

# Bevande idratanti

*per alleviare la nausea*



INTEGRA  
F Ü N

Copyright ©Integrafun Tutti i diritti riservati.  
Riproduzione severamente vietata.

# Bevande idratanti per alleviare la nausea

Durante la chemioterapia, l'idratazione è fondamentale per sostenere il corpo e ridurre gli effetti collaterali come la nausea, la stanchezza e la secchezza delle fauci. Le seguenti bevande semplici possono aiutarti a rimanere idratata e a sentirti meglio.

## Ingredienti e loro benefici:

**Zenzero:** noto per le sue proprietà antinausea e per aiutare la digestione.



**Menta:** calma lo stomaco e può alleviare la nausea.



**Limone:** fornisce vitamina C e può aiutare a ridurre la nausea grazie al suo sapore rinfrescante.



**Acqua di cocco:** reintegra gli elettroliti e favorisce l'idratazione



**Camomilla:** nota per i suoi effetti calmanti, può aiutare contro la digestione e la nausea.



**Succo di Aloe Vera:** può lenire il tratto digerente e idratare.



**Disclaimer:** le seguenti ricette sono pensate per favorire l'idratazione e il benessere generale e non intendono sostituire il parere medico. Si prega di consultare il proprio medico prima di apportare modifiche alla propria dieta.

# Bevande idratanti per alleviare la nausea

## RICETTE PER BERE

### 1. Tè allo zenzero e menta

- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- Una manciata di foglie di menta fresca
- 2 tazze di acqua bollente
- Miele (facoltativo)

**Istruzioni:** Lasciare in infusione lo zenzero e le foglie di menta in acqua bollente per 5-7 minuti. Filtrare e aggiungere miele a piacere. Gustare caldo o freddo.



### 2. Cocktail rinfrescante al cocco e limone

- 1 tazza di acqua di cocco
- Succo di 1 limone
- 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato (facoltativo)
- Cubetti di ghiaccio

**Istruzioni:** Mescolare l'acqua di cocco con il succo di limone e lo zenzero. Servire con ghiaccio.



### 2. Cocktail rinfrescante al cetriolo e menta

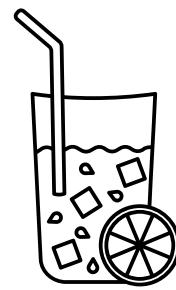
- 1 cetriolo a fette
- 1 manciata di foglie di menta fresca
- 4 tazze d'acqua
- Cubetti di ghiaccio

**Istruzioni:** Frullare il cetriolo, la menta e l'acqua. Filtrare e servire con ghiaccio.



# Bevande idratanti per alleviare la nausea

## RICETTE PER BERE



### 4. Rinfrescante alla menta e camomilla

- 1 bustina di camomilla
- Una manciata di foglie di menta fresca
- 1 tazza di acqua bollente
- 1 cucchiaino di miele (facoltativo)

**Istruzioni:** Lasciare in infusione la bustina di camomilla e le foglie di menta in acqua bollente per 5 minuti. Rimuovere la bustina, aggiungere miele a piacere e lasciare raffreddare.



### 5. Limonata all'Aloe Vera

- 1/4 di tazza di succo di aloe vera
- Succo di 1 limone
- 1 tazza di acqua
- 1 cucchiaino di miele (facoltativo)

**Istruzioni:** Mescolare il succo di aloe vera con il succo di limone e l'acqua. Aggiungere miele a piacere. Servire freddo.



### 6. Spumante allo zenzero e limone

- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- Succo di 1 limone
- 1 tazza di acqua frizzante
- Miele o sciroppe d'agave a piacere (facoltativo)

**Istruzioni:** Mescolare lo zenzero e il succo di limone. Aggiungere acqua frizzante e mescolare. Aggiungere dolcificante a piacere.



# Puoi aiutarci a spargere la voce?

Ci auguriamo che questa guida alle ricette ti sia stata utile.

Facci sapere se sei interessato a un design di quaderno/diario scrivendo a:  
[customerservice@integrafun.com](mailto:customerservice@integrafun.com)

Ti saremmo molto grati se potessi dedicare 2 minuti del tuo tempo a lasciarci una recensione su Amazon. Il tuo feedback ci aiuta a migliorare e fa conoscere i nostri prodotti ad altri.

Ecco come fare:

Accedi al tuo account Amazon

Clicca su "Resi e ordini"

Cerca il nostro prodotto

Scegli "Scrivi una recensione" nel menu a destra

Oppure clicca semplicemente sul pulsante qui sotto

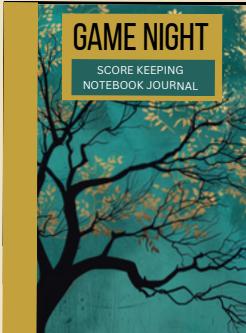
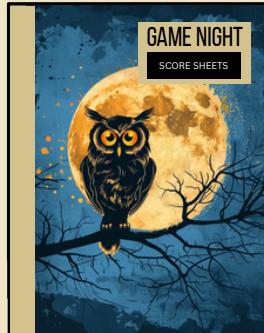
Scrivi una recensione del  
prodotto

Grazie per il tuo supporto!

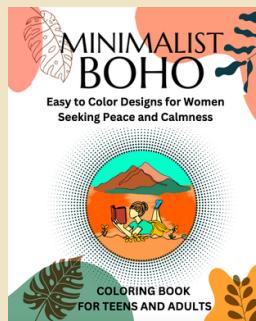
**INTEGRA**  
**FÜN**

**Scopri altri nostri prodotti su:  
www.integrafun.com**

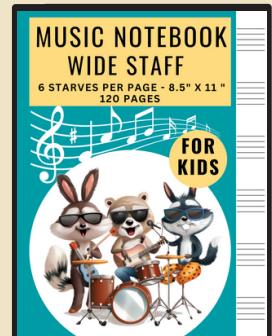
**LIBRI DI FAMIGLIA  
LIBRI DEI PUNTEGGI PER LE  
SERATE DI GIOCO**



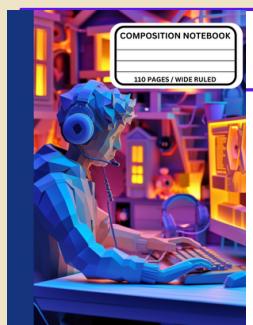
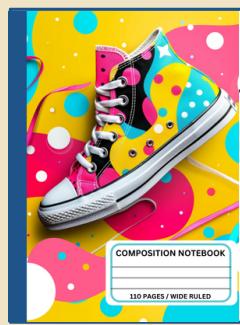
**LIBRI DA COLORARE**



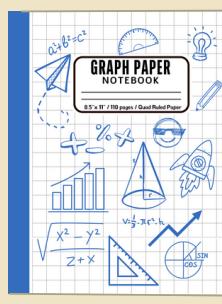
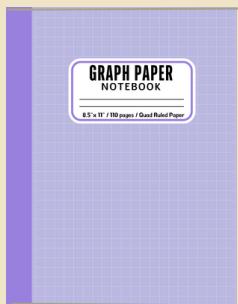
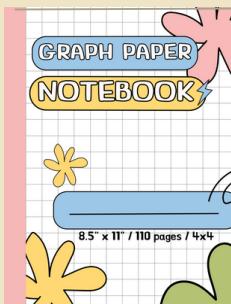
**MUSICA  
QUADERNI**



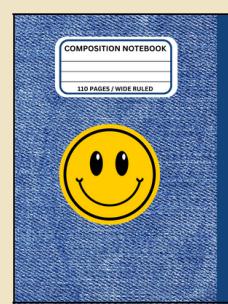
**QUADERNI DI COMPOSIZIONE**



**QUADERNI A QUADRETTI**



**QUADERNI PER MANCINI**



**QUADERNI DI RICETTE per scrivere le tue ricette**



**Consulta il catalogo  
prodotti**

**INTEGRA  
FUN**

**www.integrafun.com**