

A photograph of a winter scene. A snow-covered path leads into the distance, flanked by snow-laden trees and a black metal fence. A black lamppost with two white globe lights stands on the left. A person is walking away on the path. The sky is overcast and grey. The text "зима без простуды" is overlaid in the center in a bold, blue, outlined font.

**зима без простуды**

# Как сбить температуру, не используя таблеток

*Все знают, что жаропонижающие средства имеют побочные эффекты – от желудочных кровотечений до поражений печени. Но иногда терпеть высокую температуру нет сил.*

*Можно ли сбить жар без лекарственных препаратов?*

# **СНИМИТЕ ТЁПЛУЮ ОДЕЖДУ, СБРОСЬТЕ ОДЕЯЛО.**

**Таким образом вы позволите уйти  
лишнему теплу.**

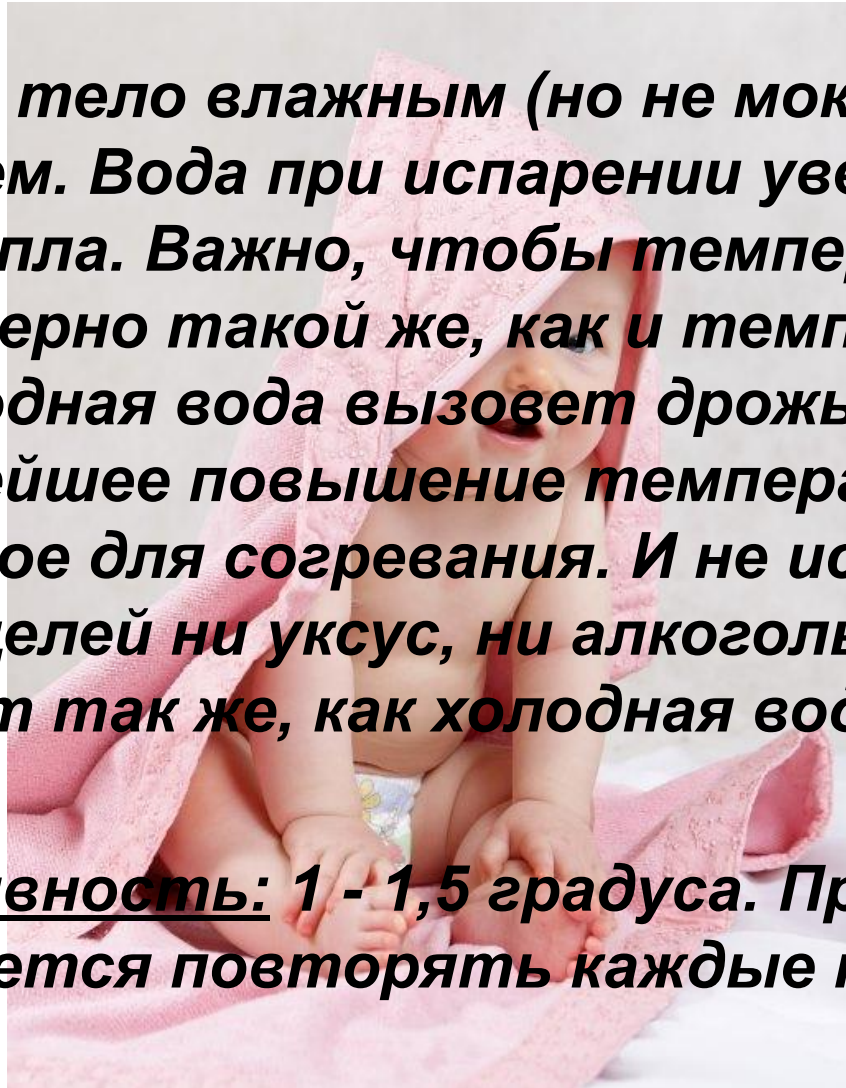
**Эффективность:**

**Как показывает практика,  
только с помощью этого метода  
можно снизить температуру  
на 0,5 градуса.**

# **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.**



**Поставьте компресс к затылку, под мышку, на локотные сгибы и область печени.**

**В этих местах проходят магистральные (крупные) сосуды. Метод действует так же, как и обтирание.**

**Эффективность: 0,5 - 1 градус.**

# **Побольше пейте.**

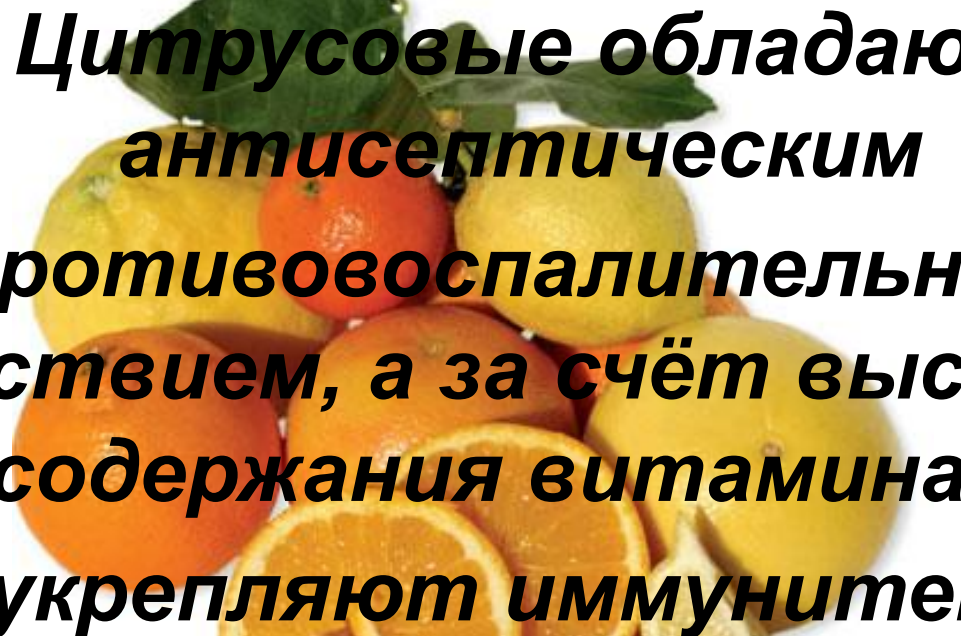
*Как и в случае с обтиранием, напиток должен быть той же температуры, что и тело.*

*Пить надо часто, но понемногу – ударные дозы жидкости могут вызвать рвоту.*

*Эффективность: 0,5 – 1 градус.*



**Съешьте 2 апельсина, или половинку лимона, или 1 грейпфрут.**



**Цитрусовые обладают  
антисептическим  
и противовоспалительным  
действием, а за счёт высокого  
содержания витамина С  
укрепляют иммунитет.**

**Эффективность: 0,3 – 0,5 градуса.**

# Проветрите комнату.



*Отдавая тепло,  
организм охлаждается.*

*Эффективность:*  
*0,2 – 0,5 градуса.*

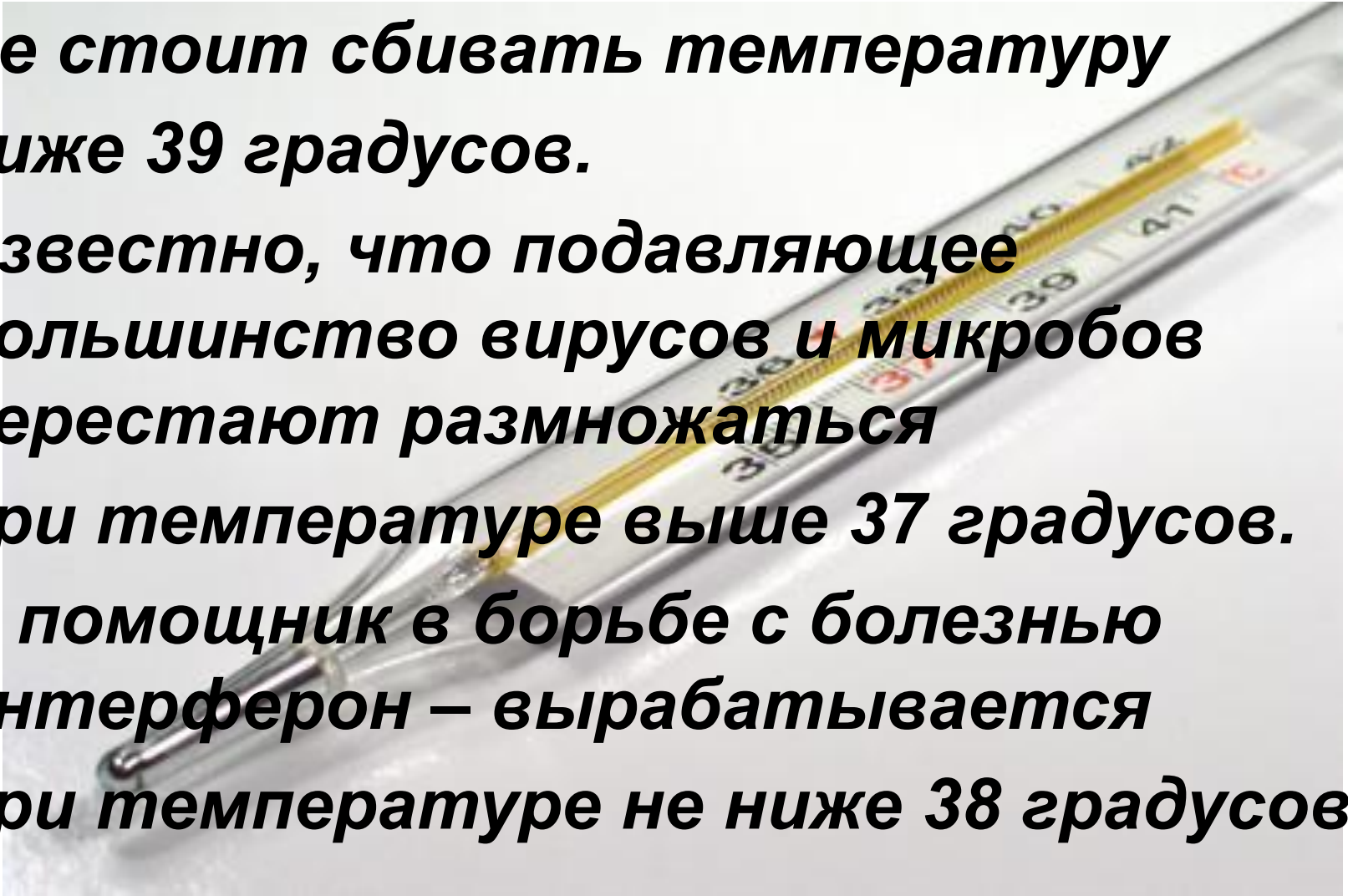


# **КСТАТИ**

**Не стоит сбивать температуру ниже 39 градусов.**

**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.**

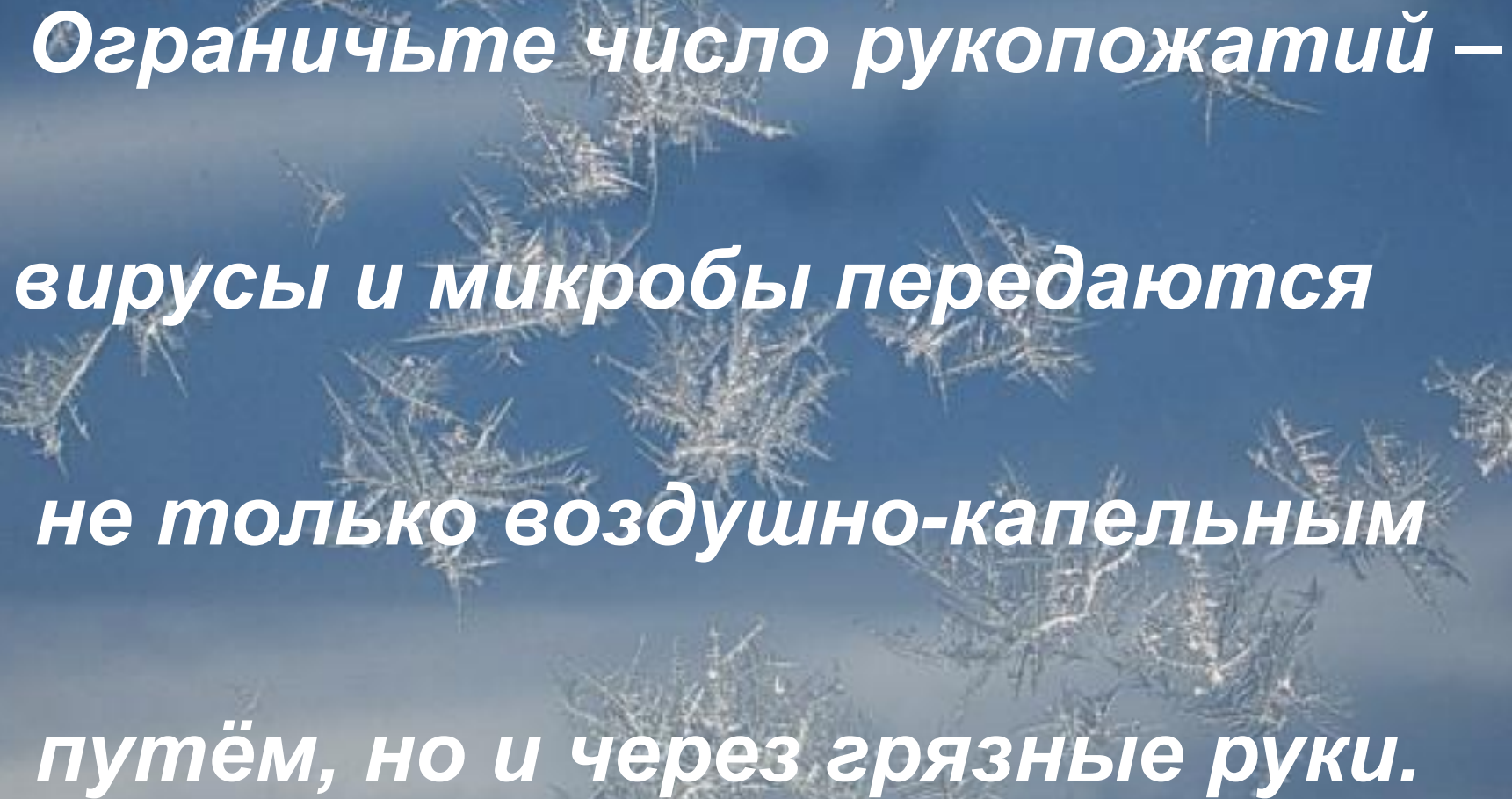


POPE JOHN PAUL II  
COUNCIL OF BISHOPS  
HE PREPARED  
THE DOCUMENT

***Держите в тепле шею –  
это самая уязвимая для простуды  
часть тела.***

***На шее расположено больше всего  
рецепторов, «улавливающих»  
температуру окружающей среды.  
Если замёрзла шея - холодно всему  
телу.***

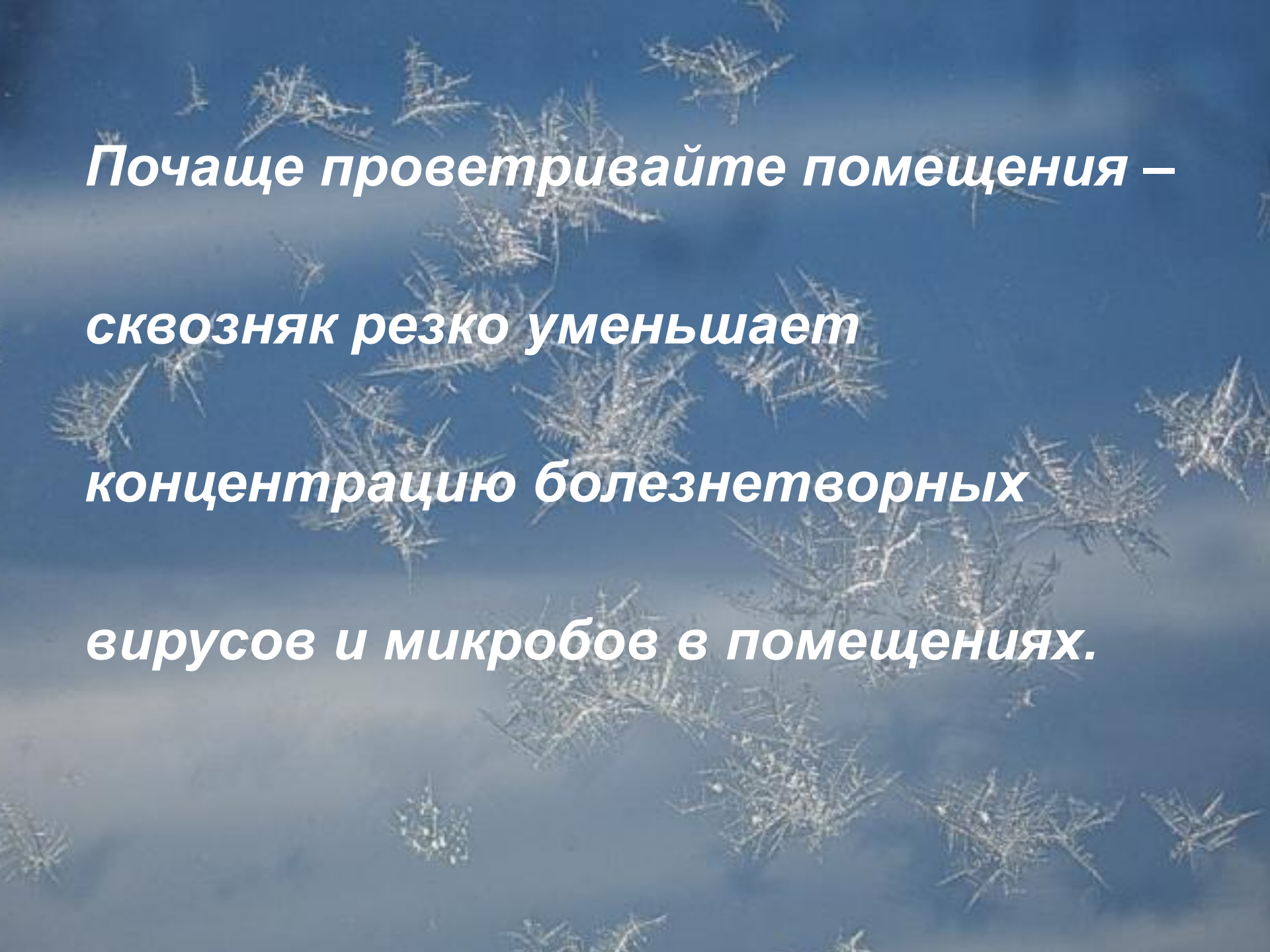
***Если шея в тепле – вы не замёрзните  
даже на ледяном ветру.***



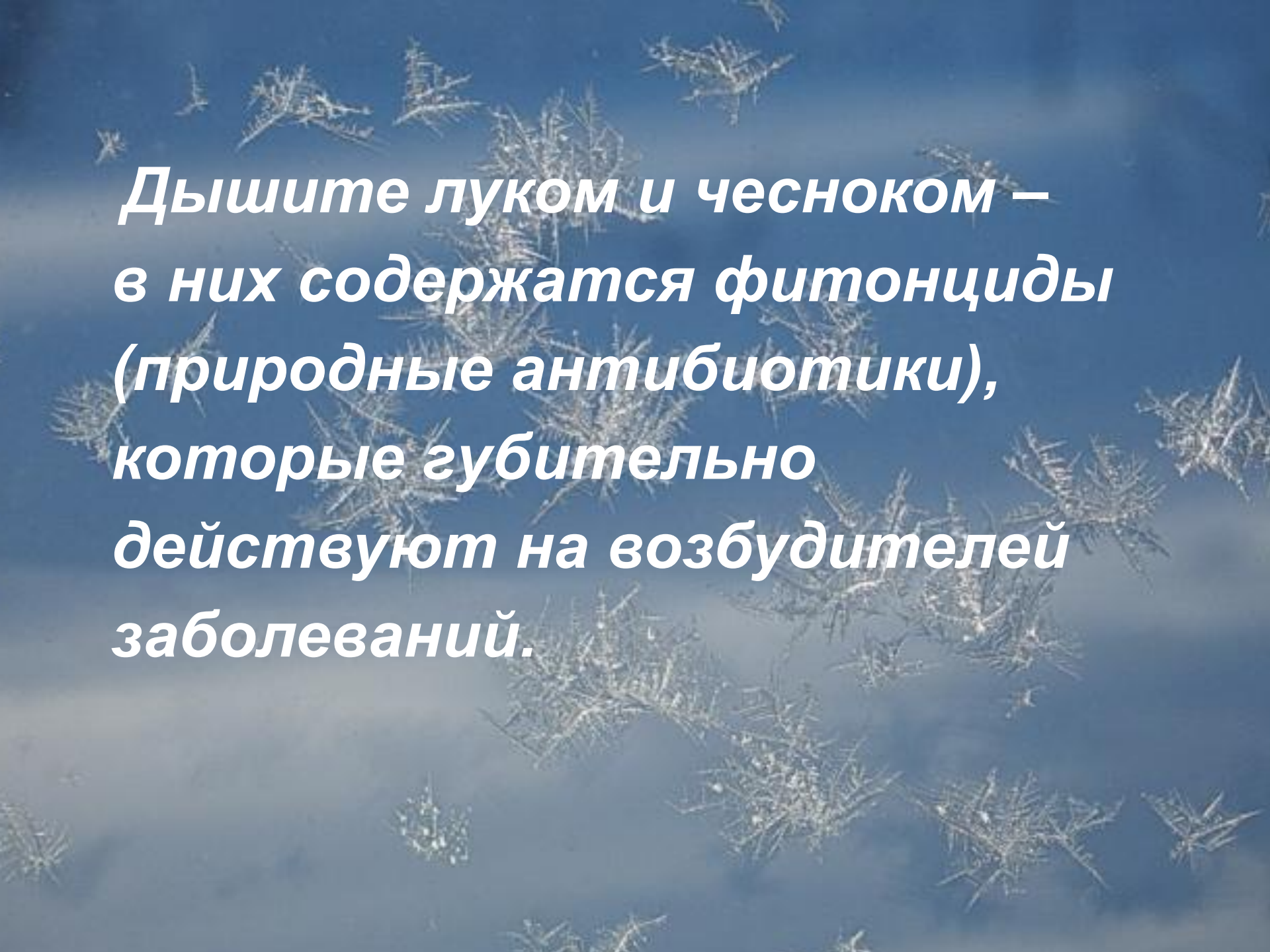
**Ограничьте число рукопожатий –  
вирусы и микробы передаются  
не только воздушно-капельным  
путём, но и через грязные руки.**

**Промывайте нос по возвращении  
домой – патогенные  
микроорганизмы  
некоторое время гнездятся  
в нашем носу и лишь потом  
начинают своё  
разрушительное шествие  
по организму.**

**Этого не произойдёт,  
если их вовремя «смыть».**



***Почаще проветривайте помещения –  
сквозняк резко уменьшает  
концентрацию болезнетворных  
вирусов и микробов в помещениях.***



***Дышите луком и чесноком – в них содержатся фитонциды (природные антибиотики), которые губительно действуют на возбудителей заболеваний.***

***Высыпайтесь и не нервничайте –***

***недостаток сна резко снижает***

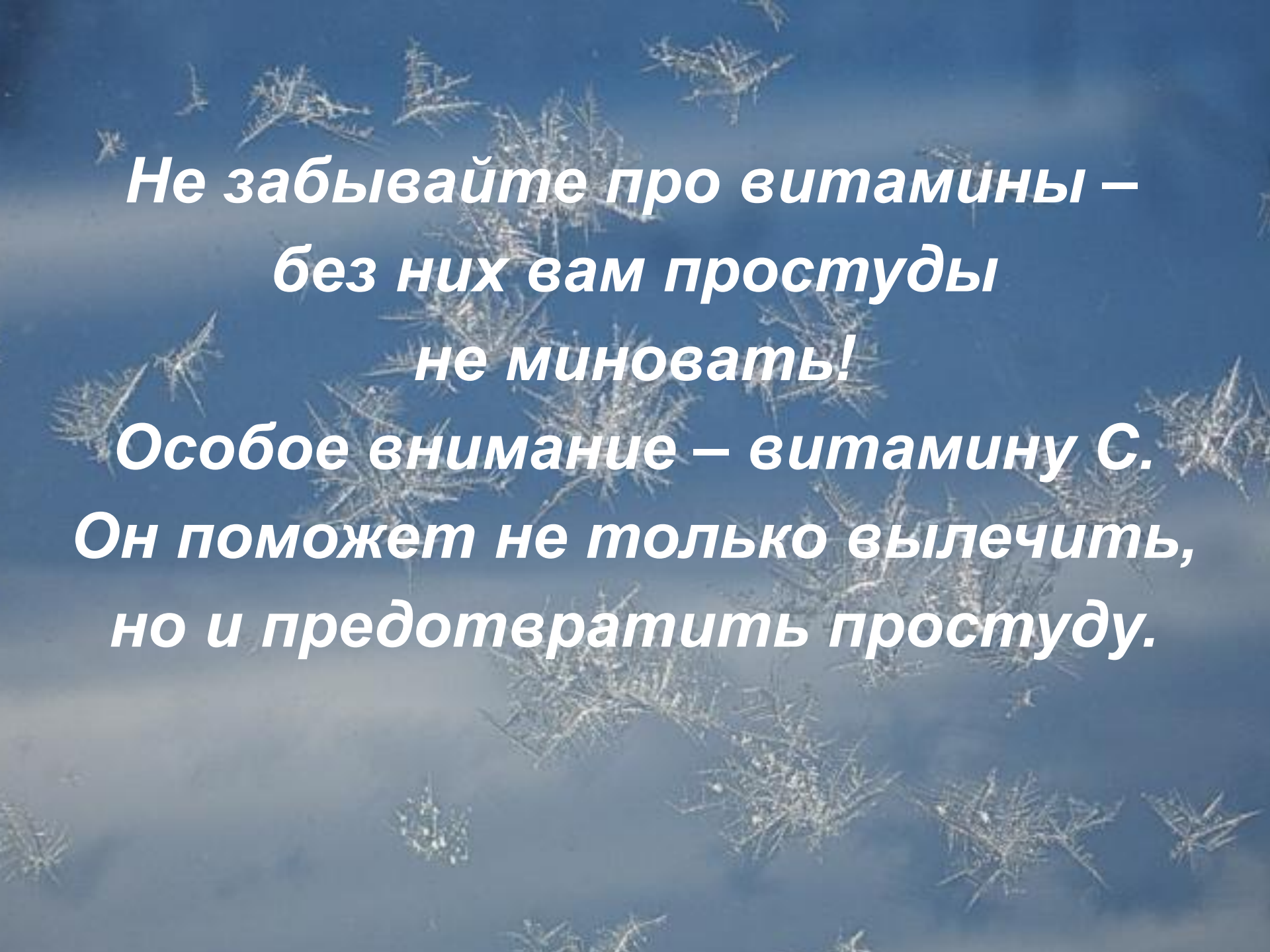
***защитные силы организма,***

***а стрессы открывают дорогу***

***болезням!***



***Пейте адаптогены –  
настойки женьшеня,  
родиолы розовой,  
элеутерококка  
подстрахуют работу  
иммунной системы.***



**Не забывайте про витамины –  
без них вам простуды  
не миновать!**

**Особое внимание – витамину С.  
Он поможет не только вылечить,  
но и предотвратить простуду.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**