

Tè di orzo: un piccolo rimedio di grande aiuto

Ingredienti

4 cucchiaini di orzo decorticato tostato

lt 1 di acqua

Procedimento

In una pentola unite acqua e orzo, portate a bollare e lasciate sobbollire per dieci minuti.

Bevete tiepido

Questo decotto aiuta a sciogliere i depositi di grasso accumulati, è lenitivo (soprattutto nel tratto digerente), è detossificante. Può essere un'ottima bevanda rinfrescante, difatti ha la proprietà calmare la sete.

Per tostare l'orzo

In una padella d'acciaio versate 200 grammi di orzo decorticato precedentemente lavato e tostatelo a fiamma media mescolandolo spesso con un cucchiaino di legno; disponetelo su una carta assorbente sopra una griglia per lasciarlo raffreddare senza creare umidità. Conservate in un barattolo di vetro al riparo dalla luce.

I presenti rimedi non devono essere sostituiti da eventuali terapie mediche in atto, ma possono essere una importante integrazione ad esse.