

Как мир борется с простудой, или Готовим «волшебный эликсир здоровья»

У каждого человека есть свой рецепт здоровья. Кто-то сразу начинает принимать таблетки, почувствовав легкое недомогание, а кто-то лечится народными средствами. А вы, дорогие читатели?

Согласно данным статистики, в России каждый осенне-зимний сезон простуду или грипп переносят около 37 млн человек. Если прибавить к этому численность армии тех, кто борется с ОРВИ самостоятельно, не обращаясь в лечебные учреждения, цифры, как минимум, удвоятся.

Простудой болеют не только в России. Чихают, кашляют и борются с насморком граждане всего мира. Однако у каждого народа есть свои уникальные секреты и способы борьбы с этой напастью. Давайте назовём их волшебными эликсирами здоровья и узнаем, как можно вылечиться на заграничный манер.

По-корейски

Простудившийся кореец заваривает себе жгучий чай с корнем имбиря, который препятствует проникновению инфекции в организм. Чтобы приготовить имбирный напиток или эликсир здоровья по-корейски, на одну большую чашку нам понадобятся четыре горошины черного перца, четыре штуки кардамона, три гвоздички, имбирь и корица по вкусу.

Измельчаем пряности в кофемолке. Затем наливаем в эмалированную кастрюлю 300 мл чуть теплой воды, кладем специи, доводим до кипения и варим на слабом огне еще минут 20. В конце можно добавить щепотку черного чая, немного молока и чайную ложку меда. Всё, эликсир здоровья по-корейски готов.

По-японски

Японец, почувствовавший недомогание, начинающуюся простуду, укутывается потеплее и выпивает десять чашек обжигающего зеленого чая. И правильно, ведь в этом целебном напитке содержатся катехины, обладающие противовирусной активностью.

По-израильски

Согласно статистике, в осенние и зимние месяцы от простуд страдает около 40% жителей Израиля. Что же делают мудрые евреи при простуде? Они пьют горячий куриный бульон. Да-да-да, и не удивляйтесь! Благодаря содержащейся в нём аминокислоте – цистеину – он уменьшает выделение слизи, а пар увлажняет полость носа, снимает отечность слизистой оболочки и заложенность придаточных пазух.

По-американски

При первых признаках простуды жители США принимают гремучий коктейль из мятного настоя, лимонного сока, меда и чеснока. Эликсир по-американски готовится так: заливаем чайную ложку мяты перечной стаканом кипятка, нагреваем 3-5 минут на медленном огне, затем необходимо процедить и размешать в настое чайную ложку меда.

Далее берем маленький зубчик чеснока, мелко режем, кладем в чашку и растираем ложкой. Затем нужно отжать в чашку четвертую часть лимона, влить мятный настой с медом, все смешать и выпить в теплом виде на ночь. Наутро вы почувствуете себя здоровым!

По-гречески

Наверное, еще древних эллинов, одетых в легкие сандалии и промолившие ноги, не раз выручал напиток Гиппократ. Почувствовав першение в горле и озноб, они тут же заливали два ломтика апельсина или лимона двумя стаканами красного вина, добавляли туда чайную ложку меда, две палочки гвоздики и щепотку корицы. Доводили целебное снадобье до кипения и выпивали горячими маленькими глотками.

По-английски

Простуженный британец вспоминает пословицу: «Яблоко в день – и доктор не понадобится!» Правда, это о профилактике, а для выздоровления одного яблока маловато. Надо съедать не менее пяти в день (кислые сорта предпочтительнее) и почаще налегать на мандарины, апельсины, грейпфруты и лимоны. Согласно исследованиям (британских!) ученых, в них содержится ударная доза настоящей «живой» аскорбиновой кислоты, защищающая от простуды, а также вещества, способствующие скорейшему её усвоению. Три, а лучше четыре стакана свежесжатого цитрусового сока, выпитого в течение дня, быстро приведут вас в норму.

Наконец, по-русски

Есть и у нас свои опробованные средства: лук, чеснок, отвар липового цвета и малины, горячее молоко с медом.

При первых симптомах простуды, когда только-только начинается состояние «кости ломит и хвост отваливается», можно попробовать следующий эликсир здоровья. В 300-граммовую кружку на треть налить горячего чая, еще на треть вина красного (обычно кагор), и еще на треть – малинового варенья, выдавить в этот напиток еще и лимон. Если на ночь выпить всю эту вкуснятину, то наутро никакой болезни.

Доказано, что из всех варений наиболее полезное и ценное – малиновое. В нём содержатся вещества, аналогичные ацетилсалициловой кислоте. Малина особенно полезна при простудных заболеваниях, а также как источник витамина С.

Не помешают и простые меры предосторожности – смазывать носовые ходы оксолиновой мазью перед выходом на улицу, а один из отечественных докторов медицинских наук советует еще более простой способ – вернулись с улицы домой, зашли ванную не только вымыть руки, но и промыть носовые ходы хозяйственным мылом...

Именно хозяйственным мылом, так как входными воротами для любой вирусной инфекции является носоглотка и именно в ней начинают размножаться микроорганизмы. А хозяйственное мыло – известный убийца вредных микробов.

Берегите себя и будьте здоровы!

Автор - **Людмила Голубева (Рогожина)**

[Источник](#)