Автор: admin
16.03.2013 11:36 -

Помогут ли лук и чеснок в профилактике осложнений гриппа?

Никогда до конца не известно, какой набор вирусов гриппа приходит во время эпидемии. Известны солисты, а весь ансамбль с сопровождающими лицами неизвестен. И с каким из них произойдет встреча – дело случая. По этой причине эффективность вакцинации может быть снижена. Но терять времени зря не стоит. К сезонной эпидемии либо пандемии можно подготовиться, повышая и обеспечивая собственную неспецифическую защиту от разнообразных патогенов. Самый простой и вместе с тем очень эффективный способ – ежедневное употребление в пищу лука и чеснока.

Всем известно, что эти растения содержат фитонциды, беспощадно уничтожающие патогенных микробов в месте встречи. Причем не только в самом грязном и перенаселенном бактериями месте нашего организма – во рту. Но и в кишечнике, способствуя ликвидации как минимум дисбактериоза. Содержащиеся в растениях эфирные масла и горечи не очень нравятся и некоторым более крупным паразитам – гельминтам. И при значительных количествах регулярно съедаемого лука и чеснока глисты и паразиты не находят для своего развития благоприятных условий. И стремятся скорее покинуть такого недружелюбного хозяина. Много в луке и чесноке витамина С, создающего трудно преодолимый барьер на слизистых оболочках не только вирусам гриппа, но и многим бактериям. Кстати, с пищей нельзя передозировать этот достаточно коварный витамин (его значительные дозы способствуют активации надпочечников и подавлению иммунитета).

А вот среди микроэлементов наиболее важен селен. Это мощный стимулятор иммунитета, антиоксидант. Но в последние годы выявлено еще одно очень важное свойство селена. Если в организме его не хватает, первоначально не очень опасный вирус гриппа активно видоизменяется уже находясь непосредственно в клетках организма человека! Сам человек на бесселеновой диете может стать бактериологической лабораторией по производству высокопатогенных штаммов вируса гриппа! И при недостатке селена почти в 100% возникают осложнения в виде пневмонии (воспаление легких), что часто заканчивается смертью.

Не оставляйте шансов вирусу гриппа – налегайте на лук и чеснок. Они прекрасно извлекают селен из почвы и могут помочь предотвратить как собственно заболевание гриппом, так и развитие его осложнений.

Один из самых простых способов употребления чеснока – пропустить его через мясорубку вместе с салом. Пропорции зависят от вашего вкуса. Такой лечебно-профилактический продукт можно намазывать на хлеб, добавлять во вторые блюда. Практически бесполезно проглатывание целого зубка чеснока. Бактерии его переварят только в толстом кишечнике. Но всасывается из толстого кишечника в 20-30 раз меньше, чем из тонкого. И польза будет соответствующая.

Если кто-то еще продолжает бояться холестерина – он может чеснок измельчить и залить растительным маслом. Использовать, как и в случае с салом. Правда, у такого средства есть одно преимущество – его можно наносить на кожу перед носом. И, если вы будете дышать исключительно через нос, то даже при большом скоплении людей редкий вирус-гурман проникнет в ваш организм. Скорее обойдет его. Правда, и ближайшее окружение может слегка поредеть от такого экзотического средства. А это еще один из факторов предупреждения заболевания. Главное – профилактика. Главное – не заболеть. А если заболеть – то перенести грипп легко, без осложнений. Лучше плохо пахнуть на работе, чем хорошо в реанимации.

Если Вы человек пожилого возраста (имеется в виду биологический, а не паспортный возраст) – можете готовиться к сезонному обострению вирусно-бактериальных инфекций с помощью настойки чеснока. Таким способом можно не только насытить организм антиоксидантами, по и подготовить Вашу сосудистую систему. Т.к. при наличии сердечно-сосудистых заболеваний (или в возрасте старше 50-ти лет) осложнения развиваются чаще. И ущерб для здоровья также. Причем как при неправильном сопровождении инфекции, так и при полном выполнении основных рекомендаций.

Лук можно использовать как в свежем виде, так и термически обработанным. В последнем случае он становится мягким сорбентом, разгружающим иммунную систему.

Поэтому одна луковица в день и несколько зубков чеснока помогут Вашей иммунной системе достойно встретить такого потенциально очень грозного соперника, как грипп.

Автор - **Борис Скачко**
Источник