

## Kestane Balýnýn Yararlarý

Kestane; Fagaceae familyasýnýn ballý olarak bilinen üç türünden biridir. Koyu kahve renkli, buruk biraz acý ve kestaneye özgü tadý ve kokusu olan bu bal, antiseptik özelliðiyle tanýnýr. Yaklaýık 30 metre yükseklikte olan dallarýn çiçeklenme zamaný Haziran ve Temmuz aylarýdır. Bal arýsý kestaneden hem polen hem nektar hem de salgý toplar. Arýlar kestaneden nektar toplarken tozlaþmayý da sađlayarak kestane üretimine katkı da bulunurlar. Bitkinin balý da meyvesi gibi koyu kahve renklidir. Kristalleþmesi yavaþtır, kristalleþtiði zaman çok ince granüller oluþturur. Araþtırmalarda antibiyotik özelliðiyle B.Hemolitik streptococcus'lara karşı etkili olduđu tespit edilmiþtir. B ve C vitaminleri açýsýndan zengin olan Kestane Balý kaslarý kuvvetlendirici, kan dolabýmýný düzenleyici, mide ve karaciđer yorgunluđunu giderici, bađýþýklýk sistemini güçlendirici etki yapar. Kestane Balý solunum ve sindirim sistemlerine olumlu etkiler getirmektedir. Özellikle mevsim deđiþikliklerinde bol miktarda kestane balý tüketilmelidir.