

Coaja de portocale usureaza digestia si combate constipatia

Articol de: Dana Istrat

Daca ati mâncat copios de Craciun si aveti probleme de digestie sau de tranzit intestinal, remediile naturale pot fi solutia salvatoare.

Conform medicinei traditionale chineze, coaja de portocale usureaza digestia si combate constipatia. Specialistul în medicina traditionala chineza din Timisoara, Chen Zhigang, recomanda câteva remedii la îndemâna tuturor.

"Dupa zile cu mese îmbelsugate este bine ca la micul dejun sa se consume cereale. Se poate realiza o fiertura din 200 grame cereale, 100 grame boabe de orez si coaja de la o portocala. Cantitatea de apa recomandata este de 1,5 litri. Fiertura se poate îndulci cu miere de albine sau zahar. Se consuma pe stomacul gol.

De asemenea, pentru a usura digestia, dupa-masa de prânz sau dupa cina, se va bea un pahar de apa cu lamâie sau un pahar de cola cu doua-trei feli de ghimbir, fierte timp de doua minute. Foarte bun pentru digestie este si ceaiul din coaja de portocala, cu miere de albine si o lingura de otet de mere", a precizat Chen Zhigang.</p>

Taguri articol: coaja de portocala, digestie, constipatie, recomandari de sezon, digestia, craciun,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

