



Prehlade su česte u zimskim danima, a prije nego posjetite liječnika pokušajte pobijediti je starim, dobrim sredstvima kao što su topli čaj, vitamin C, med i naravno nezaobilazna pileća juhica. Osim njih odnedavno se protiv prehlade koriste znanstveno dokazana sredstva kao što su cink, selen, magnezij i drugi elementi u tragovima koji jačaju odbrambenu moć organizma.

1. Vitamin C

Odavno je poznato da vitamin C prevenira prehladu odn. skraćuje njeno trajanje ukoliko se ipak pojavi. U opsežnoj studiji dokazano je da su se oboljeli oporavili mnogo brže ako su uzimali mega doze vitamina C prvog dana prehlade (8 000mg). Međutim, svakodnevno uzimanje više od 2 000mg može uzrokovati oštećenje bubrega (nastanak kamenaca) i pojavu proljeva.

2. Vruć čaj

Pijenje vrućeg čaja ima slične prednosti kao pileća juha. Inhaliranje pare olakšava disanje, a polako ispijanje čaja vlaži grlo. Crni i zeleni čaj imaju dodatne prednosti budući sadržavaju vrijedne antioksidanse.

3. Pileća juhica

Baka je ipak bila u pravu. Topla, domaća juhica pomaže na više načina. Inhaliranje pare olakšava prolazak zraka dišnim putevima. Tanjur-dva juhe spriječit će pojavu dehidracije. Znanstvenici su pronašli da pileća juha ima čak protuupalno djelovanje.

4. Češnjak

Češnjak je od davnina poznato sredstvo protiv virusa i bakterija. Pored toga, češnjak je hranjiv, te može pomoći vašim osjetu njuha, kojem je za vrijeme prehlade sve bezlično.

5. Hren

Hren je još jedan narodni lijek za uklanjanje začepljenosti dišnih puteva. Najbolji način, pored konzumacije hrena uz jelo, je naribati hren, pomiješati s medom i vodom, te grgljati.

6. Slane kapljice

Ukapavanje slane vode u nos uklanja viruse i bakterije. Ukoliko nemate originalne, pokušajte napraviti kućne. U pola litre vode ukuhajte 1 žlicu morske soli i ukapajte u nos 2-3 puta dnevno. Još je korisnije ako grgljate slanu vodu par puta dnevno.

7. Cink

Najnovija istraživanja pokazuju da cink ima antivirusno djelovanje. Cink sprječava reprodukciju virusa prehlade i skraćuje njeno djelovanje. Najdjelotvorniji je cink gel za nos.

8. Ehinacea

Ehinacea je biljni lijek za jačanje obrambenog sustava. Istraživanja koje su provedena pokazala su da bolesnici koji su uzimali ehinaceu kraće su bolovali od prehlade za 1-3 dana.

9. Inhalator

Mala keramička posuda ili moderni plastičan inhalator u koji možete uliti slanu otopinu, mirisnu tekućinu ili aromatičan čaj olakšat će disanje razgrađujući sluz u dišnim putevima. Ova metoda

uvelike će također pomoći upaljenim sinusima, što je čest slučaj u hladnim zimskim danima.

10. Mast od mentola

Učestalo brisanje nosa vrlo brzo izguli kožicu, a u tom slučaju pomaže mentol. On ima blago djelovanje koji obnavlja kožu, a udisanje arome mentola pomaže otvaranju dišnih puteva.

[WebMD](#)