



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HAVUÇ

B1, B2 ve C vitamini ihtiva eder.

Havuç kadınlarda aybaşı ifrazatını çoğaltır. Gece körlüğünü giderir. Öksürüğe, boğmacaya, ishale, ağızda husule gelen yaralara çok iyi gelir. Karaciğer ve dalak şişmesini önler. Cilde tazelik verir. Erkeklerde meniye çoğaltır.

Havuç sebzelerin en sağlıklısidir. Düzenli olarak yendiği takdirde kanserin ve damar kireçlenmesinin önüne geçer. Gözlerin iyi görmesini sağlar, aynı zamanda iyi duymayı da... Bağırsaktaki mikroplarla mücadele eder.
