



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TURŞU

Turşu bolca lif ve fermente maddeler içerir. Probiyotikler sayesinde metabolizmayı hızlandırır ve bağırsakları çalıştırır.

Bağırsaklarınız son günlerde durgun ise; sebze turşularını tüketerek kabızlık gibi problemleri çözebilirsiniz. Turşunun yapısındaki yararlı bakteriler, kan dolaşımını düzenler. Kan basıncını dengeleyen turşu türleri, kalp hastalıkları riskini de en aza indirir.

Turşu, doğal ve lezzetli bir ağrı kesici besindir.

Vücudun su kaybını gideren turşu, sporcularda oluşan kas ve kemik ağrılarını dindirir.

Kış günlerinde taze sebze ve meyve bulmakta zorlanan kişiler, turşu tüketerek vücudunu hastalıklara karşı koruyabilir.

Ani acıkmalar ve baş dönmeleri yaşayanlar, bir iki lokma turşu ile kan şekerini dengeler.

Mide bulantısı hissedilen durumlarda bir bardak turşu suyu içerseniz, midenizde oluşan o rahatsız edici hissi ortadan kaldırebilirsiniz.

Turşu suyunu hem içerek hem de cildinize sürerek tahriş olan dokuları yenileyebilirsiniz.

