

۱۰ توصیه مفید برای داشتن بدن سالم



• اگر بیش از حد سرفه می‌کنید، عسل بخورید



• اگر حسابی اعصابتان به هم ریخته، موز بخورید



• اگر فشارخونتان بالاست، کشمش بخورید



• اگر مشکل یبوست دارید، انجیر بخورید



• اگر دچار سوزش معده هستید، چای بابونه بخورید



• اگر می‌خواهید کلیه‌تان سنگ نسازد، زردآلو بخورید



• اگر از سرو صدای معده رنج می‌برید، ماست بخورید



• اگر می‌ترسید سرطان معده بگیرید، کلم بخورید



• اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید، فلفل دلمه‌ای قرمز بخورید



• اگر دارای مشکلات گوارشی هستید، ریحان بخورید

ONLINE
hamshahrionline.ir

