



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NEZLE

Çok çeşitli tipteki mikroplar nezleye sebep olur. Virüs denen bu çok minik mikroğlar boğaz ve buruna yerleşir. Şikayetler kırıklıkla başlar, burunda yanma ve kaşıntı hissedilir. Aksırık başlıca belirtilerden biridir. Daha sonra hastalık nefes borusunu tahriş etmeye başlayınca öksürük ortaya çıkar. Hastalık ortalama bir hafta içinde iyileşir. Çaresi hiç yakalanmamaya bakmaktır, yakalanmadan önce ve hastalık esnasında C vitamini almak, bol bol portakal vs. yemektir.

Esenlikle...