

О закаливании пищи

Разве есть такие продукты или вещества, которые помогали бы человеку увеличивать морозоустойчивость?

Да!

Достичь состояния повышенной сопротивляемости помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Они приспособливают организм к вредным воздействиям физической, химической и биологической природы.



Для повышения иммунитета у часто болеющих детей назначают экстракт элеутерококка:

- 1 капля на каждый год жизни 3 раза в день с молоком или компотом 1-2 месяца.

Повышают устойчивость организма накопители витамина С, например, шиповник:

-цельные плоды залить кипящей водой из расчета 30 – 40 штук на стакан кипятка и кипятить 7 – 10 минут. Охладить, процедить, пить от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ стакана в день.



Так же рекомендуется витамин А для ослабленных детей:



-пить морковный сок натощак от 1 столовой ложки до полстакана в день. Морковный сок содержит каротин, из которого в организме образуется витамин А.

В питании часто болеющих и ослабленных детей рекомендуется использовать проросшие зерна пшеницы, овса, ржи.

