



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FESLEĞENİN FAYDALARI

Balgam, gaz ve idrar söktürücü olarak bilinir.

Baş ağrısı ve spazmlara iyi gelir.

Bakterilere karşı koruyucudur.

Fesleğen A vitamini açısından zengin olduğu için diş, kemik ve cilt yenilenmesinde görev alır.

Birçok yeşil sebze gibi fesleğen C vitamini bakımından da besleyicidir. Bu özelliği ile bağışıklığı güçlendirir. Sakinleştirici bir bitkidir.

