

Scris de newsreporter pe 19 noiembrie 2021, 11:32

Nu arunca pretioasele coji de nuca! La ce e bun ceaiul din coaja de nuca

Din coji de nuca poti prepara un ceai perfect pentru raceala, care amelioreaza tusea si durerile in gat. Multa lume le arunca deoarece nu le considera utile, insa cojile de nuca pot fi folosite la prepararea unui ceai delicios cu efecte benefice asupra plamanilor. Poate fi consumat inclusiv de cei care se confrunta cu tusea fumatorului, scrie CSID.ro.



tratamente-naturiste-cojile-de-nuca-i-efectele-lor-miraculoase-asupra-organismului-4-re-ete-pentru-remedii-naturale-18562665.jpg

[Nucile](#) sunt gustari bogate in grasimi sanatoase pentru creier. De asemenea, contin minerale si vitamine care confera energie, regleaza nivelul de colesterol, tin in frau tensiunea arteriala, amelioreaza durerile la menstruatie si previn [inflamatiile din corp](#).

Ce nu stiu multi este ca si in „inutilele” coji de nuca se regasesc virtuti terapeutice excelente. Ceaiul din coaja de nuca este benefic nu numai pentru a scapa de simptomele racelii, ci si pentru frumusetea parului sau [circulatia sangelui](#).

Afla mai jos ce beneficii are ceaiul din coji de nuca si cum se prepara acesta.

Ceaiul din coji de nuca alunga tusea

Acest remediu natural are efect benefic asupra plamanilor, amelioreaza simptomele anginei si poate preveni acumularile de grasime pe [vasele de sange](#), imbunatatind astfel sanatatea inimii.

Ceaiul din coaja de nuca este un excelent adjuvant in calmarea tusei cauzate de raceala sau alte

infectii respiratorii. Consumul a 3 cani de ceai pe zi, indulcit cu putina miere, ajuta la eliminarea secretiilor acumulate in gat si calmeaza [durerile chinuitoare](#).

De asemenea, ceaiul din coaja de nuca este indicat persoanelor cu ficat gras sau care au probleme cu tranzitul intestinal. Mai poate fi consumat si de femeile care se confrunta cu infectii urinare sau care au [circulatia periferica deficitara](#).

O cana de ceai din coji de nuca face bine si starii psihice, ajutand la recapatarea energiei si a capacitatii de concentrare. Nu in ultimul rand, este un remediu care sustine imunitatea si reduce riscul de osteoporoza, datorita cantitatii mari de calciu.

Par stralucitor cu ceai din coaja de nuca

Ceaiul din coaja de nuca poate fi folosit si extern, mai ales pentru sanatatea parului. Clateste parul cu ceai din coaja verde de nuca, iar acesta isi va recapata stralucirea si rezistenta. Ceaiul din coji verzi de nuca are capacitatea de a acoperi in mod natural firele de par albe.

Poti aplica si comprese cu ceai din coji de nuca pe [picioarele umflate si obosite](#), care ajuta la diminuarea inflamatiilor si a durerilor.

Cum se prepara ceaiul din coaja de nuca

Pentru a prepara acest tip de ceai, ai nevoie de cojile de la 10 nuci si 500 ml de apa. Pune apa intr-un ibric, adauga nucile si adu la fierbere continutul. Lasa pe foc mic inca 30 de minute, apoi strecoara ceaiul.

indulceste cu putina miere sau scortisoara si da-i gust cu o felie de lamaie. Daca vrei sa potentezi efectul, adauga in ceai, in timpul fierberii, o jumătate de ceapa.

[Ceaiul din coji de nuca si ceapa](#) se consuma cald, nu fierbinte, altfel durerile in gat si tusea se vor inrautati!

CSID.ro

ADRESA: <http://crct.ro/nyK2>