

## AYVA(*Cydonia oblonga*)



Uzmanlar özellikle Őu 7 rahatsızlık ayvayı için öneriyor; Kalp, akciğer, boğaz, mide, göz, bağırsak ve ağız rahatsızlıkları...

Ama sadece bunlar değil, cinsel gücü artırıyor, ağız yaraları ve kokusunu önlemede birebir, ishale derman, cildi genęleŐtiriyor ve dudak atlamalarına are oluyor...

Ayva protein, Şeker, organik asit, A, B2 ve C vitamini ve demir, bakır, potasyum gibi mineraller ağısından çok zengin... Tohumları ise yağ ve protein içermekte.

### İŐTE AYVANIN FAYDALARI

- Ayva, ocuklarda sağlığı korur, büyüme ve geliŐmeyi hızlandırır.
- Birçok hastalığa Őifa olan ayva, kalp, akciğer, boğaz, mide, göz, bağırsak ve ağız rahatsızlıklarının tedavisinde faydalı.
- Her yaŐta sinir sistemini güçlendirir
- Mide ve bağırsakları zararlı mikroplardan koruyarak hazımsızlık gibi sorunları önler.
- Cildi ve tırnakları zinde, parlak ve daha sağlıklı hale getirir.
- Grip ve nezle de iyileşmeyi hızlandırır.
- Ayva ya da ayva suyu ishalin geçmesi için de çok faydalı. Meyvesi veya meyvesinden hazırlanan Őurup ve komposto ishale iyi gelmekte.
- Vücudun gücünü artırarak, zinde tutmaya yardımcı olarak

yorgunluk ve bitkinlikten korur.

-Ağız kokusunu önler.

-İçerdiği vitamin ve minarelerle kalp ve damar hastalıklarından koruduğu, varisi önlediği ve varis tedavisine yardımcı olur.

-Cinsel gücü artırdığı bildirilmektedir.

-Kandaki kötü kolesterolü düşürerek damar sertliğinden korur.

-Ayva hoşafı ağızdaki yaraların iyileşmesini hızlandırır.

-Tereyağında pişirilen ayva, balgamı söker, kronik öksürüğe, solunum sistemi hastalıklarına ve bronşite iyi gelir.

-Ayva çiçeği kaynatılıp içildiğinde annelerin sütünü artırır, kalbi güçlendirir ve baş ağrısına iyi gelir.

-Ayva kabuklarının kaynatılıp içilmesi, idrar yolu iltihaplarında iyileşmeyi hızlandırır.

-Ağızdaki yaralar, boğazdaki şişlik ve ağrı için ayvanın kendisi ya da yapraklarının kaynatılıp suyu ile gargara yapılması mucize etkiler yapıyor.

-Dudak çatlamalarını önlemek ya da iyileştirmek içinde ayva çekirdeklerinin kaynatılıp dudakların bu suyla yıkanması öneriliyor.

-Ayva yaprakları çay gibi demlenip içildiğinde sakinleştiriyor ve uykusuzluğa iyi geliyor.

-Şeker içeriğinin düşük olması nedeniyle şeker hastaları tarafından da rahatlıkla tüketilebiliyor.