



## Полезные рецепты: как не заболеть в период холодов?

С наступлением холодов у людей снижается иммунитет, делая нас уязвимыми перед атаками различных вирусов, активизирующихся как раз в холодное время года. Кто-то надеется на защиту прививки, кто-то заранее скупает в аптеке различные медикаменты, надеясь с их помощью укрепить иммунитет.

Однако не лишним будет вспомнить о дарах природы, которые способны справиться с простудными заболеваниями и помочь в их профилактике ничуть не хуже современных таблеток, сообщает портал "[Мединфо 72](#)".

Одним из самых лучших помощников по поднятию иммунитета издавна считается корень имбиря. Он имеет резкий пряный вкус, который идеально сочетается с соком лимона и мёдом – эти два компонента так же являются сильными средствами для защиты иммунитета в сезон простуд. Поэтому чаще всего используются все три натуральных защитника вместе. Такая смесь не только очень полезная, но ещё и невероятно вкусная.

Чтобы приготовить имбирный напиток, необходимо натереть или мелко нарезать 2 ст.л. корня имбиря, добавить лимонный сок, хорошо размешать и залить кипятком. Напиток должен настояться и немного остыть. К тёплому настою добавляют 1 ст.л. мёда.

Мёд следует добавлять уже в остывший напиток, а не заливать кипятком, т.к. медики утверждают, что при воздействии высоких температур полезные свойства мёда пропадают, витамины и ферменты разрушаются, кипяток лишает мёд и бактерицидной активности. Таким образом, залив мёд кипятком вы получаете просто сладкую воду без каких-либо полезных свойств. Кроме того, при нагревании мёда до 60 градусов в нём образуется опасное токсическое вещество гидроксиметил-фурфурол – этот яд способен накапливаться в печени и стать причиной пищевого отравления. Поэтому мёд стоит добавлять только в тёплый чай (не выше 40 градусов), только в таком случае все полезные свойства сохранятся.

Перед употреблением имбирного напитка стоит убедиться в отсутствии аллергии на мёд, также такой напиток не стоит давать детям младше трёх лет.

Хорошим защитным напитком является отвар шиповника. Плоды шиповника содержат в 50 раз больше аскорбиновой кислоты, чем лимон. Самый удобный способ заваривания шиповника – в термосе. Три столовые ложки ягод нужно залить кипятком и оставить на ночь. К утру целебный отвар будет готов. Лучше всего настаивать напиток не менее 12 часов, в таком случае все полезные вещества из ягод перейдут в воду. Употреблять можно небольшими порциями 2-3 раза в день ежедневно. Такой напиток не только спасает от простуд и укрепляет

иммунитет, но и придаёт сил в течение тяжёлого рабочего дня.

Отличным иммуностимулятором является сбитень – традиционный напиток на основе мёда и специй. Для его приготовления необходимы: 1,5 л. воды, 150 г. мёда, 3 ч.л. травы зверобоя, 2 шт. гвоздики (бутоны), 5 шт. чёрного перца горошком,  $\frac{1}{4}$  ч.л. молотого имбиря, 1 ч.л. молотой корицы, 2 ч.л. мяты. Проварить все специи на медленном огне в течение 15 минут, дать настояться ещё 10 минут. В остывшую смесь добавить мёд, хорошо размешать.

Ещё один отличный рецепт – согревающий облепиховый напиток. Ягоды облепихи – рекордсмены по содержанию витамина С, также в них содержатся витамины А, Е и бета-каротин, дающие энергию. Для приготовления напитка необходимы: 500 мл. воды, 150 г. ягод облепихи, 1 апельсин, 3-5 цветочков гвоздики, 2 щепотки корицы, 2 щепотки молотого имбиря, мёд (по вкусу). Ягоды облепихи растолочь, добавить сок половины апельсина и специи. Получившуюся смесь добавить в заварочный чайник, не заливая кипятком дать настояться 10-20 минут. Затем залить кипятком и настоять 15 минут. Чай разливают через ситечко. В остывший напиток добавляют мёд по вкусу.

Ежедневно можно употреблять и морсы из различных ягод (клюква, смородина). Конечно, традиционным средством защиты остаются чеснок и лук, а вместо привычной жвачки можно использовать кусочек прополиса.

Также защитить от попадания вирусов в организм помогут ароматические масла, прежде всего масло лимона, эвкалипта, сосны, мяты, гвоздики, чайного дерева, можжевельника и лаванды. Можно использовать как отдельный аромат, так и комбинировать их, создавая различные смеси. Ароматические масла добавляют в специальные аромакулоны и носят на шее.