**Весна , авітаміноз , утома ...**

Напевно , всім відомо, що з приходом весни багато людей відчувають різного роду болячки - наприклад, безпричинну слабкість, швидку стомлюваність , лущення шкіри на долонях тощо. Все це - прояви " весняного " ​​авітамінозу. За довгу зиму організм встиг вичерпати ресурси, а поповнити їх зараз проблематично.

1.Їжте більше овочів і фруктів у свіжому вигляді.

У раціоні щодня має бути присутнім близько 400 - 500г овочів і фруктів. Налягайте на капустяні овочі ( білокачанну , червонокачанну капусту , броколі , а також пекінську капусту ( " китайський салат " ) . За вмістом вітамінів і мікроелементів пекінська капуста перевершує капусту білокачанну , важливо , що вона надходить до нас свіжою., а не втрачає вітаміни при зберіганні. крім того , пекінська капуста має більш ніжною клітковиною і її можна споживати людям з шлунково -кишковими проблемами. з фруктів навесні найбільш корисні цитрусові (особливо грейпфрути ) , в яких найбільше вітамінів , а також моркву ( обов'язково додавайте в неї масло або сметану ) .

2 . Пророщують насіння і зерна

Їх можна їсти окремо (по 1 ст. Л . Перед їдою) , додавати в салати , супи та другі страви. Найчастіше для пророщування використовують насіння пшениці, вівса , кукурудзи , гороху , квасолі , сочевиці , льону , соняшнику , гарбуза, редьки, редиски, крес-салату. Спочатку свіжі (непротравленние ) насіння замочіть в чистій воді на 2-3 години , потім промийте проточною водою , розкладіть на змоченою чистою водою марлі , яку помістіть на дно емальованої каструлі або банки з широким горлом , ємність прикрийте поліетиленовою плівкою і виставте на світло. Насіння промивайте щодня. Як тільки паростки досягнуть 1-2 см , їх можна вживати в їжу.

3. Використовуйте народні рецепти

Купувати сьогодні заморські фрукти - дорого і , в кінцевому підсумку , ми до них не звикли. Дехто вживає штучні вітаміни , забуваючи про приховану шкоду від них. Думка про те , що вітаміни ще нікому не зашкодили , є помилковою. Передозування вітамінів часто призводить до небажаного результату. Адже, коли ми вживаємо вітамінні препарати, організм змушений працювати в " форсованому " режимі. Отже, краще вдатися до перевірених народних рецептів , які , по-перше , близькі нам , а по-друге - випробуванні не одним поколінням.

 Узвари , які допомагають при слабкості і втоми :

 1 . Плоди шипшини коричної ( без насіння ) 100,0 .

 Листя кропиви дводомної 100,0 .

 Листя меліси лікарської 100,0 .

 Корені кульбаби лікарської 100,0 .

 2 . Плоди шипшини коричної ( без насіння ) 100,0 .

 Плоди коріандру посівного 50,0 .

 Листя м'яти перцевої 50,0 .

 Кора жостеру ламкою 50,0 .

 Корені кульбаби лікарської 100,0 .

 Взяти столову ложку подрібненої суміші , запарити склянкою окропу (одна доза) , настояти впродовж 20 хв . Проціджений напар вживати двічі на день по 3 дози як профілактичний засіб. До напару можна додати 1-2 ч. л . цитринового соку і пити з невеликими паузами.

Узвар від авітамінозу :

 Плоди шипшини коричної ( без насіння ) 50,0 .

 Листя горіха волоського 50.0 .

 Листя кропиви дводомної 70,0 .

 Трава фіалки триколірної 70,0 .

 Коріння лопуха справжнього 70,0 .

 Корені кульбаби лікарської 70,0 .

 Дві столові ложки подрібненої суміші настоювати впродовж ЗО хв . у 600 мл окропу. Проціджений настій пити по 100-150 мл (залежно від віку) 3 рази на день.

 Використавши ці рецепти і заощадивши при цьому не одну копійку , ви зможете самі порівняти їх ефективність з дією дорогих фруктів і штучних препаратів.

Бажаємо вам здоров’я!