



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ET ZEHİRLENMELERİ İÇİN

Eğer bozulmuş et yediğinizden şüpheleniyorsanız, hemen kuvvetli bir C vitamini kapsülü alın. Bu sizi et zehirlenmesine karşı koruyacaktır. Eczanelerde bulabileceğiniz, hazmı kolaylaştırıcı enzimleri de deneyebilirsiniz. Bu dönemde eğer bağırsaklarınız bozulduysa, bol kepekli ve lifli besinler kullanın; sıvı alın. Asla ishal kesici ilaçlara başvurmayın.