

Το ρόφημα που σε κάνει «περδίκι» Φτιάξ'το με 6 υπερτροφές

Τόσο οι έξοδοι και η έκθεση του σώματος στις χαμηλές θερμοκρασίες, όσο οι αγκαλιές, τα φιλιά, ο συνωστισμός σε μέσα μαζικής μεταφοράς και άλλους χώρους εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία.

Και όταν το πρώτο φτέρνισμα κάνει αισθητή την παρουσία του, τότε σας πιάνει πανικός!

«Να πάρω βιταμίνες;», «να πάω στο γιατρό;», «να φάω σούπα;», «να μην κυκλοφορήσω ξανά;» είναι μερικά μόνο από τα ερωτήματα που σας ταλαιπωρούν στην προσπάθεια σας να βρείτε τη λύση και να το ξεπεράσετε.

Αντί να πνίγεστε σε μια κουταλιά νερό, προτιμήστε μια νόστιμη συνταγή που ακούει στο όνομα «Flu Fighting Tonic».

Πρόκειται για ένα τονωτικό ρόφημα, που αποτελείται από έξι συστατικά – υπερτροφές, που υπόσχονται να καταπολεμήσουν όλα τα ενοχλητικά συμπτώματα άμεσα, χάρη στην περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Αναρωτιέστε ποιες είναι αυτές;

Το ρόφημα περιέχει πορτοκάλια, μήλα, τζίντζερ, φρέσκια κιτρινόριζα, μέλι και νερό καρύδας.

Ο κουρκουμάς – κιτρινόριζα είναι ένα από τα πιο δημοφιλή μπαχαρικά της κουζίνας τα τελευταία χρόνια, μετά από τις δεκάδες προτροπές των ειδικών που υποστηρίζουν τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του.

Για τρία ή τέσσερα ποτήρια του τονωτικού ροφήματος θα χρειαστείτε: τέσσερα πορτοκάλια, τρία μήλα, ένα μικρό κομμάτι τζίντζερ, φρέσκια κιτρινόριζα, μέλι και νερό καρύδας.

Βάλτε στον αποχυμωτή την κιτρινόριζα, το τζίντζερ, τα μήλα και τα πορτοκάλια ακολουθώντας αυτή τη σειρά.

Ρίξτε μια κουταλιά του γλυκού μέλι σε ένα ψηλό ποτήρι και γεμίστε το μέχρι τη μέση με το φρέσκο χυμό.

Συμπληρώστε το υπόλοιπο με νερό καρύδας.

Καταναλώστε το κατευθείαν.

