

دمنوش های زمستانی چه خواصی دارند ؟

بادرنجبویه

تقویت سیستم ایمنی بدن
درمان سرماخوردگی و سرفه های شدید
تسکین مشکلات تنفسی

۷

آویشن

درمان گلو درد ، سرفه و سرماخوردگی
جلوگیری از آکزایمر
ضد عفونی کردن بدن
درمان معده درد

۸

دمنوش های زمستانی چه خواصی دارند ؟

زنجبیل

سرشار از آنتی اکسیدان ها
ضد التهاب و تقویت سیستم ایمنی بدن
درمان مؤثر برای حالت تهوع و مقابله با سوء هاضمه

۴

اسطوخدوس

آرامش بخش و ضد التهاب
ضد عفونی کننده و تسکین درد های میگرنی
کمک به درمان مشکلات تنفسی

۵

بابونه

آرامش بخش قوی
درمان سردرد و بیخوابی و محافظت از کبد
تنظیم گلوکوز ، انسولین و چربی خون

۶

دمنوش های زمستانی چه خواصی دارند ؟

میوه گل رز

سرشار از ویتامین C
دارای چربی مفید گیاهی
کاهش التهاب و درد آرتروز و رماتیسم
کمک به کاهش وزن

۱

گل ختمی

ضد افسردگی و خستگی
خواص ضد ویروسی
کمک به کاهش فشار خون
کاهش چربی خون

۲

نعناع

ضد سرطان و ضد ویروس
خواص آنتی اکسیدان و آنتی باکتریال
درمان سوء هاضمه ، حالت تهوع ، معده درد

۳

تهیه کننده : خانم زنگنه مربی بهداشت

تایید شده توسط آقای علیخو مدیریت دبستان