



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SARIMSAK

Tansiyonu düşürür, kan pıhtılaşmasını azaltır. Bazı mide kanserlerini önlediği ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır. İçeriğindeki "alisin" soğuk algınlığı ve grip mikroplarına karşı koruma etkisine sahiptir. Sarımsak, mikroplara karşı en etkili bileşenlerini vücutta ihtiyaç duyulan kısımlara bırakır.

---

© lezzetler.com tarif no:33234 • adı:SARIMSAK • gönderen:solmaz • indirme tarihi:04.04.2025 - 21:45