



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEMİK SUYUNUN FAYDALARI

Her derde deva olan kemik suyu, hastaları iyileştirdiği gibi kemikleri de güçlendirir. Sayısız faydası olan kemik suyu, Türk mutfağında sıkça kullanılır. Yemeklere verdiği lezzet nedeniyle hazırlanıp yemeklere eklenen kemik suyu sayesinde birçok sağlık probleminden kurtulmak da mümkün. Öte yandan kemik suyunu yapmak biraz zahmetli ve uzun süren bir süreçtir. Ancak faydaları da saymakla bitmez.

Kemik oluşumunu ve büyümesini destekleyen kemik suyu, kemikleri tamir de eder.

Bağırsak geçirgenliğini azaltır.

Eklemlere iyi gelir. Kollajen dokuların artmasını sağlar.

Cilde gençlik verir. Kırışıklarla savaşır.

6. aydan sonra bebeklerin büyüme hormonlarını destekler.

Hamilelikte görülen bel ve sırt ağrılarını önler.

Saç tellerini ve deriyi canlandırır.

Yemeklere lezzet verir.

