



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ELMA VE ELMA SİRKESİNİN YARARLARI

ELMA ve elma sirkesinin doğal güzellik ve sağlık kaynağı olduğunu biliyor muydunuz? Cilt bakımı, sağ bakımı, sivilce, ciltteki lekeler, şişmanlık, varis tedavisi. Bütün bunlar için ihtiya ınız olan Őey yalnızca elma. Özellikle elma sirkesi sağlıkla parlayan sa lar, lekesiz bir cilt ve ince, güzel bir v coda kavuşmanız için önemli rol oynar.

**Kepekli sa lar için elma sirkesi:**

Sa  bakımı ve sa ınızdaki kepekler için saçlarınızı yıkadıktan sonra son durulama suyuna yani 1 litre suya 1 çay bardağı elma sirkesi koyun ve saçlarınızı bu su ile durulayın. Bu işlemi bir süre her saçınızı yıkadığınızda uygulayın. Saçlarınız kepekten arınacak ve parlaklaşacaktır.

**Sivilceler için elma sirkesi:**

1  ay bardağı elma sirkesine yarım çay bardağı su ekleyin ve bir parça pamuğu bu karışma batırıp sivilce üzerine bir süre kompres yapın. Faydası olduğunu göreceksiniz.

**Cilt lekeleri için elma sirkesi:**

Bir kaba yarı yarıya sulandırılmış elma sirkesi koyup kaynatın. Daha sonra bu su ile yüzünüze buhar banyosu yapın. Ayrıca yarı yarıya sulandırılmış elma sirkesi ile yüzünüzü 3-4 günde bir silebilirsiniz. Cilt lekeleri için oldukça faydalı.

**Fazla kilolar için elma sirkesi:**

Bir bardak suyun içine 1-2 tatlı kaşığı elma sirkesi koyun, içine 1 tatlı kaşığı bal ekleyip sabahları düzenli olarak a  karnına için. Fazla kilolarınıza faydası olduğunu göreceksiniz.

**Varisler için elma sirkesi:**

Yumuşak bir havluyu elma sirkesinin içine batırıp sıkın ve havluyu bacaklarınızın varisli olan bölgesine sarın. Bacaklarınızı yüksek bir yere kaldırarak yaklaşık 45 dakika kadar dinlendirin. Bu işlemi mümkünse sabah akşam tekrarlayın.

