



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BAL

Cenabı Allah Kuranı Kerimde mealen, Rabbin bal arısına da şöyle ilham etti. Dağlardan ağaçlardan ve insanların kuracakları çardaklardan göz göz evler edin. Sonra meyvelerin hepsinden ye de rabbinin müyesser kıldığı yollara koy içlerinden renkleri muhtelif bir içecek çıkarki ondan insanlar için bir şifa vardır. Şüphesiz ki bunda tefekkür eden bir kavim için elbette bir ibret vardır, buyurmuştur. (Sure-i Nahl, 68-69)

Bal eski çağlardan itibaren kuvvetlendirici, tedavi edici ve tatlandırıcı olarak kullanıla gelmiştir. Nitekim Hipokrat balın kesiklere, çıbanlara, apselere, yanıklara iyi geldiğini söylemiştir. Balın bazı faydalar; Bal soğuk suyla karıştırılıp içilirse ishali durdurur. Sıcak suyla karıştırılıp içilirse kabızlığı giderir. Bal sıcak içildiği zaman 20 dakikada kana karışır, kanı temizler, vucuda enerji verir. İhtiva ettiği serbesr şekerden dolayı beyin çalışmasını kolaylaştırır. Beslenmeden doğan bazı eksikliklerde, kemik hastalıklarının tedavisinde çok faydalıdır. Soğuktan meydana gelen bütün hastalıklarda şifadır. Altını ıslatan çocukların 1-2 ay bal yemeleri faydalıdır. Çocuklarda, kuma, öksürük, bronşit gibi hastalıklarda kaynatılmış arpa suyuyla karıştırılıp içilirse, tedavi eder. Bal sabah, akşam devamlı yenilirse, sarılığı kısa zamanda tedavi eder. Bir miktar tuzla karıştırılıp alınmaya devam edilirse balgamı söktürür. Bal karın ağrılarını keser. Mideye ferahlık verir Mide ve bağırsak yaralarını iyileştirir.