

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

восстанавливающего  
питания  
после простуды

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов восстанавливающего  
питания после простуды. Вкусно,  
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2015

## **Вечерская И.**

100 рецептов восстанавливающего питания после простуды.  
Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская —  
«Центрполиграф», 2015 — (Душевная кулинария)

Данная книга расскажет о том, как питаться во время и после простудных заболеваний и гриппа. Когда человек болеет, происходит ослабление и разбалансировка функционирования практически всех систем, значительно снижается иммунитет, поскольку на борьбу с вирусом организм тратит огромные силы. Именно поэтому восстановление после простуды и гриппа может быть тяжелым и долгим, и если не поддержать защитные силы, то любая инфекция может вызвать тяжелые осложнения. Правильное питание в этот период облегчит течение болезни и ускорит выздоровление. Питайтесь правильно – и никакая простуда будет вам не страшна!

© Вечерская И., 2015

© Центрполиграф, 2015

## Содержание

Предисловие	6
Образ жизни при вирусных инфекциях	8
Восстановление после ОРВИ	11
Принципы питания при ОРВИ	11
Блюда при выздоровлении от ОРВИ	13
Напитки	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Ирина Вечерская**  
**100 рецептов восстанавливающего**  
**питания после простуды. Вкус**  
**но, полезно, душевно, целебно**

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

## Предисловие

Грипп и простуда – самые распространенные заболевания среди всех инфекционных. Вирусы гриппа отличаются между собой, и самые распространенные из них, которые «работают» в содружестве между собой, – это вирусы гриппа А и В. Именно из-за них каждый год есть опасность возникновения эпидемий.

Вирус передается от человека к человеку. Грипп так быстро передается от больного человека к здоровому, потому что его инкубационный период очень короткий – от суток до шести дней. К тому же, организм человека очень восприимчив к вирусу гриппа, а иммунитет приспосабливается к разным его типам очень медленно.

Первым поражается вирусами дыхательный тракт, а затем и желудочно-кишечный. Вирус гриппа прежде всего поселяется в эпителии – клетках слизистой оболочки. Таким образом, подвергаются опасности клетки бронхов, трахеи, из-за чего их структура нарушается и клеточный слой постепенно отмирает. Пораженные клетки отторгаются организмом, из-за чего происходит интоксикация всего организма.

Этот процесс проходит в организме очень быстро. Организм реагирует на эти разрушительные процессы нарушением работы всех жизненно важных систем, аллергией, слабостью и высокой температурой (не всегда). Первой страдает нервная система, система дыхания, сосуды и головной мозг.

Если лихорадка со дня заболевания продолжается больше пяти суток, значит, грипп дал вам осложнения из-за неправильного режима лечения или слабого организма. При нормальном течении этого заболевания температура должна спадать на четвертые-шестые сутки.

Самое частое осложнение при гриппе – пневмония (воспаление легких), которое бывает довольно трудно вылечить. Если вирус особенно активен, а организм ослаблен, пневмония может присоединиться к гриппу уже на третий день после проявления классических симптомов – температуры, кашля и головной боли.

Кроме ослабления и разбалансировки функционирования практически всех систем, наблюдается значительное снижение иммунитета, поскольку на борьбу с вирусом организм тратит огромное количество клеток иммунной системы. Именно поэтому восстановление после гриппа может быть тяжелым и долгим, и если не восстановить защитные силы, то любая инфекция может вызвать тяжелые осложнения.

После перенесения заболевания регулярно принимайте витаминно-минеральные комплексы, поскольку головокружение, слабость, бледность и сухость кожи могут быть вызваны дефицитом витаминов (в первую очередь, витаминов А, С, группы В) и микроэлементов (железо, йод, селен и др.). Витаминно-минеральные комплексы следует принимать под контролем врача, с учетом индивидуальных особенностей организма больного, его образа жизни и питания.

Для пополнения запаса витаминов полезно употреблять проростки различных семян: пшеницы, капусты, моркови, люцерны, горчицы, кунжута, тмина, сои, гороха, подсолнечника, тыквы, чечевицы. Для их приготовления семена замачиваются в небольшом количестве воды, и как только показываются росточки, их начинают употреблять в пищу. Также можно готовить различные салаты. Так, две столовые ложки проростков пшеницы и две столовые ложки проростков гороха (чечевицы) удовлетворят суточную потребность организма человека в витаминах. К этому добавляется один лимон или стакан настоя шиповника.

Быстро восстановить здоровье после гриппа поможет правильное питание и употребление полезных напитков.

В рацион должны быть включены продукты, богатые белками:

– постное мясо;

- нежирная рыба;
  - бобовые (горох, фасоль, чечевица);
  - грибы;
  - орехи (3–4 грецких ореха или горсточка других орехов, при этом арахис следует исключить);
  - икра (для восстановления здоровья рекомендуется прием чайной ложки икры).
- Оптимальный набор продуктов для восстановления здоровья после гриппа включает:
- все бобовые – фасоль, горох, соя, чечевица;
  - нежирное мясо и рыба;
  - печень;
  - кисломолочные продукты;
  - куриные, перепелиные желтки;
  - свежие овощи и фрукты;
  - свежевыжатые соки;
  - морская капуста;
  - порошок какао;
  - клюква, брусника, имбирь.



## Образ жизни при вирусных инфекциях

Несложные процедуры по укреплению здоровья оказываются очень эффективными, если их выполнять правильно и вовремя.

Вирус гриппа может сохраняться в организме в течение 5–6 недель после того, как исчезли симптомы. Тепло бани способно убить остаточные вирусы гриппа.

Поместите чашку с водой возле батареи: вода будет увлажнять воздух, что поможет вам легче дышать. Это особенно полезно для тех, у кого возникли осложнения после гриппа (вторичные инфекции), такие как синусит.

Больше гуляйте. Для восстановления и укрепления иммунитета организму необходим свежий воздух и умеренные физические нагрузки. Начинать гулять можно уже на 3–4 день после того, как спадет температура. Одевайтесь тепло, чтобы не перемерзнуть. Однако старайтесь и не перегреваться, чтобы не вспотеть на холодном ветру.

Полноценный сон является жизненно важным условием для скорейшего восстановления. Постарайтесь добавить около часа к вашему обычному режиму сна, по крайней мере на 2 недели. Также старайтесь придерживаться постельного режима в первые дни после выздоровления.

Начинайте делать зарядку. Начните с самых легких упражнений, особенно если у вас был грипп в тяжелой форме.

Чаще мойте руки, особенно сразу после того, как переболели гриппом. Правильное мытье рук имеет важное значение в предотвращении распространения гриппа. Промывайте руки водой с мылом и теплой водой, особенно после кашля или чихания. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Есть люди, которые почти никогда не болеют. Причина в том, что у них сильная иммунная система. Однако любой человек может укрепить свою иммунную систему:

- прививка от гриппа. Обезопасить себя от вируса гриппа на целый год можно, сделав прививку. Однако побеспокойтесь о ней до начала сезонных заболеваний, ведь иммунитет к вакцине вырабатывается примерно в течение двух недель,
- не курите, ведите здоровый образ жизни,
- придерживайтесь диеты с высоким содержанием фруктов, овощей (особенно лука и чеснока), цельного зерна, а также низким содержанием насыщенных жиров.
- регулярно делайте физические упражнения,
- много гуляйте на свежем воздухе, чаще выезжайте за город,
- поддерживайте здоровый вес,
- контролируйте артериальное давление,
- если вы употребляете алкоголь, пейте только в умеренных количествах,
- достаточно спите. Всегда спите в абсолютно темной комнате, чтобы максимизировать производство мелатонина (это вещество способствует высокому качеству сна),
- принимайте меры, чтобы избежать инфекций (мойте руки чаще) и старайтесь не находиться в одном помещении с больными людьми,
- принимайте лекарственные средства, продуцирующие в организме интерферон, а также травяные настойки для повышения иммунитета (эхинацея, элеутерококк, родиола розовая, женьшень),
- удерживайтесь от стрессов. Длительный и тяжелый психологический стресс повышает риск возникновения простуды и других вирусных заболеваний,
- принимайте поливитамины.

Витамины и минералы позволяют организму защищаться от вирусов и помогают укрепить иммунитет.



Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо- и авитаминоза С. При длительном применении больших доз витамина С возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, возможно повышение свертываемости крови.

Для поправки здоровья и профилактики следует использовать многие достижения народной медицины, включая проверенные способы и средства питания.

**Имбирь** – знаменитое средство. Благодаря ему в организме повышаются защитные силы, кровеносные сосуды становятся более эластичными, дыхательные пути меньше подвергаются заболеваниям. Химические элементы, содержащиеся в имбире, улучшают пищеварение, стимулируют образование желудочного сока. Имбирь нормализует кровообращение. Он питает все ткани. Имбирь также является потогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, противорвотным средством. Замечательной особенностью имбиря является то, что вкусовые качества позволяют применять его в составе пищевых продуктов, а не надоевших лекарств: в салатах, мясных и рыбных блюдах, в качестве сладостей, чаев, напитков. Имбирь делает пищу легко усваиваемой и придает ей пряный островатый вкус. Поэтому имбирь рекомендуется есть для ускорения обмена веществ.

Известно, что на протяжении многих веков **ягоды годжи** используются в традиционной азиатской медицине как общеукрепляющее средство. Медики востока применяют чудо-плоды для лечения большинства известных недугов. Они учат европейцев, как принимать годжи.

Древние медики Гиппократ, Диоскорид называли **шалфей** «священной травой». Полезными и лечебными свойствами обладают лишь некоторые виды: шалфей лекарственный (аптечный), шалфей мускатный, шалфей испанский, шалфей эфиопский. В листьях шалфея содержатся витамины, фитонциды, эфирные масла, алкалоиды, флавоноиды, органические кислоты, смолистые и дубильные вещества, природные антиоксиданты. Шалфей обладает выраженными противовоспалительными, антимикробными, кровоостанавливающими, общеукрепляющими свойствами. Шалфей способствует выведению шлаков и токсинов из организма, ускоряет излечение инфекций, восстанавливает силы и функции органов после длительной болезни, укрепляет иммунную систему.

**Чесноком** можно лечить многие болезни. Чеснок используется не только для лечения и профилактики заболеваний, но и для повышения сил организма в целом. Это благодаря тому, что в нем много витаминов. В лечебных целях используется не только луковица чеснока, но и верхняя зеленая часть – перья. Стрелки чеснока, как и головки чеснока, выделяют фитонциды, которые губительно действуют на бактерии. В те времена, когда лечились без таблеток, чеснок был незаменим как лекарственное средство. Популярен он и сейчас не только в питании, но и в лечебных целях.

**Лук** очень богат полезными и биологически активными веществами: в нём есть натуральные сахара, инулин, витамины группы В, витамин С, Е, К, РР, белки, каротин, ферменты, минеральные соли, сапонины – активные растительные вещества, эфирное масло, алкалоиды – циклоаллиин, тиопропионал, метилаллиин, кемпферол. В луке также есть минеральные вещества: калий, кальций, железо, фосфор, марганец, цинк, медь, кобальт, йод, фтор; аминокислоты и фитонциды. В период опасности эпидемий необходимо употреблять в пищу лук, репчатый и зеленый.

**Специи и пряные индийские травы** также обладают целительным эффектом. Например, кориандр, корица стимулируют потоотделение, что крайне важно при повышенных температурах. Кроме того, эти приправы сужают кровеносные сосуды, облегчая дыхание и глотание, затрудненные при болезни.

В период реабилитации после вирусных инфекций требуется уделять особое внимание правильному питанию.

Поскольку в восстановлении здоровья после вирусных инфекций большое значение имеет питьевой режим, то в брошюре в описании питания при каждой из болезней мы начнем с раздела Напитки. Затем последуют разделы о блюдах в том порядке, в каком следует включать эти блюда в меню по мере выздоровления: Первые, Мясные, Овощные, Десерты.

## Восстановление после ОРВИ

### Принципы питания при ОРВИ

Острые респираторные заболевания (ОРЗ), острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ) или попросту простуда – это группа болезней, вызываемых различными вирусами с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией организма. Продолжительность простуды составляет от нескольких дней до нескольких недель. Простуда вызывается большим числом возбудителей, среди которых не менее 5 различных групп вирусов (вирусы парагриппа, гриппа, аденовирусы, риновирусы) и более 300 их подтипов. Вирусы передаются воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания. Восприимчивость к ОРВИ очень высокая.

Основными признаками всех видов простуды являются насморк, чихание и заложенность носа. Причем интенсивность этих симптомов может значительно варьироваться в зависимости от вида возбудителя (вируса) и состояния иммунитета больного.

В первый день болезни можно вовсе не есть, обойтись одним питьем. Обильное питье выводит токсины, которые образуются, когда организм борется с вирусом. Во время болезни нужно выпивать 2–3 л жидкости в день.

Очень полезны брусничные и клюквенные морсы, так как в этих ягодах содержатся особые антибактериальные кислоты. Приготовить эти целебные снадобья несложно: разотрите ягоды с сахарным песком (оптимальным будет соотношение 3:1) и 2 столовые ложки такой смеси залейте 0,5 литра теплой воды.

Можно делать любые подкисленные напитки. Это некрепкий чай с лимоном или обычная вода, в которую добавлен сок лимона или апельсина.

Легкое питание – залог скорейшего выздоровления, и оптимальной будет витаминизированная молочно-растительная диета. Овощные легкие супы полезнее всего. Готовить пищу надо на пару с целью уменьшения нагрузки на пищеварительную систему организма.

В 1-й день ОРВИ самая подходящая пища – нежирный йогурт или запеченные фрукты.

На 2–3-й день организм продолжает битву с вирусами, поэтому расходовать много сил на усвоение пищи ему нельзя. Меню на эти дни лучше составить из легкоусвояемых продуктов, исключив жареное, острое, маринованное, копченое.

Основу рациона должна составлять пища, богатая белком, так как он необходим для восстановления поврежденных вирусами клеток: это кисломолочные продукты, отварное или запеченное нежирное мясо и рыба. Среди каш отдайте предпочтение гречневой с молоком и овсянке. Хлеб лучше употреблять вчерашний, в идеале – слегка подсушенный в тостере. Можно разнообразить пищу соленым огурчиком, моченым яблочком, квашеной капустой.

Если на фоне ОРВИ возникли осложнения и прописаны антибиотики, то, насколько бы ни было плохо самочувствие, есть необходимо. Ведь антибиотики всегда принимают строго до еды или после. Это довольно сильные препараты, и их действие на желудочно-кишечный тракт смягчается пищей. В период лечения антибиотиками ежедневно на вашем столе должны быть кисломолочные продукты, обогащенные бифидокультурами. Это кефиры и йогурты, которые не проходят термообработку, и содержат живые йогуртовые культуры. Антибиотики агрессивно действуют на слизистую желудка и губят полезную флору кишечника, а бифидопродукты помогают справиться с этими проблемами. Окончив прием антибиотиков, не отказывайтесь от ежедневного приема бифидокефира (или йогурта) еще минимум недели три.

***Полезными продуктами при ОРВИ являются:***

- фрукты (лимон, малина, апельсины, мандарины, брусника, смородина, клюква), содержат большое количество витаминов калия и магния, способствующих повышению иммунно-защитных сил организма;
- овощи (морковь, лук, капуста, картофель, чеснок);
- мясные продукты (говядина, свинина, курятина, индюшатина) приготовленные исключительно на пару;
- нежирные сорта рыбы;
- кисломолочные продукты (творог, сметана, молоко, кефир) содержат большое количество полезных для организма витаминов и минералов нужных для борьбы с инфекцией;
- ежедневно рекомендуется кушать 1–2 яйца всмятку;
- овощной бульон,
- куриный бульон;
- горячий чай с лимоном, липой, смородиной, малиной рекомендуется пить, как можно, чаще на протяжении всего дня;
- сливочное масло;
- чай с молоком в ограниченном количестве;
- свежевыжатые фруктовые соки (яблочный, клюквенный, малиновый, морковный), значительно повышают иммунитет организма в период болезни;
- бифидоюгurt (необходимо кушать ежедневно в том случаи, когда лечение ОРВИ производится антибиотиками с целью восстановления нормальной кишечной микрофлоры).

***Что исключить:***

- спиртные напитки (алкоголь), значительно усугубляющие дальнейшее прогрессирование ОРВИ;
- жареная пища (мясо, котлеты, рыба);
- жирные продукты;
- очень холодные напитки;
- газированная минеральная вода;
- острая пища (перец);
- копченые продукты, консервы.

## **Блюда при выздоровлении от ОРВИ**

### **Напитки**

#### **Брусничный чай**

***Состав:** сушеные листья брусники – 12 г, сахар – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать листья брусники, заварить кипятком и выдержать 15 минут, после чего всыпать сахарный песок и налить в чашки.

#### **Земляничный чай**

***Состав:** высушенные листья зверобоя и мяты – 2 г, высохшие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать сбор листьев, облить кипятком и выдержать около 10 минут.

#### **Рябиновый чай**

***Состав:** сушеные листья черной смородины – 2 г, высохшие плоды рябины обыкновенной – 5 г, сушеные плоды малины – 30 г, вода – 200 мл.*

Заварить смесь в фарфоровом чайнике, выдержать 7 минут. Использовать далее как заварку.

#### **Чай с первоцветом**

***Состав:** вода – 200 мл, сушеные листья зверобоя и первоцвета – по 5 г.*

Смесь листьев залить кипящей водой в фарфоровом чайнике и дать настояться около 7 минут. Использовать далее как заварку.

## **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.