

ПИТАНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ.

ЛЕЧЕБНЫЙ СУП ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА.

В качестве обязательных ингредиентов в него входят:

- ✓ Пшено или тапиока или перловка из расчета 1,5 столовые ложки на литр жидкости
- ✓ Корень сельдерея
- ✓ Корень петрушки
- ✓ Грибы шиитакэ – 2 штуки на 3-х литровую кастрюлю
- ✓ Водоросли комбо (ламинария – морская капуста) – 5-7 см на кастрюлю
- ✓ Корень имбиря
- ✓ Корень куркумы
- ✓ Морковь
- ✓ Луковая смесь – лук порей + репчатый лук + зеленый лук – нарезать и потушить до прозрачности в небольшом количестве масла и воды.

К этому можно добавить другие овощи по желанию.

Способ приготовления:

Крупно нарезанные овощи, луковая смесь, крупу сложить в кастрюлю и отварить.

Добавить специи по вкусу. Не добавлять суповую заправку.

Только специи в чистом виде.

Для ослабленных людей во время болезни варить этот суп на основе рыбного бульона.

РЕЦЕПТ СМЕСИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан меда
- ✓ 1 стакан органического яблочного уксуса
- ✓ 1 стакан натертого белого лука
- ✓ 5 средних зубчиков чеснока
- ✓ 2 чайные ложки настойки эхинацеи

Все перемешать и в закрытой посуде хранить в холодильнике.

Сначала смесь будет белой, а затем потемнеет. Это нормально!

Перед употреблением взболтать или перемешать.

Для профилактики принимать чайную ложку в день, а во время болезни 5-6 чайных ложек в день.

ПРИ ПРОСТУДЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРОГРЕВАНИЕ.

Для этого используйте:

- ✓ Ванночка для ног с имбирем. 2-3 чайные ложки сухого порошка имбиря на миску для ног
- ✓ Нарезать 0,5 стакана белой части зеленого лука и залить стаканом крутого кипятка, накрыть крышкой и настоять 5 минут. Затем выпить и укрыться теплым одеялом.
- ✓ Следить за тем, чтобы ноги и область почек были в тепле.
- ✓ Напиток: натереть немного корня имбиря, добавить черный перец, палочку корицы, добавить апельсиновый сок и нагреть, чтобы он был горячий, но не кипятить, добавить немного водки и меда (или коричневого сахара).
- ✓ Зубчик чеснока держать во рту 15 минут и потом съесть- дезинфицирует и сушит при насморке и синусите.
- ✓ Постоянное выделение слизи – кашель и насморк часто связано с избытком молочных продуктов, сахара и избытка жидкости. Пить мугича.
- ✓ Включить в рацион продукты способные бороться с инфекцией – чеснок, хрен, водоросли, зеленый чай.