



## سنٹی طبابتین، یورقونلوغا درمانی / انژیلی دملہ مہ لیلر

یورقونلوق چوخلاریندا یوخولو اولماغا گتیریب چیخاردیر و ایشلرین گورولمه سینہ خلل یئتیره بیلیر. چوخلاری بو یورقونلوغو آرادان آپارماق اوچون قهوه ایچرلر.

یورقونلوق چوخلاریندا یوخولو اولماغا گتیریب چیخاردیر و ایشلرین گورولمه سینہ خلل یئتیره بیلیر. چوخلاری بو یورقونلوغو آرادان آپارماق اوچون قهوه ایچرلر. دوزدو قهوه و زمینہ؛ بو زمینہ؛ ده تاثیرسیز دئییل اما یورقونلوغو آرادا آپارماغا ائله ده مؤثر دئییل. اما بیزیم سنٹی طبابتیمیزده یورقونلوغو آرادان آپارماغا چوخ تاثیرلی یوللار وار. بوردا سیزین اوچون دؤرد حوره دملہ؛ مه؛ لی تانیتدیراجاغیق کی سیزه یورقون زمانلاردا فایدالی اولسون:

نانه و یاشیل جای دملہ؛ مه؛ سی

یورقونلوغو آرادان آپاران بیتکیلری بیر نانه؛ دیر. یورقونلوغو آپارماق اوچون نانه و یاشیل جای دملہ؛ مه؛ یه بیلر سیز. بو دملہ؛ مه؛ لینی حاضرلاماق اوچون بیر غذا قاشیغی یاشیل چایی 9 دقیقه بیر لیوان داغ سویون ایچینده؛ دملہ؛ ییب سونرا نچه نانه تریاغی اونون ایچینه آتیب ایکی دقیقه؛ دن سونرا میل بویورون. تازا نانه اولسا لاپ یاخشی اما اولماسا قوروسوندان؛ دا استفاده ائله؛ ماق اولار.

ناریش چیچگی دملہ؛ مه؛ سی

ناریش چیچگینی عراغینی ویا شربیتی و یا دملہ؛ مه؛ سی یوقونلوغو درمانی ساییلیر. بیر لیوان قاینار سویو اولا چایدانین ایچینه بیر اوج ناریش چیچگی آتماق بو دملہ؛ مه؛ لینی حاضرلانماسینا لاپ یاخشی یولدور. بو دملہ؛ مه؛ لینی 15-20 دقیقه دمده قالمالیدیر.

جنسینگ دملہ؛ مه؛ سی

جنسینگده بوللو آنتی اکسیدان وار بونا گوره ده یورقونلوغو آپارا بیلر. مرغوب و یاخشی جنسینگ باها اولا بیلر. جنسینگ دملہ؛ مه؛ سی حاضرلاماق اوچون اونون ریشه؛ سی؛ نین هونگده یاریمچیق دؤبولموشوندن بیر چای قاشیغینی بیر لیوان قاینار سویون ایچینه آتین و 10 و 15 دقیقه دملہ؛ نسنین. یاخشی اولار جنسینگ یاشیل چایینان بیرلیقددا ایچه؛ سیز. چونکی اوزونون گوزل طعمی اولماز.

زنجفیل دملہ؛ مه؛ سی

زنجفیلین یورقونلوغو آپارماقدا نقش اولور. بو دملہ؛ مه؛ نی حاضرلاماق اوچون زنجفیلی نازیک خلال کیم دوغرایین و اوندان 4 قاشیق بیرلیتر سویون ایچینه آتین، اوستونه بیر تیکه دارچین چؤپو، بیر اوج یاشیل چای، 10 و 20 دقیقه؛ عد نانه یریاغی و بیر عمانی لیمو آتیرین و سویو قاینادین. 20 دقیقه؛ دن سونرا دمده قویون و صافلاشاندان سونرا نبات اینان بیرلیقددا مصرف ائله؛ یین.

دمنوش زنجبیل

زنجبیل می؛ نواند در کاهش خستگی نقش داشته باشد. برای درست کردن این دمنوش یک عدد زنجبیل را باید به اندازه؛ های کوچک و نازک تبدیل کرد یا آن را به صورت خلالی برش داد و به اندازه 4 قاشق از آن را برای تهیه دمنوش، استفاده کرد. علاوه بر زنجبیل باید یک تکه چوب دارچین، یک مشت چای سبز، 10 تا 20 عدد برگ نعناع و یک عدد لیمو عمانی را در یک لیتر آب ریخت تا به جوش بیاید. بعد از گذشت 20 دقیقه باید این دمنوش دم بکشد و بعد از صاف کردن همراه نبات مصرف شود.