UÇUKLARA KARŞI

Bir çorba kaşığı dolusu suyla karıştırılmış, yüzde 3 oranında oksijenli su ile ağzınızı çalkalayın. Sonra yaranın üzerine, bir saat boyunca, her 15-20 dakikada bir yoğurt sürün. Bu işlemi gün içinde birkaç kez tekrarlayın. Ayrıca bu süre içinde çikolata, fındık-fıstık, patlamış mısır gibi yiyecekleri kesmenizde yarar var. Bunların yerine, biftek, tavuk, yumurta ve peynir gibi, bir çeşit aminoasit olan, lizin bakımından zengin yiyecekler tüketin.

© lezzetler.com tarif no:18955 • adı:Uçuklara karşı • gönderen:rapsodi • indirme tarihi:02.05.2024 - 12:47