

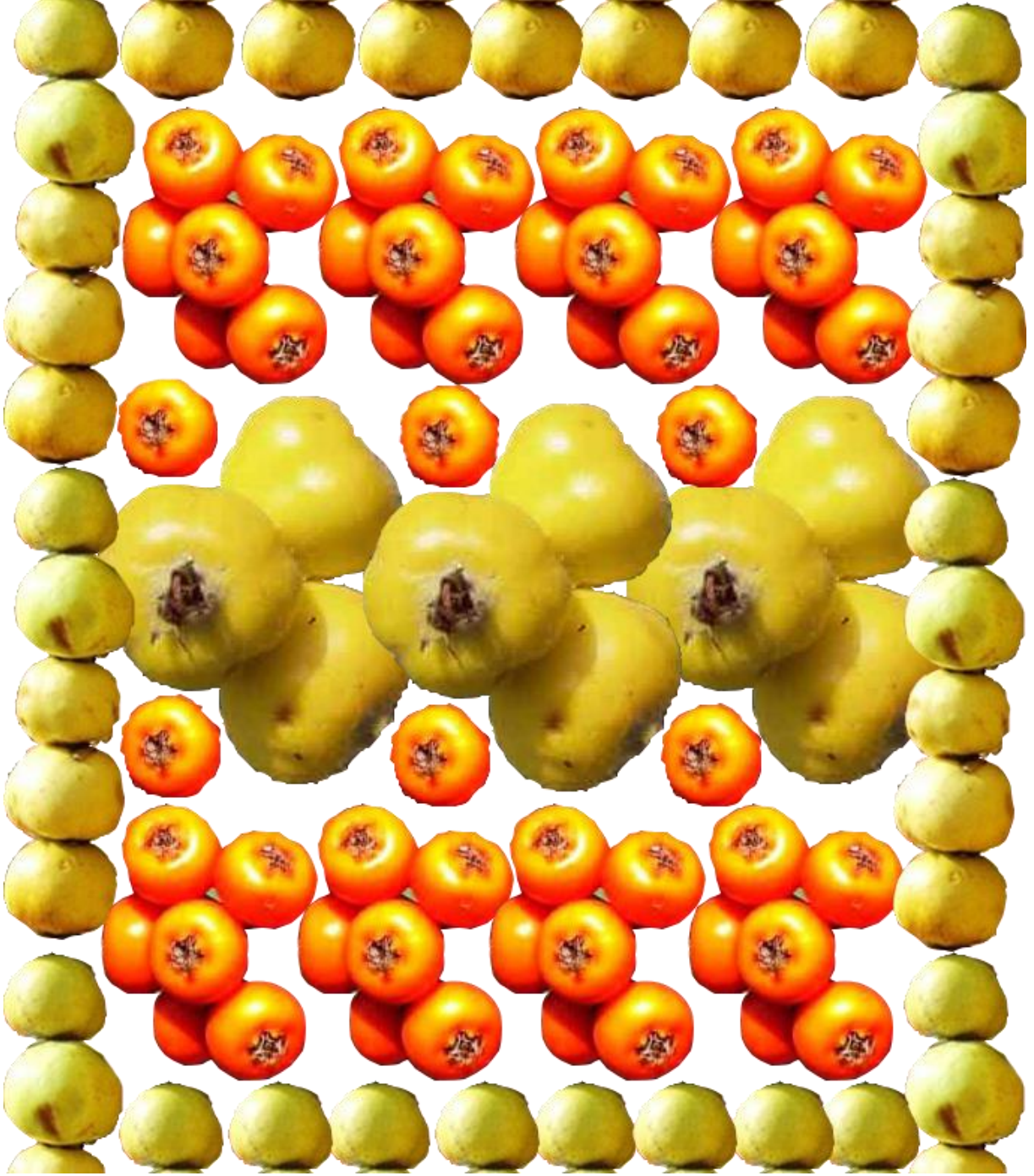
ALIÇ



Alıç halk arasında yemişen ekşi muşmula olarak da bilinen sarıdan kırmızıya kadar farklı renk tonları olan kış mevsiminin habercisi olan bir meyvedir. Kayalık ve sarp yerlerde kendiliğinden yetişir. Kış mevsiminin geldiğinin habercisidir. Sarıdan kırmızıya farklı renk tonları vardır. Bu renklerin farklı olmasının nedeni yetiştiği ortamın hava koşullarına göre değişir. Çok fazla yararı olduğu gibi aynı zamanda çok fazla zararı da olabilir. Abartmadan dengeli bir şekilde tüketmek gerekmektedir. Eğer uzmanlar kullanmanızı uygun görmüyor ise kullanmayınız.

ALİÇ (YEMİŞEN EKŞİ MUŞMULA) FAYDALARI

- C Vitamini vardır.
- İçinde olan küçük taneler ishale karşı iyi gelir.
- Metabolizmayı hızlandırır.
- Kalp ritmini düzenler.
- Kan akışını düzenler.
- Dolaşım sistemi ve kan akışı düzenlendiği için tansiyon düzenlenir.
- Kalp ve damar sağlığını korur.
- Güçlü antioksidan özelliği vardır.



ALIÇ (YEMİŞEN EKŞİ MUŞMULA) ZARARLARI

- Güçlü bir antioksidan olduğu için kalp ve dolaşım sistemi rahatsızlığı olan kişiler uzmana danışmadan tüketmemelidir.
- Hamile kişiler yine uzmanlara danışmadan tüketmemelidir.

ALIÇ (YEMİŞEN EKŞİ MUŞMULA) YETİŞTİĞİ YERLER

- Kayalık ve sarp alanlar.
- Amerika
- Asya

- Avrupa
- Sivas yöresi

www.yararliabi.com