



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MAYDANOZ ÇAYININ FAYDALARI

Vücuttan toksinleri atar.  
Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.  
Zayıflamaya yardımcıdır.  
Kan şekerini dengeler.  
Regl sancısını hafifletir.  
İltihapları temizler.  
Böbrekleri korur.  
Kansızlığı giderir.

Maydanoz çayını, günde 1 fincan olarak tüketmek yeterli olacaktır. Her şeyde olduğu gibi maydanoz çayı tüketiminde de aşırıya kaçmamak gerekir. Yararı bol maydanoz çayı, idrar söktürücü bir etkiye sahiptir. Bu etki sayesinde vücuttaki ödemi atar. Bu da kilo vermeyi hızlandırır. Öte yandan maydanoz suyu, vücuttan yağ ve toksinleri de idrar yoluyla atar.

Aşırı tüketildiğinde kansızlık, karaciğer ve böbrek sorunları yaratır.  
Kanama bozukluğu olanlar da kanın pıhtılaşmasını yavaşlatabilir.  
Diyabet hastaları doktorlarına danışarak tüketmelidir.  
Ameliyatlardan 2 hafta önce içimi bırakılmalıdır.

