

## **Ανακουφιστείτε από τις κράμπες σας με ένα απλό και εύκολο ρόφημα**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[b388fa8a02c5b3f12b24beee3ff0fc5b\\_L](#)

Οι μυϊκές κράμπες σας ταλαιπωρούν μετά ή κατά τη διάρκεια της φυσικής σας άσκησης; Δοκιμάστε αυτό το ρόφημα και θα ανακουφιστείτε στο λεπτό!

Τι χρειάζεστε: 1κ.σ ξύδι μηλίτη, 1κ.σ μέλι και 200γρ. νερό

Ζεστάνετε το νερό και ανακατέψτε μαζί με τα άλλα δύο υλικά. Για να είναι αποτελεσματικό το ρόφημα καλό θα ήταν να το πίνετε καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας αλλά και κατά την άσκησή σας.

Είναι βέβαιο, ότι οι κράμπες σας θα αρχίσουν σταδιακά να υποχωρούν με το ρόφημα αυτό, που περιλαμβάνει τα πιο φυσικά συστατικά.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)