

Игорь Тютюкин

СУПЫ ЗАМЕДЛЯЮТ СТАРЕНИЕ

(версия от 07.03.2019 г.)

Лёгкие вегетарианские супы улучшают пищеварение, очищают организм, усиливают обмен веществ. И замедляют старение тела.

Основой таких нежирных супов являются овощи и зелень. Можно добавлять в них мелко измельчённые грибы и морскую рыбу. Но не мясо и жареные продукты.

Самые стройные восточные люди — корейцы — называют себя «супоедами», и едят горячие жидкие блюда из овощей (супы), минимум, 2 раза в день — на обед и на ужин.

Вот простой способ приготовления «молодильного» супа. В кастрюлю налить чистой воды, и варить в ней то, что обычно в сыром виде не едят (грибы, рыбу, картофель, фасоль, чечевицу, вермишель, рис и т.п.). Соль и специи добавить по вкусу.

Мелко измельчённые овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, кабачок и т.п.) и зелень (петрушку, укроп, щавель, крапиву, сныть и т.п.) добавить в кастрюлю со сваренными продуктами. Довести до кипения, и снять с огня.

(Из книги Игоря Тютюкина «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»)

Тексты свежих версий всех позитивных книг Игоря Тютюкина можно бесплатно скачать с сайта автора

<http://tutukin1.narod.ru>