

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 нарежьте, посолите, можно добавить помидоры или огурцы. Заправьте сметаной и ешьте как салат, добавив репчатый лук, морковь. По вкусу можно заправить лимонным соком и растительным маслом.



**Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна**

НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Настойка одуванчика: столовую ложку порошка корня одуванчика залейте кипятком (одним стаканом). Держите на огне 15 минут. Отвар должен медленно кипеть. После дайте ему настояться 45 минут. Затем настойку процедите. Принимайте настойку одуванчика слегка подогретой за четверть часа до еды по половине стакана трижды в день.

Такая настойка одуванчика помогает также при кожной сыпи.



**Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна**

ПОВЫШЕНИЕ АППЕТИТА

Настойка одуванчика: ухудшился аппетит, но мы знаем, что приём пищи необходим каждому человеку. Опять поможет одуванчик. Настойка применяется для повышения аппетита и очищения крови.

10 г свежих помытых и порезанных корней одуванчика залейте стаканом кипятка. Пусть настоится 20 минут. Процедите, охладите. Принимайте по четверти стакана 3 раза в день.



**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 свежавыжатым. Принимают его за 30 минут до еды два раза в день, в дозировке по 50 мл.

Млечным соком одуванчика можно смазывать бородавки и мозоли.



**Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна**

ДАВЛЕНИЕ

Отвар цветков одуванчика: в кипящую воду бросьте свежие цветки одуванчика, по возможности как можно более очищенные от зелёных листочков. Покипятите на слабом огне 5 минут. Остудите, процедите и отожмите. Принимайте по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. На 250 г воды потребуется столовая ложка цветков.



**Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна**

СРЕДСТВО ОТ ОЖОГОВ

Масло одуванчиков: для его приготовления понадобится порошок из сушеного корня одуванчика и оливковое или подсолнечное масло. Порошок добавьте в растительное масло в пропорции 1 к 4. Держите две недели в тепле.

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



**Автор:
Евдошенко
София
Евгеньевна**