

Консультация [www.маммолог.онлайн](http://www.маммолог.онлайн)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://www.венеролог.онлайн)

*Ромашковый чай, помидоры и ячмень для людей, которые не хотят болеть.*

#### **Ромашковый чай**

Ученые обнаружили, что ромашковый чай существенно увеличивает присутствие гиппурата в моче, который является продуктом распада растительных фенолов (карболовая кислота). Фенолы увеличивают антибактериальную активность в организме. Это объясняет тот

факт  
, что  
ромашковый  
чай  
помогает  
справиться  
с  
простудой  
и  
преодолеть  
инфекции

.  
Исследование  
было  
опубликовано  
в 2005  
году  
в  
журнале  
Journal of Agricultural and Food Chemistry.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Клиника предлагает спектр услуг](#)

## Помидоры

Томаты содержат ликопены – каротиноиды, которые выступают в роли антиоксидант  
ов в организм  
е . Это бы  
ло  
установлено  
в  
ходе  
небольшого  
эксперимента  
на  
добровольцах  
. 10  
женщин  
были  
разделены

на  
две  
группы

.  
Первая  
получала  
томатное  
пюре

в  
течение  
21 дня,  
из

рациона  
второй  
группы  
помидоры  
были  
исключены

.  
Выяснилось  
, что ДНК  
лимфоцитов

(  
белые  
красные  
тельца

)  
женщин  
первой  
группы  
получили  
меньше  
повреждений

.  
Другими  
словами

,  
ликопены  
в  
томатах  
защищают  
клетки

от  
окислительного  
стресса

.

Исследование  
было  
опубликовано  
в 1999  
году  
в American Journal of Clinical Nutrition.

#### **Ячмень**

Этот злак богат бета-глюканами – полисахаридами, которые увеличивают активность макрофагов. Бета-глюкан запускает защитный процесс для кожных макрофагов – клеток Лангерганса.

Клетки Лангерганса осуществляют защиту кожи не только от локальной инфекции, но и от злокачественных новообразований

·  
Считается, что это свойство бета-глюкана можно использовать для лечения акне

·  
Исследование было опубликовано в журнале Journal of the Mechanical Behavior of Biomedical Materials

⋮

[Запись на консультацию по телефону: 8 \(8634\) 36 46 01 в Таганроге](#)

Клиника работает ежедневно.

Часы приема врачей – с 10.00 до 15.00.

Суббота - с 10.00 до 13.00

E-mail: [klinika@vvi-klinika.ru](mailto:klinika@vvi-klinika.ru)

Лицензия № ЛО-61-01-001709