



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAKULE ÇAYININ FAYDALARI

Kakule, Güneydoğu Asya'nın sıcak bölgelerinde yetişen bir bitkidir. Yabani bir bitki türü olan kakulenin faydaları da çoktur.

Vitamin takviyesi olarak kullanılabilen kakule çayında; A, C vitamini, sodyum, potasyum, magnezyum, fosfor, demir, çinko ve kalsiyum vardır.

Sindirim sistemi problemlerini azaltır. Mide asitlerini düzenler.

Depresyon, panik atak, kaygı bozukluğu gibi sorunlara karşı etkilidir.

Vücudu ve sinir sistemini rahatlatır.

Cinsel isteği artırır. Cinsel problemlere karşı etkilidir.

İltihap gidericidir. Diş ağrısı, diş kanaması ve ağız kokusu gibi sorunlara iyi gelir.

Kakule çayı, metabolizmayı hızlandırır. Bu nedenle yağ yakmayı destekler. Öte yandan sindirim sistemini düzenleyen kakule çayı, kilo vermeye bu açıdan da yardımcı olur.

