

**Вечные спутники осени**

Укрепить иммунитет, не зависеть от переменчивости погоды и «разминуться» с простудой вам поможет выполнение нескольких простых правил. Важно следовать им регулярно, сделать их полезной привычкой.



# Как избежать простудных заболеваний

**Визит к врачу вовремя**

Посещайте терапевта не в разгар болезни, как зачастую это делается, а систематически — для того, чтобы получить рекомендации по профилактике простудных заболеваний.

Желательно посещать врача не реже 2 раз в год: весной и осенью.

Врач поможет подобрать индивидуальную программу, в которой будут учтены состояние вашего здоровья, возраст и ритм жизни. Это могут быть вакцинация, прием иммуностимулирующих препаратов или физиотерапия. Вакцинацию можно сделать в ближайшей поликлинике или непосредственно на работе (сегодня такая практика весьма популярна).

**Важно!**

Делайте прививку одновременно: на разработку антител организму требуется 2 недели. Перед прививкой

обязательно получите консультацию врача.

**Препараты**

При профилактике эффективны противовирусные лекарственные средства. Принимать их следует курсом (обычно 4—6 недель). Например, оциллококцидум (который подходит и взрослым, и детям), а также препараты интерферона и «умные иммуномодуляторы» (такие, как полиоксидоний). А также натуральные адаптогены: экстракт лимонника китайского, эхинацею, женьшень, которые активизируют естественный иммунитет, мобилизуют внутренние силы организма и повышают сопротивляемость вирусам. Можно применять (как для профилактики, так и при лечении простудного заболевания) спреи на основе морской воды, которые продаются в аптеке. Солевой раствор можно сделать и самому: 1/2 ч. л. соли на 1 стакан теплой воды. Промывайте им нос 2—3 раза в день.

**Иммунитету помогают:**

витамин А (ретинола ацетат) — защищает кожу и слизистые; витамин С (аскорбиновая кислота) — укрепляет сосудистые стенки, препятствует проникновению вирусов в кровь; витамин Е (токоферол ацетат) — необходим при острых вирусных инфекциях.

**Сила сна**

Здоровый сон — важнейший элемент профилактики простудных заболеваний. Регулярный недосып влечет за собой снижение сопротивляемости организма. Минимальная норма сна — не менее 4—5 часов в сутки, а оптимальное время — 8 часов. Старайтесь засыпать и просыпаться примерно в одно и то же время.

Совет. Чтобы легче засыпать, крепче спать и просыпаться отдохнувшим и бодрым, выпивайте вечером стакан теплого молока или не-

крепкого зеленого чая с 1 чайной ложкой меда. Оставляйте на ночь открытой форточку: в проветренном помещении человек дышит гораздо лучше.

**Травы на здоровье**

Растительные чаи и сборы — эффективное средство в борьбе с простудой. Для повышения иммунитета: смешайте по 1/2 стакана сок редьки и сок моркови, добавьте 1 ст. л. меда и 1 ст. л. лимонного (или клюквенного) сока; пейте в периоды, когда распространено заболевание, утром и на ночь по 1 ст. л.

При ОРВИ, гриппе: смешайте поровну цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника, лимонную цедру, сушеные (или замороженные) ягоды малины. 1 ч. л. сбора залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 10 мин. Пейте теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин. до еды.

При охрипшем голосе, раздражении горла

поможет хорошее смягчающее средство — отвар плодов инжира.

**Чистота — залог здоровья**

Это не пустые слова. Именно на руках сосредоточено огромное количество опасных вирусов.

Совет. Мыть руки следует не менее 30 секунд под струей теплой воды с мылом. В период эпидемии лучше заменить обычное мыло на антибактериальное. Два раза в день умывайтесь прохладной водой. Умывание освежит кожу и поможет избавиться от излишков кожного сала, среды обитания бактерий и вирусов.

Чистым должен быть и дом, в котором мы живем. Комфортная температура воздуха для жилого помещения 20—24°С, а влажность — 30—45%. Регулярно проветривайте комнату, не забывайте о влажной уборке помещения, как можно чаще протирайте пыль.

Чаще подвержены простудам заядлые курильщики — у них нарушен иммунитет слизистой оболочки носа, рта и гортани.

**Больше движения**

Совет. Что выбрать — фитнес-клуб, бассейн, пробежки или пешие прогулки, решать вам. Главное, ваши занятия должны носить регулярный характер. Чрезмерное напряжение ослабляет иммунитет.

В выходные больше времени проводите на улице, чаще бывайте на природе, за городом.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО****Весельчаки****меньше болеют!**

Швейцарские врачи заметили, что жизнерадостные люди обладают более крепким иммунитетом, чем пессимисты.

Если весельчаки и подхватывают какую-то инфекцию, то болезнь протекает в разы легче и проходит быстрее, чем у печальных особ. Иммунологи связывают это с высоким содержанием «гормонов счастья» в организме веселых людей. Эти гормоны — серотонин и эндорфин — помогают иммунитету бороться с болезнями и способствуют выздоровлению. А вот организм подавленного человека не желает сражаться с вирусами. Он настолько измучен своей тоской, что сил на борьбу с инфекцией уже просто не остается. Поэтому, чтобы не подхватить осеннюю простуду, хохочите от души.

**Тиканье часов****полезно****для сердца!**

Голландские ученые уверяют: механические будильники нормализуют наш сердечный ритм. Мерное тиканье часового механизма помогает сердцу биться четко и ровно. Поэтому не спешите заменять старый будильник на электронный!

**Морковь****предотвратит онкологические****заболевания**

Принято считать, что лучше всего морковь помогает зрению, так как содержит бета-каротин.

Однако американские ученые заявляют: морковь является панацеей от очень многих заболеваний, в том числе и от рака. Регулярное употребление оранжевого овоща предотвращает онкологические заболевания, а также риск инфаркта, и помогает бороться с преждевременным старением. Ежедневное употребление моркови усиливает иммунитет, что немаловажно во время эпидемии гриппа, подчеркивают исследователи.

**Наказания****не прибавят ума**

Казалось бы, физические наказания детей должны были остаться в далеком прошлом.

Однако осталось достаточно сторонников жестких методов воспитания подрастающего поколения. Таким родителям стоит знать, что дети, которых наказывают, обладают более низким уровнем интеллекта. Подобные выводы сделали исследователи Тихоокеанского института. Они изучили данные 806 детей в возрасте от двух до четырех лет и 704 детей в возрасте от пяти до девяти лет. Через четыре года обе группы были повторно проверены. В итоге выяснилось, что показатели интеллекта у детей в возрасте двух-четырех лет, к которым не применяли телесные наказания, оказались на пять пунктов выше, чем у детей, которых родители наставляли на путь истинный рукоприкладством. Показатели интеллекта детей в возрасте пяти — девяти лет, которых не наказывали, были на 3 пункта выше, чем у остальных сверстников. Если родители наказывают детей три раза в неделю или больше, это может стать причиной хронического стресса.

## С тромбами борются помидоры

Не так давно медики выяснили, что в желобчатой субстанции, окружающей семячки томатов, содержится специфическое вещество, которое способствует разжижению крови и эффективно борется с тромбообразованием.



Оно содержится как в свежих помидорах, так и в томатном соке и соусе. Для достижения лечебного эффекта достаточно пить 250 мл сока в сутки — и уже через три недели появится результат. Особенно полезен томат людям, страдающим диабетом, курильщикам и гипертоникам.

В последнее время внимание ученых сосредоточено на еще одном веществе, содержащемся в томатах, — ликопине (придает плодам красный цвет). Так вот, ликопин — очень сильный антиоксидант, который снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Чем краснее помидор, тем он полезнее. Чтобы салат с помидорами принес максимум пользы, заправьте его подсолнечным маслом.

Но все лечебные свойства помидоров может нейтрализовать белковая или крахмалистая пища (мясо, хлеб, картофель и др.), так как кислоты, содержащиеся в помидорах, плохо сочетаются с этими продуктами. По этой же причине не рекомендуется пить томатный сок после еды, лучше принять его до обеда или ужина.

Противопоказаний у помидоров практически нет, они полезны всем, но есть люди, для которых помидоры остаются запретным плодом. Злоупотребление томатами может вызвать мигрень, обострение аллергии, мочекаменную болезнь.

**ПРОФИЛАКТИКА**

Врачи утверждают, что наш мозг нуждается в зарядке не меньше, чем фигура! Тренируйте его дома на любимом диване, в магазине или на работе!

1. Вяжите и вышивайте! Нервные окончания на пальцах связаны с подкоркой мозга. Естественный массаж этих точек спинами или крючком расслабляет нервы, а комбинации из узоров улучшают память.

2. Найдите ровное место на улице и прой-

## Зарядка для мозга

дите спиной 50 шагов! Это упражнение на координацию движений.

3. Составьте, но не берите в магазин список продуктов. Сделайте покупки, принесите чек домой и сверьте со списком. Ничего не забыли? Эта зарядка укрепит память!

4. Пишите письма! Черкните письмецо подруге. Вы начнете вспоминать и записывать все недавние события. Это стимулирует мозг!

5. Иногда ешьте левой рукой! Такое баблство развивает оба полушария мозга.

**РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА**

## Экспресс-лечение ангины

Хотела бы посоветовать читателям рецепт, с помощью которого можно быстро вылечить ангину, а также тонзиллит и фарингит.

Измельчите в кофемолке 1/2 стакана зерен тмина, залейте стаканом воды, варите 15 минут, процедите. Смесь получится очень вязкая, поэтому лучше сцеживать ее через металлическое ситечко, чтобы влага полностью отделилась от гущи. До-

бавьте в отвар 1/4 стакана воды, доведите до кипения. Снимите с огня, влейте в него 1 ст. ложку коньяка. Лекарство готово! Всего в стакане будет около 9 ст. ложек горьковатого, но приятного на вкус отвара. Принимайте его по 1 ст. ложке каждые полчаса. Боль проходит уже через 2 часа.

**В. МАЛЬЦЕВА.**  
г. Орел.