



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

DEFNE

Defne yaprağı sindirime yardımcı olamsı bakımından çok faydalıdır. İştahsızlığı giderir, midenin iyi çalışmasını sağlar, besinlerin bağırsakta bozulmasını ve gaz yapmasını önler. Defnenin mikrop öldürücü özelliği olduğundan, et ve balık yemeklerine konursa çabuk bozulmalarını önler. Defne toz veprak olarak kullanılabilir, ayrıca demlenerek çayı içilebilir, hamile hamımların defne kullanmaları tavsiye edilmez.