Что делать, чтобы не заболеть, если попал под дождь:

Простудные заболевания нередко становятся следствием того, что человек попал под дождь, у него промокли ноги, и он замерз. В этот момент организм ослабляется, и болезнетворные микробы начинают его атаковать.

Что делать, чтобы не заболеть, если попал под дождь

Результат не заставит себя ждать – появляется сначала першение в носоглотке, потом насморк и кашель.

Экстренные меры, предохраняющие от простуды после дождя

Выпить витаминный согревающий напиток и противопростудный чай или настой (имбирный, травяной, черный или зеленый чай с лимоном, медом, готовый аптечный чай от простуды). Горячее питье помогает пропотеть, последствия неудачной прогулки устраняются. Единственное условие – чаи и сборы должны быть высокого качества, питье – обильным.

Высушить волосы, тело и особенно ноги. Переодеться в сухую и теплую одежду. Можно принять горячий душ.

Сделать горчичную ванночку с целью усиленного прогревания замерзших ног. После процедуры хорошо растереть ступни, надеть теплые носки, насыпав в них сухую горчицу.

Сделать ингаляции с подходящим специальным маслом. Это необходимо как для прогревания носоглотки, так и для обеззараживания слизистых оболочек. Сейчас в доступе предлагается больше количество натуральных эфирных масел целебных растений.

За неимением в наличии масла для ингаляции, можно заменить его обычной содой. Конечно, сода не обладает столь обширным комплексным лечебно-профилактическим эффектом, как натуральные масла высокого качества, но слабый раствор соды (или поваренной соли) с каплей йода дезинфицирует носоглотку. Таким раствором промывают нос и полощут горло.

.

Международный день красоты - 9 сентября

В 1946 году в городе Брюсселе (Бельгия) была создана международная организация «СИДЕСКО», посвящённая вопросам косметологии и эстетики. В неё вошли врачи-косметологи со всего мира. Вскоре в ряде стран появилось более 30 отделений «СИДЕСКО».