



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SİRKENİN FAYDALARI

Alç sirkesi kalp, damar, sinir sıkışması ve ritim bozukluklarında fayda sağlıyor. Elma sirkesi yağ yakıcı özelliğinin yanı sıra zayıflama ve diyet uygulamalarında kullanılıyor. Ayrıca elma sirkesi karaciğer yağlanmasını engelliyor. Saç ve beden temizliğinde de kullanılabilir. Enginar sirkesi karaciğer hastalıkları ve kolesterol için fayda sağlarken mide ve bağırsak rahatsızlıklarında dezenfekte özelliği taşıyor. Antioksidan, kan temizleme ile ishal kesmede oldukça fazla önerdiğimiz nar sirkесinin tansiyon ve kolesterol düşürücü özelliği de bulunmaktadır. C vitamini özelliği bulunan limon sirkesi bağışıklık sistemi rahatsızlıkları, kan yağlarını temizleme ve enfeksiyon hastalıklarında kullanılıyor. Böğürtlen sirkесinin iltihap kurutucu özelliği bulunurken, şeker hastalıkları ve bayan hastalıklarında da kullanılıyor. Ayrıca boğaz ve bademcik ağrıları içinde böğürtlen sirkесini öneriyoruz. Üzüm sirkesi genelde turşu yapımı için kullanılıyor. Fakat ayak ağrılarında da fayda sağlayan bir özellik taşıyor. Gilaburu dediğimiz sirke ise idrar yolları enfeksiyonlarında oldukça etkili bir şifa kaynağı olurken, böbrek hastalıkları için de önerilen bir üründür.

