



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MEYVELER

Vitamin cevherlerini havi bulunan meyvaları daima seviniz ve bol bol yiyiniz.

Muz, badem, hurma, fıstık, fındık, ceviz, incir, taze ve kuru üzüm vs.

Her yaşta vücudu çok beslerler. Küçüklerin gelişmelerine ve kemiklerinin sertleşmelerine yardım ederler.

Gözlere parlaklık ve kuvvet verirler.

Sıcak mevsimde, meyvaları komposto halinde yemelidir. Yâni su ile kaynatıp kompostosunu yapmalıdır. Zira çiğ meyvalar, barsaklarda bozukluk ve ishal meydana getirir.

Lâkin, umumiyetle yemişlerin faydaları büyüktür.

Yemiş yemek, hastahkları tedavi etmek demektir.

Sabah kahvaltıları için, gül, kayısı ve portakal reçelleri en âlâsıdır. Çilek, erik ve vişne reçelleri de âlâdır.

Portakal - Gripe karşı faydalıdır.

Elma - Hazım vericidir ve dişleri korur.

Ayva - İnkıbaz verir. İshal çekenler devam etmelidirler.

Kayısı - Barsakları temizler. Serinlik verir.

Üzüm - Sıtmaya karşı, kum ve kabızlık çekenlere iyidir.

Kavun - Böbrekleri temizler. Erkeklerle daha faydalıdır.

Karpuz - İdrar verici hassasiyle kadınlara daha yarar ve renklerini berrak kılar.

Dut - Mülâyim ve barsakları temizler.

Kızılcık - Bilâkis kabız yapar.

Muz - Bir kuvvet ilâcı makamındadır. Kanı da temizler. Damar sertliğini giderir. Tansiona karşı da biraz medar ve şifası vardır ve mideyi asla yormaz.

