



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## İNCİRİN FAYDALARI

İçerdiği yüksek orandaki kalsiyum ve fosforla kemik ve dişlerin oluşumu ile sağlıklarını garantiler. Taze ve özellikle kuru incirin yenilmesiyle insan bedeninin hücreleri yenilenir. İncir, içerdiği yüksek oranlardaki protein, vitamin ve minerallerle hücrelerin yenilenmesini sağlayan bir besindir.

Sözgelimi, 100 gr. kuru incir yenilirse bedenin günlük gereksinimlerinden kalsiyumun yüzde 17'si, demir ve magnezyumun yüzde 30'u, fosforun yüzde 20'si, B1 vitamininin yüzde 5'i ve B2 vitamininin yüzde 4'ü alınmış olur.

İncir, içerdiği yüksek orandaki liflerle bedene giren kolesterolün kana karışmadan atılmasını sağlar.

Sindirimi kolaylaştıran incirin, bedeni bakterilere karşı koruyan etkileri de vardır.

İncir içerdiği yüksek orandaki kalsiyum ve fosforla kemik ve dişlerin oluşumu ile sağlıklarını garantilenincirin içerdiği kalsiyum, diğer besinlerdekine göre daha kolay sindirilir. Süt içemeyen kişilerin incii yemeleri öğütlenir.

İncir, içerdiği 'benzaldehit' adlı maddeyle kanserli hücrelerin büyümesini önler, kansere karşı etkili olur.

Kuru incirden hazırlanan infüzyon, özellikle çocuklarda korkusuzca kullanılabilir etkili bir müshildir: Bunun için iki-üç kuru incir doğranır. Üzerine kaynar su dökülerek 10-15 dakika demlendirilip bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde 2-3 bardak içilir,

Körpe incir yapraklarının sütü siğile karşı etkilidir: Bu etkiyi sağlamak için körpe incir yaprağından sızan süt siğile sürülür.

Körpe incir yapraklarının ezilmesiyle hazırlanan yara lapası, çıbanların olgunlaştırılması ve baş verip delinmesinde etkili olur.

Kurutulmuş incir yapraklarıyla hazırlanan dekoksion, hemoroit (basur) ve çıbanlara karşı etkilidir.

Körpe incir yaprakları, havadar ve güneş görmeyen bir yerde kurutulur. Bu yapraklar parçalanır. 2-3 tatlı kaşığı kurumuş yaprak bir bardak suda 30 dakika kadar kaynatılır. Böylece hazırlanan dekoksionla ıslatılan bez basur memesine sürülür ya da çıbanlara sarılır. Hemoroite karşı bu dekok-siyondan günde 2-3 bardak içilir.