

Zázvor aj na odbúravanie žlčníkových kameňov

Vedeli ste, že **zázvor**, resp. **đumbier**, je azda najzázračnejšia **bylina**? Dokonca **koreň** zázvoru môže pomôcť i pri odbúravaní **žlčníkových kameňov**. Preto v nasledujúcom článku zbystrite pozornosť najmä vy, ktorí máte akýkoľvek problém so žlčníkom a žlčovými kameňmi.

Nedostatočná výživa je dôvodom číslo jedna, prečo môžu u človeka začať vznikať žlčníkové kamene.

Môže to viesť aj k pocitom slabosti a strate energie.

Našťastie, existuje **recept**, ktorý vám pomôže zbaviť sa týchto nepríjemností spôsobených žlčníkovými kameňmi.

Stačí zmiešať nasledujúce ovocie a zeleninu...

Potrebné ingrediencie:

½ l čistej vody

1 grep

2 kúsky zázvoru

1 uhorku

2 veľké mrkvy

5 mäťových lístkov

Spôsob prípravy:

Očistite a na malé kúsky nakrájajte mrkvy, uhorku a grep. Spolu s vodou a zázvorom ich rozmixujte v mixéri.

Nakoniec pridajte ešte lístky mäty a opäť rozmixujte.

Tento zdravý nápoj pite 2 krát denne.

Prvý krát by ste to mali piť nalačno skoro ráno a druhý krát pred obedom.

Účinky jednotlivých zložiek

Ingrediencie uvedeného nápoja majú na organizmus nasledujúce účinky:

Mrkva

Táto chutná zelenina stimuluje tráviaci systém a okrem toho je bohatá na betakarotén, vlákninu a antioxidanty.

Grep

Grep je jedno z najobľúbenejších ovocí do nápojov a smoothies.

Dokáže veľmi dobre prečistiť telo a je tiež bohatý na vitamín C. Ako je známe, tento vitamín pomáha metabolizovať tuk na energiu.

Uhorka

Uhorka je plná vlákniny, preto vám rýchlo dodá pocit nasýtenia.

Uhorka má tiež očopudné účinky, čím pomáha telu očistiť sa od toxínov a zmierniť nafukovanie.

Mäta

Táto bylina riadi a stimuluje proces trávenia a upokojuje žalúdok.

Tento príspevok pochádza zo stránky healthyfoodstar.com