



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GİLABURUNUN FAYDALARI

Gilaburu içeriği, yüksek oranda C ve E vitamini, antosiyaninler, karoten, flavanoidler gibi bileşiklere sahiptir. Terapötik etkileri göz önünde bulundurulduğunda; mikroorganizma öldürücü, kolesterol dengeleyici, kramp ağrılarını azaltıcı, gaz giderici, yatıştırıcı, iltihap giderici, yara iyileştirici, kan sulandırıcı özellikler taşır. Bu bileşikleri sayesinde gilaburu bitkisi,

Gilaburu bitkisinin iltihap kurutucu ve antioksidan özelliği vücudun kontrol dışı savunma mekanizmasını engellemesine yardımcıdır. Ayrıca, mikrop öldürme kapasitesi sayesinde vücut reaksiyonunun daha fazla artmasına izin vermemekle enfeksiyon düzeyini dengeler.

İnsan vücudu yüksek bir bağışıklık gösterdiğinde beyaz kan hücreleri arasında yer alan nötrofil gibi hücreler çok salgılanır. Bu durum oksidatif stresi beraberinde oluşturabilir. Her ne kadar glutatyon mekanizması serbest radikalleri ortamdaki uzaklaştırarak oksidatif stresi azaltsa da yeterli gelmeyebilir. Bitkinin antioksidan potansiyelinin olması istenmeyen maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.

Kan şekerinin dengelenmesinde rol alan gilaburu, fazla salgılanan insülinin ayarlanmasına dolaylı etki eder. Böylece, fazla alınan besini vücutta yağ ya da karbonhidrat depolarına dönüştüren insülin hormonunun kilo yapma etkisi minimize edilmiş olur. Kan akımını ve metabolizmayı hızlandıran bitki, enerji potansiyelini de arttırmada yardımcıdır.

Gilaburu bitkisinin yatıştırıcı ve sakinleştirici özelliklerinin olması sinir sistemi sağlığının korunmasını destekler. Hem sempatik hem de parasempatik sinir sistemini desteklemesi stres faktörünün neden olduğu zararın da onarılmasına yardımcı olur. Ayrıca, insomnia olarak bilinen uykusuzluk probleminin de giderilmesine destek olarak uyku düzeninin normale dönmesinde etkilidir.

C vitamini ve flavanoid içeriği yanı sıra, anti bakteriyel ve iltihap kurutucu özelliği bulunan ve bağışıklık sistemine destek olan gilaburunun diğer faydaları da şunlar:

Gilaburu, ülseratif kolit, pankreatit gibi rahatsızlıklarda yara iyileşme sürecine katkı sağlar.

Böbrek taşı oluşumunu azaltmaya yardımcıdır.

Yüksek tansiyonu dengelemeye yardımcıdır.

Rahim kaslarını gevşetir, adet sancısı ağrılarının azalmasına yardımcı olur.

Ödem ve şişkinliği azaltır.

Cilt tabakalarını arındırır ve anti-aging etkisi yapar.

Kanser karşıtı özelliği ile hücre farklılaşmamasının önüne geçilmesine yardımcı olarak bazı kanser türlerine karşı destekleyicidir.

Peki gilaburunun zararları var mıdır?

Fazla tüketildiğinde pH değerinin 4 civarında olmasından ötürü başta mide olmak üzere sindirim sistemini olumsuz etkileyebilir. Kusma, bulantı ve mide rahatsızlığı oluşturması durumunda bitkiye ara verilmesi tavsiye edilir. Bağırsak hareketlerini de hızlandırabilir.

Takviye edici gıda üretiminde meyve kısmının ekstresi çıkarılır. Bitkinin ekstrakt formu yapılan bilimsel çalışmalarda günlük 1000 mg'a kadar çıktığı gözlemlenmektedir. Gilaburu suyunun tüketiminde ise günde en fazla 1 litre ya da en fazla 4 bardak şeklinde tüketimi önerilir.