



## Природные иммуностимуляторы

Замечено, что в сосновых лесах и дышится легче. Это летучие фитонциды, которые выделяют сосны, так влияют на организм человека.

Лечебными свойствами обладают все части растения: зеленые шишки 1-го года, живица, почки, пыльца, молодые побеги, хвоя. В них находится кладезь эфирных масел, флавоноидов, магния, железа, селена, танина, смол, витаминов В, С, А, РР, К, Е, дубильных веществ.

**Вечнозеленое дерево** - отличное средство против воспаления, отхаркивающее и общеукрепляющее. Его используют в качестве успокоительного, сосудорасширяющего, кровоостанавливающего, обезболивающего, дезинфицирующего. Это хороший кровоочиститель, мочегонный и желчегонный препарат, профилактическое средство при простудных заболеваниях, оказывает помощь при лечении инсульта. Обладает противорадиационным свойством, а также применяется при авитаминозе и повышает иммунитет.

Более подробно речь пойдет о зеленых шишках сосны обыкновенной.

**Когда собирать сосновые шишки?** Первое, что необходимо знать, это то, что собирать нужно только те шишки, которые еще не успели раскрыться, именно в них все полезные свойства зеленых сосновых шишек проявляются в полной мере.

Исходя из различий в климатических условиях, собирать их необходимо начиная с мая и заканчивая концом августа. Кстати, именно в последний месяц лета они накапливают максимальное количество полезных веществ.

Размер шишки должен быть примерно 4 см. В то время когда вы будете собирать их, необходимо обязательно обратить свое внимание на внешний вид и

состояние деревьев. Сосна не должна иметь никаких повреждений насекомыми или иметь следы гниения. С такого дерева нельзя собирать шишки.

Что касается хранения, срок ни в коем случае не должен превышать более чем 18 месяцев, помещение должно хорошо проветриваться. В случае, если шишки будут храниться дольше, то они начнут терять свои уникальные полезные свойства.

**Сосновые шишки в народной медицине.** Сосновые шишки, лечебные свойства которых действительно уникальны, уже достаточно прочно вошли в домашний обиход, но некоторые до сих пор не знают, что именно можно ими лечить, и как это делается. Самая распространенная ошибка заключается в том, что люди начинают свое лечение со сбора зрелых шишек или даже тех, которым уже второй или третий год после созревания. Естественно, в таком продукте нет ни семян, ни полезных веществ. Лечение сосновой шишкой должно проводиться исключительно на стадии созревания, еще зелеными почками, которые продолжают питать себя за счет сосны и ее корней. Именно за такими и приходят в лес люди, которые намерены приготовить в дальнейшем варенье или целебный отвар. Не редкостью является и мед из шишек, при этом по своей консистенции и внешнему виду никто не сможет отличить его от любого другого. Помимо своего неповторимого вкуса и аромата, он имеет бактерицидные свойства, благодаря чему является отличным средством при проблемах с желудком и дыхательными органами.

**Применение сосновых шишек.** Применение происходит в разном виде, это может быть: варенье, настойки, отвары или мед. В альтернативных видах медицины шишки используют при разных видах заболеваний: пневмония, простуда, пониженный гемоглобин, авитаминоз, легочный туберкулез, болезни бронхов и как лекарство от кашля. Экстракт, который делают из сосновых шишек, является очень хорошим антиоксидантом.



**Варенье из сосновых шишек.** Каждый должен уметь делать варенье из сосновых шишек. Свойства такого лечебного и вкусного продукта достаточно разнообразны. В зимний период, имея такое варенье постоянно под рукой, можно не только обезопасить себя от негативного воздействия некоторых видов вирусных и инфекционных заболеваний, но также и значительно укрепить свой иммунитет. Таким образом, вы сможете создать уникальный защитный барьер. Как дополнительный бонус, стоит также отметить и положительное влияние продукта на пищеварительную и сердечно-сосудистую системы.

Несомненно, переоценить пользу препаратов на основе сосновых шишек для человека невозможно. Однако к лечению подобными средствами нужно подойти с ответственностью, поскольку имеют они некоторые противопоказания. С осторожностью следует принимать средства, в составе которых имеются сосновые шишки, людям с болезнями почек. При гепатите придется отказаться от приема

спиртовой настойки. Не рекомендуется употребление подобных препаратов людям старше 60 лет, а также тем, кто имеет индивидуальную непереносимость. Даже если вы не попадаете в группу тех, кому не следует принимать средства на основе сосновых шишек, перед их приемом необходимо проконсультироваться с врачом и строго соблюдать его инструкции.



*Будьте здоровы!*