

Φτιάξτε Βάμμα από Τζίντζερ για να Αντιμετωπίσετε τους Πόνους στις Αρθρώσεις και τις Στομαχικές Διαταραχές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το

βάμμα τζίντζερ είναι εύκολο στην παρασκευή του και θεραπεύει από ναυτία, ασθένειες που σχετίζονται με κινητικά προβλήματα, στομαχικές διαταραχές, υπεραιμία και τα κρυσπαγήματα.

Επειδή είναι αρκετά συμπυκνωμένο, χρειάζεστε μόνο μερικές σταγόνες κάθε φορά

για να δείτε αποτέλεσμα, γεγονός που το κάνει εύκολο να ληφθεί από άτομα που δυσκολεύονται να καταπιούν λόγω του πόνου. Αναμείξτε μερικές σταγόνες σε ένα ποτήρι με τζιτζιμπύρα, ή σε μια κουταλιά μέλι, για να το καταπιείτε πιο εύκολα

Ενώ το τζίντζερ είναι ένα εξαιρετικά ασφαλές γιατρικό για να το χρησιμοποιείτε στο σπίτι, υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις που δε συνιστάται η λήψη του. Αν παίρνετε αντιπηκτικά φάρμακα, αν είστε έγκυος ή θηλάζετε, ρωτήστε τον γιατρό πριν προχωρήσετε σε κάποια θεραπεία με αυτό ή οποιοδήποτε άλλο φυτικό σκεύασμα.

Για να φτιάξετε βάμμα τζίντερ θα χρειαστείτε:

Τζίντζερ

Ένα δυνατό αλκοόλ, όπως βότκα ή κονιάκ

Ένα μεγάλο γυάλινο βάζο

Το τζίντζερ, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε είτε ως αποξηραμένη σκόνη, από το κατάστημα με τα καρυκεύματα ή ως αποξηραμένη ή φρέσκια ψιλοκομμένη ρίζα. Οι ποσότητες που θα χρησιμοποιήσετε δεν αναφέρονται σε αυτή τη συνταγή γιατί εξαρτιόνται από τον όγκο του βάζου που θα χρησιμοποιήσετε.

Εάν χρησιμοποιήσετε αποξηραμένο τζίντζερ σε σκόνη, γεμίστε το $\frac{1}{4}$ του βάζου με αυτό. Ρίξτε τη βότκα (ή το κονιάκ) μέχρι να γεμίσει το βάζο. Κλείστε καλά με το καπάκι και ανακινήστε το μερικές φορές. Φυλάξτε το σε ένα δροσερό και σκοτεινό μέρος για αρκετές εβδομάδες, φροντίζοντας να το ανακινείτε περιοδικά. Μετά από 4 έως 6 εβδομάδες, σουρώστε το τζίντζερ και αποθηκεύστε το βάμμα σας. Η διάρκεια ζωής αυτού του βάμματος είναι τουλάχιστον ένα έως δύο χρόνια.

Εάν χρησιμοποιήσετε φρέσκια ρίζα, Γεμίστε το $\frac{1}{2}$ έως τα $\frac{3}{4}$ του βάζου με το ψιλοκομμένο τζίντζερ. Ρίξτε τη βότκα ή το κονιάκ μέχρι να γεμίσει και κλείστε καλά το βάζο με το καπάκι. Ανακινήστε καλά και τοποθετήστε το σε ένα σκοτεινό ντουλάπι για περίπου δύο εβδομάδες, φροντίζοντας να το ανακινείτε περιοδικά. Μετά από αυτό το διάστημα, σουρώστε το τζίντζερ και αποθηκεύστε το βάμμα σας σε ένα δροσερό και σκοτεινό μέρος. Η διάρκεια ζωής του βάμματος είναι ένα έτος και λίγο περισσότερο.

Πως να το παίρνετε:

Η γενική συνιστώμενη δόση για τους ενήλικες είναι έως και τρεις σταγόνες, τρεις φορές την ημέρα, ενώ τα παιδιά πρέπει να λαμβάνουν το ήμισυ της εν λόγω προτεινόμενης δόσης.

Ωστόσο, είναι αρκετά ισχυρό, ώστε τα παιδιά να χρειάζονται μόνο τρεις σταγόνες

μια φορά τη μέρα, με την κάθε σταγόνα να λαμβάνεται ανά 8 ώρες.

Να έχετε υπόψη, πως το βάμμα του τζίντζερ συνιστάται για τη θεραπεία περιπτώσεων όπως της αναούλας ή του πόνου στο στομάχι, αλλά αν τα συμπτώματα είναι επίμονα ή παρουσιαστούν συμπτώματα μιας σοβαρής ασθένειας, θα πρέπει να ζητήσετε τη συμβουλή του γιατρού σας ή να πάτε στο νοσοκομείο να κάνετε αναλυτικές εξετάσεις.

*Οι πληροφορίες που περιέχονται στο <http://share24.gr> δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την γνωμάτευση του ιατρού σας. Αν αποφασίσετε να ακολουθήσετε κάποια διατροφή ρωτήστε τον προσωπικό ιατρό σας.

Πηγή:share24.gr