

# Кашель - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

*Лазарева Валентина*, врач-терапевт, нутрициолог

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*E-mail:* lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

**Реферат.** Кашель – защитная реакция организма, роль которой проявляется в очищении дыхательных путей от различной слизи, крови, гноя, мокроты, пыли, остатков пищи.

*Ключевые слова:* Кашель, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

**Причины кашля могут быть самыми разными, например:**

1. переохлаждение;
2. попадание в горло инородных тел;
3. вдох газов или токсинов;
4. болезни (простуда, ОРВИ, пневмония [1], астма [2], рак легких, туберкулез [3], фарингиты, трахеиты, плеврит, опухоль предсердия, аллергия [4]);
5. першение в горле;
6. слишком эмоциональный разговор.

**Чтоб определить то или иное заболевание смотрят на такие характеристики кашля, как:**

- **сила** (подкашливание или надрывистый кашель);
- **продолжительность** (меньше двух недель – острый кашель, от 2 до 4 недель считается кашель затяжным, от месяца до двух – подострый, если кашель мучает больше чем два месяца – его относят к хроническому);
- **тембр** (короткий, звонкий, приглушенный, осиплый, в виде «лая», грудной);
- **выделения** (сухой или влажный кашель);
- **количество и составляющую мокроты** (слизистая, серозная, с кровью, гноем);
- **периодичность и время появления** (весна-лето – это в основном аллергический кашель, ночной – при астме, вечерний кашель зачастую при бронхитах и пневмонии, утренний наблюдается у курильщиков).

**Полезные продукты при кашле**

В основном, кашель возникает при простудных заболеваниях, когда понижены защитные силы организма. Поэтому основная роль питания при кашле – помочь повысить иммунитет [5], снять

бронхо-легочные спазмы, победить микробы и вирусы, восполнить недостачу витаминов (особенно группы А, С, Е [6-8]), минералов, белков [9] (обусловлено это тем, что во время отхаркивания мокроты идут большие потери белка; если его не восполнять, то может развиться белковая недостаточность). Для этого больному необходимо употреблять продукты:

1. **животного происхождения:** мясо нежирных сортов, рыбу (лучше жирная, омега-3 [10] смажет горло, что снимет першение в горле и облегчит отхаркивание), печень трески, кисло-молочные продукты (помогут снять температура и жар, а кальций [11], который содержится в них, поможет снять воспалительный процесс);
2. **растительного происхождения:** бобовые культуры, проросшую пшеницу, семечки тыквы, подсолнечника, кунжута (и масла), оливки и оливковое масло [12], орехи, крупы и каши (рис [13], геркулес, гречку [14], овсянку [15], пшеничку), овощи (помидоры [16], морковь [17], любую капусту, свеклу [18], лук [19], чеснок [20], тыкву [21], редьку), фрукты и ягоды (бананы [22], цитрусовые, клубнику [23], малину [24], имбирь [25], дыню (мускусная), папайю, персики [26], авокадо [27], смородину [28], яблоки [29], инжир, виноград [30]), зелень.

Чтобы разжижать мокроту и помогать ее оттоку организму нужно много жидкости.

Предпочтение следует отдавать горячим напиткам: натуральным чаям из липы, малины, кипяченому молоку с медом [31], какао. Также, полезными будут овощные, фруктовые соки и лимонная вода [32].

Количество приемов пищи должно быть 5-6 раз в день, а количество выпиваемой жидкости – не меньше полутора литров.

### **Средства народной медицины при кашле:**

- Вечером нарезать одну большую репчатую луковицу, посыпать сахаром. Оставить настаиваться до утра. Этот лук и появившийся сок необходимо съесть за день, сок обязательно выпить. Принимать несколько дней до прекращения проявления симптомов.
- Пить отвары из мать-и-мачехи [33], ромашки [34], солодки, чабреца [35], первоцвета, корня девясила. Можно готовить отвары и со смеси этих трав (только следует брать все ингредиенты в одинаковом количестве). 200 миллилитрами кипятка следует залить 1 столовую ложку сбора или травы, оставить на 30 минут настаиваться. Профильтровать. стакан отвара следует разделить на три приема (это как раз дневная норма лекарства).
- Пить кипяченое молоко. В него можно добавлять мед, минеральную воду (обязательно щелочную), чайную ложку соды, куркумы [36], анисового масла, детям – инжир.
- При потере и осиплости голоса от кашля, нужно есть какао-масло и пить чай со сливочным маслом [37].
- Чтобы быстрее вышла мокрота, нужно пить смесь, приготовленную с сахарного сиропа (меда) и брусничного сока [38]. Есть по столовой ложке сиропа 3-4 раза в сутки.
- Хорошим методом лечения кашля является редька. Самый известный рецепт: берется большая репа, срезается верхушка, немного выковыривается серединка, хвостик надрезается. В серединку ложиться мед. Репу ставят в стакан, оставляют на 3-4 часа. По

истечению этого времени мед должен растаять и стечь через репу. Получившийся сок выпить и заново наполнить репу медом.

- Для лечения кашля у ребенка, репу нужно нарезать мелкими дольками, засыпать сахаром, выложить на противень и запекать 2 часа. Потом выбрать кусочки редьки и выбросить, а сок вылить в бутылочку и поить ребенка по чайной ложке 4 раза в день.
- Для любителей кофе тоже есть рецепт. Вместо него можно пить цикорий, рожь, овес, ячмень. Заваривать, как обычный кофе. Можно добавлять молоко.
- Если мучают сильные приступы кашля, нужно пить маковое молочко. Для его приготовления нужно растолочь в ступе несколько ложек мака (предварительного запаренного в горячей воде). Измельченный мак залить 200 миллилитрами горячей воды, настаивать минут 10-15, профильтровать. Подогреть до комнатной температуры и выпить.

### Опасные и вредные продукты при кашле

- сладкое (подавляет работу иммунной системы, а сахар частично остается на стенках ротовой полости и глотки, что помогает создавать благоприятную для развития микробов среду);
- большое количество соли (натрий [39], содержащийся в обычной кухонной поваренной соли, может вызвать непроходимость бронхов);
- кофе и алкогольные напитки (могут привести к обезвоживанию организма);
- если это аллергический кашель [40] или астма [41], то нужно избавиться от провокаторов-аллергенов: пряных блюд, шоколада, приправ, продуктов с различными пищевыми добавками, маринадов, солений, яиц, наваристых бульонов (исключить из рациона бульоны, сваренные на бульонных кубиках и приправах, заменяющих овощи, еду быстрого приготовления – пюре, супы, вермишель);
- грубая, жесткая пища, каши грубого помола, сухари, печенье, пирожные из слоеного и песочного теста, сладкие помадки и пудры (грубая пища может поцарапать пищевод, а крошки могут спровоцировать сильный кашель и даже удушье).

### Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Воспаление легких - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.61
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при астме. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18
3. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Туберкулез - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.51
4. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34

6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
7. Елисеева, Т., & Мироненко, 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
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
9. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
11. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
12. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло оливковое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
13. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. Oryza). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúgum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
16. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (Solánum lycopersicum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
17. 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
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Béta vulgaris). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
19. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. Állium séra). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
21. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. Cucurbita). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
22. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
23. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. Fragária). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
24. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. Rúbus idáeus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
25. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. Zíngiber). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36

26. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
27. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
28. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
29. 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
30. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
31. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
32. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
33. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мать-и-мачеха (*Tussilāgo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
34. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricāria*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
35. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Чабрец (*Thymus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
36. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Куркума (лат. *Cūrcuma*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
37. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
38. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Брусничный сок—натуральное лекарство от множества болезней. *Журнал здорового питания и диетологии*, (26), 25-31. DOI: 10.59316/j.edpl.2023.26.5
39. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Натрий (Na)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
40. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
41. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при астме. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18

[HTML версия статьи](#)

Получено 07.06.2021

## **Cough - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies**

*Valentina Lazareva*, general practitioner, nutritionist

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

*E-mail*: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

**Abstract.** Coughing is a protective reaction of the body, the role of which is manifested in clearing the respiratory tract of various mucus, blood, pus, phlegm, dust, food residues.