



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA

En yararlı sebzelerden biridir, idrar söktürür, kansızlığa, romatizmaya, mafsal iltahabına iyi gelir. Şeker hastaların da iyi gelir. Ne kadar çiğ yenirse o kadar iyi gelir (özellikle orta kısımları). Mide ve bağırsak hastalıklarına da iyi gelir, yalnız karaciğer rahatsızlığı olanlar yememelidir.

