SARIMSAK

Besin değeri çok yüksek oları sarımsak tam bir şifa kaynağıdır. A, C, P ve B grubu vitaminleri ile kalsiyum, magnezyum, potasyum, selenyum, çinko, fosfor ve demir mineralleri açısından son derece zengindir.
Faydaları: Vücuda güç ve enerji verir. İştah açıcı ve hazmı kolaylaştırıcıdır. Balgam söktürür ve kabızlığı giderir. Ateşi düşürür. Kuvvetli bir antibiyotik yani mikrop öldürücüdür. Kanı temizler. Kalp ve damar sağlığı için çok yararlıdır. Kan dolaşımını düzenler, damar sertliğini ve tıkanıklığını önler.
Vücudu ve bağışıklık sistemini güçlendirerek özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı direnci arttırır. Tansiyonu düşürür. Böbreklerin düzenli çalışmasına yardımcı olur. Kansere karşı çok iyi bir koruyucudur. Basur, bronşit astım, varis ve romatizma rahatsızlıklarında çok faydalıdır. Kolesterolü hastalarına iyi gelir. Zehirlenmelerde kullanılır. Cinsel gücü arttırır.
Nasıl Kullanılır: Sarımsak çiğ olarak ve yemeklerde kullanılır. Saç derisini sürülürse saçları kuvvetlendirir ve dökülmesini önler. Zehirli hayvan ısırıklarında da kullanılır. Sarımsaktan elde edilen yağ, adele ağrılarına ve kemik sancılarını gidermekte etkilidir. Ayrıca cilde parlaklık verir.

© lezzetler.com tarif no:66726 • adı:Sarımsak • gönderen:şemsinur • indirme tarihi:20.04.2024 - 04:00