

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 приготовила 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 сырые 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. Рекомендуются 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. Эту кашку 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. Полноценный 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](#)