



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA

Gastrit ve ülserin en iyi ilacı haşlanmış lahanadır. Ama lahanayı üç kez haşlayıp suyunu değiştirmeniz gerekir. Aksi halde lahanada kalan asit midenizde şişme yapabilir. Ama suyunu boşaltırsanız, bu lahananın hazmı, haşlanmış patatesten daha kolay olacaktır. Mide suyunu çeker, yanmayı önler, zamanla küçük yaraları da kapar.



Fotoęraf "göl" tarafından gönderildi. 28.12.2023