

Кто не слышал, что при простуде надо подышать над горячей картошкой, выпить чая с малиной и хорошоенько пропотеть? Популярность народных рецептов вполне объяснима — так делали на протяжении многих поколений, а кто-то действительно чувствовал облегчение.

Очень популярно в народе потеть в бане во время простуды, чистить печень, пить соду при изжоге. Список «бабушкиных» рецептов можно продолжать. Но вот все ли они хороши? Об этом в своем Telegram-канале написала директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, академик РАН, профессор и главный терапевт РФ Оксана Драпкина. Познакомимся с её аргументами.

Нет доказательств, что пар убивает микробы или ещё как-то лечит простуду. Однако ингаляция горячим паром грозит ожогом дыхательных путей и кожи лица, а при неаккуратном обращении — и тела. Кроме того, это может вызвать отек слизистой или спазм бронхов, что обернется проблемами с дыханием.

Противопоказаны паровые ингаляции при высокой температуре, гнойных процессах, людям с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем — они могут усугубить процесс.

Вдыхание теплого увлажненного воздуха действительно может уменьшить заложенность носа и облегчить боль в горле. В качестве альтернативы можно поставить в комнате увлажнитель воздуха или посидеть в закрытой ванной комнате с включенным горячим душем (не под ним). У картошки пар не лёгкий. Так ли полезны ингаляции при ОРВИ? Подробнее

При повышенной температуре перегрев может стать причиной теплового удара (по той же причине не стоит заворачиваться в несколько одеял).

Некоторые респираторные вирусы (грипп, коронавирус) могут повреждать ткани сердца, что вкупе с высокой температурой увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и может привести к тяжелым осложнениям.

Лучше дождаться выздоровления и тогда уже сходить в баню. А вот при удовлетворительном самочувствии можно принимать теплый душ. На температуру он не влияет, но позволит почувствовать себя свежее. В баню? На здоровье. Почему нельзя париться при простуде Подробнее

В малине содержится аскорбиновая кислота, однако ее слишком мало, для того чтобы

снизить температуру. При ОРВИ рекомендовано пить больше жидкости, поэтому потребление чая с малиной может стать одним из способов противостоять обезвоживанию организма. Однако в малиновом варенье содержится довольно большое количество сахара, поэтому лучше им не злоупотреблять и чередовать прием с теплым несладким чаем или водой. Разлюли малина. По цвету ягод можно определить, от каких болезней они помогают Подробнее

Сок лука, чеснока, свеклы, каланхое — выбор источников широк. Однако эти соки могут вызвать раздражение, отек и даже ожоги слизистой оболочки носа.

Было немало случаев, когда после такого «лечения» люди на долгое время теряли обоняние.

При насморке лучше воспользоваться сосудосуживающими каплями, не превышая рекомендованную дозу и длительность применения.

Это может вызвать раздражение кожи, сухость и даже ожоги.

Особенно опасны спиртовые компрессы для детей: спирт мгновенно проникает через кожу в кровь и вызывает интоксикацию. Для снижения температуры тела можно использовать компрессы.

Махровое полотенце небольшого размера намочите в прохладной воде, слегка отожмите и положите на лоб, в подмыщечные впадины, в паховую область и подколенную часть. Как снизить жар народными средствами? Подробнее

Обычно они используются при кашле и заложенности носа, а также при болях в спине, судорогах, артрите. Принцип их действия основан на местнораздражающем эффекте, который отвлекает от боли, вызванной основным недугом.

При длительном контакте горчичник может вызвать раздражение и даже ожоги. Не оставляйте его на коже более чем на 15 минут и удалите при первых признаках раздражения.

Нельзя ставить горчичники при температуре выше 37 градусов, если на коже имеются какие-либо ранки или образования, детям, беременным женщинам, людям с аллергией, нарушениями нервной чувствительности и злокачественными новообразованиями.

В качестве альтернативы лучше использовать безрецептурные противовоспалительные

препараты, уменьшающие боль и отек. Ожог вместо прогрева. Врач объяснил, почему горчичники не помогают при ОРВИ Подробнее

Самый популярный метод — с помощью масла и лимонного сока. Количество ингредиентов и способ применения могут меняться, но, по отзывам «прочистившихся», из них выходит масса «шлаков» и улучшается самочувствие.

На самом деле, «шлаки» — это кусочки «мыла», образовавшиеся в результате взаимодействия масла, сока и пищеварительных ферментов.

Большая доза масла может в лучшем случае привести к тошноте, длительной диарее, а в худшем — стать причиной желчной колики, когда человеку необходима экстренная медицинская помощь. Лимонный сок может спровоцировать обострение у людей с гастритом и гастродуоденитом.

Печень обладает уникальным свойством — она умеет восстанавливаться. И в этом ей можно только помочь — отказаться от алкоголя, включить в рацион больше овощей и фруктов, уменьшить количество жирного, жареного и сладкого, следить за массой тела. В дополнительных методах очистки печень не нуждается. Весенний детокс. Чем опасна чистка печени Подробнее

Прием соды может быстро снять симптомы изжоги, однако эффект будет кратковременным. После того как сода перестанет действовать, выработка соляной кислоты в желудке усиливается, и изжога станет сильнее.

При реакции соды с кислотным содержимым желудка выделяется много углекислого газа, что приведет к отрыжке и вздутию живота. В литературе описаны случаи разрыва желудка при приеме слишком большого количества соды.

Натрий, содержащийся в соде, ведет к задержке воды, повышению артериального давления и отекам.

Для уменьшения эпизодических приступов изжоги (например, после обильной еды) лучше применить безрецептурные антациды, которые действуют на протяжении долгого времени и не оказывают системного действия на организм. Если же изжога возникает часто — необходимо обратиться к гастроэнтерологу. Почему опасно использовать соду во время изжоги? Подробнее

Растительные лекарственные средства, несмотря на кажущуюся безопасность и долгую историю применения, изучены недостаточно. Более того: сочетание фитопрепаратов с

лекарственными средствами тоже может иметь негативные последствия.

К примеру, зверобой может снижать эффективность варфарина, оральных контрацептивов, препаратов железа, некоторых противоопухолевых и противовирусных средств и усиливать действие антидепрессантов.

При разговоре с врачом следует обязательно рассказать, какие травы вы пьёте и с какой целью, для того, чтобы оценить все риски. «Пилюли» с грядки. Как заготовить лечебные травы Подробнее