

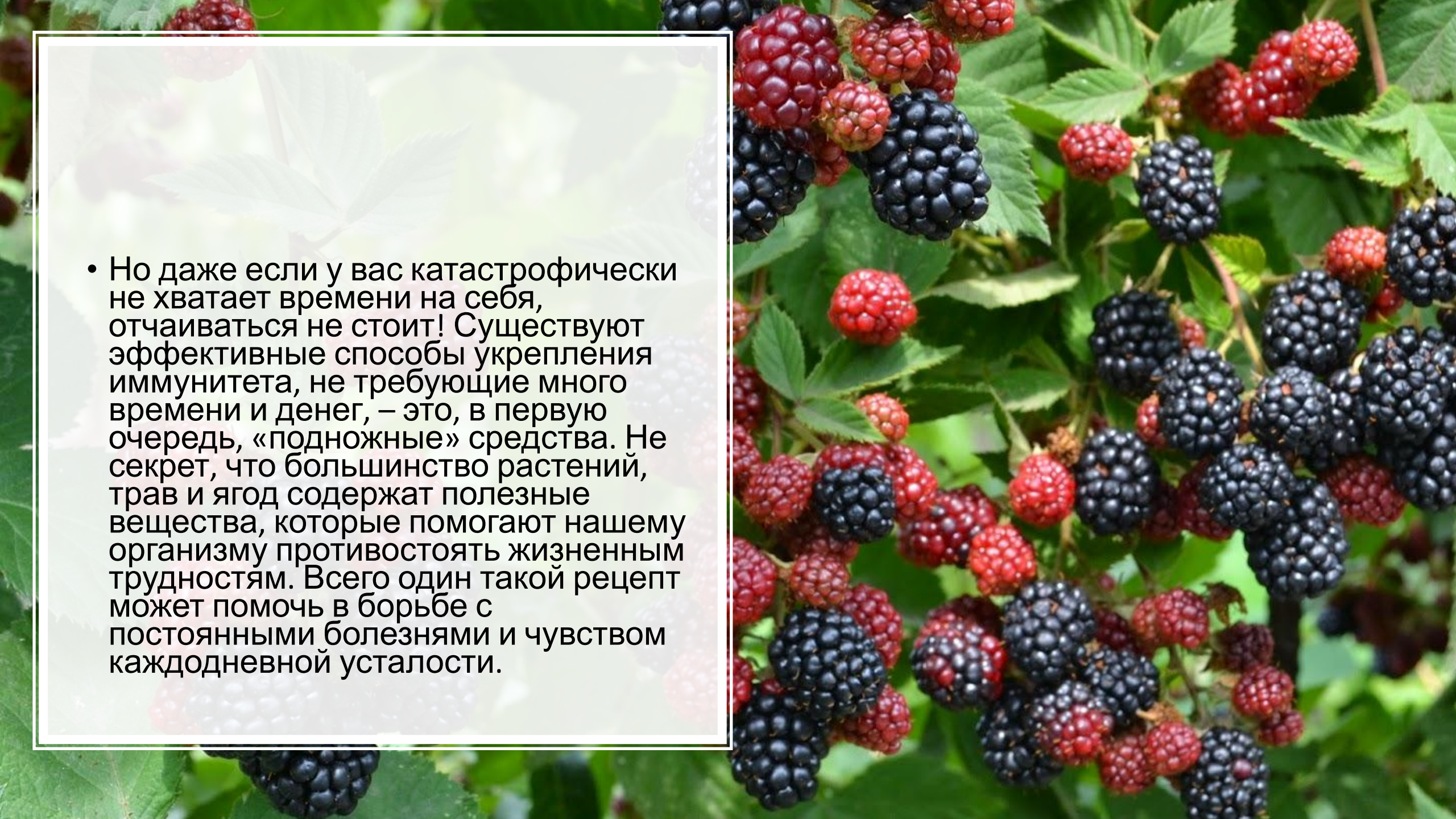
# НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СИЛЬНОГО ИММУНИТЕТА

- В наше время, полное стрессов и плохой экологии, иммунная система может легко дать сбой. Из-за этого мы рискуем оказаться в плену плохого самочувствия, постоянной усталости, а главное – стать уязвимыми для всевозможных вирусов, бесчисленных простуд и болезней. К сожалению, чтобы снова сделать свой иммунитет неуязвимым, недостаточно пару раз выпить аспирин или закапать капли – здесь необходим целый комплекс мер.





- Здоровая и полезная пища, отсутствие стрессов, занятия спортом, закаливание – вот общеизвестные рекомендации по укреплению иммунитета. Однако далеко не всем удастся заниматься каждый день бегом или плаванием, обливание холодной водой по утрам – удел людей с действительно сильной волей, а избежать стрессов в наше время – задача практически нереальная.

- 
- Но даже если у вас катастрофически не хватает времени на себя, отчаиваться не стоит! Существуют эффективные способы укрепления иммунитета, не требующие много времени и денег, – это, в первую очередь, «подножные» средства. Не секрет, что большинство растений, трав и ягод содержат полезные вещества, которые помогают нашему организму противостоять жизненным трудностям. Всего один такой рецепт может помочь в борьбе с постоянными болезнями и чувством каждодневной усталости.



- 
- **ГРЕЦКИЙ ОРЕХ.** Для приготовления настоя две столовые ложки листьев грецкого ореха кладут в термос, заливают 0,5 л кипятка и дают настояться в течение нескольких часов (можно оставить на ночь). Готовый настой принимают по 1/4 стакана каждый день.

- **ХВОЯ.** Витаминный напиток из хвои поможет повысить защиту иммунной системы. Напиток готовится так: две столовые ложки хвои промывают в холодной воде, перекладывают в емкость, заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и ставят на плиту. Настой кипятят 20-30 минут, затем дают отстояться в течение получаса и процеживают. Перед приемом по желанию добавляют немного сахара или 1 ч. л. меда. Принимают настой по одному стакану каждый день.





- **РАЗНОТРАВЬЕ.** Для приготовления этого настоя берется мелисса, мята, цветы каштана и иван-чай (все эти травы можно купить в любой аптеке). Берут по 5 столовых ложек каждой травы, заливают литром кипятка и настаивают в течение двух часов. Затем добавляют два литра отвара клюквы (или другой ягоды на выбор) и перемешивают с травяным. Рекомендуется выпивать около двух стаканов такого витаминного компота каждый день.

- **АЛОЭ.** Для приготовления смеси берут 500 г листьев алоэ, промывают, высушивают и кладут в холодильник на 6 дней. Затем перекручивают их в мясорубке – должно получиться три четверти стакана зеленой массы. Добавляют столько же меда и полтора стакана кагора. Принимают смесь по 1 столовой ложечке три раза в день, желательно до еды.





- 
- **РЕДЬКА С МОРКОВЬЮ.** Полстакана тертой редьки и моркови перемешивают, добавляют одну столовую ложку меда и лимонного сока (последний можно заменить клюквенным). Принимают лечебную смесь по одной столовой ложке перед завтраком и после ужина.





- **ВЕТКИ МАЛИНЫ.** Для укрепления иммунитета используют ветки малины, причем срезать их можно как летом, так и зимой. Для приготовления настоя мелко нарезанные ветки (1-2 столовые ложки) опускают в кастрюлю с горячей водой, кипятят 7-10 минут, затем настаивают в течение двух часов. Принимают по 1-2 глотка каждый час в течение дня.

- **ИЗЮМ И КУРАГА.** При недомогании или первых признаках простуды готовят витаминную смесь. Берут по одной столовой ложке изюма без косточек, кураги и грецкого ореха, измельчают и смешивают. Добавляют 1 ст. л. меда и сок половинки лимона и тщательно перемешивают. Принимают смесь по 1 ст. ложке три раза в день.





- **ОТРУБИ.** Одну столовую ложку отрубей (пшеничных или ржаных) заливают двумя стаканами воды, кипятят 30 минут, затем добавляют 1 ст. ложку меда. Отвар принимают теплым по 50 г 3 раза в день.

- **ПОЛЕВОЙ ХВОЩ.** Для приготовления этого настоя требуется всего один компонент – полевой хвощ. Одну столовую ложку хвоща полевого заваривают стаканом кипятка, настаивают в течение одного часа, после чего процеживают. Настой выпивают в течение дня.





- **ЧЕРЕДА.** Две столовые ложки сухой череды и заливают двумя стаканами кипятка, настаивают 1 час, после чего процеживают. Полученный объем является суточной дозой для приема.