

Вот несколько советов врача, помогающих справиться с легкой простудой:

Постоянно следим за температурой при простуде, если она не поднимается выше 38 и самочувствие при этом нормальное - жаропонижающие препараты не принимать, жар уничтожает вирусы и микробы. Прибегать к жаропонижающим лекарствам для лечения простуды нужно лишь в тех случаях, когда температура выше 38°C

Больше жидкости: поите ребенка при простуде горячим чаем, настоем шиповника, клюквенным морсом, теплым молоком. Вместе с жидкостью из клеток организма будут вымываться вирусы и их токсины. Простую воду пить нежелательно, чтобы не уменьшить запас солей в организме. Чтобы справиться с ознобом, наденьте на ребенка хлопчатобумажное белье, а на него что-нибудь теплое. Во-первых, многослойная одежда лучше удерживает тепло, а во-вторых, составляющие такого «гардероба» легко варьировать в зависимости от температуры тела.

При первых симптомах простуды и насморка проводите орошения носоглотки солевым раствором. Тогда насморк пройдет не через неделю, а через два дня. Растворите половину чайной ложки соли в стакане кипяченой воды и с помощью спринцовки промывайте по очереди носовые ходы. При этом нельзя запрокидывать голову назад - стоять нужно прямо над раковиной, чтобы вода выливалась обратно. Можно использовать для орошения носоглотки очень слабый настой чеснока, готовя настой, испробуйте его на здоровом человеке, настой не должен щипать не воспаленную носоглотку.

Перед сном при простуде с насморком подложите под голову дополнительную подушку - это облегчит отток слизи, и насморк с кашлем не будут слишком сильными во сне. Можно просто поднять изголовье кровати.

Почувствовав начало простуды, ребенок должен провести пару дней дома в постели. Это и необходимое при простуде тепло, и экономия энергии, которую лучше потратить на борьбу с вирусом.

Если во время лечения простуды у ребенка пропал аппетит, не заставляйте его есть. Идеальны для лечения простуды такие продукты, как кефир, простокваша, ряженка. Бактерии, содержащиеся в молочно-кислых продуктах помогают бороться с простудой. Употребляйте такие иммуномодуляторы, как чеснок, лук, свежее свиное сало. Лук печеный, в отличие от сырого, можно кушать в любом количестве.

Если простуда продолжается более недели, не обойтись без лекарств. Нужно, конечно, чтобы для лечения простуды их подобрал и назначил врач. Однако опросы показывают, что большинство людей предпочитают лечить простуду, не прибегая к помощи докторов. Только приобретайте лекарства в проверенных аптеках, ведь рынок завален поддельными лекарствами. Причем особенно часто подделываются самые популярные: анальгин, аспирин и прочие ходовые болеутоляющие и жаропонижающие средства.

При лечении простуды подавлять кашель таблетками нельзя, с помощью кашля легкие и бронхи очищаются от слизи и микробов. Рекомендуются отхаркивающие препараты: мукалтин, корень солодки, подорожник.

В лечении простуды рекомендуется точечный массаж. При начинающемся насморке специалисты советуют нажимать на точки, расположенные рядом с крыльями носа, под носом, между глаз и в центре подбородка. Чтобы снизить озноб, воздействуйте на точку, находящуюся прямо под локтевым суставом. При головной боли массируйте область между большим и указательным пальцем (если их свести, нужная точка окажется сверху).

Лечение простуды народными средствами

Большинство родителей относится к простуде как к неизбежности и даже не пытается ее вылечить, считая, что, как ни лечись, простуда все равно исчезнет не раньше чем через неделю. На самом деле справиться с болезнью можно, если застать простуду в самом начале и не позволить ей завладеть организмом. Кроме того, на начальном этапе не только не обязательно глотать таблетки, но и не нужно ведь существует много других эффективных способов лечения.

В народной медицине существует масса средств и рецептов от простуды, но не все они применимы при лечении простуды у ребенка.

Травы и сборы при простуде у ребенка

1. Трава пустырника и измельченный в порошок корень цикория обыкновенного 1:1. Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку смеси и настоять 1 час. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при простуде детям старше 3-х лет.
2. Хорошее жаропонижающее средство: 1 столовую ложку сухого измельченного листа лопуха залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 столовой ложке теплого настоя 4—6 раз в день после еды. При болях в горле этим настоем полоскать горло несколько раз в день при простуде.
3. Все части одуванчика обладают хорошим противовоспалительным, жаропонижающим и потогонным действием. 1 чайную ложку сухой измельченной травы или корней одуванчика залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут или на водяной бане, процедить. Давать ребенку по 1 столовой ложке 4—6 раз в день через час после еды при простуде. Возрастное ограничение - старше 3 лет.
4. При насморке полезно принимать морс из ягод земляники или малины. Рекомендуется одновременно делать паровые ингаляции: в плоскую миску налить немного кипящего отвара и дышать, накрывшись с головой махровым полотенцем. Морс принимать 2—3 раза в день по 1 стакану после еды, ингаляции делать 2—3 раза в день, обязательно на ночь. Ингаляции детям до 3 лет противопоказаны.
5. Настоять 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины в 1 стакане кипятка. Через 10—15 минут добавить 1 столовую ложку меда, размешать. Принимать в теплом виде как потогонное средство перед сном. Малышам с осторожностью, малина аллергична.
6. Очень хорош при простуде чай из липового цвета.

Народные средства для лечения простуды у ребенка:

Все эти рецепты можно применять простуженному ребенку старше 3 лет.

1. Мелко растолочь несколько зубчиков очищенного чеснока и размешать в стакане молока, вскипятить и дать остыть. Давать ребенку несколько раз в день по чайной ложке.
2. Свежую хвою сосны (100 г) промыть и измельчить, затем залить 1 л кипящей воды, довести до кипения и выключить огонь. Настаивать 1—2 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день, растворив в напитке 1 столовую ложку меда. Настой богат витамином С, а также другими витаминами и микроэлементами. Он оказывает бактерицидное действие, ускоряет выздоровление при гриппе, простуде.
3. От простуды поможет чай с имбирем и медом. Натрите 1/4 стакана имбиря на терке, добавьте стакан меда и сварите. В чай добавляйте по 1/2 чайной ложки этой смеси.
4. вскипятите стакан молока. Головку лука средних размеров натрите на мелкой терке, залейте кипящим молоком и хорошо размешайте. Дайте настояться 10 минут, затем выпейте в теплом виде в течение получаса.
5. Размешайте в стакане горячего молока 2 столовые ложки меда и выпейте в течение дня за 2-3 приема.
6. При первых признаках гриппа надо разрезать большую свежую луковицу, а затем вдыхать пары лука, повторяя этот процесс 3—4 раза в день. Чередовать с промываниями носа.
7. Эффективное народное средство от гриппа – черная смородина. Приготовьте из нее питье с горячей водой и сахаром. В день нужно выпивать не более 4 стаканов. Зимой же легко приготовить отвар из заранее заготовленных смородиновых веточек. Заварите полную горсть мелко наломанных веток 4 стаканами воды. Кипятите 5 минут, а затем варите на маленьком огне в течение 4 часов.
8. Выжмите сок из одного лимона. Растворите его вместе со 100 г лилового меда в 800 мл кипяченой воды. Этот напиток нужно выпить в течение дня. Для профилактики простудных заболеваний полезно принимать мед внутрь: детям 5—7 лет – по 1 чайной ложке, а взрослым – по 1 столовой ложке на ночь. Мед растворять в 1/2 стакана отвара шиповника. Проводите процедуры в течение месяца.
9. Детям, особенно маленьким, при насморке закапывать в нос свежеприготовленный сок свеклы красной.
10. 4 чайные ложки листьев или плодов малины заварить 2 стаканами кипятка и оставить на несколько часов в термосе. Пить теплым по 1/2 стакана 4 раза в день. Настоем из листьев можно также полоскать горло. Или: столовую ложку сухих плодов малины заварить 1 стаканом кипятка и настаивать 20 минут. Пить по 1 стакану горячего настоя 2 раза в день. Применять как потогонное средство.
11. При насморке рекомендуется обернуть ступни марлей, смоченной спиртовым настоем стручкового перца, поверх надеть шерстяные носки и лечь в постель.

12. 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку сливочного масла, 1 столовую ложку малины (протертой с сахаром или свежей) размешать в стакане горячего молока, добавить 0,5 чайной ложки соды и выпить на ночь. Приготовить смену белья, так как предстоит обильное потовыделение. Детям этот коктейль готовится с половинной дозой компонентов.
13. При простуде принимать мед с горячим чаем или молоком на ночь (1 столовую ложку меда на 1 стакан чая или молока) с соком лимона (100 г меда и сок 1/2 лимона в день), малиной и другими лекарственными растениями, обладающими потогонным или отхаркивающим действием. При этом лечебный эффект меда и лекарственного растения усиливается.
14. Столовую ложку цветков липы мелколистной заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить и добавить 1 столовую ложку меда. Пить по 1/4–1/2 стакана. Применение меда усиливает потогонное действие, поэтому настой желательно принимать на ночь.
15. Отвар перловой крупы рекомендуют как жаропонижающее детям и взрослым при простудных заболеваниях. 100 г крупы залить 1 л воды и кипятить на медленном огне 10–15 минут, остудить и процедить. Принять всю дозу в 1 прием на ночь. Для улучшения вкуса можно добавить столовую ложку натурального меда, лучше липового. Детям дозу уменьшают в зависимости от возраста.
16. При насморке, кашле, респираторных заболеваниях рекомендуют ножные горчично-солевые ванны. В ведро теплой воды добавить 200 г поваренной соли и 150 г горчицы. Опустить в ведро обе ноги до голени, покрыв сверху теплым одеялом. Держать ноги в растворе до покраснения, затем сполоснуть их теплой чистой водой и, надев шерстяные носки, лечь в постель. При [варикозном расширении](#) вен ножные ванны противопоказаны.
17. Пустырник и корень цикория обыкновенного в равных пропорциях заварить крутым кипятком, как чай, дать настояться и принимать при простудных заболеваниях 3 раза в день по 1/2 стакана.
18. Плоды малины (2 части), листья мать-и-мачехи (2 части), траву душицы обыкновенной (1 часть). Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настоять 20 минут, процедить. В теплом виде этот потогонный настой выпить на ночь.
19. При простудных болезнях с температурой и заболеваниях с лихорадочным состоянием советуют есть ягоды красной смородины или пить их сок.
20. Как жаропонижающее детям рекомендуется отвар сушеных вишен. Для приготовления отвара 100 г ягод заливают 0,5 л воды и на медленном огне под крышкой выпаривают третью часть объема жидкости.
21. Траву и корни первоцвета весеннего, корни девясила высокого, листья шалфея лекарственного, почки сосны обыкновенной, трава мяты перечной, цветки календулы, листья подорожника большого, корень солодки голой, траву зверобоя продырявленного, траву тимьяна обыкновенного смешать поровну. Приготовить настой из измельченной смеси, процедить и принимать по 70 мл 3–5 раз в день после еды при острых респираторных заболеваниях.
22. В 0,5 л слегка подогретого сырого молока добавить 1 чайную ложку пчелиного меда и столько же сливочного масла, тщательно все перемешать и выпить на ночь. Наблюдается очень хороший эффект излечения простуды.

Домашние средства лечения простуды

В эмалированную кастрюлю положить 1 кг измельченного лука, залить его 1,25 л холодной воды, плотно закрыть кастрюлю крышкой, довести на сильном огне до кипения и варить 1 час на слабом огне. Затем всыпать 1 стакан сахарного песка, перемешать и варить еще 1 час, после чего добавить 1 стакан меда, хорошо перемешать и вновь варить 30 минут. Затем в кастрюлю всыпать сбор: по 1 столовой ложке травы душицы, зверобоя, чабреца, цветков ромашки аптечной, липы и по 1 десертной ложке листа мяты перечной, цветков лаванды и корней девясила; вновь варить все содержимое 30 минут. (Если не удастся найти какую-то из названных трав, можно приготовить отвар и без нее: лечебный эффект все равно будет достаточно высоким.) Кастрюлю снять с огня, дать отстояться при комнатной температуре 45 минут, после чего отвар аккуратно, не встряхивая, процедить через многослойную марлю. Остаток также отжать через марлю, а затем дополнительно процедить через многослойную марлю. Отвар хранить в холодильнике в бутылках из темного стекла не более 7 дней. Принимать в теплом виде 4–6 раз в день за 30 минут до еды. Доза для детей до 1 года — 1 чайная ложка на прием в соках; до 5 лет — 1 десертная ложка в чистом виде; до 10 лет — 1 столовая ложка; до 16 лет — 2 столовые ложки. Взрослым пить по 0,5 стакана на прием. Выздоровление от простуды наступает через 1–3 дня, при сильной простуде — через 5 дней. Есть при простуде ежедневно до наступления заметного улучшения печеный лук. В отличие от свежего лука, печеный можно есть практически без ограничений. Перед сном при простуде рекомендуется натереть подошвы ног свежерезанной луковицей, после чего на ноги надеть шерстяные носки и хорошо укутаться.

Делать ингаляции над отваренным картофелем. В кастрюлю с водой положить картофельную кожуру, варить и дышать над паром в течение 10 минут. Процедуру проводить ежедневно 1—2 раза в сутки при простуде до излечения. Маленьким или ослабленным детям не применять!

Втирать пихтовое масло в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стоп с маслом 4—5 раз в течение суток через 5—6 часов. После каждой процедуры обернуть больного компрессной бумагой, накрыть теплым одеялом, дать потогонный настой из сбора трав, надеть теплые носки. Можно закапать по 1 капле масла в каждую ноздрю при простуде и кашле.

Натереть на мелкой терке чеснок и смешать его с медом в соотношении 1:1. Перед сном при простуде принимать по 1 столовой ложке, запивая теплой водой.

Смешать 1 чайную ложку меда и 2,5 чайной ложки сока красной свеклы. Закапывать в каждую ноздрю по 5—6 капель смеси 4—5 раз в день при простуде.

Свежий морковный сок, смешанный с медом или растительным маслом в соотношении 2:3, пить по 0,5 стакана 4—6 раз в день при простуде.

Залить 1 столовую ложку листа и стеблей малины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 1 час и процедить. Принимать в течение дня и перед сном. После приема малины избегать сквозняков. Прекрасным, вкусным средством от простуды является и малиновое варенье.

Перед сном или днем при простуде даже без насморка и кашля полезно проводить 15—20 минут паровую ингаляцию чесночно-медовой смесью. После ингаляции очень хорошо утеплиться, лечь в постель и принять 2—3 столовые ложки меда с чаем из сухих ягод малины.

Смешать 1 стакан теплой молочной сыворотки с кашницей из 1—2 зубчиков чеснока и выпить медленными глотками утром натощак, еще 1 стакан смеси выпить вечером. Принимать в течение 2—3 недель при простудных заболеваниях, кашле, боли в груди.

Смешать 3 части свежеприготовленного морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывать полученную смесь по 3—5 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день при простуде.

К свежесжатому морковному соку и растительному маслу в соотношении 1:1 добавить несколько капель лукового сока, смешать. Закапывать в нос несколько раз в день при простуде.

Насморк при простуде

Существует поговорка: если насморк не лечить, он пройдет за неделю, если лечить - за 7 дней. Это далеко не так. Если начать лечиться вовремя, можно избавиться от насморка всего за пару дней или даже предотвратить его появление.

Один из самых эффективных способов борьбы с заложенным носом — паровые ингаляции. Добавьте в кипяток несколько капель эфирного масла ментола или эвкалипта, накройте голову полотенцем и подышите над миской с кипятком. Эвкалипт и ментол обладают противовоспалительными свойствами и заметно облегчают дыхание. Если добавить в эту воду немного сухой корицы, — она поможет согреться и пропотеть, или 1/4 чайной ложки кайенского перца, который улучшает кровообращение и справляется с вирусами.

Еще одно известное средство против насморка и простуды — хорошенько попарить ноги перед сном. Ножные ванны действительно помогают, но только в том случае, если вы парите ноги не дольше пяти минут. Дело в том, что эффект ножных ванн основан на механизме сужения сосудов (примерно таким же действием обладает большинство капель в нос). Когда вы парите ноги, кровь приливает к нижним конечностям, сосуды головы начинают сужаться, и насморк пропадает. Если же держать ноги в тазике долго, скажем полчаса, сосуды начнут расширяться снова, кровь опять будет приливать к полости носа, и может развиться воспаление, значительно превосходящее первоначальное. То есть, вместо того, чтобы исчезнуть, насморк усилится. Долго парить ноги полезно при простуде без насморка, повышая тем самым температуру тела и помогая иммунитету справиться с вирусами. Внимание! Любые горячие ванны противопоказаны при повышенной температуре!

Народные средства при простудном насморке у ребенка

1. При насморке закапывать по 3-5 капель алоэ в каждую ноздрю 4-5 раз в день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа. Детям до 3 лет сок наполовину развести водой.

Остальные рецепты применимы для детей старше 3 лет.

1. Промывайте ребенку нос теплой, чуть подсоленной водой с добавлением настойки календулы или эвкалипта (1 чайная ложка на 0,5 л воды). Для этого ребенку нужно наклониться над сосудом,

- носом втянуть раствор и выпустить его изо рта. Таким образом промыть нос всем раствором, не поднимая головы. Высморгаться. Прodelьвайте такую процедуру дважды в день, утром и вечером.
2. Смешать 30 г облепихового масла, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда, 5 г прополиса. При насморке смочить в этом составе ватку и ввести ее в нос на 20 минут.
 3. При затыжном насморке у ребенка сшить узенький мешочек из льняной ткани, наполнить его теплой, круто сваренной пшениной кашей и положить мешочек на область носа так, чтобы он закрывал гайморовые пазухи. Держать до тех пор, пока сохраняется тепло.
 4. При насморке очень хорошо помогают отвары из листьев эвкалипта и алтея. Эвкалипт обладает эффективным дезинфицирующим и вяжущим свойством, а алтей – противовоспалительным и обволакивающим. Готовить отвары нужно отдельно: на стакан кипятка берут 10 г измельченных листьев эвкалипта и 20 г листьев алтея. Проварите их 5–10 минут и процедите. Смешайте отвары в равных пропорциях, залейте в заварочный чайник и промывайте нос 5–6 раз в день по 2–3 раза в каждый заход.

Кашель при простуде

При первых же признаках начинающегося кашля ваша главная задача — хорошо прогреть ребенка и усилить иммунитет, чтобы помочь организму избавиться от этой напасти.

Хороший согревающий эффект дает настой мяты перечной. Столовую ложку мяты залейте стаканом кипятка, нагревайте 5 минут на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом настое чайную ложку меда, сок четвертинки лимона и выпейте настой горячим перед сном. В большинстве случаев после такого лечения кашель исчезает буквально за одну ночь. Для закрепления эффекта неплохо сделать горячий компресс, смешав три части горячей воды с одной частью яблочного уксуса. Компресс прикладывают к горлу и груди на 15–20 минут.

Больное горло при простуде

Быстро справиться с болью в горле поможет полоскание теплой водой, в которую добавлены несколько капель эвкалиптового, тимьянового или кипарисового масла. Все эти растения обладают антибактериальным эффектом и помогают побороть инфекцию.

Хорошо помогает и горячая ванна, в которую добавлено 10 капель масла лаванды и 5 капель коричневого масла. Однако, если помимо боли в горле у ребенка еще и поднялась температура, ванну лучше отменить — горячая вода в сочетании с жаром дает слишком большую нагрузку на сердце. Поэтому вместо ванны лучше просто растереть стопы жестким полотенцем.

Рецепты Ванги от простуды у ребенка

1. Давать ребенку сок из свежего и зеленого овса по столовой ложке 3 – 4 раза в день.
2. Ребенку, у которого три месяца держалась высокая температура, Ванга посоветовала купание в воде, в которой варился кислый виноград.
3. На горной поляне собрать сено, сделать из него отвар и купать в нем больного ребенка.

Профилактика простуды и ОРВИ

Приведем несколько довольно простых правил, которые помогут избежать ОРВИ.

Хорошим барьером на пути инфекции стоит марлевая повязка, или маска. Она защитит ребенка в местах скопления большого числа людей. Но не забудьте: маска защищает только в течение 2–3 ч, после ее следует поменять на свежую.

Исследованиями доказано, что в течение дня руки человека сотни раз соприкасаются с отделяемым из носа, рта, глаз. Рукопожатия, касание дверных ручек, поручней в общественном транспорте – все это пути передачи инфекции через руки. Через руки микробы попадают в нос, ротовую полость, глаза. Поэтому целесообразно по возможности отказаться от рукопожатий вообще (тем более в период эпидемий вирусных заболеваний). Руки необходимо мыть часто, особенно в периоды неблагополучной эпидемиологической обстановки, не только ребенку, но и всем взрослым.

С целью профилактики заболевания гриппом и ОРВИ очень важно ограничить контакты с больными людьми, это особенно касается детей. Желательно избегать мест большого скопления людей, как можно меньше пользоваться общественным транспортом. Полезны продолжительные прогулки на свежем воздухе.

Из традиционных лекарственных средств профилактики простуды и ОРВИ у детей дошкольного возраста можно порекомендовать иммуномодулирующие капли в нос Деринат. Этот простой в применении отечественный препарат рекомендован для профилактики и лечения простуд у детей начиная с первого дня жизни. Деринат хорошо переносится, практически не вызывает побочных эффектов, не накапливается в организме и втрое снижает риск заболеваемости даже при посещении ребенком сада или других многолюдных мест.

Общеукрепляющие меры

Одним из важных методов профилактики острых респираторных заболеваний (в данном случае речь не идет о гриппе) является закаливание, которое направлено на нормализацию функции дыхательной системы человека в условиях воздействия низкого температурного режима, что уменьшает риск заражения.

С целью профилактики рекомендуется принимать поливитамины с большим содержанием витамина С. Аскорбиновая кислота оказывает общеукрепляющее действие, так как участвует в окислительно-восстановительных процессах, углеводном обмене, регуляции свертывающей системы крови. Витамином С богаты цитрусовые (лимоны, апельсины, грейпфруты, мандарины), много его в квашеной капусте. Внутрь аскорбиновую кислоту принимают по 0,5–1 г 1–2 раза в день.

Чеснок и лук – очень доступное и незаменимое средство профилактики в период массовой заболеваемости гриппом и простудными заболеваниями. Ежедневно достаточно съедать 3–4 зубчика чеснока или 1 свежую репчатую луковицу.

К дополнительным мерам профилактики относятся полоскание горла и туалет носа. Для полосканий можно использовать растворы фурацилина, соды, настои или отвары лекарственных растений (ромашки, шалфея, эвкалипта).

Для туалета носа передние отделы носа промывают большим количеством воды с мылом. При этом происходит механическое удаление чужеродных элементов. Можно смазывать слизистую оболочку носа масляным луково-чесночным настоем. Рецепт: 0,3 стакана растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, 0,25 луковицы.

Растительное масло в стеклянной посуде выдержать 30–40 мин на кипящей водяной бане. Лук и чеснок мелко нарезать, залить охлажденным маслом. Смесь настаивать в течение 2 ч и процедить.

С профилактической целью можно делать 10–15-минутные теплые ножные ванны с добавлением сухой горчицы, после которых очень полезно растереть стопы любой разогревающей мазью.

Во время эпидемии гриппа с профилактической целью полезно проделывать следующую процедуру. Натрите на терке репчатый лук и в течение 10–15 минут вдыхайте запах свежеприготовленной кашицы.

Следует помнить, что народные методы профилактики будут эффективны только в том случае, если их применять систематически. Нельзя забывать, что в периоды эпидемий жертвами болезней становятся прежде всего ослабленные дети.

Особенно внимательно нужно относиться к ребенку весной, когда организм после длительного холодного периода находится в ослабленном состоянии. В это время, когда все в природе оживает, у человека нередко начинается так называемая весенняя депрессия. Причинами весенней усталости могут быть последствия перенесенных простудных заболеваний, недосыпание, недостаток солнечного света, дефицит витаминов.

Диета при простуде

В качестве дополнения к лечению подойдет «противопростудный» коктейль: возьмите чайную ложку сиропа шиповника, по 2 столовые ложки свекольного сока и кефира, выжмите в эту смесь сок половины лимона.

При очень сильной простуде с высокой температурой в первые дни нужно воздержаться от пищи, пить много жидкости, фруктовые и овощные соки, разбавленные водой. Рекомендуется для повышения

сопротивляемости организма и уменьшения продолжительности болезни 1–2 раза в день пить сок одного лимона (витамин С), растворенный в стакане воды с чайной ложкой меда. Полезно принимать 1 раз в день чесночный отвар (3–4 толченых дольки чеснока залить стаканом воды и проварить), который обладает антиспазматическим и антисептическим действием, вымывает из организма токсины и снимает жар. После того как острая стадия заболевания окончится, можно постепенно переходить к сбалансированному питанию, поначалу ограничивая потребление мяса, яиц, сыра и крахмалсодержащих продуктов.