



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA ÇAYI

Elma, besin değeri dışında nefes darlığı ve kalp hastalıklarına karşı koruyucudur. Vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olur, lifli olduğu için bağırsakları temizler, karaciğerinden şikayet edenler, romatizmalılar ve hatta şeker hastaları bile elmadan faydalanabilirler. Elma yatıştırıcı, uyku vericidir, baş ağrılarına iyi gelir. Taze elma suyu cilde sürüldüğünde dokuları sağlamlaştırır ve teni güzelleştirir. İlkbaharda toplanan elma çiçekleri kurutularak sonbahar ve kış aylarında kaynatılır ve göğse ve öksürüğe iyi gelecek bir şurup elde edilir. Kurutulmuş elma parçalarından çay yapabileceğiniz gibi kabuğuyla küçük parçalara böldüğünüz elmaları kaynatarak içine isterseniz limon ve portakal koyarak çay olarak tüketebilirsiniz.
