



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SARIMSAK

Sarımsağın en büyük faydası kan dolaşımındır. Bu bitkinin tansiyon düşürücü etkisi çok eskiden beri bilinir. Bu bakımdan çiğ veya pişmiş olarak yemek faydalıdır. Ayrıca sarımsağı ezip suyunu çıkardıktan sonra ayda 10 gün günde iki üç kahve kaşığı alınabilir. 50 gram sarımsak 50 gram şekerle bir bardak suda kaynatılıp süzülür. Günde 2-3 çorba kaşığı alınırsa oksiyür denilen bağırsak kurtlarına iyi gelir.
