



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARUL

Bol miktarda çeşitli mineralleri içeren marulun, sinirleri teskin edip iyi uyku verdiği ve erkeklerde cinsel arzuyu frenlediğini belirten uzmanlar, yemekten önce salata şeklinde yenen marulun, şeker hastalarının kandaki şeker seviyesini düşürdüğünü bildiriyor. Marulun hol idrar söktürdüğünü ve kanı pisliklerden temizlediğini vurgulayan uzmanlar, karaciğer ve dalak şişliğini, sarılığı giderdiğini, kadınlarda adet dönemlerinin, zamanında ve ağsız olmasını sağladığını bildiriyor. Uzmanlar, marul suyu, yüze sürülürse ergenlik sivilcelerini giderdiğini, oralara tazelik ve pembelik verdiğini kaydediyor.

