

КНИГА РЕЦЕПТОВ с использованием одуванчика



Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна

2019 год
пос. Пролетарский

СОДЕРЖАНИЕ

1. Весенний салат
2. Настой одуванчика (нарушение обмена веществ)
3. Настойка одуванчика (повышение аппетита)
4. Сок одуванчика (средство от бессонницы)
5. Отвар цветков одуванчика (нормализует давление)
6. Масло одуванчиков (средство от ожогов)



Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна

ВЕСЕННИЙ САЛАТ

Свежие листья одуванчика тонко нарезать, посолить, можно добавить помидоры или огурцы, заправить сметаной и есть как салат, добавив репчатый лук, морковь, заправить лимонным соком и растительным маслом.

Листья молодого одуванчика - хорошее противогинготное средство, улучшает работу пищеварительной системы. Одна чашка зелени одуванчика обеспечивает 112 процентов от необходимого суточного количества витамина А, а также и 535 % суточной дозы витамина К. (Витамин К2 или менахинон имеет жизненно важное значение для организма человека наряду с наиболее популярными: А, В, С, D. Данное вещество является жирорастворимым соединением витаминов группы К, которое необходимо для нормального синтеза белков и полноценного обмена питательных веществ. Менахинон потенцирует образование новых клеток в костной ткани, благоприятствует усвоению кальция, принимает активное участие в свертывании крови. Витамин К2 синтезируется в кишечнике, а также поступает в наш организм благодаря пищевым продуктам.)



Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна

НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Настой одуванчика: Столовую ложку порошка корня одуванчика залить кипятком (одним стаканом). Держать на огне 15 минут. Отвар должен медленно кипеть. После дать настояться 45 минут. Затем настой процедить. Принимать настой одуванчика слегка подогретым за четверть часа до еды по половине стакана трижды в день.

Такой настой одуванчика помогает также при фурункулезе и кожной сыпи.



Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна

ПОВЫШЕНИЕ АППЕТИТА

Настойка одуванчика: Ухудшился аппетит, но мы знаем, что прием пищи необходим каждому человеку. Опять одуванчик нам в этом поможет. Применение для повышения аппетита и очищения крови.

10 г свежих помытых и порезанных корней одуванчика залить стаканом кипятка. Настоять 20 минут. Процедить. Охладить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день. Оказывает также послабляющее и спазмолитическое действие. (Приложение 2)

Такой настой одуванчика оказывает также послабляющее и спазмолитическое действие.



Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна

СРЕДСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ

Сок одуванчика: Выжимать сок можно из любой части растения. Сок одуванчика очень полезен при авитаминозе, анемии, стрессах и бессоннице. Сок одуванчика должен быть обязательно свежесожатым. Принимают его за 30 минут до еды два раза в день, в дозировке по 50 мл.

Народные целители назначали млечный сок одуванчика закапывать по 1 капле в глаза при трахоме. Им также можно смазывать бородавки и мозоли.

Сохранить сок можно разбавив его спиртом в пропорции 2:1 или водкой 1:1.



Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна

ДАВЛЕНИЕ

Отвар цветков одуванчика: В кипящую воду бросить свежие цветки одуванчика, по возможности как можно, более очищенные от зеленных листочков. Покипятить на слабом огне 5 минут. Остудить. Процедить. Отжать. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. На 250 г воды потребуется столовая ложка цветков.

Также применение настоя рекомендуется при желтухе, ревматизме, бессоннице.



Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна

СРЕДСТВО ОТ ОЖОГОВ

Масло одуванчиков: Для его приготовления понадобится порошок из сушеного корня одуванчика и оливковое или подсолнечное масло. Порошок добавить в растительное масло в пропорции 1 к 4. Держать две недели в тепле. (Приложение 2)

Одуванчиковое масло используют как в качестве мази, так и в виде компрессов.



Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна