



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEMİZOTU

Semizotunun, kanama hastalıklarında ve peklikte çok faydalı olduğunu kaydeden uzmanlar, kanı temizlediğini, bol idrar söktürdüğünü, kam, üre ve benzeri pisliklerinden arındırdığını, sinir krizleri ve beyin yorgunluğunu geçirdiğini, böbrekteki kum ve taşı döktüğünü bildiriyor Semizotunun. şeker hastalarının susuzluğunu azalttığını, şişmanlara kilo verdirdiğini belirten uzmanlar, semizotu, yeşil salata olarak yenirse faydasının fazla olduğunu ifade ediyor.

A, B ve C vitaminleri ihtiva eder.

Semizotu ishal ve basuru tedavi eder. Kanı temizler, idrar söktürür. Kandaki şeker miktarını regüle eder.

