

Простуда? Срочно обезвредить инфекцию!

В горле когтями скребут кошки, вы хлюпаете носом, чихаете и кашляете, потихоньку поднимается температура, знобит... Нет, это не свиной грипп! Вердикт прост: вы простужены.

Сотрудница, добрая женщина, протягивает платок:

– Простудилась, милая? Возьми больничный, отдохни!

Больничный? Да они что, все с ума посходили? Больничный в нашей сегодняшней экономической ситуации означает лишение работы! А-а-а-пчхи! Ну вот, сама же и подтвердила...

Вы грустно бредёте домой: так, завтра пятница, а там как раз суббота, воскресенье – вот и подлечусь. Куплю какой-нибудь разрекламированный иммуномодулятор, приму сразу таблеток шесть-восемь-десять и выздоровлю!

Стоп. Стоп! **Стоп!** Никаких шесть-восемь-десять, никаких аптек, никаких «подлечусь в субботу». Вы уж решите: либо убить вирусы, либо убить саму себя. Подсказка: выбирайте вариант номер один.

«А как, – спросите вы, – осуществить его всего за пару выходных?» Ну, почему же за пару. Сейчас что? Четверг, вечер. Так вот, скажу вам я по секрету: у вас не два дня. А три + один замечательный вечер. Да-да, выбирая вариант №1, вы уже прямо сегодня начинаете своё лечение. Как? Ну, например, зайдите вот в этот замечательный магазин мёда и выберите самый красивый, на ваш взгляд, янтарный оттенок. Возьмите сразу полкило: настоящий мёд, продающийся в специализированных магазинах, не имеет срока годности. Потратите чуть побольше, но зато и попользуетесь с большей пользой и подольше!

Дальше возьмите путь на рынок и заверните в отдел трав и пряностей. Хорошо взять черного перца, сухой горчицы, имбирь и обязательно – свежей перечной мяты. И смотрите внимательно, чтобы листочки не были пожухлыми, – в отличие от настоящего мёда, мята портится.

Надеюсь, чёрный чай у вас дома имеется? Ну, тогда предпоследняя ходка: магазинчик, где вы купите малиновое варенье и лимоны (ну, и если вспомните, что дома этого не имеется, – крупнолистовой черный чай для заварки **в чайничке** – он полезнее).

И вот, последний заход: аптека. Да, я немного лукавила, сказав, что вам туда не надо будет идти. Надо. Но не за разрекламированными препаратами, а за тем, что проверено нашими бабушками, мамами и временем: за марлевой повязкой и самым простецким аспирином. Так, на всякий случай.

Придя домой, не кидайтесь сразу в кровать – сперва снимите макияж и примите горячий душ, вымойте голову (так боль в ней немного поутихнет – стопроцентно проверенный метод). Ни в коем случае не выходите на сквозняк!! Хорошенько разотритесь полотенцем и высушите волосы феном. Поставьте чайник и отправляйтесь в комнату: натрите ноги горчицей (я надеюсь, что вы купили **порошок**, а не готовую приправу!) и натяните шерстяные носки, лучше – связанные бабушкой, они всегда почему-то теплее.

Дальше отправляйтесь на кухню и заварите чай (да-да, в обычном заварном чайнике), кинув туда сразу мяту, немного имбиря и лимон. Подождите, пока он заварится по вашему вкусу. Налейте в чашку.

Не добавляйте сразу мёд! Он теряет все свои целебные качества, если температура воды выше 40 градусов!! Подождите, пока чай немного остынет (ну, например, на него не надо будет дуть и вы спокойно сможете держать кружку не за ручку). Тогда добавьте мёд по вкусу. И пейте на здоровье! Чувствуете, как хорошо? Да и повкуснее любых растворимых порошков будет. Скорее всего, есть вам не хочется. И не нужно, разве что бутербродик к чаю.

А теперь – ложитесь спать. Не забудьте включить будильник: завтра на работу! На следующий день надевайте в транспорте и на работе марлевую повязку: распространять инфекцию неприлично. Рукопожатия тоже отменяются! На улице дышите свежим воздухом, только не чихайте на прохожих. По дороге домой купите молока, будете пить его с малиновым вареньем. Кстати, первый вечер тоже имеет свои вариации, ведь у каждого свой вкус. Тем более, если у вас была температура: малина содержит салициловую кислоту, и за счёт этого отлично сбивает эту поганку с ног! Нет, просто сбивает.

Простуда

Автор: admin

10.07.2014 22:23 -

А если вы вообще простужаться не хотите, то устраивайте себе такие профилактические вечера почаще, ведь у них есть и дополнительные плюсы: мед успокаивает нервную систему, чай с лимоном утоляет жажду, а горчица в носках отлично смягчает кожу ваших пяточек! Будьте категорически здоровы!

P.S. Данные средства проверены на себе и друзьях. Но если состояние ухудшается, рекомендуется обратиться к врачу. Даже если вы сами медицинский заканчивали...

Автор - **Валерия Боде**

[Источник](#)