



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GİLABURU SUYU

Gilaburu suyu hem lezzetli hem de faydalı bir içecek olarak hayatınızda yer edinebilir. Gilaburu suyunun faydaları arasında ilk sırayı ciddi ağrılara yol açan böbrek taşı rahatsızlığı alıyor. Gilaburu, bazılarının bildiği bazılarının ise belki de adını dahi duymadığı üzüme benzeyen bir meyvedir. Sağlıktan güzelliğe birçok kullanım alanı vardır. Kayseri ve civarında yetişir. Endemik bir bitkidir. Gilaburu, suyu sıkılarak tüketilir. Gilaburu, beyaz demet halindeki çiçeklerinden dolayı Kartopu Ağacı olarak da bilinir. Mineral açısından zengindir ve çay halinde de tüketilebilir. Gilaburu suyunun faydaları olduğu kadar zararları da vardır.

Gilaburu suyunun faydaları:

Böbreklerin çalışmasını artırır ve böbrek taşlarını ve kumunu düşürmeye yardımcı olur.

İdrar söktürür ve kabızlığı giderir.

Adet sancılarını azaltır ve aşırı kanamaları önler.

İdrar yolu hastalıkları ve prostata karşı faydalıdır.

Romatizma hastalarına çok iyi gelmektedir.

Sakinleştirici etkileri ile spazmları çözer ve uykusuzluğa iyi gelir.

Yaşlanmanın etkilerini geciktirir.

Tansiyon ve kalp hastalıklarına iyi gelir.

Astım hastalıkları,

Sara nöbetleri (epilepsi),

Kabakulak,

Doğum sonrası spazmlar,

Gilaburu suyu, ayrıca safra kesesi hastalıkları ile bazı karaciğer hastalıklarına da iyi gelmektedir.

Gilaburunun bazı kanser tümörlerini azaltmada olumlu etkileri vardır.

Zayıflama konusunda da oldukça etkilidir.

Gilaburu suyu içeriğindeki asitler nedeniyle antikanserojen ve antioksidan özelliğe sahiptir. Antioksidanlar, vücutta serbest radikalleri bağlayarak, sağlığa zararlı birçok olumsuz etkiyi durdurmaktadır.

Gilaburu suyunun zararları:

Gilaburu asitli bir yapıya sahip olduğu için gilaburu suyunu mide ve bağırsaklarında ülser sorunu olan kişiler içmemelidir.

Çoğu zaman bu yan etkilere rastlanılmamış olsa da gilaburu tüketimi bulantı, kusma ve ishale sebep olabilir.

Ayrıca çeşitli alerjik yan etkilerin oluşmasını önlemek adına, herhangi bir yan etki görüldüğünde gilaburu tüketimi bırakılmalı ve bir doktora danışılması doğru olacaktır. Bu tip önlemler alarak herhangi bir zarara maruz kalmadan, sağlıklı bir şekilde gilaburu tüketebilirsiniz.

Gilaburu meyvesinin üç şekilde tüketimi mümkündür:

Eğer zamanınız kısıtlıysa en hızlı ve kolay tüketim şekli, salamura içerisinden meyve tanelerini alıp direkt olarak tüketmektir.

Direkt olarak tüketemiyorsanız salamura kavanozundan çıkarttığınız gilaburunun suyunu sıkarak içebilirsiniz.

Bu iki yöntemi de kendinize uygun bulmadıysanız, derseniz suyu sıkılan meyvenin kabuklarını kaynatarak da içebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:159881 • adı:Gilaburu Suyu • gönderen:Gül • indirme tarihi:16.04.2025 - 22:21