Автор: admin
25.04.2013 19:14 -

Гидромель - живая вода! Или Вы сомневаетесь?

У жен римских патрициев всякий день находилась масса поводов для огорчений. Их бессовестные мужья беспрестанно интриговали друг против друга, пили сверх меры да еще изменяли им с гетерами. Спрашивается, где уж бедняжкам было набраться терпения!

Жизненную стойкость, бодрость духа и душевное равновесие им давал гидромель. Название говорит само за себя: вода, мед, лимон. Напиток этот готовился просто: на один стакан теплой воды сок одного лимона и ложка меда. Надо сказать, что средство и по сей день не утратило своей актуальности. Принимать гидромель лучше прямо с утра, покуда никто и ничто не успело Вас вывести из себя. Через пару месяцев такой терапии вашему самообладанию может позавидовать дрессировщик тигров.

Если же Вы задались целью похудеть, то этот напиток тоже для Вас! Но с целью изменения веса придется изменить время принятия гидромеля. Оптимальным будет прием натощак с утра, в 16.00 и в 18.00. Замените этим напитком свой любимый кофе, и стенки ваших сосудов станут крепкими и эластичными. Приготовьте этот напиток на целый день и делайте по глоточку в те моменты, когда вам хочется курить.

Лето, жара, сильная жажда... Вам снова поможет этот волшебный напиток. Добавьте пару кусочков льда, и прохладительный напиток готов. Хочется поострее? Натрите на терке имбирь и добавьте к гидромелю. Украсьте листочком мяты и наслаждайтесь приятным вкусом.

Зима, холод, ослабленный иммунитет... Гидромель и здесь на высоте! Что может быть лучше хорошей порции витамина С в сочетании с согревающим медовым напитком? Лимон и мед – отличные антисептики. Уменьшите количество этих компонентов, и такой напиток станет полезен вашему ребенку.

Утро, похмелье, тошнота... Без гидромеля не обойтись! Он не допустит обезвоживания организма, придаст сил и выведет токсины. Пейте его каждые полчаса, и к вечеру вы станете человеком.

Вы спортсмен, и после тренировки выжаты, как лимон? Как говорится, клин клином вышибают. Лимон придет на помощь! Приготовьте гидромель, изменив пропорции. Увеличьте порцию лимона и уменьшите количество меда. Этот состав придаст Вам сил и энергии.

Но есть несколько секретов приготовления гидромеля. При первых признаках простуды многие из нас пьют горячий чай с медом. Но мало кому известно, что в горячем чае мед теряет свои лечебные свойства. Уже при 50 градусах в сладком продукте разрушаются все полезные вещества – ферменты, витамины. В вашем кипятке с медом останутся лишь глюкоза и сахар. Поэтому вспомните перед тем, как приготовить гидромель, что полезным он будет, если температура воды не выше 40 градусов.

Ни в коем случае не подойдет мед, который продается в магазинах. Его натуральность вызывает очень большие сомнения. Обратите внимание на срок годности такого меда. Он очень короткий. Настоящий мед не имеет временных ограничений, и полезные свойства в нем сохраняются НАВСЕГДА! Поэтому приобретайте мед у знакомых пчеловодов или на рынке.

Пейте гидромель, и доброго Вам здоровья!

Автор - **Анастасия Самойлова**
Источник