

ЧЕСНОК

Фитонциды чеснока – волшебное средство для профилактики гриппа. Жевание в течение нескольких минут дольки чеснока убивает все бактерии, находящиеся в полости рта.



СОВЕТ. Чтобы не было запаха изо рта от чеснока, во время еды залейте его лимонным соком. Можно также пожевать перед выходом из дома корень петрушки, корень аира, жевательную резинку с мятой.

ЧАБРЕЦ

Помогает при ОРВИ, гриппе и заложенном носе. Чай с чабрецом помогает при головной боли, вызванной заложенным носом. Чабрец хорош для лечения кашля, как отхаркивающее средство, разжижающее мокроту. Настойку чабреца применяют в виде ингаляций, полосканий.



СОВЕТ. Обязательно отжимайте в чистой марле остатки травы, в которой может скрываться САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ лекарственная жидкость.

АИР БОЛОТНЫЙ

Исключительно полезно принимать корень аира людям, живущим в крупных городах, и особенно при приближении эпидемии гриппа. Корень вместе с листьями используется в качестве жаропонижающего, а также как противокашлевое и отхаркивающее средство. Прием корня аира в течение 3–6 месяцев ПОЛНОСТЬЮ избавляет от хронических ангин.



СОВЕТ. Жуйте корни аира во время эпидемий гриппа для предупреждения заболевания.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Потогонное и отхаркивающее средство при бронхитах, пневмониях, острых респираторных заболеваниях. Настой душицы поможет при ангинах, острых и хронических фарингитах, хронических тонзиллитах, коклюше, его также часто используют для ингаляций.



СОВЕТ. ДУШИЦА - ЧЕМПИОН ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНА С. Чай с душицей можно пить КРУГЛЫЙ ГОД для укрепления иммунитета и борьбы с вирусами.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Как и чеснок, известен давно как незаменимое средство при лечении простуды. Народная медицина рекомендует принимать сок лука с медом 1:1 по 1 чайной ложке 3 - 4 раза в день при гриппе, бронхите, коклюше, ОРЗ, ангине.



СОВЕТ. Лук можно использовать для ингаляций при гриппе: натрите на терке одну луковицу и в течение 10-15 минут вдыхайте запах.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Широко применяется малина при простуде, так как обладает не только потогонным, но и мощным жаропонижающим действием за счет наличия в ней салициловой кислоты.



СОВЕТ. Как только появились первые признаки простуды, нужно начинать пить чай из сухих или замороженных ягод малины. Заварите 2 ст. ложки ягод кипятком. Принимать такой чай нужно в течение часа, горячим или теплым. За день можно выпить около 3 стаканов малинового чая. **ВНИМАНИЕ!** Нельзя пить чай с малиной перед выходом на улицу.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Растение славится своими противовирусными свойствами. Особенно полезна мелисса для людей пожилого возраста.



СОВЕТ. 1 столовую ложку листьев мелиссы смешать с таким же количеством цветков ромашки, заварить 0.5 л кипятка. Настоять 1 час, пить по 1/2 стакана как жаропонижающее при гриппе.