



Природные фитонциды – источник здоровья

Наступила чудесная теплая пора. Зеленеют и цветут леса, поля, луга. Мы все замечали, как легко нам дышится среди зелени, как благотворно действует воздух. Такие прогулки намного улучшают самочувствие, тонизируют и наполняют энергией. Все дело в том, что растения выделяют фитонциды, придающие воздуху целебные свойства.

Природные фитонциды (от греческого «*phyton*» – растение, латинского «*caedo*» – убиваю) – это вещества растений, содержащиеся в тканевых соках или выделяющиеся в виде летучих веществ. Используются растениями для защиты от вредных бактерий, вирусов, грибков, простейших одноклеточных животных и способны действовать на расстоянии. Защищая таким образом растения, фитонциды оказывают влияние на здоровье и самочувствие человека.

В хвойных лесах воздух пропитан приятными смолистыми ароматами. Его придают летучие фитонциды сосны, ели, пихты, кедра, можжевельника и других. Фитонциды хвойных растений хорошо обеззараживают воздух и создают уникальный микроклимат. Так, в воздухе смешанных лесов, парков содержится в 200 раз меньше микроорганизмов, чем в воздухе улиц. А в воздухе кедрового или соснового леса, особенно молодого, микробов почти нет совсем. Не зря в них располагают санатории и оздоровительные центры. Фитонциды хвойных способны расправляться с опасными для человека возбудителями инфекционных заболеваний (туберкулезная палочка и др.), тонизируют мускулатуру бронхов.

Фитонциды растений влияют на физико-химический состав воздуха. Они способны озонировать воздух и насыщать его легкими отрицательными аэроионами, которые ученые называют «витаминами воздуха». Целебные аэроионы улучшают газообмен в легких, поступают в кровь и положительно влияют на клеточный метаболизм. Благодаря такому воздуху увеличивается легочная вентиляция, успокаивается нервная система, снимаются напряжение и усталость, укрепляется иммунитет. Поэтому людям, страдающим заболеваниями органов дыхания, нервными расстройствами, бессонницей, анемией такой воздух рекомендуется как первое лечебное средство.

Полезные фитонцидные свойства замечены и у многих лиственных растений. Фитонциды березы, липы и чабреца расширяют бронхи и стимулируют работу дыхательной системы. Фитонциды мяты перечной устраняют спазмы сосудов и неплохо справляются с головными болями. Прогуляться в дубовой роще будет полезно при гипертонии – несколько таких сеансов значительно снижают давление. А гипотоникам помогут фитонциды сирени, тополя или боярышника – они повысят давление. Всем известен и народный

обычай использования дубового или березового веника в бане, как хороший способ использования летучих фитонцидов.

Фитонциды можно не только вдыхать, но и получать с пищей либо использовать местно. Обыденно используемые в пищу лук и чеснок неплохо справляются с простудными заболеваниями. Подобным действием обладают редька, хрен, горчица, красный перец, лимон, черная смородина. А лист подорожника тысячелетиями применяется для лечения ран и ссадин, – тоже благодаря его фитонцидам.

Прекрасными источниками фитонцидов являются растения, которые мы используем в виде пряностей, а также в горячих напитках: мята, имбирь, корица, розмарин. Фитонцидными свойствами обладают и многие комнатные растения: юкка, хлорофитум, фиалка, драцена, аспарагус, монстера, гибискус, алоэ...

Таким образом, фитонциды растений – это большой подарок нам от растительного мира. Кушайте овощи, фрукты, ягоды и зелень, применяйте пряности и лекарственные травы. Весной и летом почаще находитеесь на открытом воздухе, совершайте прогулки там, где цветут луга, поля, леса, радуйтесь красоте окружающей зелени.

Врач-валеолог отделения
информационного обеспечения и ЗОЖ
УЗ «МЗЦЭ»

Ирина Ковкова