

ERİK(Prumus)



Erik 'in İçerdiği Maddeler:

A Vitamini, B1 Vitamini, B2 Vitamini, B3 Vitamini, B6 Vitamini, C Vitamini, Magnezyum, Fosfor, Demir Mineralleri ihtiva etmektedir.

Erik 'in Özellikleri:

Eriğin anavatanının Anadolu olduğu tahmin edilmektedir. Bulundupu coğrafik koşullara kolaylıkla adapte olabilmektedir. Meyveleri ilkbaharda alınmaktadır.

Çıktığı gibi tüketilebildiği gibi kurutulularak da tüketilmektedir. Genel olarak çok soğuk olmadığı sürece her türlü koşulda yaşayabilmektedirler.

Erik 'in Faydaları:

- Doğal antioksidanları içermektedir.
- İdrar söktürücü özelliğe sahiptir.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Lif içeriği sayesinde bağırsakları çalıştırır.
- Kan yapıcı özelliğe sahiptir.
- İştahsızlığı giderir.
- Kabızlığa iyi gelir.
- Hazımsızlığı giderir.
- Kas ağrılarını hafiflettiği bilinmektedir.
- Enerji verir.
- Toksinlerin vücuttan atılmasını sağlar.
- Deriyi gençleştirir.

- Mideyi kuvvetlendirir.