

## Соки укрепляющие иммунитет и не только

Послан S0SMOS - 03/01/2011 11:46

---

### Рецепты соков

#### Рецепты восстановления сил:

1 апельсин, 1/4 грейпфрута, 1/4 лимона с кожурой, рекомендуется после приема обильной тяжелой пищи или после тяжелого напряженного рабочего трудового дня. Эти рецепты соков давно известны и успешно применяются, есть одно но, лучше стараться не переедать.

#### От простуды:

1 большой апельсин, 1/2 лимона с кожурой, 1/4 стакана Хваловской воды, для украшения добавить кусочек апельсина.

Рецепты снижения веса усть разные рецепты соков и вот один:

1/2 розового грейпфрута, 2 яблока, если вы испытываете голод, выпивайте между приемами пищи.

#### Очищение крови:

3 сладких яблока, 8 ягод клубники. Сок замечательного цвета и приятный на вкус.

#### Рецепты соков чтобы улучшить цвет лица:

8 ягод клубники, 2 веточки зеленого или черного винограда.

Половину стакана морковного сока, смешать с половиной стакана яблочного сока.

#### Очень полезен для здоровья:

1 хурма, 1 кружочек порезанного ананаса, 1 груша.

#### Рецепты соков поддержания иммунной системы:

3 морковки, 1 пучок сельдерея, 1 яблоко, 1/2 свеклы с листьями, листья проросшей пшеницы, небольшой пучок петрушки.

#### Рецепты соков укрепления нервной системы:

1/2 помидора, 100 грамм капусты, 2 пучка сельдерея.

#### Рецепты улучшения состояния кожи:

6 шт. моркови, 1/2 зеленого перца, особенно рекомендуется подросткам.

#### Для обогащения крови железом:

5 шт. моркови, 6 листьев шпината, 4 листа салата, 1/4 репы, 4 веточки петрушки.

**Рецепты соков выведения токсинов:**

Если Вы употребляете очень много мяса, Вам рекомендуется этот сок: 2-3 шт. моркови, 1/2 огурца, 1/2 свеклы с листьями.

Также можно заменять огурец несколькими листьями капусты.

**Благоприятное воздействие на желудок:**

1/2 помидора, 100 грамм капусты, 2 пучка сельдерея.

**Рецепты соков укрепляющие кости:**

5-6 шт. моркови, 4 листочка капусты, 4 веточки петрушки, 1/2 яблока (рекомендуется детям).

**Для укрепления ногтей:**

6 шт. моркови, 1/2 пастернака (от порции моркови).

**Для улучшения сна:**

5 шт. моркови, 2 стебля сельдерея, пучок петрушки.

**Полезно для вашего здоровья:**

6 шт. моркови, 1/2 свеклы с листьями.

**Напиток для прекрасного самочувствия:**

Высоко энергетичный сок: 6 шт. моркови, 1/2 свеклы с листьями, 3 пучка петрушки.

**Для снятия усталости глаз:**

6 шт. моркови, 1/4 качана капусты (снимает покраснения глаз).

**Рецепты соков при дискомфорте в желудке:**

120 гр. фенхеля, 30 гр. свеклы с листьями, 2 яблока.

**Полезно для Вашего здоровья:**

1 кружочек нарезанного картофеля, 5 шт. морковки, 1 яблоко, пучок петрушки.

**Сок дает потрясающие результаты:**

5 шт. моркови, 1 яблоко, пучок петрушки.

**Напиток для Вашего внешнего вида:**

Высоко энергетичный сок: 6 шт. моркови, 1/2 свеклы с листьями, 3 пучка петрушки.

**Чтобы очистить легкие от токсинов:**

5 шт. моркови, 4 веточки петрушки, 1/4 картофеля от полной порции продуктов, 4 веточки водяного кресс-салата.

**Для укрепления иммунной системы:**

6 шт. моркови, 2 стебля сельдерея, пучок петрушки, две головки чеснока, рекомендуется как противовирусное средство.

**Для укрепления ногтей:**

1 маленький огурец, 4 шт. моркови, 3 листа капусты, 1/4 всей порции зеленого перца.

**Придает коже гладкий вид:**

5 шт. моркови, 1 яблоко, имбирь.

=====

**Re: Соки укрепляющие иммунитет и не только**

Послан nati100 - 17/11/2014 20:24

---

В холодный период времени особо важно повысить иммунитет организма. Многие, задаются вопросом, как повысить иммунитет в домашних условиях? На самом деле процесс укрепления иммунитета является абсолютно не сложным, главное придерживаться несколько простых правил.

Иммунитет — это...

Иммунитет отвечает за то, чтобы в организм не попадали вещества с чужеродной генетической информацией (вирусы, бактерии, токсины или раковая клетка). Иммунитет работает по принципу «отыскать – уничтожить». Основным оружием являются специальные белки (антитела или иммуноглобулины), которые отыскивают вирусы и инфекции. Одно из таких веществ – это интерферон, который вырабатывается в ответ на рост температуры тела. Во время болезни (гриппа) иммунная система вырабатывает определенное количество интерферона, и через несколько дней ваша головная боль, кашель, насморк проходят.

Но, несмотря на защитную реакцию определенных веществ, наш иммунитет с каждым хроническим заболеванием, простудой, утомляемостью и раздражительностью снижается.

Основная причина – это неправильный образ жизни (курения, алкогольные напитки, стресс, окружающая среда – все это сказывается на вашем организме и иммунитете, что приводит к болезнетворным вирусам).

Как повысить иммунитет в домашних условиях (продукты, повышающие иммунитет)

Наш организм постоянно нуждается в витаминах группы А, С, В, Е, минеральных веществах и белках. Для этого, нужно включить в свой рацион мясо, бобовые, рыбу. При этом мясные и рыбные продукты рекомендовано кушать каждый день, а вот фасоль, горох — до двух раз в неделю.

Все продукты желтого и красного цвета (перец, тыква, морковка) содержат бета-керотин, который помогает вырабатывать витамин группы А, поэтому если вы не любите яйца, печень и сливочное масло, легко можете заменить данными овощами.

### Витамин С

Для поддержания в организме витамина группы С едим цитрусовые фрукты, шиповник, капусту, петрушку, черную смородину, облепиху. При недостатке этого витамина понижается формирование антител.

### Витамины группы В, Е

Продукты, повышающие иммунитет — гречка, семечки, субпродукты, злаки, бобовые, хлеб, орехи, печень. С помощью данных витаминов клетки защищаются от повреждений.

К тому же для функционирования иммунной системы просто необходимы минеральные вещества (цинк, магний, медь, железо). Большое количество этих веществ содержится в субпродуктах, орехах, семечках, бобовых, горьком шоколаде, крупах.

повысить иммунитет в домашних условиях+продукты,повышающие иммунитет7

Основные способы повысить иммунитет в домашних условиях:

Активный образ жизни

Стараемся, как можно больше гулять пешком, плавать, бегать, регулярно заниматься гимнастическими упражнениями.

### Умение расслабляться

После тяжелого дня, обязательно лягте на диван (10-15 минут), закройте глаза, и представьте что-то приятное, хорошее, при этом дыхание должно быть глубоким и ровным. Такой релакс всего организма и тела позволит вам освободиться от усталости за весь день и не даст, стрессу одолеть иммунитет.

### Регулярное посещение сауны и бани

Именно чередование высокой и низкой температуры помогает организм закалять и укреплять. Посещение бани позволит вам избавиться от хронического насморка, катары горла, носа, бронхита. Если же у вас нет такой возможности, то вполне подойдет контрастный душ. После процедуры, не забудьте растереть тело увлажненной мочалкой или полотенцем грубого ворса.

### Использование специальных препаратов, которые предназначены для укрепления иммунитета

Средства, для повышения иммунитета — девясил, зверобой, чеснок, одуванчик, чистотел, женьшень, желтокорень. В аптеках продаются специальные препараты, которые содержат большой процент данных веществ (Анаферон, Виферон и т.д.)

### Прохождение вовремя вакцинации и оптимистически настрой человека

Как утверждают психологи, больше всего подвергаются заболеваниям люди с пессимистическим взглядом на жизнь. Старайтесь меньше нервничать и думать о чем-то плохом.

Одно из важных правил – это заранее укреплять свой иммунитет, а не дожидаться первых признаков заболевания.

повысить иммунитет в домашних условиях+продукты,повышающие иммунитет1

### Народные средства для укрепления иммунитета

Не забудьте, перед тем как принимать какие-либо препараты пройти консультацию у врача и не используйте препараты, которые у вас вызывают аллергическую реакцию.

### Витаминный отвар

Самый простой, но при этом весьма эффективный. Для приготовления нужно взять:

сушеные плоды шиповника (150 г)

листья малины (6ст.л)

лимон (2шт)

натуральный мед (6 ст.л)

Неочищенный лимон пропускаем через мясорубку, помещаем в термос, добавляем малину и мед.

=====