

Всем миром против гриппа

**В** каждой стране есть свои способы борьбы с простудой и вирусами. Работают они не хуже российского чая с малиной.

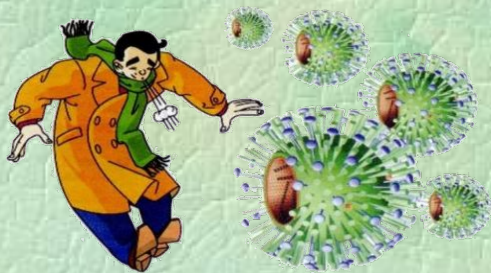


## Бразилия: бананы и молоко



У латиноамериканцев принято готовить напиток: протирается через сито пару бананов, размешивается со стаканом теплого молока, добавляется ложечка меда.

**Польза.** Напиток смягчает саднящее горло и успокаивает кашель, дает больному комплекс витаминов, служит легкоусвояемым питанием. Идеально для детей.

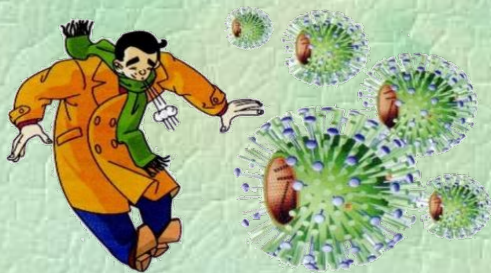


## Великобритания: цитрусы и яблоки



Простывший британец налегает на цитрусовые и зеленые яблоки. Свежевыжатый сок из этих фруктов богат витамином С.

**Польза.** Витамин С – антиоксидант, он облегчает течение не только простуды и гриппа, но и других заболеваний.

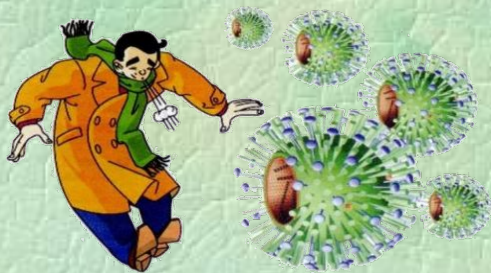


## Германия: луковый сироп



Немцы спасаются от простуды сиропом из репчатого лука. Головку мелко рубят, посыпают сахаром и ставят в теплое место, пока не выступит сок. Его сливают, отжимая лук, и пьют три раза в день по чайной ложке после еды.

**Польза.** Лук богат фитонцидами, которые убивают болезнетворные бактерии. Сироп полезен при сухом кашле – он действует смягчающе.



## Индия: имбирь, лайм и мед



**И**ндийцы во время респираторных заболеваний пьют горячий пряный чай. Записывайте рецепт: натереть кусочек корня имбиря размером с большой палец, выдавить половинку лайма, заварить кипятком. Минут через пять добавить мед. Пить горячим.

**Польза.** У напитка сильный противовоспалительный эффект, ведь имбирь – природный антибиотик. Лайм обогащает напиток витамином С, а мед усиливает и обогащает состав.



## Китай: густой суп



Китайская медицина советует при простуде рисовый суп со специями. Чашка крупы заливается 4-5 чашками воды, варится до готовности с парой семечек звездчатого аниса. Добавляется измельченная луковица, тертый корень имбиря, соль, перец и варится минут десять. Есть горячим и ложиться в постель.

**Польза.** Рисовый отвар с овощами – согревающая, питательная и легкая пища. Имбирь и лук убивают бактерии.

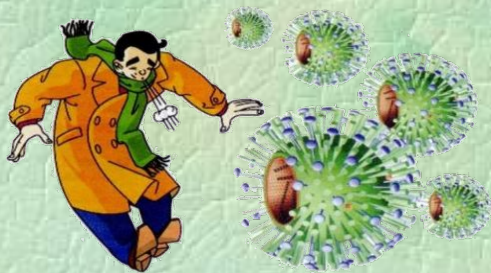


## Мексика: перчик чили



Мексиканцы уверены: острый стручковый перец – супер-лекарство. При простуде они жуют перец, пока слезы из глаз не польются. Некоторые кладут порошок чили в горячие напитки.

**Польза.** Жгучий овощ обладает противомикробным действием, очищает носоглотку от слизи, расширяет бронхи. Но без привычки к острому или при заболеваниях желудка использовать способ не стоит.





## Япония: горячий зеленый чай



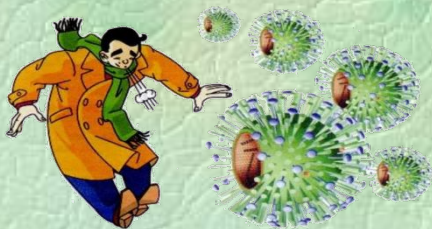
При простуде японцы надевают защитные маски, чтобы не заразить окружающих. Затем пьют свежесваренный зеленый чай.

**Польза.** Напиток обладает антибактериальным эффектом, а благодаря содержанию витамина Р укрепляет иммунитет. Можно добавлять в напиток малину и мед, польза увеличится.



## Источники:

- <http://health.smbc.ru/vsem-mirom-protiv-grippa-kak-zashchititsya-ot-grippa.html>
- <http://medicinkoff.ru/sovety/302-vsem-mirom-protiv-grippa-kak-zashchititsya-ot-grippa.html>





Спасибо за внимание!