

НАШИ ПОМОЩНИКИ

Иммунитет (лат. *immunitas* — освобождение, избавление от чего-либо) невосприимчивость организма к различным инфекционным агентам (вирусам, бактериям, грибкам, простейшим, гельминтам) и продуктам их жизнедеятельности, а также к тканям и веществам (например, ядам растительного и животного происхождения), обладающим чужеродными антигенными свойствами.

Зимой и весной, когда мы ослаблены простудами, переохлаждениями, стрессами и вирусами, самое время помочь своему организму. Многим хочется по-принимать в этот период какие-то поддерживающие лекарства, но для назначения «химии» нужно посещать врача, да и недолгобливают ее многие. А в растительных препаратах мало кто разбирается. А желанные средства для поддержки есть!

Когда нужны адаптогены?

Хоть эти лекарства и растительного происхождения, но пусть Вас не вводит в

заблуждение, что, мол, всякие «травки» пить совершенно безвредно. Принимать адаптогены можно только в тех случаях, когда иммунитет действительно ослаблен — например, когда чувствуешь, что заболеваешь, при выраженной усталости, после перенесенной болезни (особенно, если Вы принимали антибиотики). Полезны они и для акклиматизации, при перелетах из одной климатической зоны в другую. Хорошие результаты эти лекарства дают и в спортивной практике — перед тренировками (для лучших результатов) и после них (для скорейшего восстановления). А вот для профилактики, когда иммунитет в норме, эти лекарства принимать не стоит, они могут только навредить организму, вызвав перевозбуждение, бессонницу и, в конце концов, усталость.

Общие правила

Во-первых, чтобы адаптоген подействовал, однократного приема зачастую мало: эффект будет не сильнее, чем от чашки чая, и продлится только несколько часов. А вот если принимать постоянно, то

к концу первой недели человек уже будет чувствовать себя «окрыленным». Поэтому всегда, начиная принимать адаптоген, проходите полный курс. Кстати, не бойтесь, что такой взлет отзовется потом сильным падением и периодом истощения, как это бывает после применения некоторых допингов. В отличие от них, адаптогены действуют намного мягче и естественнее. Они обеспечивают дополнительный приток энергии за счет мобилизации ресурсов организма, не вынуждая его работать в «форсированном» режиме.

Во-вторых, принимать адаптогены нужно только в первой половине дня и за 30 мин. до еды. Если выпить его вечером, ночь может оказаться бессонной.

И, в-третьих, несмотря на общую схожесть в действии (все они тонизируют), у каждого адаптогена есть свои особенности: один больше помогает от простуды, другой — проясняет голову и т.д. Поэтому для того, чтобы разобраться, какое растение вам больше подойдет, дочитайте до конца эту статью.

Женьшень

Действие

Адаптоген средней силы. Тонизирует весь организм, снимает усталость, увеличивает аппетит, а также снижает сахар в крови, из-за чего полезен людям, страдающим сахарным диабетом.



Элеутерококк

Действие

Адаптоген средней силы. Защищает от стрессов, отлично выводит токсины из организма, помогает переносить духоту, хорошо восстанавливает после физических нагрузок. Повышает давление, из-за чего показан гипотоникам.



Эхинацея

Действие

Сильнее всего тонизирует иммунную систему. Лучше всех других адаптогенов помогает при простудах, гриппе, различных воспалениях, т.к. обладает противовирусным и противомикробным действием.



Родиола розовая

Действие

По тонизирующему эффекту — самый сильный адаптоген. Кроме того, увеличивает мышечную силу и выносливость. Как вспомогательный препарат помогает при импотенции.



Лимонник китайский

Действие

Тонизирует весь организм, а сильнее всего — нервную систему, повышает работоспособность мозга, проясняет мысли. Кроме того, он повышает кислотность желудочного сока, поэтому противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью и язве.



Левзея

Действие

Тонизирует слабее других, зато обладает анаболической активностью, т.е. увеличивает образование белка в организме (повышает защитные силы организма и улучшает тонус мышц). При этом, в отличие от большинства других анаболиков, безвредна для печени.



Адаптогены нельзя применять при:

- повышенной нервной возбудимости, бессоннице;
- гипертонии;
- инфаркте миокарда;
- эпилепсии;
- лихорадке (кроме эхинацеи).

Небольшой эксперимент. Чтобы увидеть, как работают адаптогены, проведите простой эксперимент. Возьмите любой текст (например, газету) и часы. Засеките

одну минуту и найдите в течение нее, например, все встретившиеся комбинации из букв «МА» или «КО». Затем подсчитайте количество пройденных от начала листа букв (в среднем у вас получится пара сотен) и число допущенных ошибок. Потом примите однократную дозу настойки женьшеня или лимонника, и через 1 час повторите эксперимент, уже с другим текстом. Доказательством действия адаптогенов будет улучшение результатов (примерно в 2 раза).

Напоминаем, что, какой адаптоген подходит именно Вам, лучше всего подскажет Вам Ваш лечащий врач. Обязательно проконсультируйтесь с ним!

Будьте здоровы!

Подготовила З. Зорина