

# KIZILCIK(Cornus)



## **Kızılcık 'ın İçerdiği Maddeler:**

Flavanoid ve karotinoidler ile antioksidan etki göstermektedir. C vitamini, D Vitamini, antioksidan olan melatonin ve proteinler içermektedir.

## **Kızılcık 'ın Özellikleri:**

Kızılcık bitkisinin yaklaşık 40

kadar çeşidi bulunmaktadır. Çiçekleri genel olarak sarı ve bazyaz renklerde gözlenmektedir. Ülkemizde genel olarak sarı çiçekli türleri yetişmektedir. Yetişmesini genel olarak toprak koşulları ve iklim koşulları etkilemektedir. Boyu yetiştiği yere bağlı olarak 5 – 10m arasında değişiklik göstermektedir. Türkiye’de Batı Anadolu ve Kuzey Anadolu bölgelerinde yetiştirilmektedir. Kızılcık bitkisinin meyve kabukları ve gövdesinden yararlanılmaktadır. Meyveleri sonbaharda olgunlaşmakla birlikte çiçeklerini kışın döker.

## **Kızılcık 'ın Faydaları:**

- Antioksidan özelliğe sahiptir.
- Yaşlanmayı geciktirir.
- Melatonin içermektedir.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- C Vitamini deposudur.
- Hastalıklara karşı vücudu korur.
- Vücut direncini artırır.
- Kalp rahatsızlıklarının oluşumuna engel olur.
- Prostat kanserinin oluşumunu engeller.
- Meme kanserinin oluşumunu engeller.

- Őeker hastaları rahatlıkla kullanabilir. Őeker oranı azdır.

- AteŐ dűŐürücü etkiye sahiptir.

- İshali geçirir.