

# ENGİNAR(Cynara scolymus)



## **Enginar ‘ın İçerdiği Maddeler:**

Kuvvetli antioksidanlar, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum, Cynarin, A vitamini, B vitamini, C Vitamini ihtiva etmektedir.

## **Enginar ‘ın Özellikleri:**

Enginar özellikle Akdeniz Bölgesine özgü bir bitki türüdür. Boyu yaklaşık olarak 100 – 150 cm arasında değişiklik göstermektedir. Anavatanının İspanya olduğu tahmin edilmekle birlikte ülkemizde de bir çok türünü

yetiştiriciliği yapılmaktadır. Uygun koşullarda yetiştiriciliğinin yapılabilmesi için sıcaklık 15 – 20 derece civarı olmalıdır.

## **Enginar ‘ın Faydaları:**

- Afridizyak etkisi göstermektedir.
- Kuvvetli antioksidanlar içermektedir.
- Sindirim sistemi çalıştırır.
- İshal yapıcı etkiye sahiptir.
- Kötü Kolesterolü düşürür.
- İyi kolesterolü yükseltir.
- Kalp krizi riskini düşürür.
- Damar tıkanıklığını engeller.
- Kanseri riskini azaltır.
- Böbrek sorunlarını giderir.
- Deriyi kuvvetlendirir.

- Sa dökölmesini azaltır.
- Kabızlığı giderir.
- Safra salgısını arttırır.
- İdrar söktürücü özelliđe sahiptir.