



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜNEŞ IŞIĞI ŞİFADIR

Doğanın en çok şifa veren araçlarından bir tanesi olan güneş ışığı günümüz tedavi yöntemlerinde hem çok az anlaşılmış, hem de çok az kullanılmıştır. Güneş ışığı deri altındaki kolesterolü D vitaminine dönüştürür, bakteri verisleri yok eder, akyuvarların sayısını artırır, tansiyonu düşürür. Güneşlenme sayesinde kandaki kolesterol ve trigliserit düzeyi düşer.