


С приходом зимы наш иммунитет может ослабевать, хандрить и впадать в "зимнюю спячку", и наша задача не допустить этого. Укрепление иммунитета – это обязательная мера, помогающая снизить риски простудных заболеваний, гриппа и новой коронавирусной инфекции.



**5 напитков,
которые помогут
укрепить иммунитет,
подарят бодрость
и согреют холодной зимой**

Представляем Вашему вниманию 5 напитков, которые помогут укрепить иммунитет, подарят бодрость и согреют холодной зимой.

✓ Настой из ягод шиповника

В этих плодах содержится много витамина С, а еще калий, кальций, магний, витамины группы В и витамин Е - с таким набором это незаменимый напиток в холодное время года и к тому же доступный.

✓ Чай из корня имбиря

Имбирь – это просто кладезь полезных веществ (калий, магний, натрий, железо, витамины А, С, витамины группы В и др.), делающих его незаменимым при профилактике и лечении простудных заболеваний. Напиток из корня имбиря не только укрепит иммунитет, но и зарядит бодростью, поднимет настроение и поможет противостоять стрессам

✓ Клюквенный морс

О полезных свойствах клюквы известно с давних времен. Клюквенный морс тонизирует организм, заряжает его энергией и помогает бороться с различными заболеваниями. В клюкве содержатся витамины Е, С, РР, К, В, калий, кальций, фосфор, железо и др.

✓ Напиток из облепихи

В составе плодов этого дерева присутствует много ценных веществ (витамины А, Е, К, С, витамины группы В, магний, селен и другие вещества). Они помогают справляться с воспалением, укреплять иммунитет. Поэтому облепиха при простуде отличается высокой эффективностью. Облепиха не всем нравится на вкус, в таком случае добавьте к ней имбирь, лимон или даже грушу.

✓ Смородиновый чай с розмарином

Смородина является одним из лидеров по содержанию витамина С, а также содержит ряд антиоксидантов и минералов, которые улучшают состояние сердца, сосудов и эндокринной системы. Она способна укрепить иммунную систему и особенно эффективна при острых респираторных инфекциях.