

Фитонциды для здоровья

Фитонциды – образуемые растениями биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших и играющие одну из основных ролей в иммунитете растений. Фитонциды могут стимулировать рост микроорганизмов-антагонистов, патогенных для растений микроорганизмов, также принимают участие и в других процессах жизнедеятельности растений. Ученые выяснили, что эти растительные вещества напоминают защитные антитела человека. В ходе исследований оказалось, что фитонциды обладают огромным потенциалом при лечении вирусных, грибковых и паразитарных заболеваний у людей.

Действие фитонцидов

Сила и спектр антимикробного действия фитонцидов весьма разнообразны. Фитонциды чеснока, лука, хрена, красного перца убивают многие виды простейших, бактерий и низших грибов в первые минуты и даже секунды.

Фитонциды — один из факторов естественного иммунитета растений (растения стерилизуют себя продуктами своей жизнедеятельности). Так, фитонциды пихты убивают коклюшную палочку (возбудителя коклюша); сосновые фитонциды губительны для палочки Коха (возбудителя туберкулёза) и для кишечной палочки; берёза и тополь поражают микроб золотистого стафилококка. Защитная роль фитонцидов проявляется не только в уничтожении микроорганизмов, но и в подавлении их размножения, в отрицательном хемотаксисе подвижных форм микроорганизмов, в стимулировании жизнедеятельности микроорганизмов, являющихся антагонистами патогенных форм для данного растения, в отпугивании насекомых.

Гектар соснового бора выделяет в атмосферу около 5 килограммов летучих фитонцидов в сутки, можжевельного леса — около 30 кг/сут, снижая количество микрофлоры в воздухе. Поэтому в хвойных лесах (особенно в молодом сосновом бору) воздух практически стерилен (содержит лишь около 200—300 бактериальных клеток в 1 м³)

Некоторые фитонциды, пагубно действующие на патогены человека и животных, могут применяться в медицине, так как обладают выраженными терапевтическими свойствами: снимают усталость, нормализуют давление, повышают работоспособность. Чистый воздух сосновых лесов насыщен фитонцидами, именно поэтому он благотворно влияет на самочувствие и здоровье человека.

Особенно важны фитонциды в период острых респираторных инфекций (ОРИ) и гриппа, так как успешно оказывают влияние на снижение активности микробов и вирусов в пространстве. Фитонциды лимона по своей способности бороться с микробами могут сравниться с признанными «классиками» — чесноком и луком? К примеру, менингококк лимонные фитонциды нейтрализуют за 15 минут, а тифозные бактерии примерно за час.

Где содержатся фитонциды

Эфирные масла – эвкалиптовое, пихтовое, лавандовое, розмариновое и другие обладают богатейшими источниками фитонцидов и оказывают благоприятное влияние на разные органы и системы, например:

- пихта, кедр и ель способствуют нормализации мозгового кровообращения, оказывают стимулирующее воздействие на нервную систему и обменные процессы, положительно влияют на функции печени и иммунную систему;
- дуб способствует снижению артериального давления;
- мята помогает устранять спазмы внутренних органов;
- береза, липа, плющ, чабрец (тимьян) улучшают выведение мокроты при заболеваниях дыхательных путей;
- мелисса прекрасно нормализует эмоциональный фон;
- масло розмарина обладает стимулирующим воздействием на нервную систему и поддерживает высокую работоспособность при повышенных умственных нагрузках стимулирующим воздействием на нервную систему;
- масло эвкалипта – признанный природный антисептик, незаменимый в сезон простуд;
- масло можжевельника обладает тонизирующим свойством, способствует очищению кожи и поддержанию здоровья волос, повышает защитные силы организма.

Обязательно используйте лечебные свойства эфирных масел даров природы и будьте здоровы!

31 01 2023

Врач-специалист ЦКРОиР

Янковская А.Е.

