



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TURP

Karaciğer ve safra kesesi taşlarına ve romatizmaya karşı faydalıdır. Turp suyunun öksürüğe ve bronşite iyi geldiği bilinmektedir.

Turp: Kükürtlü, allyl, şekerler, nişasta, lizasin, hardal yağı, içerikli yağ, rabhanol, rabhanin, tioglikozid, akorbid asit, C vitamini içerir. Midesi rahatsız olanlarda, yanma, gaz, geğirme yapar, hazmı zordur. Turp tohumu, kökü ve yaprağıyla beraber her şeye şifadır. Soğanla beraber yenirse gaz sorunu olmaz.
