



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERİYE ÇAYINI FAYDALARI

Şifalı bitkiler arasında yer alan ve Akdeniz'e özgü bir bitki olan biberiye, demir, kalsiyum ve fosfor zengindir. Bağışıklık sistemini güçlendiren bu bitkinin kokusu ise hemen hemen herkes tarafından çok beğenilir. Kokusu ve sağladığı yararlar nedeniyle sıkça tüketilen bir bitki haline gelen biberiye'nin çayını yaparak şifa bulmanız mümkündür.

Antioksidan özelliğiyle bağışıklık sistemini güçlendirmesinden, solunum yollarını açmasına kadar pek çok yararı bulunan biberiye, A, C, B6, B1 ve B9 vitaminlerini yüksek miktarda içeren bir bitkidir. Akdeniz'e özgü şifalı bir bitki olan biberiye, ağrıları dindirdiği gibi iltihapları da giderici bir özelliğe sahiptir. Bu bitkiden hazırlayacağınız çay sayesinde sağladığı faydalardan yararlanmak mümkündür.

Baş ağrısına iyi gelir. Migren ataklarınız varsa tüketmelisiniz.

Hafızayı güçlendirici etkisi vardır.

Bağışıklık sistemini güçlendirir.

Kanserle mücadelede etkilidir.

Meme kanseri riskini düşürür.

Kabızlık sorununa iyi gelir.

Vücuttaki ödemi atar.

Solunum yollarını açar.

Yaraların hızlıca iyileşmesini sağlar.

Adet söktürür.

Biberiye çayı, diyet yaparak zayıflamak isteyen kişilerin listesinde genellikle vardır. Çünkü bu bitkinin kilo kaybını hızlandırmaya yardımcı olduğu bilinir. Bağırsakları çalıştıran biberiye, metabolizmayı hızlandırır ve bu da kilo verilmesine olanak sağlar.

