Автор: Е. Косяк, зав. отделением гигиены детей и подростков ГУ «РечицкийЗЦГЭ»



В жизни каждого бывают ситуации, когда надо взбодриться, и кофе, пожалуй, самый популярный тонизирующий напиток. После чашки этого напитка проходит усталость, чувствуется прилив сил, поднимается настроение. Это происходит благодаря тому, что кофеин возбуждает центральную нервную систему, и в первую очередь – кору головного мозга. Однако следует помнить, что большие дозы кофеина могут спровоцировать чувство тревоги.

Кофе является сильным раздражителем желудочной секреции. Поэтому его не стоит употреблять больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно в период обострения. Кофе взаимодействует с некоторыми лекарственными препаратами. Например, чашка кофе с таблеткой анальгина усиливает и ускоряет обезболивающий эффект. А вот совмещение кофе с препаратами железа существенно ограничивает всасывание последних. Некоторые специалисты считают, что 300 мг кофеина (в чашке растворимого кофе его содержится примерно 65 мг) в день не вредят здоровью. Но уже доказано, что это индивидуальный показатель, который зависит от личных болезней и предрасположенности.

Не так давно появилось новое средство для обретения бодрости – **энергетические напитки** .
Производители заявляют, что это лучшее средство для активизации организма в любое время суток, а медики... бьют тревогу.
В мире уже зарегистрированы случаи летального исхода вследствие передозировки энергетических напитков.
И хотя воздействие энерготоников на организм человека до конца еще не изучено, за здоровье их любителей у медиков есть основания опасаться. В качестве стимулирующих средств туда добавляются кофеино- и эфедринсодержащие вещества, которые обычно входят в состав лекарственных препаратов. Но отличие лекарств от энергетических напитков состоит в том, что первые прописываются на определенный период времени, а напитки некоторые люди употребляют постоянно.

Но тонизирующие напитки побуждают организм использовать собственные энергетические ресурсы. И вместо желаемого эффекта рано или поздно можно ощутить побочные действия, а ресурсы организма придется восстанавливать, получая взамен бессонницу и депрессию. Категорически нельзя пить энергетические напитки вместе с алкоголем, потому что кофеин и алкоголь – это антиподы: первый бодрит, а второй

расслабляет.

Существуют натуральные тонизирующие средства, которые улучшают самочувствие, придают бодрость, стимулируют нервную систему при переутомлении и понижении работоспособности. Например, **на**
стойка корня женьшеня
(принимать по 15-25 капель 2 раза в день),
настойка лимонника китайского
(принимать по 20-40 капель 3 раза в день натощак),
настойка элеутерококка
(принимать по 15-20 капель 2 раза в день утром и в обед за 30 минут до еды).

Все перечисленные препараты следует принимать 2-3 недели (желательно в осенне-зимний период), а затем надо сделать перерыв на месяц. Потом курс повторить. Длительное время принимать их нежелательно. **Помните: эти средства противопоказаны при нервном возбуждении, бессоннице, нарушении сердечной деятельности и повышенном кровяном давлении.**