



Профилактика гриппа

Лучшим средством противостояния гриппу является его профилактика. Она включает:

- прививки от гриппа (каждый год вакцины от гриппа выпускаются с учетом ожидаемого штамма вируса) - очень высокий уровень надежности профилактики.
- Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
- Необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.
- Употреблять в пищу овощи и фрукты с повышенным содержанием витамина С (квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты)

