**Планируете ли Вы простудиться этой весной?**

*Владимир Бардин,  
врач-диетолог*

Вопрос, вынесенный в заголовок, на первый взгляд звучит нелепо. Как можно планировать свои болезни и кто же себе это пожелает? И правильный ответ здесь, конечно: – нет, не планирую.   
А кто из нас планирует не заболеть в период сезонного подъёма простудными заболеваниями? К сожалению, большинство людей и на этот вопрос ответят: - нет, не планирую.   
И причина здесь банальна. Мы очень внимательно следим за состоянием своей машины, зубных имплантов, одежды и т.д., так как за это мы заплатили деньги и немалые. Здоровье же даётся человеку бесплатно, и кажется, что навсегда. Поэтому мы не обращаем на своё здоровье никакого внимания, пока в один прекрасный момент не заболеем. Заболев, мы часто, мучительно долго, ищем какие-то невероятно сложные пути к выздоровлению, игнорируя или не вникая в опыт прежних поколений, который дошёл до нас в виде пословиц и поговорок. « Кто к здоровью относится беспечно, тот болеет вечно». Точнее не скажешь. И как только мы начинаем искать пути к выздоровлению, выявляется ещё один парадокс современности: Твоё здоровье, оказывается, не является твоим личным делом, потому что, почувствовав себя плохо, сразу обращаемся к врачу. А врач назначает стандартные, разработанные и утверждённые госучреждениями методы унифицированного медикаментозного и лекарственного воздействия, без учёта многих индивидуальных факторов конкретного человека. «Аптека не прибавит века». Вооружившись химическими препаратами и зачастую отвергая немедикаментозные методы лечения, современная медицина объявила себя монополистом в отношении больного. Выполняя подобные рекомендации, мы тратим немалые деньги и имеем нередко сомнительный результат. Человек, приученный к аптечным препаратам, разучился заниматься собственным здоровьем. «Здоровье не купишь – его разум дарит». Чтобы не простудиться, вовсе необязательно глотать лекарства и ходить в защитной маске. Надо просто помнить, что лекарства действуют медленнее, чем развивается болезнь и не надо лечить себя по частям. «Болен лечись, а здоров – берегись». Да, конечно, когда человек заболел и организму трудно справиться с болезнью, или болезнь угрожает возможными осложнениями, приходиться лечиться с помощью лекарств. Но это должен быть короткий курс исключительно по медицинским показаниям. «Твоё здоровье – твои заботы». Здоровье должно быть вначале личным делом, а затем уже государственным. «Пока гром не грянет….». Не дожидайтесь, когда организм скажет: « Всё больше не могу, устал…». Так что же делать, чтобы не заболеть в самый неподходящий момент? «Готовь сани летом, а телегу зимой». Если у Вас периодически возникает кратковременное желание заняться своим здоровьем, и Вы, даже успеваете, что-то для этого приобрести, то я вынужден Вас огорчить. Эти кратковременные действия направлены лишь на нерациональную трату денег. Чтобы организм успешно противостоял внешней вирусной и микробной интервенции, нужно помогать организму постоянно.

Вот несколько эффективных рекомендаций, которые не отнимут у Вас много времени.

1.На каждый день.

Рецепт энергетического фитококтейля.

- Концентрированный сок КРАСНЫЙ ГРАНАТ - МАНГУСТИН (развести в йогурте по вкусу)+ 1 ч/л комплексы ЗЕЛЁНОЕ ВОЛШЕБСТВО + 1 ч.л. ВОЛШЕБНЫЕ ВОЛОКНА +1/2 ч.л. ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС ПРО.

2. При угрозе повышения простудных заболеваний. (Примерно за три месяца до предполагаемого подъёма)

Энергетический фитококтейль.

- ЭХИНАЦЕЯ + ВИТАБАЛАНС 2000. Схема применения: 1-й месяц. ЭХИНАЦЕЯ с 1-го по 5-е число по 2 капс. 2 раза в день. ВИТАБАЛАНС 2000 – по 1 таб. в течение месяца. 2-й и 3-й месяц – как в первый.

3. В период подъёма простудных заболеваний.

Энергетический фитококтейль:

- ВИТА-ЭСКОРТ, по 2 таб. в первой половине дня.

- ИММУЛОНГ, по 1 капс. 2 раза в день во время еды.

- НУТРИКЛИНЗ, по ¼ ч.л. в стакане тёплой воды, на ночь.

Помните всегда, что болезни приходят неожиданно, всегда не вовремя, и всегда вынуждают нас страдать. Любите себя, заботьтесь о своём здоровье, потому что ваше здоровье – это достояние всей вашей семьи.