



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZENCEFİLİN FAYDALARI

Mide rahatsızlıklarına iyi gelir.  
Sindirim sistemini düzenler.  
Hazımsızlık, gaz ve şişkinliği hafifletir.  
Bağırsakları çalıştırır.  
Ülser ve reflü tedavisine destek olabilir.  
Detoks etkilidir.  
Kolesterolü dengeler.  
Kalp krizi, nefes darlığı ve solunum yolu için etkilidir.  
Bağışıklığı güçlendirir.  
Enfeksiyon tedavisinde kullanılır.  
Antiseptik etkisi gıda zehirlenmelerinde etkilidir.  
Eklem ve adet sancısı gibi ağrılara iyi gelir.  
Kolon ve yumurtalık kanserinde büyümeyi geciktirir.  
Kan şekerini dengeler.

