



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TURP

Uzmanlar, çeşitli esansları, bol C vitamini, iyot ve kükürçiiyle turpun, karaciğeri çalıştırdığını, böbreklerdeki kum ve taşı döktüğünü, bronşlara çok iyi tesir ettiğini, dalak şişliğini giderdiğini ve cildi güzelleştirdiğini ifade ediyor. Uzmanlar, turpun bağırsakları dezenfekte edip pekliği giderdiğini, akşam yenilen turp veya içilen bir bardak turp suyunun çok iyi uyku verdiğini söylüyor.
