



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BADEM

Acı ve tatlı olmak üzere iki çeşidi vardır. Acıbadem zehirlidir. Badem A, B1, B2, ve E vitamini ihtiva eder. Badem ilaç olarak ademi iktidara karşı kullanılır. Karaciğer ve dalağın normal çalışmasını te'min eder. Bademyağı başlıbaşına bir ilaçtır. Bilhassa emzikli annelere tavsiye edilir. Hazmı kolaydır. Bu yağ böbrek ve mesanedeki kumları düşürür.

Güzel kalmak isteyen her kadının vücudunu haftada bir kere badem yağı ile ovması gerekir.

Bademde karbonhidrat, doymamış yağ, lif, fosfor, kalsiyum, demir, potasyum, magnezyum, çinko, A, B, C ve E vitamini bulunuyor. Bademin, kolesterolü düşürüp, kan şekeri seviyesini ayarladığı, bedensel ve zihinsel yorgunluğu giderdiği ve ağrıları hafiflettiği de biliniyor.

Öksürüğü azaltır, balgam söktürür. Vücutta kan yapımını artırır. Bedenin ve zihnin yorgunluğunu giderir. Böbrek, mesane ve üreme yollarındaki iltihapları yok eder. Baş ağrısı, karaciğer ve böbrek ağrılarını hafifletir.

