



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FINDIK

Fındık ananas ile birlikte yenirse kalp çarpıntısını keser, böbrek zafiyetini ve idrar yanmasını giderir. Fındık, şeker veya bal ile macun yapılarak yenirse öksürüğü keser, bağırsakları kuvvetlendirir. Kalp sağlığını korur, kanseri önler, kolesterolü düşürür, şeker oranını ayarlar. Ayrıca kemik ve dişlerin gelişimi için gerekli olan kalsiyum, kan yapımında görevli demir, büyüme için gerekli çinko açısından en iyi besindir. Sağlıklı yaşam için her gün bir avuç fındık öneriliyor. Fındık yağından 6 gr. içilirse yüz ve göz felcine iyi gelir.

