



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİK

Yaz aylarının vazgeçilmez meyveleri arasında yer alan erik, sinir sisteminden sindirim sistemine kadar pek çok derdin devası. Zengin B vitamini kaynağı bu meyve, sinirleri yatıştırır. Kansızlığa iyi gelir, kanı temizler. Böbrekleri dinlendirir, idrar yollarını ve bağırsakların sıkılaştırıcı kaslarının faaliyetlerini destekler. Bu nedenle ishal ve idrar tutukluğuna iyi gelir. Ayrıca ateş düşürücü özelliğe de sahip olan eriği hergün düzenli olarak tüketmeye özen gösterin.