

## Рецепт долгой жизни



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/recept-dolgoj-zhizni/>

Эта вкуснятина - эффективное средство при лечении ряда заболеваний, который к тому же очень вкусное. Почему бы не использовать его в целях профилактики, не дожидаясь болезней?

Состав «вкусного лекарства» простой - мед и корица.

Свойства меда изучены уже давно, его химический состав восхищает, при длительном применении он имеет ярко выраженный лечебный и профилактический эффект.

Для приготовления нужно взять мед и корицу в соотношении 5 к 1, то есть на 5 ложек меда 1 ложку корицы, или любой другой объем в этом соотношении. И просто перемешать. Вкусный и полезный продукт готов!

Если ежедневно съедать ложечку этого «шоколада», намазанную на бездрожжевой хлебец за 20 минут до завтрака или даже вместо завтрака, то снижается уровень холестерина в крови, улучшается ритм сердечных сокращений. Артерии и вены, теряющие с возрастом

свою эластичность (а это приводит к нарушению внутрисосудистого давления) также улучшают свое состояние. Ну, а у кого нет подобных нарушений здоровья, почему бы не позаботиться о профилактике?

Если приведенный пример – недостаточно весомый аргумент, чтобы включить это чудо-лакомство в свой рацион, то существует еще несколько.

У пожилых людей, регулярно принимающих мед и корицу, улучшается концентрация внимания, повышаются жизненные функции. В таких случаях мед с корицей принимают утром натощак и в 15 часов, разведя пол столовой ложки смеси в стакане теплой воды.

Очень полезно и эффективно – при артрите 2 ложки меда и 1 маленькую ложку корицы развести в стакане теплой. Результат от употребления такого напитка будет уже заметен через неделю.

При кожных заболеваниях (экзема, грибок и пр.) смесь меда и корицы в равных пропорциях можно наносить на пораженные участки кожи.

При выпадении волос смесь из 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки корицы с добавлением немного разогретого оливкового масла наносят на корни волос. Смыть через 15 минут.

При простуде, гриппе, при расстройствах желудка, при повышенном газообразовании – в этих случаях тоже поможет смесь меда с корицей.

Обнаружено, что прием одной столовой ложки меда и одной чайной ложки корицы 3 раза в день успешно лечит рак желудка и костей!

Чай, приготовленный из меда и корицы, замедляет наступление старения организма. Готовится он так. 1 ложку корицы заваривают тремя стаканами горячей воды. После того, как настой остынет до 50 градусов, добавить 4 ложки меда. Пить этот чай 3-4 раза в день.