

Вкусная и полезная сердечная конфета

Это уникальное сочетание полезнейших продуктов поможет предупредить развитие ишемической болезни, кардиосклероза у пожилых людей. А также оно – прекрасное дополнение к основному лечению при болезнях сердца. Главное, не забудьте посоветоваться с лечащим врачом.

Если так случилось, что ты еще не знаешь этого великолепного средства, то вот рецепт:

Медовик («сердечная конфета»)

На суточную порцию:

1. Семя льна – 1 ст. ложка
2. Семя кунжута – 1 ст. ложка
3. Семя мака – 1 ст. ложка
4. Куркума – ½ чайной ложки
5. Мед – 2 ст. ложки (не больше)



Кунжут слегка поджарить на сухой сковороде, затем смешать семена льна, кунжута и мака – и измельчить на кофемолке. В полученный порошок добавить куркуму – и все смешать с медом.

Получится целебный медовик - и он настоящий бальзам для сердца. Особенно, если оно уже побаливает или проявляется в аритмии, тахикардии, брадикардии и прочих неприятных ощущениях.

Как принимать

- хорошо смешивать с кефиром (1 ст. ложку на стакан);
- можно принимать в чистом виде – 1-2 ст. ложки, предварительно выпив стакан негазированной воды (лучше простой, неминеральной)