



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LİMON

Bol miktarda C vitamini ihtiva eder. Limonda A ve E vitaminleri de mevcuttur. Bir doktor tavsiyesi olmak kaydı ile günde 6 adet yenilirse şişmanlığı giderir. Limon suyu bademcik iltihaplarını giderir. Ağrılarını dindirir. Hazmı kolaylaştırır. Sıcak olarak içildiğinde ter söktürür. Bir bardak kahveye bir limon sıkılarak içildiğinde baş ağrısını yok eder. Yenildiğinde diş etleri kanamasını önler. Mikroplara karşı vücudun direncini artırır. Kanda şeker miktarını normal seviyede tutar.

© lezzetler.com tarif no:18632 • adı:Limon • gönderen:özgülarica • indirme tarihi:16.04.2025 - 22:40