**Вирус не пройдет!**

За многие годы люди уже привыкли к зимней эпидемии гриппа. Она никогда не обходит вниманием детсады, школы, рабочие коллективы и семьи. Вспышка заболеваемости традиционно задевает несколько миллионов наших соотечественников и наносит убытки семейным бюджетам, да и в целом экономике страны. Неужели этого не избежать? Как удержать линию обороны от «сопливых» микробов?

А нужно не допускать пересушивания слизистой оболочки носа, не давать вирусам и бактериям оседать и хозяйничать там, не пускать возбудителей вглубь организма, вовремя убивать патогенную флору, пока она не запустила механизм болезни. А еще - заботиться об общем иммунитете и регулярно поставлять в организм «строительные материалы» для иммунных клеток. Для этого врачи советуют:

\* каждый день начинать с чашки теплого «чая» из трав и плодов. Выбор огромный - от аптечных сборов и пакетированных «чаев» к собственноручно собранным и высушенным растениям. Ромашка, шиповник, суданская роза, сушеные яблоки, плоды боярышника, эхинацея - выбор компонентов витаминного напитка зависит в большей части от настроения;

\* каждым утром (через 5 минут после «чаепития») съедать около чайной ложки сухой цветочной пыльцы (ее можно купить на «медовых» точках). Это - источник ценных для человека витаминов, микроэлементов, жиров и незаменимых аминокислот, которые помогают формировать сильный иммунитет;

\* ежедневно утром после подъема и вечером перед сном закапывать в нос по 1–2 капли масляного раствора хлорофилипта (не путать со спиртовым). Препарат смазывает слизистую оболочку носа на определенное время, оберегая ее от пересыхания. Также этот мощный антисептик убивает ряд бактерий, в частности штаммы стафилококка, стойкие к антибиотикам.

\* носите с собой оксолиновую мазь, которой несколько раз в день полезно смазывать слизистую носа. В итоге возбудителям гриппа и простуды становится трудно прикрепиться к клеткам эпителия и попасть в организм;

\* постоянно заботьтесь о нормальной влажности в квартире: оставляйте на батарее мокрое полотенце, опрыскивайте цветы с пульверизатора, желательно включать специальный прибор - увлажнитель воздуха;

\* держите форточку часто открытой - свежий воздух отпугивает патогенных микробов;

\* полезно иметь под рукой флакончик с эфирным маслом противомикробного действия. Вдыхая аромат чайного дерева, шалфея мускатного, сосны, лимона, эвкалипта, человек и настроение повышает, и убивает тех патогенных «чужестранцев», которых можно запросто получить в удушающей комнате, вагоне метро, салоне «маршрутки» - от больных пассажиров;

\* ежедневно употребляйте около половины головки сырого лука - или в составе салата, или отдельно с солью и растительным маслом. А о фитонцидах, витамине С и селене, которые содержатся в «слезогенном» овоще, вы и сами знаете...

\* ежедневно, невзирая на время года, выпивайте, по меньшей мере, полтора литра негазированной воды. Вода - это самое простое физиологичное средство для выведения из организма токсинов. Кроме того, если человек потребляет мало жидкости, кровь становится слишком густой, организму трудно ее перекачивать. Сердце начинает работать в усиленном режиме, быстрее изнашивается. Почки через силу выводят ядовитые вещества. Ослабленный организм становится легкой добычей для вирусов гриппа;

\* не курите и не употребляйте алкоголь. Зачем самим подавлять иммунитет?

**Аскорбиновая кислота**

Витамин С или аскорбиновая кислота является наиважнейшим витамином в жизнедеятельности человека. Важность этого витамина трудно переоценить, потому как практически не существует такого процесса в жизнедеятельности организма, на который бы не повлияла бы аскорбиновая кислота. Основными функциями витамина являются следующие.

1. Аскорбиновая кислота является сильным антиоксидантом. Даже небольшие количества витамина С защищают молекулы белков, жиров, углеводов и нуклеиновых кислот от разрушения свободными радикалами, которые могут образовываться в организме как в процессе нормального обмена веществ, так и под воздействием токсинов или загрязняющих агентов. Наплыв токсинов на организм в последнее время огромен и большое влияние на его усиление сказали многочисленные техногенные катастрофы, коими изобиловал ХХ век. Аскорбиновая кислота, помимо своих собственных антиоксидантных свойств, проявляет такое свойство, как кумуляция эффекта, то есть витамин может усиливать действие других антиоксидантов, таких, как витамин А и витамин Е.

2. Аскорбиновая кислота способствует активации синтеза компонентов соединительной ткани, в частности коллагена, который в большом количестве входит в состав хрящевой, костной ткани, является источником плотности и эластичности сосудистой стенки.

3. Влияет важную роль в синтезе многих гормонов человеческого организма, в частности гормонов надпочечников, таких, как адреналин и норадреналин. А эти гормоны важны для адаптации организма к меняющимся условиям окружающей среды.

4. Аскорбиновая кислота участвует в синтезе L – карнитина, вещества, ответственного за процесс расщепления жиров. Поэтому витамин просто необходим во всех жиросжигательных диетах.

5. Под влияние витамина происходит образование желчных кислот, которые влияют на перистальтику кишечника и обеспечивают полноценно расщепление жирной пищи.

Пищевые источники витамина – в основном, это растительные продукты. Содержание витамина в продуктах животного происхождения очень мало. Богаты витамином - шиповник, сладкий перец, черная смородина, облепиха, земляника, цитрусовые, киви, капуста, зеленый горошек, зеленый лук, картофель, хвоя, люцерна, однако, не следует забывать о том факте, что термическая обработка разрушает первичную структуру витамина и вещество полностью теряет свои биологические свойства.

Суточная потребность витамина является довольно спорным вопросом. Расходятся мнения американской и европейской школы ученых. Европейские ученные придерживаются мнения о дозировке от 70 до 150 мг в зависимости от физической активности человека. Американские исследователи, считают необходимым достижения передозировки витамина из расчета, что излишек продукта выводится из организма, фактически не оказывая побочных эффектов. Это подтверждается разработками всемирно известного лауреата Нобелевской премии Лайнуса Полинга, который считал оптимальной дозировкой аскорбиновой кислоты 1000 мг. в сутки.

В принципе, достоверно доказана противовирусная активность аскорбиновой кислоты в этой дозировке. Поэтому, подводя итог вышесказанному, хочется отметить, что на протяжение года приемлемой является дозировка в 100 мг, а в период эпидемии простудных вирусных заболеваний эта доза может быть повышена до 1000 мг. в сутки.

Симтомы гиповитаминоза аскорбиновой кислоты:

1. Общие симптомы, характерные для недостаточности многих витаминов – снижение работоспособности, вялость, слабость, повышенная склонность к ОРВИ, снижение аппетита.

2. Специфические симптомы, характерные для недостатка именно витамина С кровоточивостью десен, возникновение контактных кровотечений слизистых оболочек.

3. Состояние авитаминоза – крайняя степень нехватки витамина, редко встречаемая в наше время. Заболевание называется «цинга» и сопровождается усилением перечисленных симптомов. Появляются кровоизлияния в мышцы, суставы, под кожу. Наблюдается изъязвление десен и выпадение зубов.

Показанием к дополнительному применению аскорбиновой кислоты служит беременность, повышенная физическая нагрузка, восстановительный период после перенесенных воспалительных заболеваний, а также при лечении многих заболеваний, проявляющихся воспалением и интоксикацией - алкоголизм, ожоговая болезнь, длительное переохлаждение организма, длительная лихорадка, гипертиреоз, хронические инфекции, заболевания ЖКТ – язва, гастрит, колит, энтерит, курение, продолжительное стрессовое состояние, послеоперационный период, травмы, туберкулез.

Состояние гипервитаминоза при применении аскорбиновой кислоты наблюдается редко, так как излишек, быстро выводится почками, но может проявиться раздражительностью, бессонницей, тошнотой и возникновением диареи (поноса).

Противопоказаний к применению витамина нет. Но прием препарата следует ограничивать больным сахарным диабетом, мочекаменной болезнью (хотя еще лет 5 назад было доказано, что аскорбиновая кислота не способствует камнеобразованию) и при лечении анемии, вызванной недостатком витамина В12 (аскорбиновая кислота способна снижать всасываемость цианокобаламина). В данных случаях при дополнительном приеме витаминных препаратов следует прежде проконсультироваться с врачом.