



Мед с апельсиновым соком

Напиток, приготовленный из смеси растительных ингредиентов и меда, чрезвычайно полезен, так как он укрепляет иммунную систему, способствует усилению защитных сил организма. Готовится он довольно просто: нужно взять 1 л свежеотжатого апельсинового сока, 0,5 стакана свекольного и 0,5 стакана морковного сока, все смешать, добавить немного отвара пророщенной пшеницы и 2 ч. ложки меда . Приготовленный напиток следует принимать 2 раза в день, утром и вечером, в течение нескольких дней. Особенно во время эпидемии гриппа или других инфекционных заболеваний.

Мед с курагой и изюмом

Универсальное общеукрепляющее средство на основе меда полезно не только для предотвращения простудных заболеваний, но и для поднятия тонуса, обретения сил после болезни. Для его приготовления возьмите 1 стакан кураги, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан изюма без косточек, 2 лимона и 1,5 стакана меда. Все ингредиенты измельчите, пропустив их через мясорубку (лимон пропускайте вместе с кожурой 2 раза), смешайте, залейте медом и дайте настояться. Взрослым принимать

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Автор: Administrator
26.05.2011 02:45 -

смесь следует по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 мин до еды, а детям - по 1 дес. ложке. Особенно полезна она будет в зимний период инфекционных эпидемий и весной при нехватке витаминов.