

Можно ли остановить простуду?

Наверное, не найдется в мире ни одного человека, который бы не простужался. Эпидемиологи подсчитали: простудой и гриппом мы боеем в 5 раз чаще, чем всеми другими инфекциями, вместе взятыми. Наша задача – защитить себя.

Кто в группе риска?

Во время сезонного похолодания, чтобы избежать простуд, надо быть особенно осторожными. Прежде всего, пожилым людям в возрасте после 60 лет. Их организм хуже справляется с температурными перепадами, а переохлаждение к тому же может спровоцировать обострение хронических болезней. На втором месте – уставшие трудоголики: после длинного рабочего дня иммунитет снижается, и, попав под противный мокрый снег, можно легко простудиться.

Линия обороны

Чтобы защитить себя от вирусов, ежедневно выпивайте по стакану настоя взятых поровну плодов шиповника и калины, трав мелиссы и шалфея: 1 стол. ложку сбора залейте 200 мл крутого кипятка, настаивайте 2 часа в термосе, охладите и процедите. Пейте в течение месяца. Утром и вечером принимайте 0,5 г витамина С, заедая его цитрусовыми. В них содержатся особые вещества – биофлавоноиды, помогающие организму усваивать целебную аскорбинку. Перед выходом из дома смазывайте слизистую оболочку носа оксолиновой мазью или закапывайте в каждую ноздрю по 3-4 капли интерферона.

Если вы заболели

Даже если температуры нет, но чувствуете себя не лучшим образом, стоит обратиться к врачу, а не надеяться, что недомогание пройдет само. Чтобы не терять драгоценное время на долгую борьбу с простудой, начинайте активно бороться с ней при появлении первых же симптомов.

При начинающемся насморке, а также при кашле организму необходимо много жидкости. Пейте как можно больше чая с малиной, медом и лимоном. Помогут и согревающие процедуры для ног. Можно просто намазать на ночь ступни нутряным салом или согревающим бальзамом, сделать горячую ванну для ног. Для этого в таз с водой добавьте 200 г соли и 150 г горчичного порошка. Размешайте и опустите ноги до голени, укрыв сверху чем-нибудь теплым. Горячую воду необходимо регулярно

подливать, она не должна остыть. Когда ноги покраснеют, сполосните их теплой водой, вытрите насухо, наденьте шерстяные носки и ложитесь спать.

От кашля и боли в горле прекрасно помогают ингаляции. Если у вас нет ингалятора, можно использовать обычную кастрюлю и полотенце. Для такой процедуры приготовьте настой. Возьмите по 1 стол. ложке листьев эвкалипта, мать-и-мачехи, мяты перечной, залейте 0,5 л кипятка. Дайте настояться и долейте еще 0,5 л. Накройтесь полотенцем и, склонившись над миской, дышите то носом, то ртом 10-15 минут.

И, конечно, налегайте на куриный бульон. Его эффективность в лечении простуды научно доказана учеными из Мюнхенского университета. Они протестировали 13 различных супов и пришли к выводу, что лучше всего успокаивает боль в горле и облегчает дыхание именно суп из курицы. Это происходит оттого, что в его бульоне образуются соединения, которые приостанавливают выработку слизи в носоглотке.

Главная рекомендация

В сезон простуды: не переохлаждаться, избегать сквозняков и укреплять иммунитет витаминами, а если уж заболели, не лениться и начинать лечение при первых проявлениях заболевания. И еще: хорошее настроение и чувство юмора – сами по себе отличные витамины для организма и при этом всегда у нас под рукой. Так будем же здоровы!

Автор - **Мария Магомаева**

[Источник](#)