12 Ιανουαρίου 2015

Το πιο απλό τρικ για να νικήσετε γρήγορα το φούσκωμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Φυσικά και αγαπάμε ιδιαίτερα αυτές τις γιορτινές ημέρες, ωστόσο το φούσκωμα της κοιλιάς και του στομαχιού αποτελεί μια ενοχλητική... παρενέργεια της επόμενης ημέρας της γιορτής!
Ένας απλός καρπός, ωστόσο, μπορεί να μας βοηθήσει ιδιαίτερα και να μας απαλλάξει από το ενοχλητικό φούσκωμα. Ο γλυκάνισος είναι πολύ γνωστός για τις ιδιότητές του ενάντια στο φούσκωμα και βοηθά στην μείωση των αερίων. Αυτός ο καρπός έχει ακόμα την ιδιότητα να διασπά ουσίες που βρίσκονται στο στομάχι και μας ταλαιπωρούν.

Σε μορφή ροφήματος, ο γλυκάνισος -και ειδικά ο αστεροειδής- μπορεί να βοηθήσει την πέψη και να σταματήσει τους στομαχικούς πόνους.

Το μόνο που χρειάζεστε είναι 4 αστεροειδείς γλυκάνισους. Βράστε λίγο νερό για 10 λεπτά και στη συνέχεια αφήστε τον γλυκάνισο να απελευθερώσει τις θαυματουργές του ουσίες.

Για να έχετε καλύτερα και πιο γρήγορα αποτελέσματα μπορείτε να πίνετε το ρόφημα μετά από κάθε γεύμα.

Πηγή: onmed.gr offsite.com.cy