

Игорь Тютюкин  
**ЖИВАЯ КАША**

(версия от 05.03.2019 г.)

О полезных свойствах гречневой каши знают все. Но не все знают, что эти свойства можно значительно усилить, если не варить гречневую крупу. А накануне, например, вечером, залить гречку водой, кефиром или молоком (на 1 объём крупы — 2 объёма жидкости). Утром целебная «живая» каша будет готова.

Это прекрасный, заряжающий энергией, завтрак. В котором содержатся, не разрушенные варкой, ценные вещества. В том числе, аминокислота лизин (очень полезна при герпесе), витамин В2 — рибофлавин — (необходим для здоровья кожи, ногтей, дёсен, волос и нервной системы) и витамин В5 — пантотеновая кислота — (нужен для улучшения зрения и памяти).

*(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>