**Защищает ли спиртное от простуды?**

Существует мнение, что употребление горячительных напитков как в чистом виде, так и в сочетании с перцем, чесноком, луком и другими приправами является прекрасным «народным» средством против простуд и вирусных инфекций в зимнее время года. Миф или реальность? На этот вопрос ответили врачи по медицинской профилактике.

На самом деле представление о том, что алкоголь повышает иммунитет – миф, который основан, скорее всего, на дезинфицирующих свойствах спиртов. Однако надо понимать, что рюмка крепкого напитка окажется в желудке и кишечнике, а не в дыхательных путях, где преимущественно обосновался вирус.

Уже доказано, что любая доза спиртного способна, наоборот, ослабить иммунитет. Следовательно, абсолютно безопасных доз алкоголя не существует.

Алкоголь — это токсин, который негативно влияет на все системы организма, включая иммунную. Если вы заботитесь о своём здоровье, лучше отказаться от употребления алкоголя, а также не рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус ‒ ноль.