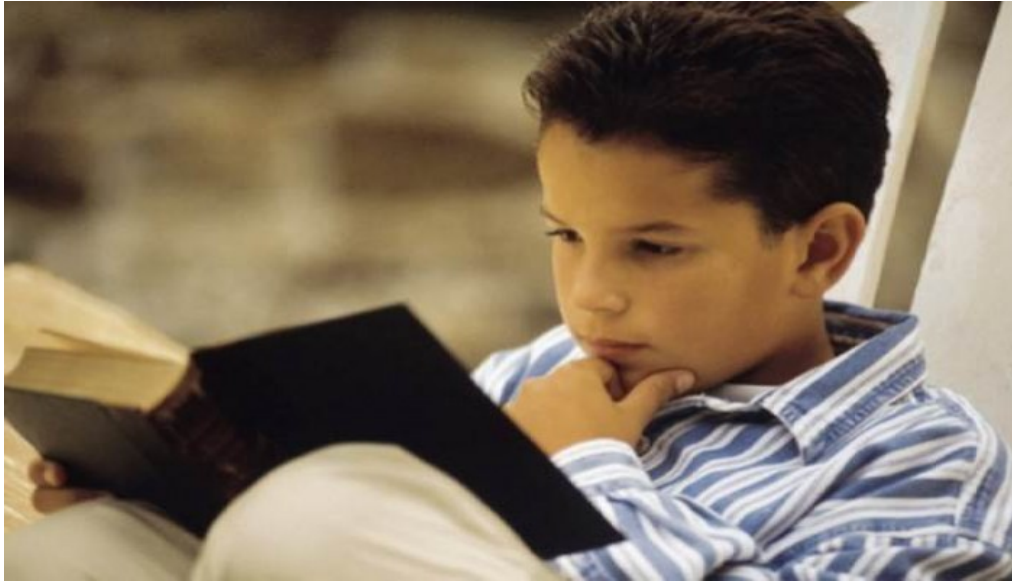


مشروب طبيعي يمنح التركيز للطلاب خلال الامتحانات



السبت 23 أبريل 2016 10:04 م

بالتزامن مع دخول مرحلة الامتحانات، نصح أخصائي التغذية العلاجية الدكتور "خالد يوسف"، الطلاب ببعض المشروبات الصحية، التي تساعد على تحسين وظائف الدماغ، وتعزيز مستويات الطاقة والقدرات الذهنية وزيادة التركيز

وقدم الدكتور "يوسف"، وصفة لمشروب طبيعي، يساعد على زيادة نسبة التركيز خلال فترة الامتحانات، حيث يحفز المخ على التذكر والتفكير

المكونات

ملعقة من الروزماري

ملعقة زنجبيل

ملعقة من الشمر

ملعقة كبيرة من عسل النحل

الطريقة:

تغلى جميع المكونات في لتر من الماء، ثم تترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة، ثم يصفى المشروب ويضاف إليه العسل