

## Bol Meyva Suyu

Onaylayan FeridE

Grip ve sođuk algýnlýđýnýn en sýk görüldüđü dönem, içinde bulunduđumuz kýp aylary. Dođal birer olan meyve sularý ile gribe karþý önlemler alabilir ve böylece grip ve sođuk algýnlýđýna yakalanmaktan kurtulabiliriz.

Hastalandýysanýz da ip ipten geđti diye üzölmeyin, çýnkü meyve sularý ayný zamanda birer ilaç göstererek iyileþmeyi de hýzlandýrýr.

Hava sýcaklýklarýnýn deđipkenliđi ve mevsimsel virüsler, grip ve sođuk algýnlýđýný artýrýyor. Rahatsýzlyklarýn en sýk görüldüđü dönemlerse sonbahar ve kýp aylary.

Grip ve sođuk algýnlýđýndan korunmak için bađýþýklyk sistemini güçlendirmek önem tabýr. Düzenli dengeli beslenme bađýþýklyk sisteminin güçlü kalmasý için gerekli bir koþuldur. Bu amaçla uzmanlar C vitamini ve çinko gibi antioksidanlarca zengin gýdalardan oluþan bir beslenme tarzý öneriyorlar. Vitamin, antioksidan ve minarelerce zengin olan meyve sularý da bu amaca en uygun gýdalardan.

Dođal birer sađlyk iksiri olan meyve sularý ile tüm bu önlemleri alabilir ve böylece grip ve sođuk algýnlýđýna yakalanmaktan kurtulabiliriz. Eđer hastalandýysanýz meyve sularý ayný zamanda birer ilaç etkisi göstererek iyileþmeyi de hýzlandýrýr.

### PORTAKAL SUYU

Bađýþýklyk sistemini güçlendirerek bizleri sođuk algýnlýđý ve gripten koruyan meyvelerin baþýncos portakal gelir. Ýçerdiđi C vitamini ve folik asit sayesinde öksürüđü azaltýr. Bunlarýn dýþýnda portakal suyundaki bir antioksidan olan bioflavin damarlarý ve kýlcal damarlarý güçlendirerek kalbin zarar görmesini engeller. Portakal suyunda bulunan yüksek miktardaki potasyum tansiyonun dengelenmesine yardýmcý olmakla kalmayýp ayný zamanda cildin kuruyup kýrýþýklyklarýn oluþmasýný da engeller. Ayrýca, içerdide vitaminler ve antioksidanlar sayesinde portakal, kanýn pýhtýlaþmasýný, mide ve pankreas kanserini engeller ve ezik ve çürüklerin daha çabuk iyileþmesini sađlar.

### VÝÞNE SUYU

Atepli hastalýklara karþý güçlü bir silah olan viþnede A vitamini ve potasyum bulunur. Ateþi düsusuzluđu gideren viþne suyu, atepli hastalýklardan sonra asitleþen kaný temizlemeye de yardým olur. Susuzluđu giderdiđi gibi, vücutta biriken fazla suyun dýþary atýlmasýnda da etkin rol oynar. Mide ve karaciðerin düzenli olarak çalyþmasýný sađlar. Ayrýca, diyareyi keser ve idrar söktürücü özelliði vardýr.

### KAYISI SUYU

Grip ve sođuk algýnlýđýna karþý bir baþka silahýmýz olan kayýsý, içerdide A, B3 (Niasin) vitamini, kalsiyum, magnezyum, potasyum ve fosfor sayesinde bađýþýklyk sistemini güçlendirir kansýzlyða i gelir, kan yapýmýna yardýmcý olur ve sinirleri gevþetip uyku getirir. Ýçerdiđi kalsiyum ve magnezyum sayesinde kemik erimesinin önlenmesine faydalýdır. Kayýsý, dođal lif açýsýndan çok zengin bir meyvedir. Lifli bir meyve olduðundan bađýrsaklarý korur ve pekliđe iyi gelir. Kayýsýda bulunan betakaroten ise, kanserin, özellikle akciðer kanserinin, kalp hastalýklarýnýn ve kataraktýn önlenmesine yardýmcý olur.

### ELMA SUYU

Elma bađýþýklyk sistemini güçlendirici özelliði olan B3(Niasin) ve E vitamini, potasyum ve bol miktarda pektin içerir. Kan þekerini kontrol altýnda tutan elma suyu baþ ađrýsýna da iyi gelir. Ayrýca böbreklerin temizlenmesine yarar ve kolesterolü düþürür. Hastalanmamýzda büyük rol oynayan bađýrsaklardaki parazitlerin dökölmesini sađlar. Grip ve sođuk algýnlýđýný tetikleyen bedensel zihinsel yorgunluklarýn giderilmesinde ise etkin rol oynar. Bunlarýn dýþýnda, romatizma, gut ve mide rahatsýzlyklarýnýn (Gastrit, Ülser) panzehiridir. Elma suyunun içindeki bitki besinleri, kalp ve akciðer kanseri rahatsýzlyklarýna yakalanma riskini azaltýr. Damar sertliðini önler, kan basýncýný düþürerek tansiyonun yükselmesine engel olur.

### ÞEFTALÝ SUYU

Þeftali içerdide A, B3 (Niasin) ve C vitaminleriyle, folik asit, betakaroten, potasyum ile gribe karþý vücudun savunma mekanizmasýný güçlendirir. Vücutta A vitamini oluþturan temel madde olan betakaroten, þeftalide çok zengin miktarda bulunur. Ayrýca antioksidan özelliði ile toksit maddelerin vücutta vereceði zararlarý önler. Sinir sistemi üzerinde olumlu etki yapar,

uykusuzluğu giderir. Sindirim sistemini alıptıyp hazmı kolaylaıtırın peftali aynı zamanda böbreklerin ve safra kesesinin düzenli alıpmasını sağlar ve iyi bir idrar skcdr.

#### ÜZÜM SUYU

Uzmanlar tarafından sihirli iksir ve bitki sütü olarak da adlandırılan doğal kalkanlarımızdan  suyu, bileşimindeki zengin vitamin ve mineral maddeler vücudun günlük ihtiyacını karşılayabilecek özelliktedir. Bol miktarda A ve C vitaminleri, mineraller en çok da demir ile potasyum içeren zm suyu vücudun hastalıklara karşı daha dirençli olmasını sağlar. Antioksidan zellikli olduğu için cildin yaılanmasını geciktirir. Kan yapıcı özelliğinin yanı sıra romatizma mafsalsı ağrılarına iyi gelen zm suyu, kalp sistemini düzenler, bedensel ve zihinsel yorgunlukları giderir.

Sonbahar, kp aylarında daha çok gereksinim duyduğumuz enerjiyi ise vücut tarafından kolayca zmsenen basit şekerleri sayesinde zm suyundan alabiliriz. Ayrıca içerdiği diyet lifleri sayesinde bağırsakları yumuşıtıcı ve idrar söktürücü özelliği ile organizmayı toksinlerden arındırır temizler.

#### DOMATES SUYU

Domates içerdiği C ve E vitaminleri, potasyum ve diğer mineralleri ile, insan sağlığı için oldukça yararlı bir sebzedir. Domates suyunda bol miktarda bulunan C vitamini ve bir antioksidan olan likopen, grip virüsüne karşı bağıpbıklık sistemini güçlendirerek vücudu grip ve nezleden korur. Ayrıca likopen vücudu kalp hastalıklarına karşı koruyan bir maddedir. Hazmı kolaylaıtırıcı ve vücudun su tutmasını önleyici özelliğe sahiptir. Kan basıncını dbrlmesini etkiler. Bir bardak domates suyu ve bir adet çiğ yumurta ile hazırlanan karışım fazla miktarda sistein içerir ve zararlı maddelerin vücuttan atılmasını hızlandırır.

Kaynak : Ntvmsnbc