



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MESİR MACUNUNUN TIBBİ DEĞERİ

Mesir macunu iştah açıcı, gaz giderici, barsak paristalizmi arttırıcı, idrar yaptırıcı, uyarıcı ve afrodizyak etkileri taşır.

Eski hekimlerin düşüncelerine göre insanların kışın kuru gıda aldıklarından kanları koyulaşır, pislenir, iç organları çalışma düzenini kaybeder. Bu nedenle insanların sıvı dengesini ayarlamak gerekir. İlbaharda yeşil, taze bol gıda ortaya çıkınca o devrin insanları kan aldirmek, lavmanla barsakları boşaltmak, divretiklerle bol idrar yaptırmak sureti ile vücudun dengesini kendilerine göre ayarlarlardı. Bu işe gecenin ve gündüzün eşit olduğu nevruz gününde başlamak gerekirdi.