



Сироп «Витан-1»

В рамках курса правильного питания есть несколько продуктов компании, способствующих повышению иммунитета и укреплению здоровья.





Сироп «Витан-1»

Сироп приготовлен из композиции экстрактов: зверобоя, чабреца, мать-и-мачехи, мяты перечной. В состав сиропа входят также сахар и лимонная кислота.





Зверобой

В России встречается несколько видов, из них наиболее обыкновенные в Европейской России — зверобой обыкновенный, или продырявленный (*Hypericum perforatum*) и четырёхгранный (*Hypericum quadrangulum*).

Оба эти растения — многолетние травы. Оба вида считаются в народе целебными, и настойка этих растений





Из истории

Зверобой в народных представлениях считается одним из тех растений, которые произошли из крови или пера птицы (молния), которая принесла небесный огонь на землю и была при этом ранена враждебным существом. Позднее зверобою приписано свойство прогонять нечистую силу.

Зверобой считался волшебным растением, которое защищало от ведьм и привидений, а фиолетовый сок, получаемый при прессовании цветочных почек, принимали, как чарующее средство.





Применение

Зверобой содержит гиперин, благодаря чему экстракт зверобоя используется для изготовления безрецептурных растительных антидепрессантов, применяемых при легких формах депрессии и психо-вегетативных тревожных расстройствах.





Применение

Препараты зверобоя оказывают противомикробное, противовоспалительное, вяжущее, кровоостанавливающее действие, ускоряют процесс регенерации тканей, усиливают работу сердца, повышают тонус сосудов.



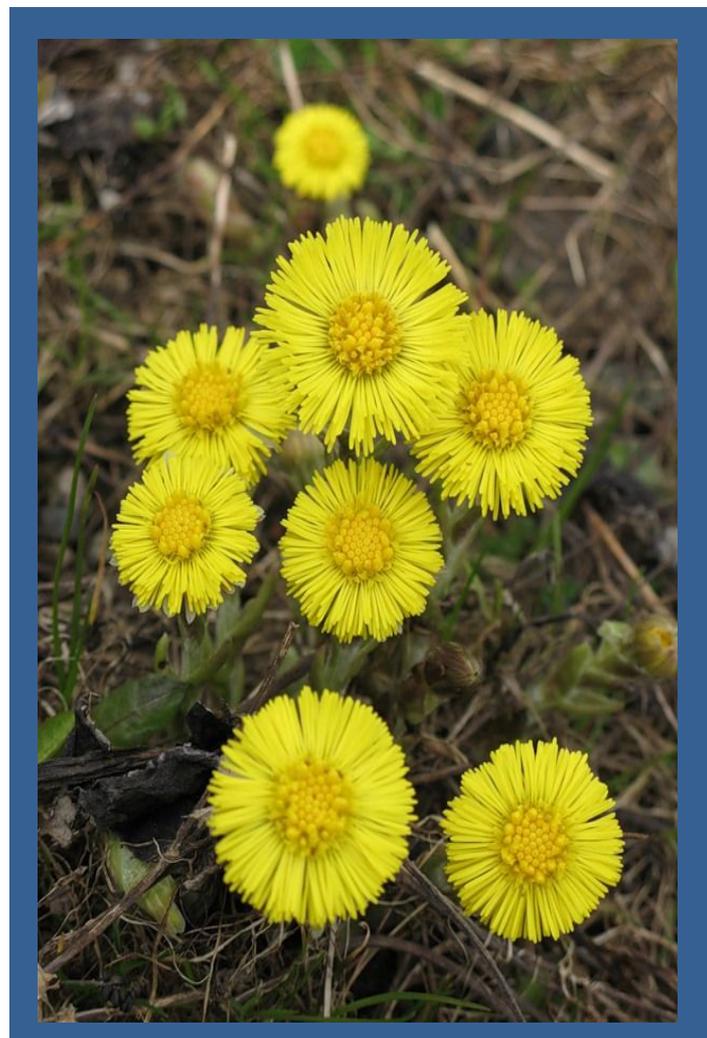


Мать-и-мачеха

Многолетнее растение, широко распространённое в Евразии а также (как заносное растение) в Северной Америке.

Предпочитает глинистые почвы, часто встречается на полях и оврагах. Расцветает в апреле.

Родовое название лат. *tussilágo*, может быть переведено как «кашлегон» (происходит от лат. *túsis* «кашель» и лат. *ágo* «прогонять»). Это название связано с медицинским





Из истории

Научное название вида, *Tussilago farfara*, дословно можно перевести на русский язык как «мать-и-мачеха-муконосница».

Изнанка листьев мать-и-мачехи испаряет воду слабее их лицевой стороны, а потому нижняя поверхность их теплее верхней — отсюда русское название растения.

Другие русские названия: двоелистник, камчужная трава, лапуха студёная, мать-трава, односторонник, царь-зелье.





Лечебные свойства

В цветочных корзинках мать-и-мачехи - фитостерины, дубильные вещества. В листьях — горький гликозид туссилягин, аскорбиновая кислота, полисахариды инулин и декстрин, эфирное масло, дубильные вещества (до 17%), сапонины, каротин, танин (до 17%).

Мать-и-мачеха входит в состав грудного сбора; в народной медицине это растение





Лечебные свойства

Растение обладает противовоспалительным действием, усиливающим секрецию бронхиальных желез, смягчающим, отхаркивающим и потогонным действием. Мать-и-мачеха — *ценное средство от кашля*, особенно при коклюше, а также от слизистой мокроты. Чаем из неё можно облегчить откашливание, сделать более жидкой вязкую бронхиальную слизь, а значит, принести настоящее облегчение больным хроническим бронхитом.





Лечебные свойства

Так же применяется при заболеваниях дыхательных органов, катаре верхних дыхательных путей, воспалении легких, бронхиальной астме, ангине.

Наружно — в форме компрессов из отвара или в виде кашицы из свежих листьев при нарывах, фурункулах, воспалении вен, ожогах, опухолях, ранах, гнойных заболеваниях кожи.

При воспалительных заболеваниях кишечника — в





Меры предосторожности

Из-за наличия в растении пирролизидиновых алкалоидов, рекомендуется не применять цветки мать-и-мачехи более 4—6 недель подряд.

Мать-и-мачеха противопоказана беременным и кормящим женщинам.





Мята

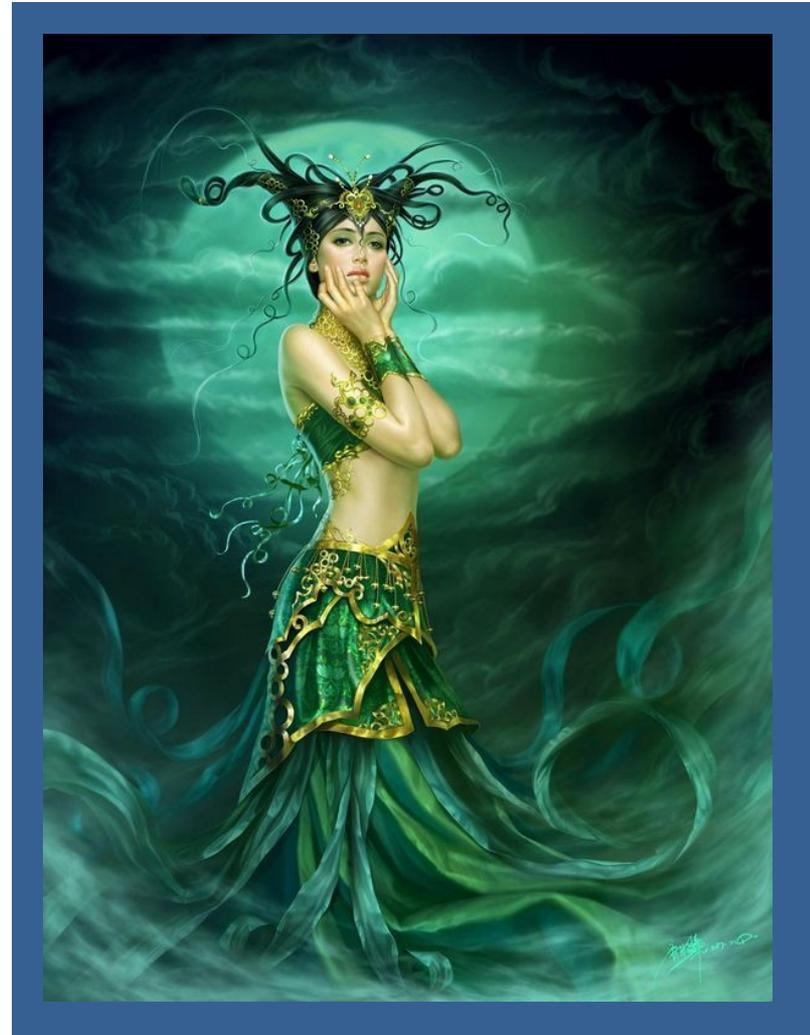
Мята лат. *Méntha* — род растений семейства Яснотковые. Все виды сильно ароматичные, большинство из них содержит много ментола. Растения рода Мята существенно различаются по химическому составу образуемых при метаболизме летучих веществ — метаболитов, что проявляется в разном запахе и в разном составе эфирных масел.





Название «Мята»

Название рода происходит от имени нимфы **Мимфы** (или Минты), богини горы Менте в Элиде, возлюбленной бога подземного царства **Гадеса** (**Аида**). Супруга Гадеса **Персефона** превратила её в растение — душистую мяту.





Применение

Растение широко используется: в пищевых продуктах, в косметике — мята японская (*Mentha arvensis*) и мята перечная (*Mentha piperita*); в фитотерапии и ароматерапии — мята перечная, мята водная (*Mentha aquatica*), мята болотная (*Mentha pulegium*); в фармакологии — преимущественно мята перечная.





Мята перечная

Культурное растение было получено путём гибридизации дикорастущих видов мяты — мяты водной (*Mentha aquatica*) и мяты садовой (*Mentha spicata*).

Культивируют повсеместно в садах и огородах. Иногда дичает.

Ценный медонос, даёт нектар. Мёд имеет янтарный цвет и приятный аромат мяты.





Химический состав

В растениях содержатся эфирное масло (масло мяты перечной) (2,4 — 2,75 % в листьях, в соцветиях 4 — 6 %), дубильные и смолистые вещества, каротин, гесперидин, аскорбиновая, хлорогеновая, кофейная (0,5 — 2 %), урсоловая и олеоноловая кислоты, рутин, бетаин, аргинин, нейтральные сапонины, глюкоза, рамноза, фитостерин. В семенах

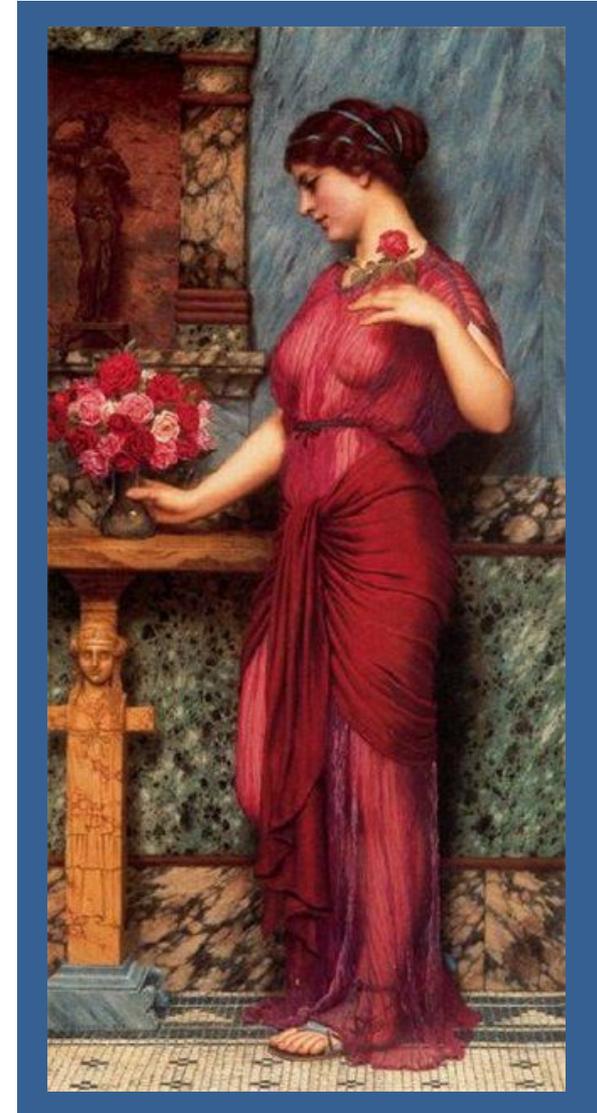




Значение и применение

Использование мяты перечной началось с древнейших времен, она высоко ценилась в Древнем Риме. Мятной водой опрыскивали комнаты, а столы натирали листьями мяты, чтобы создать у гостей жизнерадостное настроение.

Считалось, что запах мяты возбуждает работу мозга, поэтому студентам в Средние века рекомендовали носить на голове во время занятий венки из мяты.

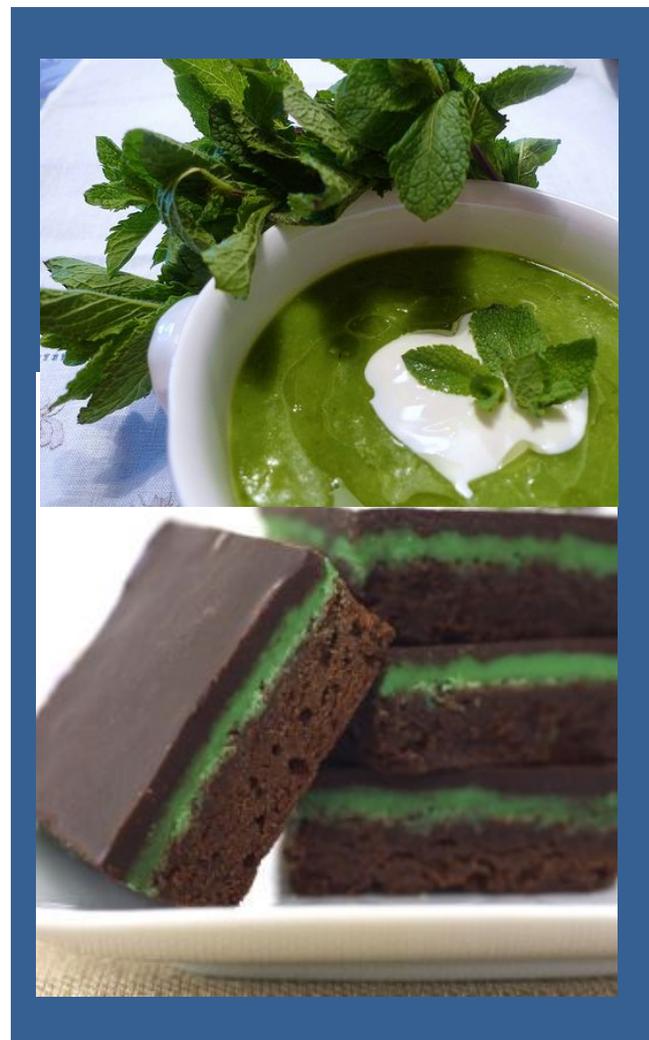




Значение и применение

В современной кулинарии используют листья и надземные части, собранные в период цветения. Из них получают эфирное масло и ментол, широко применяемые в медицине, парфюмерной, кондитерской и ликероводочной промышленности, при производстве коньяков.

Свежие побеги в небольшом количестве можно использовать для добавления в овощные супы, маринады для мяса и к блюдам из





Применение в медицине

В медицине листья мяты входят в состав желудочных, ветрогонных, успокоительных и жёлчегонных чаёв, мятных капель от тошноты, как средство, повышающее аппетит, и противоспазматическое желудочное средство.





Применение в народной медицине

Листья мяты популярны в народной медицине. Их употребляют наружно при невралгиях, как антисептическое средство при воспалительных процессах, ожогах, заболеваниях верхних дыхательных путей, хрипоте, осиплости голоса, при бронхите, зубной боли; внутрь — при желудочно-кишечных и печёночных коликах, как вяжущее, от кашля, при тошноте, изжоге, как успокаивающее, при нервном возбуждении в





Применение в народной медицине

Ментол, выделяемый из мятного масла, употребляют при метеоризме, стенокардии, он входит в состав капель и мазей от насморка, карандашей от мигрени, а также используют при производстве ряда лекарственных препаратов — валидола, валокардина, капель Зеленина и других, применяемых при заболеваниях, сопровождающихся спазмом коронарных сосудов, гладкой



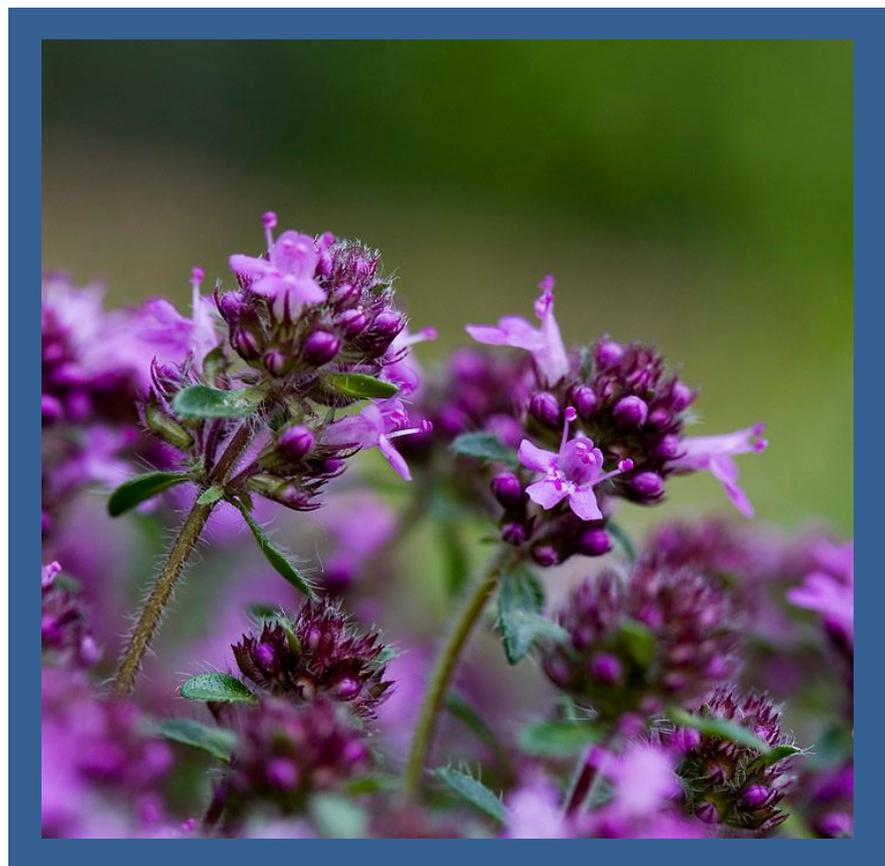


Чабрец или Тимьян

Тимьян, или Чабрец (лат. *Thýmus*) — род полукустарников.

Листья используются в качестве приправы.

Растение сильно ароматно, с пряным тёплым запахом обусловленным в основном фенольными летучими ароматными веществами — тимолом и





Название

Зафиксировано множество народных названий тимьяна: богородская трава, боровой перец, верест, жадобник, лебюшка, лимонный душик, мухопал, фимиамник, чебарка, а также чербец, чобор и материйка.





Распространение

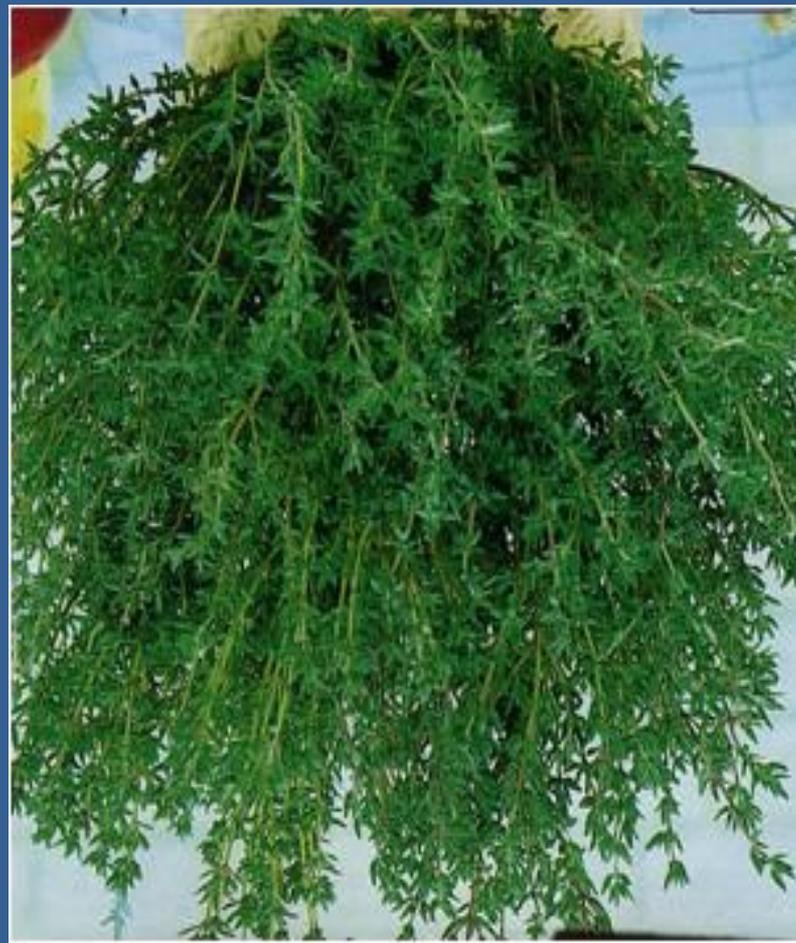
Растёт в северной и средней полосе европейской части России, Белоруссии, в Армении, на Урале, в Сибири и Казахстане, в Крыму на южных склонах, скалах, в каменистых и песчаных степях, степных лугах, по окраинам сосновых боров, в каменистых тундрах.





Химический состав

Трава тимьяна ползучего содержит эфирное масло, основным компонентом которого является тимол — до 30% и карвакрол. Обнаружены дубильные вещества, горечи, минеральные вещества, камедь, органические пигменты, урсоловая и олеиновая кислоты. В незначительных количествах имеются

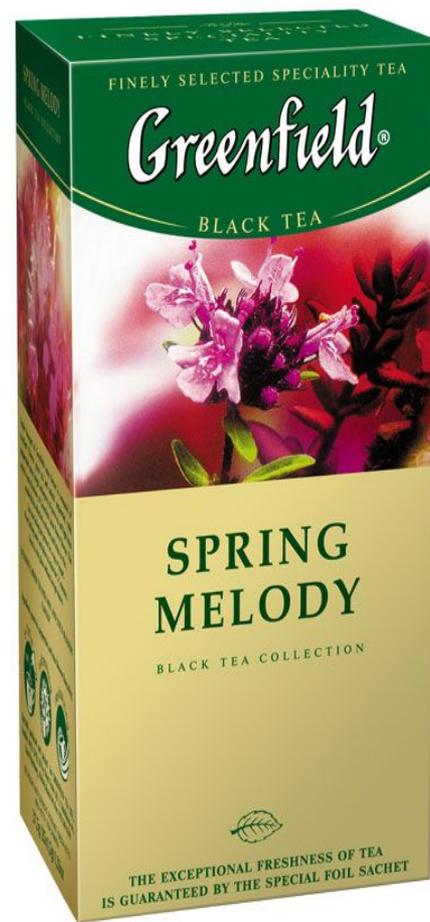




Применение

Листья используют как пряность в кулинарии, консервной и ликероводочной промышленности. Тимьян входит в состав смеси приправ, известной как «прованские травы».

Эфирное масло тимьяна применяют для отдушки косметических средств — туалетного мыла, помад, крема, зубных паст, а также в фармацевтической промышленности.





Применение

Хороший медонос.

**Декоративное растение.
Широко используется в
декоративном садоводстве,
в частности, для устройства
альпинариев.**

**Примечательно
продолжительным
«ковровым» цветением,
приятным ароматом,
способностью быстро
заполнять пустые
пространства.**





Применение в медицине

Тимьян с древности почитался как божественная трава, способная возвращать человеку не только здоровье, но и жизнь. Тимол, выделенный первоначально из тимьяна, а также многочисленные препараты из богатых им растений, применяют как противоглистное, дезинфицирующее и обезбодивающее



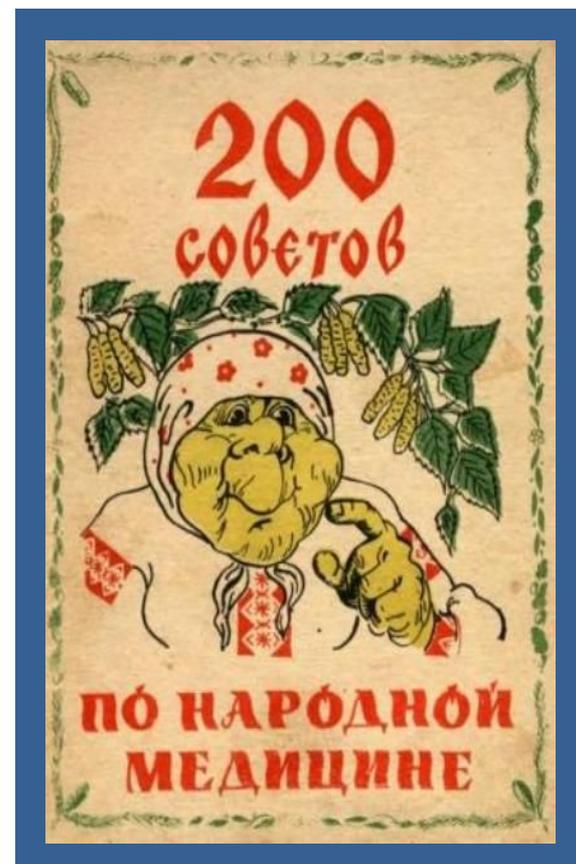


Применение в медицине

Отвары и порошок в народной медицине применяют в виде повязок при радикулите, воспалении седалищного нерва. В виде отвара или мази на меду он «очищает грудь и лёгкие», способствует отхаркиванию и успокаивает боли.

Тимьян способствует пищеварению. В виде ванн тимьян полезен при нервных заболеваниях, радикулите, ревматизме, кожных сыпях, заболеваниях суставов, мышц.

Как наружное средство для растирания используют смеси,





Действие напитка «Витан 1»:

- способствует связыванию **ионов** тяжелых металлов и выведению их из организма;

Справка.

ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ – цветные металлы с плотностью, большей, чем у железа:

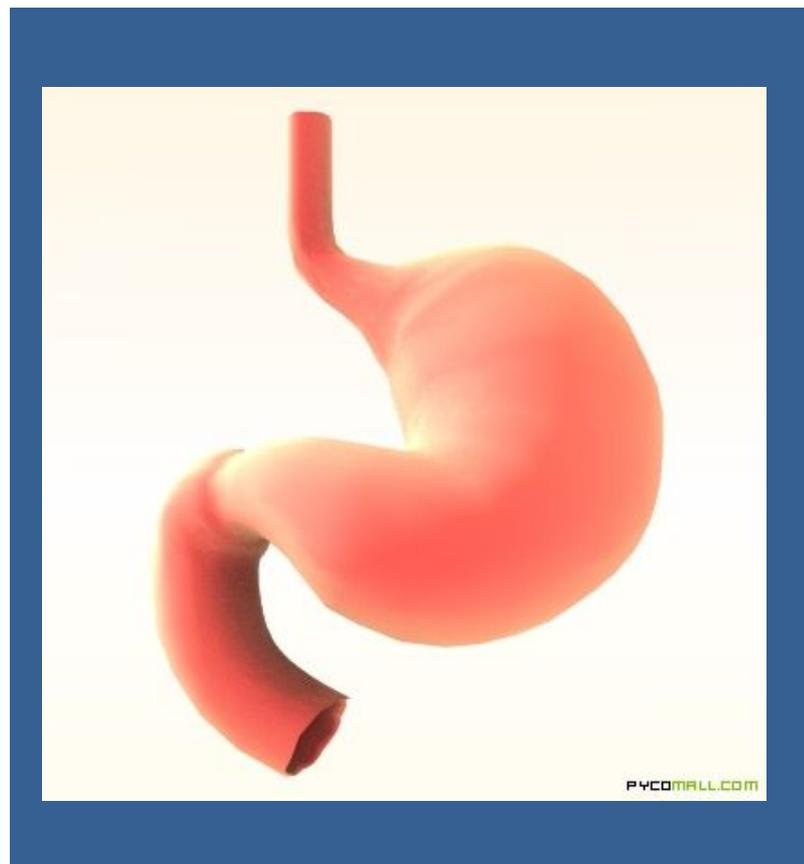
Pb - свинец, **Cu** - медь, **Zn** - цинк, **Ni** - никель, **Cd** - кадмий, **Co** - кобальт, **Sb** - сурьма, **Sn** - олово, **Pb** - висмут, **Hg** - ртуть.





Действие:

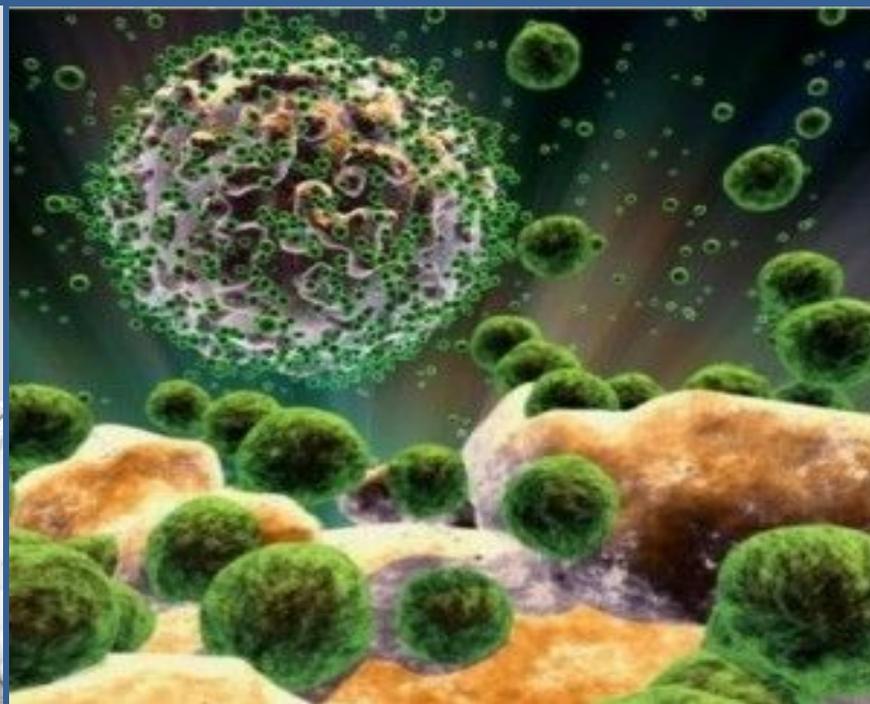
- стабилизирует функции желудка и кишечника при неблагоприятном питании и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, гастродуоденит, колит и т. д.);





Действие:

- повышает сопротивляемость организма различным инфекциям и интоксикациям;





Действие:

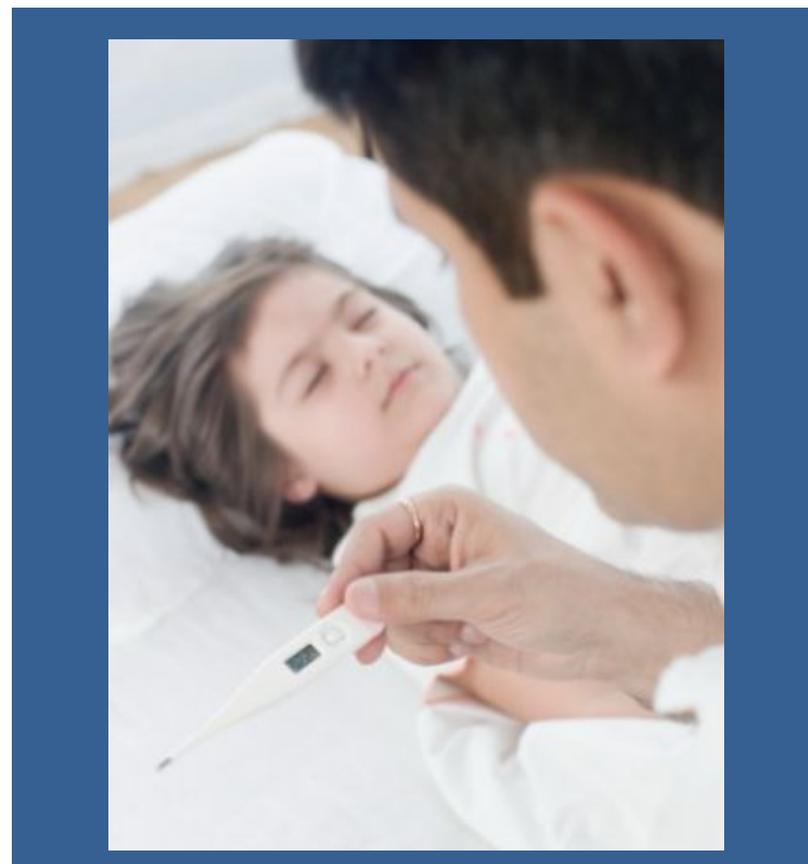
- улучшает адаптационные возможности организма к воздействию вредных факторов окружающей среды, а также к производственным условиям, переутомлению, стрессам.





Клинические испытания

Напиток прошел клинические испытания на базе Нижегородского НИИ детской гастроэнтерологии и используется в школьных учреждениях города Нижнего Новгорода.





Результаты испытания

Получены положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости среди школьников в период эпидемии гриппа,**
- уменьшение желудочно-кишечных расстройств,**
- уменьшение количества применяемых медикаментов при лечении заболеваний,**
- улучшение общего состояния и повышение**





Рекомендуется

- **«ВИТАН-1»** рекомендуется людям, проживающим в экологически неблагоприятных районах; всем детям, особенно в период эпидемий простудных заболеваний и гриппа; всем, чья профессия связана с большим умственным и физическим напряжением.





Рекомендуется:

- **Напиток «ВИТАН-1» рекомендуется применять всем, независимо от возраста в качестве освежающего и общеукрепляющего средства.**





Применение

Для приготовления напитка 2 чайные ложки сиропа развести в 200 мл. кипяченой воды (можно использовать минеральную и газированную воду). Сироп можно также добавлять в чай, кофе, мороженое. Напиток имеет приятный золотистый цвет, кисло-сладкий вкус и аромат луговых трав.

Оздоровительный курс 3-4 недели, можно ежедневно выпивать до 3—4 стаканов

