



BODY INSIGHT SHQIP

EDICIONI 1

10 Receta Natyrale për Dhimbje të Ndryshme

Udhëzues informues për metoda natyrale tradicionale që mund të ndihmojnë në lehtësimin e shqetësimeve të zakonshme.

Përmbajtja

1. Dhimbje koke
2. Dhimbje fyti
3. Kollë
4. Dhimbje stomaku
5. Fryrje barku
6. Dhimbje kyçesh
7. Dhimbje muskujsh
8. Pagjumësi
9. Dhimbje menstruacionesh
10. Stres dhe tension

Receta 1: Dhimbje koke

Receta: Çaj me xhenxhefil dhe mjaltë

Përbërësit: 1 lugë çaji xhenxhefil i freskët, 250 ml ujë, 1 lugë çaji mjaltë

Përgatitja: Ziejeni xhenxhefilin për 10 minuta. Kullojeni dhe shtoni mjaltin.

Si mund të ndihmojë: Xhenxhefili përmban përbërës që mund të ndihmojnë në uljen e inflamacionit dhe të përzierave që shpesh shoqërojnë dhimbjen e kokës.

Këshillë shtesë: Shmangni dehidratimin dhe flini mjaftueshëm.

Receta 2: Dhimbje fyti

Receta: Pije me mjaltë dhe limon

Përbërësit: 1 lugë gjelle mjaltë, gjysmë limoni, 250 ml ujë i ngrohtë

Përgatitja: Përziejini dhe pijeni ngadalë.

Si mund të ndihmojë: Mjalti ndihmon në qetësimin e fytit, ndërsa limoni përdoret tradicionalisht për pastrim të sekrecioneve.

Këshillë shtesë: Pushoni zërin dhe pini shumë lëngje.

Receta 3: Kollë

Receta: Çaj trumze

Përbërësit: 1 lugë trumzë, 250 ml ujë

Përgatitja: Lëreni të qëndrojnë 10 minuta.

Si mund të ndihmojë: Trumza përdoret prej kohësh për qetësimin e rrugëve të frymëmarrjes.

Këshillë shtesë: Ajrosni dhomën rregullisht.

Receta 4: Dhimbje stomaku

Receta: Çaj kamomili

Përbërësit: 1 qese kamomili ose 1 lugë lule kamomili

Përgatitja: Lëreni në ujë të nxehtë 5–10 minuta.

Si mund të ndihmojë: Kamomili mund të ndihmojë në relaksimin e traktit tretës.

Këshillë shtesë: Shmangni ushqimet e rënda.

Receta 5: Fryrje barku

Receta: Çaj menteje

Përbërësit: Gjethe menteje ose qese çaji menteje

Përgatitja: Lëreni 5 minuta dhe konsumojeni pas vakteve.

Si mund të ndihmojë: Menteja mund të ndihmojë në reduktimin e gazrave dhe fryrjes.

Këshillë shtesë: Hani më ngadalë.

Receta 6: Dhimbje kyçesh

Receta: Pije me shafran Indie

Përbërësit: 1 lugë çaji turmeric, 250 ml ujë

Përgatitja: Përziejeni mirë dhe konsumojeni.

Si mund të ndihmojë: Kurkumina në turmeric njihet për vetitë e saj anti-inflamatore.

Këshillë shtesë: Mbani peshë të shëndetshme trupore.

Receta 7: Dhimbje muskujsh

Receta: Banjë me kripë Epsom

Përbërësit: 2 gota kripë Epsom

Përgatitja: Shtojeni në vaskë me ujë të ngrohtë.

Si mund të ndihmojë: Mund të ndihmojë në relaksimin e muskujve të lodhur.

Këshillë shtesë: Bëni shtrirje të lehta.

Receta 8: Pagjumësi

Receta: Çaj livandoje

Përbërësit: 1 lugë livando e tharë

Përgatitja: Pijeni 30 minuta para gjumit.

Si mund të ndihmojë: Livandoja përdoret tradicionalisht për relaksim.

Këshillë shtesë: Shmangni ekranet para gjumit.

Receta 9: Dhimbje menstruacionesh

Receta: Çaj xhenxhefil dhe kompresë e ngrohtë

Përbërësit: Xhenxhefil, ujë dhe kompresë e ngrohtë

Përgatitja: Pini çajin dhe vendosni kompresën në bark.

Si mund të ndihmojë: Nxehtësia mund të ndihmojë në relaksimin e muskujve.

Këshillë shtesë: Pushoni dhe hidratohuni.

Receta 10: Stres dhe tension

Receta: Çaj melise

Përbërësit: 1 lugë melise, 250 ml ujë

Përgatitja: Lëreni 10 minuta.

Si mund të ndihmojë: Melisa përdoret tradicionalisht për qetësi mendore.

Këshillë shtesë: Kombinojeni me ushtrime frymëmarrjeje.

Shënim i rëndësishëm

Ky ebook është vetëm për qëllime edukative dhe informuese. Recetat natyrale nuk zëvendësojnë diagnozën, trajtimin ose këshillën e mjekut. Nëse simptomat vazhdojnë ose përkeqësohen, kërkoni ndihmë profesionale.

© **Body Insight Shqip – Edicioni 1**