



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KANSIZLIK

Kansızlığa karşı en iyi ilaç yağlı yiyecekler ve kan yapan sebzelerdir. Ayrıca ısırgan otu, ballıbaba, civan perçemi ve dağ çileği yaprağı çayı da kansızlığı giderir. Havuç suyu, kırmızı ve siyah frenk üzümü suyu, böğürtlen, şeftali, kayısı ve erik de kansızlığa çok iyi gelir. Koyun ve siğir ciğeri veya yüreği de, hafifçe kızartılarak yenilmelidir.