

Как заболеть летом?

Многие из нас напрасно считают, будто бы лето – в противовес зиме, а также осени и весне – период, когда люди наиболее здоровы и не подвержены болезням. На самом же деле, во время летнего сезона простудиться так же легко, как и в другое время года, а иногда даже еще проще.

Сегодня мы научим вас, как нужно действовать, чтобы наверняка подхватить простуду и минимум на неделю слечь в постель. Достаточно следовать всего лишь нескольким элементарным методикам и правилам, и тогда ангина, бронхит, грипп или даже (если повезет) воспаление легких не минуют вас и в самое теплое и спокойное время года.

1. Ни в коем случае нельзя одеваться по погоде. Даже если синоптики обещают дождь и сильный ветер, одевайтесь легко и никогда не берите с собой зонт – прохладный ливень и порывистый ветер превосходно освежают и бодрят, а также неплохо содействуют простуде.

2. Старайтесь всегда сидеть прямо под кондиционером, так, чтобы потоки воздуха были направлены вам на спину или шею. При этом обязательно включайте его на минимальную температуру. Ведь чем сильнее разница между температурой на улице и в помещении, тем больше шансов свалиться с простудой.

3. Ночью не закрывайте окно, оставляйте вентилятор на самом сильном обдуве и старайтесь спать на сквозняке.

4. Если на улице жара, то обязательно охлаждайтесь мороженым, причем старайтесь съесть его в два приема. А жажду утоляйте заледеневшей минералкой или холодным пивом. Благодаря этому горло наверняка будет переохлаждено, и вы сумеете заработать ангину.

5. Если вы решили искупаться, то обязательно прыгайте в воду сразу же, не проверяя ее на температуру. Особенно хорошо такой способ заболеть сработает, если купальный

сезон уже подошел к концу, но на улице все равно стоит жаркая погода.

6. В общественном транспорте старайтесь расположиться у открытых форточек, а по возможности совершайте освежающие поездки на велосипедах или скутерах – так, чтобы ветер вызывал дрожь даже в 30-градусную жару.

7. Для надежности обходитесь без улучшающих иммунитет йогуртов и фруктов, тогда болезнь точно не обойдет вас стороной.

8. При поездке в машине обязательно откройте все окна пошире, для сквознячка. И не забудьте позаботиться, чтобы струя воздуха обязательно сильно била в ухо и шею.

9. Чтобы быть уверенным, что сделали все, что могли, после душа откройте в доме все окна (а можно и балконную дверь) и ложитесь спать (неприменно с невысушенными волосами!).

10. Когда прилежно выполните все рекомендации и, наконец-то, простудитесь, держитесь до конца и ни в коем случае не ходите к врачу. Ничто так не полезно для успешного развития болезни, как старое доброе самолечение.

До конца лето осталось не так уж и много, но погода сейчас стоит хорошая, так что вы вполне можете успеть воспользоваться нашими рекомендациями и ощутить все прелести летней простуды. Даже половина этих советов гарантированно отправит вас на больничный на недельку, а совмещение всех методик поможет подхватить бронхит или даже воспаление легких.

Болейте на здоровье!

Автор - **Глядящий Вдаль**

[Источник](#)