

Если кофе нельзя, но очень хочется



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/esli-kofe-nelzya-no-ochen-hochetsya/>
Запоминаем всего лишь 5 специй, который нейтрализуют негативное влияние кофеина на организм и заставляют кофе работать на нас.

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 закисляющие 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.