

ELISIR MEDICINALE PER PULIRE I POLMONI DEI FUMATORI



Non siete ancora riusciti ad abbandonare quel **malsano vizio del fumo?** Sapete che non fa bene, che vi è difficile alzarvi la mattina, che i raffreddori tardano a passare e che, prima o poi, correrete il rischio di contrarre una malattia seria.

Che ne dite quindi di iniziare oggi stesso a smettere di fumare a poco a poco e con una grande dose di motivazione? Sappiamo che non è facile, ma vi assicuriamo che **lo sforzo ne vale la pena** e che la vostra famiglia vi

ringrazierà.

Affinché iniziate in questo stesso momento, vogliamo proporvi una bevanda medicinale che vi aiuterà giorno dopo giorno. Grazie ad essa, potrete **pulire i polmoni** mentre abbandonate quest'abitudine così dannosa.

Potrete respirare senza problemi e migliorerà la vostra funzione polmonare. Prendete nota di quello che dovete fare!

Elisir medicinale per fumatori

Un elisir medicinale? Vi starete chiedendo. Per prima cosa dobbiamo dire che questo rimedio non nasconde nessuna formula magica. Si tratta semplicemente di una bevanda medicinale elaborata con **ingredienti indicati** per la salute cardiaca. Vi spieghiamo quali sono.

1. La cipolla



È molto interessante sapere che un modo stupendo di pulire i polmoni è tramite le essenze vegetali, inalando oppure ingerendole. **Per questo motivo la cipolla rappresenta un meraviglioso rimedio per potenziare la nostra salute polmonare, soprattutto se si ha bisogno di depurarsi dalle tossine causate dal [tabacco](#).**

- Presenta un effetto mucolitico e broncodilatatore.
- Aiuta a sfiammare gli alveoli e ad eliminare parte di quegli elementi nocivi che li danneggiano e ostruiscono.

2. La curcuma



Nel nostro spazio abbiamo parlato più volte dei grandi benefici della curcuma, ma sapevate che è uno degli ingredienti **più efficaci per pulire i polmoni?** È meravigliosa in tutti i sensi! Vi spieghiamo perché.

- Contiene un elemento davvero interessante nella sua composizione, chiamato **curcumina**. Secondo numerosi studi, questo colorante riduce lo stress infiammatorio ed ossidativo dei polmoni e, allo stesso tempo, agisce come protettore nei confronti di patologie come la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) o il semplice malessere respiratorio.

- Bisogna segnalare anche che la **curcuma contiene corticosteroidi** molto efficaci per ridurre le infezioni e pulire i polmoni, oltre a polifenoli capaci di frenare lo sviluppo dei tanto temuti radicali liberi. Perché non provarla, quindi?

3. Lo zenzero

Le proprietà dello zenzero per prendersi cura della **salute del sistema respiratorio** son abbondantemente note, nonché uno dei motivi principali per cui è conosciuta questa radice medicinale.

- È molto efficace per eliminare l'espettorato presente nei polmoni, così come per aprire i bronchi per favorirne l'espulsione.
- È un eccellente **antibatterico, antisettico ed antinfiammatorio**, molto indicato per tutti i fumatori che abbiano i polmoni delicati dopo anni di dipendenza dal tabacco. Interviene sulla tosse e di solito si trova subito sollievo dopo averlo assunto.
- Il suo sapore "piccante e forte" è quello che fa reagire i polmoni, grazie ad un effetto prodotto soprattutto dai suoi oli essenziali, davvero medicinali e molto utili per curare anche afonie e ridurre il [mal di gola](#).

Come preparare la bevanda per pulire i polmoni?

Ingredienti

- 2 cipolle medie
- ½ litro d'acqua
- 1 cucchiaino di curcuma (2 gr)
- 50 grammi di radice di zenzero
- 2 cucchiari di miele (50 gr)



Preparazione

- La prima cosa da fare è mettere a bollire il **½ litro d'acqua**. Una volta giunto ad ebollizione, aggiungete le cipolle ben lavate, i 50 grammi di zenzero e i due cucchiari di miele.
- Lasciate cuocere il tutto per **35 o 40 minuti a fuoco medio**. Cercate di ottenere uno sciroppo di tutti gli ingredienti, per cui sarà necessario un po' di tempo. Non dimenticate di mescolare di tanto in tanto.
- Una volta che il preparato abbia assunto una consistenza più spessa e che le cipolle si siano ridotte un po', sarà giunto il momento di spegnere il fuoco e mettere il coperchio. Lasciate **riposare per un'ora**, in modo che gli oli essenziali e tutte le proprietà degli ingredienti vengano rilasciati nella bevanda. Davvero facile!
- Qual è il passo successivo? **Filtrate tutto il contenuto** e conservate solo l'acqua ottenuta che, di certo, sprigionerà un odore molto forte. Non spaventatevi, perché il sapore è gradevole.
- Versate la bevanda in una bottiglia scura, che dovrete **conservare in un luogo fresco e lontano dal sole**. Se lo desiderate, potete anche conservarla in frigorifero, ma l'ideale è che si trovi a temperatura ambiente in modo che non sia né fredda né calda quando lo berrete.

Come assumerlo?

Questo elisir medicinale per pulire i polmoni può essere assunto la mattina, il pomeriggio oppure la sera. Basta servire **due cucchiari alla volta** e i primi devono essere a digiuno appena svegli. Vedrete come vi sentirete bene e anche se "pizzica" un po', non preoccupatevi. I vostri polmoni ve ne saranno grati.