



Kérdése van? A Blikk Nők szakértői segítenek!

Jelige: „Egészség”!

Válaszol:

**Lévai Tímea**

aranyasszony

## Megelőzés

➔ Itt az ősz, és vele együtt az influenzaszezon. Létezik olyan gyógymód, amely segít abban, hogy az idén megússzam a betegeskedést?

(Király G., Szeged)

➔ Talán nehéz elhinni, de annak az esélye, hogy valaki elkapja az influenzát, minimalizálható, ha az illető mindennap fogyaszt olyan természetes anyagokat, amelyek erősítik az immunrendszerét. Érdeemes egy kis naptárt is készíteni, hogy egyetlen nap se maradjon ki, hiszen a hangsúly a folyamatoságon van. Az egyik lehetséges módszer a teázás, ez ősztől tavaszig tartson. A kasvirág- és az édesgyökér is jó vírusölő és immunerősítő, de keverjen hozzájuk csalánt, orbáncfűvet, citromfűvet, mályvát és macskamentát is. A propoliszos méz a másik csodás „víruseltakarító”. Ha a fent említett teába mindig tesz belőle 1 teáskanálnyit, tovább fokozhatja az ital immunerősítő hatását. Apró trükk, de hasznos: hideg időben párologtasson az otthonában illóolajat – vírusmentesíti a levegőt!