



Если вы не хотите постоянно сидеть на больничном, а наоборот, даже зимой чувствовать бодрость и прилив сил, нужно укреплять здоровье и иммунитет заранее.

Большинство из нас, когда болеет, начинает литрами пить клюквенный морс и горячий чай с добавлением лимона. Но эти меры являются весьма малоэффективными и запоздалыми, ведь следить за иммунитетом нужно было перед тем, как подхватили простуду.

Поэтому уже с завтрашнего дня прекращайте пить кофе и переходите на полезные и вкусные противопростудные напитки.

Просто задумайтесь, что именно вы пьёте весь день. Даже если напитки разнообразны (утром – кофе, днём – пакетированный сок, газировка или вода с кулера, на обед – латте, вечером – чай с печеньем и вареньем) и вы хорошо бодрите себя этими напитками, помните, что при этом вы обделяете свой организм витаминами. Поэтому можете не удивляться частым болезням в холодные периоды года.

Учёные уже давно доказали, что у организма вырабатывается способность противостоять бактериям и вирусам, не только благодаря аскорбинке, а сразу трём веществам-антиоксидантам: С, Е и А (бета-каротин). Поэтому быстрее вспоминайте,

какие продукты содержат их и употребляйте противопростудные напитки, сделанные в домашних условиях: фруктовые чаи, свежевыжатые соки, молочные коктейли, витаминные настои и морсы.