

## **В ПРЕДВЕРИИ ГРИППА**

В осенне-зимний период повышается респираторно-вирусная заболеваемость.

**Чтобы** подготовиться к этому сезону надо подготовить (сшить) марлевые маски на лицо, иметь запас лука, чеснока для ежедневного приема по одной маленькой дольке натощак, утром в течение 10-12 дней.

**Сухие травы:** календула, ромашка, шалфей, эвкалипт – заварить для полоскания ротоглотки во время подъема вирусных инфекций в течение 10-12 дней.

**В нос:** с профилактической целью закладывать мазь оксолина, теброфена, бонафтона – тонким слоем перед уходом на улицу.

**В пищу:** ежедневно включать свежие овощи – морковь и свеклу, капусту и редьку. Дополнительно давать витаминные препараты – ревит, аэровит, гексавит, аскорбиновую кислоту – 1 драже 2 раза в день – 10 дней в месяц.

**В питьевой режим:** включить витаминный чай, сбор готовить из ягод, припасенных на зиму – рябины, смородины, земляники, шиповника, клюквы, брусники, лимона.

**В выходные дни:** проводить прогулку в лес, где есть сосна, ель, пихта, т.е. вечнозеленые деревья. Надо постоять около дерева, обнять его, попросить здоровья у природы.

**Если** появились больные в вашем окружении (дома или в группе) надо полоскать горло с морской солью или приготовить ее самим: 1 чайная ложка соли, 1/3 чайной ложки соды и 3 капли йода на 200 гр. Кипяченой воды. Полоскать 2-3 раза с “бурлением” – 2 недели.

**В нос:** закапывать интерферон или сок свежей свеклы, или сок моркови с медом, или чесночное масло.

**АКТИВИЗИРОВАТЬ** выработку собственного интерферона проведением самомассажа точек Уманской (схема точек). Избегать места скетения людей, автобус, магазин.

**НЕОБХОДИМО использовать свои возможности, чтобы сохранить самое дорогое для жизни – СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**