

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ



Подготовила  
ученица 10-А класса  
Улиганец Лиза

- Для профилактики и лечения гриппа в нашем арсенале существует множество способов. Среди прочих особой популярностью пользуется методика лечения гриппа народными средствами – пожалуй, самая ароматная, иногда вкусная, а иногда и наоборот, но всегда натуральная терапия против вирусных заболеваний.



## РЕЦЕПТ №1

Простейший вариант – смешать 150 грамм меда и 1 лимон, натертый на мелкой терке вместе с кожурой (или измельченный в блендере).

Такую смесь можно употреблять как вкусное лекарство для профилактики гриппа и простуды, утром натощак, запивая небольшим количеством воды. Можно кушать и просто с чаем в качестве сладости. Никто даже не догадается, что ест профилактическое и лечебное средство!



## РЕЦЕПТ №2

- Очень распространенный и очень действенный рецепт – с грецкими орехами и сухофруктами: стакан грецких орехов, стакан изюма, стакан кураги, лимон, 300 гр меда. Все измельчить в блендере или мясорубке, смешать с медом. Принимать по столовой ложке перед едой 3 раза в день.
- Средство очень хорошо укрепляет иммунитет, помогает при слабости и переутомлении. Как нельзя лучше подойдет для школьников, поскольку о переутомлении они знают не понаслышке.



## РЕЦЕПТ №3

- Кто-то называет этот рецепт "пастой Амосова", кто-то "еврейским витамином". В любом случае вещь вкусная и невероятно полезная – просто кладезь всевозможных микроэлементов и витаминов.
- Берем всего поровну: изюм, курага, инжир, чернослив, грецкие орехи, мед. Плюс 1-2 крупных лимона с кожурой. Все измельчить в блендере или мясорубке и смешать с медом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.
- Утром такую пасту можно, например, добавить в овсяную кашу – получится невероятно полезный и вкусный завтрак.



# ОБЩЕГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

- Для избегания простуды уклоняйтесь от холода, сырости и сквозняков.
- Закаливание - важнейший метод профилактики респираторных инфекций.
- Не здоровайтесь ни с кем за руку, даже рискуя показаться невоспитанным.
- Во время эпидемии гриппа старайтесь меньше ездить в общественном транспорте, где циркулирует вирус, и больше бывать на воздухе. Заразиться гриппом и ОРЗ на свежем воздухе практически невозможно!
- Проветривайте помещения, в которых находитесь.



Несмотря на огромное количество рецептов для самолечения при первых признаках недомогания, а именно:

- высокая температура
- головная боль
- боли в мышцах и суставах (ломота)
- насморк
- кашель

Нужно срочно обратиться к врачу!

Будьте здоровы!

