Где взять витамины? В плодах шиповника!

Идет весна, весне дорогу! Что поможет нашему уставшему организму противостоять распространенным инфекциям и стрессам, улучшить самочувствие и настроение? Несомненно, помогут витамины. Но где же их взять? Можно купить в аптеке специальный витаминно-минеральный комплекс, но лучше использовать природные витаминные комплексы. Уникальным источником таковых является шиповник.

В России узнали о полезных свойствах шиповника ещё в XVII веке. Его настой давали раненым воинам и просто больным людям. С развитием науки и открытием витаминов популярность шиповника только росла, на его основе создавались лекарства, его использовали врачи и народные целители.

Это и не удивительно, ведь по содержанию витамина С в плодах шиповник занимает первое место среди всех растений, намного опережая наши любимые апельсины и лимоны! Содержит он и другие полезные вещества: витамины В1, В2, К, Р, РР, каротин, токоферол, пектиновые вещества, лимонную и яблочную кислоты, фосфор, калий, железо, медь, марганец.

Такой богатый витаминный состав оказывает регулирующее воздействие на обмен веществ в организме, синтез гормонов. Настой плодов шиповника, как поливитаминный препарат, повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие, препятствует прогрессированию атеросклероза, стимулирует функцию половых желез, уменьшает хрупкость и проницаемость сосудов, обладает желчегонным действием.

Удивительно, сколько полезных свойств в этом растении! Большая часть витаминов находится в плодах, однако в лекарственных целях используют также листья шиповника, лепестки его цветков и даже корни.

Бывая летом на даче, моя бабушка всегда набирает большую корзину плодов шиповника, чтобы потом зимой заваривать полезный и очень вкусный настой. Приготовить его очень просто, плоды шиповника вы найдете в любой аптеке. Ну а если у вас на даче тоже растёт шиповник, вы можете самостоятельно собрать плоды и

высушить их в домашних условиях.

Часто бывает так, что воодушевившись какой-нибудь полезной идеей (например, пить каждое утро вместо кофе травяной чай), мы быстро забываем о ней. Хочу сразу вас предупредить, если уж решили заваривать шиповник, не откладывайте! Всё дело в том, что с течением времени полезных веществ в его плодах становится меньше. Таким образом, сушеные плоды, которые валяются у вас на дальней полке шкафа уже 2-3 года, принесут намного меньше пользы, чем те, которые были собраны и высушены несколько месяцев назад.

Итак, чтобы приготовить настой из сушеных плодов шиповника, залейте одну столовую ложку хорошо промытых плодов двумя стаканами кипятка. Настаивать этот полезный напиток нужно не менее 10 часов. Лучше всего делать это в термосе – удобно и просто. Если же термоса у вас нет, придется посуду с шиповниковым настоем хорошенько укутать махровым полотенцем, для сохранения тепла.

Моя бабушка заваривает настой на ночь. Очень удобно – вечером залил плоды кипятком, а утром уже пьешь вкусный полезный напиток, который за ночь успеет как следует настояться. Принимать настой шиповника нужно по полстакана три раза в день. Лучше всего делать это после еды, так как шиповник обладает желчегонным действием. Вы можете добавить настой шиповника в чай или даже заменить им свой утренний кофе.

Ну а напоследок ещё один совет по приготовлению настоя от моей бабушки. Когда будете заваривать плоды шиповника, добавьте немного кураги, настой получится ещё вкуснее!

Пейте вкусный настой шиповника каждый день и будьте здоровы!

Автор - **Виктория Белкина**

[Источник](#)