**Профилактика простуды** – задача номер один для всех, кто заботится о своем здоровье.

Привычным словом простуда принято называть разнообразные острые инфекционные заболевания верхних дыхательных путей: ринит, фарингит, ларингит, трахеит, бронхит и т.д. Профилактика простуды может состоять как из природных,  так и из лекарственных методов или приемов.

**Естественная профилактика простуды – это закаливание, витаминизация организма, фитотерапия.** Укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма простудным инфекциям и вирусам способствует закаливание.

Начинать закаляться можно с прогулок на свежем воздухе, обтираний, постепенно переходя на обливания холодной водой. Такие мероприятия тренируют иммунную систему и она с легкостью отразит натиск вирусов и микробов.

**Профилактика простуды обязательно должна включать и здоровое питание, богатое витаминами и минералами.** Следует употреблять в пищу продукты, богатые витамином С: цитрусовые, черную смородину, квашеную  капусту, томаты, картофель.

Способствует укреплению организма также витамин А, а потому следует чаще употреблять в пищу цельное молоко, сливки, яичные желтки, печень рыбы, морковь (она содержит провитамин А).

**Для профилактики простуды можно приготовить витаминную смесь.** Для этого 1 кг меда следует смешать с 0,5 кг лимонов, протертых вместе с кожурой. Дать смеси настояться в течение 2 дней. Употреблять, добавляя по 1 чайной ложке в чай – вместо сахара.

**Известны своими противопростудными свойствами многие лекарственные травы**: солодка, эхинацея, алоэ, хролофилл, чеснок, астрагал, кошачий коготь. Чеснок можно смело класть в различные блюда, эхинацею и солодку употреблять в виде настоев, отваров.

**Для профилактики простуды очень важно соблюдать правила гигиены:**

* мыть руки с мылом чаще, ведь именно на пальцы и ладони попадает максимум возбудителей простудных заболеваний
* пользоваться только своими личными предметами гигиены
* поддерживать чистоту в доме
* чаще проветривать комнаты

**Профилактика простуды возможна с помощью специальных лекарственных препаратов.** Так, при выходе на

улицу в холодную погоду рекомендуется смазывать носовые пазухи 0,25% оксолиновой мазью. Действие этой мази основано на создании механического барьера проникновению микроорганизмов в дыхательные пути благодаря плотной вязкой консистенции мази. При этом оксолин – действующее вещество мази – останавливает размножение вирусов.

**И детям, и взрослым в качестве профилактики простуды рекомендуется регулярно полоскать носоглотку солевым раствором.** Такой раствор очищает слизистые и увлажняет их, а потому препятствует их воспалению. Солевой раствор можно готовить самостоятельно или же приобрести в аптеке готовый набор.

**Помните! Самолечение - опасно! При первых признаках заболевания нужно обращаться к врачу! Будьте здоровы!**