



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BADEMCİK İLTAHABI İÇİN

Sarımsak: Çiğ olarak çiğnendiğinde her tür boğaz hastalığını yatıştırmaya yardımcı olur. Ayrıca soğan da benzer bir etkiye sahiptir.

Hanımeli: Bu bitkiden elde edik özler bronşit, soğuk algınlığı, grip ve bademcik iltihabı gibi sağlık sorunlarına karşı güçlü bir etki gösterir.

Adaçayı: Uzmanlar, bademcik iltihabının tedavisi için sıcak adaça-yılla gargara tavsiye ediyor. Bademcikleri rahatlatıyor.

Turunçgiller: Turunçgillerde yül sek oranda bulunan C vitaminler bağışıklık sistemini uyararak bademcik iltihabına karşı savaşır.

Karahindiba: 30 gr karahindiba 500 ml suyu kaynatarak elde edil içecek bademciklere iyi geliyor.

Mürver: Virüslerin zararlı belirtilerinin önüne geçen mürver, bademcik iltihabı dışında soğuk algınlığını önlemeye de yardımcıdır.

Kızıl kök: Yüzde 10 oranında "tanen" maddesi içerir. Boğaz ağrısı ve öksürük için de tavsiye ediliyor.

Diğer bitkiler: Çay üzümü, papaya, kırmızı üzüm, çilek de badem iltihabına karşı etkilidir.