

# MAYIS

## İlkbahar

- Mart
- Nisan
- Mayıs

## Kış

- Aralık
- Ocak
- Şubat



## Yaz

- Haziran
- Temmuz
- Ağustos

## Sonbahar

- Eylül
- Ekim
- Kasım



**Enginar**

# Enginar

- Toprakta yetişir
- Kökü, sapı, ve yaprakları vardır
- A, C vitamini ve kalsiyum deposudur
- Karaciğer ve safra kesesine iyi gelir
- Böbrek fonksiyonlarına destek olur
- Sindirimi kolaylaştırır



# Madımak

# Madımak

- Toprakta yetişir
- Kökü, sapı ve yaprakları vardır
- Biz sapını ve yapraklarını yeriz
- C vitamini ve kalsiyum deposudur
- Kan şekerini dengeler
- İdrar söktürücü özelliği vardır
- İshali hemen keser



# Ebegümeçi

# Ebegümeçi

- Toprakta yetişir
- Çiçeđi ve yaprakları vardır
- A, C ve K vitamini ve potasyum deposudur
- Göđsü yumuşatır ve öksürüğü keser
- Ateş düşürür
- Kabızlığı engeller



# Deniz Börülcesi

# Deniz Börülcesi

- Deniz kıyısında yetişir
- Kökü, kabuđu ve çekirdekleri vardır
- Kabuđunu ve çekirdeđini yeriz
- C vitamini ve sodyum deposudur
- Vücuttaki tuz oranını dengeler
- Trioid hormonunu dengeler
- Böbrek rahatsızlıklarına iyi gelir



# Hindiba

# Hindiba

- Toprakta yetişir
- Kökü, sapı ve yaprakları vardır
- A, C ve E vitamini ve potasyum deposudur
- Bağırsakları çalıştırır
- Kansızlığa iyi gelir
- İdrar söktürücüdür



# Malta Eriği

# Malta Eriği

- Ađata yetişir
- ekirdeđi ve etli kısmı vardır
- Sadece etli kısmını yeriz
- A vitamini ve demir deposudur
- Kan basıncını düzenler
- Kansızlığa iyi gelir
- Uykusuzluđa are olur



# Nektarin

# Nektarin

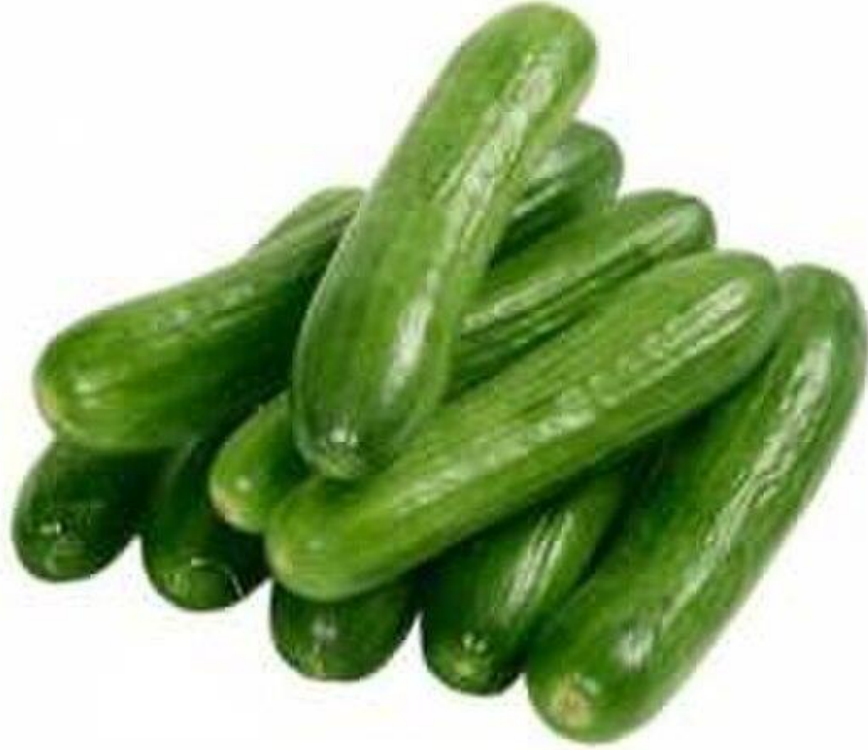
- Ađaęta yetişir
- Sapı, etli kısmı ve ęekirdeęi vardır
- Sadece etli kısmını yeriz
- A, C vitamini ve demir deposudur
- Kalp sağlığına iyi gelir
- Tansiyonu dzenler
- Kilo vermeye yardımcı olur



**Domates**

# Domates

- Köklü bitkide yetişir
- Sapı, kabuğu, çekirdeği ve etli kısmı vardır
- A, C vitamini ve potasyum deposudur
- Hücre yenilenmesi sağlar
- Bağışıklık sistemini destekler
- Kemik ve kasları kuvvetlendirir



**Salatalık**

# Salatalık

- Köklü bitkide yetişir
- Sapı ve etli kısmı vardır
- Sadece etli kısmını yeriz
- A, B ve C vitamini deposudur
- İdrar söktürücüdür
- Bağırsakları çalıştırır
- Cilde iyi gelir



# Yeşil Erik

# Erik

- Ađaęta yetişir
- ekirdeęi ve etli kısmı vardır
- ekirdeęi yumuřak olursa hepsini yeriz
- A, C vitamini ve kalsiyum deposudur
- Cildin yenilenmesi sağlar
- Bağırsak alıştırıcıdır
- Direnç artırıcıdır