**Podpořte svůj imunitní systém lahodným teplým nápojem z citrusů Yuzu**

Zima je v plném proudu a přesto, že teploty se častěji pohybují nad bodem mrazu, bakterií a virů, které ohrožují naše zdraví, je mnoho. Náš imunitní systém je oslaben, a to také kvůli nucenému pobytu doma anebo v rouškách, pokud jsme se vydali do společnosti. Jakými cestami je možné imunitní systém znovu nastartovat a vyhnout se nepříjemným nachlazením? Vyzkoušejte [nápoje s obsahem citrusu Yuzu](https://www.yuzuyuzu.cz/), který se kvůli náročnosti pěstování pěstuje pouze v Číně, Japonsku a v Jižní Koreji.

**Yuzu – seznamte se**

Je možné, že o citrusu, který nese název Yuzu, jste doposud nikdy neslyšeli. Je to přitom citrus bohatý na mnoho účinných látek, jako je například hořčík, železo, zinek, vápník a také imunitu podporující vitamin C, kterého se v Yuzu nachází 3x více než v citronu.

Kromě toho, že Yuzu napomáhá posilovat imunitní systém, je prospěšný také pro zbavování se stresu. Díky obsahu terpenoidů limonenu a linaloolu se podílí na zklidnění organizmu.

**Jedna polévková lžíce, voda a blahodárný nápoj je na světě**

Yuzu nápoj představuje jednoduchou, rychlou a snadnou cestu k přípravě nápoje. [Zdravý YUZU Tea](https://www.yuzuyuzu.cz/yuzu-tea) lze připravit v zimním období kdy, kdy stačí nabrat jednu polévkovou lžíci a zalít ji 250 ml horké vody. Pro přípravu osvěžujícího nápoje zalejte stejné množství studenou vodou. Zdravý YUZU Tea obsahuje 173 % doporučené denní dávky vitaminu C, čerstvé plody Yuzu a med.

Druhou variantou pro přísun vitaminů do těla představuje [Yuzu Ginger Tea](https://www.yuzuyuzu.cz/yuzu-ginger), který kromě vitaminu C, čerstvých plodů Yuzu a medu obsahuje zázvor. Tento nápoj, který lze opět připravit jak formou horkého, tak i studeného nápoje, taktéž podporuje imunitní systém, dále působí protizánětlivě, podporuje hubnutí a v neposlední řadě má také pozitivní vliv na zvýšení počtu spermií a jejich pohyblivost.

Oba čaje jsou bez kofeinu, neobsahují lepek, laktózu, barviva a jsou GMO free.