

Лекарственные растения против радиации.

В результате аварии на Чернобыльской АЭС значительная часть территории нашей страны была загрязнена долгоживущими радионуклидами стронция и плутония. Эти продукты деления урана включаются в биологические цепочки, поступают с продуктами питания в организм человека и способствуют возникновению различных заболеваний, в том числе и онкологических.

В этой связи повышается роль личной профилактики за счет уменьшения поступления радионуклидов с пищей, усиления их выведения из организма, использования чистых продуктов и пищевых добавок.

Пользу приносит и использование метода чередования в фитотерапии, имеющего радиопротекторные свойства (ослабляет результат воздействия ионизирующего излучения на организм). Этот метод применяли в санаториях для лечения и профилактики жителей Гомельской области, подвергшихся воздействию радиации вследствие аварии на Чернобыльской АЭС.

В питании широко использовались цельные пищевые продукты, зелень и масло амаранта, баклажаны, вишня, черная смородина, дыня, инжир, калина, крыжовник, петрушка, помидоры, свекла, а также яблочный, тыквенный, березовый, черничный, гранатовый соки и др. Кроме того, пациенты санатория принимали целебные ванны из настоев лекарственных растений, фитохимикалии, аэрофитотерапию, настойки из дикорастущих растений.

Евгений ШМЕРКО

Источник: Родная природа. — 2016. — № 4. — С. 14.



Рецепты из некоторых сборов лекарственных растений, используемых по методу чередования.

Дезинтоксикационный сбор (единица веса — грамм)

- сушеница топяная, трава — 10;
- череда трехраздельная, трава — 25;
- арника горная, трава — 10;
- алтей лекарственный, корни — 10;
- чистотел большой, трава — 15;
- лапчатка прямостоячая, корневища — 10;
- спорыш, трава — 20;
- ежевика сизая, листья — 15;
- брусника обыкновенная, листья — 20;
- хвощ полевой, трава — 20;
- солодка голая, корни — 5;
- календула лекарственная, цветки — 15;
- рябина обыкновенная, плоды — 30;
- шиповник коричный, плоды толченые — 50;
- смородина черная, плоды — 25.

Сбор тщательно перемешать. Взять две столовые ложки (с верхом) смеси лекарственных растений и залить их 0,5 литра крутого кипятка. Процедить. Добавить мед, лимон по вкусу и употреблять по 150 мл 3-4 раза в день в теплом виде. Настой имеет ароматный запах и горьковатый вкус.

Рекомендуется использовать в качестве средства, способствующего детоксикации организма и выведению из него радионуклидов.

Противовоспалительный сбор

- сушеница топяная, трава — 25;
- арония горная, трава — 10;
- череда трехраздельная, трава — 20;
- шалфей лекарственный, листья — 15;
- календула лекарственная, цветки — 20;
- ромашка аптечная, цветки — 20;
- чистотел большой, трава — 10;
- береза повислая, почки — 10;
- алтей лекарственный, корни — 20;
- девясил высокий, корневища — 25;
- подорожник большой, листья — 15;
- солодка голая, корни — 5;
- яснотка белая, трава — 20;
- шиповник коричный, плоды толченые — 50;
- овес полевой, семена — 30.

Приготовление и применение идентично дезинтоксикационному сбору.

