

## Как уберечь себя от простуды?

Любимая пушкинская осень, к сожалению, ассоциируется не только с пожелтевшими деревьями, но и с холодами и бесконечными простудами.

Телевидение пестрит незамысловатыми рекламами антипростудных таблеток, чаев и т.д. и т.п. А владельцы аптек начинают «жить» в такой период. Все это, конечно, замечательно, но давайте прибережем деньги на более приятный случай и не будем травить организм таблетками. К счастью, природа подготовила нам чудные дары для защиты от простуды. Итак...

### 1. Пчелиные обножки

Это цветочная пыльца, собранная пчелами. Пыльца содержит протеины, углеводы, липиды, фитогормоны, весь набор витаминов. Вполне доступна, можно купить в местах продажи продуктов пчеловодства. Принимать нужно утром натощак за 15-20 минут до еды. Чайную ложку обножек можно смешать с медом и рассасывать около минуты. Потом запить водой.

### 2. Перепелиные яйца

Лучший иммуностимулятор. Пить их сырыми не опасно, в отличие от куриных, так как перепела никогда не болеют сальмонеллезом. В них много фосфора, калия, железа, необходимых аминокислот и витаминов, и они могут быть безопасны для тех, у кого аллергия на куриный белок. Достаточно утром выпивать натощак 3-4 яйца, и вы никогда не будете иметь проблем с иммунитетом. Если сырье яйца «не идут» в организм, то можно запивать апельсиновым соком или водой с лимоном.

### 3. Зарядка

Все иммунологи в один голос твердят, что утром нужно делать хотя бы элементарную зарядку. Она улучшает кровообращение, очищает лимфу и избавляет организм от «застойных» процессов. Рекомендуется выполнять отжимания для улучшения работы сердца и легких, упражнения для брюшного пресса, чтобы улучшить работу и повысить тонус внутренних органов.

### 4. «Имбирь, мед, лимон быстро вылечат хворь!»

Действительно, набор всех этих продуктов – лучшая защита от простуды и гриппа. Рекомендую очень простой и удобный рецепт сей защиты. Натереть имбирь на крупной тёрке, перемешать с медом, залить лимонным соком, чтобы получилась густая кашица. Этую кашицу надо есть утром и вечером, можно заливать кипятком и пить как чай.

## 5. Эфирные масла

Обладают свойством уничтожать бактерии и вирусы. Немаловажной способностью масел является то, что они поднимают настроение и снимают стресс, активизируют защитные силы организма. В осенне-зимний период полезно использовать масла сосны, кипариса, лаванды, ромашки, мяты, эвкалипта. На ночь хорошо делать ванночки для ног с любимым маслом, чтобы расслабиться и настроиться на...

## 6. Здоровый сон

Если все добросовестно выполнять, не забывать про витамины и делать зарядку, но спать мало и некачественно, то все бесполезно. Полнценный сон – основа здоровья. Поэтому строить свой день нужно так, чтобы оставалось 7-8 часов на «поспать». За час до отхода ко сну следует посмотреть расслабляющий фильм, почитать книгу или послушать релаксирующую музыку. За два часа до сна не ешьте, иначе проснетесь с тяжестью в животе и ощущением невыспанности.

## 7. Промывание носа морской солью

Эта простая процедура очистит слизистую от пыли и микробов, улучшит ее микрофлору. Можно использовать спреи с морской солью, а можно сделать тот же спрей в домашних условиях: на стакан теплой кипяченой воды – пол чайной ложки соли. Не перестарайтесь, можно сжечь слизистую оболочку. Чтобы оценить соленость раствора, попробуйте языком, вода должна быть приятно соленой.

А самое главное в борьбе с любой болячкой – это **позитивный настрой**. Просто дайте себе установку «Буду здоровым, потому что знаю, как укрепить иммунитет». Так что – вперед!

Крепкого вам здоровья и хорошего настроения!

Автор - **Марта Рэй**

[Источник](#)