

Скажем простуде «НЕТ»

Как же уберечься от предательской простуды, когда кругом одни вирусы - то в магазине рядом с вами кто-нибудь кашляет, то в транспорте чихнет! Да и на работе любимые коллеги патриотично не берут «больничный» и ходят по офису с носовыми платочками и слезящимися глазами?



Правило первое. Народная мудрость - это конечно хорошо, но и великие тоже ошибаются. Держать ноги в тепле, а голову в холоде - роковая ошибка. Доказано, что это самый короткий путь в постель ... с простудой! Одевайтесь тепло и по погоде. И не забывайте о моде - красивые вещи поднимают настроение, а заодно - и жизненный тонус, и иммунитет.

Правило третье. Массаж. Точнее - самомассаж. Кончики пальцев, точки между бровями над переносицей и у кончиков бровей, основание пальцев ног - всего лишь 10 вращательный движение по часовой стрелке и столько же против окажут на ваш организм просто волшебное действие.

Правило четвертое. Защита и адаптация. Чтобы ОРЗ вас не догнало, попробуйте привести свой организм в состояние «боевой готовности» еще до атаки вирусов. Лучшим оружием против них, как известно, является собственный интерферон. Чтобы он начал вырабатываться заранее, можно начать прием экстракт из корня солодки, сока алоэ или настойки женьшеня, элеутерококка либо лимонника по 20-30 капель.

Правило пятое. Курению - нет! Дыхательные реснички, благодаря которым устраняются микробы из дыхательных путей, очень страдают от дыма сигарет и, соответственно, не могут справляться со своими функциями, как полагает.



Правило шестое. Улыбнитесь! Специалистами доказано, что сопротивляемость организма болезням и настроение находятся в прямой зависимости. Именно поэтому многие неисправимые оптимисты и весельчаки не знают, что такое простуда вовсе. Так что улыбайтесь, смейтесь, смотрите КВН и комедии, отдыхайте и будьте оптимистами - и тогда никакая простуда не отправит вас в нокаут.