



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARMUT

Böbrek kum ve taşlarının dökülmesine yardım edere. Yüksek tansiyonu düşürür, kanı temizler bütün salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar, kansızlığı giderir, kabızlığı önler, sinirleri yatıştırır, zihni yorgunluğu giderir, susuzluğu keser, tükürüt üretimini artırır, hamilelerin kusmasını azaltır, hazımsızlığı giderir, maksal kireçlenmesi, nikris ve romatizmada faydalıdır, şeker hastaları da yiyebilir, midesi zayıf olanların kompostosunu içmeleri tavsiye olunur, yemek öncesi yemek daha faydalı olur.