

Как повысить защитные силы организма, чтобы реже болеть гриппом и простудными заболеваниями?

Очередной грипп или ОРЗ - это угроза гайморита, ларингита, отита, пневмонии.

Некоторые травы поддерживают иммунитет. Они так и называются - природные иммуномодуляторы.

Эхинацея пурпурная.

Её настойку можно принимать по 20 капель 1 раз в день во время эпидемии или в период холодов.

Чай из плодов шиповника.

В книгах по фитотерапии шиповник называют еще «розой дамасской», «розой коричной». Он, конечно, занимает особое место среди всех плодов благодаря богатому содержанию витамина С (его в 5 раз больше, чем в лимоне). Напиток из шиповника полезен зимой и весной при явлениях быстрой утомляемости, лихорадочных состояниях, так как повышает общую сопротивляемость организма.

Чай из шиповника и сушеной черной смородины: 1 ст. ложку смеси залить 1 ст. кипятка, настаивать в теплом месте 1 ч. Пить по 1/2 ст. 3-4 раза в день.

Чай из шиповника и сушеной рябины: смешать ягоды в равных частях и взять 1 ч. ложку на 1 ст. кипятка, настаивать 1 ч. Пить по 1/2 ст. 3-4 раза в день. Можно также 2 ст. ложки рябины, 2 ст. ложки шиповника настаивать в термосе 4-5 ч (кипяток 1 л).

Пить такой чай нужно 2 -3 месяца. К шиповнику можно добавить ягоды калины, траву мелисы и шалфея. Сбор заливают кипятком в термосе из расчета 1 ст.ложка на стакан воды, настаивают 2 часа, а перед употреблением добавляют 1-2 капли облепихового масла

Элеутерококк.

Принимать натошак 30-40 капель экстракта корней.

