

Bevande idratanti

per alleviare la nausea



INTEGRA
F U 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.



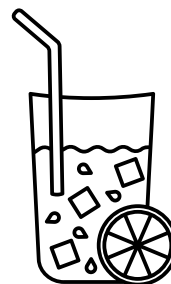
2. Cocktail rinfrescante al cetriolo e menta

- 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 sciroppo 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**

**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

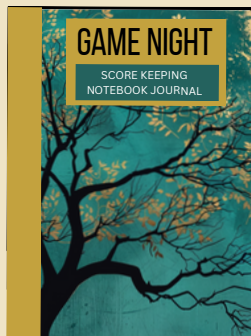
**Scrivi una recensione del
prodotto**

Grazie per il tuo supporto!

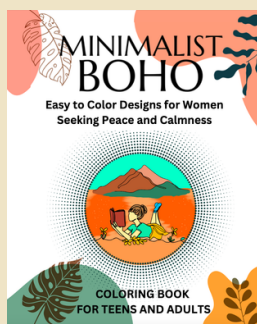


Scopri altri nostri prodotti su:
www.integrafun.com

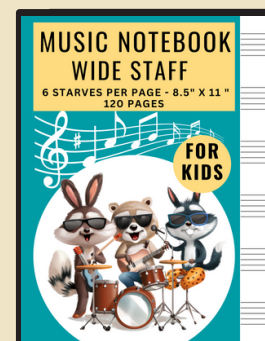
LIBRI DI FAMIGLIA
LIBRI DEI PUNTEGGI PER LE
SERATE DI GIOCO



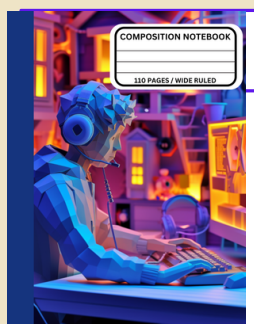
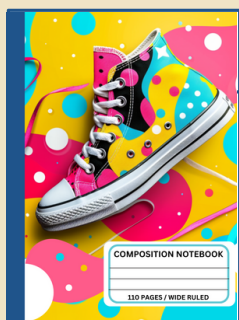
LIBRI DA COLORARE



MUSICA
QUADERNI



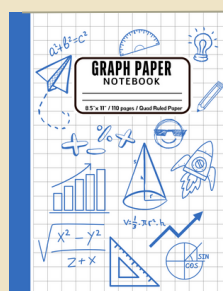
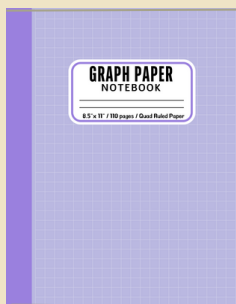
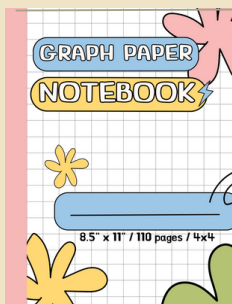
QUADERNI DI COMPOSIZIONE



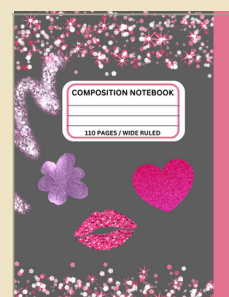
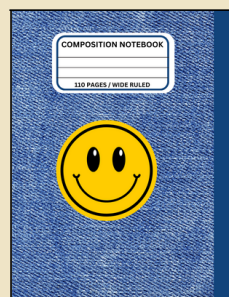
RIVISTE CON
COPERTINA RIGIDA



QUADERNI A QUADRETTI



QUADERNI PER MANCINI



QUADERNI DI RICETTE per scrivere le tue ricette



Consulta il catalogo
prodotti

INTEGRA
F U N

www.integrafun.com