



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUMAK ÇAYININ FAYDALARI

Kolesterolü dengeler
Bağırsıklık sistemini kuvvetlendirir
Anne sütünü artırır
Kan basıncını düzenler
Solunum yolu hastalıklarına iyi gelir
Diyabet ve obezitede etkilidir.
Damar sertliğini önler.

