



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARPUZ

Şifalı bir meyvedir, en büyük özelliği vücudu zehirlerden temizler. Böbrekleri iyi çalıştırdığı için vücudun toksinleri atmasında yardımcı olur. İnsanların suya en çok ihtiyacı olan yaz aylarının bol su ihtiva eden meyvesidir. Kabuğundaki çinko iktidarsızlığa iyi gelir, böbrekleri temizler.

Yaz mevsiminin en sevilen meyvelerinden biri olan karpuzun vucuda sayısız faydaları vardır. Vucudu zehirlerden temizleyen ve serinlik veren en iyi meyvelerden biri olarak kabul edilen karpuz, kemiklerin gelişimine katkıda bulunur.

A, B1 B2, ve C vitamini ihtava eder. Karpuz böbrek ve mesane kumlarını döker. Hazmı kolaylaştırır. Bağırsakların çalışmasını tanzim eder. Bilhassa sabahları aç karnına yenilmelidir.

