

## Вітаміни в чашці, або Зміцнюємо імунітет за допомогою чаю



### ОБЛІПИХОВИЙ З ІМБИРОМ

Має протизастудні та тонізуючі властивості. Аби вони розкрилися на повну, 2 ст. л. імбиру подрібніть — на тертці чи ножом, а 100 г обліпихи — в блендері чи ступці. Змішайте, залийте 500 мл окропу й настоюйте 5—7 хв



### МАЛИНОВИЙ ІЗ КВІТКАМИ ЛИПИ

Ним доповнюють антибактеріальне лікування. А ще він виводить з організму токсини та зайву рідину, нормалізує серцевий ритм і поліпшує настрій. Заваріть чай із сухих квіток липи, додайте листя і ягоди малини та дайте настоятися протягом 30 хв



### ШИПШИНОВИЙ

Містить високу концентрацію вітаміну С, що профілактує гострі респіраторні вірусні інфекції, знімає стрес і піклується про молодість шкіри. Насипте у термос 2—3 ст. л. подрібнених сухих плодів шипшини та залийте їх 500 мл окропу. Залишіть на ніч, а потім процідіть. Уживайте по пів склянки чотири рази на день за пів години перед їжею



### ЖУРАВЛИНОВИЙ

У поєднанні з медом, обліпихою чи імбиром розганяє меланхолію; допомагає організму впоратися із гострою респіраторною вірусною інфекцією, артеріальною гіпертонією, захворюваннями нирок, авітамінозом; нормалізує стан за цукрового діабету; зміцнює стінки судин, виводить зайвий холестерин і поліпшує пружність шкіри



### СУНИЧНИЙ

Для того щоб він зміцнив імунітет і поліпшив настрій, 3 ст. л. подрібнених листків суниці залийте 2 скл. окропу й дайте настоятися протягом 15 хв. А щоб чай наповну розкрив свій смак і порадував внутрішнього естета, додайте в чашку сухі ягоди суниці, лимон і мед



### СМОРОДИНОВИЙ

Смородина чорна — стимулятор імунної системи, що містить концентрацію вітаміну С вищу, ніж навіть у цитрусових фруктах. Тож такий чай поліпшить зір, кровообіг, гормональну регуляцію, метаболізм; позбавить від головного болю та очистить шкіру; урегулює водний баланс і виведе зайву рідину з організму; зміцнить зуби та кістки

**Примітка.** Якщо не маєте протипоказань, то вживайте чаї для зміцнення захисних сил організму. Однак перш ніж давати чаї дітям дошкільного віку, проконсультуйтеся з лікарем.

