



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAK

A, C, B1 ve PP vitaminleri ihtiva eder.

Atardamar kirelenmesine sarımsaktan daha iyi bir ilaç gösterilemez. Sarmısak kalb damarlarını açar. Akciğr ve nefes yollarını temizler, dezenfekte eder; buralardaki mikrop­arı öldürür. Vücuda giren zehirlerin te'sirini yok eder. Bağırsaklardaki solucanları düşürür. Ayrıca sindirim organlarını dezenfekte eder. Zararlı bakterileri yok eder.