

Здоров'я у склянці

Цілющі властивості рослин зумовлені як вмістом у них діючих біологічно активних сполук, так і цілим комплексом похідних, або баластних, речовин, кожна з яких може й не мати лікувального впливу. Речовини рослинного походження утворюються в живих клітинах, що мають багато спільного із клітинами тварин і людини — майже однакову будову, схожі біохімічні процеси. Відтак речовини, утворені в рослинній клітині, пройшли біологічний цикл і тому ефективніші за синтезовані



ЛІКУВАННЯ І ПРОФІЛАКТИКА

— Рослинні соки — повноцінна та ефективна лікарська форма, — зазначає канд. фарм. наук, доцент, завідувач кафедри фармації Івано-Франківського державного медичного університету Андрій Грицик. — При правильному приготуванні у соках зберігаються вітаміни, фітонциди, окислювальні ферменти, ефірні олії, мікроелементи та інші речовини, які поліпшують травлення, стимулюють діяльність залоз внутрішньої секреції, підвищують стійкість організму до різних захворювань.

Рослинний сік — це вода, яка пройшла біологічний цикл в організмі рослини, із розчиненими в ній мінеральними та органічними речовинами, необхідними для людського організму. Як лікарські засоби соки діють повільніше і слабше, майже не мають побічних ефектів, рідко спричиняють алергічні реакції. Діючі речовини соків не кумулюються в організмі, тому їх вживають протягом тривалого часу, змінюючи дозу або роблячи перерву на 2–3 тижні через кожні 1–2 місяці.

Проте використовувати рослинні соки з лікувальною метою можна тільки під контролем лікаря-фітотерапевта. Якщо доза не вказана, слід додержуватися прийнятих у науковій медицині критеріїв дозування ліків, виготовлених із рослинної сировини.

Доза змінюється залежно від віку: дітям до 2 років призначають 1/12–1/8 дози дорослого, від 2 до 3 років — 1/8–1/4, від 3 до 4 років — 1/6–1/4, від 4 до 7 років — 1/3, від 7 до 14–1/2, від 14 до 25 років — 2/3 дози дорослого.

Соки, що містять сильнодіючі речовини, рекомендовано вживати в нижчих дозах залежно від стану хворого та перших результатів їхнього застосування. Разово,

добову та курсову дозу визначає лікар-фітотерапевт.

ЛІКИ ГОТУЄМО ВДОМА

Зібрані, зірвані або зрізані частини рослин подрібнюють, загортають у лляне полотно і кладуть під прес. Стискувальні частини преса мають бути дубовими або, як виняток, із нержавіючої сталі. М'ясорубки та металеві соковижималки використовувати небажано, оскільки речовини, які містяться в рослинах, можуть вступати в реакцію з металом. Якщо рослина не дуже соковита, то під час подрібнення до неї додають трохи води і залишають на ніч, а вранці вичавлюють сік. Так само чинять із рослинами, сік яких багатий на слиз, а ще при добуванні соків із плодів, ягід, коренеплодів та інших частин рослин.

Для повнішого вичавлювання соку подрібнену рослину, загорнуту у лляне полотно, замочують ще 1–2 рази в невеликій кількості води і знову кладуть під прес.

Із метою поліпшення смаку та тимчасового консервування до соку додають цукровий сироп. Для тривалого зберігання соки зливають у посудину із темного скла та заливають тонким шаром олії. Консервують соки й іншим способом: до кожних 85 частин соку додають 15 частин 95% етилового спирту. Суміш підігривають на водяній бані при температурі 85–90 °С. Після того як сік нагріється до 77–78 °С, його витримують на бані ще протягом 30 хв.

Потім посудину із підігрітим соком поміщують у проточну холодну воду, щоб запобігти інактивації ферментів і зсіданню білків. Осад центрифугують. Одержаний таким чином сік чистий, прозорий, зберігається довше, але має меншу лікувальну цінність порівняно зі свіжоприготовленим.

Лариса Дедишина