

Аурика Луковкина

Лечебное и оздоровительное питание



Аурика Луковкина

Лечебное и оздоровительное питание

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8970227

*Лечебное и оздоровительное питание / Аурика Луковкина: Научная
книга; 2013*

Аннотация

Данная книга адресована людям, которым небезразлично состояние их здоровья, тем, кто хочет чувствовать себя лучше, моложе и предупредить возникновение новых заболеваний. Автор утверждает, что этого можно добиться, следуя принципам лечебного питания, которое учитывает особенности функционирования человеческого организма. В книге читатель найдет сведения о том, какие виды продуктов и какие способы приготовления блюд можно применять при том или ином заболевании, а применение каких продуктов приведет к ухудшению состояния, а также массу оригинальных рецептов и полезных сведений.

Содержание

Введение	4
Что такое лечебное питание?	7
Метод профилактики	13
Глава 1 Болезни дыхательных путей (легкие, ухо, горло, нос)	23
Описание болезней	23
Лечебная диета	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Аурика Луковкина

Лечебное и оздоровительное питание

Введение

Вы заболели? Врач поставил неутешительный диагноз? И такое бывает! Не стоит опускать руки и предаваться унынию. Уже не раз доказано, что подобный настрой может не просто усугубить болезнь, но и привести к летальному исходу. Поэтому запасайтесь терпением и оптимизмом, настраивайтесь на положительный лад, и все обязательно исправится.

Данная книга – это не обычная книга о том, как стать здоровым, веселым и жизнерадостным, не прикладывая к этому никаких усилий (взрослые разумные люди отлично понимают, что без здоровья нет ни радости, ни благополучия). Наша книга должна помочь вам не излечиться от всех болезней чудесным образом, а встать на путь выздоровления, начать свою жизнь заново, многое в ней изменив.

Во все времена люди пытались познать секрет вечной жизни и долголетия. Эликсир вечной молодости, молодильные яблоки – самые главные «персонажи» всех русских сказок, но, к сожалению, многие люди, выросли и перестали ве-

рять в сказки, нереальные и выдуманные. Действительно, до сих пор не открыто средства, помогающего продлить человеческую жизнь, но на пути излечения от многих болезней сделано немало. Одним из таких шагов было и есть именно оздоровительное питание.

Человек не может жить без еды, организму постоянно требуются питательные вещества, которые он может почерпнуть только из пищи. Но парадокс заключается в следующем: несмотря на то, что пища – это источник жизни, это еще и источник многих болезней. Учеными не раз доказано, что причина множества недугов заключена именно в неправильном питании. Даже нервные и психические болезни в большинстве своем происходят именно от неправильного, несбалансированного питания, которое не может пополнить организм всем, что ему необходимо: белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами.

Мы представляем вашему вниманию книгу, которая рассказывает именно о том, как правильно питаться и как обеспечивать организм всеми необходимыми ему веществами и витаминами, то есть как помочь своему организму справиться с болезнью.

Данное пособие отличается от всех предыдущих тем, что в нем можно найти режим питания и лечебные диеты, разработанные для каждого конкретного заболевания.

В состав лечебного питания входят продукты, которые в определенных комбинациях положительно влияют на само-

чувствие при тех или иных заболеваниях. В книге представлены простые и доступные рецепты блюд, которые каждый человек, даже не искушенный в кулинарии, может приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Однако следует заметить, что данная книга ни при каких условиях не сможет заменить медикаментозного лечения по рекомендации врача-специалиста, который окажет квалифицированную помощь, она лишь может помочь максимально ускорить процесс выздоровления.

Все люди разные: кто-то страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта, кого-то беспокоит эндокринная система, кого-то нервная, а кто-то на зависть всем абсолютно здоров. Единственное, что может объединить этих людей, – это то, что они обязательно должны питаться правильно, в соответствии с особенностями организма.

Это советы не только для тех, кто уже заболел, ни для кого не секрет, что предотвратить болезнь гораздо проще, чем ее излечить, поэтому даже если вы считаете себя абсолютно здоровым человеком, которому не нужны никакие диеты и лечения, не откладывайте эту книгу в долгий ящик до «лучших» времен, прочитайте и постарайтесь извлечь максимум полезной информации. Уверены, что вы не пожалеете.

Что такое лечебное питание?

Сегодня становится модным использовать все естественное и натуральное. Многие рестораны включают в свое меню такую пищу, которая богата растительными белками и не содержит мясных продуктов. Или такую, которая отличается своим лечебным эффектом, воздействующим на организм.

Действительно, все больше становится людей, которые выражают протест против системы питания, где преобладают консервированные и рафинированные продукты. А женщин, которые решили сменить «суперэффективные» диеты на системы, основанные на правильном питании, становится все больше. И они правы, нельзя похудеть за короткое время, употребляя в пищу какие-нибудь таблетки или вообще отказываясь от еды долгое время. Именно правильное питание основано на философском осмыслении и изменении своего образа жизни. А вы знаете, кто уже начал пропагандировать естественный образ жизни и природные методы лечения?

Лечебное питание имеет богатую историю. Сознательно питаться и сознательно голодать с целью оздоровления уже начали в первобытном обществе. В сочинениях древних ученых Египта, Вавилона, Иудеи, Индии, Персии, Скандинавии, Китая, Тибета, Греции и Рима первое место среди советов по нелекарственному лечению занимает лечебное питание.

Как и многие другие гигиенические правила, различные

предписания для человека, связанные с пищей, ограничения в виде религиозных постов вначале были связаны исключительно с религиозным мировоззрением и назначались жрецами. Однако уже в Древнем Египте, в Древней Индии и Греции дозированное питание применялось многими врачами и философами с лечебной и профилактической целью. Египтяне считали, что все болезни человек получает через пищу.

Сохранились свидетельства о питании с лечебной целью у таких «столпов» науки, как: Пифагор, Сократ, Платон. Известно, что Пифагор (580–500 гг. до н. э.), (древнегреческий философ и математик, основатель знаменитой школы философии) и его приверженцы придерживались строго вегетарианской диеты. Они питались в основном медом, хлебом, постоянно включали в рацион вареные или сырые овощи.

По мнению Платона (427–347 гг. до н. э), ученика Сократа, древнегреческого философа, медицина бывает «истинная», которая действительно дает здоровье, и «ложная», которая дает только «призрак здоровья». Первая медицина включает в себя лечение постом и диетой, воздухом и солнцем. Великий биограф древности Плутарх (45 —127 гг. н. э.) также был приверженцем воздержания и вегетарианства.

В Европе на развитие медицины большое влияние оказал древнегреческий врач Гиппократ. Многие его рекомендации сохранили свое значение до настоящего времени. Его знаменитая заповедь «НЕ НАВРЕДИ!» актуальна и сегодня.

Гиппократ, прежде чем назначать больному лечение, ре-

комендовал для начала поголодать. Нужно буквально выжать из организма все то, что ему не нужно. «Идти на приращивание пищи, – считал он, – следует гораздо реже, а часто бывает полезным совершенно отнять ее, где больной это выдержит, пока сила болезни не дойдет до своей зрелости... Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в его работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь питать его, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помни – всякий излишек противен природе».

О высоком уровне медицинских знаний свидетельствуют ранние индийские трактаты. Уже около 1 тысячелетия до н. э., когда большинство философских и научных школ Древней Индии достигли наивысшей ступени развития, в зените расцвета находилась и медицина, которая, как важнейшая из естественных наук, была поставлена на рациональную основу. Ее главным принципом являлось положение о единстве и целостности человеческого организма. Поэтому медики рассматривали любое заболевание как болезнь всего организма.

На Востоке почитался индийский «Астрологический календарь животных», который помогал врачам диагностировать болезни, а также определять индивидуальные особенности пациентов. Лечили не саму болезнь, а конкретного пациента. Древние врачи считали, что только весь комплекс физических, психических и умственных состояний че-

ловека определяет его болезнь или здоровье. Опыт медицинской мысли был обобщен и записан под общим названием «Аюр-Веда», что в переводе с древнеиндийского языка означает «Книга жизни». В ней описываются свойства более чем 1000 лекарственных растений, приводятся самые разнообразные методы и приемы лечения.

Согласно индийской медицине, в основе человеческого организма лежат три главных первоэлемента, которыми и определяются все функции организма: Ветер – Вата, Желчь – Питта и Флегма – Капха. Эти первоэлементы отождествляли соответственно с принципами Движения, Огня и Размягчения.

Гармоническое сочетание трех первоэлементов наблюдается лишь у немногих людей. Если у человека преобладает один из слагающих организм первоэлементов, то это само по себе еще не способствует развитию заболевания. Но если один из первоэлементов достигает чрезмерного развития в результате неправильного питания и других факторов, то это может привести к болезни. Можно привести все три первоэлемента в необходимое равновесие, если соблюдать строго предписанные лечебные указания.

Множество лекарственных растений и методов лечения индийской медицины уже прочно вошло в практику современного врачевания.

Согласно христианской философии, пища, которая вкушается беспорядочно, возбуждает страстность, она огрубля-

ет чувствительность души и мешает молиться. Если человек ищет возвращения в светлые райские обители, то он может достичь его с помощью воздержания от излишеств в питании и услаждений плоти.

В православии весьма полно отражен принцип сезонности. Буквально по дням расписано, когда и что можно есть. Во время однодневных постов два раза в неделю (среду или пятницу) в течение всего года обязательно вегетарианство или голодание (в зависимости от здоровья и моральной готовности верующего). А долгие посты помогают очистить организм от шлаков и нормализуют работу пищеварительной системы.

На языке христианской религии под именем телесного поста подразумевается воздержание от мяса, молока, сладких яств, телесного сладострастия, пьянства и других плотских грехов и похотей. Даже растительную пищу следует употреблять умеренно, чтобы избежать власти демона чревоугодия. Господь, желая нас спасти, заповедал стеснять чрево и оставлять плотские страсти, чтобы все телесные члены сделать орудиями праведности.

Если внимательно рассмотреть новые теории правильного питания, то можно заметить, что в их основе лежат принципы естественности, умеренности и разумного воздержания. Это именно те принципы, которые являются стержнем христианского поста. Еще в те древние времена, когда христианство постепенно начало завоевывать весь мир, люди зна-

ли, чем необходимо руководствоваться при служении Богу. Это служение предполагало и всегда будет предполагать, что человек должен быть здоровым не только душой, но и телом. Поэтому христианские посты пропагандируют то, что человек должен правильно строить систему своего питания.

Телесный пост, который как раз и предполагает употребление в пищу определенных продуктов, ослабляет похотливое жжение и пламенение. Он помогает духу господствовать над телом. Ограниченное и умеренное питание утончает и смиряет плоть, погашает в ней похоть, выводит человека из состояния раболепства чреву. Спаситель ищет в людях всецелой чистоты, а постящийся именно таким и является ему.

Издавна было известно, что употребление в пищу одних продуктов и отказ от других при различных заболеваниях позволяет очистить и омолодить организм, даруя исцеление.

Метод профилактики

Как известно, жизнь человека протекает по своим законам и имеет определенную продолжительность. И как всякое физическое явление, жизненный процесс во времени может совершаться по-разному: медленнее или быстрее. И от самого человека зависит, будет ли его жизнь продлена или укорочена, будут ли встречаться на его пути препятствия или, наоборот, благоприятные условия.

Человек чаще всего сам является виновником своих бед и несчастий, к которым, безусловно, относятся различные заболевания. Они возникают и развиваются в результате пагубного действия вредных токсичных веществ, которые в основном приходят с пищей. Злоупотребление одними продуктами и недостаток других, отсутствие сбалансированности истощают резервы человеческого организма, неизбежно приводя к сбоям в работе органов и их систем.

Медицина помогает продлевать жизнь, она диагностирует и лечит болезни. А не проще ли избежать этих болезней, чтобы потом не тратить время на лечение, а тратить его на другие радости жизни? Кроме того, современная медицина, восстанавливая какую-либо одну функцию организма, не заботится о сохранности других.

Есть метод, помогающий избежать многих болезней, предупреждая их развитие. Еще наши далекие предки пришли

к выводу о том, что профилактика – это единственный способ избежать многих заболеваний.

Человек одарен жизнью, только он еще не научился ценить этот дар. Вместо этого он всеми силами старается как можно быстрее растратить силы, губя себя обильной пищей, табаком, алкоголем и многочасовым сидением возле телевизора, компьютера. «Что же делать?» – спросите вы. Ответ прост: вести здоровый образ жизни. Одним из его компонентов является правильное питание.

Сегодня становится модным иметь стройную, подтянутую фигуру, быть спортивным и здоровым. В этом немаловажную роль сыграла современная массовая культура, которая очень эффективно действует на подсознание человека, на его психику. Он уже знает, что при желании можно добиться совершенства как тела, так и духа. Но часто для решительного шага не хватает всего чуть-чуть, всегда находится причина, которая не дает изменить жизнь: катастрофически не хватает времени и денег. Утром сломя голову на работу, перекусываем на скорую руку, вечером быстрее домой – ублажать своих домочадцев. Особенно трудно приходится женщине. Да, она бы с удовольствием занялась своей фигурой, очищением организма. Но у нее нет просто на это времени. В результате атакует главный враг века – стресс, а за ним остальное, что только может повлечь за собой эта чума. Головные боли, депрессия, болезни, на которые надо тратить много денег, много времени. И поэтому, если уж она не та-

кая и страшная, то можно с ней жить дальше.

Но ведь есть такие методы, которые помогли бы справиться с бешеным ритмом жизни, остановить бессмысленную погоню за материальными благами. Наверняка есть. Человек сам знает, как ему нужно о себе позаботиться, просто необходимо осознать, что привычный неправильный образ жизни ведет к наихудшим последствиям. Все можно предупредить, на это и дан разум человеку. И он должен воспользоваться им для своего же блага. Оглянитесь вокруг, все не успевают, у всех полно дел, не вы один такой. Сейчас, пока не поздно, возьмите себя в руки и сделайте приятное себе и своему организму.

Все мы ежедневно и ежеминутно встречаем на пути сложности, которые в той или иной мере могут вызвать у нас стресс. Это сама жизнь, она всегда полна различных непредвиденных обстоятельств. Некоторые из них выводят нас из себя, что приводит к негативным последствиям.

А вы знаете, что лучшее оружие против стресса – это ваше же здоровье, сила, выносливость, запас жизненных сил и энергии. Мы сами строим себе счастье, в том числе и счастье своему организму. Иногда человек даже и не подозревает, насколько сильно он вредит себе. Употребляет в пищу все подряд и в неумеренных количествах, думая, что все в порядке, ничего необычного с ним не происходит, а потом начинает ощущать свою болезнь когда становится уже поздно. Наш организм – это тайна, в него нельзя заглянуть и уви-

деть, что там твориться, можно только почувствовать. Нет такого человека, который бы не знал, что он делает вред себе своим неправильным образом жизни. Некоторые стараются не замечать, другие жалуются на нехватку времени, третьи говорят, что жить вообще вредно. Но это все отговорки, мы просто не хотим взглянуть правде в глаза.

На сегодняшний день существует большое количество различных систем, оздоравливающих организм. Всем известны такие имена, как: Поль Брегг, Герберт Шелтон, Г. Шаталова. Они предлагают каждый свою систему взглядов на жизнь и здоровье, но все они основаны на одном – на системе правильного питания, которое является лучшим средством профилактики всех болезней. Три основных закона описал в своей книге «Канон врачебной науки» ученый, философ, врач Авиценна, живший в X веке. Первый закон заключается в том, что нельзя одновременно есть несовместимые продукты.

Герберт Шелтон – основоположник современной системы раздельного питания – считает, что полезно не то, что съедено, а то, что усвоилось. Разные продукты перевариваются по-своему и требуют разных ферментов. Например, растительная пища переваривается в щелочной среде, а мясо – в кислой. Ферменты, которые их расщепляют, перемешиваются и нейтрализуют друг друга, если оба эти продукта попадут одновременно в желудок. Тогда организм начинает вырабатывать новые ферменты и соки, в результате чего про-

цесс пищеварения замедляется. Пища до конца не переваривается, начинается процесс брожения, активизируются гнилостные бактерии, с которыми вынуждены бороться полезные кишечные бактерии. Для того чтобы мы могли мало есть и сохранить больше энергии, которая нам требуется для нормальной жизнедеятельности, нам не надо смешивать разные виды продуктов. Иначе организм изнашивается и становится более уязвим ко многим болезням.

Кроме того, система раздельного питания помогает снизить вес в достаточно короткие сроки, без жестких диет, которые требуют отказа от любимых продуктов.

Второй закон гласит, что нельзя есть без аппетита. Третий утверждает, что нельзя одновременно есть продукты, на переваривание которых уходит разное время.

Больш Брегг предлагает придерживаться принципов разумной достаточности. Есть можно все, но в меру, и лучше натуральные продукты, не прошедшие химическую обработку. Но большую роль он отводил системе голодания. Он говорил, что для очищения организма от вредных, отравляющих веществ и отходов, накапливающихся в нем, необходимо раз в неделю проводить суточное голодание.

Доктор Г. С. Шаталова считает, что каждый живой организм извлекает из окружающего мира ровно столько энергии, сколько ему необходимо. В основе ее системы лежит принцип энергетической целесообразности – это система естественного оздоровления. Необходимо ликвидировать

дисбаланс между поступлением и расходом энергии. Прежде всего этого можно достигнуть, сократив объем пищи. В наш желудок может поместиться только 200–300 г пищи. Если мы съедаем сверх этого объема, то растягиваем свой желудок, нарушаем центр тяжести тела. Это может привести к болезням, связанным с позвоночником. Образуется постоянное переполнение сосудов, что нарушает равновесие между органами и функциями и сильно вредит здоровью и жизни.

Каждый человек должен принимать количество пищи, пропорциональное его росту и потребностям организма. Это количество всегда находится в соотношении с вместимостью желудка.

Шаталова предлагает видовое питание. По ее мнению, питание должно соответствовать принципам, заложенным природой в человеке. Последний является существом плодоядным, занимает промежуточное положение между травоядными и плотоядными. Он должен питаться не мясом и травами, а плодами растений, в которых содержится концентрированная энергия. Человек употреблял мясо, когда оно было ему жизненно необходимо, то есть на ранних стадиях развития человечества. Это помогло ему выжить и развиваться. Теперь же человек вступает в новую стадию развития, когда ему уже необходимо переходить к естественному видовому питанию.

Все эти системы предлагают человеку встать на более вы-

сокий уровень, оглянуться на себя, посмотреть, во что он превращается. Ведь именно неправильное питание ведет к болезням. Естественный способ очищения организма, профилактика многих болезней – это правильное лечебное питание. Только здоровая пища может сохранить вам здоровье, поскольку именно в ней содержится большой запас солнечной энергии. А неумеренность может сильно сократить жизнь человека, так как от этого перетруждаются и, следовательно, слабеют пищеварительные органы, расстраивается процесс пищеварения, увеличивается масса крови и ускоряется кровообращение, что приводит к тому, что все периоды жизни проходят скорее и жизнь сокращается.

Непереварившиеся продукты, проникнув в толстую кишку не выбрасываются организмом, а попадают в пространство между лимфоидными узелками и гниют. За всю жизнь там накапливается большое количество отходов, достигая порой нескольких килограммов. В толстом кишечнике пища обрабатывается полезной микрофлорой, бактериями, выделяют из пищи витамины и все необходимые для организма элементы. В здоровом кишечнике среда чуть подкислена, поэтому в ней бактерии развиваются нормально. В засоренном кишечнике кислотность исчезает, повышается щелочность, здесь бактерии полезной микрофлоры гибнут. Организм не получает необходимых ему элементов и витаминов, кроме тех, что только отравляют его. Отсюда и идут все болезни.

Избавление от шлаков прежде всего приводит к очищению крови, растворению холестериновых бляшек на внутренних стенках кровеносных сосудов, выведению солей из костной ткани, растворению камней в желчном пузыре, почках, их выведению из организма, очищению кишечника, выведение токсинов.

Клетки крови питаются той же пищей, что мы едим. Известно, что кровяные тельца полностью заменяются в крови каждые 28 дней, и такой процесс происходит всю жизнь. Правильное питание сохраняет кровеносную систему.

Если у человека нарушена работа пищеварительного тракта, например засорен кишечник, то ему противопоказано все, что стимулирует кровообращение. Чем энергичнее у него циркулирует кровь, тем энергичнее она втягивает отравляющие вещества из «грязного» кишечника. Только после очистки кишечника стимуляция кровообращения может повысить приток в организм чистых и полезных веществ.

Для этого надо избавиться от вредных токсинов, содержащихся в организме, и начать правильно питаться. После очищения кровь постепенно вымывает из организма все, что откладывалось в нем долгие годы, в результате освобождается огромное количество энергии, которая будет направляться на борьбу с болезнями.

Природа одарила нас не только организмом, способным к восстановлению, но также и целебными растениями и растительными продуктами, которые позволяют очистить, оздо-

ровить, омолодить наш организм. И человек должен знать о них. Помимо содержания большого количества витаминов, минеральных веществ в продуктах растительного происхождения, многие из них обладают способностью выводить шлаки и токсины, нормализовать водно-солевой обмен, растворять камни.

Хорошим очищающим действием обладает сок капусты, он помогает снизить вес, лечит язву двенадцатиперстной кишки. Весь организм великолепно очищает сок сырого картофеля, сок сырой моркови. Последний, кроме того, содержит витамин А, который хорошо усваивается организмом. Кабачок и тыква выводят из организма холестерин, нормализуют обмен веществ, способствуют снижению массы тела. Черная редька – наиболее эффективное средство для выведения солей, растворения камней в печени. А свекольный сок при употреблении в большом количестве за один раз может вызвать легкое головокружение или тошноту. Таков его очистительный эффект. Названные овощи – лучшие средства для профилактики многих заболеваний. Они не только помогают очищать организм, но и являются хорошими средствами для лечения уже имеющихся заболеваний.

Помимо растительных продуктов, многие лекарственные растения имеют очищающий эффект. Например, березовый лист, брусника растворяют и выводят соли, душица и крапива выводят из организма токсины. Лопух большой выводит соли, растворяет желчные камни, малина очищает стенки со-

судов. Одуванчик, кроме того, что выводит токсины, растворяет камни в почках. Подорожник очищает кровеносные сосуды. Лист черники очищает и укрепляет стенки кровеносных сосудов, устраняет процессы гниения в кишечнике.

Человеку необходимо знать все профилактические методы, но пользоваться ими нужно с большой осторожностью. Выберите для себя ту или иную теорию здорового питания, но при этом подумайте, целесообразно ли будет экспериментировать на своем организме. Научитесь слушать его, не загружайте неиспытанными средствами.

Новые разработки диетологов могут стать для вас лишь помощниками в поиске нужной теории.

Также вы должны понимать, что супербыстрых способов очищения и оздоровления организма не бывает.

Пытаясь чего-то быстро достичь, вы только губите свой организм. Не торопитесь, дайте вашему организму приспособиться к новому образу жизни. Он перестроится на новый лад и будет уже вам сам помогать. Не занимайтесь самоистязанием, действуйте постепенно. Полюбите себя, свое тело, свой организм, скажите себе, что вы на многое способны, тогда вам легче будет справиться с собой и со стрессом, а значит, и со многими болезнями.

Глава 1 Болезни дыхательных путей (легкие, ухо, горло, нос)

Описание болезней

Заболевания дыхательных путей чаще всего бывают следствием переохлаждения или попадания в организм болезнетворных инфекций. Симптомы этих заболеваний невозможно спутать с симптомами других заболеваний. Начало заболевания протекает довольно остро: появляется кашель, саднение за грудиной, общее недомогание, головная боль, повышение температуры тела.

Особое внимание следует обратить на наличие выделений из носа, характер кашля. Все эти симптомы говорят о том, что у человека возникли проблемы с заболеванием дыхательных путей. При первых ощущениях дискомфорта, свойственных простудным заболеваниям, следует внести изменения в свою привычную диету, максимально разнообразить свой рацион продуктами, содержащими витамин С. Это поможет укрепить иммунную систему, повысить жизненный тонус.

Если сразу не принять мер, легкое недомогание может обернуться целым рядом осложнений. Как известно, предот-

вернуть заболевание легче, чем его лечить.

Если же это сделать не удалось, то при первых же симптомах заболевания необходимо своевременно начинать лечение. Не стоит переносить болезнь «на ногах», как правило, ни к чему хорошему это не приводит.

Болезни дыхательных путей, если вовремя не предпринять меры, могут приобрести затяжной хронический характер. Температура может через несколько дней нормализоваться, но кашель и выделение слизи из носа останутся. Не следует пускать на самотек заболевания органов дыхательных путей, они могут привести даже к летальному исходу.

Лечебная диета

Человеку, который получил заболевание дыхательных путей, следует внести изменения в привычный рацион больного. Диета должна обеспечить полноценное питание с повышенным содержанием белка, минеральных солей, в пище обязательно должны присутствовать витамины А, В1, В2, С, D, фолиевая кислота. Не следует пренебрегать витаминными комплексами, но лучше отдать предпочтение тем продуктам, которые в полной мере содержат необходимые вашему организму витамины.

К блюдам с большим содержанием белка относятся любые сорта приготовленного мяса, кроме свинины, свежая рыба, а также моллюски и ракообразные, а также любые сорта сыра, яйца, молоко. Следует особо выделить соевые продукты. Любые блюда, приготовленные из продуктов, содержащих сою, пойдут на пользу всему организму.

Из напитков следует отдать предпочтение фруктовым чаям, фруктовым сокам, яблочному вину, сухому и полусухому винам.

Молоко следует употреблять в подогретом виде с добавлением меда и масла. Из фруктов лучше всего подойдут абрикосы, вишня, персики, сливы, яблоки, груши. Ягоды: брусника, смородина, малина, клубника, крыжовник. Плоды шиповника, бузины, боярышника, облепихи, из которых мож-

но приготовить разнообразные горячие напитки. При заболеваниях дыхательных путей следует включить в свой рацион цитрусовые плоды: апельсины, грейпфруты, мандарины, лимоны. Все знают, что эти плоды содержат большое количество витамина С, в котором так нуждается ослабленный болезнью организм. Из экзотических фруктов можно употреблять ананас, киви, манго, папайю. Полезны также мякоть дыни и арбуза.

Лучше всего употреблять в пищу продукты, которые прошли термическую обработку. В таком виде их будет легче глотать, учитывая болезненность этого процесса.

В момент обострения как нельзя кстати будут бульоны. Они могут быть как мясными, так и приготовленными из рыбы или птицы. В бульоны добавляют разные ароматические корни – петрушку, сельдерей, морковь, лук, которые в своем составе содержат немало питательных веществ и витаминов. При приготовлении мясного бульона можно добавить кусочек сыра.

При употреблении в пищу цитрусовых плодов следует учитывать одну специфическую особенность, они не должны сочетаться с углеводной пищей. То есть лимон, апельсин и грейпфрут нежелательно есть с хлебом, картофелем, горохом, бобами, бананами, финиками и другими продуктами, содержащими углеводы.

При простудных заболеваниях прекрасным источником витаминов являются отвары и настои лекарственных трав,

а также плодов шиповника. Эта ягода применяется как одно из лучших средств, восстанавливающих иммунную систему организма. Шиповник содержит целый набор витаминов и органических кислот. Очень эффективны смеси из шиповника и лекарственных трав, которые обладают хорошими бактерицидными средствами за счет большой концентрации в плодах шиповника аскорбиновой кислоты. Шиповник должен стать неотъемлемой частью рациона человека, у которого заболевание дыхательных путей носит инфекционный характер. Прекрасным дополнением к отвару может стать мед. Особое внимание следует уделить проведению ингаляций, приготовленных из отвара свежих или сушеных плодов шиповника, рябины, листьев шалфея и зверобоя.

Также следует выделить лекарственные растения, обладающие бактерицидным действием. Это прежде всего малина, брусника, костяника, смородина, петрушка, душица, тмин, укроп, чабрец, череда и черника. Все эти лекарственные средства можно приобрести в аптеке или собрать самостоятельно.

Целебное воздействие на носовую полость и дыхательные пути окажет отвар из Melissa, зверобоя и календулы, взятых в равных частях. Отвар следует пить, как чай. В состав трав входит большое количество органических кислот, органические масла и аскорбиновая кислота.

При лечении воспаления верхних дыхательных путей можно использовать настои из отдельных трав или сборы,

включающие в себя противовоспалительные, болеутоляющие, антисептические и отхаркивающие компоненты. Лучше всего выбирать травы, обладающие несколькими свойствами. Также следует учитывать и оптимальное количественное соотношение трав друг с другом.

При заболеваниях дыхательных путей следует пить большое количество жидкости. Это могут быть витаминные соки, чай, отвары, молоко, кефир и простокваша. Больным лучше употреблять в пищу протертые супы из овощей и круп. Хорошо разнообразить рацион творогом, киселями и всевозможными кашами. Питание должно быть максимально разнообразным и очень питательным.

При простудных заболеваниях лучше отказаться от употребления в пищу консервированных овощей. Из рациона больного лучше исключить соленья и другую консервированную пищу. Лучше отказаться от жареной и острой пищи. Еда по возможности должна быть жидкой и легко усвояемой. Хотя полностью не исключаются из рациона блюда и с менее щадящей консистенцией.

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.