



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAYDANOZ

Bol miktarda B1 B2, B6 vitaminleri ile A provitamini ve az miktarda P ve K vitaminleri ihtiva eder. Maydanoz idrar ve balgamı söktürür. İştahı açar. Erkeklerde ve kadınlarda cinsî kudreti arttırır. Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Hazmı kolaylaştırır. Genç kızlarda- görülen ergenlik çıbanlarını izale eder. Ayrıca kulak ve diş ağrılarına iyi gelir. Yatmadan evvel ağıza alınarak çiğnenen bir demet maydanoz sekiz saat uykuyu garanti eder. Maydanoz bütün bunlardan başka karaciğer şişkinliğini indirir. Gözleri kuvvetlendirir. Yüzdeki kırışıklıklar, yok eder.

