

Начался сезон простудных заболеваний. Согласитесь, кашель, боль в горле, температура – не самые приятные спутники.

Даже в том случае, когда из-за начинающейся простуды вам ничего не хочется пить и кушать, бороться с простудой нужно, иначе болезнь, может длиться долго. При этом важно знать, что отсутствие аппетита во время простуды - нормальное явление, так организм экономит энергию, чтобы направить ее на борьбу с заболеванием и насильно кушать во время болезни, если нет аппетита не нужно, но пить около двух литров жидкости в течение дня небольшими порциями заболевшему человеку необходимо. Напитки от простуды помогают очищать организм от вирусов и токсинов, снять неприятные симптомы болезни и урегулировать температуру тела. Они помогают гораздо быстрее победить болезнь, особенно если пить не только теплый чай и компоты, а напитки, обладающими мощными целебными свойствами и напитки укрепляющие иммунитет (Глинтвейн (только для взрослых); Теплое молоко со сливочным маслом; Морс из клюквы и имбиря; Коктейль с лимоном; Горячий чай с лимоном; Облепиховый чай с имбирем; Компот из черной смородины; Сбитень с брусникой; Чай с кедровыми орехами; Клюквенный пунш).