



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LİMON

Limon için başlı başına bir eczane desek herhalde abartmış olmayız. Hasta insanın en çok ihtiyaç duyduğu besin limondur. Tatı, kokusu ve lezzeti içi ferahlatır, kanı temizler.

Limon romatizma ağrılarına iyi gelir. Limonda mikrop öldürme, bulantı kesme, ishali durdurma özellikleri vardır. İdrar söktürüp vücutta biriken zehirlerin atılmasına yardımcı olur. İçinde bol miktarda C vitamini ihtiva ettiğinden her yaşta insan için çok önemlidir.
