



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

İNCİR

İçerdiği yüksek lif oranı sayesinde sindirimi hızlandırır ve kolaylaştırır. Bağırsakları yumuşatır. Kabızlığı giderir. Vücuda kuvvet ve enerji verir. Bedensel ve zihinsel yorgunluğu giderir. Halsizliğe ve unutkanlığa iyi gelir. Öksürük ve boğaz ağrılarına birebirdir. Nezle ve bronşite faydalıdır. Özellikle kuru incir balgam söktürür. İncir, kandaki kolesterol oranını düşürerek kalp ve damar hastalıklarına karşı vücudu korur. Kanserle karşı da koruyucudur. Basura iyi gelir. Bakteri ve virüslerin çoğalmasını önleyerek hastalıklara karşı direnci artırır.
