

## صحتك فى وصفة الليمون والزنجبيل حل سحرى لعلاج البلغم



الجمعة 2 مارس 2018 05:03 م

البلغم من المشاكل التى تواجه كثير منا وهو عبارة عن مادة تتكون من اللعاب والمُخاط تصل إلى الفم نتيجة الكحة، وقد تستمر مشكلة البلغم لفترة طويلة بدون حل، ومن خلال صحتك فى وصفة نقدم لك الحل السحرى لعلاج البلغم وهى وصفة الليمون والعسل والزنجبيل، كما نشرها موقع "Life guide".

والبلغم مادة سميكة يفرزها الغشاء المخاطى للجهاز التنفسى ومسئولة عن مكافحة العدوى ونزلات البرد، لكن عندما يتراكم فى الحلق والصدر يستخدم الجسم الكحة والسعال كوسيلة لطرده وتراكمه لمدة طويلة يمكن أن يسبب مشاكل كبيرة، مثل: الحمى، الضعف، سيلان الأنف، صعوبة التنفس، ومن خلال هذه الوصفة سوف تساعدك على التخلص من البلغم

### المقادير:

ملعقة كبيرة عسل

2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

### طريقة عمل خليط الليمون والعسل:

امزج الخليط جيداً واشربه 3 مرات يومياً للتخلص من البلغم

### ويمكن إضافة الزنجبيل إلى الوصفة السابقة بالطريقة التالية:

- اغلى ماء فى إناء على النار ثم أضف 7 شرائح مقطعة من الزنجبيل قم بتغطية الإناء وأتركه يغلى لمدة دقيقة على النار ثم قم بخفض حرارة النار واتركه على نار خفيفة لمدة 7 دقائق

- ارفع الخليط من على النار واتركه يبرد ثم أضف ملعقة من العسل مع ملعقتين من عصير الليمون وأشرب الخليط 3 مرات يومياً للتخلص من البلغم