



Kışın Tüketilmesi Gereken Bitki Çayları

Doğada birçok çeşit şifalı bitki mevcut... Ancak kış aylarında grip ve soğuk algınlığı gibi çeşitli viral hastalıkların engellemesini vereceğimiz 3 bitki çayı ile engelleyebilirsiniz. Bu 3 bitki çayları ile hem bağışıklığınızı güçlendirecek hem de kışı hiç hasta olmadan geçirebileceksiniz. Doğamızda bulunan bitkilerin hemen hemen hepsi şifa dağıtıyor. Ancak birazdan vereceğimiz bitki çaylarının muhakkak tüketilmesi gerekiyor. C vitamini zengini olan kuşburnunu alternatif tıp uzmanları kışın sık sık tüketmenizi tavsiye ediyorlar. Kuşburnunda C vitaminin yanı sıra, K, B1 ve B2 vitaminlerini de içeriyor.

Sodyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor mineralleri bulunuyor. Bu minerallerden dolayı kışın özellikle grip, soğuk algınlığı, farenjit gibi hastalıklar karşısında koruma kalkanı oluşturuyor.

Aynı zamanda kuşburnunun içerisinde bulunan yağ asitleri kabızlığı da önleyerek sindirim sistemine oldukça faydalı oluyor.

Ihlamur çayı

Güçlü antioksidan kaynağı olan kuşburnu kışın şifa dağıtıyor. Özellikle içerisine bir dilim limon katılarak içilen ıhlamur çayı öksürükten hatta kronikleşmiş öksürükten bile düzenli tüketildiği zaman kurtarabiliyor.

Kış akşamları siyah çay yerine limonlu ıhlamur içerek bağışıklığınızı güçlendirebilir, hastalıklardan korunabilirsiniz.

Zencefilli limon

Zencefil faydaları sebebiyle bir çok hastalığa iyi geliyor. Özellikle burun tıkanıklığını anında açan bir özelliğe sahip olan zencefil, terleme yoluyla vücuttan zararlı toksinlerin atılmasına yardımcı oluyor. Aynı zamanda baş ağrısı ve romatizma gibi ağrılı hastalıkları da tedavi edici özelliği olduğu biliniyor.



Aloe veranın sağlığa faydaları

Yapılan araştırmalara göre, aloe vera bitkisinin bir şifa aracı olduğu belirlendi. Aloe vera sağlığı teşvik ederek insanları doğal yöntemlerle tedavi ediyor. Bilimsel araştırmalar sonucunda da aloe veranın faydaları doğru olduğu kanıtlanmıştır. Bu doğal ölümsüzlük bitkisini dünyanın her yerinde bulabilirsiniz.

Ağız sağlığına faydaları

Aloe veranın doğal antibakteriyel ve antimikrobiyal özelliklerinden dolayı dişlerinizi ve diş etlerinizi sağlıklı tutabilirsiniz. Aloe vera, vitamin ve mineraller içerdiği için doğal intihap sökücü etkisiyle ağrıyı azaltarak iyileştirir.

Araştırmacılara göre, aloe veranın dişleri temizleme de diş macunu kadar etkili olduğu açıklandı. Ağız sağlığını desteklemek için, dişlerinize aloe vera jeli ile masaj yapabilirsiniz. Ayrıca, aloe vera suyunu düzenli olarak içmek, güçlü ve sağlıklı dişlere sahip olmanızı sağlar.

Kan şekerini düzenler

Aloe vera, diyabet hastaları veya hastalık riski altındaki insanlarda kan şekeri düzeylerini düşürmede yararlıdır. Bir araştırmada, günde 2 çorba kaşığı aloe vera suyunun alınmasının kan şekeri düzeylerinin düşmesine neden olduğunu bulunmuştur.

Yapılan başka bir çalışmaya göre de, aloe vera kullanımı 4 hafta içinde açlık kan şekeri düzeylerini önemli ölçüde düzenlerken 8 haftalık kullanım sonucunda lipid profili seviyelerini düşürebileceği bildirildi.

Not: Diyabetik ilaç kullanıyorsanız aloe vera takviyeleri almayın.

Yüksek kolesterolü düşürür

Yapılan bir araştırmaya göre, aloe vera, kolesterolü %30 oranında düşürüyor. Aynı zamanda aloe vera ile kanınızın kalitesi gelişir. Kötü kolesterolü düşürür, iyi kolesterolü arttırır ve kalp sağlığınızın gelişmesine yardımcı olarak kalp krizi geçirme riskinizi büyük ölçüde azaltır.

Mide yanmasını rahatlatır

Aloe vera, midedeki yanmayı azaltır ve sindirim sistemi iyileştirerek mide ekşimesini kontrol eder. Aynı zamanda midenizdeki asit salınımını kontrol etmeye yardımcı olur. Sadece mide ekşimesi değil aynı zamanda gastrit ülserle mücadele eder.

Mide sağlığınızı korumak için aloe vera suyunu kullanabilirsiniz. Yemeklerden yaklaşık yarım saat önce ¼ bardak aloe vera suyunu içebilirsiniz. Meyve suyunu hazırlamak isterseniz, 1 çorba kaşığı aloe vera jeli 1 fincan portakal suyu veya su ile karıştırarak içebilirsiniz.

Akneye faydaları

Antibakteriyel özelliklere sahip olan aloe vera, sivilceleri oluşturan bakterilerle savaşmaya yardımcı olur. Aynı zamanda cildinizdeki iltihaplarını da azaltır. Aloe vera jelini her gün akneli bölgeye sürebilirsiniz.

Cildi güneş ışınlarına karşı korur

Güneşin ultraviyole (UV) ışınlarına maruz kalmak cildinize büyük zarar verebilir. Güneş yanığı, kırışıklıklar hatta cilt kanserine neden olabilir.

Aloe vera içerisindeki antioksidanlar ve vitaminler ile cildinizi nemlendirir Aloe vera, UV ışınlarının nötralize etmekle kalmaz aynı zamanda UV hasarına uğrayan cildi onarır. Ayrıca, ince çizgileri ve kırışıklıkları önlemeye de yardımcı olur.

Küçük yanıklardan kurtarır

Uzmanlara göre, aloe vera birinci ve ikinci derece yanıklar için etkili bir tedavi yöntemi. Yanıkların iyileşmesine yardımcı olurken deriyi sıkılaştırır.

Aloe vera jelini biraz zerdeçal ile karıştırarak günde 2 veya 3 defa yanık olan bölgeye uygulayabilirsiniz.

Saçların sağlıklı olmasını sağlar

Aloe vera saçlarınızın uzamasına yardımcı olur. İçerisinde bulunan A, C ve E vitaminleri ile hücre döngüsüne katkıda bulunur ve saçlarınızın parlamasını sağlar.

Ayrıca, saç folikülünün gerekli olan tüm besin maddelerini almasına yardımcı olur ve saç derisinde kan akışını hızlandırır. Bir araştırmaya göre aloe veranın kafa derisinde oluşan kepeklenmeleri gidererek birçok hastalığı karşı koruduğu bulunmuştur.

[status draft]
[nogallery]
[geotag on]
[publicize off|twitter|facebook]
[category araştırma]
[tags GIDA DOSYASI, Kış, Bitki Çayları]