

## **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

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 белки, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа.

## **КУРКУМА, ИМБИРЬ**

**Полезные свойства:**  
Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма.  
Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

ШИПОВНИК

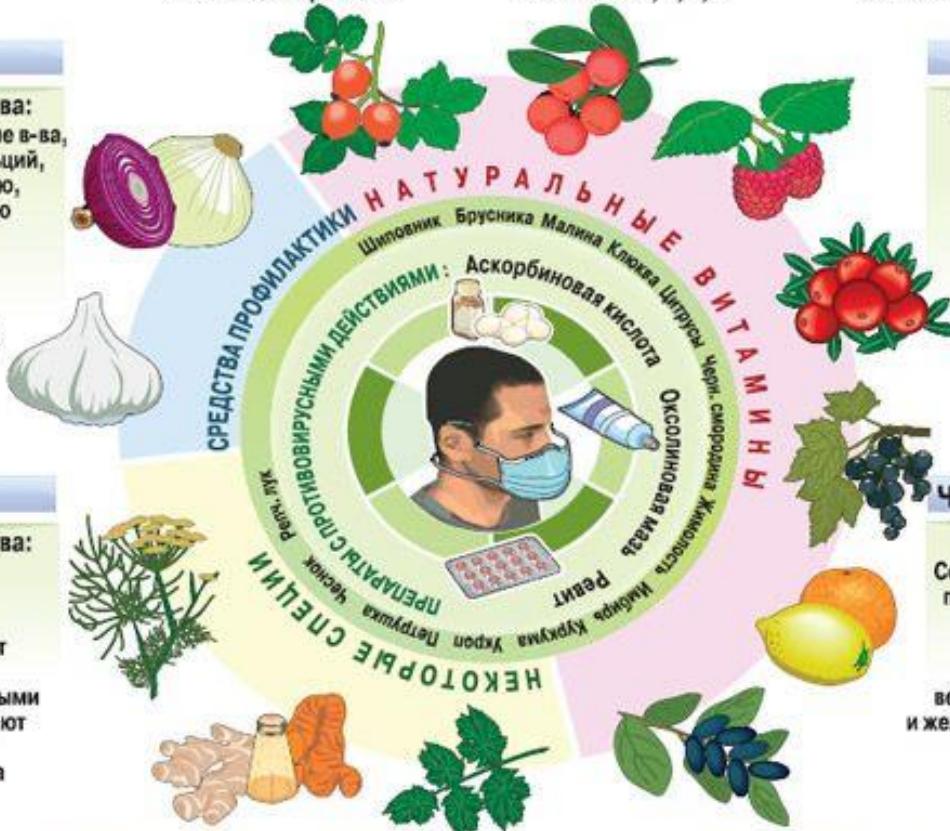
**Полезные свойства:**  
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами.  
Используется при нехватке витамина С в организме

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



КЛЮКВА

**Полезные свойства:**  
Применяют  
при простудных  
заболеваниях, как  
укрепляющее  
средство.  
Клюкву используют  
как бактерицидное,  
жаропонижающее  
и жаждоуспокаивающее  
средство

ЧЕР. СМОРОДИНА

**Полезные свойства:**  
Содержит витамины В, Р,  
провитамин А (каротин),  
сахара, фосфор-  
ную кислоту, эфирное  
масло, дубильные  
вещества, соли фосфора  
и железа. Используется для  
лечения кашля,  
простуды

ПЕТРУШКА

**Полезные свойства:**  
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие.

## ЖИМОЛОСТЬ

**Полезные свойства:**  
Богата витаминами А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

ЦИТРУСОВЫЕ

**Полезные свойства:**  
Плоды цитрусовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет