

# A MAIS PODEROSA ÁGUA DE GENGIBRE – A RECEITA QUE FUNCIONA MELHOR E MAIS RÁPIDO!

Tem muita receita de água de gengibre por aí.

Mas a melhor e que funciona mais rápido é esta.

Por quê?

É que ela tem alguns segredinhos.

Mas, antes da receita, que tal saber um pouco mais sobre o gengibre?

A raiz de gengibre, além de ser deliciosa, é bastante eficaz, composta de propriedades anti-inflamatórias, antiparasitárias, antivirais e antibacterianas.

Ela age de forma intensa no sistema imunológico, digestivo e no cardiovascular.

O gengibre contém vitaminas (como a C) e minerais (como magnésio).

É muito comum encontrá-lo na culinária, dando um gostinho especial nas comidas e bebidas.

Neste post, vamos ensinar você a fazer a melhor água de gengibre.

Por que é a melhor?

Porque ela vem reforçada com outros ingredientes “mágicos”.

Além de desinchar e emagrecer, ela trata gripe e outras viroses.

E também proporciona outros benefícios, como:

- Melhora a circulação
- Alivia as dores no corpo (inclusive enxaquecas e dores de cabeça)
- Reduz o risco de pedras nos rins

– Oferece nutrientes necessários para manter o funcionamento adequado do fígado

– Estimula o metabolismo

Aprenda como fazer a mais poderosa água de gengibre:

## INGREDIENTES

1 pedaço de 5cm de gengibre cortado em fatias

1 limão cortado em rodelas (não precisa descascar)

1 colher (café) de açafrão em pó

1 colher (sobremesa) de óleo de coco

1 litro de água

## MODO DE PREPARO

Ferva a água com o gengibre.

Quando levantar fervura, adicione o limão, o açafrão, mexa, desligue o fogo e tampe a panela.

Espere dez minutos e acrescente o óleo de coco.

Tome três xícaras por dia.

Consuma por no máximo duas semanas.

Se quiser continuar tomando, dê uma pausa de uma semana e retome por mais duas.

Se for hipertenso(a), converse antes com seu médico para saber se pode ou não consumir gengibre.