



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARÇIN ÇAYININ FAYDALARI

Tarçın çayının insan sağlığı açısından pek çok faydası bulunuyor. Düzenli olarak tüketilmesi söz konusu faydalardan yararlanabilmek için önem teşkil ediyor. İşte tarçın çayının faydaları;

Kan dolaşımının hızlanmasına fayda sağlar.

Hafızanın kuvvetlenmesine yardımcı olur.

Soğuk algınlığına karşı takviye olarak tüketilebilir.

Sindirim sisteminin düzenli olarak çalışmasına yardımcı olur.

Mide bulantısı ve kusmayı engelleme özelliği bulunur.

Gaz söktürücü özelliği bulunur.

Kan şekerinin düzenlenmesine fayda sağlar.

İltihapları giderici etkisi bulunur.

Diş eti hastalıklarına karşı faydalı olur.

Tarçın çayı aşırı tüketilmediği müddetçe herhangi bir zarar teşkil etmiyor. Fakat aşırı tüketildiğinde bazı alerjik reaksiyonlar görülebilir. Bu nedenle ölçülü olarak tüketilmesi gereken doğal çaylar arasında yer alır. Ayrıca sağlık rahatsızlıkları olan kişilerin ve tüketildiğinde yan etkisi oluştuğunu düşünen kişilerin uzman bir doktora görünmeleri gerekir.

