



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Gripe y Tos



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

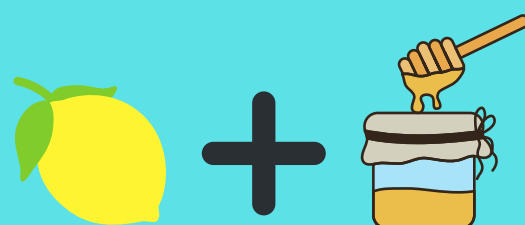
2) TOMAR UNA DIETA LÍQUIDA MUY RICA EN:



Zumos de FRUTA y ZANAHORIA

3) REMEDIOS CON LIMÓN

◆ Hervir un **limón** durante 5 minutos, exprimirlo y añadirle **miel** (tomar una cucharada cada 3-4 horas)



◆ Hervir hasta que se mezclen: el zumo de un **limón**, una taza de **miel**, 1/2 taza de **aceite de oliva** (tomar una cucharada cada 2 horas).



4) AJO EN CÁPSULAS

Durante **3 veces al día**.



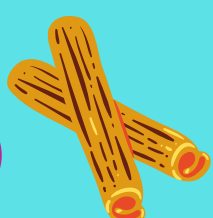
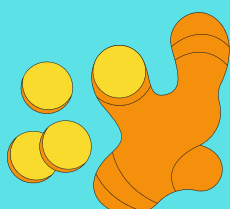
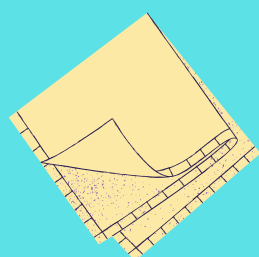
5) BAÑO CALIENTE

Con **sal marina**, durante **20 minutos**.



6) SI EXISTIERA TOS:

Compresas de **aceite o de vinagre de sidra** en pecho y garganta.



7) HIERBAS PARA LA TOS:

◆ Raíz de **Jengibre** en infusión o extracto.

◆ **Agua + 5 gotas de aceite de canela**, 4 veces al día.

◆ **Infusión de:**

- Tusílago
- Corteza de Olmo Rojo
- Gordolobo
- Hierba de San Juan
- Empatorium + Sauco



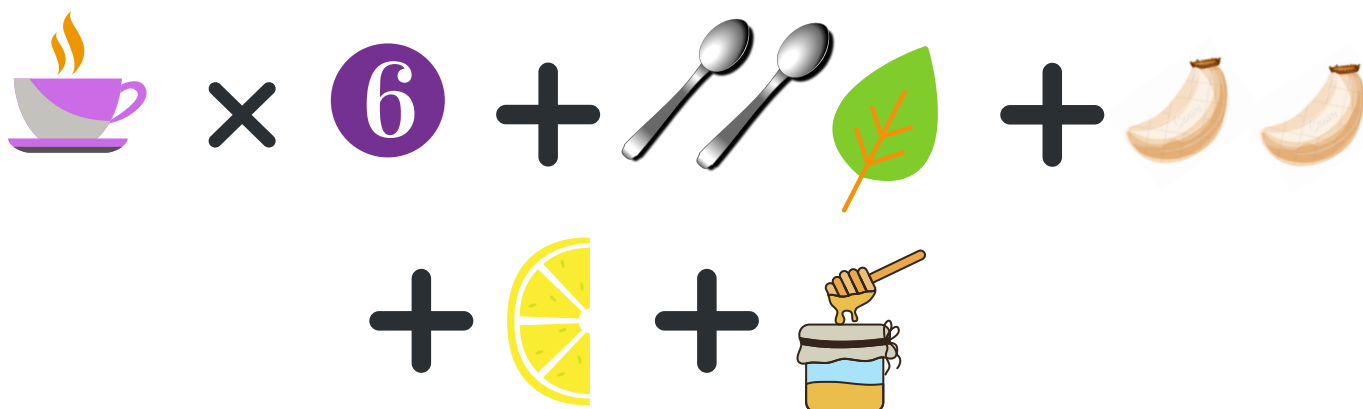
8) JARABES:

◆ Regaliz.

◆ Tusílago.

◆ Echimana.

◆ Poner 6 tazas de **agua** hirviendo sobre 2 cucharadas de **Salvia** + 2 dientes de **ajo** picado + zumo y pulpa de medio **limón** + **miel**. Dejar reposar 5 minutos. Tomar una taza caliente cada hora.



**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE
SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'.
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y
MAYORES**



**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO. CALLE DOCTOR FLEMING, 6.
2ª PLANTA. CP: 11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42**

promocion.salud@aytojerez.es