Как помочь организму после гриппа или пневмонии?

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 23.01.2023

Дата мероприятия / события: 23.01.2023

г. Москва

Конец января – один из периодов пиков роста вирусных заболеваний, ОРЗ и гриппа, пик заболеваемости которым снова захватил общество. К.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов дал рекомендации по восстановлению организма

Конец января – один из периодов пиков роста вирусных заболеваний, ОРЗ и гриппа, пик заболеваемости которым снова захватил общество. К.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов дал рекомендации по восстановлению организма.

“Любая болезнь - стресс для организма, поэтому необходимо не только медикаментозное лечение, но и соблюдение диеты. Продукты в вашем рационе не должны вызывать дополнительный стресс, а должны помочь организму”, - уверен Михаил Владимирович.

Желательна термическая обработка продуктов, отдавайте предпочтение запеканию, варке, тушению. Откажитесь от сладостей, продуктов с химическими добавками, кофе.

Продукты, которые помогут восстановиться:

Имбирь - снижает воспаление, выводит слизь, разжижает кровь. Можно использовать сухой или свежий, пить чай и добавлять в еду.

Чеснок - разжижает кровь настолько, что его запрещено есть вместе с антикоагулянтами.

Куркума - снижает воспаление, разжижает кровь, обладает антибактериальными свойствами.

Зелёный чай - повышает иммунитет, обладает противовирусными свойствами, останавливает размножение вируса.

Гранатовый сок - останавливает размножение вируса.

“Для того, чтобы поддержать главный орган иммунной системы - кишечник, подключите к вашей диете полноценный курс пробиотиков, например, Симбионтов Кутушова. Кишечная микрофлора участвует в формировании и местного, и системного иммунитета, а также происходит выработка биологически активных веществ, разрушающих антигены”, – рекомендует врач Михаил Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: http://smi2go.ru/publications/149319/