

Профилактика

Профилактика против инфицирования новым вирусом у каждого человека должна быть направлена на две вещи - на усиление работы печени и витаминизацию витамином А. Больше всего витамина А в моркови и тыкве. Их нужно постоянно вводить в рацион. Тыкву лучше всего запекать в духовке, присыпав сахаром, но ни в коем случае не медом (мед высокой температуры не терпит - фруктоза превращается очень быстро в канцерогенное вещество). Когда в таком виде тыква попадает в организм - это и источник витамина А, и одновременно клетчатка, которая в кишечнике собирает токсины. И конечно, традиционные лук и чеснок ... Эти овощи не дают мутировать вирусу гриппа, который уже попал в организм.

