

**Ямало – Ненецкий автономный округ**  
**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение**  
**«Гимназия №1»**

**«РЕЦЕПТЫ МОЕЙ БАБУШКИ»**  
**«ЭЛЕКСИР МОЛОДОСТИ»**

**Выполнила:**

**Ефимова Анастасия**

ученица \_\_\_5а\_\_\_ класса

**Руководитель:**

**Сидоренко Татьяна Васильевна**

заместитель директора по социальной работе

**Контактная информация:**

**Телефон (рабочий): 8 (34922) 34899**

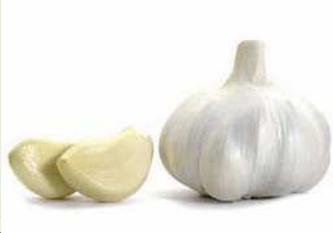
**Адрес ОУ: 629008 г. Салехард ЯНАО**  
**Ул. Губкина 4 а**  
**МАОУ «Гимназия №1»**

**Салехард \* 2013**

**Эликсир молодости**

«Эликсир молодости» – это старинный рецепт, которым издавна пользовались в старину бабушки и молодые девушки. Поскольку сейчас многие в нашем городе на севере болеют гриппом, и школы закрыты на карантин, этот рецепт, я считаю, будет самым актуальным.

### **Ингредиенты:**



\*Чеснок



\*Мёд



\*Лимон

Использовать для приготовления их можно, как и в разном количестве, так и в одинаковых пропорциях. Чеснока следует класть 4-5 зубчиков.

### **Пропорции моего рецепта:**

- 1 стакан мёда
- 3 лимона
- 3 зубчика чеснока

### **Приготовление**

1. Измельчить в блендере лимоны вместе с кожурой, но без косточек.



2. Выдавить чеснок в чеснокодавилке.



3. Соединить всё вместе и примешать мёд.

4. Поставить в холодильник на 2 дня.

### **Меры и дозы**

Принимать по чайной ложке два - три раза в день, за 30 минут или за час до еды. Курс приёма месяц, по желанию можно продлить.

### **Как я узнала про рецепт**

Однажды этот рецепт «Эликсира молодости», мне рассказала бабушка. Конечно, я сначала очень удивилась: «Что такого «волшебного» может быть в этом эликсире и почему его так называют?» И я решила выяснить: чему он способствует, какую пользу приносит?

### **Эликсир молодости способствует:**

- расширению сосудов, выведению бляшек (бляшки – отложение холестерина), разжижает кровь, улучшает кровоснабжение. А это значит: улучшаются функции работы внутренних органов, улучшается работа головного мозга, улучшается память.

Особенно важно, что при приёме «Эликсира молодости» у человека повышается иммунитет, что для нашего района Крайнего Севера особенно необходимо в период полярной ночи. Улучшается кровоток (кровь течёт без препятствий по организму). Из-за этого становится лучше питание кожи, разглаживаются морщинки, кожа становится нежной и упругой. И вы выглядите «СУПЕР».

### **Выводы:**

Предложенный мною состав не зря называют «Эликсиром молодости». Принимая его два раза в год (осенью и весной), ваш организм почувствует бодрость, пройдет сонливость, появится работоспособность. Поверьте, чеснок не ухудшает вкуса лимона и меда. Медово – лимонный сироп очень приятный на вкус и вам понравится!

