

Профилактика**Если у вас простуда...**

Простудой в народе называют острое респираторное заболевание (ОРЗ). Способствует заболеванию резкое переохлаждение тела, опасное вдвойне, если организм ослаблен и утомлен. Простыть можно и в том случае, если потным выскочить на сквозняк, - недаром после тренировки лучше переодеться в сухое, даже если на улице лето, а идти совсем недалеко. О бассейне и говорить нечего: после любых водных процедур выждите полчаса, прежде чем собираться в дорогу.

Как защитить себя от простуды?

«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» – эта строчка из популярной некогда песни должна стать девизом для каждого, кто хочет забыть о простудах. Специалисты рекомендуют чаще ходить босиком, не пренебрегать утренней зарядкой, бегать, плавать и просто стараться больше ходить пешком. Начинайте с малого, постепенно приучая свой организм без последствий в виде насморка или кашля переносить и зимний холод, и ненадежное весеннее тепло, и промозглую осеннюю слякоть.

Для укрепления иммунитета правильно питайтесь, принимайте мультивитаминные комплексы и специальные препараты, укрепляющие иммунитет, например, настойки эхинацеи, золотого корня. Эффективны также прополис, отвар овса, сок алоэ с медом.

Как снизить температуру тела?

Если простуда сопровождается высокой температурой тела, больше пейте. Всем известно: температура упадет, как только хорошенько пропотеешь, а обильное питье способствует потоотделению. В качестве напитков подойдут отвары трав, разнообразные компоты и морсы, и самая обыкновенная вода – главное, чтобы они не были ни холодными, ни слишком горячими. Чем ближе температура напитка к температуре тела, тем лучше – быстрее подействует.

Лучшим потогонным эффектом обладает отвар малины. Хорош также мед, особенно липовый. Растворите столовую ложку меда в стакане чая или молока и ложитесь спать, укрывшись потеплее. Наутро вы и не вспомните о простуде. Кстати, прекрасным противовоспалительным и жаропонижающим действием обладает морс из клюквы. Если жар не спадает, то вам придется применять лекарства и главное – под наблюдением врача.

В общем, лечите простуду, не откладывая и не обманываясь ее кажущейся безобидностью. Простуда, начавшаяся в результате ослабления иммунитета, отнюдь не способствует укреплению организма. Помните: на фоне простуды подцепить вирус гриппа легче легкого.