



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA

Elmaada öylesine çok koruyucu madde vardır ki gerçek bir ev eczanesi bile sayılır! Günde üç elma metabolizmayı harekete geçirmek ve hazmı kolaylaştırmak için yeterlidir. 3-4 elmayı 6-7 bardak suda haşlayıp suyunu süzün. Her yemekten sonra çay gibi içerseniz, öksürüğe iyi gelir. Yaşlılarda yararı daha büyüktür, kolestrolü düşürür. Bunun dışında çiğ yemekle de her derde devadır.