

ПРЫРОДНЫЯ АНТЫБІЁТЫКІ

Дзе іх шукаць і як ужываць, каб падтрымаць імунітэт

У постковідную эпоху неабходнасць захаваць здароўе з глабальнай мэтай ператварылася ў задачу надзвычайна, што настойліва патрабуе вырашэння. Хтосьці скупляе вітамінныя комплексы і імунадулятары ў аптэках, а хтосьці перакручвае на мясарубцы каліну з мёдам і ў любую страву дадае часнок і імбір. **Прыродныя антыбіётыкі: ці сапраўды яны валодаюць унікальнымі ўласцівасцямі? Пра гэта мы спыталі ў навуковага супрацоўніка аддзела харчавання РНПЦ НАН Беларусі па харчаванні Ганны ЖУРНІ.**

ЗДAROЎЕ ПАДОРЫЦЬ ПРЫРОДА?

— *Што такое наогул натуральныя, або прыродныя антыбіётыкі? Яны сапраўды лечаць?*

— Многія сучасныя антыбіётыкі атрымліваюць на аснове прыродных крыніц. Некаторыя экстракты раслін, эфірныя алеі і нават харчовыя прадукты валодаюць антыбіётычнымі ўласцівасцямі. Праведзены шэраг даследаванняў, якія паказваюць, што некаторыя прыродныя антыбіётыкі могуць быць настолькі ж эфектыўныя пры знішчэнні патагенных бактэрый, як і сінтэтычныя прэпараты. Прыродныя, ці натуральныя антыбіётыкі — гэта натуральныя лекі, якія вызначаюцца шпрым спецыяльным спектрам супрацьмікробнай актыўнасці і выкарыстоўваюцца пры лячэнні пачатковых стадыяў многіх запаленчых захворванняў інфекцыйнай прыроды, не аказваючы шкоднага ўздзеяння на арганізм чалавека.

— *Наяўнасць якіх рэчываў абумоўлівае лячэбны эфект?*

— Усе яны ўтрымліваюць розныя рэчывы, што абумоўліваюць іх антыбактэрыяльныя, супрацьвірусныя і супрацьзапаленчыя ўласцівасці. Напрыклад, антыбактэрыяльны эфект мёду абумоўлены ўтрыманнем у ім пераксіду вадароду. Мёд выкарыстоўваецца ў традыцыйнай медыцыне пры лячэнні туберкулёзу, вочных хвароб, інфекцый горла, бронхіальнай астмы, заражэння гелмінтамі, экзэмы, запораў, для гаення язваў і г. д. Са старажытных часоў мёд наносілі на раны для гаення і прадукцыі развіцця інфекцыі. Сучасная медыцына даказала эфектыўнасць выкарыстання мёду супраць залацістага стафілакока, а таксама супраць многіх бактэрыяльных патагенаў і грыбкоў.

Адзін з самых вядомых прыродных антыбіётыкаў — імбір. У яго складзе галоўныя кампаненты — эфірныя алеі і фенольныя злучэнні (у прыватнасці, ганглеролы і шагаолы), таксама прысутнічаюць арганічныя кіслоты (шчаўевае,

бурштынавая, яблычная), вугляводы (кіслоза, глюкоза, лактоза, мальтоза), поліцукрыды і дубільныя рэчывы.

Вядома, што супраць розных відаў бактэрый, уключаючы кішачную палачку, залацісты стафілакок, *Pseudomonas aeruginosa* эфектыўны водны экстракт гваздзікі. Актыўны кампанент гваздзікі — эўгенол, вызначаецца выдатнымі антыбактэрыяльнымі ўласцівасцямі.

Самая вядомая спецыя, якая валодае супрацьмікробнымі ўласцівасцямі, — **куркума**. Карэнішчы куркумы ўтрымліваюць складаны комплекс бялагічна актыўных злучэнняў, сярод якіх асноўныя — куркуміноіды, тумероны і куркумены. Бактэрыцыдная актыўнасць гэтых рэчываў была ўстаноўлена яшчэ ў 1949 г., а ў наступныя 30–40 гадоў даказана супрацьзапаленчае, гіпагікемічнае, антыаксідантнае, раназагойваючае, жаўцягоннае, супрацьгрыбковае, антymутагеннае, проціпухліннае і дэтаксіцыйнае дзеянне.



Бактэрыцыдныя ўласцівасці брусніцы абумоўлены наяўнасцю ў іх бензойнай кіслаты. Гэта натуральны кансервант, які спыняе развіццё хваробатворных бактэрый. **Журавіны** змяшчаюць кіслоты, дзеянне якіх ідэнтычнае дзеянню антыбіётыкаў супраць мікробаў класа *E. Coli* (вялікая група бактэрый, што выклікаюць запаленні нырака, мачовага пузыра, інфекцыйны гастраэнтэрыт). Устаноўлена, што экстракт журавін эфектыўна дзейнічае нават супраць штамаў бактэрый, устойлівых да традыцыйных антыбіётыкаў. Гаючы ўласцівасці дадзеныя ягады пераадоўваюць распаўсюджванню бактэрый *Helicobacter Piloni*, якія выклікаюць язву страўніка.

Абляпіха, асабліва абляпіхавы алей, утрымліваюць вітаміны, дубільныя рэчывы, а таксама алеінавую, стэарынавую, ліналею і пальмецінавую тлустыя кіслоты, дзякуючы яким гэта выдатны бактэрыцыдны, раназагойваючы, супрацьзапаленчы сродак.

АД СЯМІ ХВАРОБ

— *Самыя папулярныя ў нашых шыротах сродкі «ад усіх хвароб» — часнок і цыбуля. Пачнем з часнаку: у яго сапраўды настолькі магутнае супрацьвіруснае ўздзеянне?*

— У розных культурах ва ўсім свеце **часнок** прызнаны лячэбным і прафілактычным сродкам з-за яго антыбактэрыцыдных, супрацьгрыбковых і супрацьвірусных уласцівасцяў. У яго склад уваходзіць больш за 400 актыўных рэчываў. Малады часнок змяшчае важную незаменную амінакіслату — тыямін. Часнок багаты на ёд, жалеза, натры, марганец, калій і магній. Сульфіды ў яго складзе эфектыўна супрацьстаяць бактэрыям, вірусам і развіццю небяспечных інфекцыйных захворванняў. Самы важны актыўны кампанент часнаку — аліцін, які, акрамя барацьбы з бактэрыямі і вірусамі, здольны прыводзіць у норму ўтрыманне «дрэннага халестэрыну» ў крыві. Рэгулярны прыём часнаку зніжае рызыку з'яўлення

фенолаў. Чырвоная рэпчатая цыбуля асабліва багатая на супрацьзапаленчы фітанутрыент — кверцэцін. Аднак гэтага рэчыва досыць шмат і ў белой, і ў жоўтай цыбулі. Таксама яна багатая на клятчатку: ўжыванне цыбулі паскарае страваванне і спрыяе фарміраванню здоравага мікрабіёму кішэчніка. Свежая цыбуля, як і часнок, валодае супрацьтрамбозным эфектам, аднак тэрмічная апрацоўка пазбаўляе яе гэтай уласцівасці. А тое, што фітанцыды цыбулі пагібельна ўплываюць на патагенныя бактэрыі, было ўстаноўлена яшчэ ў першай палове мінулага стагоддзя. Сучасныя даследаванні адкрываюць новыя перспектывы выкарыстання лячэбных уласцівасцяў рэпчатой цыбулі. Перспектыўнай лічыцца распрацоўка і прымяненне прэпаратаў цыбулі для паляпшэння функцыянавання сардэчнай мышцы, гладкай мускулатуры, сакраторных залоз сістэмы стрававання. Цыбулю і яе сок ужываюць пры функцыянальным зніжэнні тонусу сценак кішэчніка, хранічных запорах, нырачна-каменнай хваробе, ацёках. Прычым пры хранічных захворваннях часта раеця проста ўводзіць цыбулю ў рацыён на пастаяннай аснове або штотды дадаваць у ежу невялікую колькасць цыбульнага соку (ад 1 ч. л. да 1-2 ст. л.).

— *У цыбулі таксама ёсць супрацьказанні?*

— Так, празмернае ўжыванне проціпаказанае людзям з язвай страўніка і дванаццаціперснай кішкі, пацыентам, што маюць гастрыт (такія агародніна павышае кіслотнасць страўнікавага соку) і панкреатыт. Цыбуля проціпаказана пры захворваннях выдзяляльнай сістэмы, печані, нырака.

— *Як правільна ўжываць цыбулю і часнок не з мэтай зрабіць ежу смачнейшай, а дзеля прафілактыкі і лячэння?*

— З лячэбнай мэтай цыбулю і часнок пажадана выкарыстоўваць у свежым выглядзе. Тэрмічная апрацоўка можа знішчыць усе карысныя рэчывы. Антыбактэрыяльнае ўздзеянне часнаку і цыбулі, якія захоўваліся ў халадзільніку чатыры месяцы, зніжаецца прыкладна ўдвая. А падчас захоўвання пры пакаёвай тэмпературы гэтыя віды агародніны цалкам страчваюць свае фітанцыдныя ўласцівасці праз восем месяцаў.

ХРЭН ЗА РЭДЗКУ НЕ САЛАДЗЕЙШЫ

— *Хрэн, рэдзька і кіслая капуста — таксама прыродныя антыбіётыкі?*

— У народнай медыцыне хрэн рэкамендуецца пры захворваннях, якія суправаджаюцца моцным кашлем, — галоўным чынам, пры бронхітах. У хрэне ўтрымліваюцца фітанцыды, што дапамагаюць арга-

нізму справіцца з інфекцыяй. Хрэн знішчае інфекцыю ў поласці рота і перашкаджае развіццю зубнога карыёсу (яго выкарыстоўваюць у вытворчасці некаторых зубных паст). Эфірныя алеі рэдзькі валодаюць выразнымі антысептычнымі ўласцівасцямі. Фітанцыды рэдзькі здольныя падаўляць розныя бактэрыі, у тым ліку і бактэрыі, што насяляюць тоўсты кішэчнік. Рэдзька можа многімі гаючымі ўласцівасцямі. Ужыванне яе ў ежу паказана пры прастудных захворваннях, а таксама хваробах, якія суправаджаюцца кашлем (сок рэдзькі — выдатны адхарквальны сродак), у тым ліку пры коклюшы. Рэдзька можа палегчыць стан хворага пры падагры, радыкуліце. Мінеральныя рэчывы, крыніцай якіх з'яўляецца рэдзька, трапіўшы ў арганізм, спрыяюць нармалізацыі сальваго абмену. Здаўна ў медыцыне выкарыстоўваецца мачагоннае і жоўцегоннае ўздзеянне рэдзькі.

«Праведзены шэраг даследаванняў, якія паказваюць, што некаторыя прыродныя антыбіётыкі могуць быць настолькі ж эфектыўныя пры знішчэнні патагенных бактэрый, як і сінтэтычныя прэпараты».

Квашаная капуста — прадукт, які быў пад уздзеяннем ферментацыі (узбагачэнне жывымі прабіятычнымі бактэрыямі). Пры яе ўжыванні паляпшаецца страваванне, умацоўваюцца ахоўныя сілы арганізма, ўзмацняецца імунная сістэма і падаўляецца патагенная мікрафлора.

— *Імбір — як яго правільна ўжываць?*

— Імбір варта з асцярожнасцю ўжываць людзям з хваробамі страўніка, кішэчніка, печані і жоўцевага пузыра. Таксама варта адмовіцца ад яго тым, хто мае сардэчна-сасудзістыя захворванні: ён узмацняе крывацёк, памяннае вэнзасць крыві, што можа прывесці да пагаршэння стану здароўя. Корань імбіра карыснейшы за парашок. Яго можна жаваць сырым, дадаваць у напоі, у якасці спецыяльнай класцы ў стравы. Здаровым дарослым людзям можна ўжываць да 3-4 грамаў свежага імбіру ў дзень, але не нашча. А калі імбір у парашок, лепш абмежавацца паловай чайнай лыжкі: у сухім стане ён больш канцэнтраваны. Калі купляеце імбір, правярэйце, каб корань быў шчыльным, цвёрдым, сухім. Ён аддаецца максімум карысных рэчываў, калі надзеці яго на дробнай тарцы або нарэзаць тонкімі слайсамі, а ў страву або напоі дадаваць адразу перад ужываннем.

Размаўляла Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.

Надвор'е

У выхадныя — мокры снег і дождж

Сёння тэрыторыя Беларусі будзе знаходзіцца пад уплывам цёплай і вільготнай паветранай масы, днём на паўднёва-заходнай раёны краіны перамоўваецца атмасферны фронт, паведамлілі ў Рэспубліканскім цэнтры па гідромэтаралогіі, кантролі радыяактыўнага забруджвання і маніторынгу навакольнага асяроддзя Мінпрыроды.

Па паўднёвым захадзе краіны пройдуць невялікія ападкі ў выглядзе мокрага снегу

і дажджу. Вечер будзе паўднёва-заходні, паўднёвы парывісты. Тэмпература паветра днём — ад нуля да 6 градусаў цяпла.

У суботу пад уплывам цыклона найбольш складанага ўмовы надвор'я чакаюцца па паўночным захадзе краіны, дзе пройдуць ападкі ў выглядзе снегу і мокрага снегу, месцамі моцныя. У асобных раёнах чакаюцца наліпанне мокрага снегу і галалёдныя з'явы, у той час як па паўднёвым усходзе краіны пройдуць дажджы. Тэмпература паветра ноччу — ад мінус 2 да плюс 5 градусаў. Днём будзе вагацца

ад мінус 1 градуса па паўночным захадзе да плюс 7 па паўднёвым усходзе краіны.

У нядзелю ноччу на большай частцы тэрыторыі, а днём пераважна па заходняй палове краіны пройдуць мокры снег і дождж. Уначы і раніцай па паўночным усходзе месцамі будзе наліпанне мокрага снегу, галалёд, на дарогах галалёдзіца. Вечер пераменных напрамаў, умераны. Тэмпература паветра ноччу складзе мінус 2 плюс 3 градусаў, днём — ад нуля да +7. У панядзелак на большай частцы тэрыторыі краіны будуць ападкі ў выглядзе

дзе мокрага снегу і дажджу. Уначы і раніцай у асобных раёнах магчымы туман, слабы галалёд. Тэмпература паветра ў начны час складзе мінус 2 плюс 4 градусаў, днём — ад нуля да плюс 6, па паўднёвым усходзе — да 8 цяпла. У аўторак у Беларусь пачне паступаць халаднаватая паветраная маса са Скандынавіі. У многіх раёнах краіны пройдуць ападкі, у асноўным снег, мокры снег, па паўднёвым усходзе з дажджом. Тэмпература паветра на працягу сутак будзе вагацца ад мінус 4 да плюс 2 градусаў.