



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA

Sağlık açısından faydaları saymakla bitmeyen elma, solunum yolu rahatsızlıklarını azaltmaya yardımcı olur. Öğle yemeğinden önce yendiğinde, ya da kabuğuyla birlikte pişirildiğinde bağırsakları çalıştırır, yumuşatır ve kabızlığı önler. Sabahları a karnına yendiğinde kanı temizler, toksinlerin atılmasını sağlar. Isırılarak yendiğinde dişleri temizler, diş etlerini güçlendirir. Yatmadan önce yenildiğinde kolay uyumaya yardımcı olur. Yeşil ve hafif eşi olan elma eşitleri mide bulantısını önler. Düşük kalorilidir, kan şekeri düzeyini ve yüksek tansiyonu olumlu yönde etkiler. Güzel kokusuyla rahatlatıcıdır. Bağ ağrısına iyi gelir. şifa kaynağı elmanın yapısında bulunan A vitamini, damarları ve cildi sağlıklı tutar. Cilde güzellik ve tazelik verir. Elma suyunda bulunan "kuersetin" adlı madde, bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur.

Kış hastalıklarının ilacıdır. Zihni açar, kanı temizler, vücudun direncini artırır, susuzluğu giderir, zayıflatır. şeker hastaları da elma yiyebilir. Elma kabuğu ile birlikte yenirse daha etkilidir.
