



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

HAVUÇ

Havuç vcttaki zehirlerin böbrek yolu ile dışarı atılmasını sağlar. İdrarı arttırır. Ayrıca göğsü yumuşatır. Vitamince zengin, içinde yağlı, şekerli (karotin) maddeler bulunduğundan iyi bir besleyicidir. Havucun tohumlarını haşlayarak yapılan ilaç iştah açar. Emzikli kadınların sütünü arttırır.