

# Как избежать заболевания гриппом?

*Лучшее средство от гриппа – ЛУК и ЧЕСНОК.*

*Зубчик чеснока, находящийся в вашем нагрудном кармане, также предотвратит вас от многих заболеваний.*

*Для длительного предохранения от гриппа: 2 лимона (без косточек) натереть, измельчить 2 головки чеснока, залить всё 1 литром кипячёной воды, выдержать 3 дня в тёмном месте, при комнатной температуре; настой процедить, поставить в холодильник и принимать по столовой ложке натощак.*

*Можно «устоять» при эпидемии гриппа, если пить настой цветков календулы: 1 ст. ложку залить стаканом кипятка и несколько минут кипятить, принимать по 1-2 ст. л. до еды 2 раза в день.*

*При первых признаках гриппа промыть нос следующим составом: на 0,5 л тёплой воды 1/3 ч. л. соли, 1/3 ч. л. соды, 3 капли йода. Втянуть воду носом, а вылить через рот. Выдох носом.*

*Обязательно чаще употребляйте в пищу овощи, фрукты и витамины!*

***И будьте – ЗДОРОВЫ!***

