

# Всем миром против ОРЗ

## Что есть-пить, если вы простудились

**ОТ ПРОСТУДЫ** никуда не деться – она, «недобрая подруга», подстерегает нас каждую весну. А это значит, что скоро-скоро вокруг опять закашляют и зачихают и начнется традиционный простудный сезон. Несмотря на то, что у каждого из нас за долгие годы борьбы с напастью выработались привычные методы таблеточного укрепления организма, начинать бороться с этой болячкой нужно не со скупки в аптеке пилюль и микстур, а, как ни странно, с диеты.

Пища может быть и лекарством, и ядом – это грамотные люди, врачи-диетологи, знают как дважды два. И чем меньше мы едим всяких калорийных вкусностей, тем меньше мы бодем. Но это совсем не значит, что при малейших признаках простуды надо срочно объявлять голодовку. Или садиться на один кефир. Надо просто-напросто пересмотреть свое меню. Как оказалось, в каждой стране есть свои ноу-хау от кашля, насморка и больного горла. И в Японии, и в Греции, и в Англии. И у нас – в России.

### По-японски

Как-то любознательные японцы обратили внимание, что жители района Сизуоки, славящегося чайными плантациями, практически не болеют респираторными инфекциями. Все остальные болеют, а они – нет. Заварку с тех плантаций отправили на анализы в Токийский университет, и выяснилось, что в этом целебном напитке содержатся особые вещества – катехины, обладающие противовирусной активностью. С тех пор каждый переохладившийся японец первым делом выпивает 10 чашек горячего зеленого чая, и болезнь моментально отступает. Для надежности эффекта «заесть» чай хорошо мороженым из... рыбы. Содержащиеся в ней вещества укрепляют иммунитет, а холод способствует местному закаливанию слизистых оболочек. Сегодня в Японии рыбное эскимо производят разных сортов – из китового мяса, угря, моллюсков...

### По-американски

Жители США при первых признаках простуды принимают коктейль из мятного настоя, лимонного сока, меда и чеснока. Откуда взялся этот рецепт, история умалчивает, но приготовить его не составит труда. Залейте чайную ложку мяты перечной стаканом кипятка, нагревайте 3–5 минут на медленном огне, затем процедите и размешайте в настое чайную ложку меда. Мелко нарежьте маленький зубчик чеснока, положите в чашку и разотрите ложкой. Отожмите в нее 1/4 часть небольшого лимона, влейте мятный настой с медом, все смешайте и выпейте в теплом виде на ночь – наутро проснетесь здоровыми! А вот доктора из американского городка Санта-Круз прописали бы вам от насморка яблочный лимонад. Рецепт такой: размешайте в стакане кипятка 1–2 столовые ложки яблочного уксуса и столько же меда и выпейте с утра и перед сном горячим.

### По-гречески

Меню на все случаи простуды оставили грекам великие предки. Напиток Гипократа не раз выручал в холода древних эллинов, обутил в легкие сандалини. Промочив ноги, они заливали 2 ломтика апельсина или лимона двумя стаканами красного вина, добавляли чайную ложку меда, 2 палочки гвоздики и щепотку корицы, до-



Буддисты борются с простудой морепродуктами, яблоками и молитвами.

## Диета от простуды

### ПОЛЕЗНО

#### Помидоры, огурцы, отварные и тушеные овощи, авокадо и зелень

Содержат комплекс биологически активных веществ – витаминов, минералов, ферментов, антиоксидантов, укрепляющих иммунную систему.

#### Куриный бульон, орехи (не больше 5–6 штук в день), обезжиренный йогурт и нежирное мясо (предпочтительнее куриные грудки)

Белок обеспечит быстрое восстановление поврежденных вирусами клеток и ферментативных систем, а аминокислота цистеин сделает менее вязкой слизь в носу, пазухах и бронхах.

#### Напитки без кофеина

Озонированная и обогащенная серебром минеральная вода, фруктовый сок и морс помогут вывести токсины из организма.

#### Курага, изюм, бананы, яблоки (без кожуры или запеченные в духовке), киви, айва, инжир, малина, смородина, ежевика, облепиха, брусника, черника



Облегчают дыхание и работу сердца, испытывающего перегрузку при лихорадке, стимулируют работу почек и иммунитет.

#### Апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, тыква, вареная морковь и все другие фрукты-овощи желтого и оранжевого цветов

Содержат противовирусные витамины А, Е, С, а также особые вещества – бифлавоноиды, способствующие их усвоению. В отличие от других фруктов, в цитрусовых нет фермента аскорбиназы, разрушающего витамин С.

#### Орехи и фруктовые косточки

Богаты растительным белком, полинасыщенными жирными кислотами, витамином Е и микроэлементом селеном, стимулирующими иммунную систему.

#### Рыба, яйца, овсяная каша, бобы, горох, фасоль

Благодаря цинку укрепляют защитные силы организма и нейтрализует респираторные вирусы.

### ВРЕДНО

#### Сырые овощи, особенно белокочанная капуста, редис, репа, брюква

Перегружают желудочно-кишечный тракт, плохо усваиваются, оказывают слишком сильное сокогонное действие.

#### Жирные (в том числе молочные) продукты

Из-за снижения активности пищеварительных ферментов желудок с трудом переваривает такую пищу.

#### Крепкие мясные бульоны, говядина, телятина, свинина, баранина

Мясо – тяжелая пища. Простудившись, вы теряете аппетит потому, что переваривание еды требует больших энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейдите на молочно-растительную диету.

#### Кофе, пепси-кола, острые приправы, пряности, соленья, копчености

Раздражают ставшую более чувствительной во время болезни слизистую оболочку желудка и кишечника.

#### Ананасы, слишком кислые и сладкие ягоды и фрукты

Обладают раздражающим и сокогонным действием, неблагоприятно влияют на кислотно-щелочное равновесие организма.

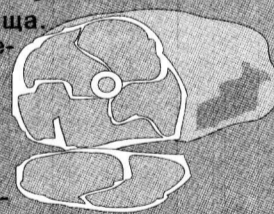
#### Хлеб (особенно черный) и макароны

В большом количестве затягивают выздоровление и способствуют развитию постгриппозного диабета.

Избыток углеводов – нагрузка для поджелудочной железы, которую первым делом атакуют попавшие в кровь вирусы.

#### Сладости

Отягощают поджелудочную железу, способствуют развитию осложненной – бактериальной инфекции.



водили снадобье до кипения и на ночь выпивали горячим маленькими глотками. Наверняка в подобных обстоятельствах старинный напиток поможет и вам.

Напиток Александра Македонского – это чай с таволгой. Мудрый полководец всегда брал с собой мешочек с цветами таволги и заваривал их, чтобы укрепить здоровье и не расклеиться в дальнем походе. В Индии он пристрастился к чаю, но и в него добавлял таволгу. От этого напиток приобретал вкус и аромат меда, а Македонский – устойчивость к болезням. Древнегреческий философ, поэт и врач Эмпедокл для профилактики простуды зимой носил медные сандалины, а великий Аристотель засыпал не иначе как с медным шариком в руке, чтобы не расклеиться во сне. Оба были абсолютно правы! Журнал Science («Наука») опубликовал статью английских ученых, обнаруживших связь между медью и аскорбиновой кислотой. Встретившись на поверхности вируса гриппа, аскорбинка и мед разрушают его оболочку. Специалисты рекомендуют принимать их в комплексе во время эпидемии, а также заваривать травяной чай из полыни, тысячелистника, зверобоя и душицы – эти растения содержат медь.

### По-английски

Простудившийся британец действует по пословице: «Яблоко в день – и доктор не понадобится!» Правда, одного яблока для выздоровления маловато – съедайте не менее пяти антоновок в день (кислые сорта предпочтительнее – в них больше витамина С) и налегайте на мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны. В них содержится ударная доза «живой» аскорбиновой кислоты, защищающей от простуды, а также вещества, способствующие ее скорейшему усвоению, и отсутствует фермент, который разрушает целебную аскорбинку. 3–4 стакана свежеотжатого цитрусового сока, выпитого в течение дня, быстро приведут вас в норму.

### По-русски

Вместо красного перца замороженные травники лечили наших предков луком, чесноком и хреном. Последний был у лекарей в особом почете. Корень хрена натерли на мелкой терке, смешивали с равным количеством сахара, оставляли в теплом месте на 12 часов, процеживали и давали пациенту по столовой ложке каждый час до полного выздоровления.

• **Чесночное масло.** Натрите чеснок на мелкой терке, смешайте со сливочным маслом (по вкусу) и используйте для бутербродов. Это отличное средство против респираторных инфекций и спазма бронхов.

• **Чеснок на меду.** Разомните чеснок в ступке и смешайте с липовым медом (1:1). Принимайте по столовой ложке, запивая водой, в течение недели для профилактики гриппа и простуды.

• **Чесночная приправа.** Добавляйте тертый чеснок в салаты, супы, соусы, сдабривайте им мясные блюда. 1–2 зубчиков в день достаточно, чтобы распрощаться с сезонными недомоганиями. Не бойтесь специфического чесночного аромата. От него можно избавиться, выпив стакан молока, пожевав свежий корень или зелень петрушки. Еще один способ: разрежьте дольку на мелкие кусочки и глотайте их, запивая водой.

Денис КОВАЛЕВ,  
кандидат медицинских наук.