

Кто не слышал, что при простуде надо подышать над горячей картошкой, выпить чая с малиной и хорошенько 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 вкуче 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 повлияет, 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, каланхоэ — 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 подмышечные 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 горчица 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 усилится, 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