



ИРИНА ПИГУЛЕВСКАЯ

ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ
ПИТАНИЕ
ПРИ
ВИРУСАХ

ОТ ГРИППА ДО COVID-19



Ирина Станиславовна Пигулевская

Исцеляющее питание

при вирусах. От

гриппа до COVID-19

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56059220

Исцеляющее питание при вирусах. От гриппа до COVID-19:

Центрполиграф; М.; 2020

ISBN 978-5-227-09192-5

Аннотация

Бороться с таким мощным врагом, как вирус, может только сильный организм. Чудодейственных лекарств от вируса нет. Лекарства могут только подстегнуть иммунитет, смягчить симптомы и справиться с вторичными осложнениями... Первостепенное значение при заболеваниях, вызванных вирусами, имеет питание, как во время болезни, так и в период восстановления после нее. Как сказал Мигель де Сервантес, «здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка». Диеты при разных вирусных инфекциях могут значительно отличаться друг от друга! Как питаться при различных недугах, вы найдете на страницах книги. Организм в противостоянии вирусам должен спасать себя сам, поэтому он должен иметь силы на борьбу. Думать о защитных силах своего организма человек разумный

обязан всегда, а не в тот момент, когда его уже атаковал вирус. А как правильно питаться, чтобы ваш иммунитет креп день ото дня, рассказывает Ирина Пигулевская.

Содержание

Предисловие	6
Вирусы	9
Патогены	9
Проникновение вирусов в клетку-хозяина	12
Вирус в окружающей среде	14
Общие симптомы вирусной инфекции	16
Вакцина	18
Вирусные заболевания человека	20
Борьба с вирусными заболеваниями	25
Иммунитет	27
Как организм сосуществует с вирусами	27
Механизм работы иммунитета	30
Питание для поддержания иммунитета	32
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Ирина Пигулевская
Исцеляющее питание
при вирусах. От
гриппа до COVID-19

© «Центрполиграф», 2020

Предисловие

В организме человека живет много вирусов, но проявляют они себя не всегда. Воздействиям болезнетворного вируса подвержен лишь ослабленный организм.

Пути заражения вирусами самые различные: через кожу при укусах насекомых и клещей; через слюну, слезы и другие выделения больного; через воздух; с пищей; половым путем и другие.

Капельная инфекция – самый распространенный способ получения вирусных заболеваний. При кашле и чихании в воздух выбрасывается миллионы крошечных капелек жидкости (слизи и слюны). Эти капли вместе с находящимися в них живыми микроорганизмами могут вдохнуть другие люди, особенно в местах большого скопления народа.

Эволюция вирусов в результате научно-технического прогресса протекает значительно быстрее, чем прежде. Загрязнение внешней среды промышленными отходами, повсеместное применение пестицидов, антибиотиков, вакцин и других биопрепаратов, огромная концентрация населения в городах, развитие современных транспортных средств, хозяйственное освоение ранее неиспользованных территорий, создание индустриального животноводства с крупнейшими по численности и плотности популяции животных хозяйств – все это приводит к возникновению неизвестных ранее воз-

будителей, изменение известных ранее вирусов, а также к значительным изменениям восприимчивости и сопротивляемости человека. Заметно уменьшение сопротивляемости организма в целом и прежде всего клеток и тканей респираторного тракта.

Бороться с таким мощным врагом, как вирус, может только сильный организм. Лекарств нет. Лекарства могут только смягчить симптомы.

Первостепенное значение при заболеваниях, вызванных вирусами, является питание, как во время болезни, так и в период восстановления после нее.

Диеты при разных вирусных инфекциях могут значительно отличаться друг от друга в зависимости от специфики напавшего на человека вируса. Принципами питания при вирусных заболеваниях различной этиологии следует руководствоваться, когда выявлена та или иная болезнь.

Чем сильнее организм – животного, бактерии, человека, – на который напал вирус, тем больше шансов выздороветь, и выздороветь с наименьшими потерями. В современном мире всё большее значение приобретает проблема повышения иммунитета. Организм в противостоянии вирусам должен спасать себя сам, поэтому он должен быть способен на борьбу.

Думать о защитных силах своего организма человек обязан всегда, а не когда его уже атаковал вирус. В этом случае остается только поддерживать свои силы правильным питанием, рекомендованным для данного заболевания специали-

стами. Наряду с общими принципами для каждой болезни в диете существуют нюансы, ими не следует пренебрегать.

Следует также вести так называемый правильный образ жизни. Его законы просты, но именно они могут в какой-то момент спасти человека. Не надо забывать, что вирус силен. Существует масса заболеваний, которые в современном мире приводят к смерти, а заражения ими можно было избежать при соблюдении элементарных правил.

- **Соблюдайте гигиену тела.**
- **Будьте осторожны в интимной жизни.**
- **Занимайтесь посильным спортом.**
- **Формируйте свой собственный «позитивный образ».**
- **Употребляйте достаточное количество воды.**
- **Придерживайтесь правил существования в обществе.**
- **Грамотно питайтесь.**

Вирусы

Патогены

Наряду с одно- и многоклеточными организмами, в природе существуют и другие формы жизни. Это вирусы, не имеющие клеточного строения. Они представляют собой переходную форму между неживой и живой материей. Патогены – микроорганизмы, которые способны приводить к болезни (патологическому состоянию) другие организмы.

Вирусы – это микроскопические патогены, заражающие клетки живых организмов для самовоспроизводства. Они состоят из одного вида нуклеиновой кислоты (ДНК или РНК, но не обе вместе), которая защищена оболочкой, содержащей белки, липиды, углеводы или их комбинацию. Таким образом в центре патогена – генетический материал РНК или ДНК. Вокруг располагается белковая структура – капсид. Капсид служит для защиты вируса и помогает при захвате клетки. Некоторые вирусы дополнительно покрыты липидной оболочкой – жировой структурой, которая защищает их от изменений окружающей среды.

Размер вируса варьируется от 15 до 350 нм, его можно увидеть только с помощью электронного микроскопа.

Честь открытия вирусов принадлежит русскому ученому

Д. И. Ивановскому, который впервые в 1892 году доказал существование нового типа, в отличие от бактерий, возбудителя болезней. Изучая болезни растения табак, он не обнаружил бактерий, однако сок больного растения вызывал поражения здоровых листьев. Ивановский пришел к выводу, что возбудитель имеет необычную природу: он фильтруется через бактериальные фильтры и не способен расти на искусственных питательных средах. Он назвал новый тип возбудителя «фильтрующиеся бактерии».

Опыты Ивановского были положены в основу его диссертации «О двух болезнях табака», представленной в 1888 году, и изложены в книге того же названия, вышедшей в 1892 году. Этот год и считается годом открытия вирусов.

Ивановский открыл вирус растений. Леффлер и Фрош открыли вирус, поражающий животных. Наконец, в 1917 году были открыты бактериофаги (то есть «пожиратели бактерий») – вирусы, поражающие бактерии. Таким образом было доказано, что вирусы вызывают болезни растений, животных, бактерий.

Сегодня нам известно шесть тысяч вирусов, но их существует несколько миллионов. Размер вирусов варьируется от 20 до 300 нанометров в диаметре.

ДНК-вирусы – репродуцируются в ядрах клеток, менее изменчивы и способны к длительной вегетации в организме хозяина. Вызывают такие заболевания как: кератит, энцефалит, герпес и др.

РНК-вирусы – не имеют ДНК, репликация происходит в цитоплазме. Генетическая информация содержится в РНК и подвержена мутации. Включают в себя ретровирусы, такие как ВИЧ, корь, грипп, ротавирус, энтеровирус и др.

Проникновение вирусов в клетку-хозяина

Вирусы гораздо меньше бактерий и клеток, неспособны самостоятельно производить белки, из которых состоит все живое. Поэтому фактически не живут вне клетки. В природе могут сохраняться длительное время в неактивном состоянии. Но, попав в живой организм, быстро размножаются за счет ресурсов хозяина. Вирус может заражать все формы жизни, включая бактерии и археи, вторгаясь в живую клетку для последующей репликации.

Оболочка – капсид – в основном защищает РНК и ДНК нападающего вируса от действия защищающего клетку фермента. Но некоторые белки капсида способствуют связыванию вируса с поверхностью клеток-хозяев. Они работают, как ключики, вставляемые в нужные замочки. Другие поверхностные белки действуют как ферменты, они растворяют поверхностный слой клетки-хозяина и таким образом помогают проникновению РНК и ДНК вируса в клетку-хозяина.

Войдя в клетку, они высвобождают свою ДНК или РНК. Поскольку ДНК, РНК вируса – это генетический материал, то, поедая клетку-хозяина, они быстро размножаются. Инфицированная клетка погибает, съеденная вирусом. При разрушении из нее выходят новые вирионы, которые кида-

ются заражать другие клетки-хозяева.

Вирионы не всегда убивают клетки, которые они заражают, а вместо этого изменяют их функции. Иногда инфицированная клетка теряет контроль над нормальным делением и становится злокачественной. Некоторые из вирусов, например вирусы герпеса, оставляют свой генетический материал в ядре-хозяине, где материал остается бездействующим в течение длительного времени (так называемая латентная инфекция). Когда клетка нарушена, вирионы снова начинают размножаться, вызывая заболевание. Таким образом, вирус контролирует заражаемую им клетку, заставляя ее создавать больше вирионов.

Вирус в окружающей среде

Свое распространение вирусная инфекция осуществляет следующими способами.

1. Воздушно-капельно. Респираторные вирусные инфекции передаются за счет втягивания частичек слизи, разбрызганных во время чихания.

2. Парентерально. В этом случае болезнь попадает от матери к ребенку, во время медицинских манипуляций, секса.

3. Через еду. Вирусные заболевания попадают с водой или пищей. Иногда они долго находятся в спящем режиме, проявляясь только под внешним влиянием.

Многие вирусы распространяются быстро и массово, что провоцирует возникновение эпидемий. Причины:

– **Простота распространения.** Многие серьезные вирусы и вирусные заболевания легко передаются через капельки слюны, попавшие внутрь с дыханием. В таком виде возбудитель может продолжительное время поддерживать активность, поэтому способен найти нескольких новых носителей.

– **Скорость размножения.** После попадания в организм клетки поражаются одна за другой, предоставляя необходимую питательную среду. Вирусы размножаются многовариантно в клетке организма-хозяина. Вирус подстраивает под себя генетический материал хозяина и заставляет синтезировать новых вирусов.

– **Сложность устранения.** Не всегда известно, как лечить вирусную инфекцию, связано это с малоизученностью, возможностью мутаций и сложностями диагностирования – на начальной стадии легко спутать в другими проблемами.

Общие симптомы вирусной инфекции

Течение вирусных заболеваний может отличаться в зависимости от их типа, но есть общие моменты.

Лихорадка. Сопровождается подъемом температуры до 38 градусов, без нее проходят только легкие формы ОРВИ. Если температура более высокая, то это говорит о тяжелом течении. Сохраняется она не дольше 2 недель.

Сыпь. Вирусные заболевания кожи сопровождаются этими проявлениями. Они могут выглядеть как пятна, розеолы и везикулы. Характерно для детского возраста, во взрослом высыпания встречаются реже.

Менингит. Возникает при энтеровирусе и гриппе, чаще сталкиваются дети.

Интоксикация – потеря аппетита, тошнота, головная боль, слабость и заторможенность. Эти признаки вирусного заболевания обусловлены токсинами, выделяемыми возбудителем в процессе деятельности. Сила воздействия зависит от серьезности болезни, тяжелее приходится детям, взрослые могут и не заметить его.

Диарея. Характерна для ротавирусов, стул водянистый, не содержит крови.

Эффективность лечения вирусов в человеческих организмах будет зависеть от силы иммунной системы индивида, об-

щего состояния здоровья, возраста, тяжести состояния и типа вовлеченных вирусов.

Незначительные заболевания, вызванные вирусными инфекциями, обычно требуют исключительно симптоматического лечения, в то время как более тяжелые условия могут потребовать расширенного медицинского лечения, а иногда и госпитализации.

Вакцина

Против основных вирусных болезней есть хорошие вакцины, за исключением быстроменяющихся вирусов, таких как грипп или ВИЧ. В остальных случаях вакцины работают вполне хорошо. Много исследований ведется в области таких быстро и непредсказуемо меняющихся вирусов. Ученые пытаются понять, как предсказать эволюцию этих вирусов и получить эффективные вакцины.

На заре человечества люди миллионами лет обитали во враждебном окружении – вокруг присутствовало огромное количество всяческих бактерий, вирусов, грибов, амёб, архей и прочих созданий разной степени опасности. Как результат приспособления к такой внешней среде в ходе эволюции сформировалась сложная, запутанная, избыточная, но неплохо работающая иммунная система.

Разработать лекарство, убивающее непосредственно вирус гриппа, пока не представляется возможным. Остается только подготовить организм к встрече с вирусом, чтобы иммунитет сам выявил и уничтожил врага.

Вакцины подготавливают иммунную систему ко встрече с возбудителями инфекционных заболеваний. Вакцина – медицинский препарат биологического происхождения, обеспечивающий организму активацию приобретённого иммунитета к конкретному заболеванию.

Все вакцины вводятся под контролем врача и содержат обработанные по специальной технологии возбудители заболеваний (биологические), против которых планируется создать иммунитет.

Вакцина должна содержать белковый материал, характерный для данного вируса. Тогда иммунитет организма заблаговременно ознакомится с этими белками. Как только он увидит эти белки, то сразу выделит антитела и начнет уничтожать захватчика. При этом в вакцине не должно быть живых вирусов, способных к проникновению в клетки.

Найти качественную вакцину довольно сложно. Нужно отказаться от бесплатных плановых вакцинаций. Врачи советуют купить себе нужную вакцину от известного мирового производителя, в крупной авторитетной аптеке. Не стоит экономить на своем здоровье и здоровье близких.

Вирусные заболевания человека

Вирусы способны жить и размножаться только в клетках других организмов. Вне клеток организмов они не проявляют никаких признаков жизни.

Поселяясь в клетках живых организмов, вирусы вызывают многие опасные заболевания сельскохозяйственных растений (мозаичная болезнь табака, томатов, огурцов; скручивание листьев, карликовость, желтуха и др.) и домашних животных (ящур, чума свиней и птиц, инфекционная анемия лошадей, рак и др.). Указанные вирусные болезни резко снижают урожайность культур и приводят к массовой гибели животных.

Конечной целью вирусов (как вообще всех паразитов) отнюдь не является смерть хозяина. Вирус всего лишь стремится размножиться максимально быстро и эффективно, и именно эта способность совершенствуется в ходе его эволюции. Для вируса лучше всего бы было, чтобы его хозяева были счастливы, чтобы он сам мог размножаться особенно эффективно. Многие вирусы ведут «умеренный» образ жизни и никогда не убивают хозяев. Для этого им приходится снижать интенсивность размножения. Размножение вирусов не сулит ничего хорошего индивидуальным организмам.

Описано несколько тысяч вирусов. Но ученые полагают, что еще сотни тысяч или миллионы неизвестны. Вирусы

очень разнообразны по своему строению и механизму действия. В природе нет ни одной группы живых организмов, которую бы не поражали вирусы. Человек – не исключение.

Большинство вирусов неопасны для человека, поскольку наша иммунная система их уничтожает. Уже в слизистой оболочке, через которую чаще всего проникают вирусы, на них нападают фагоциты, а в крови – лимфоциты. Клетки начинают производить белки-интерфероны, мешающие вирусу размножаться. В крайнем случае зараженные клетки гибнут сами. Однако некоторые вирусы настолько быстро размножаются, что ломают все защитные механизмы или настраивают их против организма, вызывая тяжелое воспаление, лихорадку.

Невозможно назвать точное число вирусов – они постоянно видоизменяются, пополняя обширный перечень.

1. Грипп и ОРВИ. Их признаками являются: слабость, повышенная температура, боль в горле. Используются противовирусные препараты, при присоединении бактерий дополнительно назначают антибиотики.

2. Краснуха. Под удар попадают глаза, дыхательные пути, шейные лимфоузлы и кожа. Распространяется воздушно-капельным способом, сопровождается высокой температурой и кожными высыпаниями.

3. Свинка. Поражаются дыхательные пути, в редких случаях у мужчин поражаются семенники.

4. Желтая лихорадка. Вредит печени и кровеносным сосудам.

5. Корь. Опасна детям, затрагивает кишечник, дыхательные пути и кожу.

6. Ларингит. Нередко возникает на фоне других проблем.

7. Полиомиелит. Проникает в кровь через кишечник и дыхание, при поражении головного мозга наступает паралич.

8. Ангина. Существует несколько видов, характерны головная боль, высокая температура, сильная боль в горле и озноб.

9. Гепатит. Любая разновидность вызывает желтизну кожи, потемнение мочи и бесцветность кала, что говорит о нарушении нескольких функций организма.

10. Тиф. Редок в современном мире, поражает кровеносную систему, может привести к тромбозу.

11. Сифилис. После поражения половых органов возбудитель попадает в суставы и глаза, распространяется дальше. Долго не имеет симптомов, поэтому важны периодические обследования.

12. Энцефалит. Поражается головной мозг, гарантировать излечение нельзя, высок риск смерти.

13. Ротавирус. Становится причиной диареи, лечение простое, но в малоразвитых странах от него умирает каждый год 450 тысяч детей.

14. Оспа. Известна давно, опасна только людям. Возбудитель проникает через верхние дыхательные пути и кожу, распространяется по организму с лимфой. Характерны сыпь, высокая температура, рвота и головная боль. Победить болезнь помогла массовая повсеместная вакцинация населения. Последний случай заражения произошел в 1977 году. В 1980 году Всемирная организация здравоохранения объявила об окончательном искоренении оспы. Ее образцы хранят в закрытых лабораториях только в России и США. Сейчас некоторые люди отказываются от плановой вакцинации, и число таких людей в мире растет. Ученые опасаются, что в результате может произойти вспышка оспы.

15. Бешенство. Передается от теплокровных животных, поражает нервную систему. После появления признаков успех лечения почти невозможен.

16. ВИЧ. Передается через контакт с жидкостями зараженного человека. Без лечения есть шанс прожить 9–11 лет, его сложность заключается в постоянном мутировании штаммов, убивающих клетки.

17. Папилломавирусы человека (ВПЧ). Распространение ВПЧ имеет характер пандемии. Около 80 % сексуально активного населения инфицируется ВПЧ в течение всей жизни. 660 млн человек в мире уже инфицировано ВПЧ (12 % населения планеты). 750 тысяч случаев ВПЧ-ассоциированных раков и 32 млн случаев аногенитальных бородавок ежегодно регистрируются в мире. Ежегодно более 300

тысяч человек умирают от раковых заболеваний, вызванных ВПЧ. ВПЧ является наиболее передаваемым заболеванием половым путём в США, России и многих других странах.

Борьба с вирусными заболеваниями

Сложность борьбы заключается в постоянном изменении известных возбудителей, делающих привычное лечение вирусных заболеваний малоэффективным. Это делает необходимым поиск новых лекарств, на современном этапе развития медицины большинство мер разрабатывается быстро, до перехода эпидемического порога. Приняты следующие подходы:

- этиотропный – предотвращение воспроизводства возбудителя;
- хирургический;
- иммуномодулирующий.

Антибиотики при вирусной инфекции. В ходе болезни всегда идет угнетение иммунитета, иногда требуется его усилить для уничтожения возбудителя. В ряде случаев при вирусном заболевании дополнительно назначаются антибиотики. Необходимо это, когда присоединяется бактериальное заражение, которое убивается только таким путем. При чистом вирусном заболевании прием этих средств не принесет пользы, только ухудшит состояние.

Профилактика вирусных заболеваний

- Вакцинация – эффективна против конкретного возбудителя.
- Усиление иммунитета – профилактика вирусных инфекций этим путем подразумевает закаливание, правильное питание, поддержку при помощи растительных экстрактов.
- Меры предосторожности – исключение контактов с больными людьми, исключение незащищенных случайных половых связей.

Иммунитет

Как организм сосуществует с вирусами

На протяжении нескольких веков человечество ищет способы борьбы с микроскопическими частицами – вирусами. Многие из них уничтожены, но истребить их полностью – это значит нарушить естественный баланс экологической системы. Поэтому ученые советуют научиться сотрудничать с ними и знать, как организм борется с вирусами.

Вирус имеет значительно меньшие размеры, чем бактерии, и свободно проходит через антибактериальные фильтры. Он ведет паразитический образ жизни, свободно передвигается в пространстве и может попасть в человеческий организм, где с большим успехом размножается. Организм должен сопротивляться, чтобы его не съел вирус. Для этого и существует так называемая иммунная (защитная) система человека. Она состоит из органов и тканей, огораживающих организм от болезней. Они расположены по всему телу и формируют адекватный ответ на вторжение в организм этих врагов.

Система иммунитета обладает удивительной способно-

стью отличать клетки собственного организма от вторгшихся в него агентов. Она все время проводит генетический анализ своих и чужих. При несовпадении чужеродного белка с белком клеток организма-хозяина его иммунная система зачисляет их в опасность и начинает с ними воевать. Вырабатываются специальные клетки, называемые антителами. Победив вирус, антитела к данному вирусу не погибают, а остаются в организме, защищая человека от повторного нападения такого же вируса.

В борьбу включается и интерферон – это особый белок, который вырабатывается при повышенной температуре и убивает вирусные клетки.

Основными клетками иммунитета являются лейкоциты. Лейкоциты, или, как их называют, белые кровяные тельца, ведут активную работу по защите организма, обеспечивая иммунитет. Основные функции, которые выполняют лейкоциты, состоят в следующем:

- отвечают за выработку антител,
- естественные клетки-киллеры человеческого организма вырабатывают особые белковые соединения с токсическим веществом для чужеродных клеток. Кроме того, они могут распознать и уничтожить свои пораженные вирусом клетки,
- нейтрофилы обладают двигательной реакцией и при попадании агентов в организм сразу устремляются к ним и уничтожают. В результате сами погибают,
- базофилы стимулируют мышечную и сосудистую реак-

цию организма,

– эозинофилы поглощают вирусы и бактерии, активно борются с гельминтами,

– моноциты участвуют в регулировании свертываемости крови, поддерживают защитный воспалительный процесс, обеспечивают функцию восстановления. Передвигаются из кровяного русла в ткани, разрушают агентов или передают их клеткам-киллерам,

– защитные клетки сосредотачиваются в лимфоузлах и зонах организма, которые больше контактируют с окружающей средой (кожные покровы и слизистые оболочки).

Механизм работы иммунитета

При вторжении вируса в клетку начинается его массовое размножение, в результате чего клетка хозяина погибает. А из нее выходят размножившиеся вирусы, облачаясь в белковую оболочку, и поражают соседние клетки. Так болезнь начинает прогрессировать.

Иммунная система по белковой оболочке вируса определяет чужеродные тела (антигены), активизируется и начинает вырабатывать интерферон, который препятствует размножению вируса. Одновременно с этим происходит активизация главных клеток иммунной системы – лимфоцитов. Они уничтожают и начинают вырабатывать антитела к вирусу. Пока этот процесс нарастает, организм повышает температуру тела, чтобы сдержать размножение вирусов.

Такая схема работает только в том случае, когда у человека сильная иммунная система, в противном случае вирусы легко проникают из одной клетки в другую, не встречая препятствий.

Вот почему самому человеку – каждому! – нужно стараться, чтобы у него была сильная иммунная (защитная) система.

Есть медицинские средства, помогающие человеческому организму в создании и усилению иммунитета: интерферон лейкоцитарный, гриппферон, виферон, анаферон, афлубин, арбидол. Но главное – в руках самого человека. Прежде

всего нужно поставлять в организм вещества, помогающие борьбе с вирусами. Это происходит через питание.

Питание для поддержания иммунитета

Обычная питьевая вода

Когда вы чувствуете себя не лучшим образом, вода может оказаться идеальным решением. Самое простое и доступное «лекарство». Вода нужна для нормального протекания обменных процессов, не только растворяет, но и выводит всевозможные токсины из нашего организма. При обезвоживании организма увеличиваются наши шансы пропустить в себя вирус. Кроме того, вода сохраняет нормальную секрецию слизистой оболочки дыхательных путей, снимает сухость губ.

Поддерживайте нормальный уровень увлажнения, чтобы избежать проблем с дыханием. Когда вы чувствуете себя не лучшим образом, вода может оказаться идеальным решением.

Чай для профилактики гриппа

Чай с калиной, малиной, смородиной, лимоном, медом. Имбирный чай. Издавна известны его потогонные свойства и способность повышать иммунитет, а недавние исследования выявили его антиоксидантные и противовоспалительные «таланты». Имбирный чай – это один из лучших продуктов для борьбы с вирусом.

Чай с женьшенем не просто вкусный, но и невероятно полезный. Его используют как лекарственное средство при инфекциях дыхательных путей. Исследования демонстрируют, что женьшень серьезно облегчает выраженность симптомов.

Зеленый чай содержит флавоноиды, которые укрепляют иммунитет и отличаются противовоспалительными свойствами. Кроме того, катехины помогают бороться с бактериями и вирусами.

Чай с анисом работает как антибактериальное и противогрибковое средство. Кроме того, ученые отмечают, что он эффективно сражается с вирусами и содержит антиоксиданты, которые могут помочь подстегнуть иммунитет.

Чтобы мед и лимон не растеряли свои полезные свойства, добавлять их следует в напиток, температура которого не превышает 60 градусов.

Натуральный пчелиный мед

Натуральный и качественный мед не просто вкусный, он еще и помогает облегчить симптомы болезни. Мед помогает улучшить состояние горла. Исследования демонстрируют, что мед работает как антибактериальное свойство и убивает все вредоносные антигены.

Мед повышает сопротивляемость организма к любым негативным воздействиям извне. Борется мед и с микробами, и с вирусами. Регулярное употребление меда укрепляет иммунитет.

Известно, что мед может храниться очень долго. Все потому, что мед препятствует размножению бактерий, убивает их. Пара чайных ложек меда в день повысят сопротивляемость болезням в период наступления холодов. Только имейте в виду, что мед теряет свои полезные свойства при нагреве, поэтому его лучше не класть в чай, а есть «вприкуску».

Мед – один из самых лучших продуктов для иммунокоррекции. Лучше всего он сочетается с чаем и лимоном. При этом мед не следует добавлять непосредственно в горячий чай, потому что при этом значительная часть биологически активных веществ теряют свои свойства. Мед можно есть на дольке лимона, яблока или с творогом.

Лучше всего действует мед, принятый перед сном: запейте 1 ст. ложку меда половиной стакана воды. Он действует как снотворное, благодаря чему вы быстро заснете и будете крепко спать.

Прополис

Еще один чудо-продукт – прополис. Он убивает антигены, размножающиеся в тепле. Настойка прополиса применяется при отитах, ангинах, ОРВИ, гриппах. В старину прополис использовали, чтобы дольше сохранить мясо свежим.

«Живые йогурты»

Живые активные культуры, содержащиеся в йогурте (пробиотики) – это полезные бактерии, которые защищают же-

лудочно-кишечный тракт организма от болезнетворных бактерий. Даже если вас все-таки настигнет грипп или простуда, йогурт поможет избежать осложнений со стороны работы желудочно-кишечного тракта.

В греческом йогурте содержится большое количество пробиотиков, кроме того, в нем больше протеина, чем в обычном йогурте.

Кефир

Кефир является хорошим иммуностимулятором. Он включает в себя много микроэлементов, полезных для здоровья. В нем содержатся кальций и витамин Д, которые укрепляют костную систему. Он также активизирует пищеварение, благодаря этому он очищает ЖКТ и препятствует образованию шлаков. Есть выражение: «Чистый кишечник – здоровый иммунитет».

В осенний период ежедневно пейте кисломолочные продукты. Особенно полезны те, которые обогащены бифидобактериями. Это бифидокефир, бифидоряженка, ацидобифин. Кисломолочные продукты очень помогают стабильной работе желудочно-кишечного тракта. Это важно, так как именно в кишечнике содержится большая часть иммунных клеток. Поэтому кефир и другие кисломолочные продукты очень полезны при ослабленном иммунитете. Лучше всего действует кефир из цельного молока, в нем содержится максимальное количество витаминов и пробиотиков. При этом

кисломолочные продукты полезны в свежем виде – в течение 3 суток после выработки.

Каши из цельного зерна

Это отличный источник витаминов и микроэлементов, особенно селена и цинка. Эксперты утверждают, что употребление в пищу зерновых продуктов с высоким содержанием клетчатки может также повысить сопротивляемость организма. Овсянка, ячмень, гречка используются так: чтобы сохранить максимум пользы от этих продуктов, не варите их. Залейте зерна слегка подсоленным кипятком на ночь в термосе, утром добавьте молока и немного сливочного масла, сухофрукты или свежие фрукты по вкусу.

Овсянка

В холодные осенние и зимние месяцы рекомендуем начинать день с миски овсяных хлопьев. Овес содержит бета-глюкан, селен и цинк, которые помогают поддерживать иммунитет, служат профилактике гриппа и прочих ОРВИ. Некоторые исследования демонстрируют, что бета-глюкан оптимизирует защиту организма от агрессивной микрофлоры, за счет повышения активности макрофагов, нейтрофилов и естественных клеток-киллеров, которые уничтожают чужеродные бактерии, вирусы, грибки. При этом не надо варить овсяные хлопья, лучше заливать их кипятком и оставлять на несколько минут под крышкой. Вместо масла можно

добавить к готовым хлопьям натуральный йогурт, который также полезен для усиления иммунитета.

Фрукты и овощи

Для эффективной борьбы с гриппом врачи предлагают ежедневно налегать на фрукты и овощи, которые содержат наибольшее количество витаминов, минералов, клетчатки и главным образом фитонутриентов.

Безусловные лидеры здесь – цитрусовые, и в первую очередь лимоны, мандарины и апельсины.

Апельсины, лимоны, мандарины и прочие представители этого большого, ароматного семейства, как известно, богаты витамином С. Аскорбиновая кислота вызывает неоднозначное отношение ученых, давно ведутся споры по поводу ее эффективности. Но некоторые исследования все же показывают, что регулярный прием витамина С благотворно сказывается на организме человека, сокращая шансы заболеть, помогая сократить время и тяжесть ОРВИ, победить вирус. Помните, что апельсиновый и прочие соки в пачках не столь полезны и эффективны, как свежевыжатые.

В апельсинах много витамина С, важнейшего питательного вещества, особенно в сезон простуд. По научным данным, этот витамин помогает предотвратить простуду в холодную погоду и сокращает продолжительность заболевания, если вы все же ему поддались.

Лимон содержит огромное количество витамина С, кото-

рый многократно усиливает защитные силы организма. Он укрепляет кровеносные сосуды, очищает печень и желудочно-кишечный тракт.

Витамин С способствует заживлению царапин и ранок. Также он рекомендуется курильщикам, так как выводит из организма вредные вещества, образовавшиеся в результате употребления никотина.

Кроме того, лимон обладает бактерицидными свойствами, способностью подавлять инфекцию и уничтожать вирусы. Все это делает его незаменимым и надежным средством в период осенних простуд.

В качестве профилактики, каждый день съедайте пару ломтиков лимона (можно посыпать их сахаром). Полезные свойства лимона максимально сохраняются лишь в натуральном виде, так как при термической обработке витамин С разрушается. Поэтому, вместо добавления лимона в горячий чай, лучше ешьте его отдельно.

Яблоки эффективно предотвращают болезни вроде простуды. Все дело в том, что в них содержатся антиоксиданты, укрепляющие иммунитет и снижающие риск хронического заболевания.

Киви содержит столько витамина С, что покрывает суточную рекомендуемую дозу. Борется против простуды, стимулирует производство коллагена, с помощью которого кожа сохраняет упругость и эластичность. Киви содержит ценные питательные вещества, которые улучшают способность

к концентрации внимания, облегчают стресс, создают хорошее настроение и придают энергию.

Оранжевые овощи богаты антиоксидантами, также тыква и батат содержат бета-каротин, который помогает бороться с вредными бактериями. Бета-каротин – исходное вещество витамина А, который сохраняет кожу здоровой, образуя первый барьер против болезнетворных бактерий и вирусов. Другие фрукты и овощи, богатые бета-каротином – это морковь, крупноплодная тыква и мускусная дыня.

Морковь прекрасно очищает желудочно-кишечный тракт и печень, она изгоняет оттуда вредоносные бактерии и нормализует микрофлору. Этот овощ богат витамином А, который особенно ценен в период гиповитаминоза. Однако витамин А усваивается только вместе с жиром, поэтому заправляйте морковь сметаной, сливками, сливочным маслом. Ешьте морковь в сыром, вареном и тушеном виде. Но особенно полезен свежавыжатый морковный сок.

Красные помидоры, гранаты, грейпфруты, а также краснокочанная капуста и клюква особенно полезны для иммунитета и это помимо того, что такой вкусный набор служит защитой сердца, благодаря высокому содержанию ликопина и эллаговой кислоты.

Брокколи — это важное дополнение к диете для тех, кто хочет избежать простуды. Брокколи и другие разновидности капусты повышают иммунитет.

Красный перец — это еще один хороший источник вита-

мина С. Исследования показали, что употребление двухсот миллиграммов витамина С каждый день позволит снизить риск простуды наполовину.

Квашеная капуста

Один из самых доступных и недорогих источников аскорбиновой кислоты. В сочетании с зеленым или репчатым луком и подсолнечным маслом холодного отжима – это вообще «витаминная бомба».

Пробиотики, молочнокислые бактерии и много витамина С – всем этим могут похвастаться ферментированные продукты, например, квашеная капуста, кимчи, моченые яблоки и ягоды, даже бочковые огурцы и помидоры. Важно, чтобы продукты были действительно квашеными, а не маринованными, то есть делались без добавления кислоты, уксуса и сахара.

Бактерии, содержащиеся в ферментированных продуктах, не только помогают работе кишечника, очищают его, но и поддерживают иммунитет, помогают в выработке антител, защищают от патогенных микроорганизмов.

Хрен

Содержит лизоцим, обладающий антимикробным действием. Применяется для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Волшебным действием обладает известная всем сибирская аджика: тертый хрен, помидоры,

чеснок и немного яблочного уксуса, хранить в холодильнике. В хрене содержится много витамина С, витамины группы В, калий, кальций и фосфор.

Чеснок

Этот пахучий «друг» иммунитета содержит природный антибиотик аллицин. Рекомендуем употреблять чеснок в сыром виде, предварительно измельчив. Именно в этом случае он будет обладать свойствами эффективного антибактериального, противовирусного оружия – аллицина. Благодаря этому соединению имеет выраженное антивирусное действие.

Кроме того, чеснок ускоряет обмен веществ, борется с целлюлитом и способствует лечению воспаления мочевых путей. Употребление всего одного зубчика чеснока в день уже оказывает необходимый профилактический и антисептический эффекты.

Чеснок лучше всего употреблять в сыром виде, тогда его полезные свойства действуют максимально. От неприятного запаха почистите зубы пастой с сильным мятным запахом. Нейтрализовать запах чеснока можно, съедая его вместе со сливочным маслом или жирной сметаной. Попробуйте добавить чеснок в заправку для салата из овощей с листьями петрушки или в соус для полезного сэндвича: цельнозерновой хлеб, куриная грудка, свежие овощи с веточками петрушки. Зелень петрушки уничтожит резкий запах.

Лук

Лук – это натуральный фитонцид. Как элемент питания, лук борется не только с микробами, но и с вирусами. Можно добавлять мелко нарезанный сырой лук или чеснок в салаты, посыпать ими овощные рагу, мясные блюда.

Острый перец

Острый перец содержит ценное соединение – капсаицин. Данный алкалоид определяет пикантный вкус продукта. Ученые пришли к выводу, что он оптимизирует процессы апоптоза раковых клеток в организме. Кроме того, капсаицин обладает противоотечным действием, помогая облегчить заложенность носа. Обнаружено, что это соединение снимает приступы непродуктивного кашля. Почаще добавляйте перец чили и другие сорта острого перца в первые и вторые блюда.

Говядина

В период сезона гриппа, вирусных инфекций и простуды врачи рекомендуют сосредоточиться на цинке. Этот минерал действительно сокращает длительность болезни. Играет ключевую роль и в профилактике, так как способствует образованию белых кровяных телец – основных элементов иммунной системы. Богаты цинком говядина и свинина. Немало его содержится в молоке и продуктах из него, в зароды-

шах пшеницы и в морепродуктах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.