16 Φεβρουαρίου 2015

Η νόστιμη και υγιεινή συνταγή που ανασταίνει πεθαμένους!!!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ο συνδυασμός περιέχει .. μέλι , καρύδια και κανέλα και είναι ένα πραγματικό θαύμα . Η συνταγή είναι πολύ απλή και αποτελεσματική για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και για την θεραπεία διαφόρων ασθενειών .

Για να την προετοιμάσετε χρειάζεστε:
– 100 γραμμάρια καρύδια

– 300 γραμμάρια μέλι

– 2 κουταλάκια του γλυκού κανέλα



Τρίβουμε καλά τα καρυδιά και τα ανακατεύουμε με μέλι και κανέλα, μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. (βλ.φώτο)

Για το ανοσοποιητικό σύστημα : φάτε 1 κουταλάκι του γλυκού καθημερινά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα .

Για φλεγμονή της ουροδόχου κύστης: αραιώστε 2 κουταλάκια του γλυκού αυτού του μίγματος σε ένα ποτήρι ζεστό νερό. Πιείτε ένα ποτήρι την ημέρα για 7 ημέρες.

Για την πρόληψη και τη θεραπεία καρδιακής νόσου: ένα κουταλάκι το πρωί με άδειο στομάχι και μία το βράδυ πριν τον ύπνο (3-4 μήνες ανά έτος).

Για την τόνωση της μνήμης: τρώτε τρία κουταλάκια του γλυκού την ημέρα, πρωί, μεσημέρι και βράδυ (συνιστάται ιδιαίτερα κατά την διάρκεια εξετάσεων).

Για τη μείωση της χοληστερόλης: τρώτε 4-5 κουταλάκια του γλυκού την ημέρα,σε συνδυασμό φυσικά με μια ελαφριά δίαιτα ,και το πολύ σε ένα μήνα, τα επίπεδα χοληστερόλης θα επιστρέψουν στο φυσιολογικό.

Για τη θεραπεία της γαστρίτιδας και έλκους: φάτε ένα κουταλάκι το πρωί με άδειο

στομάχι για μια περίοδο 30 ημερών .

Επιμέλεια :Ελένη Μιχαλάκη

Πηγές: *newsitamea.gr– newsitamea.gr*