

*А для приготовления смеси нужно пропустить лимоны через мясорубку и добавить меда.*



**Совет четвертый. Ешьте чеснок**

*При первых признаках простуды каждый день съедайте хотя бы зубчик чеснока.*

*Все знают, что чеснок помогает победить болезни за счет своих антибиотических свойств. Для защиты своей квартиры от распространения инфекции, сделайте небольшие гирлянды из очищенного и разрезанного чеснока и повесьте в нужных местах.*

*Например, около входной двери и в изголовье кровати.*

*Резкий запах от гирлянды пропадет достаточно быстро, а защитный эффект останется.*



**Профилактика гриппа и простуды, состоящая из комплекса мер, поможет вам оставаться в стороне от болезней на протяжении всего осеннего и зимнего сезона. Главное, не пренебрегайте ни одним пунктом из этой статьи.**

**Желаю вам крепкого здоровья!**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9 «Дружба» г. Холмска Сахалинской области

**Информационный буклет для родителей**

## **Профилактика гриппа**



С наступлением осени резко возрастает вероятность простудных заболеваний и приходит время задуматься о профилактике, чтобы защитить себя и своих близких от инфекций и вирусов.

**Совет первый: принимайте витамин С!**

Это именно тот витамин, который помогает нам повысить иммунитет и, если не избежать, то хотя бы облегчить простудные заболевания.

Во-первых, старайтесь употреблять в пищу больше продуктов с высоким содержанием этого витамина. Содержится он практически в любых фруктах, но особенно много его в лимонах, апельсинах, грейпфрутах, киви.

В некоторых самых простых продуктах его содержание даже выше, чем во фруктах – зеленый и репчатый

лук, квашеная капуста.

Можно принимать витамин С в таблетках. Еще лучше, если вы пропьете комплекс витаминов.

Профилактика гриппа и простуды начинается именно с приема витаминных комплексов.



**Совет второй. Проводите больше времени на воздухе**

Если у вас есть возможность чаще бывать на свежем воздухе, то не ленитесь и потратьте на прогулку пару часов в день. Одновременно с этим рекомендуется хорошо проветривать все жилые помещения в вашей

квартире – спертый воздух и духота способствуют «вольной жизни» вирусов.



**Совет третий. Вспомните бабушкины рецепты**

Раньше, когда не было витаминных комплексов и всевозможных профилактических препаратов, наши бабушки и дедушки спасались отварами целебных трав и другими народными средствами.

Самая вкусная и полезная профилактика простуды – лимоны, смешанные с медом.

Достаточно положить столовую ложку снадобья в чай и чудо лекарство готово.