



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SALEBİN FAYDALARI

Göğsü yumuşatır.  
Öksürük ve bronşitte faydalıdır.  
Kabızlığı giderir.  
Basur şikayetlerini azaltır.  
Zihnin çalışma gücünü artırır.  
Kalbi kuvvetlendirir.  
Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur.  
Vücudun ısınmasını sağlar.  
Afrodizyaktır.  
Kabızlığı giderir ve ishali keser.  
Bağırsak tembelliğine karşı kullanılabilir.  
Sütle birlikte hazırlanması besleyici özelliğini artırır.  
Müsilaj etkisiyle dokular üzerine yumuşatıcı etki yapar.  
Mide için yararlıdır.  
Mideyi rahatlatır, hazmı kolaylaştırır.

