

# Buğda c c rtisi, s m ni şirəsi və onların faydaları

**B**aharın atributlarından biri kimi qəbul edilən s m ni, adətən, Novruz bayramına 10-15 gün qalmıř qoyulur. Buğda c c rtil rin boy atıb s m niy  çevrilməsi u c n bir ne e gün, uzağı iki həftə gözləmək lazımdır.

Lakin s m niy   evrilm y n və bir ne e günlük buğda c c rtisi tibbi baxımdan çox faydalıdır. S m ni c c rm y  bařlayanda ondan halva, bir az boy atıqdıan sonra isə şirə əldə etmək olar. Aparılan təcrübələr göstərir ki, s m ni c c rtisi ilə qidalanmaq immunitet sisteminin gücləndirir, buğda c c rtisinin suyu qanı yeniləyir, toksinləri təmizləyir, diřl ri v  immuniteti gücləndirir, ürək xəstəliklərinin müalicəsində istifadə edilir və x r ng riskini azaldır.



Həkim-fitoterapevt Elnur Rəhimov buğda c c rtisinin E və B vitaminləri ilə zəngin olduėunu bildirib: "Həmin vitaminlər sinir v  mədə-bağırsaq sistemi u c n çox xeyirlidir. C c rdilmiř buğdanın tərkibində olan fol turřusu orqanizmdə gedən qanyaratma funksiyası u c n də mühüm əhəmiyyət dařıyır. Fol turřusu hamilə qadınların əsas vitamini sayılır,  unki immun sisteminə müsbət təsir göstərir, dərini qocalmaqdan qoruyur. Kosmetika s nayesinde tərkibində c c rdilmiř buğdadıan alınmıř yaė olan çoxlu krem v  maskalar istehsal edilir. C c rtinin tərkibində olan sink reproduktiv sistemə müsbət təsir edir".

Hər gün 1-2 stəkan buğda c c rtisi şirəsi i m kl  gənc v  saėlam qalmaq mümkündür. Həmin şirəni ağızda 5 dəqiqə saxladıqda v  diřl ri gücləndirir. Buğda c c rtisi şirəsi ilə qarqara etdikdə isə boėaz iltihabı aradan qalxır.