

جىگەرگە شىپالىق چايلار

ياز كەلدى، بۇ پەسلىدە جىگەر ياخشى كۈتۈلسە سالامەتلىكىڭىز تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، ئۇنداقتا جىگەرنى قانداق كۈتۈش لازىم؟ تۆۋەندىكى جىگەرگە شىپالىق چايلارنى دەملەپ ئىچىڭ.

1. ئالقات - جۇخار - ۋۇلۇڭ چېيى

جۇخار گۈلى مۇۋاپىق مىقداردا، ئالقات 20 گرام، ۋۇلۇڭ چېيىدىن 5 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى چەينەككە سالىسىز ۋە ئۈستىگە قايناۋاتقان سۇدىن ئازراق قۇيۇپ، توپالىڭ تۇمانلىرىنى چايقاپ تۆكۈۋېتىسىز، ئاندىن ئۈستىگە يەنە قايناق سۇ قۇيۇپ بىر پەس دەملىگەندىن كېيىن ئىچسىڭىز بولىدۇ، بۇ چاي كاروتىن، ۋىتامىنB ، ۋىتامىنC ، كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتالار بىلەن كالتسىي، فوسفور، تۆمۇر قاتارلىق كۆپ خىل مىنېرال ماددىلارغا باي بولۇپ، دائىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلسە قاننىڭ ئايلىنىشىنى ۋە ماددىلار ئالماشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، جىگەرنى ياغ يىغىندىلىرىدىن ساقلاپ جىگەر ۋە بۆرەككە قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

2.ئاق جۇخار گۈلى چېيى:

يازدا جىگەرنى كۆپ هاللاردا ئىسسىق قاپلىۋالىدۇ، ئاق جۇخار گۈلىنىڭ ئىسسىق يەلنى هەيدەش، جىگەرنى مۆتىدىللەشتۈرۈپ كۆزنى روشەن قىلىش، جىگەرنى ئاسراش، زەهەردىن تازىلاش قاتارلىق تەسىرلىرى بار، شۇڭا ئاق جۇخار گۈلىنىڭ دەملىمىسى



ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى



نى ئىچسىڭىز جىگەرنى مۆ - تىدىللەشتۇرۇش ۋە ئۇنى كۇ - تۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3.ئالقات چېيى

ئالقاتنىڭ بۆرەكنى قۇۋ - ۋەتلەش، جىگەرگە ئوزۇق ئاتا قىلىپ كۆزنى روشەنلەشتۇ - رۇش، ئۆپكىگە قۇۋۋەت بېرىش تەسىرلىرى بار بولۇپ، بۆرەك زەئىپلىكى ۋە جىگەر قۇۋۋەت - سىزلىكىدىن ھاسىل بولغان پۇت-قول ماغدۇرسىزلىقى، باش قېيىپ قۇلاق غوڭۇلداش، چىراي سارغىيىش قاتارلىقلار - غا مەنپەئەت بېرىدۇ، دائىم ئىچىپ بېرىلسە قاننىڭ ئاي - لىنىشىنى ئىلگىرى سۇرۇپ، ئارتېرىيە قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4.ئۇچقات چېيى

ئۇچقاتنىڭ جىگەرنى تا - زىلاپ كۆزنى روشەنلەشتۇ - رۇش، ئىسسىقنى ھەيدەپ زەھەر قاتۇرۇش، جىگەرنى مۆ - تىدىللەشتۇرۇپ قاننى سوۋۇ - تۇش، قان تولۇقلاش ۋە قۇۋ - ۋەتلەش، ۋىرۇسقا قارشى تۇ - رۇش، مۇداپىئەنى كۇچەيتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار بو - لۇپ، دائىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلسە بەدەنگە ساغلاملىق بەخش ئېتىدۇ، شۇڭا جىگەرنى كۇتۇشتە ياخشى تاللىشىڭىز بولالايدۇ.

