

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, морковь) 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.

=====