

# Σπιτική συνταγή για το φούσκωμα και τη δυσπεψία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φτιάξτε μόνοι σας σπιτική συνταγή από μηλόξυδο για να αντιμετωπίσετε το φούσκωμα και τα πεπτικά προβλήματα

Ποσότητα: 1/4 - 1/2 της κούπας (εξαρτάται από τον αποχυμωτή)

Χρόνος παρασκευής: 5-10 λεπτά

## **Συστατικά**

1/4 κόκκινο κρεμμύδι

ρίζα τζίντζερ 12 εκ. (5 εκ. αν δεν έχετε αποχυμωτή)

2 κουταλιές της σούπας μηλόξυδο

μία πρέζα πιπέρι καγιέν

1 λάιμ

1 λεμόνι

2 σκελίδες σκόρδο

Θα χρειαστείτε επίσης αποχυμωτή ή τρίφτη

Οδηγίες

Βάλτε στον αποχυμωτή το κρεμμύδι και 10 εκ. ρίζα τζίντζερ (Προσοχή: αν έχετε φυγοκεντρικό αποχυμωτή φορέστε γυαλιά-μάσκες ή κάποιο κάλυμμα στα μάτια, διότι το κρεμμύδι θα τα κάνει να δακρύνουν πολύ!). Αν δεν έχετε αποχυμωτή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν τρίφτη. Σε αυτή την περίπτωση, χρησιμοποιήστε μόνο 3 εκ. τζίντζερ. Στη συνέχεια, προσθέστε το μηλόξυδο, το πιπέρι καγιέν, τον χυμό από το λεμόνι και το λάιμ, 3 εκ. τζίντζερ (τριμμένο στον τρίφτη) και το σκόρδο (επίσης τριμμένο στον τρίφτη) και ανακατέψτε τα υλικά. Για να το πιείτε, βάλτε 1/2 κουταλιά της σούπας από το μείγμα σε 1 κουταλιά της σούπας νερό. Μπορείτε να το αποθηκεύσετε στο ψυγείο μέχρι και 18 μήνες.

Το παρασκεύασμα έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και είναι κατάλληλη και για το κρυολόγημα

**Πηγή:** [enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com)