



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA (MALUS DOMESTICA)

Bitki özellikleri :Dünyamızda 5000'den fazla türü olan elma hakkında herhangi bir tanımlamaya hiç gerek yok. Damak tadınıza en uygun elma türünü seçebilirsiniz.

Bilesim: Su oranı %85, seker %12, Pektin, organik asitler, soda, fosfor, tanen, vitamin A, B1, B2, C, E, PP.

Kullanım alanları ve biçimleri: Elma, içerdigi organik asitler, soda ve fosforun yardımı ile, beyni, karacigeri ve mideyi çok olumlu etkiler. Kullanım biçimleri, taze meyve ve meyve suyu olarak sıralanabilir. Çiğ elma kabuğu yenerek bedendeki ürik asit azaltılabilir. Pismis elma ile yapılan kompresler yumuşatıcı ve rahatlatıcıdır. Taze elma suyu ile yıkanan kirisik ve pörsük deri canlılık ve tazelik kazanır. Yatmadan önce yenen bir elma, rahat uyumaya yardımcı olur. Kabızlığa karşı pismis elmanın etkili olduğu bilinir. Gut, böbrek, mesane hastalıklarına ve hemoroite karşı uygulanacak bir elma küründen yararlı sonuçlar alınabilir. Deri döküntülerine, gut ve romatizma rahatsızlıklarına karşı, taze elma suyu başarıyla kullanılabilir. Elma suyu, özellikle soğuk algınlığına, öksürüğe, ses kısıklığına, yüksek ateşe ve iltihaplı hastalıklara karşı başarılıdır. Ama çok soğuk içilmemelidir. Elma suyu ayrıca, romatizmal böbrek ve karaciger rahatsızlıkları, damar sertliği ve egzamaya karşı da kullanılabilir. Elma genelde, yatıştırıcı ve ates düşürücüdür. Elma suyu, sindirim sistemini uyarır ve mide mukozasını güçlendirir. Sindirim yetersizliğine karşı, rendelenmiş bir elma yemeklerden önce yenilmelidir. Ama rendelendikten sonra, rengi koyulasana kadar bekletilmelidir. Ham elma rendesi ishale karşı kullanılabilir. Kısaca, sağlıklı yaşamaya önem veren kişinin yakınında her zaman elma bulundurması gerekir.

Elma sirkesi, doğal bir yaşam iksiridir!

Bilesim: Kalsiyum, flor, potasyum, magnezyum, sodyum, fosfor, silisyum, A vitamini, Beta-carotin, B1, B2, ve B6 vitaminleri, C vitamini, sirke asitleri, meyve asitleri, pektin, doğal aroma maddeleri.

Yaşlılığımızda da sağlıklı olabilmek için hareketli bir yaşam ve sağlıklı bir beslenme biçimi oluşturmaya özen göstermeliyiz.. İşte burada elma sirkesi seçiminin değeri ile karşılıyoruz. İçerdigi çok değerli ve çeşitli maddeler nedeniyle, en sağlıklı sivilardan biridir o. Elma sirkesi, bedenimizi içten ve distan tedavi edebileceğimiz olaganüstü bir doğal ilaçtır. Burada size, bedeninizi genel anlamda güçlendirmek, çeşitli hastalık belirtilerini hafifletmek ve gerekli cilt bakımını yapmak için elma sirkesini nasıl kullanabileceğinizi anlatmak istiyorum.

Kullanım biçimleri: Doğal elma sirkesinin en etkili kullanım biçimi, çiçek balı ile karıştırılarak oluşturulur:

*1 bardak su

*1 tatlı kaşığı dolusu elma sirkesi

*1 tatlı kaşığı dolusu çiçek balı

Hepsi iyice karıştırılır ve sabahları aç karnına küçük yudumlarla içilir.

Sürekli kullanım sayesinde, öncelikle bedenin bağışıklık sistemi güçlenecek ve sizi pek çok hastalıktan koruyabilecektir. Bu enerji kokteyli ayrıca size canlılık ve güç kazandıracak ve ileri yaşlara kadar sağlıklı ve mutlu kalmanıza önemli katkılar sağlayacaktır. Ama burada çiçek balını da yakından tanımamız gerekiyor:

Çiçek balının bileşimi: Seker: %32 üzüm sekeri (glikoz), %39 meyve sekeri, %7 malt sekeri. 100g balda mg mineraller: Sodyum 7, potasyum 45, kalsiyum 5, fosfor 20, magnezyum 3, demir 1mg. 100g balda mg vitaminler: B1 0,03, B2 0,05, Niacin 0,1, C 1mg.

Sabahları aç karnına içtiğiniz bir bardak elma sirkesi-bal kokteylinin içindeki müthiş zenginliği öğrenmiş bulunuyorsunuz artık.

Bu zenginliğin sağlığımıza yaptığı katkılara da söyle kısaca bir göz atmamız herhalde yararlı olacaktır:

- Öncelikle bedenimiz güçlenir ve bedensel ugraslara ve strese karşı koyabilecek dayanıklılığı kazanır. Sirkenin içerdigi yüksek orandaki potasyum sayesinde, kalp kasları dahil olmak üzere tüm kas yapısı da güçlenecektir. Kramplara karşı, kokteylinizi maden suyu ile hazırlayabilir ve her öğünde 1 bardak içebilirsiniz.

- Sık sık grip, soğuk algınlığı veya üst solunum yolları iltihabına yakalanan kişiler, bağışıklık sistemleri sirke-bal kokteyli sayesinde güçleneceği için, bu tür sıkıntılardan büyük çapta kurtulmuş olacaktırlar. Ama bu tedaviyi aşağıdaki plana göre uygulamakla kalıcı sonuçlara ulaşabilmek mümkün olacaktır.

- Soğuk algınlığı ve grip zamanlarından önce, 4 haftalık bir sirke-bal kokteyli kürüne başlayın ve günde 3 bardak için.

- Ayrıca, 4 gün boyunca akşam saatlerinde 1 Echinacea preparatı alın. Üç gün ara verdikten sonra yine 4 gün devam edin ve bu tedaviyi 4 hafta boyunca sürdürün. Bu tedavi, bağışıklık sisteminin güçlenmesine önemli katkılar sağlayacaktır. Bu tedaviyi ayrıca doğal C vitamini ile de destekleyin.

- Sirke-bal kokteyli nezleye karşı da bedeni güçlendirecektir. Nezleye karşı ayrıca, 1 ölçü elma sirkesi 2 ölçü suya karıştırılır, kaynama derecesine kadar ısıtılır ve inhalasyon tedavisi uygulanır.

- Boğaz ağrısı ve ses kısıklığında, 1 ölçü elma sirkesi ile 3 ölçü ilik su karıştırılır ve saat başı derin gargaralar

yapıldıktan sonra tükürülür. Bu gargaraların adaçayı ile dönüşümlü yapılması etkiyi daha da arttıracaktır.

- Öksürüğe karsi, 4 yemek kasigi dolusu akiskan balla 3 tatli kasigi elma sirkesini iyice karistirin. Öksürük gicigina karsi yarim tatli kasigi alin ve yavas yavas yutun. Ayrica, bolca kekik çayini balla tatlandirin ve yudumlayarak için.

- Vajinal akintılara karsi, 1 ölçü elma sirkesi 4 ölçü ilik suyla karistirilir. Temiz bir siringaya çekilen sivi günde pek çok kere vajinaya bosaltilir. Sirke-su karisiminin vajinada 1-2 dakika kalmasi yeterlidir.

- Yüksek kolesterole karsi, günde pek çok kere elma sirkesi-bal kokteyli içilir. Salatalarda öncelikle elma sirkesi kullanilir.

- Varise karsi, elma sirkesiyle ıslatilan bir bez baldira sarilir ve 20 dakika etkilemeye birakilir.

- Gaz siskinligine karsi, her öğünden yarim saat önce 1 bardak elma sirkesi-bal kokteyli içerek, saglikli bir bagirsak florasinin temelini atin. Bu kokteyle rezene veya frenk kimyonu çayi da ekleyebilirsiniz.

- Kabizlige karsi, günde pek çok kere, 1 bardak suya 1 tatli kasigi elma sirkesi ekleyerek için. Ayrica, 4 litre ilik suya 1 su bardagi dolusu elma sirkesi ve 2 tatli kasigi tuz ekleyerek ayak banyolari alin. Banyo süresi 10 dakikadir.

- Yaralarin çabuk iyilesmesi için, günde 3 bardak elma sirkesi-bal kokteyli için. Iltihaplanmayi önlemek için, elma sirkesiyle ıslattiginiz bir pamukla günde pek çok kere yarayi nemlendirin.

- Ergenlik sivilcelerine karsi, her yemekten yarim saat önce, içine 1 tatli kasigi elma sirkesi eklenmis 1 bardak su için. Yüzünüze buğu banyolari uygulayin: 1 litre kaynar derecede sicak suya 4 yemek kasigi elma sirkesi ve 2 yemek kasigi dolusu mayis papatyasi ekleyin, 1-2 kere karistirin ve basinizi büyük bir havluyla örterek 5- 10 dakika gözlerinizi yumarak bekleyin. Yüzünüzü suya çok yaklastirmayin!

- Günes yanigina karsi, inceltilmemis elma sirkesi, kizarmis olan bölgelere dikkatle sürülür veya 3 yemek kasigi elma sirkesi eklenmis soguk bir banyo alinir. Banyo süresi 10 dakikadir. Elma sirkesinin pH degeri(asit derecesi), derimizin pH degeri ile hemen hemen esit düzeydedir. Dolayisiyla, derimizin asidik koruma örtüsünün güçlendirilmesinde elma sirkesinin kullanimi önemle önerilmelidir.

Uyarı: Elmanın ve elma sirkesinin bilinen hiçbir yan etkisi yoktur.



Fotoğraf "Doctor" tarafından gönderildi. 17.03.2021