Целительные свойства элеутерококка очень схожи со свойствами женьшеня. Его можно применять, как общеукрепляющее, тонизирующее средство, повышающее умственную и физическую работоспособность.

**Элеутерококк как принимать**

На Востоке принимать элеутерококк начали очень давно. На Западе о его ценных свойствах узнали только во второй половине XX века. Это лекарственное растение обитает на приокеанических территориях, в кедровых и еловых лесах на Дальнем Востоке, в Хабаровском крае, на Амуре и Сахалине. Оно полезно от листьев до корней, но в медицинских целях чаще всего используют экстракты из корней и корневищ.

В аптеках его можно купить в виде жидкого экстракта, драже или таблеток, капсул и сиропа-тоника. Для профилактики и лечения большинства заболеваний лучше всего принимать именно настойку элеутерококка, но надо помнить, что она выдержана на спирту. Основное действие экстракта – он являет собой ценный стимулятор для повышения устойчивости организма в условиях стресса, физических нагрузок, при работе на Севере и т.п. В элеутерококке присутствуют:

* витамины A, B, C, D, E,
* эфирные масла,
* смолы,
* каротин,
* олеиновая кислота.

**Рецепт настойки**

Для самостоятельного приготовления экстракта элеутерококка используют корневища. Их заготавливают в конце сентября, промывают, высушивают в теплом и проветриваемом помещении до состояния ломкости. 50 г измельченных сухих корней заливают 50 мл водки (или разведенным до 40 градусов спиртом), герметично закупоривают и ставят в темное место. Каждый день на протяжении двух недель емкость встряхивают, затем процеживают и разливают в бутылки из темного стекла. Как принимать жидкий экстракт элеутерококка, зависит от заболевания и назначения врача. Экстракт (или настойка) может храниться в прохладном и темном месте долго, до 4 лет.

**Противопоказания к применению настойки**

Перед тем, как принимать настойку элеутерококка, надо проконсультироваться с врачом. Поскольку жидкий экстракт повышает артериальное давление, его совсем нельзя принимать гипертоникам, беременным женщинам и кормящим матерям. Детям принимать элеутерококк нужно с осторожностью, не более 1 капли на 1 год возраста. Хотя медики не рекомендуют пить элеутерококк детям до 12 лет, ослабленным детям, в период эпидемий инфекционных и вирусных заболеваний, можно давать его для профилактики и укрепления иммунитета. Поскольку элеутерококк имеет возбуждающий эффект, его нельзя принимать тем, кто страдает бессонницей, излишне раздражительны.

**Дозировки экстракта при различных заболеваниях**

* При умственных переутомлениях, при сахарном диабете, для повышения потенции у мужчин, как общеукрепляющее, антитоксическое и антилучевое средство элеутерококк в каплях можно принимать 2-3 раза в день по 15-20 капель за полчаса до еды в первой половине дня. За две недели применения снижается сахар в крови.
* При ипохондрии, ревматизме сердца, для стимуляции пищеварения, нормализации аппетита принимать настойку элеутерококка надо 2 раза в день до еды по 20-30 капель.
* При заболеваниях сердечно-сосудистой системы – пить 3 раза в день до еды по 30 капель в течение двух недель.

Медики рекомендуют следить за длительностью курса. Сколько можно принимать элеутерококк, зависит от возраста человека, времени года, общего состояния, поэтому лучше проконсультироваться с врачом. Если пить его 25-30 дней подряд, то затем необходимо сделать двухнедельный перерыв.

Пить жидкий элеутерококк рекомендуют для профилактики респираторных заболеваний, при иммунодефиците, при онкологических заболеваниях, при воспалении желчного пузыря и кишечника, после черепно-мозговых травм, при ожирении. Весной, когда у многих наступает авитаминоз, также требуется тонизирующая и укрепляющая терапия.

Элеутерококк поддержит вас при железодефицитной анемии, так как поднимает гемоглобин. Можно применять его в виде отвара, чая.

Отвар готовят из измельченных корней и листьев, выдерживая его на водяной бане около 40 минут. Затем хранят в холодильнике не более 3 суток. Для длительного употребления можно пить элеутерококк в виде чая. Высушенные корни и листья растения заваривают кипящей родниковой или предварительно отфильтрованной водой в фарфоровой посуде, как обычную заварку. Через 10 минут тонизирующий напиток готов.

**Находка для спортсменов**

В последнее время элеутерококк стали применять в спорте и бодибилдинге. Исследователи обнаружили в чудесных корнях семь гликозидов, пять из которых есть только в этом растении.

Природные растительные гликозиды элеутерококка называются элеутерозидами. Они являются растительными адаптогенами, то есть помогают организму адаптироваться к стрессам, физическим нагрузкам. Улучшаются физические показатели, скорость реакции, координация, сила и выносливость организма. Спортсменам лучше принимать элеутерококк в таблетированной форме, так как жидкий экстракт на спирту не всем подходит.

Правильно принимать по 1-2 драже или таблетки (по 100-200 мг) во время еды два раза в день, обязательно в первой половине дня. Курс две - три недели можно повторять с перерывом 7-14 дней. Если правильно принимать элеутерококк, уменьшается утомляемость при физической нагрузке, повышается работоспособность на тренировках.

Сухой экстракт элеутерококка можно принимать долго, курсами, а можно применять разово. При таком приеме он также оказывает стимулирующее действие, поэтому тренеры назначают его спортсменам для снижения усталости, повышения устойчивости к гипоксемии (кислородного голодания при мышечной нагрузке). Врачи спортивных сборных рекомендуют применять элеутерококк в скоростных и силовых видах спорта: тяжелоатлетам, бегунам.

**Адаптоген для бодибилдинга**

Еще одно применение «брат женьшеня» нашел в бодибилдинге. Если правильно пить элеутерококк в качестве биологически активных добавок к пище:

* стимулируется синтез эндорфинов,
* увеличивается синтез белка,
* ускоряется сгорание углеводов,
* тормозится производство жиров.

Основная задача в бодибилдинге – увеличение мышечной массы. Экстракт элеутерококка не дает углеводам превращаться в жиры, кроме того, он является безопасным растительным адаптогеном, который не вредит организму. После принятых адаптогенов, повышается переносимость физических нагрузок и усиливаются процессы анаболизма (набора мышечной массы).

В бодибилдинге принимать элеутерококк можно как в таблетированной форме, так и в виде жидкого экстракта. Дозировки те же, что и спортсменам. В результате увеличивается проницаемость клеточных мембран для глюкозы, усиливается окисление жирных кислот. Поэтому элеутерококк можно применять как восстанавливающее средство при перетренировках.

Если у вас весеннее недомогание или осенняя хандра, невроз или депрессия, вспомните как принимать элеутерококк. Это гораздо полезнее, чем пить энергетические напитки, разрушающие желудок. Элеутерококк уменьшает сонливость, бодрит и тонизирует. Вы сможете улучшить аппетит, приобрести физическую силу, увеличить выносливость организма и стать здоровее.