

## БЛАГОРОДНАЯ РОДСТВЕННИЦА РОМАШКИ

В западной фитотерапевтической литературе часто встречается растение «ромашка итальянская». Показания к его применению тоже вполне «ромашковые». Скрывается под этим названием очень симпатичное растение – пупавка благородная. Во Франции, Англии, Бельгии, называя «ромашку», подразумевают зачастую именно ее.

**Пупавка благородная** – многолетнее травянистое растение высотой от 25 до 50 см. Корзинки одиночные, диаметром 2,0-2,5 см, язычковые цветки серебристо-белые. В культуре выращивают в основном махровую форму. Размножают растения вегетативно, зеленым черенкованием (при семенном размножении махровые формы постепенно переходят в немахровые). На территории России пупавку можно вырастить только в южных областях, в средней полосе она не зимует.

Лекарственным сырьем являются цветки, которые собирают, когда донце еще плоское, а язычковые цветки не

совсем развернулись. В это время они содержат максимальное количество эфирного масла. Состав его очень сложный и сильно отличается от ромашки аптечной. Пупавка благородная обладает антимикробным и умеренным фунгистатическим действием. Кроме того, в экспериментах установлено противоотечное и даже цитостатическое действие.

Спиртовая настойка, которая содержит не только эфирное масло, но и другие действующие вещества, успешно справляется с кишечной палочкой и протозойной инфекцией. В народной медицине многих стран пупавку используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта при отрыжке, метеоризме, для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, а также как глистогонное средство. Наружно настой используют для полосканий при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта по рекомендации врача берут 1,5 г сырья на чашку воды. Это при-

близительно 7-8 сухих корзинок. Настой выпивают после еды в 3 приема. При приготовлении настоя для наружного применения берут 3 г сырья на стакан воды.

Существует рецепт от французских фитотерапевтов. Берут 30-60 г сухих цветков, заливают 1 л красного вина, ставят на несколько дней в темное место, периодически взбалтывают. После этого процеживают и принимают перед едой по ликерной рюмочке 3 раза в день.

От ревматизма и люмбагии помогает масло, чтобы его приготовить соединяют 100 цветков с 1 л масла, желательно оливкового, настаивают 2 часа на водяной бане. После остывания его процеживают и используют для растираний. Хранят масло в холодильнике.

В качестве глистогонного пупавку заваривают из расчета 5 г сырья на 1 стакан воды и выпивают в теплом виде 3 раза в сутки в течение 5 дней, предварительно проконсультировавшись с врачом.

В отдельных случаях растение и его препараты могут вызвать контактную аллергию, а в очень редких случаях настои, содержащие пыльцу, даже анафилактический шок.

Е. ГАНДУРИНА

## ЛЕТО – САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!



ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОЯТ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ, ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ, СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ, КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ.

**ФИШант-С** – самый эффективный, мягкий и безопасный способ решения проблем.

Энтеросорбент **ФИШант-С** – препарат натурального происхождения, абсолютно нейтральный для организма, действует одновременно по многим позициям:

- поддерживает и восстанавливает функции печени;
- нормализует выработку желчи в печени, снижает холестерин («заставляет» холестерин перерабатываться в желчь, а не превращаться в атеросклеротическую бляшку);
- удаляет токсины;
- восстанавливает микрофлору кишечника;
- нормализует избыточный вес.

**Безопасен при длительном применении.**

ООО «Пента Мед», ВВЦ «Здоровье»

**(495) 739-40-09, (499) 502-89-00**

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА**

Есть противопоказания, проконсультируйтесь с врачом.



На правах рекламы



**Собирала листья руты, руки покрылись «ожогами», а у соседки такой проблемы не возникает. Почему?**

**С. ЛОКТИОНОВА, г. Орел**

У некоторых людей рута вызывает аллергию. Если работать приходится по росе или после дождя, то лучше надеть перчатки и сапоги. Растение содержит эфирные масла и алкалоиды, они растворяются в каплях воды и при попадании на кожу вызывают сильные ожоги.

Что же на самом деле подразумевается под аббревиатурой ВМД? Как можно предотвратить появление этого заболевания? Существует ли какое-либо лекарство? Начнем искать ответы на эти вопросы с консультации у фармацевта.

### ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ВМД?

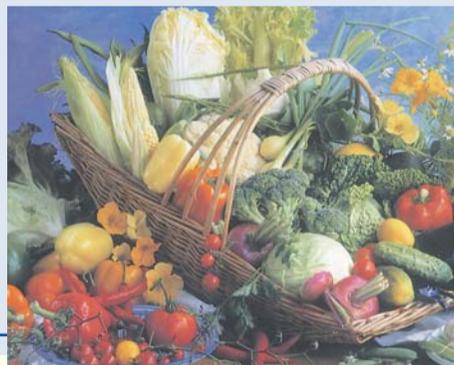
Если у вас обнаружена возрастная макулярная дегенерация, вы медленно, но совершенно точно будете терять зрение. Я видел достаточно много пациентов в моей аптеке с диагнозом ВМД. Они жалуются, что видят размытые буквы, линии, которые внезапно кажутся надломленными, и темные пятна в центре их поля зрения. Но ВМД может развиваться и дальше. Со временем большая ВМД не видит ничего, кроме серого пятна в центре его поля зрения. Чтение, письмо, покупки и езда на велосипеде становятся почти невозможными. Очень сложно или практически невозможно справиться с повседневной жизнью.

### КАК ПОДВЕРЖЕН ЗАБОЛЕВАНИЮ?

В принципе кто угодно может заболеть ВМД. С возрастом риск только увеличивается. Курильщики, люди, страдающие избыточным весом и высоким артериальным давлением, или люди с наследственной предрасположенностью подвержены особому риску возникновения заболевания. А также все люди, которые оказываются под влиянием особенно ярких солнечных лучей, входят в группу риска.

# ПОМОЩЬ В БОРЬБЕ С МАКУЛЯРНОЙ ДЕГЕНЕРАЦИЕЙ

**Пациентам, посещающим окулиста, все чаще ставится диагноз «возрастная макулярная дегенерация», сокращенно – ВМД. В развитых странах около 30 миллионов человек страдают от такого заболевания; каждый третий 75-летний житель жалуется на наличие симптомов болезни. Несмотря на это, многие люди никогда не слышали о таком заболевании, как возрастная макулярная дегенерация.**



### ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНЬ?

С одной стороны, следует избегать перечисленные факторы риска, такие как курение или избыточный вес, а также необходимо правильно питаться. Есть еще один доказанный способ, предотвращающий снижение зрения: принимать витамины для глаз. Если вы вовремя начали и продолжаете принимать их регулярно, вы действительно можете помочь вашим глазам победить возникновение возрастной макулярной дегенерации. Даже если наличие таковой уже было уста-

### СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

- Принимать по две таблетки нутрицевтика **ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН** каждый день
- Регулярно посещать окулиста
- Бросить курить
- Правильно питаться
- Не допускать высокого кровяного давления

новлено, витамины для глаз могут замедлить развитие болезни. В некоторых случаях вы можете добиться такого эффекта, придерживаясь диеты, если вы измените ваши привычки в питании таким образом, что будете потреблять не менее 5 разных видов фруктов или овощей ежедневно. Гораздо более эффектив-

но, правдоподобно и прагматично употребление оптимально разработанных нутрицевтиков, таких как **ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН**, содержащих большую дозу каротиноидов в сочетании с антиоксидантными витаминами Е, С и цинком.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ЯВЛЯЕТСЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКОЙ К ПИЩЕ.**

### КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН?

Если процесс старения еще не повлиял на ваши глаза и вы правильно питаетесь, то достаточно принимать по одной таблетке два раза в день в течение месяца. Такие курсы необходимо проводить два раза в год.

Таким образом, существует очень простой способ сохранить хорошее зрение до самой старости и прожить жизнь с улыбкой в глазах.

**Принимайте клинически проверенные витамины для глаз ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН.**

на правах рекламы