

Чудодейственное питье

Натуральные средства – хорошее подспорье не только во время болезни. С их помощью можно предупредить недуг. Начните оздоровительный курс прямо сейчас. Вот увидите, ребёнок станет реже болеть.

Свежий сок (наполовину разведенный водой) способствует насыщению организма различными витаминами. Комбинируйте несколько овощей или фруктов, готовьте мононапиток. Старайтесь включать в рецепт свеклу, морковь, сельдерей, яблоки, апельсины.

Варенье из калины, малины, смородины, облепихи обладает противовирусным и противовоспалительным действием, Положите пару ложек варенья в чашку и залейте кипятком. Вкусный напиток стимулирует защитные силы, а во время болезни понижает жар и снимает ломоту в теле.

Компот из плодов шиповника, калины и сухофруктов давайте между приемами пищи (можно его немного подсластить).

Теплое молоко оберегает гортань и трахею. Добавив в чашку кусочек сливочного масла и чайную ложку меда, вы удвоите лечебный эффект. Так вы обезопасите от ангины, ларингита, трахеита и бронхита.

Сироп из редьки остановить кашель. Соблюдайте технологию приготовления. Срежьте верхушку и сделайте углубление. В него положите мёд, накройте верхушкой и поставьте в темное место. Когда появится сок, давайте по 1 ч. ложке три раза в день. Кроме того, тертую редьку хорошо добавлять в салаты и овощные блюда.

Все эти методы не нужно применять в комплексе. Выберите то, что больше всего подходит вам.

