



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAKULENİN FAYDALARI

Kakule, gaz giderici özelliklere sahiptir. Bu sayede sindirim sürecine yardımcı olur. Şişkinlik ve mide kramplarının tedavisinde de oldukça etkili olan kakule, mide asitlerini düzenler. Kakulenin idrar söktürücü özelliği var. Böbreklerde biriken kalsiyumu atmanın yanı sıra kan basıncını düşürerek böbrek sağlığını korur. Düzenli olarak kakule tüketimi böbrek, mesane ve idrar sorunları gibi rahatsızlıkları giderir. Kakule içinde bol miktarda A vitamini barındırır. A vitamini ise güçlü bir hafıza için en iyi vitaminler arasında yer alır. Kakule oldukça etkili bir anti depresandır. Sakinleştirici özelliği sayesinde depresyon, kaygı, panik atak ve benzeri psikolojik durumlarla savaşır. Kakule soğuk algınlığı gibi solunum problemleri semptomlarının hafifletir.
