



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR

Çoğunuz enginarı sadece bir yiyecek maddesi olarak biliyor olabilir. Halbuki enginarı eski devirlerde ilaç olarak da kullanıyorlardı. Sebze olarak yerseniz veya yapraklarını kurutarak çay yaparsanız, bakın nelere iyi gelir: Herşeyden önce atardamarlarındaki kireçlenmeyi önler. Safrakesenizde veya karaciğerlerinizde meydana gelen rahatsızlıklara karşı son derece etkilidir. Ayrıca kanımızdaki şeker miktarını ayarlamanızda veya sarılığınızın iyileştirilmesinde size çok yardımcı olur.
