**#يقوي\_جهاز\_المناعة وغيرها الكثير**

**#المشروب\_الذهبي هو أقوى المشروبات الطبيعية الرافعة #لجهاز\_المناعة بل هو #عملاق\_المشروبات الطبيعية والتي ستتمنى أنك لو سمعت عنه وعرفت به منذ قديم الأزل ، وسنعرض لكم فيما يلي بعض المعلومات حول هذا المشروب الخارق وفوائدة وطريقة تحضيره.**

**# فوائد\_المشروب\_الذهبي**

* **تحسين وظائف المخ و تقوية الذاكرة**
* **الوقاية من السرطانات الأورام الخبيثة**
* **التخفيف من ألم التهاب المفاصل**
* **تحتوي على نسبة كبيرة من الحديد و البوتاسيوم و الكالسيوم و فيتامين سي و فيتامين ب و فيتامين أ و مضادات الأكسدة**
* **فقدان الوزن**
* **التحكم في معدل السكر بالدم**
* **تحسين عملية الهضم ويحمي من أمراض القولون وتكون الحصوات والامساك**
* **تعزيز صحة القلب ويساعد على التقليل من معدل الكوليسترول المرتفع بالدم والدهون الثلاثية**
* **علاج الأمراض الجلدية والتقليل من الحساسية والحكة والالتهابات**
* **تقوية العظام**
* **الحماية من أمراض الشتاء مثل نزلات البرد وغيرها**

**#المقادير : :**

* **كوب من الحليب المفضل لديك وننصح بالأصلي الطازج.**
* **ملعقة صغيرة من الكركم.**
* **ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.**
* **نصف ملعقة صغيرة من القرفة.**
* **ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون أو الطازج.**
* **ربع ملعقة صغيرة من الهيل.**
* **ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند**
* **حبة واحده من ينسون النجمة.**
* **5 حبات من القرنفل أو المسمار.**

**#طريقة\_التحضير**

* **يتم وضع الحليب على النار وتضاف إليه جميع التوابل.**
* **يترك على النار الهادئة مع التقليب حتى الغليان.**
* **يتم تصفية المشروب ويصب في الكوب ، ثم يحلى بعسل النحل الأصلي حسب الرغبة.**
* **يقدم ساخناً في الصباح مع وجبة الإفطار أو قبل النوم.**

****