



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA

A, B ve C vitamini ihtiva eder.

Lahana kanı temizler. Atar damar kireçlenmesini önler. Çiğ olarak yenildiğinde sindirim rahatsızlıklarına, bağırsak tıkanıklığına, tembelliğine iyi gelir. Bağırsak gazlarını def eder. Mide ülserine çok iyi gelir.

Lahana pres yapılarak içilebilir. Sabah kahvaltısından evvel içilen bir bardak lahana suyu sıhhat kaynağıdır. Sıcak lahana yaprakları adale tutulmasına karşı birebirdir. Lahana yapraklarını ütöleyin ve bunları tutulan yerlerin üstüne koyun.

Lahanın mide iltihaplarına ve ülserine iyi geldiği bir gerçektir. Bunun için dörtte bir litre kadar lahana suyu içmek yeterlidir. Lahanın salatası veya turşusu ise bağırsakları çalıştırır. Lahana turşusunun suyu kurtlara karşı iyidir, aynı zamanda bakterilere karşı da etkilidir.