



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ENGİNARIN FAYDALARI

Kalp dostudur ve kalbin rahat çalışmasını sağlar.  
Toksik maddeleri vücuttan atar, karaciğeri sağlıklı şekilde çalıştırır.  
Tansiyon hastalarına tavsiye edilir. Çünkü tansiyonu düzenler.  
Kansere karşı vücudu korur.  
Kötü kolesterolü düşürür.  
Şeker kontrolüne yardımcı olur.  
Nikotin seviyesini azaltır.

