

На днях главный государственный санитарный врач Геннадий Онищенко заявил о начале сезона ОРВИ и посоветовал одеваться по сезону, хорошо питаться и витаминизироваться.

Мы решили не ограничиваться этими прописными истинами и узнать у эксперта, как противостоять начинающейся простуде. На вопросы «АиФ» ответила **Татьяна КИСЕЛЁВА, доктор фармацевтических наук, профессор, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, член экспертного совета НИИ питания РАМН.**



Горяченького...

- Татьяна Леонидовна, как быть, если чувствуешь, что заболеваешь?

- Нужно как можно скорее энергетически поддержать организм и дать ему внутреннее тепло. Как первая помощь - выпить пару чашек свежесваренного горячего чёрного чая (см. инфографику). 2-3 ложки малинового варенья, мёда или протёртой калины (клюквы) с мёдом сделают лечение ещё более эффективным. В качестве противовирусного и поддерживающего организм средства



При простуде полезен кофе.

отлично подойдёт и свежесмолотый свежесваренный кофе. Идеально - сделать кофе по-восточному или заварить прямо в чашке. В таком кофе мало смол и много хлорогеновой кислоты (противовирусное), лёгких терпеноидов (антибактериальное и спазмолитическое!), полифенолов (антиоксидантное средство). Кстати, алкалоид кофеин, по-

ступающий в организм из кофе, выводится из него за 1 час, а из чая - за 4 часа. Так что сильнее помешает вам уснуть - чай или кофе? Это важно, поскольку сон и «пододеяльное» тепло - главные лекарства при простуде. Снимает тревожность, помогает восстановить равновесие и заснуть чай из цветков липы или готовые препараты: Дормиплант, Валосердин, Пассидорм, сбор Фитоседан, настойка пустырника и валерианы.

- Что есть во время болезни?

- Исключаем из рациона «холодные» продукты, снижающие естественную энергетику организма, - тропические фрукты и цитрусовые (кроме лимона), чёрный чай (если не добавлены специи), огурцы и помидоры, свинину (с мясными продуктами вообще лучше повременить до выздоровления), жирные твёрдые сыры. Воду получаем из местных сезонных фруктов - слив, яблок и груш, можно печёных. Полезны пшённая и ячменная каши с тыквой, изюмом и корицей (детоксикация), паровые или тушёные (точнее, слегка прогретые с минимумом жира) овощи, винегрет, паровая рыба, сухофрукты.

Напиток для носа

- Если все вокруг кашляют, чихают, как защититься?

- Можно перед выходом из дома нюхать свежерезанный чеснок (через 15 минут активность фитонцидов резко падает) или смазать слизистую оболочку носа мазью Эваменол на основе масла эвкалипта и ментола. Второй вариант подойдёт и для детей с 1 года. Поддержать иммунитет помогут натуральные препараты. Например, Инфлюцид,

Чай с водкой

и другие способы победить простуду

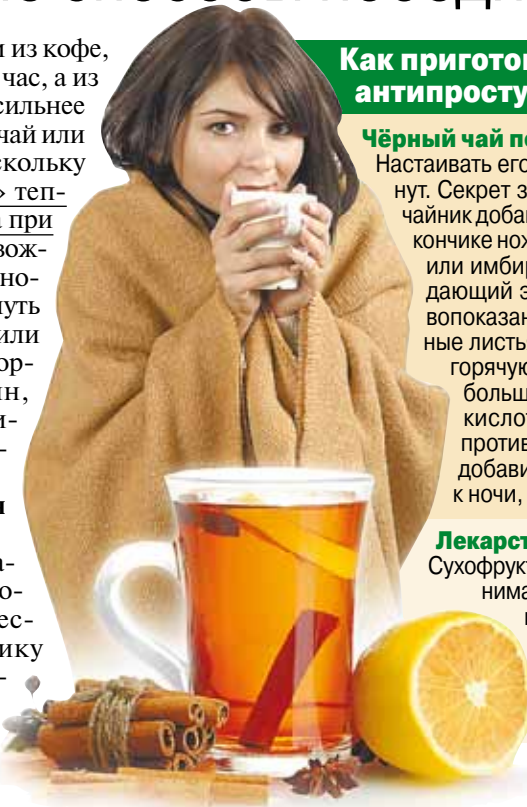


Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

Как приготовить антипростудные продукты

Чёрный чай по специальному рецепту

Настаивать его нужно не менее 5 и не более 15 минут. Секрет заваривания «осенне-зимнего» чая: в чайник добавить 2-3 горошины чёрного перца и на кончике ножа порошок мускатного ореха, корицы или имбиря. Так чай превратится в «горячий», дающий энергию организму. Если нет противопоказаний к приёму алкоголя, на сухие чайные листья влить чайную ложку водки, а потом горячую воду (тогда в чай перейдёт намного больше флавоноидов и гидроксикоричных кислот, обладающих антиоксидантным и противовирусным действием). Уже в чашку добавим лимон и свежий имбирь. Если дело к ночи, то имбирь не добавляем.

Лекарство из инжира или изюма

Сухофрукты 5 минут провариваем в молоке, вынимаем, остужаем и едим маленькими кусочками. Средство эффективно при кашле и ангине.



Такой раствор вытянет на себя всё отделяемое из носа, и капли попадут по назначению. Так же действуют готовые спреи с морской водой из аптеки. Помогают ингаляции над горячей картошкой в мундире с добавлением в неё листьев петрушки, семян тмина, аниса. Выпускается и готовая смесь для ингаляций. Если момент упущен и трахеит или бронхит уже настиг, к ингаляциям добавляем гомеопатический препарат Бронхонал или сиропы Пертуссин, Бронхипрет, таблетки Мукалтин или сухую микстуру от кашля. Нелеченый насморк чреват и проблемами с ушами. Чтобы предотвратить их, можно в ухо на ночь закладывать ватку, смоченную луковым соком, или попить препарат Синупрет.

Юлия БОРТА



WWW.AIF.RU

Имбирь, мёд и тыква: какие ещё продукты полезны против простуды, читайте на нашем сайте aif.ru/anons

Спросите доктора Агапкина

Доктор Сергей АГАПКИН, ведущий программы «О самом главном», отвечает на вопросы наших читателей о здоровье.



Уже несколько лет меня мучают головные боли. Причём боль отдаёт в ухо. Иногда принимаю аспирин. Что ещё можно сделать? Как избавиться от болей?
З. Петрова, Московская обл.

- Причиной болей могут быть остеохондроз шейного отдела позвоночника, патология тройничного нерва, новообразования головного мозга. Лечение назначается в зависимости от первопричины, поэтому важно поставить правильный диагноз. В первую очередь нужно обратиться к невропатологу. Врач назначит необходимые обследования: МРТ головного мозга, УЗИ экстракраниальных сосудов и т. д.

Я пенсионерка, беспокоит сильное потоотделение на спине. Приходится постоянно менять одежду. К какому врачу обратиться за консультацией?
И. Вешина, Краснодарский кр.

- Повышенное потоотделение может быть связано с изменениями гормонального фона, нарушением функции щитовидной железы. Чтобы установить причину, необходимо обратиться к врачу-эндокринологу, который назначит требуемое лечение.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» в 9.45 с понедельника по пятницу выходит программа «О самом главном». Ведущие - доктор Сергей Агапкин и Ольга Будина.

Реклама

СТОМАТОФИТ®

- ПОМОГАЕТ сохранить чувство комфорта надолго
- НЕ НАРУШАЕТ местную микрофлору
- СОДЕРЖИТ комплекс лекарственных растений

ПРИ БОЛЕВОМ СИНДРОМЕ СТОМАТОФИТ® А С АНЕСТЕЗИНОМ



ОДОБРЕНО
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ
РОССИИ



О моих деснах заботится Он!

Эксклюзивный дистрибьютор: ЗАО «Европлант» 143444, Московская обл., г. Красногорск, мкр. Опалиха, ул. Мира, 25

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ