

Что делать, если вы все же простудились?

Высокая температура, нос заложен, слезятся глаза, в горле першит, голова тяжёлая, - к сожалению, знакомые каждому из нас неприятные симптомы, которые мы называем простудой, а врачи - острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ). Если не хотите пичкать себя таблетками и рекламируемыми чудо-препаратами, которые в ассортименте представлены в наших аптеках, тогда самое время обратиться к народной медицине.

Вот рецепт хвойного напитка с мёдом, клинически проверенный многими терапевтами. Сто граммов свежей хвои сосны (кедра) измельчить и залить литром кипящей воды. Довести до кипения и выключить огонь. Дайте настояться под крышкой 1-2 часа, процедите и пейте по полстакана 3-4 раза в день, растворив в напитке чайную ложку мёда. Хвойный напиток оказывает бактерицидное действие, ускоряет выздоровление при гриппе, ОРВИ и прочих простудных заболеваниях. Он богат витаминами, в том числе и витамином С. Кстати, этот самый витамин не способен предупредить простуду, он может лишь сократить период болезни и ослабить её симптомы.

К общедоступным советам наших врачей можно отнести и рекомендацию почаще умываться - смывать вирусы. Большинство простудных вирусов передаются нам через руки. Когда больной подносит руки к глазам или носу, этот вирус попадает на руки. А затем он может оказаться где угодно. Поэтому всегда остаётся вариант повторного заражения и передачи инфекции другим людям. Именно по этой же причине не следует кашлять и чихать на окружающих. Наденьте маску, постарайтесь уединиться при приближении приступов кашля или чихания, и, возвращаясь к собеседникам, не забудьте вымыть руки.

Чтобы создать собственную защиту от вирусов, усилить сопротивляемость организма, медики рекомендуют есть больше фруктов и овощей. Некоторые растения содержат флавоноиды, которые не дают микробам удержаться в организме. К богатым флавоноидами продуктам относятся яблоки, помидоры, чай, лук и капуста. Хотя правильное питание может направить ваш иммунитет по нужному курсу, добавки витаминов тоже могут помочь. Витамин А укрепит защитные силы организма, витамин С помогает иммунной системе противостоять инфекции.

Исследователи не знают точно, сколько витаминов нужно организму для максимального повышения иммунитета. Витамина А, вероятно, достаточно 5000 МЕ (международных

Что делать, если вы все же простудились

Автор: admin

20.09.2013 15:23 -

единиц) в день. Витамина С нужно принять больше 60 мг. Даже если нос заложен, время от времени старайтесь почувствовать запахи вокруг вас. Это поможет усилить остроту обоняния, а, как известно, здоровый "нос" намного снижает риск заболевания многими ОРВИ. Как мышцы и мозг, обонятельный эпителий тоже нужно упражнять, чтобы он оставался в форме. Выберите минутку и наклонитесь, чтобы понюхать цветы. Посмакуйте запах именно этого травяного чая или морозную свежесть первого снега. Неважно, какой именно запах вы почувствуете, главное, что вы используете своё обоняние.

Да, бросайте курить и старайтесь избегать пассивного курения. Табак повреждает ткани организма, которые отвечают за восприятие запаха и вкуса (тут даже тренировки носа не помогут). Если вы бросите курить, то можете до некоторой степени восстановить утерянную остроту этих чувств. Но сколько это займёт времени, зависит от того, как долго и часто вы курили.

Даже если вы больны, не общайтесь с недавно подхватившими простуду. Люди наиболее заразны в первые три дня заболевания, поэтому старайтесь избегать контактов с ними в это время, чтобы не испытать на себе "прелести" повторного заражения.

Следите за самочувствием детей и стариков. У детей иммунная система ещё не сформирована и не способна так легко, как у взрослых, справляться с вирусами. Бабушкам и дедушкам с хроническими недугами следует особенно быть начеку, потому что простуда может осложнить течение таких заболеваний, как бронхит, астма, многих сердечных болезней. Лучше старшему поколению держаться подальше от только что заболевших внуков.

Надеюсь, что эти достаточно простые рекомендации врачей помогут вам быстрее справиться с простудой и больше не болеть всякими там ОРВИ.

Автор - **Татьяна Шуваева**

[Источник](#)