена.

“Левзея П” рекомендуется к применению для:

- адаптации организма к повышенным физическим и умственным нагрузкам,
- усиления работоспособности,
- восстановления бодрости,
- восстановления сил после тяжелых заболеваний и истощения,
- снижения чувства утомления и раздражительности,
- повышения либидо и потенции.
- “Левзея П” рекомендуется спортсменам для подготовки к соревнованиям, так как
- увеличивает амплитуду пульсации сердца,
- расширяет периферические сосуды и увеличивает скорость кровотока,
- выводит молочную кислоту из мышц,
- повышает выносливость к физической нагрузке, снижает чувство утомления.

ИЗВЕСТНО, ЧТО...

...по мнению руководителя Отдела детского питания ГУ НИИ питания РАМН, профессора, доктора медицинских наук, академика РАЕН Игоря Коны, для полноценного развития ребенку необходимо потреблять 30-40 г «сладких углеводов» в день: две-три конфеты, или одну зефирину, или два печенья. В какой-то день норму можно удвоить, а следующий прожить без сладкого.

ИЗВЕСТНО, ЧТО...

Более половины россиян недовольны бесплатной медициной

Более половины россиян (57%) не довольны качеством бесплатного медицинского обслуживания. Об этом свидетельствуют результаты опроса, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) среди пенсионеров и родителей с детьми до 14 лет, и являющихся основными целевыми группами российской бесплатной медицины.

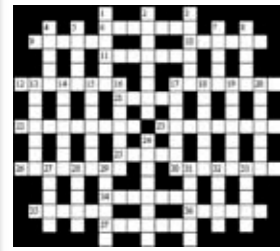
По данным ВЦИОМа, негативные оценки более характерны для респондентов, пользующихся детскими медицинскими услугами (63%), и в меньшей степени - для пенсионеров (52%). В то же время 59% опрошенных указали, что за последнее время прибегали к платным медицинским услугам, в том числе 52% пенсионеров и 70% лиц, имеющих несовершеннолетних детей. Среди них 13% пенсионеров и 17% родителей пользуются такими услугами часто, а 48% пенсионеров и 30% родителей никогда не пользовались.

Также респонденты, имеющие детей, несколько чаще обращаются к услугам платной медицины, рассчитывая на более высокий уровень профессионализма врачей и определенный сервис и комфорт при получении платных услуг (возможность не стоять в очередях, быстро получить результаты анализов).

В группе лиц, пользующихся услугами детских лечебных учреждений, 55% опрошенных выступают за сосуществование двух видов услуг и только 41% считает, что медицина в России должна быть в основном бесплатной.

Разгадывание кроссворда благотворно воздействует на мозг

Разгадывание одного кроссворда в день так же благотворно воздействует на мозг, как физическое упражнение — на сердце, считает австралийский исследователь Перри Барлет.



По его словам, регулярные нагрузки на мозг в течение многих лет существенно уменьшают риск развития старческих недугов, например, болезни Альцгеймера или синдрома Паркинсона.

Хорошим упражнением, кроме отгадывания кроссворда, по мнению ученого, является попытка прочитать газету, перевернутую вверх ногами.

В Москве расцветут аптекарские огороды

Первый ботанический сад, был основан в 1543 году в итальянской Пизе. В те времена такие сады именовали аптекарскими огородами. Это были своеобразные исследовательские центры, где изучали целебные свойства растений.

Сегодня ученые из Всероссийского научно-исследовательского института лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР) разработали оригинальные сочетания лечебных растений - фитокомпозиции, предназначенные для оздоровления городского воздуха.

Адреса первых аптекарских огородов определили вместе с правительством Москвы -- это будут Битцевский и Измайловский парки. На специально отведенных участках посадят 70 видов растений, большинство из которых относится к группе фитонцидных - они выделяют эфирные масла, богатые биологически активными веществами. Эти самые вещества и будут очищать воздух от вредных химических примесей.

По результатам соцопросов...

Проблемы со здоровьем тревожат и портят настроение 70,7% россиян. 55,3% — в случае болезни стараются не брать больничный, 54,6% — считают, что витамины — лучший способ профилактики заболеваний, 47,9% — плохо следят за своим здоровьем из-за напряженного образа жизни, 19,5% — предпочитают нетрадиционную медицину.

При появлении того или иного недуга большинство россиян предпочитают лечиться самостоятельно (так поступает 51,5% населения). Более четверти (27,9%) ходят в районную поликлинику, 12,3% вызывают врача на дом, по 7,9% — лечатся в больнице и консультируются у аптекаря, 7,6% — обращаются за советом к знакомому врачу, 2,4% — ездят к врачу на дом, а 1,3% самых отчаянных обращаются к экстрасенсам и народным целителям.

КАК СОЗДАЮТСЯ “СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ”

Лечебно профилактические средства из серии “Секреты долголетия” производятся с применением самых современных технологий компанией “Парафарм”. Директором производства много лет является Владимир Алексеевич Мартынов, который работал над производством лечебно-профилактических средств еще в те времена, когда они были доступны только избранным. В последние годы знаменитые разработки Всесоюзного Института физкультуры стали широко применяться на благо здоровья широкого круга людей.

Технологии производства линейки “Секреты долголетия” разработаны совместно с Институтом физкультуры при участии профессора Рашена Сейфуллы и институтом лекарственных растений “Вилар”.

Здесь применяется высокотехнологичная установка – криоизмельчитель, который позволяет при сверхнизкой температуре размолоть натуральное растительное сырье до



В. А. Мартынов

состояния муки высшего сорта и при этом сохранить все замечательные свойства растений. Ведь они не обрабатываются теплом и химическими препаратами, а всего лишь замораживаются. Растения в препаратах “Секреты долголетия” остаются “живыми” и не теряют своих целебных качеств, как это часто бывает в производстве тысяч других препаратов. Ученые рассудили, что незачем “вытаскивать” из растений только один действующий компонент и пренебрегать другими полезными веществами. Ведь человеческая

пищеварительная система – это лучший экстрактор, лучше которого еще ничего не изобретено. Мудрый организм сам возьмет из растения все, что ему нужно.

Криоизмельчитель разработан в закрытом московском институте, работающим над космическими технологиями. Таких установок в России работает очень мало. Скажем, на производстве в компании “Парафарм” стоит промышленный криоизмельчитель №5. Эта установка позволяет размолоть до состояния муки даже твердые корни, такие как, например, элеутерококк. При этом сверхнизкая температура, создаваемая жидким азотом, уничтожает все бактерии, которые могут находиться на растениях в их естественной среде обитания. А сами корни растений остаются нетронутыми.

На определенном этапе в препараты “Секреты долголетия” добавляется витамин С – антиоксидант, без которого человек обойтись не может. В результате, принимая “Секреты долголетия”, человек получает с ними еще и дневную норму Витамина С. Кстати, у него есть еще одно любопытное свойство – Витамин С усиливает действие целебных веществ растений, из которых изготавливают препараты компании “Парафарм”.

В последней стадии производства полученная “мука” таблетруется, и таблетки покрываются натуральной водорастворимой оболочкой.

Таким образом “Секреты долголетия” являются наиболее чистыми и эффективными растительными препаратами, сохраняющими все их удивительные свойства. “Секреты долголетия” - это отличные профилактические средства, позволяющие предупредить многие заболевания.

Мы сохраняем **витамины!**
Мы сохраняем **фитонциды!**



УСПОКОИТ ВАЛЕРИАНА

“На самом деле существует одна целительная сила - это сама Природа”.
Б. Луст

Валериана встречается на Юго-Востоке европейской части России. Произрастает в поймах рек Волги, Хопра, Медведицы, по сырым лугам, среди ивняков, по берегам болот. Встречается в европейской части Кавказа, в Западной Сибири, многих районах Восточной Сибири и Дальнего Востока.

Это многолетнее травянистое растение до полутора метров высотой. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями, собранные осенью или ранней весной.

Препараты валерианы принадлежат к числу популярнейших лекарственных средств. Они оказывают регулирующее влияние на нервную систему, нервно-мышечный прибор сердца, способствуют расширению коронарных сосудов, обладают спазмолитическим действием, нормализуют кровообращение, несколько усиливают моторную функцию кишечника и подавляют бродильные процессы в нем.

В больших дозах валериана повышает свертываемость крови. Известно о возможности использования валерианы в качестве противосудорожного средства. Кроме того, препараты валерианы эффективны при лечении некоторых заболеваний желудка, они обладают желчегонным и антибактериальным действием.

Известно, что валериана обладает и противоглистными свойствами. Однако эти свойства теряются при тепловой и химической обработке, и поэтому ни настойка валерианы, ни экстракт валерианы не используются в качестве противоглистного средства.

Технология криоизмельчения, используемая при производстве “Валерианы-П”, из серии “Секреты долголетия” сохраняет все свойства корня валерианы и усиливает его действие благодаря включению в состав “Валерианы-П” Витамина С.

Когда человек нервничает, в организме идет интенсивный расход Витамина С, “Валериана-П” как и раз и восстанавливает его потери.

Следует отметить, что “Валериану-П” нужно принимать для достижения длительного успокоительного эффекта, например, принимать на ночь, чтобы не мучила бессонница.

Если человек хочет получить быстрый успокаивающий эффект, то тут необходимо принимать настойку валерианы. Как любая спиртосодержащая продукция, она быстро всасывается и поэтому начинает быстро действовать, но непродолжительное время.

В состав “Валерианы-П” входит “живой” корень валерианы, который помимо изовалериановой кислоты содержит и другие успокоительные вещества, технологически недоступные при других способах обработки (валереналь, валепотриат, валерин, борнилизовалерианат и др.). Длительный успокоительный эффект достигается за счет того, что корень валерианы в препарате “Валериана-П” из серии “Секреты долголетия” не подвергается химической и тепловой обработке, что делает процесс переваривания корня более длительным по сравнению с настойками и экстрактами.

Внимание! Злоупотреблять настойкой валерианы не следует, так как ее использование в течение длительного времени может вызвать нарушения функций желудочно-кишечного тракта. Поэтому лучше всего препараты валерианы использовать совместно с “Девясилом-П”, который также обладает успокоительным эффектом, но, в отличие от валерианы, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.



Немного истории

О влиянии валерианы на высшую нервную деятельность человека было известно еще врачам Древней Греции. Первые сведения о применении ее в качестве лекарственного растения относятся еще к I веку н. э. У Диоскорида и Плиния Старшего она описана под названием “фу”.

Диоскорид считал валериану средством, способным управлять мыслями. Плиний также относил ее к средствам, “возбуждающим мысль”.

Ее применяли от удушья, при грудных болезнях и как мочегонное. В средние века о валериане отзывались как о лекарстве, вносящем благодушие и спокойствие, ее использовали для профилактики инфекционных болезней, против эпилепсии и головное – как успокаивающее средство для нервной системы.

Знали о валериане лекарственной и в Древней Руси. Правда, промышленный сбор ее начался лишь при Петре I. Тогда собирали это растение для госпиталей.

“Валериана П” рекомендуется для достижения длительного успокоительного эффекта при:

- нервном возбуждении,
- бессоннице, астме,
- сердечбиении, невротозах,
- нервных заболеваниях желудка и кишечника,
- нейродермитах,
- судорогах, спазмах, истерии, ишиасе,
- эпилепсии,
- головной боли на нервной почве, мигрени,
- климактерических расстройств.

Как профилактическое средство применяется при:

- заболеваниях печени и желчевыводящих путей,
- ожирении в связи с тем, что снижает чувство голода,
- заболеваниях почек и мочевого пузыря, несахарном мочеизнурении.