

Καταπολεμήστε τους πόνους με αυτό το σπιτικό ποτό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Έχετε

ακούσει ποτέ για αυτό το σπιτικό ποτό η «μαγικό τσάι» που διώχνει τον πόνο του σώματος; Εάν ναι ή όχι, χρησιμοποιείστε αυτό το εκπληκτικό το ποτό!

Πρώτον, αξίζει να γνωρίζετε ότι αυτό το σπιτικό ποτό αποτελείται από συστατικά που συνδυάζονται τέλεια μεταξύ τους . Με απλά λόγια, είναι ένα ισχυρό παυσίπονο. Τώρα είναι η ώρα για να κρατήσετε τον ενθουσιασμό σας λίγο και να φτιάξετε αυτό το σπιτικό ποτό (τσάι) !

Τι χρειάζεστε:

- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 2 κουταλάκια του γλυκού μαύρο τσάι
- 2 ποτήρια νερό
- 2 κουταλάκια του γλυκού κάρδαμο
- 2 κουταλάκια του γλυκού σκόνη κουρκούμη
- ένα κομμάτι 5 η 10 εκατοστά τζίντζερ

- μισό φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι

Το μέλι είναι γνωστό ότι είναι πολύ αποτελεσματικό στην καταπολέμηση των βακτηριδίων και των φλεγμονών - μια ιδιότητα που χαρακτηρίζει επίσης και την κανέλα. Η κανέλα είναι επίσης γνωστό ότι μειώνει τις πιθανότητες καρδιακής προσβολής. Το γάλα αμυγδάλου, από την άλλη πλευρά, εμφανίζει ιδιότητες παρόμοιες με την ασπιρίνη, με την έννοια ότι έχει μια ένωση γνωστή ως σαλικίνη που το κάνει εξαιρετικό παυσίπονο. Το μαύρο τσάι θα εξασφαλίσει ότι δεν θα βλάψει τις μυϊκές ίνες κατά τη διάρκεια της άσκησης ή ακόμα και μετά.

Το τζίντζερ θα εξυπηρετήσει το σκοπό της μείωσης του φουσκώματος και τις μυϊκές κράμπες. Ομοίως, το κάρδαμο λύνει πολλά προβλήματα του πεπτικού συστήματος, ενώ παράλληλα διευκολύνει την παραγωγή αποβλήτων, την εξάλειψη και την πρόληψη του καρκίνου.

Μερικές άλλες ασθένειες που συνδέονται με την αντιμετώπιση και τη θεραπεία με αυτό σπιτικό ποτό περιλαμβάνουν:

- Πονοκέφαλοι
- Τερηδόνα
- Άγχος
- Ασθένειες του στομάχου, διάρροια και έμετος
- Της νόσου του Parkinson
- Την ανάπτυξη όγκων
- Αιμοφόρα αγγεία
- Αρθρίτιδα και τον πόνο στην πλάτη
- Διαβήτη τύπου 2
- Καρδιακά προβλήματα και παχυσαρκία
- Εμμηνόρροιας κράμπες
- Τη γήρανση του δέρματος

Προετοιμασία:

Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνετε είναι να αναμείξετε τη κανέλα, τον κάρδαμο, τη σκόνη κουρκούμη και το τζίντζερ σε νερό και να αφήσετε το μείγμα βράσει για περίπου δέκα λεπτά. Το επόμενο βήμα είναι να προσθέσετε το μαύρο τσάι στο μείγμα και το αφήσετε να βράσει για δύο λεπτά. Στη συνέχεια, πρέπει να στραγγίσετε το μείγμα σε ένα φλιτζάνι που έχετε γάλα αμυγδάλου. Το μείγμα που προκύπτει μπορεί να μην είναι πολύ φιλικό στη γεύση, έτσι ίσως χρειαστεί να το γλυκάνετε με μέλι.

Κατανάλωση:

Όταν είναι έτοιμο, θα έχετε την ελευθερία να το πίνετε όλη την ημέρα. Εξαρτάται από τους πόνους που θα έχετε.

Επιμέλεια :*Ελένη Μιχαλάκη*

Πηγές: newsitamea.gr- hippieteep.ee.gr