



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YABAN MERSİNİNİN FAYDALARI

Kan şekerini düzenlemeye yardımcıdır.
İdrar yolları enfeksiyonuna neden olan bakteriyi vücuttan atar.
Görme kaybını önler.
Beyin hücrelerini korur, hafızayı güçlendirir.
Alzheimer'a karşı koruyucudur.
Öğrenmede kolaylık sağlar.
Kolesterolü dengeler.
Kalp hastalıklarına karşı korur.
Sindirim sistemini düzenler.
Kansere karşı koruyucu etkisi vardır.
Doğal bir antidepresandır.
İshali giderir.
Regl kramplarını azaltır.

