**«И ПОЛЬЗА И ЗДОРОВЬЕ»**

Повышать защитные свойства организма зимой – это обязательная мера, помогающая снизить риски простудных заболеваний и гриппа.

Помимо приема аптечных средств, созданных специально для повышения иммунитета (употребляются только по назначению врача), можно и нужно пить вкусные и полезные напитки.

Это могут быть [чаи и сборы](https://stolichki.ru/catalog/fitochai/) с тщательно подобранными натуральными ингредиентами, а также напитки, приготовленные в домашних условиях из известных всем доступных ингредиентов.

**Пять напитков для зимы от простуды и гриппа**

**Настой из ягод шиповника**

Аскорбиновой кислоты здесь во много раз больше, чем в лимоне. Настой следует пить курсом. Помимо обеспечения сопротивляемости простудным заболеваниям, [шиповник](https://stolichki.ru/present/42654/) обладает благоприятным комплексным действием на весь организм.

**Чай из корня имбиря**

Считается одним из самых эффективных средств от простуды и гриппа. Улучшает работоспособность и работу эндокринной системы. Имбирь – просто кладезь полезных веществ, благотворно влияющих на работу всех органов.

**Теплое молоко с корицей**

Можно пить и взрослым, и детям (при условии отсутствия аллергии). Корица чрезвычайно полезна для организма, повышает общий тонус, усиливает защиту перед болезнетворными микроорганизмами, богата калием, кальцием, железом, магнием, фосфором и цинком.

**Узвар**

Компот из сухофруктов – витаминный напиток, вкусный и простой в приготовлении. Эксперты предлагают не варить сухофрукты, а настаивать с вечера в термосе. Если нет аллергии на натуральный мед, в чашечку лучше добавить его, а не обычный сахар.

**Клюквенный морс**

Очень полезный и вкусный напиток, который любят и дети, и взрослые. Ягода содержит много витаминов и микроэлементов, а также танин (выводит токсины из организма).

Помните! Ваше здоровье в Ваших руках.

Заместитель начальника ТОУ Роспотребнадзора по Кировской области в Вятскополянском районе Е.П. Чехонина.