



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA SUYU

Elma B3 ve E vitamini, potasyum ve bol miktarda pektin içerir. Elma kan şekerini kontrol altında tutar. Baş ağrısına iyi gelir, böbreklerin temizlenmesine yarar, kolesterolü düşürür, bağırsak parazitlerinin dökülmesini sağlar. Elma suyu yemeklerde içildiğinde, alınan yağların vucutta birikmesine engel olur, bedensel ve zihinsel yorgunlukların giderilmesinde etkin rol oynar. Romatizma, gut, gastrit ve ülserin ilacıdır. Elma suyunun içindeki bitki besinleri, kalp ve akciğer rahatsızlıklarına yakalanma riskini azaltır, damar sertliğini önler, kan basıncını düşürerek tansiyonun yükselmesine engel olur.

© lezzetler.com tarif no:755 • adı:Elma Suyu • gönderen:naz • indirme tarihi:20.09.2024 - 05:16