

## **Одуванчик полевой, лекарственный.**

Послан Оля - 17/07/2009 16:19

---

В старину это уникальное растение считали эликсиром жизни и охотно применяли для укрепления здоровья.

Листья одуванчика богаты витаминами, в которых наш организм так нуждается: каротиноидами (жёлтые растительные пигменты, которые превращаются в организме человека в витамин А), Витаминами С, В2, Р, а также минералами (железо, кальций, фосфор).

Если листья одуванчика ошпарить кипятком или положить на 20 минут в солёную воду, можно уменьшить их горечь. И можно смело использовать в качестве зелёного лекарства.

Надо взять листья одуванчика, хорошо промыть и ошпарить кипятком. Затем порубить ножом; 2 яйца сваренных вскрутое, также нарезать; 50 гр. нежирного творога; Всё перемешать, посолить по вкусу и залить натуральным йогуртом (без добавок).

Такой салат выводит токсины и благоприятно действует на печень!

А как хорош кофе из одуванчиков!!!

Корни хорошо моют, подсушивают, затем обжаривают со всех сторон.

Потом их нужно размолоть в кофемолке и сварить, как варят кофе, добавит сахар или мёд. Этот кофе улучшить вам пищеварение.

Если вы получили ожог - масляная настойка из одуванчиков самое надёжное средство.

В одуванчике содержится большое количество йода, который делает его целебным. Если есть проблемы со щитовидкой, то и здесь одуванчик вам поможет.

Не зря говорят: УНИКАЛЬНЫЙ ОДУВАНЧИК!!!

---