

## الجزر



الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر ، فقد جاء ذلك في

كتاباتهم منذ نحو 230 سنة قبل الميلاد

**daucus carota**

الجزر من فصيلة الخيميات, موطنه جنوب أوروبا مع انه يزرع الان في جميع

انحاء العالم

الاجزاء المستعمله هو جميع اجزائه , ويستعمل من الداخل ومن الخارج

استعماله الداخلي منشط بشكل عام وجذر الجزر مفيد للسكري

وهو مفيد في فترة النقاهه, وفقر الدم والاسهال عند الاطفال

من الخارج تستعمل اوراقه لمداواة الجروح والحكه وتشقق الجلد الناجم عن البرد

يشكل الجزر مصدراً غنياً للكاروتين الضروري للنظر كما يفيد في إعادة بناء  
البروتوبلازما في الجسم. ويتحول الكاروتين بواسطة الكبد إلى فيتامين "أ" حيث  
يخزن هناك. ويحتوي الجزر على كميات كبيرة من الكالسيوم السهل الهضم،  
والفيتامين "آي" ، والفيتامين "سي" والفيتامين "دي"

يساعد عصير الجزر في التخلص من الالتهابات المعوية. بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة. بالإضافة إلى أنه مدر للبول.

ايضا عصير الجزر، يطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرص. كذلك فهو علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل. وقد ظهرت حالات عديدة ثبت أن إمتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين(آي)