



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALP VE DAMAR

Kış aylarının zararlı olduğu en önemli organlarımızdan biri de kalp ve damarlardır. Soğuk, damarların büzümesine dolayısıyla kalbi besleyen kanın azalmasına yol açar. Özellikle kalp hastaları kışın kesinlikle ani soğukla temastan kaçınmalıdır. Böyle bir hal kalbe büyük zarar verebilir.

Sayılar.
