NẤU CÀ TÍM LẤY NƯỚC UỐNG, CÔ GÁI THU ĐƯỢC KẾT QUẢ KINH NGẠC SAU 2 NGÀY

Và điều tuyệt vời nhất là bạn có thể vừa uống vừa sử dụng thoa bên ngoài da. Nếu bạn hoặc người thân đang phải chống chọi với những cơn [đau khớp quằn quại](http://bestie.vn/2015/07/khac-phuc-xuong-khop-dau-nhuc-do-dung-ngoi-mang-vac-sai-tu-the), hãy thử phương pháp hoàn toàn tự nhiên này ngay hôm nay.

**Chuẩn bị:**

- 1 quả cà tím cỡ vừa

- 1 lít nước

**Thực hiện:**

- Trước tiên, bạn rửa cà tím và thái thành từng khúc mỏng.

image: http://static1.bestie.vn/Mlog/ImageContent/201609/bestie-thai-ca-tim-20160909161014.jpg

*Bạn thái nhỏ cà tím. (Ảnh minh họa: Internet)*

- Đun sôi 1 lít nước, tắt bếp.

- Cho cà tím vào nồi nước vừa đun, đậy nắp lại.

- Ngâm cà tím trong nồi nước sôi cho đến khi nước nguội hoàn toàn.

- Cuối cùng, lọc bỏ phần xác cà tím và chắt lấy phần nước.

**Cách dùng:**

Bạn cho 750ml hỗn hợp thu được vào chai thủy tinh rồi bảo quản trong tủ lạnh. Hỗn hợp chia ra làm 3 phần, mỗi phần 250ml uống vào ba bữa sáng, trưa, tối [khi bụng đói hoàn toàn](http://bestie.vn/2015/12/uong-mot-ly-nay-moi-sang-khi-bung-rong-de-co-vong-eo-56cm) (khi chưa ăn gì).

250ml còn lại bạn dùng để bào chế thuốc thoa bên ngoài da. Hãy trộn 250ml hỗn hợp với 50ml [dầu ô liu](http://bestie.vn/2015/06/dau-o-liu-chua-hop-chat-tieu-diet-te-bao-ung-thu-chi-trong-30-phut) và khuấy đều. Sau đó, bảo quản trong tủ lạnh và dùng mỗi đêm trước khi đi ngủ. Chỉ cần thoa một lớp mỏng lên chỗ đau và dùng băng gạc quấn lại để giữ ấm.

Việc kết hợp cả uống và bôi ngoài da sẽ cho bạn kết quả khả quan chỉ sau vài ngày áp dụng. Tuy nhiên, người phụ nữ khuyên bạn nên thực hiện trên 3 tuần để [cơn đau biến mất vĩnh viễn](http://bestie.vn/2016/02/dap-la-bap-cai-len-nhung-vi-tri-nay-la-het-moi-loai-dau-nhuc).

Read more at <http://bestie.vn/2016/09/nau-ca-tim-lay-nuoc-uong-co-gai-thu-duoc-ket-qua-kinh-ngac-sau-2-ngay#40Ce6sPOAY0BQe7y.99>

Món ăn chữa bệnh trào ngược dạ dày với thành phần chủ yếu từ gừng tươi và giấm rất dễ thực hiện bạn chỉ cần những nguyên liệu sau:

**Nguyên liệu:**

* ½ kg gừng tươi.
* 250ml giấm áo, hoặc giấm gạo lên men. Mình khuyến khích mọi người nên sử dụng giấm táo sẽ tốt hơn.
* Đường cát trắng 50-100g tùy vào khẩu vị của từng người.

**Cách làm:**  
  
Gừng tươi rửa sạch, cạo vỏ, thái lát mỏng, ngâm qua nước muối khoảng 15 phút để cho ráo nước. Chuẩn bị lọ thủy tinh rửa sạch, lau thật khô.  
  
Cho 250ml giấm vào nồi, nấu trên lửa nhỏ đến khi giấm sôi, tắt bếp, thêm đường vào, nêm nếm sao cho có vị chua chua ngọt ngọt. Để nồi giấm nguội. Khi nồi giấm nguội bạn cho gừng vào lọ thủy tinh, cho nước giấm vào, đậy thật kín, để khoảng 1 ngày là có thể dùng được.  
  
Hàng ngày khi ăn cơm bạn ăn chung với một ít gừng ngâm giấm này với những thực phẩm khác vừa ngon vừa tăng khẩu vị bữa ăn. Ăn liên tục trong vài ngày. Mình thì chỉ ăn 3 ngày là thấy không còn cảm giác ợ chua hay trào ngược gì cả.  
  
Gừng đã được chứng minh là một loại thuốc giúp trung tiện tốt, vì thế giúp bạn chống lại cảm giác đầy hơi. Nó cũng giúp chống lại các triệu chứng say tàu xe như buồn nôn, nôn và chóng mặt. Hiệu quả hơn hầu hết loại thuốc tây, gừng là một liệu pháp tự nhiên khi bạn đang cố gắng làm giảm bớt sự khó chịu của dạ dày.  
  
Các nghiên cứu cho thấy chiết xuất từ toàn bộ củ gừng có tác dụng ức chế tăng trưởng và hiệu quả tiêu diệt hàng loạt tế bào ung thư mà không ảnh hưởng tới các tế bào khỏe mạnh quanh chúng. Trong khi các thử nghiệm vẫn tiếp tục được thực hiện, gừng đã được chứng minh, không như nhiều loại thuốc chữa ung thư, nó không khiến khối u biến đổi theo kiểu xuất hiện trở lại to hơn và nguy hiểm hơn.  
  
Với món ăn này bạn cứ an tâm sử dụng mà không có tác dụng phụ ngay cả khi sử dụng vài ngày đâu nhé.