



Türk həkimlər bağırsağ problemləri olanlara və arıqlamaq istəyənlərə kələm çayı içməyi məsləhət görürlər.

Kələm çayı orqanizmin bağırsağ florasını tənzimləyir və orqanizmdəki toksinləri xaric edir. Müntəzəm olaraq qəbul ediləndə probiotik bakteriyaların yerləşməsinə təmin edir. Bununla da orqanizmin şirniyyata olan ehtiyacını azaldır. Bundan başqa arıqlamaq istəyənlər üçün də faydalıdır.

Kələm suyunun tərkibində olan B, C və E vitaminləri, potasium sidik qovucudur. Qanı təmizləyir və qara ləkələrdən qoruyur. Qış aylarının faydalı tərəvəzi olan kələm çay kimi qəbul ediləndə qarın piyini əridir.

Kələm çayını necə hazırlamaq lazımdır?

Kələm çayı hazırlamaq üçün bir kasa kələm, bir baş soğan, bir dəstə kərəviz, üç diş sarımsaq, iki dilim təzə zəncəfil, litr yarım təmiz su.

Kələmi xırda-xırda doğrayın, soğanı dilimləyin və sarımsağı əzin. Kərəvizi də halqavari şəkildə doğrayın və 1.5 litr suda 30 dəqiqə qaynadın. Bir stəkan için. Bu məhlulu 21 gün içmək olar. Amma bu dövr ərzində yeməklərinizə diqqət edin. Xəmir körəkləri və qızartmalardan uzaq

durun. Bundan başqa çay içməklə yanaşı yürüşə çıxsanız, daha çox arıqlamış olarsınız.