

ЗИМА БЕЗ ПРОСТУДЫ

КАК СБИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ, НЕ ИСПОЛЬЗУЯ ТАБЛЕТОК

1. Снимите тёплую одежду, сбросьте одеяло.

Таким образом вы позволите уйти лишнему теплу.

Эффективность:

Как показывает практика, только с помощью этого метода можно снизить температуру на 0,5 градуса.



2. Сделайте влажное обтирание.

Оботрите тело влажным (но не мокрым) полотенцем. Вода при испарении увеличивает отдачу тепла. Важно, чтобы температура воды была примерно такой же, как и температура тела. Холодная вода вызовет дрожь, а вслед за ней дальнейшее повышение температуры, необходимое для согревания. И не используйте для этих целей ни уксус, ни алкоголь - они действуют так же, как холодная вода.

Эффективность: 1-1,5 градуса. Процедуру рекомендуется повторять каждые полчаса.



3. Поставьте компрессы к затылку, под мышки, на паховые складки и область печени.

В этих местах проходят магистральные (крупные) сосуды. Метод действует так же, как и обтирание.



Эффективность: 0,5 - 1 градус.



4. Побольше пейте.

Как и в случае с обтираниями, напиток должен быть той же температуры, что и тело. Пить надо часто, но понемногу - ударные дозы жидкости могут вызвать рвоту.

Эффективность: 0,5 - 1 градус.



5. Съешьте 2 апельсина, или половинку лимона, или 1 грейпфрут.

Цитрусовые обладают антисептическим и противовоспалительным действием, а за счёт высокого содержания витамина С укрепляют иммунитет.

Эффективность: 0,3 - 0,5 градуса.



6. Проветрите комнату.

Отдавая тепло, организм охлаждается.

Эффективность: 0,2 - 0,3 градуса.



Не стоит сбивать температуру ниже 39 градусов. Известно, что подавляющее большинство вирусов и микробов перестают размножаться при температуре выше 37 градусов. А помощник в борьбе с болезнью интерферон - вырабатывается при температуре не ниже 38 градусов.

КСТАТИ

Спасибо за помощь при подготовке материала кандидата медицинских наук И. Бутенко.

Материалы подготовили Ирина ПАВЛОВА, Лидия ЮДИН

ИМЕЙТЕ В ВИДУ

1. Держите в тепле шею - это самая уязвимая для простуды часть тела. На шее расположено больше всего рецепторов, «улавливающих» температуру окружающей среды. Если замёрзла шея - холодно всему телу. Если шея в тепле - вы не замёрзнете даже на сильном ветру.

2. Ограничьте число поцелуев - вирусы и микробы

Простые способы не простудиться

капельным путём, но и через грязные руки.

3. Промывайте нос по возвращении домой - патогенные микроорганизмы некоторое время гнездятся в нашем носу и лишь потом начинают своё разрушительное шествие по организму. Этого не произойдёт, если их вовремя «смыть».

те помещения - сквозняк резко уменьшает концентрацию болезнетворных вирусов и микробов в помещениях.

5. Дышите луком и чесноком - в них содержатся фитонциды (природные антибиотики), которые губительно действуют на возбудителей заболеваний.

6. Высыпайтесь и не нервни-

жает защитные силы организма, стрессы открывают дорогу болезням!

7. Пейте адаптогены - настои женьшеня, родиолы розовой, элеутерококка подстрахуют работу иммунной системы.

8. Не забывайте про витамины - без них вам простуды не миновать!

Особое внимание - витамину С. Он поможет не только вылечить, н