5 специй которые заставят кофе работать на нас

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/5-specij-kotorye-zastavyat-kofe-rabotat-na-nas/

1. ЧЁРНЫЙ ПЕРЕЦ. Черный перец оказывает сильное очищающее действие на систему пищеварения, выводит токсины, улучшает обмен веществ, стимулирует работу желудка, является антисептиком. Добавляйте его в горячий кофе по 1-2 горошинки, дайте настояться.

2. КАРДАМОН. Действует успокаивающе. Укрепляет желудок. Рекомендуется добавлять в кофе коробочки кардамона или свежий порошок. Придает кофе особый неповторимый аромат за счет действия эфирных масел.

3. ГВОЗДИКА. Стимулирует кровообращение и снижает кровяное давление. Эфирные масла гвоздики придают кофе аромат, способствуют снижению негативного действия кофеина. Добавляйте в горячий кофе одну головку гвоздики и дайте настояться.

4. КОРИЦА. Снижает закисляющее действие кофе на организм. При приготовлении кофе

можно добавить порошок корицы или целую палочку, просто опустив ее в горячий кофе.

5. ИМБИРЬ. Успокаивающе действует на нервную систему, способствует снятию болей и спазмов, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта. При варке кофе можно добавлять немного порошка имбиря или маленький кусочек свежего корня.