



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞBURNU

Yoğun vitamin zenginliği nedeniyle gözlerin dostudur. 100 gram kuşburnunda bir sandık portakala eşdeğer C vitamini vardır, iyi bir raşitizm ilacı, etkin bir kan temizleyicidir. Güçlü bir kurt düşürücü ve bağırsak yumuşatıcısıdır. Basur tedavisinde yarar sağlar.

Kuşburnu çayı sonbahar döneminin vazgeçilmez çaylarından. Yüksek oranda C vitamini içeren kuşburnu ayrıca A, B1, B2, E ve K vitaminleri ve demir içeriğiyle güçlü bir bağışıklık sistemi uyarıcısıdır.

