



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ENGİNAR SUYU

Bileşimi:

Enginar yaprakları tanen, inülin, sinarin (acı madde) ve flovan türevleri taşımaktadır.

Etki ve Kullanışı:

Karaciğer ve safra kesesi hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Araştırmalara göre enginar, safra kesesinin karaciğer tarafından harekete geçirilmesini sağlıyor. Zehirli bileşikler taşımayan, iyi bir iştah açıcı ve idrar söktürücü olan enginar suyunun afrodisyak etkisi eskiden beri bilinmektedir, ayrıca kolesterolün baş düşmanıdır. Anne sütü arttırıcı, vücuda kuvvet verici, ateş düşürücü, mide ve bağırsak düzenleyici, kalbi güçlendirici, hazım kolaylaştırıcı etkileriyle beraber sarılık, sivilce egzama rahatsızlıklarında da kullanılmaktadır.

Kullanma Talimatı:

1/4'ü Enginar Suyu ile doldurulmuş çay bardağını su ile tamamlayıp içiniz. Günde üç çay bardağı içilir.

---