

ALACEHRİ(Rhammus catharticus)



Yöresel Adı:

Akdiken, Geyikdiken, Gövem eriği, Ateş tacı, Barut ağacı, Cehri, Ala cehri, Acı cehre (Van), Cumurd, it cumurdu, Mürdeşe

Özellikleri:

3-6 m boylanabilen, saplı, damarlı, parlak yeşil, yüreksi yapraklarını döken, dikenli bir çalı ya da ağaçtır.

Mayıs haziran aylarında sarı-

yeşil küçük çiçekler açar.

Yeşil meyveleri olgunlaşınca, buruşuk, mor-siyah arası bir renk alır ve önce insana tatlımsı gibi gelen, ardından acılaştıran buruk bir lezzeti vardır.

Yetiştigi Yerler:

Avrupa, ülkemizde Karadeniz

Acı Cehre'nin Faydaları:

Kilo kontrolünü kolaylaştırmaya, kilo vermeye, Yağ kaybını hızlandırmaya, yağsız kas kitlesini artırmaya, Tatlıya olan iştahın kesilmesine, Daha az beslenerek daha zinde ve güçlü kalmanıza yardımcı olur.

Diyabetiklerde kan şekeri ayarını düzenlemeye, LDL-kolesterolü azaltmaya, iyi huylu HDL-kolesterolü yükseltmeye yardımcı olur.

Kabızlığı önlemeye, hazmı kolaylaştırmaya ve şişkinliği gidermeye, Vücuttaki birikintileri eritmeye, yardımcı olur.