

Правила быстрого выздоровления: как убить простуду и грипп в зародыше



- Быстрое выздоровление возможно только в том случае, если вам удалось «поймать» болезнь в зародыше, - рассказывает Александр Карабиненко, профессор кафедры госпитальной терапии РГМУ - Если вирус начнёт свою подрывную работу в организме, справиться с болезнью будет сложнее.



Согрейтесь!

В подавляющем большинстве случаев простуда - следствие переохлаждения. Поэтому ваша задача - как можно быстрее согреться. Сначала оденьтесь потеплее (шарф на горло, носки на ноги, жилетку на тело) и выпейте горячего чая. Рекордсмен «по согреву» - имбирный напиток. Помимо этого имбирь известен своими противовоспалительными свойствами.

Другая гремучая смесь от простуды - обычный чёрный чай с малиновым вареньем (содержит ацетилсалициловую кислоту, как и аспирин), лимоном (витамин С и эфирные масла) и мёдом (антибактериальное и противовоспалительное). Если готовы к принятию алкоголя - приготовьте себе глинтвейн (красное вино, корица, мёд, лимон и апельсин). Неслучайно слово «глинтвейн» переводится как «пылающее вино».

Выпейте куриного бульона

Ещё наши бабушки знали, что это лучшее лекарство от ОРВИ. Исследователи из Университета Небраски доказали это экспериментально - учёные брали кровь у добровольцев, которые ели куриный суп при простуде. Анализ показал изменение активности нейтрофилов (одна из форм лейкоцитов, защищающих организм от инфекций).

КАКИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА У КУРИНОГО БУЛЬОНА

Американские учёные из госпиталя Маунт Синай во Флориде специально изучали «еврейский пенициллин» (так называют куриный бульон на Западе) и открыли в нём вещества, реально помогающие при ОРВИ.



Аминокислота цистин - разжижает мокроту в носу и дыхательных путях, облегчая насморк, кашель и боль в горле.



Капсаицин (содержится в перце, который обязательно нужно добавлять при готовке) оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие.



● Бульон нужно подавать горячим и перед едой вдыхать его как ингаляцию - это усиливает лечебный эффект.

● Полезен только настоящий бульон из курицы, а не из кубиков.

Примите витамин С

Раньше витамин С советовали пить для профилактики простудных заболеваний. Но результаты 23 научных исследований показали, что регулярный приём даже больших доз витамина С не снижает риска простуды. А вот продолжительность болезни сокращает. Поэтому пить его нужно, только «когда началось».

Что делать если...

...Заложен нос

- Самое эффективное средство, позволяющее убить насморк в зародыше, - горячие ножные ванны, - рассказывает Галина Тарасова, доктор медицинских наук, заведующая отделом ЛОР-аллергологии и фармакологических исследований ФГУ «Научно-клинический центр отоларингологии ФМБА России». - Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой, поэтому, если правильно попарить ноги (в течение 8-10 минут, постепенно повышая температуру с 37 до 40-45С), можно быстро прочистить нос.



Если нет возможности попарить ноги (например, вы почувствовали недомогание на работе), опустите в горячую воду руки - это вызовет рефлекторный прилив крови к стопам.

...Болит горло

Не пытайтесь полоскать горло. На начальном этапе это бесполезно. «Медленно пожуйте кусочек сырого лимона вместе с цедрой или мёд в сотах, - советует Екатерина Осипенко, кандидат медицинских наук, ведущий сотрудник ФГУ «Научно-клинический центр отоларингологии ФМБА России». - Чтобы усилить действие, не ешьте ничего в течение часа».

Ещё одно универсальное средство - добавить в стакан кипятка небольшой кусочек бальзама «Золотая звезда» (на кончике ножа). Накройте голову полотенцем и подышите паром в течение 3-5 минут.



Будьте здоровы!