



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KEREVİZ

Kerevizin yaprak ve saplarının, bol vitaminleri ve çeşitli madeni maddeleriyle çok faydalı olduğunu belirten uzmanlar, mideyi kuvvetlendirdiğini ve iştah açtığını bildiriyor. Uzmanlar, kerevizin, iç salgı bezlerini ve özellikle vücutta çok çeşitli vazifesi olan böbrek üstü bezlerini çalıştırdığını, sinir yorgunluğunu da önlediğini ifade ediyor. Kanı pisliklerinden temizlediğini ve sivilcelerin geçmesine, yüzün pembe bir hal almasına yaradığını vurgulayan uzmanlar, kerevizin diğer faydalarını şöyle sıralıyor: "Karaciğerin şişliğini giderip onu yorgunluk maddelerinden temizliyor. Sarılığı gideriyor, böbrekleri çalıştırıyor, fazla suyu dışarı atıyor. Böbreklerden kumu, taşı döküyor. Şişmanları zayıflatıyor ve cinsel faaliyeti çok artırıyor."

---