



TENDENCIA ASIÁTICA BIENESTAR: Jamu, la bebida indonesia de jengibre y cúrcuma que arrasa

Descripción



Jamu (pronunciado "llamu") es una antigua bebida tradicional de hierbas de Indonesia que vuelve a ser popular en estos días. Principalmente por beneficios como estimular el sistema inmunológico y mantener una buena salud en general. Se ha consumido en el Reino Mataram de Java durante más de 1200 años y utiliza ingredientes frescos como tamarindo, galanga, jengibre y cúrcuma. Un cóctel de primera.

Esta potente mezcla de hierbas terrosas y especiadas está elaborada por abuelas no redimidas, aldeanos y habitantes de la ciudad por igual. Vale (y gusta) a todos. Conocer su composición es suficiente para explicar por qué Jamu es un excelente suplemento dietético. Y aquí tienes todas las ventajas.

La cúrcuma es un ingrediente popular en la medicina tradicional. Utilizado por primera vez como tinte, se ha convertido gradualmente en un ingrediente importante en muchas ramas del folclore, incluida la medicina tradicional china. La cúrcuma contiene curcumina, que reduce la hinchazón, el dolor, los dolores de cabeza y la osteoartritis. Algunas personas también lo usan para tratar la enfermedad inflamatoria intestinal, la picazón, el estrés y la depresión.

Rico en antioxidantes

Jamu trata su cuerpo y mente de una manera holística, brindándole a su cuerpo muchos minerales y vitaminas poderosos para una vitalidad y energía óptimas. El tamarindo tiene un alto contenido de compuestos orgánicos, lo que lo convierte en uno de los favoritos por su alto contenido de antioxidantes. Además, la miel también tiene un alto contenido de antioxidantes, mientras que la lima rejuvenece la piel, aumenta los niveles de vitamina C y ayuda en la absorción de hierro.

Desintoxicación natural para el hígado y los riñones

Un estilo de vida limpio requiere una alimentación buena, sana y natural todos los días, pero a veces no es tan sencillo. Rara vez nos detenemos a escuchar a nuestro cuerpo. Afortunadamente, beber Jamu puede ayudar a restablecer algunas de las toxinas que se han acumulado en su cuerpo.

Mujer tomando un líquido intravenoso / PEXELS

El jengibre, la cúrcuma y el tamarindo son excelentes ingredientes para desintoxicar el hígado y los riñones, limpiándolos desde adentro para liberar su inmunidad y fuerza naturales. El jengibre también repone el hierro, el sodio, las vitaminas A y C, los flavonoides y los fitonutrientes del cuerpo.

Promueve la buena salud del corazón.

Varios ingredientes en Jamu contribuyen a un corazón mejor y más saludable. La cúrcuma ayuda a prevenir ataques cardíacos y diabetes, mientras que el tamarindo, esta fruta comestible espesa y pegajosa, reduce el azúcar en la sangre y promueve una buena salud cardiovascular debido a su contenido de potasio.

Por su parte, el jengibre reduce el colesterol para favorecer un estilo de vida sano y equilibrado. ¿No es fascinante saber que nuestros antepasados ??reconocieron los efectos positivos de los ingredientes a base de hierbas hace siglos y los incorporaron en una bebida tan beneficiosa como

Jamu?

Aumenta la digestión y el bienestar.

El tamarindo es una excelente fuente de fibra dietética, que se une a las toxinas, las sales biliares y el exceso de colesterol, y luego los elimina del cuerpo de manera segura y limpia. Es un laxante natural de uso común que ayuda suavemente en la digestión y alivia las molestias estomacales causadas por el estreñimiento.

Mujer tomando un líquido intravenoso / PEXELS

A veces se la conoce como la “fruta adelgazante” debido a su eficacia en la pérdida de peso. Porque sí: el jengibre también promueve un peso saludable y favorece la digestión. Finalmente, la miel alivia muchas dolencias menores, alivia los síntomas de la tos y promueve un mejor sueño. El Jamu te cura por dentro y por fuera, dándote el poder de revelar una piel radiante.

Así que ya lo sabes: Jamu puede convertirse en tu nueva bebida favorita gracias a su especial composición repleta de jengibre, tamarindo y cúrcuma. Por ello, no es de extrañar que su consumo se haya convertido en una tendencia que se ha extendido desde la lejana Asia hasta el corazón de Occidente.

Fecha de creación

marzo 2023