



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YABAN MERSİNİ

Diğer İsimleri : Ayüzümü, Keçiyemişi, Vaccinium myrtillus, Cranberry, Airelle

Fundagiller familyasından, 20-50 santimetre boyunda çok dallı, odunsu bir bitkidir. Yabanmersini Kırmızıdan mor renge kadar dolgun ve etli meyveleri olan küçük bir çalıdır. Yaprakları ve meyveleri kullanılır. Karadeniz bölgesinin dağlarında çok miktarda bulunur. Meyveleri Temmuz'dan Eylül'e kadar toplanabilir. Meyvelerinde organik asitler, şekerler, pektin, tanen ve mirtillin denilen bir boya maddesi ile A ve C vitaminleri vardır.

Faydaları :

Kan şekerini düzenler

İdrar yollarını temizler

Görme kaybına faydalı

Beyin sağlığını korur

Kalp hastalıklarından korur.

Sindirim sistemini düzenler

Kanserden korur

Doğal antidepresandır

Yaprak ve kuru meyvelerinden yapılan çay ishal giderici özellik taşımaktadır.

Yaban mersini çayının bayanlarda özel günlerin etkisini azalttığı ve düzene sokmaktadır.

Yaban mersini çayının idrar yolu enfeksiyonlarında antibiyotik etkisi göstermektedir.

Kansere karşı vücudu koruyan enzimleri aktive etmektedir.

Anti kanserojen ve antioksidan özelliğe sahiptir.

Yağlı bileşiklerin vücuttan atılmasını sağlar.

Taze olarak yenildiğinde kanı temizler.

Besleyici olmasına rağmen kalori ve sodyum içeriği düşüktür.

Kan şekerini düşürür

Bağırsak metabolizmasını düzenleyen lifli özelliği vardır.

Kan kolesterolünü düşürür.

Pektin içeriği yüksektir.

Kalp krizi riskini azaltır.

Gece görüş kabiliyetini artırır.

HIV VİRÜSÜNÜN tekrarlanmasını azaltır.

Damar elastikliği ve gözlerin geçirgenliğini artırır

Vücutta biyoaktif madde olarak kullanılan polifenoller, aktokyaninler, flavanoller ve tanenlerce zengindir.

Kansere karşı savaşan ELLAGİC-ASİT içeriği oldukça yüksektir.

Diyetlerin sağlıklı ve çok değerli bir parçasıdır.

Göz yorgunluğunu giderir, miyopluk ve şeker hastalığından kaynaklanan görme bozukluklarını engeller.

Kamaşma, kılcal damar çatlaması ve gece körlüğünü ortadan kaldırır.

Kabızlık, bulantı, mide kramplarını ve ülseri önler.

Damar sertliği oluşumunu engeller.

Varis ve basur'u (hemoroit) iyileştirir.

Sakinleştirici özelliği vardır.

Ağız içi yaralarını iyileştirir.

İltihaplar için dezenfektan özelliği taşır potasyum içeriği son derece yüksektir

Araştırmalara göre günde bir kâse yaban mersini, yaşlılık nedeniyle oluşan tahribatı önleyip hafızayı güçlendiriyor.

