

Как подсластить весенние неприятности?

Как все знают, весной мы страдаем от нехватки витаминов. Чаще всего это выражается в резких перепадах настроения, когда неоправданное возбуждение сменяется столь же неоправданной депрессией. А хуже всего то, что в это время обостряются хронические заболевания, такие как ревматизм, язва желудка. Да и обычную простуду подхватить легче легкого – ведь иммунитет после зимнего затворничества сильно ослаблен.

Чем же поддержать себя? Естественно, фруктами, овощами и свежесжатыми из них соками. Но все дело в том, что после долгого зимнего хранения витаминов в овощах и фруктах становится мало.

Можно, конечно, поддержать себя синтетическими витаминными препаратами. Но глотать драже и таблетки скучно, удовольствия маловато.

Поэтому я рекомендую поддержать себя вкусной, полезной и калорийной смесью. Не бойтесь, вам от нее не поправиться, есть ее достаточно не более 3-4 столовых ложек в день. Кроме того, такая смесь даже несколько снижает аппетит.

Готовят смесь так: измельчите курагу, очищенные орехи и лимоны. Можете пропустить их через мясорубку, но думаю, этого делать не стоит, так как от соприкосновения с металлом витамин С, да и некоторые другие витамины, разрушаются.

Добавьте к измельченным компонентам мед. Если вам предстоят тяжелые работы, спортивные соревнования или экзамены, можете добавить к смеси черный шоколад.

Похожую смесь, без шоколада, но с добавлением изюма и инжира рекомендуют для профилактики онкологических заболеваний.

Все компоненты надо брать приблизительно в равных количествах, но с расчетом, что

Как подсластить весенние неприятности

Автор: admin
03.07.2012 14:57 -

вы употребите смесь в этот же день. Завтра лучше приготовить свежую смесь.

Смесь чрезвычайно богата витаминами и микроэлементами.

Курага относительно бедна витаминами, но содержит значительное количество солей калия и магния, что благотворно влияет на работу сердца, способствует снижению отеков, лечению гипертонической болезни и алиментарных форм малокровия.

Орех богат витамином Е. Причем в миндале он находится в наиболее легко усваиваемой организмом форме. Кроме витамина Е орехи обеспечивают организм железом, магнием, калием, кальцием и цинком. Кроме того, в миндале много белка, мононенасыщенного жира, диетических волокон. Все это помогает снизить уровень «плохого» холестерина и уменьшить риск сердечных заболеваний.

Лимон – настоящий склад витаминов, в особенности, витамина С. Он здорово укрепляет иммунную систему. Лимон настолько полезен, что трудно перечислить все случаи, где он является чуть ли не панацеей. Легче, наверно, написать, о вреде лимона, чем о его пользе.

Мед содержит более 30 микроэлементов, необходимых человеку. Он нормализует кислотность желудочного сока, способствует профилактике и лечению простудных заболеваний, заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, лечению угревой сыпи. После больших физических нагрузок мед, как никакой другой продукт, быстро восстанавливает силы.

Шоколад (но только обязательно черный, а не сладкая плитка) добавит вам бодрости и улучшит настроение. Содержащийся в нем магний способствует улучшению памяти, повышает устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет. Он способствует выработке женских гормонов и пробуждает эротические чувства у женщин.

Рассасывайте смесь как конфетку. Чем дольше вы ее подержите во рту, тем больший эффект она окажет. Противопоказанием к применению целебной смеси является

Как подсластить весенние неприятности

Автор: admin

03.07.2012 14:57 -

индивидуальная непереносимость ее компонентов.

Автор - **Любовь Музыка**

[Источник](#)