



Для профилактики: топ-5 самых действенных витаминных чаев и напитков от простуды

Справиться с коронавирусом с помощью чая, конечно, не получится. А вот облегчить симптомы простуды и укрепить иммунитет витаминным напитком под силу.

Эпидемиологическая обстановка в мире сегодня оставляет желать лучшего. Люди исследуют новинки фармацевтики в надежде найти чудо-средство и защититься от нового вируса. Но при этом забывают, что все самое необходимое и ценное природа уже создала. Представляем 5 витаминных напитков, которые укрепляют иммунитет.

Пряный имбирный чай

Прежде чем предлагать этот рецепт читателям, мы опробовали его на себе. Вкус напитка получается ядреным, но если надо прогреть горло, – самое то! Кроме того, чай отлично «пробивает» заложенный нос и помогает пропотеть.

Ингредиенты:

зеленый листовый чай – 3–4 чайные ложки;

мелко нарезанный свежий имбирь – 10–15 граммов;

лимон – 2 кружочка;

молотая корица – 0,5 чайной ложки;

молотый мускатный орех – на кончике ножа;

анис – 1 звездочка;

мед – по вкусу.

Как приготовить

Смешайте листовый чай и специи, заварите их двумя стаканами кипятка. Настаивайте напиток в течение 8–10 минут. Затем перелейте его в кастрюлю, добавьте имбирь и лимон, доведите смесь до кипения. Процедите заварку через ситечко и еще немного разведите кипятком. При необходимости подсластите чай медом. При этом не забывайте, что его следует добавлять в теплую, а не горячую воду.

Цитрусовый взвар

Медики утверждают: чем выше в вашем организме содержание витамина С, тем больше вероятности, что вирусы там не поселятся. Поэтому витаминизируемся.

Ингредиенты:

черный листовой чай – 3-4 чайные ложки;

лимон – 2 кружочка;

апельсин – 2 кружочка;

лайм – 2 кружочка.

гвоздика – 5 соцветий.

Как приготовить

Засыпаем в заварочный чайник черный чай и гвоздику, заливаем кипятком (1,5-2 стакана) и оставляем на 10-15 минут. Затем переливаем заварку в кастрюлю, добавляем фрукты и на слабом огне доводим чай до кипения. После чего разливаем напиток по любимым чашкам и наслаждаемся.

Малиновый чай

Малина – самое популярное жаропонижающее средство в народной медицине. Ягода содержит целый комплекс полезных микро- и макроэлементов, поэтому такой чай при первых симптомах простуды будет весьма кстати.

Ингредиенты:

черный листовой чай – 3-4 чайные ложки;

сушеная мята – 1 чайная ложка;

цедра лайма или лимона – 1 чайная ложка;

малина (свежая или замороженная) – 2-3 столовых ложки;

мед (при отсутствии аллергии) – по вкусу.

Как приготовить

Чай, мяту и цедру положите в заварочный чайник, залейте кипятком (2-2,5 стакана) и дайте настояться в течение 10-15 минут. Затем перелейте заварку в кастрюлю, добавьте малину и прогрейте на минимальном огне в течение 7-10 минут.

Готовый чай разлейте по чашкам через ситечко. При необходимости разбавьте кипятком до желаемой крепости и подсластите медом.

Мятно-имбирный чай

Этот самый популярный напиток в непогоду хорошо согревает и уничтожает вирусы.

Ингредиенты:

корень имбиря – 1 небольшой кусочек;

лимон – 1 штука;

свежая мята – 3-5 веточек;

мед – по вкусу.

Как приготовить

Лимон, мяту и имбирь хорошенько вымойте. Последний также очистите и нарежьте мелкими кусочками. После положите все ингредиенты в заварочный чайник типа кофе-пресс (500 мл), добавьте туда измельченный вместе с цедрой лимон и веточки мяты. Залейте кипятком и дайте настояться 15-20 минут. Подайте мед в розетке – так каждый сможет регулировать сладость напитка.

Отвар шиповника с боярышником

Для профилактики этот напиток следует пить теплым натощак. Болеющим можно употреблять его несколько раз в день.

Ингредиенты:

шиповник сушеный – 100 граммов;

боярышник сушеный – 100 граммов;

мед акации – по вкусу.

Как приготовить

С вечера засыпать в литровый термос вымытые ягоды и залить их крутым кипятком. Дать настояться в течение ночи, а с утра – наслаждаться насыщенным, чуть кисловатым вкусом (можно вприкуску с медом).

Еще немного о чае

Чайные листья весьма полезны. Даже обычный черный чай содержит в себе кладезь витаминов – А, С, РР, К, Е, В₁ и В₂, а также антиоксиданты и микроэлементы. А если добавить в него ложечку меда, ломтик лимона, ягоды малины или смородины, немного гвоздики и кардамон, тогда получится не просто напиток, а настоящий целебный эликсир.

Зеленый чай при простуде также хорош. Благодаря высокому содержанию флавоноидов и аминокислот, он выводит токсины и препятствует образованию новых. Катехины в его составе укрепляют иммунную систему. Кроме того, настой зеленого чая эффективен для полоскания горла и промывания слизистых носа.

Что касается белого чая, то он богат антиоксидантами, обладает высоким противомикробным действием. В Китае такой напиток называют источником молодости и рекомендуют пить при вирусных инфекциях.

Виктория ЯКИМОВА

Фото из открытых интернет-источников

Источник:

<https://1prof.by/news/stil-zhizni/dlya-profilaktiki-top-5-samyh-dejstvennyh-vitaminnyh-chaev-i-napitko-v-ot-prostudy/>

[Подписка](#)

Source URL: <https://www.mpt.gov.by/node/6157>