Простые рецепты для укрепления здоровья

**Профилактика аллергии**.

Лайм – эффективное средство от аллергии любого типа.

Возьмите сок, выжатый из половинки лайма, добавьте ложку меда, разбавьте теплой водой. Пейте каждое утро на протяжении трех месяцев.

**Избавится от депрессии, улучшить настроение**.

Добавляйте в чай размельченные зерна кардамона.

Ешьте тертое яблоко с медом.

**Профилактика диабета.**

Съедайте 5 листьев карри натощак каждое утро в течение трех месяцев.

**Омолаживающая маска**

В 4 столовые ложки молока добавить две щепотки куркумы, размешать и нанести на лицо на полчаса перед сном. Применять 21 день. Можно продлить, если потребуется, а вообще повторять один раз в три месяца.

**Для очистки кожи и восстановления кровяного давления.**

Одну каплю базиликового масла смешать с одной ложкой меда. Принимать утром и вечером.

**Для улучшения памяти.**

Одну ложку куркумы размешать в стакане молока (сахар – по желанию) пить перед сном.

**Для похудения.**

Одну вторую ложки порошка куркумы залить ¾ стакана кипяченой воды, хорошо перемешать, накрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром хорошо перемешать раствор, выпить после завтрака. Пить в течении месяца, постепенно увеличивая количество куркумы до одной ложки.

Повторять по необходимости.

**Избавится от астмы и кашля**.

-4 растолченных гвоздики;

-2 горошины черного перца (растолченных);

-2 щепотки порошка куркумы;

-1/2 чайной ложки базилика или 4 листика;

-немного имбиря;

-сахар по вкусу.

Приготовление.

Все перечисленное смешать с двумя стаканами молока и кипятить на медленном огне 40 минут.

Процедить и пить охлажденным. Пить на 1-ый, 3-ий,5-тый, 7-ой … день . : раз за 15 дней. Для детей половина порции.

**Масло лимонной травы.**

Помогает от прыщей и угревой сыпи, открывает поры, тонизирует кожу , сглаживает мешки под глазами. Превосходный антидепрессант, укрепляет нервную систему, снимает напряжение, борется со стрессом.

Смешайте две капли масла лимонной травы с 10-15 каплями миндального масла и массируйте лицо перед сном.