



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZERDEÇAL ÇAYI

Zerdeçal çayı insan sağlığı konusunda oldukça faydalı ve işe yarar bir karışımdır. Antioksidan ve anti-enflamatuar içeriği sayesinde birçok hastalığa karşı kalkan olmaktadır. Sindirim sistemini düzenleyip bağırsıklık sistemini güçlendirmektedir. Kalp sağlığına birebir etkili olmasının yanı sıra alzheimer hastalığına yakalanma riskini ortadan kaldırmaktadır.

Boğaz ağrıları ve soğuk algınlığına karşı koruma sağlar

Kan dolaşımını artırır.

Karaciğerin kendini temizlemesine yardımcı olur.

Yağ yakımı işlemine destek olur.

Hafızayı güçlendirir.

Stres ve psikolojiyi etkileyen durumlara karşı sakinleştirici etkisi vardır.

Bağırsıklık sistemini güçlendirir.

Sindirim sistemini rahatlatır, yumuşatır ve kabızlığı giderir.

