

# КАКИЕ ПРОДУКТЫ ТОРМОЗЯТ ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ

КОГДА МЫ БОЛЕЕМ, ТО ОБЫЧНО ДАЖЕ НЕ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ТОМ, ЧТО ЕДИМ В ЭТОТ ПЕРИОД. А ВЕДЬ СУЩЕСТВУЮТ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ТОЛЬКО НЕ ПОМОГАЮТ В ЛЕЧЕНИИ, НО И МОГУТ СЕРЬЕЗНО УСУГУБИТЬ БОЛЕЗНЬ. УЧЕНЫЕ И ДИЕТОЛОГИ СОСТАВИЛИ СПИСОК ОСНОВНЫХ ВРАГОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.



## ОРЕХИ

Содержат много жиров, а потому трудно усваиваются, что является дополнительной нагрузкой на больной организм. Также врачи не рекомендуют употреблять орехи при заболеваниях верхних дыхательных путей, так как они раздражают и сушат горло.



## СЫРЫЕ ОВОЩИ

При повышенной температуре работа кишечника замедляется, и на переваривание богатых клетчаткой сырых овощей и фруктов затрачивается много сил, которые необходимы для борьбы с инфекцией. Поэтому лучше всего отварить овощи на пару, без кожиц, а фрукты - запечь или потушить.



## КАРТОФЕЛЬ

Этот продукт медики не рекомендуют из-за повышенного содержания крахмала, который способен загущать мокроту, мешая избавлению от насморка и кашля.



## СЛАДКОЕ

При болезни хочется иногда побаловать себя шоколадками, булочками и печеньем. Делать этого не стоит - ослабите иммунитет и не сможете эффективно бороться с инфекцией. Дело в том, что сладости подавляют работу лейкоцитов, защищающих нас от вирусов.



## МОЛОКО

Молоко и молочные продукты способствуют образованию в организме слизи, что затрудняет лечение насморка и кашля. Если вы все же хотите выпить немного молока или съесть йогурт во время болезни, добавьте пряностей, они значительно снижают слизеобразующий эффект.



## МЯСО

Жареное мясо, а также сосиски, колбасы и любой фастфуд тяжело перевариваются, что еще больше ослабляет иммунитет.



## Рецепт в тему

### ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

5 столовых ложек измельченных сухих плодов шиповника залить 1 литром кипятка. После приготовления дать смеси настояться (лучше всего в термосе) 8-12 часов. Пить теплым по несколько стаканов в день или всякий раз, когда возникает жажда. Перед употреблением можно подсластить медом.

