



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## CEVİZ

Görünüş olarak insan beynine benzer. Cenab-ı Hak'kın bir nimeti olarak beyni besler, beyin fonksiyonlarını güçlendirir.

Zihni yorgunluğu giderir, kemik ve dişleri güçlendirir, damar sertliğini önler, enerji sağlar, verem mikrobuna karşı korur, magnezyum içerdiği için kasları rahatlatıcı özelliği vardır.

A, B1, B2, E ve K vitamini ihtiva eder.

100 gr. ceviz, 654 kalori verir.

Ceviz vücudu besler, basuru giderir. Kadında ve erkekte şehvi arzulan ve cinsi kudreti artırır.

Bilimsel çalışmalar cevizin damar koruyucu, ishal kesici, cildi temizleyici, siğil giderici, tümör engelleyici olduğunu gösteriyor. Ceviz kanın pıhtılaşmasını önleyip, kan dolaşımını düzenliyor. Yanı sıra, karaciğer fonksiyonlarını düzenleyip, kandaki kolesterolün azalmasını sağlıyor.

Kalp dostu olarak bilinen ceviz cinsel gücü ve isteği artırır. Mikrop öldürücü, kan temizleyici ve kuvvetlendirici, yara kapatıcı faydaları vardır. Ceviz incir ve sedef çiçeği ile birlikte yenirse zehirlenmelere karşı iyi gelir. Göğüs ve nefes borusu ağrılarında, öksürükte, hazım bozukluklarında da faydalıdır. Saç dökülmesi, el ve ayak tırnağı iltihaplarında çok etkilidir. Cildi besler ve cilt hastalıklarına da iyi gelir. Sabah kahvaltısında bir miktar ceviz yenilmesi zekayı geliştirir.

