



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](#)