

ПРОФИЛАКТИКА

**П**охолодало. Простуда в буквальном смысле берет за горло. Предпримите несколько простых шагов для того, чтобы быстро ее вылечить.

**ДОЛОЙ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ!**

Мнение о том, что простуженному лучше всего лежать, не соответствует действительности. Естественно, не нужно ходить на работу с температурой. Но и валяться весь день в кровати, чтобы вылечить простуду, тоже не стоит. Дело в том, что при длительном лежании снижается вентиляция легких и бронхов, в них могут начаться застойные явления. А учитывая то, что инфекция имеет свойство «спускаться» сверху вниз по дыхательным путям, риск получить бронхит или воспаление легких выше у тех, кто пытается вылечить простуду не вылезая из постели.

**ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ ПРОСТУЖЕНЫ!**

Для того, чтобы оградить себя от осложнений в виде бронхита или пневмонии, нужно как можно активнее вентилировать легкие. Это поможет вылечить простуду быстрее. Для взрослого человека прекрасным средством для подобных упражнений является надувание воздушных шариков. А с ребенком можно поиграть в «воздушный футбол». Сомните бумагу в шарик и гоняйте ее по большому столу при помощи струи воздуха, выдуваемого изо рта. Это занятие не только развивает легкие и помогает вылечить простуду, но и поднимает настроение.

**НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ КИШЕЧНИК!**

На переваривание белковой и жирной пищи затрачивается слишком много энергии и времени. Направьте все силы организма на то, чтобы вылечить простуду, а для этого перейдите на продукты, которые легко перевариваются и не задерживаются в кишечнике: фрукты (особенно все цитрусовые), свежие и тушеные овощи, отварная и тушеная рыба, соки, лечебные кисели.



# ВЫЛЕЧИТЕ ПРОСТУДУ ЗА СЕМЬ ШАГОВ

**ЗАЛЕЙТЕ ПРОСТУДУ ВОДОЙ!**  
Вирусы простуды и гриппа не любят щелочной среды, так что пейте больше минералки типа «Нарзана». Кроме того, очищающие напитки помогают выводить из организма продукты жизнедеятельности вирусов и бактерий. А еще они помогают печени выводить из организма метаболиты лекарственных препаратов, которые мы принимаем для того, чтобы вылечить простуду (например, парацетамол).

**КУРИНЫЙ БУЛЬОН НАВСЕГДА!**

Что касается традиционного блюда, любимого всеми, кто стремится вылечить простуду — куриного бульона, то его эффективность была доказана научно. Ученые из Мюнхенского университета протестировали 13 куриных супов, сваренных по разным рецептам. Было обнаружено, что почти все они имеют четко выраженные противовоспалительные свойства, успокаивают боль в горле и облегчают дыхание при заложенности носа. Это происходит оттого, что в бульоне образуются соединения, которые приостанавливают выработку слизи в носоглотке.

**ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!**  
Обратиться к врачу нужно в обязательном порядке в следующих случаях:  
если температура держится в пределах 38,5—39 градусов более трех дней, а у детей — более 24 часов;  
вы чувствуете сильную боль в голове, глазных яблоках, околоносовых пазухах, животе;  
отходит мокрота зеленого,

ржавого цвета, тем более, если есть вкрапления крови;  
появляется боль в грудной клетке на вдохе;  
очень трудно глотать;  
кашель с хрипом, и вы задыхаетесь, появилась одышка.

**ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ!**

Польза витамина С для профилактики и в процессе лечения простуды и гриппа давно известна. Но не все знают, каким образом прием витамина помогает вылечить простуду. А этот витамин играет важнейшее значение в синтезе кортикоستيоидных гормонов и гормонов щитовидной железы, ответственных за устойчивость и адаптацию организма к изменяющимся условиям окружающей среды. Их адекватное поступление в кровь повышает концентрацию интерферона и антител в крови. Кроме того, витамин С обладает способностью накапливаться в лейкоцитах, повышая их фагоцитарную активность.

Не пренебрегайте ни одним из этих простейших правил, и они помогут вам вылечить простуду.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО

## ПОДЛЕЧИТЕ БОЛЬНОЕ ГОРЛО

**З**има не за горами, а вместе с ней к нам приходит ангина. Если в горле запершило, то воспользуйтесь такими рецептами:

- В стакан морковного сока добавьте 3 ложки меда и несколько капель растительного масла. Принимайте эту смесь по столовой ложке 4—5 раз в день.
- Чайную ложку почек сосны залейте стаканом воды. Доведите до кипения. Остудите, процедите. Выпить в 4 приема в течение дня, каждый раз подогревая порцию.
- В борьбе с ангиной вспомните про лук. Он не только снимет боль, но и убьет болезнетворные микробы. Натрите на терке равное количество лука и яблок. Смешайте с таким же количеством меда. Принимайте по 2—3 чайные ложки 2—3 раза в день.
- Возьмите небольшой пучок укропа, заварите его, как чай. Дайте настояться. Пейте настой теплым вместо чая на протяжении 5—7 дней.
- Отличный эффект дает полоскание горла смешанным настоем из ромашки и липового цвета.
- От застарелого тонзиллита можно избавиться таким образом: в течение месяца по вечерам полоскать горло отваром неочищенной свеклы (1 кг на 2 л воды, варить до готовности на медленном огне). Отвар хранят в холодильнике не более 3 дней. Перед употреблением добавлять немного горячей воды, чтобы полоскание было теплым.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГОВ

### Здоровый завтрак

В состав здорового завтрака должны входить белок (яйца, сыр, йогурт) и углеводы (крупы и овощи). Особенно утром следует избегать кофе и крепкого черного чая. Вы можете заменить их напитками на основе цикория, настоем шиповника (содержит витамин С) или укропа (хорошее мочегонное средство), а также зеленым чаем. Старайтесь есть только нежирные сыр и йогурт, не пренебрегайте свежими фруктами и никогда не добавляйте в кашу сахар. Избегайте сдобы и белого хлеба: отличный вариант для утреннего бутерброда с сыром — ржаной хлебец или тонкий ломтик хлеба с добавлением отрубей. Что это дает? Изрядная порция белка и клетчатки стимулирует работу мозга, желудка, кишечника.

### Заряжающий чай

Выжать сок из лимона и апельсина. Лимонную и апельсиновую цедру натереть на терке, засыпать 1/3 стакана сахарного песка и оставить на 1 час, после чего влить 1 стакан крепкого горячего чая.

Оставшийся сахарный песок залить двумя стаканами крепкого чая, добавить сок лимона и апельсина, поставить на огонь. Когда смесь закипит, процедить в нее чай, смешанный с лимонной и апельсиновой цедрой, перемешать и сразу подать.

Зимой его подают горячим.

Лимон — 2 шт., 1 апельсин, сахарный песок — 1 стакан, несладкий крепкий чай — 3 стакана.

Результат: заряд бодрости и повышенная работоспособность на весь день.

**При простуде мед — отличное жаропонижающее и витаминное средство.**

А еще, вкупе с соком картофеля, — лечебный напиток для желудка. Потому что сок картофеля с медом не только устраняет изжогу, а еще избавляет от неприятной отрыжки, подташнивания, а также снижает кислотность желудочного сока.

У меня кислотность повышенная, из-за этого и хронический гастрит обострялся. Теперь же, как только начинаю чувствовать

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

### Мёд от изжоги

боль в желудке и кислый привкус во рту, выжимаю из картофеля сок — 1 литр, смешиваю его с 5 столовыми ложками меда и начинаю пить: стакан утром натощак и стакан вечером на ночь. Через два дня становится лучше — проходит тяжесть в желудке, а кислый привкус становится меньше. Готов-

лю лекарство снова и принимаю еще не меньше недели. Ни изжоги, ни отрыжки!

**Н. ВАСИЛЬЕВА,**  
г. Орел.

● **Прежде чем воспользоваться народным средством, обратитесь за консультацией к врачу.**

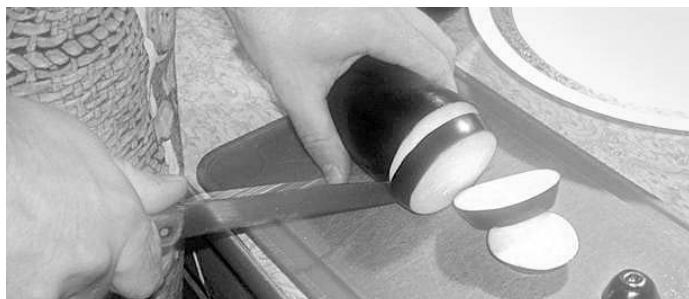
КЛАДОВАЯ ПРИРОДЫ

## Целебные свойства баклажана

Баклажаны имеют большое значение в лечебном питании, особенно для профилактики и лечения атеросклероза. Они способствуют выведению из организма холестерина и приводят к значительному снижению его уровня в крови и в стенках сосудов.

В баклажанах содержится около 90% воды, 2—3% сахаров, до 1,5% клетчатки, а также витамин С, небольшое количество витаминов группы В, каротин. Отмечено высокое содержание солей калия и специфического для плодов баклажана соединения — мелонгена.

Диетическую ценность баклажанов увеличивает высокое содержание в них солей калия, оказывающих положительное



влияние на деятельность сердца и способствующих выведению жидкости из организма. Баклажаны рекомендуют пожилым людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при отеках, связанных с ослаблением работы сердца. Кроме того, употребление баклажанов полезно при подагре.

Баклажаны очень полезны

при малокровии, так как они богаты такими необходимыми для кроветворения элементами, как железо, кобальт, медь и марганец. Если больной ежедневно по 3—4 раза в день будет получать по 100—200 г баклажанов в пищевом рационе, то он не будет нуждаться в получении препаратов железа и меди.

Баклажан обладает

антибиотическими свойствами, поэтому сок его сырых плодов используют при фурункулах и других кожных болезнях, вызванных гноеродными микробами. Срезами баклажанов протирают кожу лица, а мякоть в виде кашицы применяют в качестве универсальной маски для любого типа кожи. Баклажанная кашка хорошо размягчает слишком сухую, шелушащуюся кожу.

Специалисты предупреждают: при полном созревании в плодах баклажана резко возрастает количество соли, в случае отравления которым возникают тошнота, рвота, одышка. До прихода врача больному дают молоко, слизистые супы, яичный белок.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.