

## ALIÇ

(Eloç, geyik dikenini, kızlar yemişı, yemişen)



Etkileri

- \* Kasılma giderici
- \* Kalp dostu
- \* Sakinleştirici
- \* Damar genişletici
- \* Alıç kalp hareketlerini düzenleyerek kan basıncını normalleştirir, uzun kullanımı genellikle. Kan basıncını düşürecektir.
- \* Yağlılar da kalp kasının zayıflamasına, kalp kası iltihabına (miyokardit), damar sertliğine ve sinirsel kalp problemlerine iyi gelir.
- \* İş baskısı nedeni ile stres altındaki yöneticiler alıç

çayından fayda bulabilirler. Çay diğer sinirsel durumlarda, özellikle uykusuzluk halleri için de iyi bir ilaçtır.

Hazırlanışı ve Kullanma Şekli

- \* 1 çay kaşığı çiçeği 1/2 bardak suda demleyin. Her defasında bir ağız dolusu olmak üzere, günde 1 ila 1,5 bardak alın. Eğer istenirse, bal ile tatlandırın.
- \* 1/2 bardak soğuk suya 1 çay kaşığı ezilmiş Alıç meyvesi kullanın. 7 ila 8 saat bekletin, sonra hızla kaynatın ve süzün. Eğer istenirse bal ile tatlandırıp, her defasında bir ağız dolusu olmak üzere, günde 1 ila 1,5 bardak alın.