23 Αυγούστου 2016

Αυτός είναι ο καλύτερος φυσικό τρόπος να καθαρίσετε τους πνεύμονες σας από την πίσσα και την νικοτίνη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Οι καπνιστές, καθώς και εκείνοι που έχουν κόψει το κάπνισμα, θα πρέπει να γνωρίζουν ότι οι πνεύμονές τους είναι γεμάτοι από πίσσα και νικοτίνη. Το άρθρο αυτό προσφέρει έναν φυσικό τρόπο να για να αφαιρεθεί αυτή η πίσσα και η νικοτίνη. Ιδανικά το πρώτο πράγμα που θα έπρεπε να κάνετε είναι να κόψετε το κάπνισμα. Αν καπνίζετε ακόμα, ο καπνός μπορεί να κάνει μεγάλη ζημιά στους πνεύμονές σας και τα συμπτώματα μπορεί να είναι μη αναστρέψιμα.

Η παρακάτω συνταγή θα σας βοηθήσει να καθαρίσετε τους πνεύμονές από την πίσσα και την νικοτίνη και να αποφύγετε τις επιπλοκές. Τα υλικά που θα χρειαστείτε είναι 4:

- **Ρίζα Τζίντζερ**
- **2 κουταλάκια της σούπας κουρκουμά**
- **400γρ ζάχαρη ή μέλι**
- **400γρ κρεμμύδι**
- **1 λίτρο νερό**

Προετοιμασία:

Βράστε το νερό και προσθέστε τη ζάχαρη, αν έχετε επιλέξει να χρησιμοποιήσετε μέλι, πρέπει να το προσθέτε στο τέλος.Στη συνέχεια, τρίψτε τη ρίζα τζίντζερ, ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια, και προσθέστε τα στο βραστό νερό.

Όταν βράσει και πάλι, χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε 2 κουταλάκια του γλυκού κουρκούμα σε σκόνη. Στη συνέχεια,απλά σιγοβράζετε το μείγμα μέχρι τ να μειώθει κατά το ήμισυ. Τέλος, βγάλτε το μείγμα από τη φωτιά και το στραγγίστε σε ένα βάζο.

Αφήστε το να κρυώσει και βάλτε το στο ψυγείο.

Χρήση:

Θα πρέπει να λαμβάνετε δύο κουταλιές της σούπας αυτής φυσικής θεραπείας δύο φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας: το πρωί με άδειο στομάχι, και πάλι μετά το δείπνο σας ή απογευματινό σνακ.

Τα οφέλη για την υγεία

Τζίντζερ
Το τζίντζερ έχει χρησιμοποιηθεί ως φυσικό φάρμακο για χιλιάδες χρόνια, και έχει πολλά οφέλη για την υγεία όπως για παράδειγμα η πρόληψη της συσσώρευσης της βλέννας στους πνεύμονες.

Κουρκουμάς
Ο κουρκουμάς είναι επίσης ένα δημοφιλές συστατικό εξαιτίας της ισχυρής αντι-ιική, αντιβακτηριακή και αντισηπτικής δράσης του. Καταπολεμά τις φλεγμονές και καθαρίζει το αίμα.

Κρεμμύδι

Είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό στην πρόληψη των αναπνευστικών προβλήματων. Αντίστοιχα με το σκόρδο, τα κρεμμύδια έχουν ισχυρές αντικαρκινικές ιδιότητες και αυτός είναι ο λόγος που συχνά περιλαμβάνονται στις θεραπείες κακοήθων νόσων.

Επιμέλεια-Μετάφραση: copyrights © www.hippieteepee.gr via healthyfoodhouse.com

Πηγή: hippieteepee.gr