

# MAYDANOZ(Petroselinum crispum)



## **Maydanoz 'un İÇERDİĞİ Maddeler:**

A Vitamini, B Vitamini, C Vitamini, Demir , Fosfor, Mangan ve Kalsiyum içermektedir.

## **Maydanoz 'un Özellikleri:**

Maydanoz bitkisinin anavatanı Akdeniz Bölgesidir. Dünya

üzerinde neredeyse her yerde bulunmaktadır. Yetiştiriciliği genel olarak bir kültür bitkisi şeklinde yapılır. Yaprakları genelde baharat olarak kullanılmaktadır. Çiçekleri genel olarak beyaz renkli gözlenmektedir ve yazın bitimiyle beraber açmaktadırlar. Maydanoz bitkisinin boyu 50-100 cm arasında değişebilmektedir. Bu değişimin ana sebebi toprak çeşitliliği , iklim türü ve yağış miktarıdır. Kazık köke sahip olmakla birlikte çok yıllık bir bitki türüdür. Humusça zengin topraklarda daha kolay yetiştiği bilinmektedir.

## **Maydanoz 'un Faydaları:**

- Cildi güzelleştirir.
- Antioksidan özelliğe sahiptir.
- Kanseri oluşumunu engeller.
- Vücut pH'nın ayarlanmasına yardımcı olur.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Ağız kokusunu giderir.
- Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur.
- İçeriğindeki folik asit sayesinde romatizmanın etkilerini en aza indirir.

- Damar sertliđine engel olur.
- Kalp krizi riskini azaltır.
- Tansiyonu dūřürücü etkiye sahiptir.
- Toksik maddelerin atılmasına yardımcıdır.
- Saç diplerini kuvvetlendirir.
- Saç dökülmesini azaltır.
- Karaciđer fonksiyonlarını düzenler.
- Siviller ve cilt lekeleri üzerinde olumlu etkileri olduđu bilinmektedir.