

無料 テレビをストリーミング

[スタート] 2.ダウンロード 3. テレビ番組をチェック



Susuz kalmamak için bu bitkileri tüketin

Eskişehirli aktarlar Ramazan ayında vatandaşların susuz kalmaması için altın tavsiyelerde bulundu.

8+1 1



Ramazan ayının yaz dönemine gelmesi nedeniyle oruç tutmak daha da zorlaştı. Açlıktan ziyade susuzluk düşüncesinin ön planda olduğu oruç ayında, Eskişehirli aktarlar yaşanabilecek su ihtiyacına karşı tavsiyelerde bulundu. Taşbaşı Caddesi'nde aktar olan Koray Özkılıç, Ramazan ayı ile birlikte hareketliliğin başladığını söyleyerek, bu ayda genellikle Osmanlı Şerbeti yapmak için Demirhindi satın alındığını ifade etti.

Özkılıç, "Ramazan'da susuzluğa iyi gelmesi için kullanılan bazı otlar var. İftardan sonra içildiği zaman susuzluğu azaltır.

Ayrıca gündüz vücut aç kaldığı için, karaciğer enzimlerini bozar ve karaciğer yetmezliğine sebebiyet verir. Bunu ortadan kaldırmak için karaciğeri kuvvetlendirici karahindiba, enginar suyu, bitkiler ve kajuberi meyvesi gibi ürünler tüketilmelidir" şeklinde konuştu.

"GAZLI İÇECEK TAVSİYE ETMİYORUZ"

Özkılıç ayrıca, Ramazan ayında bolca hurma tüketilmeli gerektiğini belirterek, "Hurma yiyen insanlarda hiçbir şekilde vitamin eksikliği bulunmaz. Gazlı içecekleri katıyen tavsiye etmiyoruz. Kayısı, erik, vişneden yapılan kompostolar tüketilmeli. Son zamanlarda pratik diye gazlı içeceklerle döndü vatandaşlar. Gazlı içecek susuzluğu daha çok artırır ve vücudu anlık rahatlatır ama yarım saat sonra tekrar vücut susar.

Erik, vişne, kayısı hoşafı içildiği zaman hem susuzluk gider hem de Ramazan ayında ağızımız bağlı olduğu için, kan şekerini dengeler, tansiyonu dengeler ve vücudun bir sonraki gün rahat bir şekilde oruç tutabilmesi için zemin hazırlar" dedi.

Türk insanının her konuda olduğu gibi artık modernleştiğine dikkat çeken Özkılıç, "Kolaylıkla oruç açar hale geldik, ondan dolayı da kaybediyoruz. Susuzluğa dayanamıyorum diyerek oruç tutmaz hale geliyoruz. Kolay oruç açan insanın susuzluğa dayanamaması normal, çünkü vücuduna iyi gelebilecek hiçbir materyal almıyor" diye konuştu.

PemberNar.Com sitesinde yer alan tüm haberlerin telif hakları gazete ve haber kaynaklarına aittir, haberleri kopyalamayınız. Kaynak göstermeden kullanmayınız.

Etiketler: diyet, sağlıklı beslenme, Ramazanda susuz kalmamak için, susuzluğu azaltan bitkiler,

- Sağlıklı Beslenme
- Egzersizler
- Diyetler
- Diyet Yazarları

だから無料でお届けしています。

常温発酵 3年3ヵ月以上

熱も水も加えない 無添加

累計出荷数 1,700万個突破

万田酵素 プラス追加

無料 モニター募集中

BİZİ TAKİP EDİN

- Facebook google+
- Twitter Instagram

uzmana sor

tıp bebek, hamilelik, yeni doğan
cinsel sağlık, diyet ve dahası

pembernar forum'da

FORUM

YALANI ANLAMAK

Forumla katıl

Ayrıldığın sevgilinin 1 ay sonra evlendiğini duysan ne yaparsın?

Forumla katıl

En etkili zayıflama çayları

Forumla katıl

Yalnız Yaşama Sanatı

Forumla katıl

Kontrol Eksikliği ve Erken Boşalma;

Forumla katıl

sahurda ne yemeli, Ramazan

« ÖNCEKİ HABER

SONRAKİ HABER »



g+1 1

kaç kalori?**1 gr 0.06Kcal**

tüm değerler

FORUM

En etkili zayıflama çayları	FORUMA KATIL
Hızlı Göbek Eritme Diyeti Kadınlara mucize Sunuyor!	FORUMA KATIL
Ebru Şallı bacak inceltme egzersizleriyle daha estetik bacaklar	FORUMA KATIL
14 Günlük "Sıfır Göbek Diyeti"	FORUMA KATIL
Akdeniz Diyeti ile 2 Haftada 8 Kilo vereceksiniz!	FORUMA KATIL

**PEMBE BLOG**

Ağladım Annem
Halil Güven (Sökeli)



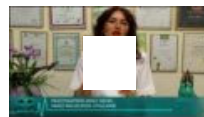
Aynaları nasıl kullanabiliriz ?
Melay

VİDEOLAR

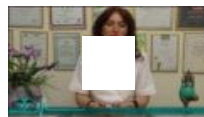
Zayıflama Tedavisinde Nasıl Bir Beslenme Programı Uygulanır?



Selülit Tedavisinde Mezoterapi Uygulaması Nasıl Yapılır?



Mezoterapinin Amacı Nedir? Hangi Bölgelerde Uygulanır?



Mezoterapi Nedir? Nasıl Uygulanır?

Haber Önerileri**ÇOK OKUNANLAR**

Sivrisinek kovucu doğal tarifler



Boy uzatan yiyecekler



Zayıflama çayındaki tehlike



Rimelsiz Makyaj: Bu Yepyeni Güzellik Trendini Uygulamanın 5 Yolu



İthal kuru yemiş tehlikeli

YAZARLAR

Uzman Diyetisyen İpek Ağaca Özger
RAMAZANDA İÇECEK TERCİHLERİNİZE DİKKAT EDİN !

Dyt. Nurdan Çelikaş
RAMAZANDA ZAYIFLAMA

Diyetisyen Tuğçe Altan Bahçe
RAMAZANDA HIZLI KİLO VERMEK İÇİN NE YAPMALIYIM?

Uzman Diyetisyen Gamze Şanlı Ak
AÇIK BÜFE İLE ZAYIFLAMAK MÜMKÜN

Ramazan'da kabızlığa karşı nasıl beslenmeli?

Uzun ve sıcak yaz günlerinde sağlığımızı bozmadan oru...

Yaz sıcaklarında Ramazan

Ramazan ayında sağlıksız ve dengesiz beslenenlerde halsizlik, mide ağrısı...

Gösteriştten uzak durun

Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Kamil Yaşaroğlu...

**GÜNÜN MENÜSÜ****Pilav**

Pirinç pilavı

Ana Yemek

Çerkez Tavuğu

Tatlı

Kemalpaşa Tatlısı

YEMEK TARİFLERİ**ASTROLOJİ**

koç	boğa	ikizler	yengeç	aslan	başak
terazi	akrep	yay	oğlak	kova	balık

Kızlardan 1 Soru

Gizli Kullanıcı

Sevgilim şu an tatilde sizce?

A seç

hayir

B seç

hayir

KızlarSoruyor

[Kızlar, Erkekler ve İlişkileri](#)

Önerilerimiz

Demirtaş'tan flaş koalisyon açıklaması

HDP Eş Başkan...

Deniz Baykal, Kılıçdaroğlu'nun suçlamasına isyan etti**Kaplan'ın koalisyon hesabı sosyal medyayı salladı**

Hasip Kaplan'ın...



©Copyright Copyright 2015 PembeNar.com

ANASAYFA YAZARLAR ASTROLOJİ KÜNYE İLETİŞİM

MODAAksesuar
Ayakkabı
Stil**GÜZELLİK**Cilt Bakımı
El ve Ayak Bakımı
Estetik
Makyaj.com
Saç Bakımı**AİLE**Bebek
Çocuk
Doğum
Doğum Sonrası
Ergenlik
Hamilelik
Hamilelik Hazırlığı**SAĞLIK**Alternatif Tıp
Cinsel Sağlık
Çocuk Sağlığı
Erkek Sağlığı
Genel Sağlık
Kadın Sağlığı
Ruh Sağlığı**YEMEK**Çorbalar
Diyet Tarifler
Et Yemekleri
Hamurışı
İçecekler
Pratik Tarifler
Salatalar - Mezeler
Tatlılar
Yöresel Tarifler
Zeytinyağlılar- Sebzeler**DİYET**Diyetler
Egzersizler
Sağlıklı Beslenme**İLİŞKİLER**Aşk
Ayrılık
Cinsellik
Evlilik**DEKORASYON**Banyo
Dış Mekan
Kendin Yap (DIY)
Mutfak
Salon
Yatak Odası
Yemek Odası**YAŞAM**Etkinlik
Evcil Hayvan
Kültür Sanat
Markalardan Haberler
Püf Noktası
Seyahat - Tatil**YENİLİKLERDEN VE GELİŞMELERDEN İLK SİZİN HABERİNİZ OLSUN!**

KATIL

Sitemizde yayınlanan haberlerin telif hakları gazete ve haber kaynaklarına aittir, haberleri kopyalamayınız.

PembeNar.com

Milliyet.com.tr Markasıdır.