

جلوگیری از سرماخوردگی و آنفولوانزا با دمنوش رزماری



رزماری یا اکلیل کوهی نیز خاصیت ضد ویروس داشته و در درمان سرماخوردگی.



و آنفولوانزا موثر است. همچنین تحقیقات نشان داده است که مصرف دمنوش رزماری به بهبود هپاتیت نوع B نیز کمک می کند

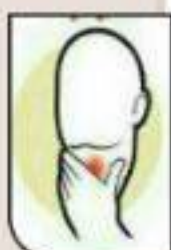
طرز تهیه دمنوش رزماری



یک قاشق چایخوری برگ رزماری خشک شده را در یک فنجان آب جوش



ریخته و پس از ۱۰ دقیقه میل فرمایید. در صورت تمایل برای شیرین کردن آن



می توانید از عسل یا نبات نیز استفاده کنید.