



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÖDEM ATICI DETOKS

1 litre su
1 adet limon(dilimlenmiş)
1 adet salatalık (dilimlenmiş)
5-6 dal taze nane
1 çay kaşığı rendelenmiş zencefil

Tüm malzemeleri bir sürahiye koy.

Üzerine 1 litre su ekleyip iyice karıştırın.

Karışımı en az 2 saat (tercihen gece boyunca) beklet.

Gün içinde içtiğinizde farkı hemen göreceksiniz.

Bu tarif, ödemeyi atmaya, parçalamayı kolaylaştırmaya ve cildi güzelleştirmeye yardım edebilir. Fakat hamileler, çocuklar, ilaç kullananlar veya herhangi bir hastalığı olanlar mutlaka bir uzmana danışmalıdır.

