*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 провесьте 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

№3 «Алёнушка»

**Информационный буклет**

**для родителей**

**Профилактика гриппа в осенний период!**



Составитель:

воспитатель Стародубцева Г.П.

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.*