

КОНСУЛЬТАЦИЯ

# ДИЕТА ПРИ ПРОСТУДЕ

**Врач поставил диагноз ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция. Кроме назначенных лекарств воспользуйтесь еще одним эффективным лечебным средством — специальной диетой, которую необходимо соблюдать первые три дня болезни. Она поможет быстрее победить простуду.**

В первый день болезни можно совсем не есть, а обойтись одним питьем. Однако при гастрите, панкреатите необходимо принимать легкую пищу каждые три часа. Особенно полезны подкисленные напитки. Это может быть чай (некрепкий) с лимоном или обычная вода, в которую добавлен сок лимона или апельсина. Но клюквенные или брусничные морсы вне конкуренции: в этих ягодах содержатся особые антибактериальные кислоты.

Для разнообразия можно выпить стакан грейпфрутового или апельсинового сока. Но если слизистая ротовой полости раздражена, цитрусовые напитки лучше заменить на яблочный или персиковый.

Если появился кашель, приготовьте щелочное питье — горячее молоко с боржомом или дру-

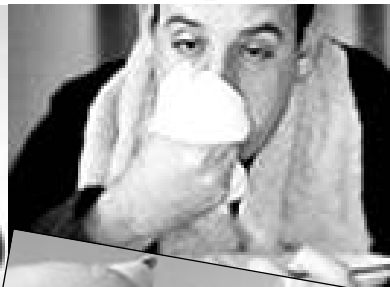


гой минеральной водой. Такой напиток способствует отхождению мокроты. А вот от крепкого чая или кофе лучше отказаться. Эти напитки дают лишнюю нагрузку сердцу и способствуют обезвоживанию организма.

Как правильно приготовить целебный напиток? Самое главное правило: свежие фрукты и ягоды несовместимы с кипятком,

так как витамин С при высокой температуре разрушается. Поэтому лимон не кладите в очень горячий чай, а апельсиновый и лимонный соки добавляйте в теплую воду.

На второй и третий день болезни, как правило, просыпается аппетит, но жареное, острое, маринованное, копченое не допускается, чтобы организм не расхо-



д о - вал много сил на усвоение пищи, ведь он борется с вирусами. А вот нежирную телятину, говядину, курятину можно позволить. Только и мясо, и рыба должны быть отварными или запеченными.

Не воспрещаются каши — гречневая с молоком, овсяная.

Вместо традиционного куриного бульона лучше отпаивать больного легкими овощными супами. Можно приготовить суп-пюре. Для этого мелко нарежьте овощи и отварите их в подсоленной воде, затем остудите и измельчите как можно тщательнее.

Хлеб лучше есть вчерашний, идеально — слегка подсушенный, так как свежий хлеб усваивается труднее.

Можно разнообразить меню моченым яблочком, квашеной капустой или даже соленым огурчиком, но в небольших количествах.

Если врач выписал антибиотики, то обязательно надо есть, ведь эти препараты принимают строго до еды или после, чтобы пища смягчила их действие на желудочно-кишечный тракт. В период лечения антибиотиками на вашем столе обязательно должны быть кисломолочные продукты, обогащенные бифидокультурами. И, окончив прием препаратов, не отказывайтесь от этих продуктов еще дня три.

При простуде используйте одноразовые носовые платки, так как во влажном использованном платке вирусы долго сохраняют свою жизнеспособность.

**По материалам медицинских изданий.**

## ЛЕДЯНАЯ КОСМЕТИКА САЛОН КРАСОТЫ

**Зимой живые цветочки-листочки под ногами не растут, а свежие фрукты дороги. Но для тех, кто ухаживает за внешностью только с помощью натуральных средств, выход есть и в период морозов. Обратите внимание на обыкновенную воду, а точнее, на замороженную. И натурально, и недорого, и эффект отличный.**

### ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Приготовьте винный лед. Две столовые ложки зверобоя, три — шалфея (все травы можно купить в аптеке) настаивайте в 1/3 стакана кипятка в течение получаса. Процедите и смешайте с 1/3 стакана белого сухого вина. Заморозьте. Винным льдом протирайте очищенную кожу лица 2 раза в сутки, после чего не вытирайтесь. Минут через 30 ополосните лицо прохладной водой. Этот лед поддерживает водный баланс и уменьшает деятельность сальных желез, а также питает кожу, делая ее нежной и бархатистой, и сужает расширенные поры.

### ДЛЯ КОЖИ С ГЛУБОКИМИ, РЕЗКИМИ МОРЩИНАМИ

Две столовые ложки мелко нарезанных листьев подорожника залейте одним стаканом кипятка, остудите и заморозьте. После протирания таким льдом не рекомендуется смазывать кожу жирным кремом.

### ДЛЯ ПОРИСТОЙ КОЖИ

Лед из календулы очень полезен для пористой кожи. Одну столовую ложку цветков залейте одним стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и смешайте с одеколоном или водкой (1:1).

Лед из полыни сужает поры, очищает кожу, делая ее упругой и нежной. Две столовые ложки травы полыни залейте двумя стаканами воды и прокипятите 5 минут. Перед замораживанием процедите.



Соленый лед хорошо действует на кожу, склонную к угревой сыпи. Одну столовую ложку соли (хорошо бы морской!) растворите в стакане. Массируйте лицо льдом, пока кусочек совсем не растает, затем лицо ополосните.

### ДЛЯ ПИГМЕНТНОЙ КОЖИ

Лимонные кубики с травами тонизируют и отбеливают кожу, помогают избавиться от пигментных пятен. Травы можно использовать те, которые вам приятны и, конечно, от которых нет аллергии.

Лед из календулы приготовьте по ранее указанному способу, но добавляйте не водку, а 2 столовые ложки лимонного сока. Протирайте лицо после различных масок.

Две столовые ложки шалфея залейте двумя стаканами кипятка, настаивайте

20 минут, добавьте 2 столовые ложки огуречного сока и 1 чайную ложку лимонного сока. Смазывайте кожу утром и вечером, в жаркую погоду можно чаще.

### ДЛЯ РАЗДРАЖЕННОЙ КОЖИ

Одну столовую ложку лепестков розы (можно и свежих, и засушенных) залейте стаканом кипятка и настаивайте под крышкой полчаса. Такие ледяные кубики отлично тонизируют кожу шеи.

### ДЛЯ МОРЩИНистой КОЖИ

Одну столовую ложку мяты залейте стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Мятным льдом хорошо протирать лицо, шею, грудь по утрам. Он тонизирует кожу, разглаживает морщины, снимает раздражение и усталость.

Смешанный настой из листьев липы и листьев малины, используемый по утрам умывания, помогает бороться с морщинами. Но настои готовят отдельно. К столовой ложке липы и столовой ложке малины добавляют по стакану кипятка в разных емкостях. Через

десять минут настои процеживают и потом смешивают для замораживания.

### ДЛЯ КОЖИ ВСЕХ ТИПОВ

Клубничный лед освежает и тонизирует любую кожу. Замороженным клубничным соком (о нем надо позаботиться летом) помассируйте лицо и оставьте сок на лице минут на 20. Смойте холодной водой и нанесите питательный крем.

Липовый лед. Одну столовую ложку цветков залейте стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Таким льдом можно пользоваться вместо утреннего умывания. Освежает и очищает.



## ЛЮБОПЫТНО! ЛЕДИ ПОД НАРКОЗОМ

**В одной австралийской больнице проводились исследования по воздействию наркоза на организм человека. Понятно, что пользы от него быть не может. Но вот что интересно: и под наркозом организм женщины и мужчины реагирует на принудительный сон по-разному.**

Женщины просыпаются гораздо быстрее, видимо, мысли о семье, детях, хозяйстве не дают им залеживаться. Но при этом после наркоза они оправляются намного медленнее мужчин. Представительницы прекрасного пола оказываются на самом деле чувствительнее и нежнее сильного пола. Наркоз у женщин гораздо чаще вызывает головокружение, рвоту, головную боль. Мужчины к длительному наркотическому сну относились хладнокровнее.

Причина разных реакций мужчин и женщин кроется в половых гормонах, изменяющих действие мозговых клеток, на которые направлены наркотические обезболивающие вещества. Мужские мозговые клетки оказываются более послушными и сговорчивыми.

## ПОГОВОРИТЕ С ЛЮБИМОЙ ИГРУШКОЙ

**Психологи советуют бороться со стрессом с помощью душевной беседы с близким человеком. Расскажи, мол, о своих трудностях, поплачь в жилетку, и станет легче.**

Вроде как правильно советуют. Но ведь очень часто этой самой «жилетки» рядом не оказывается. Но выход есть. Надо остаться наедине с собой и попытаться рассказать о своих обидах, например, домашней кошке или собаке, а может быть, даже аквариумным рыбкам. Возможно, в доме нет ни тех, ни других. Тогда поговорите с любимой детской игрушкой (если она у вас сохранилась) или в крайнем случае поговорите с собой. Это не психоз, это эффективное средство.

А еще лучше поплакать в душе или в ванне. Теплая вода расслабляет и смывает слезы. Если вы живете не в коммунальной квартире или общежитии, наберите в легкие воздуха и выдохните громко-громко. Представьте, что вместе с выдохом из вас выходят все отрицательные эмоции. Это немного освобождает от раздражающей вас обиды и злости.

На первый взгляд, кажется, что советы просты и несерьезны, но вы все-таки попробуйте. Польза будет.

**Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.**