

سیزی آریقلادا بیلن 7 ادویه

بعضی ادویه‌لر انسان بدنینه یاغلارین و قندلرین داها آرتیق و سرعتلی اریمه‌سینه سبب اولار.



بعضی ادویه‌لر انسان بدنینه یاغلارین و قندلرین داها آرتیق و سرعتلی اریمه‌سینه سبب اولار.

Steptohealth-ین وئردیغی خبره گؤره، ادویه‌لر ساغلاملیغی یاخشیلاتماقان علاوه یوخاری قان فشاری، ایکینجی نوع دیابت و . . . کیمی ناخوشلوقلارین قاباغینی آلا بیلرلر و اونلاری منظم شکلده مصرف ائله‌سینه سبب اولار. سبب اولار بیلر.

زیرک: بو ادویه متابولیزمی آرتیرار و چوخلو فایدالاریندان علاوه آریقلاماغا دا سبب اولار.

استی اوت: آریقلاماغا سرعت وئرماق اوچون بو ادویه‌لر دن استفاده ائلیه بیلرلر. بو ماده بدن سوسولوغونون قاباغینی آلا و قان فشارینی تنظیم ائلر.

هل: بو ماده هضم سیستمینی گوجلندیرر و آریقلاماغا ایده‌سینه سبب اولار. آل ماده سایلیر. اونون خوش عطری افسرده‌سینه سبب اولار. لیغین‌سینه سبب اولار. دا قاباغینی آلماقدا تأثیرلیدیر.

خردل: خردل دانالاری بدن حرارتینی چوخالتمایان کالری اریمه‌سینه سبب اولار. سیز ورزشدن قاباق اوچ چای قاشیغی خردل داناسی یئماغینان اونون فایدالاریندان داها آرتیق بهره آپارا بیلرلر.

ساری کؤک: تحقیقلره گؤره بو ادویه یاغلارین تشکیل تاپماسی‌سینه سبب اولار. اونون مصرفی کؤک‌لماغین قاباغینی آلماقا یاخجی ایش سایلیر. ساری کؤک دیابت‌سینه سبب اولار و انسولین مقابلینده مقاومتین آرتماسی‌سینه سبب اولار. نین قاباغینی آلا.

زنجفیل: یاغ اریتماق خاصیتیندن علاوه ضد التهاب خاصیتینه گؤره هضم سیستمینی آراملادار. گونده صبحانه زمانی بیر فنجان زنجفیل چایی یاخشی اولار.

دارچین: دارچین بدننه سبب اولار. کی اسیدی آزالدار و هضم سیستمینی تنظیمه سالار و آنفولانزا اینن مبارزه ائلر. قانین قندینی تنظیمه سالار و تریگلیسیرین و پیس کلسترولون مقدارینی تنظیمه سالار و متابولیزمی آرتیرار. دارچینی دسرلرده مصرف ائلیه بیلرلر. اونو چای اینن بیریقلدا دا ایجه بیلرلر.