

detkityumen.ru

5 натуральных напитков для укрепления здоровья и иммунитета

1. Настой растительного сбора с медом. Взять 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку плодов шиповника, 1 столовую ложку высушенных плодов смородины, 1 столовую ложку высушенных ягод малины залить 1 л кипятка, выдержать 15 минут. Пить настой по 0,5 стакана за 15-20 минут перед едой 3 раза в день.

2. Напиток «Сибирское здоровье»: взять 0,5 кг размятой клюквы, стакан ядер грецкого ореха и 3 зеленых яблока с кожурой, нарезанных кубиками. Добавить 0,5 стакана воды и 0,5 кг сахара. Варить на маленьком огне, пока не закипит, после этого выложить в банки. Принимать по 1 столовой ложке для укрепления иммунитета утром и вечером, запивая чаем.

3. Медовый напиток с лимоном. В 1 стакане теплой кипяченой воды размешать 25 г меда, добавить сок половины лимона и выпить. Напиток помогает снять симптомы недомогания, оказывает лечебное и укрепляющее действие.

4. Напиток «Осень» - для повышения сопротивляемости инфекциям. Возьмите сушеные плоды рябины (2 столовые ложки), курагу (1 столовая ложка), мялису (1 чайная ложка) и листья первоцвета (1 чайная ложка). Залейте смесь одним стаканом кипятка, доведите до кипения и настаивайте потом несколько часов. Пейте 3- 4 раза в день.

5. Очень полезно в обычный чай добавлять **цветы эхинацеи**. Эхинацея - растительное лекарственное средство, часто используемое для лечения простуды.

Будьте здоровы!

по материалам группы [ПРОСТО О ЗДОРОВЬЕ](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/2483/