



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISIRGAN OTU

Anadolu'da çorba, yemek, mıhlama olarak yüzyıllardan beri kullanılmaktadır. Isırganın iltihap kurutucu, balgam söktürücü, anne sütü arttırıcı, vücuda kuvvet verici etkileri vardır. Ayrıca ısırganotu derinin kan dolaşımını hızlandırır. Yağlı saçlara ve kepeğe karşı kullanılabilir.

Sağlıklı iken yemek olarak tüketilen bitkiler insanların sıhhatli bir hayat sürmelerine yardımcı olur. Fazla ot yemekleri tüketenlerin kalp, damar, hazım problemleri az olur. Ahlakları ve huyları yumuşak olur. Mide ağrısında yaprağı kaynatılıp içilir.

