



ZDRAVÍ A KRÁSA 27. 09. 2019

Jak se zbavit nachlazení v 8 krocích

Hlavním rozdílem mezi nachlazením a chřipkou jsou příznaky. Nachlazení se projevuje jako zvýšená teplota a bolest v krku. Pokud se ale přidává...

Ochlazení počasí s sebou přináší riziko nachlazení. Ucpaný nos, zvýšená teplota a kašel nejsou nic příjemného. Navíc nám nachlazení může komplikovat i osobní a profesní život. Proto bychom se ho měli zbavit co nejdříve. Naštěstí není u nachlazení léčba příliš složitá. Jen se musí vědět jak na to. Poradíme, jak se zbavit nachlazení opravdu rychle a účinně.

Nachlazení versus chřipka: Jak je rozeznat?

Hlavním rozdílem mezi nachlazením a chřipkou jsou **příznaky**. Nachlazení se projevuje jako zvýšená teplota a **bolest v krku**. Pokud se ale přidává horečka a extrémní vyčerpání, chytili jsme **chřipku**. A z té se jen tak rychle nedostaneme. Podobně jako u nachlazení, můžeme pouze **tlumit její příznaky** a pomáhat uzdravení **klidovým režimem**. Ale důsledky neléčení jsou u chřipky daleko horší. Například **zápal plic** anebo **zánět mozkových blan**. Jak se pozná chřipka od běžného

nachlazení?

- U chřipky se dostavuje **horečka**, u nachlazení maximálně **zvýšená teplota**.
- **Rýma, ucpaný nos a bolest v krku** je běžnější spíše u nachlazení.
- Při chřipce se většinou nedostavuje **chrapot**.
- Chřipka s sebou přináší **extrémní vyčerpání**, které trvá až dva týdny.

Jak se zbavit nachlazení? Zasáhněme včas

Základem úspěchu v boji proti nachlazení je **včasný zásah**. Pokud zachytíme nachlazení ještě ze začátku, může se nám podařit ho zastavit. Jak se zbavit nachlazení v jeho počátcích? Nastolme **klidový režim, příjem tekutin, vitamínů a minerálů a v neposlední řadě budme v teple**.

Ačkoli je nachlazení typické hlavně pro chladnější počasí, můžeme k němu přijít kdekoli. Nachlazení způsobuje kolem **200 různých virů**, které jsou všude kolem nás. Pokud nechceme řešit, jaká je při nachlazení léčba, měli bychom se stále snažit **posilovat imunitu** a tím i odolnost těla. Pomůže nám zdravá strava, vitamíny, dostatek odpočinku a vyhýbání se jak zimě, tak stresu.

Nachlazení: Léčba v 8 krocích

Při nachlazení léčba není tak jednoduchá. Nachlazení má **virový původ** a léky na něj nezabírají. Pouze tlumí jeho příznaky. Jelikož se jedná o onemocnění, které není zas tak závažné, není potřeba vyhledávat lékařskou péči. **Stačí tělu pomoci**, aby se s nemocí vypořádalo samo. Pokud budeme dodržovat několik zásad, nachlazení se zbavíme co nejdříve. Dobrou péčí můžeme dobu onemocnění velmi zkrátit. Jaká je při nachlazení léčba?

1) Dostatek odpočinku a spánku

Tělo potřebuje čas a dostatek sil, aby se s nachlazením vypořádalo. Ideální je alespoň dva dny. Pokud nebudeme odpočívat a budeme se namáhat, doba uzdravení se prodlužuje a my si můžeme ještě více uškodit.

2) Dobrý příjem tekutin

Klíčem k tomu, jak se zbavit nachlazení, je dostatečný příjem tekutin. Velmi vhodný je například **bezinkový čaj** anebo **bylinkové čaje**, ale bez kofeinu. Jiné tekutiny, jako je káva anebo přeslazené nápoje, nám příliš neprospějí. Prospěšné jsou také odvary z **máty, anýzu** nebo **šalvěje**.



3) Vitamíny a minerály

Abychom tělu s bojem proti nachlazení pomohli, jezte hodně vitamínů z potravin, tělo je vstřebává lépe než doplňky stravy. Na druhou stranu lepší doplňky stravy, než vitamíny žádné. Pomůže nám **vitamín C**, který doslova ničí viry. Ze sedmi dnů nám vitamín C dokonce může zkrátit dobu nemoci až na dva či tři dny. V tom, jak se zbavit nachlazení, nám pomůže i **zinek**. Výzkumy ukazují, že konzumace zinku zkracuje dobu nachlazení podobně, jako vitamín C.

4) Budte v teple

Musíme tělo chránit před chladným počasím, průvanem a prochladnutím. Když jdeme ven, teple se zabalme. Nesedejme u otevřených oken a nechodme v žádném případě ven s mokrou hlavou. Při

nachlazení léčba vyžaduje, abychom na sebe byli opatrnější. Zejména, co se týká teplot.

5) Napařování je vhodné

Způsobem, jak se zbavit nachlazení, je i napařování. Zbavuje nás hlenu, čistí dýchací cesty a tím se dáme rychleji do pořádku. Zkusme **horkou sprchu** anebo i **aromalampu**. Uleví se nám.

6) Léčiva z lékárny

I běžně dostupnými léky můžeme uzdravení podpořit. Kapky na uvolnění nosu anebo spreje proti bolesti v krku. Vše nám pomůže nemoc zvládnout snadněji a budeme se cítit lépe.

7) Kloktání

Abychom se zbavili bolesti v krku i bacilů, kloktejme. Pomůže nám odvar ze **šalvěje**, roztok **teplé vody** a čtvrtiny lžičky **solí**.

8) Změna stravování

Když jsme nachlazení, nemáme na nic chuť. I tak bychom se ale měli snažit sníst menší porce lehčích jídel. Tučnou stravu naopak vynechejme. Osvědčený **slepičí vývar** má opravdu něco do sebe. Podle výzkumu nás zbavuje hlenu. Stejně tak tělu prospívá i **ovoce** a **zelenina**.