

Вечером: молоко и специи



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vecherom-moloko-i-specii/>

Молоко с Кардамоном стимулирует работу мозга и избавляет от депрессий и усталости.

Если же приготовить его с Шафраном – такой напиток стабилизирует работу нервной системы, дыхательных путей и сосудов, а регулярное питье "Шафранового молока" избавляет от отечности под глазами и продлевает молодость.

Добавив в молоко немного Корицы, вы получите легкий возбуждающий напиток, благотворно влияющий на потенцию.

Куркума в сочетании с молоком полезна для печени и борется с морщинами, а вот Имбирь «чистит» организм и улучшает иммунитет.

Особую пользу молоку добавляет и Мускатный орех: снимает головную боль, тонизирует и улучшает память.

Вместе с тем, небольшая щепотка Мускатного ореха в вашем молоке способна избавить от бессонницы и чувства усталости.