



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İÇECEKLER

Su - İçilecek sulardan, daima menba sularını tercih etmeli ve kireçli suların vücudumuzdaki mafsalları sertleştirdiğini bilmelidir.

Portakal şerbeti — Cilde ve çehreye berraklık verir ve gözleri çekici yapar.

Limonata — Harareti keser.

Maden suları - Yaratıkların en makbulü insanlar için, Allah'ın ihsanı olarak akan orman içlerinden, dağ tepe ve eteklerinden fışkıran ve türlü türlü şifa hassalarını içine toplayan maden sularının, tıp âleminin yıllardan beri yaptığı tecrübe ve tatbikatla meydana çıkan neticeleri umumiyetle kabul edilmiştir. Binaenaleyh, ihtiyacı olanlar, kendi mizaçlarına göre bu sulardan birini seçmeli ve içmelidirler. Devamlı doktorların tavsiyelerine göre, yemek esnasında veya yemeklerden sonra bol bol içmelidirler. Ve bu Allah vergisi kudretten, cevherli kaynaklardan muhakkak şifa beklemelidirler.

---