



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU İNCİR

Kuru incirden suda kaynatılarak veya şurup haline getirilerek ilaç elde edilir. Şeker, organik asitler, sabit yağ, A, B, C vitaminleri ihtiva eder. Kuru incir suyu şurubu, küçük çocuklarda tehlikesizce kullanılabilir bir müshildir. Ayrıca göğsü yumuşatıcı ve balgam söktürücü olduğu da bilinmektedir.
