



Εκτός

από άρωμα και μια γλυκο-καυτερή γεύση, τα φύλλα δάφνης προσφέρουν και την ευεργετική δράση τους στο πεπτικό σύστημα, όταν συνδυάζονται με τις φακές αλλά και με άλλα όσπρια. Αν μπαίνουν στην κατσαρόλα μαζί τους, τα κάνουν πιο εύπεπτα.

Γενικότερα η δάφνη βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού, έχει θερμαντική αλλά και διουρητική δράση και είναι ιδανική για την καλύτερη χώνεψη των φυτικών πρωτεϊνών που περιέχονται στα όσπρια.

Γι' αυτό να μην ξεχνάς να ρίχνεις ένα (ή δύο, ανάλογα με την ποσότητα του φαγητού) φυλλαράκια στις φακές - προς το τέλος του μαγειρέματος, όπως και στους γίγαντες από την αρχή του βρασμού τους.

**Πηγή:**[goldenmag.gr](http://goldenmag.gr)