

مشروب يحسن المزاج والسعادة



الشارقة: مها عادل

تعد القرفة والزنجبيل من البهارات التي تتمتع بفوائد جمة، ولها خصائص علاجية متعددة، لكن اللافت أن دراسات حديثة نشرتها مجلة الصحة العالمية تحدثت عن فوائد هائلة يتمتع بها مشروب يجمع بين القرفة والزنجبيل كعناصر أساسية إلى جانب مجموعة من العناصر الإضافية ووصفه الكثيرون بأنه مشروب السعادة لما له من تأثير جيد في الحالة المزاجية للفرد.

والمشروب يحسن المزاج طوال اليوم، ويحرق الدهون المترسبة في الأمعاء، مما يجعله مفيداً جداً في التخلص من دهون البطن، كما يحمي القلب والشرابين وينقي الدم من الدهون الضارة. ويتميز هذا المشروب بخصائص تعمل على تجديد خلايا البشرة والمحافظة على نضارتها.

ويتكون المشروب من 3 أكواب من الماء النقي، ويفضل أن يكون مُقطراً أو ماء معدنياً، أو ملعقة صغيرة من القرفة، وملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المبشور أو الجاف، ونصف ملعقة شاي القرنفل، و8 حبات من الهيل، وملعقة كبيرة من زيت جوز الهند، وملعقة كبيرة عسل نحل.

وتكمن فوائد هذا المشروب في مكوناته، فالقرنفل مقوٍ ومعزز جيد للمناعة، ومحارب للفطريات والبكتيريا في الأمعاء،

أما الهيل فهو مضاد قوي للشوائب في الدم، ويفيد الرئة والكلى والقلب وهو مُحسن للمزاج، أما القرفة والزنجبيل فلهما العديد من الفوائد في حرق الدهون، وتحسين الهضم، ومنع تكوين الخلايا السرطانية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.