

*Автор: А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Как бы мы не старались не болеть, в холодное время года защитные механизмы всё равно ослабевают и дают сбой. Основные признаки истощенного организма – это быстрая утомляемость, регулярная сонливость и плохое настроение. Если вы замечаете за собой эти симптомы, вам следует позаботиться о том, чтобы повысить защитные силы своего организма и укрепить иммунитет.

1. **Настой из шиповника.** Среди полезных зимних напитков настой из шиповника, пожалуй, лидер. Эти красные ягоды содержат во много раз больше витамина С, чем лимон и смородина. Кроме того, в них много флавоноидов (пищевых антиоксидантов) и дубильных (вяжущих) веществ – вместе они повышают иммунитет.

2. **Чай из ягод облепихи.** Облепиха – ценный натуральный продукт, хорошая поддержка нервной системы, средство для укрепления иммунитета. В ней много фосфора, магния, железа, каротина. Облепиховый чай с ягодами может восполнить суточную потребность организма в витаминах. Он облегчает физическое состояние при простуде и кашле, улучшает работу дыхательных путей, а также снижает давление и благотворно влияет на сосуды и сердце.

3. **Клюквенный морс.** Клюква – полезная ягода для здоровья сердца. Она содержит витамин Р, который укрепляет стенки сосудов, и витамины группы В, что участвуют в процессе кроветворения. Микроэлементы, аминокислоты, а также три вида полезных кислот (яблочная, бензойная, лимонная) при регулярном употреблении напитка позволяют восстановить работу нервной системы, замедлить старение и улучшить кожный покров. Клюквенный морс восстанавливает обмен веществ, выводит из организма токсины, а содержащийся в нём калий поддерживает в норме работу сердца.

4. **Напиток из рябины.** Это мощный антиоксидант. Благодаря мочегонным свойствам напиток из рябины выводит из организма токсины. А каротин, витамин С, сорбиновая, щавелевая и фолиевая кислоты укрепляют иммунитет.

5. **Кисель из кизила.** Кизил ускоряет метаболизм благодаря наличию пектиновых веществ, улучшающих пищеварение и обменные процессы. Это помогает сохранить молодость. Кисель из кизила готовится легко и способен повысить уровень глюкозы в

крови и улучшить ферментативную активность поджелудочной железы. Это особенно полезно для людей с сахарным диабетом.

Главный секрет действия напитков заключается – в обилии витаминов и антиоксидантов. Их нужно пить регулярно, чтобы организм постоянно получал витаминную поддержку. Тогда иммунитет окрепнет и легко сможет противостоять вирусам!