



Наступила весна. Как радуется природа! Стали распускаться первые весенние цветочки, появилась первая зелененькая травка, зацвели деревья. Солнышко стало светить всё чаще. Весной мы можем наблюдать рождение новой природы. Кажется, что сил в организме с каждым днём становится всё больше.

Не хочется думать о проблемах со здоровьем. Но всё равно, если что-то болит надо попробовать решить проблему здоровья, прибегая к разным методам, в том числе и к народной медицине.

Прежде, чем начать применять какое-то новое средство, необходимо пройти обследование: сдать анализы, сделать кардиограмму, пройти [МРТ](#), посоветоваться с врачами, а потом решать, с чего начать лечение. В последнее время народная медицина часто советует употреблять такое простое на вид растение, как одуванчик. В этом растении полезно всё: корни, стебли, цветки, листья. Корни можно сушить, жарить, молоть и пить вместо кофе. Очень полезен этот напиток для печени, поджелудочной железы, кишечника. Зеленые листья можно употреблять в качестве салата, добавив зеленый лук, яйцо и сметану. Этот салатик очень хорош при авитаминозе, при кишечных заболеваниях.

Очень вкусен одуванчиковый мёд, приготовленный из желтых цветочков. Этот мёд желтенький как солнышко и полезный при простудах, гриппе, ангине и других простудных заболеваниях. Варенье из одуванчиков тоже варят знающие люди. Для тех, кто любит сладкое, это очень полезный и вкусный десерт. Одуванчики нужно собирать подальше от цивилизации, от больших городов, а лучше всего где -то в поле, около леса или водоёма. Одуванчики любят накапливать вредные вещества. Чем меньше будет

вредных добавок, тем лучше и полезнее. В одуванчике много железа, фосфора, белковых соединений. Также при помощи одуванчика можно снизить холестерин. А это очень важно для людей, у кого проблемы с сердцем и сосудами.