**Гречневая каша**

Спасает организм от отравлений. Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта. Рекомендуется при заболеваниях поджелудочной

железы, печени при атеросклероза, гипертонии, сахарном диабете, ожирении.

**Манная каша.**

Благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт. Рекомендуется при хронической недостаточности почек.

**Овсяная каша.**

Препятствует образованию тромбов в сосудах, рекомендуется при болезнях сердцах . Регулярно употребляя овсянку, можно избавятся от желудочно-кишечных болезней.

**Каша из крупы пшенички.**

Очищает мочевой пузырь и почки, полезна при заболеваниях кишечника. Приготовленная с сахаром и сливочным маслом, помогает избавлятся от кашля. Очень полезна проросшая пшеница - она восстанавливает зрение, улучшает память, повышает иммунитет.

**Пшенная каша.**

Полезна при болезнях сердечно - сосудистой и нервной систем, способствует восстановлению сломанных и поврежденных костей, заживлению ран.

**Рисовая каша.**

Укрепляет нервную систему, а по некоторым данным – еще и повышает интеллект. Наиболее полезен нешлифованный коричневый рис; употребление его 3 раза в неделю существенно снижает риск инфаркта, рака прямой кишки, диабета и ожирения.

**Ячневая, перловая каша.**

Каши из ячменя полезны при атеросклерозе, депрессиях. Они улучшают память, замедляют процесс старения, защищают от рака.

