



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIZILCIĞIN FAYDALARI

Aşırı yemek yeme ve yediklerini sindirememeye problemlerini ortadan kaldırır. Hatta ülser gibi mide rahatsızlıklarının üstesinden gelmeye yardımcı olur.

Kızılciğ cilde faydaları ile özellikle kadınların gözde meyveleri arasındadır.

Antioksidan içeriği sayesinde cilde zarar veren ajanları yok ederek cildin parlamasına ve yaşlanma etkilerinin minimuma inmesini sağlar. Evde kolayca hazırlayabileceğiniz kızılciğ maskesi ile cildinize sağlıklı bir dokunuş sağlayabilirsiniz.

Kızılciğ böbrek taşı oluşumunu engeller. Böbrek taşlarını düşürmek için kızılciğ suyu tüketilmesi önerilir.

---