



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MARUL HAVUÇ REZENE İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

1/4 marul, doğranmış
3 büyük havuç, doğranmış
2 adet rezene soğanı, doğranmış

Meyveleri bir meyve sıkacağı yardımıyla sıkıp suyunu elde edin, karıştırın ve bekletmeden tüketin.

Not: Geleneksel olarak çiğ maruldan elde edilen su, ülser, bağırsakta gaz birikmesi ve karın şişkinliği gibi gastrik sorunlara iyi gelir. Ancak bir seferde çok fazla içmeyin; çünkü marul suyunun fazlası mide kramplarına ve şişkinliğe neden olabilir. Havuçta bulunan beta-karoten, yavaş sindirim veya bakteriyel enfeksiyonlar nedeniyle oluşan toksinlerin vücuttan atılmasını sağlayan, antioksidan özelliklere sahiptir. Rezene ise hem sakinleştirir hem de sindirim sistemindeki iltihapların tedavisine yardımcı olur.

