



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA

Günde bir elma yemek sizi doktordan uzak tutar. iki elma yerseniz, kalp ve dolaşım sorunlarına karşı korunmuş olursunuz. Kolesterolü yok eder ve kabızlığı önler, sindirimi kolaylaştırır. Kokusu rahatlatır ve kan basıncını düşürür. Artrit, romatizma ve gut hastalıklarına karşı da yararlıdır. Çok tavsiye edilen bir meyvedir. Elma: Öksürük için külde pişirilip ılık olarak yenir. Boğaz ağrılarında kaynatılıp suyu içilir.