

Меню против вирусов

Наверное, в мире нет ни одного человека, который хотя бы раз не страдал от простуды. Миллионы людей становятся жертвами ежегодных эпидемий ОРВИ. У каждого из нас есть свои излюбленные способы борьбы с подобными заболеваниями, однако мало кто знает, что начинать лечение надо... с диеты. Это бессмысленное на первый взгляд утверждение основано на вековых знаниях.

Еда на страже здоровья

Поглощаемая пища может стимулировать иммунную систему и повышать защитные функции организма. Этим ее свойством пользовались врачи в древние времена. Например, придворный лекарь Людовика XV заставлял заболевшего повелителя съедать пять сырых яиц в день. Знахари во Фландрии советовали простуженным крестьянам пить пивную похлебку. Ну а самое вкусное лечение придумали, конечно же, французы: утонченные аристократы запивали теплый перепелиный бульон подогретым красным вином.

Рекомендации современных врачей оставляют гораздо больше простора для полета фантазии. Каждый может приготовить себе блюдо по вкусу, надо лишь придерживаться общих правил: питаться дробно, маленькими порциями, причем предпочтение нужно отдавать хорошо измельченным продуктам. Овощные пюре, слизистые каши, супы и кисели считаются идеальной пищей для организма, который оккупирован вирусами. А вот острое, соленое и жареное надо исключить из рациона. Все эти продукты еще больше раздражают воспаленную слизистую верхних дыхательных путей и усиливают ее отек.

Кроме того, следует обращать внимание на питательную ценность продуктов. В первую очередь они должны быть богаты витаминами и микроэлементами. Так как простуды наиболее часты в осенне-зимний период, вопрос витаминного голодания особенно остро звучит именно в это время, когда свежие вершки и корешки становятся настоящей редкостью.

Нежелательные фрукты

Как известно, живых витаминов больше в свежих овощах и фруктах. Но, к сожалению, отнюдь не каждый плод можно безбоязненно включить в рацион простуженного человека. Например, все цитрусовые, считающиеся настоящим кладом витамина С, раздражают слизистые оболочки. Именно поэтому апельсинами, лимонами и грейпфрутами больному не стоит злоупотреблять. Их лучше заменить на киви: один такой плод содержит суточную дозу витамина С, почти все элементы таблицы Менделеева и огромное количество пектиновых веществ.



С осторожностью надо относиться к бананам: их мякоть почти целиком состоит из сложных углеводов, плохо поддающихся перевариванию. Организм, который борется с болезнью, нежелательно перегружать кишечной работой, отнимающей массу времени и энергии. Ни в коем случае нельзя употреблять виноград. Дело в том, что в его сочных ягодах много глюкозы, которая оседает на стенках носоглотки, обволакивая ее слизистую. А бактерии очень любят сладкую среду и быстро размножаются в таких благодатных условиях. Именно поэтому врачи рекомендуют после любого съеденного лакомства полоскать рот антисептическим раствором.

Пить, пить и пить ...



Простуженному человеку нужно выпивать как можно больше жидкости, которая увлажняет слизистую верхних дыхательных путей, а также смывает с нее остатки разрушенных клеток и те токсические вещества, которые выделяют микроорганизмы. Врачи рекомендуют пропускать через себя не менее 2—2,5 литра в сутки.

Огромное значение имеет и температура выпиваемой жидкости. Если симптомами болезни являются только лихорадка и насморк, то нужно отдать предпочтение горячему питью. Если же простуда осложняется першением и болью в горле, то воспаленную слизистую носоглотки не следует травмировать высокой температурой.

Многие из нас сильно ошибаются, считая, что боль можно заглушить кипятком. Это не так: раскаленная жидкость действует на горло как наждак, удаляя поверхностные слои воспаленной слизистой. После подобной тепловой процедуры человек испытывает лишь временное облегчение. А через некоторое время боль начинает мучить его с удвоенной силой. Так что лучше теплое питье, которое можно отхлебнуть из чашки без предварительного обдувания.

При появлении боли в горле надо обратить внимание на кислотность выпиваемых напитков. Они должны быть щелочными или pH-нейтральными. Это простая вода, чай, какао, отвары лекарственных растений или ягодные нектары. А вот сильноокислая среда способствует размножению микроорганизмов, поэтому клюквенный морс, соки из цитрусовых и ананаса пить не рекомендуется: они создают благоприятные условия для жизнедеятельности вредных бактерий. Кроме того, на время болезни надо отказаться от газированных лимонадов.

Ромашки, лютики ...

Не секрет, что лекарственные травы могут творить чудеса. Их целебная сила признана официальной медициной всех стран, и тому найдется немало подтверждений. Например, в вещмешке каждого китайского моряка есть несколько пакетиков специального витаминного чая на случай простуды. В некоторых аптеках Швеции посетители могут купить в розлив горячие травяные отвары и настои, приготовленные по старинным рецептам. А в Англии существуют специальные лекарственные кафе, в которых подают фиточай на всякий вкус и запрос. Меню этих заведений насчитывает несколько сотен наименований. Здесь можно заказать и любой, даже самый экзотический, травяной сбор.

Надо сказать, что в нашей стране существуют свои рецепты противопростудных чаев, которые обладают иммунокорректирующим действием и помогают быстро справиться с ОРЗ. Например, стакан настоя листьев черной смородины врачи рекомендуют выпивать до еды за три приема в день. В приготовлении этого напитка есть одна хитрость: высушенную массу сухих листьев надо заваривать только в белом фарфоровом чайнике. В противном случае растение потеряет часть своих целебных свойств.

Прекрасным средством от простуды считается клевер. Его настой обладает помимо противовоспалительного, обезболивающего еще и потогонным действием. Не очень приятный привкус напитка можно смягчить медом, который к тому же усилит лечебный эффект.

Сейчас в наших аптеках продается великое множество уже готовых противопростудных чаев. Обычно в них входят шалфей, эхинацея, молодые листья малины, солодка, мать-и-мачеха и душица. Все эти травы являются прекрасными иммуномодуляторами, безопасными и очень эффективными. Они заключены в водонепроницаемую упаковку, которая облегчает процесс заваривания: надо только залить кипятком пакетик — и лекарство готово!

Антибиотики с огорода

В прежние времена лечили простуду подручными средствами. Народная медицина донесла до нас множество рецептов, которые и по сей день не потеряли своей актуальности. Например, журнал «Вестник медицины» 1906 года издания советовал своим читателям бороться с простудной напастью с помощью лукового сока. Авторы утверждали, что несколько ложек этой горькой жидкости существенно облегчают течение болезни.



всевозможными

Спустя десятилетия ученые смогли объяснить целебное действие репчатого лука: в нем много фитонцидов, которые обладают антибактериальными свойствами. Эти природные антибиотики прекрасно зарекомендовали себя. Поэтому сегодня врачи, не боясь прослыть шарлатанами, предписывают испытанное временем средство: выпивать при простуде одну чайную ложку лукового сока три-четыре раза в день. Лучше всего разводить это лекарство в меде: так оно не будет раздражать слизистые.

Выраженным антисептическим действием обладает и чеснок, ядреный вкус и едкий запах которого обусловлены огромным количеством содержащихся в нем фитонцидов. Так что сдабривать пищу небольшим количеством растертого чесночка очень даже полезно.

Подготовлено по
материалам Интернета