

SARIMSAK(*Allium sativum*)



Sarımsak 'ın İçerdiği Maddeler:

A Vitamini, B Vitamini, C Vitamini, D Vitamini, E Vitamini, eterli uçucu yağlar, antioksidan, karbonhidrat, protein, ve selüloz içermektedir.

Sarımsak 'ın Özellikleri:

Dünya üzerinde çok çeşitli türleri yetişmekle birlikte. Yurdumuzda beyaz sarımsak halk arasında yaygın olarak

kullanılmaktadır. Başlıca şifa özelliklerinden dolayı tercih edilmektedir. Sarımsak yıllık olarak yetiştirilen bir bitki türü olmakla birlikte kendiliğinden yetiştirilememektedir. Kültür bitkisi olduğundan özel koşullara gereksinim duymaktadır. Kendine has keskin bir kokusu vardır. Bu koku bir çok canlıda rahatsızlık hissi vermektedir.

Sarımsak 'ın Faydaları:

- Antiseptik özelliğe sahiptir.
- Mikrop öldürücüdür.
- Tansiyonu düşürücü niteliğe sahiptir.
- Vücuttaki damarları genişletir.
- Sindirim sistemi problemlerine iyi gelir.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Kanı sulandırır.
- Sigaranın zararlarını azaltır.
- Vücut direncini artırır.
- Afrodisyak etkisine sahiptir.