



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA VIŞNE İNCİR İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

4 adet elma, ikiye bölünmüş
25 adet çekirdekleri çıkarılmış vişne
2 adet incir, sapları koparılmış

Meyveleri bir meyve sıkacağı yardımıyla sıkıp suyunu elde edin, karıştırın ve bekletmeden tüketin.

Not: Olgun bir elma, özellikle elma suyu, mide için sindirilmesi en kolay besinlerden biridir. İçindeki pektinle sindirim sistemi için önemli olan yararlı bakterilerin üremesini kolaylaştıran elma, selülozlu yapısıyla midneyi çalışmaya teşvik eder. Ayrıca elma, ishalin tedavisine de yardımcı olur. Mide ağrılarına iyi gelen vişne, bununla birlikte antibiyotik özelliği ile bağırsak sendromlarının ve bir o kadar arteritin tedavisinde yardımcı olur. Proteinlerin sentezlenmesine yardımcı olan fisin içeren incirin kabızlık giderici etkisi de vardır.

