**Что входит в понятие «профилактика гриппа, ОРВИ и простуды»?**

Прежде всего, это мероприятия, направленные на укрепление индивидуального щита организма – его собственного иммунитета.

Для активизации выработки в организме интерферона (а именно он является настоящим "киллером" для болезнетворных вирусов и бактерий) используются препараты из группы иммуномодуляторов. Например, это может быть эффективный и безопасный российский препарат «кагоцел», предназначенный для применения, как взрослыми, так и детьми старше 6 лет. Кагоцел демонстрирует высокую противовирусную и иммуномодулирующую активность, хорошо переносится и имеет минимум противопоказаний. Когда же организм человека вырабатывает достаточное количество интерферона, то вероятность развития болезни значительно снижается.

В качестве дополнительных средств профилактики простуды, гриппа и ОРВИ можно использовать витамины – в первую очередь витамин С. Особенно витамин С полезен людям, приверженным пагубным для организма привычкам, например, ослабляющему иммунитет курению. Профилактика гриппа и ОРВИ при поддержке витамина. С будет более эффективной.

Нет смысла выводить из своего арсенала и проверенные веками народные методы профилактики простуды, гриппа и ОРВИ. Например, обливания ног холодной водой, длительные пешие прогулки по свежему воздуху, хождение босиком. Очень неплохой профилактический эффект оказывает применение специальных напитков – в первую очередь, отваров шиповника, боярышника, калины, а так же клюквенного морса.

В качестве профилактики ОРВИ и гриппа могут рассматриваться и длительные регулярные прогулки на свежем воздухе. При этом следует учитывать, что прогулки должны присутствовать в режиме дня независимо от погоды. Так, прогулка в зимний морозный день может оказаться даже более полезна, чем в теплое время года – свежий зимний воздух губителен для вирусов, любящих тепло и высокую влажность.

Если человек занимается спортом, избегая при этом пиковых нагрузок, – это тоже хорошая профилактика гриппа и простуды. Занятия спортом укрепляют организм в целом, делая его более устойчивым к воздействию перепадов температур и к сезонным вирусным атакам.

Делаем выводы:

Получается, что чем более активный и здоровый образ жизни ведет человек, тем менее подвержен он таким неприятностям, как заболевание простудой, гриппом или ОРВИ.

В то же время любители исключительно домашнего «лежачего» отдыха и сладких газированных напитков оказываются в группе риска по этим заболеваниям. Возможно, именно поэтому во многих европейских странах болеть ОРВИ и простудами считается просто-напросто неприличным.

А значит и в утверждении о том, что простуда, ОРВИ и даже грипп – болезни ленивых, есть как минимум доля правды.