

Наше лечение нетрадиционными средствами

Послан Fialka - 21.03.2013 13:55

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА.

Предлагаю здесь писать ваши личные рецепты здоровья с т.з. нетрадиционной медицины. Которые вы применяли и они работают! Или применяли ваши близкие и родные.

Реклама НЕ приветствуется! *Допускается упоминание марок, которыми вы пользуетесь или мест где вы покупаете без явно-выраженной рекламы (напр. ссылки на конкретный интернет магазин). Хотя это допускается, если без этого не обойтись.*

=====

Re: Наше лечение нетрадиционными средствами

Послан Fialka - 21.03.2013 14:13

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА.

АПИТЕРАПИЯ.

Прополис - природный антибиотик.

Прополис можно просто жевать (в крупных городах проходят выставки-продажи меда - на них часто продают натуральный прополис). Можно в качестве настойки применять. Обычно используют спиртовую, и что бы выпарить спирт, нужно добавлять в горячую воду или выпаривать на водяной бане.

Что такое прополис и с чем его едят

Прополис или пчелиный клей – это один из уникальных продуктов жизнедеятельности пчел, который получается в результате обработки ими выделений распустившихся почек деревьев, в основном березы, каштана, тополя, ольхи, ивы. Смолистую часть почек рабочие пчелы откусывают и приносят в обножке вместе с пыльцой в улей, где отдают пчелам-строителям. «Прополисные пчелы» разминают смолу, смешивают ее с воском и пыльцой, и секретом слюнных желез. Пчелиным клеем (прополисом) пчелы полируют соты, закрывают щели в улье, умерщвляют и замуровывают вредителей. Но основное предназначение прополиса – это защита

пчел от грибковых, вирусных и бактериальных микроорганизмов.

Прополис – это эластичная, плотная масса, в летнее время она свободно разминается руками, в это время она имеет цвет темно-зеленый или черный с оттенком зеленого. Запах у прополиса очень душистый, напоминает аромат леса и меда с травами. Если его поджечь, то запах будет напоминать ладан. При длительном хранении он становится твердым и теряет свой запах. На вкус прополис терпкий, жгучий имеет вкус смолистых почек деревьев.

пчелка Более 50 различных веществ входит в состав этого уникального продукта. Основные из них делятся на четыре группы: воск, эфирные масла, смолы, бальзамы. Также в прополисе в небольшом количестве содержатся витамины. Прополис очень богат минеральными веществами.

Прополис обладает обезболивающим, противогрибковым, бактерицидным, противовоспалительным, противовирусным и регенеративным свойствами. Обезболивающие свойства.

Хранить прополис нужно в темном прохладном месте. При правильном хранении, лечебные свойства прополиса не меняются в течение десяти лет.

С лечебной целью прополис в чистом виде используют для различных ингаляций и для наружного применения, а также он входит в состав многих мазей и растворов. Прополис широко используется как в народной медицине, так и в общепринятой медицинской практике.

Так же есть много других продуктов пчеловодства, конечно же это МЕД основное. И др, напр. перга.

(допишу позже)

=====

Re: Наше лечение нетрадиционными средствами

Послан Fialka - 21.03.2013 15:45

ФУНГОТЕРАПИЯ.

Природные **АНТИБИОТИКИ** - это уже упомянутый прополис, а так же **ГРИБ: Исландский мох.**

Природные антибиотики выводят только гнилостные бактерии! Поэтому их используют так же и в лечении дисбактериоза!

Исландский мох.

Исландский мох эффективен как антибиотик - его применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Студнем из исландского мха лечат расстройство желудка.

Отвары из исландского мха используют при лечении простуды, заболеваний верхних дыхательных путей, астме различного происхождения, помогают при бронхитах. Исландский мох также является эффективным средством для профилактики и лечения туберкулеза.

Исландский мох - многолетний листовидный напочвенный лишайник, принадлежит к царству Грибов.

Народные названия: цетрария, исландский лишайник.

Фармакологический эффект:

Исландский мох обладает мощными антисептическими свойствами. Содержащиеся в нем протолихестериновая и лихестериновая кислоты помогают бороться с микроорганизмами стафилококков и стрептококков.

Знаменит исландский мох и кровоочищающим, обволакивающим и разжижающим мокроту действием. Исландский мох - хорошее ранозаживляющее средство.

Произрастает в сосновых лесах, тундре, лесотундре, встречается на болотах. Зачастую растет прямо на поверхности почвы, иногда на старых пнях и срубках деревьев.

Распространен по всему земному шару.

Состав:

Исландский мох содержит до 80% углеводов, включая лишенин и изолихенин. Исландский мох содержит сахара, 1—2 % жиров, до 3% белка, 1 % воска, 3 % камеди, пигменты, до 5 % лишайниковых кислот (включая усниновую, лихестериновую и протолихестериновую). Именно благодаря кислотам исландский мох имеет горьковатый привкус и является хорошим антибиотиком.

Не забудьте купить исландский мох в свою домашнюю аптечку.

О целительных свойствах этого растения с давних времен знали северные народы. В настоящее время доказана эффективность исландского моха в качестве антибиотика, его применяют для лечения бронхитов, простуды, астмы, а также заболеваний желудочно-кишечных путей. Это средство используется не только в качестве лекарства – оно отлично способствует восстановлению организма после тяжелого заболевания. Употребление это растения в пищу способствует улучшению пищеварения.

Исландский мох ко всему прочему еще и действенный антисептик. В его составе есть протолихестериновая и лихестериновая кислоты, которые помогают бороться с микроорганизмами стафилококков и стрептококков. Кроме того, мох рекомендован как ранозаживляющее средство. Сбор моха выполняется в экологически чистых местах. Этот натуральный продукт практически не имеет противопоказаний и абсолютно безопасен.

Способ применения:

1 ч.л. исландского моха на 1 ст. кипятка, настоять 30 мин, пить 2-3 раза в день.

Наиболее эффективен:

При туберкулезе и бронхиальной астме: 4 столовые ложки сухого моха залить 3 стаканами кипятка, 30 минут кипятить на медленном огне в эмалированной посуде с закрытой крышкой, затем охладить и процедить. Отвар выпивается в 3 приема в течение дня до еды.

Чага - протипоопухолевое средство.

Рекомендации по применению:

При хронических гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, язвенной болезни желудка двенадцатиперстной кишки, полипозе желудка и кишечника; при сердечных и головных болях и спазмах, головокружениях, бессоннице; при чувстве постоянной усталости, интоксикациях организма; при опухолях различной локализации (в том числе злокачественных опухолях) в качестве задерживающего образование метастазов и рост опухоли, а также уменьшающего боль средства; для повышения защитных реакций организма, активизации обмена веществ (в том числе в мозговой ткани), снижения артериального и венозного давления.

Способ применения:

1 ст.ложку залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, настоять 15 минут, процедить.

Принимать взрослым по ? стакана 3 раза в день во время еды.

Продолжительность приёма – 1 месяц.

Традиционные способы приготовления и применения в народной медицине:

1.Настой: 1 ст.ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

2.Настой: 1 ст.ложку сырья залить 5-ю стаканами кипячёной воды, охлаждённой до 50 градусов. Настаивать в тёмном прохладном месте 48 часов. Отжать и процедить. Принимать по 3 стакана в сутки небольшими порциями.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность.

=====

Re: Наше лечение нетрадиционными средствами

Послан Fialka - 21.03.2013 15:57

ОСТЕОПАТИЯ.

Мне очень помогла остеопатия в лечении головной боли (мигрени) и дискомфорта в позвоночнике.

Остеопатия основана на том, что доктор (а это именно доктор, а не просто массажист. т.е. на остеопата учатся 5-6 лет) дает направление внутренним органам. костям, что бы они встали на правильное место при смещении. А боли как раз в результате этого появляются. Так же снимают спазмы, зажимы и тыды. Это **отличие от мануальной терапии** где происходит ломка, очень грубая. Тут же **действуют мягко**, поэтому много кому подойдет даже беременным. Стоит правда дороже.

ОСТЕОПАТИЯ гораздо более широкое и комплексное направление мануальной медицины и именно за счет этого обладает рядом неоспоримых и объективных преимуществ:

Остеопатические техники лечения **МЯГКИЕ, БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ** , не приводят к осложнениям и **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫ**, поскольку активно задействуют внутренние ресурсы организма.

За счет глубинного подхода и многообразия техник остеопатия устраняет саму **ПРИЧИНУ** заболевания за счет включения механизма саморегуляции организма. В связи с этим отсутствует

(или крайне минимизирована) возможность рецидива заболевания.

Остеопатия применяется даже ПРИ ВЫРАЖЕННОМ БОЛЕВОМ СИНДРОМЕ, а мануальная терапия нет, поскольку ее методы достаточно жесткие. Остеопатия разрешена к применению с первых часов жизни, мануальная терапия может применяться в юношеском возрасте.

Остеопатия насчитывает более 3 500 техник, а мануальная терапия не более 100. Чтобы овладеть всеми этими техниками врач-остеопат обучается более 4 лет и потом постоянно совершенствует свое умение и навыки.

Остеопатия ВСЕОБЪЕМЛЮЩА, поскольку лечит ВЕСЬ ОРГАНИЗМ В ЦЕЛОМ: костно-мышечную структуру, внутренние органы, центральную и периферическую нервные системы.

Что такое остеопатия

1Остеопатия возникла не так давно, всего 140 лет назад. Но это молодое и очень перспективное направление медицины с каждым годом завоевывает все большую популярность.

Остеопатия сегодня стоит в одном ряду с мануальной терапией, но она гораздо более многогранна, а её техники более глубокие и всеобъемлющие, поскольку направлены на устранение самой причины заболевания, а не только на коррекцию позвоночника. Остеопатия призвана помочь организму «разобраться в себе» и найти внутренние ресурсы для нормализации своей деятельности. Иными словами ОСТЕОПАТИЯ – это метод лечения путём ручных воздействий на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы и центральную нервную систему, которые устраняют МЕХАНИЧЕСКИЕ дисфункции и включают механизм САМОРЕГУЛЯЦИИ организма и АКТИВАЦИИ его внутренних ресурсов, что позволяет ему восстановиться самостоятельно.

Как происходит лечение

2В остеопатии как диагностика заболеваний, так и их лечение осуществляется исключительно руками врача. Остеопатия не использует ни таблеток, ни скальпелей, ее методы безопасны и эффективны.

Органы и ткани здорового человека имеют определенную форму, плотность, температуру. Когда в них происходят патологические нарушения, эти характеристики меняются: органы могут сместиться, увеличиться, стать более плотными. Именно эти изменения и уловит профессиональный остеопат, проводя осмотр. Все дело в его чутких и тренированных пальцах, которые легкими касаниями распознают проблемные места в организме. И чем раньше было

обращение к врачу, тем быстрее и проще можно ликвидировать источник проблем и указать организму правильный путь выхода из кризиса. То, что можно легко исправить в первые часы после рождения, через несколько лет уже требует более долгого и продолжительного воздействия.

Сам лечебный сеанс отчасти похож на прием у мануального терапевта: Вы лежите на специальной кушетке, а врач работает с Вашим телом различными прикосновениями. Глубокие знания анатомии и физиологии позволяют врачу-остеопату установить ПРИЧИНУ Ваших проблем и болей. Его руки способны почувствовать то, что порой не улавливают даже медицинские приборы: напряжение мышц и связок, нарушения ритмичности в работе внутренних органов. А уже зная эти проблемы, врач-остеопат легко может их устранить - где-то и ослабить напряжение мышц, сняв тем самым воспаление; где-то слегка нажать, открыв перекрытый канал, увеличив приток крови и тем самым восстановить нормальную работу того или иного органа. После нескольких таких сеансов «мягкой манипуляции» вся система организма приходит в порядок. Причем для достижения результата совсем не обязательно применять силу, как это часто происходит на сеансе мануального терапевта, просто надо знать КАК это сделать. Закрытую дверь можно открыть силой навалившись на нее плечом и выбив замок. А можно просто вставить и повернуть ключ.....

Именно вот этими мягкими техниками врач запускает механизм саморегуляции и восстановления организма. Сразу после сеанса Вы можете не почувствовать какие-то изменения в себе. И связано это с тем, что организму нужно время, чтобы привыкнуть к новым условиям своего существования. Это не может произойти мгновенно. Но уже через некоторое время Вы начнете ощущать «легкость» в теле, почувствуете, что что-то начинает меняться внутри Вас, будете следить за этим процессом. И очень быстро осознаете, что это - положительные и нужные Вам перемены, улучшающие качество Вашей жизни.

Кто-то, прочитав все вышесказанное может решить, что все это напоминает псевдолечение. Ведь многие уже привыкли к сеансам мануальной терапии, где обязательным является активное и даже жесткое воздействие на тело человека. С полной ответственностью мы можем сказать: остеопатия НЕ ЯВЛЯЕТСЯ псевдонаукой. Напротив, это - очень практичная и логичная наука, основанная на законах биомеханики. Кроме того, мануальная терапия - это лишь одно из направлений остеопатии. Остеопатия - это следующая, качественно новая ступень мануальной медицины. Это абсолютно новые технологии в медицине, основанные на простом знании механических процессов, чтобы понимать КАК происходит движение наших органов и КАК они взаимодействуют во время этого движения. Кроме этого, эти новые технологии основаны на глубочайших знаниях анатомии и физиологии, а также на годах упорной работы и тренировки чувствительности пальцев рук с тем, чтобы лишь легкими прикосновениями определять и лечить нарушения в системе организма. Вот, собственно, и все! И никакой мистики - исключительно упорный труд и знания!

Разумеется, лечение каждого пациента очень индивидуально. Не стоит считать остеопатию панацеей от всех болезней. К сожалению, она бессильна при серьезных нарушениях химических процессов в организме или онкологических заболеваниях. Но при этом она абсолютно

эффективна при наличии механических дисфункций, на этапе диагностики, послеоперационной реабилитации и многих других направлениях. Во многих странах, где этот метод существует уже давно, остеопат часто выступает в качестве семейного доктора, который снимет напряжение, избавит от головной боли, вовремя заметит нарушения осанки у ребенка и отрегулирует работу позвоночника. По сути остеопатия - своеобразная терапия широкого профиля. Ведь очень часто нашему организму не требуется никакого медикаментозного или хирургического вмешательства. Ему лишь достаточно слегка помочь, «подсказать» и направить на правильный путь. А уж сам организм, будучи крайне мудрой системой жизнедеятельности, складывавшейся миллионами лет, по-достоинству оценит помощь профессионала и, поверьте, найдет максимально эффективный способ ее использовать для собственного восстановления...

ЧТО ЛЕЧИТ ОСТЕОПАТИЯ

С помощью остеопатии, которая рассматривает человеческий организм как единый взаимосвязанный механизм и одновременно имеет в своем арсенале более 3 500 различных техник, способных устранить практически любые механические дисфункции, можно лечить очень большое количество заболеваний.

Здесь мы перечислим практически все заболевания организма, которые возможно устранить с помощью остеопатических методов. Итак, что же лечит остеопатия? Начнем со взрослых:

артрит;

артроз;

боли в позвоночнике;

боли в пояснице;

боли в спине;

хронические воспалительные процессы придатков;

спаечный процесс в малом тазу;

болезненные менструации;

нарушения цикла;

некоторые формы бесплодия;

головные боли;

заболевания опорно-двигательного аппарата;

заболевания внутренних органов;

гастрит;

язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;

холецистит;

дискинезия желчевыводящих путей;

хронический аппендицит;

простатит;

аденома предстательной железы;

гепатит;

импотенция;

защемление седалищного нерва (ишиас);

запор;

кифоз;

межпозвонковые грыжи;

межреберная невралгия;

онемение конечностей;

остеоартроз;

остеохондроз;

остеопороз;

протрузия;

радикулит.

Лечение заболеваний у детей:

последствия родовых травм и операций;

дисплазия тазобедренных суставов;

минимальные мозговые дисфункции;

неврозы, нарушения внимания и поведения;

задержка психомоторного, речевого и интеллектуального развития;

гипертензионно-гидроцефальный синдром;

сколиозы, кривошеи, дисфункции опорно-двигательного аппарата;

нарушение осанки;

плоскостопие;

частые простудные и желудочно-кишечные заболевания.

Кроме того, остеопатия весьма эффективна на этапе ведения беременности и в после родовой период. Минимизируется возможность появления и развития ДЦП, а, в случае, если это все же случилось, остеопатические техники окажут существенную помощь ребенку.

=====

Re: Наше лечение нетрадиционными средствами

Послан Fialka - 21.03.2013 16:05

СВЕТОТЕРАПИЯ.

Светотерапия — использование природного или искусственного света в лечебных целях. Приемы разнятся главным образом по типам применяемого света. Лечение с помощью света полного спектра состоит из регулярного воздействия дозированным количеством естественного или искусственного света, содержащего все световые волны — от инфракрасного до ультрафиолетового. Терапия ярким светом включает в себя использование лишенного ультрафиолетового спектра обыкновенного белого света в пределах, сравнимых по интенсивности с природным солнечным светом на улице сразу после рассвета или накануне заката. В холодной лазерной терапии лучи лазера низкой интенсивности воздействуют непосредственно на кожу. При лечении цветным светом разноцветные лучи света направляются на кожу.

Значение света

Недавние исследования показывают, что для того, чтобы организм оставался здоровым, он должен получать необходимое количество полного и сбалансированного по спектру света, находящегося в природном солнечном свете. Достаточное количество света особенно необходимо для регуляции циркадных ритмов — внутренних часов, управляющих множеством биологических функций в человеческом организме — от выработки гормонов до определения времени засыпания и пробуждения. У здоровых людей эти ритмы протекают в виде регулярных циклов, включаемых каждое утро светом восходящего солнца. Если ритмы по какой-то причине нарушаются, возникают проблемы со здоровьем.

Происхождение

На протяжении всей своей истории человечество использовало солнечный свет в лечебных целях. Древнегреческий врач Гиппократ прописывал солнечный свет при некоторых заболеваниях, часто посылая своих пациентов лечиться в дома без крыш. В средние века красный свет был популярным средством лечения оспы. Окна лазаретов были закрыты красными занавесями, а пациенты завертывались в красные простыни. Начиная с 1980-х годов врачи начали применять лечение ярким светом при лечении сезонных эмоциональных расстройств и других заболеваний.

Польза этого метода

Лечение светом полного спектра показано при различных заболеваниях, включая гипертонию, сыпи и другие заболевания кожи, депрессию, бессонницу, предменструальный синдром, мигрени, желтуху у новорожденных. Лечение ярким светом продемонстрировало высокую эффективность при лечении сезонных эмоциональных расстройств — формы депрессии, поражающей людей зимой, когда дни становятся очень короткими. Оно также применялось для лечения булимии, нарушений менструального цикла и расстройств сна. Лечение холодным лазером используется главным образом для снятия хронических болей и ранозаживления, но оно также является и частью лазерной акупунктуры — разновидности акупунктуры, которая применяется при лечении разнообразных проблем, связанных со здоровьем. Окрашенный свет применяется при лечении депрессий, расстройствах сна, хронических болей, стресса, менструальных проблем, артритов, тендинитов, заболеваний горла, а также крапивницы и укусов насекомых.

Препараты /приемы

Большинство видов светолечения можно проводить самостоятельно — или проводя больше времени на открытом воздухе, или приобретя специальные лечебные лампы и следуя указаниям, приложенным к ним. Лечение светом полного спектра проводится в помещении путем установки ламп полного спектра вместо ламп накаливания и флюоресцентных ламп, которые лишены всего спектра световых волн, характерных для солнечного света. Терапия ярким светом требует, чтобы вы сидели близ светового ящика, обычно в течение примерно 30 минут рано по утрам, начиная с поздней осени и кончая поздней весной. Холодным лазером обрабатываются пораженные места тела через определенные промежутки времени, обычно не более нескольких

минут. После чего лечение повторяется один или два раза в день на протяжении нескольких дней или до тех пор, пока не улучшится состояние здоровья пациента. Некоторые формы лечения цветным светом также включают направление коротких лучей света, обычно красного, на те части тела, которые нуждаются в лечении. Другой метод включает в себя освещение тела цветным светом через световые фильтры.

Визит к профессионалу

Для вас может оказаться полезным проконсультироваться с опытным профессионалом относительно возможности применения некоторых форм светотерапии для лечения вашего заболевания. Прежде чем воспользоваться терапией яркого света для лечения сезонного эмоционального расстройства, вам следует побывать у профессионала, специализирующегося на диагностике и лечении такого рода заболеваний. Лечение ультрафиолетовым светом дерматитов, псориаза и других кожных заболеваний должен проводить только врач.

Как сохранить здоровье

Люди, применявшие светолечение, считают, что оно уменьшает стресс, расслабляет и омолаживает организм, способствуя, таким образом, появлению чувства физического и умственного здоровья. Исследования показывают, что применение света полного спектра и яркого света способствует хорошему самочувствию, синхронизируя биологические ритмы организма.

На нашем сайте можно [СКАЧАТЬ](#) программы по воздействию света по чакрам.

А так же просматривать сеансы в видео-разделе: [МЕДИТАЦИИ](#) и [ЧАКРЫ](#) .

Так же по поиску на форуме есть материалы и ссылки на видео.

=====

Re: Наше лечение нетрадиционными средствами

Послан Fialka - 21.03.2013 16:20

ШУНГИТ и другие минеральные камни.

Шунгит - структуризатор воды и защита от ЭМИ.

Шунгит – проводник в мир тонких энергий

ШУНГИТ - уникальный природный минерал, найденный в Карелии на месте падения метеорита. По подсчетам ученых возраст шунгита - два миллиарда лет. Шунгит содержит в себе практически все элементы таблицы Менделеева, но при этом шунгит не обладает повышенной радиоактивностью и шунгит не содержит соли тяжелых металлов.

Уникальные целебные свойства минерала шунгит определяются несколькими *упс*торами.

Во-первых, шунгит является природным сорбентом, который используется для фильтрации воды и очистки ее от вредных примесей. Но главная особенность камня шунгит состоит в его избирательном действии: при взаимодействии с организмом, шунгит сначала поглощает все ненужные элементы, затем шунгит добавляет и восстанавливает те химические элементы, в которых данный организм нуждается. Таким образом, шунгит восстанавливает минеральный баланс организма и болезни, связанные с его нарушением «уходят». Поэтому шунгит полезен для всего живого: для растений, животных и птиц, и в первую очередь, для человека.

Шунгит - минерал с организованной определенным образом кристаллической решеткой, в основе которой углерод. Шунгит единственный из минералов, найденных на Земле, содержит фуллерены. Ученые назвали фуллерены "квинтэссенцией здоровья" за их необыкновенные свойства: это мощнейшие антиоксиданты, которые действуют даже в сверхмалых дозах, обладают способностью защищать печень от вредных токсинов и ядов, усиливают иммунитет, имеют ярко выраженное противовоспалительное и противоаллергическое действие.

Пирамиды из минерала шунгит обладают мощной космической энергией, защищают от геопатогенного и электромагнитного излучения, «выравнивают» биополе, поглощая и перерабатывая негативную энергию.

Я использую шунгит на воду - настаиваю воду на нем и пью натошак утром. Это как источник гармонизации и позезных веществ, энергии.

Так же на телефоны и домашний и мобильный прикрепляю пластинки шунгитовые для защиты от ЭМИ.

Кулоны из шунгита помогают отгонять негативы.

Так же чашку и фрукты-овощи на подставку оставлять на некоторое время для гармонизации.

Так же применять пирамидки.

ВАЖНО! Выбирайте правильный настоящий шунгит, т.к. много подделок! Можно его в аптеке напр. купить или заказать напрямую из Карелии (только там есть шунгит!).

Я напр. читала отзывы и ездила прямо в офис-склад компании Шунгитовый Клуб. Там должно быть настоящее. А вы сами выбирайте где купить. Главное проверяйте его как он "зажигает" лампы. 🟡

Так же в целях структуризации воды и очищения ее применяют смесь камней это **ЖАДЕИТ**:
Шунгит,
Кремень

,
Горный кварц

.

=====

Re: Наше лечение нетрадиционными средствами

Послан Fialka - 21.03.2013 16:53

БАДы.

Бады надо очень хорошо выбирать, я напр. против дорогих заоблачных цен иностранных БАДов.

Порекомендую **СПИРУЛИНУ** и **ГИНКГО БИЛОБА** Эваларовские.

СПИРУЛИНА - очень полезная водоросль.

Спирулина (лат. Spirulina) — род осциллаториевых цианобактерий (сине-зелёных водорослей).

Спирулина содержит до 70 % полноценного белка, что в 1,5 раза больше, чем в соевых бобах. Культивируется в ряде стран в кормовых целях. Используется также как пищевая добавка.

Фотосинтетические пигменты спирулины - хлорофиллы и фикоцианины, фикоэритрины.

Строение

Трихомы спирулины гомотитные (состоящие из одинаковых клеток), свёрнуты в спираль. Перегородки под световым микроскопом неразличимы. Слизистые чехлы не развиты или развиты слабо.

Распространение

Виды рода встречаются как в пресных, так и в солёных водоёмах, в том числе в со?довых озёрах. В ряде стран спирулина активно культивируется.

Спирулина платенсис (*S. platensis*) имеет оптимум pH между 8 и 11, в результате чего часто доминирует в солёных озёрах с высокой щёлочностью.

Для роста и развития спирулины требуется высокая температура и освещённость. Она может выживать при температуре до 60 градусов, а отдельные её пустынные виды выживают, впадая в глубокую спячку, даже если водоём выпарится и она окажется на камнях с температурой 70 градусов. Это говорит о том, что, содержащиеся в спирулине белок, аминокислоты, витамины, ферменты даже при такой температуре сохраняются в клетке, тогда как в обычных условиях температура 50-54 градусов для большинства ферментов является губительной, а некоторые витамины и аминокислоты в этих условиях начинают терять свои полезные свойства.

Использование в пищу и в качестве биологически активной добавки (БАД)

Лепёшки из спирулины использовали в пищу ацтеки. Собирают и едят её в районе озера Чад.

Спирулина активно культивируется, в том числе в России. В Китае в 1996 году было произведено более 400 тонн порошка спирулины.

Существуют группы активистов, пропагандирующие самостоятельное выращивание спирулины в домашних условиях в качестве продукта.

Использование спирулины как биологически активной добавки при аллергическом рините даёт положительный эффект, однако необходимы дополнительные исследования.

Наличие в спирулине антиоксиданта β -каротина позволяет предположить наличие некоторой противоопухолевой активности.

Витамин В12 содержащийся в спирулине практически не усваивается.

Национальные институты здравоохранения США не рекомендуют использование БАД спирулины беременным, детям и больным аллергией, поскольку в составе могут находиться токсичные вещества из-за недостаточной очистки.

Существуют некоторые свидетельства положительного воздействия спирулины на снижение уровня холестерина в крови, но, перед тем, как сделать окончательные выводы о её эффективности, требуется проведение большого объёма дополнительных исследований.

Испытания, проведённые на невысоком доказательном уровне, указывают на перспективность дальнейших исследований эффективности спирулины при синдроме хронической усталости и в качестве противовирусного средства.

В целом, в литературе высказываются мнения, что спирулина является безопасной пищевой добавкой без значительных побочных эффектов. Однако её роль в качестве лекарственного средства ещё предстоит выяснить.

Важно долго не применять этот БАД, да и вообще долго их применять. Т.к. в составе есть вещества, скрепляющие эту таблетку, и они могут быть причиной возникновения кист напр. - т.е. зашлаковывается организм все же, хоть и написано, что выводятся полностью.

Я думаю месячный курс неск раз в год нормально.

Гинкго Билоба.

Гинкго двулопастный, гинко (лат. *Ginkgo biloba*, яп. ??) — реликтовое растение, часто называемое живым ископаемым. Это единственный современный представитель класса Гинкговые (*Ginkgoopsida*), единственного в отделе Гинкговидные (*Ginkgophyta*).

Происхождение и распространение

Кроме гинкго к голосеменным растениям принадлежат ели и сосны, поэтому раньше ботаники относили растение к хвойным. От хвойных оно очень сильно отличается, предполагают, что гинкговые являются непосредственными потомками одной из групп древних семенных папоротников и не родственны прочим голосеменным.

Гинкговые, по данным изучения ископаемых образцов, возникли в начале поздней перми, а максимального разнообразия достигли в середине юры, когда произрастало по крайней мере 15 различных родов гинкговых. Растения класса гинкговых были широко распространены на Земле в мезозойскую эру. В умеренных полярных лесах Сибири в юре и раннем мелу гинкговые были настолько обычны, что встречаются в большинстве отложений того времени, осенью земля часто была покрыта сплошным ковром листьев гинкго подобно современным коврам из листьев клёнов и лип в европейской части бывшего СССР.

В течение многих веков думали, что в диком виде это растение не встречается, теперь известно, что дикая форма гинкго произрастает в двух небольших районах на востоке Китая, однако данные районы возделываются человеком на протяжении тысяч лет, так что статус этой формы по-прежнему под сомнением. Гинкго в переводе с японского значит «серебряный абрикос», это давно известное в Китае растение, эндемик. Оно также с давних пор известно в Японии и Корее. В настоящее время культивируется в большинстве ботанических садов и парков субтропической Европы и Северной Америки.

Примечательные экземпляры

В токийском ботаническом саду растёт дерево, с которого брал образцы Сакугоро Хирасэ[en], японский ученый, обнаруживший у гинкго подвижные спермии. Возле дерева установлена памятная табличка.

В таганрогском Городском саду (ЦПКиО им. М. Горького) до наших дней чудом сохранился один экземпляр дерева гинкго.

При входе в Калининградский зоопарк экземпляр гинкго сохранился ещё со времён Кёнигсберга. Прекрасно сохранившийся плодоносящий женский экземпляр можно увидеть в центре Риги, в парке напротив Университета. В Никитском ботаническом саду старинный экземпляр гинкго растёт в нижнем парке. В Ботаническом саду Санкт-Петербурга несколько молодых деревьев гинкго выращиваются в открытом грунте. В центральном парке города Нальчика также можно встретить несколько молодых саженцев этого растения, а в старой части парка, сейчас уже практически заброшенной, есть экземпляр, которому, по словам местных жителей, около ста пятидесяти лет. В Молдавии в саду посёлка Милешть есть две пары деревьев, одной из которых уже более 130 лет.

Морфология

Гинкго двулопастный — дерево высотой до 40 метров и диаметром ствола до 4,5 м. Крона вначале пирамидальная, с возрастом разрастается.

Это листопадное растение с уникальной для современных голосеменных формой листьев — вееровидной двулопастной пластинкой шириной 5—8 см, на тонком черешке длиной до 10 см. Жилки с дихотомическим ветвлением. Развиваются листья на длинных побегах поодиночке и быстро, либо на укороченных группами по 2—4 медленно.

Растение двудомное, на мужских растениях в серёжковидных собраниях спорангиев (колосках) развивается пыльца. На женских растениях на длинных ножках развиваются по два семязачатка. Оба процесса впервые происходят на 25—30 году жизни дерева, только тогда появляется возможность сказать, какое оно — женское или мужское. Опыляются растения ветром поздней весной. Через несколько месяцев после этого, осенью, у опыленных семязачатков происходит оплодотворение, из них созревают желтоватые семена и опадают, зародыш в них развивается уже после опадения. Семена несколько напоминают абрикос, однако обладают неприятным запахом прогорклого масла (его даёт масляная кислота), они округлые. Семенная кожура состоит из трех слоев: наружного — мясистого, желтовато-янтарного цвета, среднего — твёрдого, с продольными рёбрами и внутреннего — тонкого бумагообразного.

Обычно имеют хорошо развитую корневую систему, хорошо устойчивы к сильным ветрам и снежным заносам. Некоторые деревья достигают возраста 2500 лет. Осенью листья желтеют и быстро опадают.

Кариотип гинкго по разным данным соответствует ди-, три- и тетраплоидному состоянию, преобладают тетраплоидные растения. $n=8$, $4n=32$.

Применение

Отваренные или жареные семена гинкго с давних времен употребляют в пищу в районах его произрастания и используются в китайской медицине.

В медицине

В последнее время препараты на основе соединений, выделенных из листьев гинкго (см. гинкгозиды), нашли довольно широкое применение в фармакотерапии некоторых сосудистых заболеваний, при атеросклерозе, рассеянном склерозе для улучшения памяти и концентрации внимания. В конце XX века «Гинкго» стал модным препаратом. Однако в связи с расширившимся и часто бесконтрольным применением лекарственных препаратов гинкго, его использования в составе биологически активных добавок, постепенно увеличилось и количество зарегистрированных нежелательных побочных эффектов (аллергия и др.). Существует множество мнений об эффективности препаратов, содержащих соединения листьев гинкго, от положительных до критических статей в медицинских журналах. Ряд исследований (в том числе двойных слепых плацебо-контролируемых клинических испытаний), проводившихся с преимущественно с препаратом Танакан, показывают хороший клинический эффект в отношении когнитивных нарушений сосудистого генеза. Также ряд исследований, проводившихся с различными препаратами этой группы, показывали различные результаты — от положительных до негативных вплоть до повышения риска ОНМК, что может быть обусловлено существенными различиями в применяемом сырье и технологиях выделения гликозидов, а, как следствие, существенными различиями в составе препаратов и клиническом эффекте. Ряд исследователей полагает, что эти препараты не приносят ощутимого улучшения памяти, хотя и усиливают микроциркуляцию крови в тканях и органах. Существуют данные клинических исследований, указывающие на то, что длительное применение препарата повышает риск развития инсульта. При одновременном применении с непрямыми антикоагулянтами и антиагрегантами (включая ацетилсалициловую кислоту) возрастает риск геморрагических инсультов, поэтому назначение препаратов гинкго без консультации с врачом нежелательно. Применение любых препаратов гинкго (включая БАДы) во время беременности и грудного вскармливания противопоказано.

=====