



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VÜCUDU ZIRHLAYAN KÜR

<https://www.milliyet.com.tr>

500 gram ham bal
100 gram polen
100 gram arı sütü
20 gram propolis

Karışım kürünüzü hazırladıktan sonra sabahları kahvaltıdan önce bir tatlı kaşığı, akşam yatmadan önce de bir tatlı kaşığı tüketebilir ve gün boyu vücudunuzu zırhlayabilirsiniz. 4 yaş ve üstündeki çocuklara yarım tatlı kaşığı şeklinde verilebilir. Yetişkinler günde 1-2 tatlı kaşığı rahatlıkla tüketebilir.

Not: Mevsim geçişlerinde bal, polen, arı sütü ve propolis tüketildiği zaman vücut tüm hastalıklara karşı güçlü bir bağışıklık elde eder. Kış öncesi bu karışımla vücudunuzu adeta zırhlayabilir, hastalıklara karşı kendinizi garantiye alabilirsiniz.

