



## **Питание для гайморовых пазух – полезные и опасные продукты, рекомендации**

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

**Реферат.** Гайморова пазуха — парная пазуха носа, которая участвует в формировании носового дыхания, обоняния и резонирует при формировании голоса.

Изнутри она выстлана тонкой слизистой оболочкой, бедной сосудами и нервами. Именно поэтому заболевания гайморовых пазух могут длительное время протекать бессимптомно.

**Ключевые слова:** гайморовы пазухи, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

### **Это интересно**

- Свое название гайморова пазуха получила благодаря английскому анатому и врачу, Гаймору Натаниэлу, который первый сделал описание гайморовой полости.

### **Полезные продукты для гайморовых пазух**

1. **Тыква, морковь**, и болгарский перец. [1-3] Содержат каротин, который отвечает за нормальное кровоснабжение слизистой гайморовых пазух.
2. **Капуста**. [4,5] Способна нормализовать отток слизи из гайморовых пазух. К тому же, хорошо связывает токсины.
3. **Свекла**. [6] Так же, как и капуста, знаменита своими очищающими свойствами. Кроме того, она обладает кроветворной функцией.
4. **Морская капуста**. Содержится в ней органический йод [7], выступает в качестве профилактического средства, предохраняя организм от воспалений гайморовых пазух.
5. **Сухофрукты**: изюм, курага, финики [8]. Хороший источник органического калия [9], ответственного за баланс клеточной жидкости и за состав слизи.
6. **Цикорий**. Усиливает кровообращение и обменные процессы в гайморовой пазухе.
7. **Сельдь, треска**. Содержит полезные кислоты, благодаря которым улучшается питание слизистой пазух.
8. **Шиповник**. [10] Содержит большое количество витамина С [11], отвечающего за нормализацию деятельности гайморовых пазух.

9. **Рябина.** [12] Благодаря своему горьковатому вкусу и содержащимся в ней веществам, она способна нормализовать выведение слизи из гайморовых пазух.
10. **Яблоки.** [13] Содержат пектины, которые с успехом связывают загрязняющие вещества. Хорошо очищают полость пазух.

### Общие рекомендации

- Для профилактики и лечения проблем, связанных с гайморовыми пазухами, очень важен правильно подобранный рацион питания. Желательно, употреблять фрукты и овощи в свежем, отварном, паровом и печеном виде. Полезна и белковая пища, каши на воде.
- Ограничение в пище слизеобразующих продуктов (**молоко**, картофель, мучные изделия) является отличной профилактикой гайморита. Кроме того, полезны овощные и фруктовые разгрузочные дни (примерно, 1 раз в неделю). В некоторых случаях целесообразно проводить суточное голодание.
- Занятия спортом, закаливание организма, одежда по сезону благотворно влияют на состояние здоровья всего организма и гайморовых пазух в том числе. Очень важно не переохлаждаться, избегать простуд. Крепкая иммунная система поможет быстрее справиться с любыми недомоганиями!
- Дно гайморовой пазухи расположено очень близко к корням верхних **зубов**. Иногда корни прорастают внутрь пазухи, и любое с ними связанное воспаление, может перекинуться в пазухи. Поэтому очень важно своевременно проводить лечение зубов.

### Народные средства для очищения и нормализации работы гайморовых пазух

В межсезонье желательно употреблять настойку одного из иммуномодулирующих растений. Подойдет настойка элеутерококка, эхинацеи [14], лимонника китайского и других растений, повышающих защитные силы организма.

В качестве профилактического средства хорошо зарекомендовал себя метод несильного постукивания по переносице. Постукивать следует фалангой указательного пальца в течение 2 — 3 минут. Затем 5 — 20 минут отдохнуть и повторить. Делать минимум 2-3 раза в час. В результате этого действия ускоряется газообмен в пазухе и улучшается ее кровоснабжение.

Для очищения от слизи гайморовых пазух йоги рекомендуют делать промывание всей области носоглотки солевым раствором — 1 чайная ложка на 400 мл. Для процедуры можно использовать и морскую соль.

При хроническом гайморите полезны прогревания области гайморовых пазух. Сауна, паровая баня с лекарственными растениями и мешочки с горячим песком на область пазух ускорят процесс выздоровления.

### Вредные продукты для гайморовых пазух

- Крепкие мясные и **грибные** навары — содержат белки [15], способные нарушить нормальное отхождение слизи.
- **Редька**, горчица, хрен, кинза [16] — оказывают раздражающее действие на слизистую гайморовых пазух
- **Алкогольные напитки** [17] — вызывают спазмирование кровеносных сосудов, что ухудшает кровообеспечение пазух.
- Молоко, **масло** [18]. Является слизеобразующими продуктами. В большом количестве употреблять не рекомендуется.

- Мучные продукты, **картофель** [19]. В сочетании с молоком и маслом приводят к чрезмерному образованию слизи в гайморовых пазухах.

## Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. Cucurbita). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
2. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. Cápšicum ánnuum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
4. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Béta vulgáris). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
8. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
9. МIRONENKO, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
10. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
11. Елисеева, Т., & МIRONENKO, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
12. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. Sórbus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
14. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Эхинацея—польза для женщин и мужчин, противопоказания и правила применения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 62-66. DOI: 10.59316/.vi17.125
15. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
16. Елисеева, Т. (2021). Кинза—доказанная польза для организма и рекомендованная норма потребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 53-58. DOI: 10.59316/.vi17.123
17. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
19. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 26.07.2020

### **Nutrition for maxillary sinuses - useful and dangerous products, recommendations**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

*E-mail:* eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

**Abstract:** The maxillary sinus is a paired sinus of the nose, which is involved in the formation of nasal breathing, smell and resonates in the formation of the voice. From the inside, it is lined with a thin mucous membrane, poor vessels and nerves. That is why diseases of the maxillary sinuses can be asymptomatic for a long time.