



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR

Birçok hastalığa karşı etkili bir ilaç olarak kullanılan enginar, kum düşürmede, mide ağrılarında, şeker hastalığında ve kemik hastalıklarında faydalıdır, aynı zamanda kolesterini düşürür, karaciğer ve mideye iyi gelir, idrar söktürücü olarak da etkilidir.

