

С наступлением сезона холодов снова увеличивается риск переохладиться и подхватить простуду. Чтобы подавить хворь "в зародыше" можно обойтись без антибиотиков, а вовремя ударить по болезни целебными напитками, польза которых проверена еще нашими бабушками. Вот вам десятка подобных средств от простуды.

1. Теплый чай с медом и лимоном.



Ближайшим к нам является чай с лимоном и медом. Этот напиток не только укрепляет иммунитет, но и помогает бороться с простудой. В него можно добавить и другие ингредиенты, например, имбирь или корицу.



Вторым по популярности является чай с малиной. Этот напиток не только укрепляет иммунитет, но и помогает бороться с простудой. В него можно добавить и другие ингредиенты, например, лимон или мед.



Вторым по популярности является чай с шиповником. Этот напиток не только укрепляет иммунитет, но и помогает бороться с простудой. В него можно добавить и другие ингредиенты, например, лимон или мед.



1. Горячий напиток из свежих ягод (малина, клубника, смородина) с сахаром



2. Молоко с медом и лимоном



3. Чай с медом и лимоном



4. Чай с имбирем и лимоном



5. Чай с имбирем, лимоном и медом



6. Чай с имбирем, лимоном и медом



[Почему чай полезен](#), [чай](#), [средств](#), [черный](#), [приготовьте](#), [делом](#), [п](#)