



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUDRET NARININ FAYDALARI

Günde kahvaltıda tüketilen bir yemek kaşığı kudret narı karışımı vücuttaki deforme olmuş hücrelerin hızla onarılmasını destekler.

İçeriğinde zeytinyağı ve bal da bulunan karışım tam bir antibakteriyel ve antioksidandır. Bu yüzden kanser riskini sıfıra indirir.

Öte yandan kudret narı güçlü bir lifli besindir. Bu karışım da lif bakımından zengin olur. Lif sindirim sisteminin tamamen sağlıklı çalışmasını etkiler. Düzenli tüketilen kudret narı bağırsakları çalıştırarak kabızlığın yaşanmasını engeller.

Kandaki şeker oranını düzenler. Aynı zamanda kandaki oksijen seviyesini de stabil seviyede tutarak felç inme ve beyin kanaması risklerini aza indirir.

Mide ve bağırsaklarda yaşanan gaz sıkışmasının önüne geçer.

Bağışıklık sistemini hastalıklara karşı çelik gibi yapar.

Anti aging içeren kudret narı mantar hastalıklarının yaşanma riskini de azaltır.

