



- 1) Evitoni sa te mundeni faktoret e rrezikut si tymi, ambientet e mbyllura me shume njerez, higjenen e paket.
- 2) Perdorni fruta dhe zarzavate te fresketa cdo dite deri ne 5 porcione. Shtojini hudher te fresket sallatave te perditshme.
- 3) Shtoni Vitamine C nga frutat apo integratore vitaminike si shurupe apo tableta.
- 4) Ne simptomat e para te gripit pini 2-3 filxhane caj te pregatitur me karafil te thare dhe nje copez kanelle. Pasi te ziejte pak e lini per infuzion edhe 20-30 min, shtoni nje luge mjalte dhe lengun e gjysem limoni.
- 5) Per te nderprere rrjedhen e semundjes jane shume efikase integratore me baze ECHINACIN e cila eshte propaganduar si sherim per shume patologji por kerkimet deri me sot kane vertetuar vetem dy aftesi te saj:
 - parandalim te semundjeve nga ftohja sepse permban cilesi antagoniste te jaluroidazes.
 - cikatrizues i plageve sepse permban aftesi antibakteriale dhe antispetike qe ndihmojne sherim te shpejte.
- Marrja e ECHINACINES per nje periudhe te gjate nuk parandalon semundjet sepse sistemi imunitar me kalimin e kohes behet rezistent edhe ndaj efektit te ECHINACINES.
- 6) Evitoni ndryshimet e theksuara te temperatures sepse ne asnje rast organizmi yne nuk mund te pershtatet me ato ndryshime ne kohen qe ne duam pa na lene pasoja ne dobesimin e mbrojtjes.
- 7) Nese vereni veshtiresi te lehta ne kaperditje apo pak bezdisje ne fyt eshte pikerisht

momenti per te perdorur spray me baze propolis apo karamete me baze antispetike apo me propolis. Barriera e pare dhe me e sulmuar eshte pikerisht fyti.

8) Nese gripi ju provokon dhimbje te gjymtyreve perdorni aspirine me vitamine C dy tableta te shkruara ne uje por nese nuk doni ilace duhet te kerkoni ANDROGRAPHIS PANICULATA. Bime tipike nga India qe ndihmon ne qetesimin e dhimbjeve.

9) Lodhja karakteristike nga gripi perballohet me nje caj te mire ZINZERFILI te cilin e gjeni ne plot pika shtijesh. Vec kujdes mos e teproni, dozat e medha te ZINZERFILIT mund t'ju lene pa gjume.

----- Page 2-----

10) Ne cdo rast, perpara se te filloni nje terapi per tu kuruar nga gripi mbani mend dicka. Askush nuk shrohet realisht vetem me nje dite terapi pervecse kur nuk eshte realisht i semure ndaj konsultohuni me mjekun apo farmacistin tuaj te besuar.