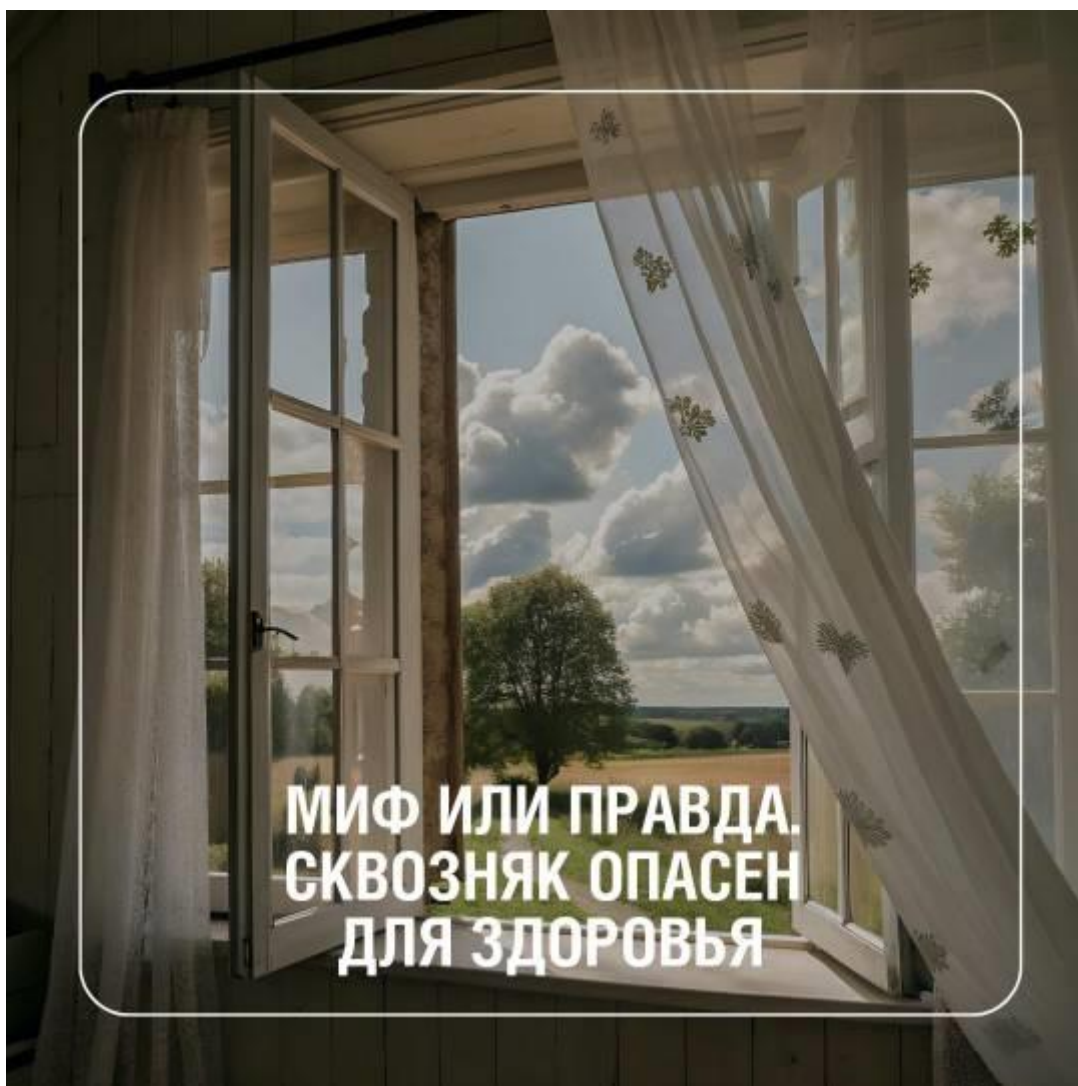




Сквозняк – одна из самых популярных «страшилок» из детства. Наверняка вы не раз слышали, что он может вызывать простуду, радикулит и воспаление мышц. Но что говорит наука?

❑ Миф. Сквозняк опасен для всех без исключения. На самом деле здоровые люди редко страдают от проветривания. В группе риска те, кто уже ослаблен переохлаждением, стрессом или хроническими заболеваниями.

❑ Правда. Сквозняк сам по себе не является причиной заболеваний. Простуду и грипп вызывают исключительно вирусы и бактерии, а не движение воздуха. Однако резкий перепад температур может временно ослабить местный иммунитет слизистых оболочек, делая их более уязвимыми для патогенов.