

zaburzenia żołądkowo-jelitowe

23.02.2010.

Zaburzenia czynności żołądkowo-jelitowych

Zaleca się stosowanie surówek Przygotowanie: zmieszać i namoczyć 1-2 łyżki miodu, 3 łyżki płatków owsianych, 5-10 rozdrobnionych orzechów laskowych w 1/2 szklanki zimnej, przegotowanej wody. Całość należy pozostawić na 1-2 godziny lub przygotować wieczorem i pozostawić na noc, w zależności od pory spożycia. Następnie dodać 1 duże utarte jabłko i 5 łyżek mleka lub śmietanki - wymieszać i skropić sokiem z cytryny. Tak przygotowana surówka może być spożywana jako zastępstwo śniadania - zapewnia uczucie sytości na około 5-6 godzin.