

# СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

## РЕПЧАТЫЙ ЛУК

### Полезные свойства:

Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик.

## ШИПОВНИК

### Полезные свойства:

Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме.

## БРУСНИКА

### Полезные свойства:

Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В.

## МАЛИНА

### Полезные свойства:

Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях.

## ЧЕСНОК

### Полезные свойства:

Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии.

## УКРОП

### Полезные свойства:

Укроп содержит витамины группы В, соли железа, калия, кальция, фосфора, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена.

## КУРКУМА, ИМБИРЬ

### Полезные свойства:

**Куркума** стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма.

**Имбирь** оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет.

## ПЕТРУШКА

### Полезные свойства:

Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие.

## ЖИМОЛОСТЬ

### Полезные свойства:

Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет.

## ЦИТРУСОВЫЕ

### Полезные свойства:

Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамином А (каротин), укрепляют иммунитет.

## КЛЮКВА

### Полезные свойства:

Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство.

## ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

### Полезные свойства:

Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды.

