

10 целебных напитков от простуды

1. Теплый чай с медом и лимоном. Если вы простудились, первым делом приготовьте некрепкий черный или зеленый чай, в который добавьте 1 ч.л. меда и пару долек лимона. Очень важно не добавлять мед и лимон в кипяток, чтобы сохранить их полезные вещества

2. Малиновый чай с цветками липы. Из сухих цветков липы заварите чай, добавьте в него сухие ягоды и листья малины. И оставьте настаиваться на 30 минут. Если ягод малины нет, подойдет малиновое варенье.

3. Шиповниковый чай. Не для кого не секрет, что шиповник - идеальный источник витамина С. Измельченные сухие плоды шиповника (3ст.л), залейте 0,5 л кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром процедите, и пейте 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

4. Морс клюквенный или брусничный. Клюква и брусника - это просто уникальные средства по своим бактерицидным свойствам. Для приготовления морса разотрите ягоды клюквы или брусники с сахарным песком (3:1). 2 ст.л. смеси залейте 0,5 литрами теплой воды.

5. Горячее молоко с минеральной водой. Если у вас появился кашель, приготовьте горячее молоко с щелочной водой (Боржоми). Данный напиток будет способствовать отхождению мокрот.

6. Молоко с чесноком. Это экстренное средство поможет вам встать на ноги за одну ночь. В теплое молоко нужно добавить 10 капель сока чеснока, и выпить на ночь.

7. Компот из сухофруктов.

Проверенное и всем известное с детства средство Отвар из сухофруктов обладает общеукрепляющим и смягчающим действием при простуде. 100 г сухофруктов перебрать, крупные

фрукты нарезать. Все сухофрукты тщательно промыть в теплой воде. Сначала варить яблоки и груши до мягкости в течение 30 мин, добавив сахар (3 ст.л. на 1 л воды), затем урюк и чернослив, и под конец за 5 мин до окончания варки добавить изюм и курагу - В готовый компот можно добавить сок лимона или апельсина, мед.

8. Имбирный чай с лимоном.

Поможет в холодные осенние дни, укрепит иммунитет, и повысит вашу работоспособность. 1 стакан горячей воды смешать с 1 ст.л. меда, 1 ст.л. сока лимона, 0,5 ч.л. измельченного имбирного корня и щепоткой корицы. Можно добавить в чай немного сухих измельченных листьев мяты.

9. Глинтвейн детский. Отличное средство! от простуды и просто вкусный, полезный, согревающий напиток! Смешать пряности, добавить 100 мл воды, довести до кипения, снять с огня, настоять 10 мин. Процедить. Нарезать апельсин кружочками. Смешать отвар, сахар и дольки апельсина. Все довести до кипения, но не кипятить! В глинтвейн можно добавлять также мед, яблоки, изюм. Подавать горячим. Пить лучше на ночь, чтобы сразу в постель, а в ноги положить теплую грелочку.

10. Ромашковый чай. Ромашка - мягкое противовоспалительное средство. В сочетании с липой и медом является хорошим противопростудным средством. Приготовление чая: взять по 1 ч.л. цветков ромашки и цветков липы, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза, в день до еды, можно добавить мед.

Будьте здоровы!