

Альтернативные лекарства в профилактике простуды

ЭХИНАЦЕЯ



Эхинацея - диетическая травяная добавка, которую некоторые люди используют для лечения простуды и для ее профилактики. Некоторые исследователи обнаружили, что травы могут помочь в лечении простуды, если принимать их на ранней стадии заболевания, но другие ученые считают, что эхинацея может помочь и на более поздних сроках.

ВИТАМИН С



Многие люди убеждены, что принятие большого количества витамина С предотвращает простуду или может облегчить ее симптомы. Витамин С может уменьшить тяжесть и продолжительность симптомов, но пока что нет четких доказательств этого эффекта. Кроме того, прием витамина С в течение длительного времени в больших количествах может быть опасным. Слишком много витамина С может вызвать тяжелую диарею, которая представляет особую опасность для пожилых людей и маленьких детей.

МЕД



Некоторые люди используют мед для лечения кашля и чтобы успокоить боль в горле. Результаты исследований свидетельствуют о том, что мед может быть очень полезен для облегчения кашля, но по поводу других симптомов простуды ученым нужно сделать дополнительные исследования. Зато ученые выяснили, что мед очень полезен для профилактики простудных заболеваний – он способен повышать иммунитет.

ЦИНК



Пастилки и леденцы с цинком, которые покупаются в аптеке без рецепта, тоже хороши как профилактика простуды. Тем не менее, доказательства их эффективности были неоднозначными. Недавний обзор анализа ряда клинических исследований показывают, что цинк может немного уменьшить симптомы и продолжительность простуды у здоровых людей, но использование большого количества цинка было связано с повышенным риском развития побочных эффектов, например, таких как тошнота.

Профилактика простуды – очень правильный путь, который значительно экономит ваши средства на лечение и главное – ваше время и силы.