



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR GREYFURT MİSKET LİMONU

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

3 adet küçük pancar, küp şeklinde doğranmış
1 adet greyfurt, soyulmuş ve dilimler halinde bölünmüş
2 adet misket limonu, soyulmuş ve dörde bölünmüş

Pancar, greyfurt ve misket limonlarını meyve sıkacağı yardımıyla sıkın, karıştırıp hemen için.

Not: Pancar, yüzyıllardır arındırıcı ve kan temizleyici olarak kullanılmaktadır. Alternatif tıp uzmanlarınca da bağırsak temizleyici olarak tavsiye edilmektedir. Greyfurtta bulunan limonoidler -fitokimyasallar- arındırıcı enzimlerin oluşmasına yardımcı olur. Böylece karaciğer, zehirli bileşimleri suda daha fazla çözünebilir hale getirir ve vücuttan kolay atılmasını sağlar. Misket limonları bazlaştırıcı etkiye sahiptir; bu özelliğiyle de atıkların yok edilmesine yardımcı olur.

