



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK ALGINLIĞI VE GRİP İÇİN

Zencefil: Mikroplar öldürür 2-3 kaşık doğranmış taze zencefil kökü üzerine 250 ml kaynar su dökerek karışımı için.

Kiraz: Bronşite karşı koyan "benzaldehit" maddesi ve C vitamini bakımından zengindir.

Turunçgiller: Soğuk algınlığı ve grip belirtilerini hafifletir.

Mürver: Grip virüsüyle ve solunum yollarını istila eden diğer virüslere karşı savaşır.

Hor çiçeği ve hanımeli: Hastalık belirtileri ortaya çıktığında hor çiçeği ve hanımeli melisa çayına karıştırarak için.

Soğan: Aynı sarımsak gibi mikroplara karşı koruma sağlar.

Anason: 2-3 çay kaşığı dövülmüş anason tohumunu 250 ml sıcak suya karıştırarak 10-15 dakika kaynatın.

Sonra süzerek çayını için.

Altınmühür: İçeriğindeki "berberin" maddesiyle bağışıklık sistemini güçlendirir.

Meyankökü: Vücudun virüslere karşı koyan doğal mekanizmalarını güçlendirir.

Sığır kuyruğu: Grip virüsünün yayılmasını önler Çayı boğazı yumuşatır ve balgam söktürücüdür.

Loğusa otu: Bronşit tedavisi için tavsiye ediliyor Çayını yapmak için 250 ml kaynar suya bir çay kaşığı atın.

Karaağaç: Güvenli ve etkili bir boğaz ve solunum yolu ilaadır.

Su teresi: Burun akıntısı ve öksürük için 2-3 çay kaşığı kurutulmuş suteresi çayı için.

Söğüt: Kabuğu bitkisel aspirindir, ağrı kesici ve ateş düşürücü etkisi bulunur Bir çay kaşığı kuru bitkiyle yapılan çay, öksürüğü tedavi etmeye yeter.