



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AHUDUDU ERİK ZENCEFİL İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

5 erik, ikiye bölünmüş ve çekirdekleri çıkarılmış  
1 büyük baş zencefil, soyulmuş ve doğranmış  
25 adet yabanmersini

Meyve sıkacağı yardımıyla meyveleri sıkın ve içeceğinizi hemen tüketin.

Not: Ahududu bir besin deposu olduğu gibi, regl öncesi ağrıları hafifletir ve gelgitli ruhsal durumu düzene sokmaya yardımcı olur. Ahududuyu erikle karıştırmak ise C vitamini takviyesi anlamına gelir ki, bu vitamin bilindiği gibi hastalıklarla savaşmakta bağışıklık sistemine yardımcı olur. Ayrıca beta-karoten ve mangan da stresli zamanlarda bağışıklık seviyesini yükseltir. Zencefil ise yine stres nedeniyle tehlikeye giren kalp sağlığını korur, kan pıhtılaşmasını engeller.

