



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GİLABORU (KAYSERİ)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Girebolu, tabiattan gelen bir şifa kaynağı. Ağrısız sancısız böbrek taşı eritiyor. Ayrıca, hipertansiyon, idrar yolu hastalıkları, kadınlarda rahim ve yumurtalık sorunlarına, erkeklerde ise prostat problemlerine faydalı. Su içerisinden alınan Gilaboru bir süzgeç veya kevgir üzerinde ezilir. Meyvenin çıkan suyuna kendisi kadar normal içme suyu ilave edilir ve bu karışım sıkıldığından itibaren 24 saat içinde hasta tarafından içilir. Tadı hafif ekşi olan Gilaborunun mümkün olduğu kadar bu haliyle içilmesi tavsiye edilir. Buna rağmen hasta içmekte güçlük çekiyor ise mümkün olduğu kadar az olmak kaydı ile karışım şeker ile tatlandırılabilir.

