



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KİRAZIN YARARLARI

Bileşimindeki A ve C vitaminlerinin yanısıra düşük kalori değeriyle, diyet yapanların sofralarından eksik etmemeleri gereken bir meyvedir kiraz. Diğer faydalarına gelince... Öncelikle idrar söktürücüdür. Böbreklerde biriken zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olur. Kabızlığı giderir ve kanın temizlenmesini sağlar. Romatizma, damar sertliği ve mafsallarda kireçlenmesinde faydalıdır. Karaciğer şişliğine iyi gelir. Safra akışını normale döndürür. Sivilceleri önler ve susuzluğu giderir.