Автор: admin
26.04.2012 10:27 -

Напитки для поднятия настроения. Какие рецепты?

Какие же мы, женщины, капризные… То голова болит, то нервы не в порядке, то дни у нас критические… Может, просто в нашей «фабрике» внутренней сбои какие-то происходят? Любви не хватает, заботы, внимания. Нежные мы и в ласке нуждающиеся. Даже самые железные леди, самые сильные… И все недомогания наши как рукой снимает при обилии внимания и проявлении любви. Можно долго рассуждать о зависимости от чужого внимания, о нехватке при этом личностного ресурса, но что-то же нужно делать здесь и сейчас!

Проще простого – собрать себя в кучу усилием воли и… приготовить вкусный чай, поднимающий настроение. Есть такой рецепт! Улучшает самочувствие почти мгновенно, потому и кличут его «Магическим».

Чайная ложечка сушеного базилика, веточка мяты или мелиссы, пару сухих гвоздичин, молотый мускатный орех на кончике ножа и три зернышка кориандра. Все это великолепие на большой бокал кипятка. 5-7 минут настаивать под крышкой. Добавить чайную ложечку меда. Медленно размешать. И выпить маленькими глотками, следя за движением нежного напитка. Вот он обволакивает горло, медленно поступает в желудок… Его тепло распространяется по всему телу. Дыхание ровное. Настроение спокойное, умиротворенное. Пусть весь мир подождет. Как прекрасна жизнь!

При усталости и для поднятия настроения есть еще одно отличное средство – полевой шалфей. Продают его в аптеках. Прекрасно помогает при нервном истощении, при утомляемости, гипертонии.

3 столовые ложки полевого шалфея залить 500 мл кипятка. Добавить две чайные ложечки сахара. Настоять 15 минут и пить как чай перед едой. Дневная доза. Прекрасное самочувствие гарантировано.

Успокаивает и поднимает настроение медовый напиток. Отличное средство от бессонницы. Нет более безвредного снотворного, чем мед.

На стакан теплой воды – столовую ложку меда. Кишечник регулирует, крепкий сон гарантирует, успокаивает, все вокруг начинает сиять яркими красками. И вкусно, и полезно! Я иногда добавляю в стакан с медовым напитком несколько капель свежего лимонного сока. Или апельсинового. Коктейль удовольствия!

А имбирный чай у меня вызывает волну новых ощущений. Он не успокаивает, он бодрит!

Небольшой корень имбиря вымыть, поскоблить, тонко нарезать, залить 500 мл воды и кипятить 20 минут. Два плода финика нарезать тонкими лепестками. Три грецких орешка почистить и порезать. В воду, в которой варился корень имбиря, добавить столовую ложку сахара и корицу на кончике ножа. В чашку положить кусочки фиников, грецких орехов, залить имбирным чаем и красиво подать. Изысканное великолепие. Одна только чайная церемония поднимает настроение.

Про шоколад, бананы и кофе в этой статье не стану писать. И рецептов давать. Всем известно, что эти продукты довольно быстро поднимают настроение. Вопрос в том, чего мы хотим добиться – успокоиться или взбодриться?

Отличное тонизирующее и общеукрепляющее средство – напиток из моркови.

Килограмм свежей моркови вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, залить кипяченой холодной водой – 500 мл – и оставить на 1-2 часа. Затем морковь отжать, приправить напиток сахаром по вкусу, добавить сок 1 лимона, сок смородины или клюквы. Это очень вкусно!

Как говаривал Порфирий Иванов: «Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо, но самое главное – делай!»

Поднимайте настроение. Генерируйте энергию созидания. Будьте всегда здоровы!

Автор - **Жанна Магиня**
Источник