

ЯБЛОКИ - ЧУДЕСНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ.



Каждому из нас известны целебные свойства яблок, особенно их профилактическое воздействие на организм. То, с

чем уже давно догадывались наши бабушки, теперь научно доказано и подтверждено многочисленными исследованиями.

Однако «полезное» яблоко должно удовлетворять двум непреложным требованиям: быть как можно более свежим и не подвергаться химической обработке.

ЯБЛОКИ - С УТРА ДО ВЕЧЕРА.

- Съешь с утра натощак одно яблоко (при здоровом желудке). Постарайтесь есть его как можно медленней. Оно вызовет выделение желудочного сока и тем самым улучшит пищеварение. В яблоке содержится около 300 ценных веществ, среди которых каротин, витамины группы В, калий, кальций, фосфор, железо. Это - оптимальная «заправка» организма в начале дня.



витаминная

- Очень хорошо яблоко помогает при уходе за зубами. После каждого приема пищи оно «чистит» зубы и массирует десны. Итак, это вкусный и одновременно полезный десерт!

- Одно яблоко, съеденное вечером, перед тем как ложиться спать, окажет успокаивающее воздействие и будет способствовать спокойному сну.

ИЗ ЯБЛОЧНОЙ АПТЕКИ.

- Хорошо известно- яблоки регулируют работу желудка, что имеет особое значение для тех кто мало двигается.
- При простуде и высокой температуре очень помогает чай, заваренный на яблочной кожуре.
- При заболевании, когда возникает зуд кожных покровов, очень хорошо съесть в течение дня 4 яблока, кроме случаев аллергической реакции организма на яблоки.



Я крепкое,
хрустящее,
Чудо настоящее.
Желтое и красное –
Кожица атласная.
Яблочко румяное,
Детям всем
желанное!