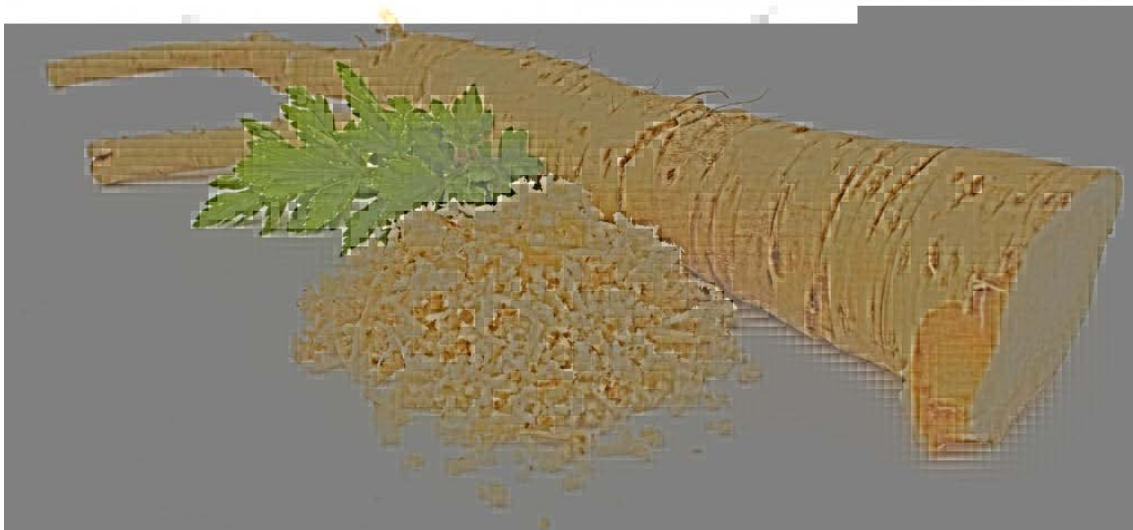


# Sciroppo di Rafano



Lo sapevi che c'è uno sciroppo naturale che può offrirti benefici per la salute? Inoltre, questo sciroppo può aiutare a prevenire la ritenzione idrica, eliminare il grasso in eccesso, anche aiutare a migliorare la memoria, l'udito e la vista.

Questo sciroppo è il rafano e, la cosa migliore, è che puoi farlo in comodità a casa, è abbastanza semplice da preparare e molto economico. Ora guarda come dovresti fare per testare il potenziale di questo sciroppo.

Lo sciroppo aiuta a evitare la ritenzione idrica e aiuta ad eliminare il grasso in eccesso, dopo l'accelerazione del metabolismo stesso, contribuendo, in tal modo, a bruciare con un ritmo rapido se combinato di routine con diversi tipi di esercizi. Sarete sorpresi come dopo qualche settimana notando che cominciate a perdere peso.

Con questa preparazione, anche voi sarete in grado di notare miglioramenti nella vostra memoria, dell'udito e della vista, perché è una vera e ricca fonte di vitamine C, B1, B2 e B6. Inoltre contiene buone quantità di ferro, potassio, fosforo e magnesio.

## **I BENEFICI DELLO SCIROPPO NATURALE BASATO SUL RAFANO o CREN**

Il suo ingrediente principale in questo sciroppo naturale è il rafano. Tra le proprietà importanti del rafano possiamo trovare la capacità di accelerare il metabolismo, inoltre, può aumentare l'equilibrio della flora batterica del nostro stomaco, e aiutare in stato di fatica mentale e fisica.

Il semplice fatto di consumare il rafano è vantaggioso per l'obesità, come per coloro che soffrono di artrite, ritenzione di liquidi, acido urico elevato, ipertensione. Persone che hanno bisogno di rimuovere renella o calcoli dai reni o dalla cistifellea, possono anche approfittare di questa ricetta. La cannella abbassa la glicemia elevata. Il Rafano inoltre fa bene per la tosse.

Poiché è ricco di fibre e molto basso di calorie, il Rafano, oltre ad avere elevati livelli di potassio, è davvero interessante come diuretico naturale, in quanto aumenta la minzione, aiuta a espellere liquidi dal corpo.

### **INGREDIENTI:**

- Per fare dello sciroppo naturale avrete bisogno dei seguenti ingredienti:
- Succo di 4 limoni.
- 3 cucchiaini di miele.
- Zenzero, una "noce" fresca.
- 2 cucchiaini di cannella in polvere.
- 1 rafano fresco.

### **Passo dopo passo:**

1. La prima cosa da fare è far frullare il rafano con un pezzo di zenzero.
2. Quindi aggiungere il succo dei limoni e continuare a mescolare.
3. Quando questi ingredienti sono ben amalgamati, procedete ad aggiungere i cucchiaini di cannella e miele.
4. Terminare la miscelazione fino a che tutti gli ingredienti siano accuratamente mescolati. In questo modo avete già preparato il nuovo e potente sciroppo naturale. Al termine, è consigliabile conservarlo in frigorifero, all'interno di un contenitore di vetro con coperchio per mantenerlo correttamente.

Dovresti consumare un cucchiaino da tavola una-due volte al giorno, sempre prima dei pasti principali (pranzo e cena). Coloro che soffrono di gastrite, meglio dopo. Puoi consumarlo continuativamente per circa tre settimane e poi prendere un periodo di riposo, quindi riprenderlo se vuoi e pensi di averne bisogno. Attenzione: la cannella può manifestare effetti leggermente lassativi.