

# ЗИМА БЕЗ ПРОСТУДЫ

## КАК СБИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ, НЕ ИСПОЛЬЗУЯ ТАБЛЕТОК

Все знают, что жаропонижающие средства имеют тяжелые побочные эффекты – от желудочных кровотечений до поражения печени. Но иногда терпеть высокую температуру нет сил. Можно ли сбить жар без лекарственных препаратов?

1. Снимите теплую одежду, сбросьте одеяло. Таким образом вы позволите уйти лишнему теплу. 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 крупные магистральные сосуды. Метод действует так же, как и обтирание. Эффективность – 0,5-1 градус
4. Побольше пейте. Как в случае с обтираниями, напиток должен быть такой же температуры, что и тело. Пить надо часто, 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 счет 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.

## КСТАТИ!

Не стоит сбивать температуру ниже 38,5 градусов у детей и ниже 39 градусов у взрослых. 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.

### ИМЕЙТЕ В ВИДУ!

#### ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ НЕ ПРОСТЫВАТЬ

1. Держите в тепле шею – это самая уязвимая для простуды часть тела. На шее расположено больше всего рецепторов, «управляющих» температуру окружающей среды. Если замерзла шея – холодно всему телу. Если шея в тепле – вы не замерзнете даже на ледяном ветру
2. Ограничьте число поцелуев и рукопожатий – вирусы и микробы передаются не только воздушно-капельным путем, но и через грязные руки
3. Промывайте нос по возвращении домой – патогенные микроорганизмы некоторое время гнездятся в нашем носу и лишь потом начинают свое разрушительное шествие по всему организму. Этого не произойдет, если их вовремя смыть
4. Почаще проветривайте 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 нервничайте – недостаток сна резко снижает защитные силы организма, а стрессы открывают дорогу болезням!
7. Пейте адаптогены – настойки 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, но и предотвратить простуду