INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY RADZI

WWW.INTEGMED.PL

# Nie daj się grypiel

## PROFILAKTYKA NIEFARMAKOLOGICZNA

1. Myj ręce jak najczęściej, nie dotykaj twarzy
2. Unikaj tłumów
3. Wysypiaj się, ogranicz stres
4. Codziennie spacer!

5. Codziennie czosnek lub jego ekstrakt (unikniesz zapachu z ust, stosując suplement)
6. Wypróbuj tej zimy liście oliwki
7. Zadbaj o codzienną dawkę witaminy C, D, cynku

8. Dużo pij
9. Dbaj o florę jelitową
10. Wietrz dom, nawilżaj pokoje