

# Растения-адаптогены



***Китайский***



В состав плодов лимонника входят органические кислоты (винная, яблочная и лимонная), сахара, красящие и тонизирующие вещества, витамины С и Е.

В семенах содержится жирное масло. В листве находятся макро- и микроэлементы кальций, магний, марганец, медь, железо, цинк, кобальт, йод и алюминий.

Содержащиеся в лимоннике биологически активные вещества схизандрол и схизандрин представляют наибольшую ценность. Они стимулируют работу нервной и сердечно-сосудистой системы, а также улучшают работу печени.

Лимонник обладает тонизирующим и освежающим эффектом.

На сегодняшний день это растения используют при психическом либо физическом переутомлении, депрессивных и астенических синдромах в качестве адаптогенного и стимулирующего средства.



**Элеутероко**

**КК**



# Основные свойства растения следующие:

1. Тонизация;
2. Повышение иммунитета;
3. Детокс(выведение токсинов);
4. Противораковые свойства;
5. Стабилизация кровяного давления;
6. Антивирусные свойства;
7. Повышение выносливости



# Женьшень



<b>Стимулирующее действие</b>	Женьшень повышает физическую и умственную активность. Он показал себя как безопасный, эффективный, натуральный стимулятор, по силе эффекта не уступающий кофеину и амфетаминам. Однако он обладает мягким действием и поэтому не вызывает чрезмерную стимуляцию.
<b>Иммуностимулятор</b>	Благодаря женьшеню нормализуется работа всех систем организма, особенно – его защитная функция. Женьшень повышает иммунитет. Рекомендуется врачами в осенне-зимний период для профилактики простудных заболеваний.
<b>Тонизирующее действие</b>	Традиционное восточное представление о женьшене – тонизирующее средство длительного действия. В странах, где докторам платят в случае выздоровления пациента, женьшень присутствует едва ли не в каждом натуральном препарате с иммуностимулирующими свойствами.
<b>Общеукрепляющее действие</b>	Исследования ученых показали, что женьшень улучшает общее состояние пациентов. Доктора рекомендуют его людям всех возрастов для устранения стресса, улучшения настроения и сна.
<b>Антистресс</b>	Женьшень помогает организму адаптироваться ко

<b>Сердечно-сосудистая система</b>	Клинические исследования показали, что женьшень улучшает кровообращение и снижает процесс склеивания тромбоцитов. Китайские диетологи рекомендуют включать женьшень в рацион питания людей страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.
<b>Содержание сахара в крови</b>	Клинические исследования показали нормализующее влияние женьшеня на уровень сахара в крови. Доктора рекомендуют использовать его как неотъемлемую часть оздоровительной диеты при сахарном диабете.
<b>Антиоксидантное действие</b>	На сегодняшний день результаты многих исследований показали, что красный женьшень обладает сильными антиоксидантными свойствами. Это делает женьшень незаменимым в профилактике множества заболеваний, вызванных воздействием свободных радикалов.
<b>Сексуальное здоровье</b>	Женьшень улучшает общее состояние здоровья человека, а также физическую и сексуальную активность. Однако его нельзя рассматривать как афродизиак.
<b>Долголетие</b>	Эффекты женьшеня кумулируются (накапливаются). При регулярном использовании женьшень не только благотворно влияет на здоровье и тонус, но и способствует долголетию.
<b>Антираковое действие</b>	Большое количество исследователей, изучая свойства женьшеня, обнаружили, что он способен снижать размер опухолей.



