

## Σε πονάει το στομάχι σου; Μην πάρεις χαπάκι, πεις αυτό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



**Αντί να επιβαρύνεις τον οργανισμό σου με φάρμακα, υπάρχουν και φυσικές λύσεις που μπορείς να επιλέξεις. Για το στομάχι σου, δοκίμασε να πεις αυτό το ρόφημα και θα δεις διαφορά!**

Τι χρειάζεσαι; Καρότα και μέντα! Μπορεί να σου φαίνεται περίεργο κι όμως λειτουργεί κυρίως αν υποφέρεις από μια ιωσούλα. Το καρότο είναι θρεπτικό και η μέντα κάνει καλό στο αναστατωμένο σου στομάχι. Βράσε τέσσερα κομμένα καρότα, τέσσερα φλυτζάνια νερό, και μια κουταλιά του γλυκού ξερή μέντα. Βάλτα να βράσουν σε μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία για 15 λεπτά ή μέχρι τα καρότα να μαλακώσουν. Μπορείς να προσθέσεις και λίγο τριμμένο τζίντζερ ή μερικές σταγόνες λεμονιού για γεύση!

Γράφτηκε από Αλεξάνδρα Παπαδάκη

Πηγή: [faysbook.gr](https://faysbook.gr)