



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ADAÇAYI ÇAYI

Latincesi *salvia officinalis* olan adaçayı ile herkes muhakkak bir yerde karşılaşmıştır. Kimileri bayıla bayıla içer, kimileri kokusunu, tadını sevmez. Ama faydaları saymakla bitmez. Vücudumuzda bir nevi antibiyotik görevi gören bu bitkiyi aktarlarda veya marketlerde rahatlıkla bulabileceğiniz gibi kendiniz de yetiştirebilirsiniz. Ne demiş atalarımız [?eğer dikmişsen adaçayını bahçeye, ne gerek var ölmeye.](#)

Bir tatlı kaşığı adaçayı yaprağı çeyrek litre su ile haşlanır, kısa bir süre demlendikten sonra hemen süzülür. Bu çaydan günde 2-3 bardak içilebilir.

Özellikle boğaz ağrıları ve bademcikler için son derece yararlıdır.

Çok fazla tüketilmesi tansiyon düşmesine sebep olabilir.

Bazı deri hastalıklarının giderilmesinde de adaçayı kullanılabilir. Hasta olan bölgeye çaya batırılmış bez ile günde bir defa pansuman yapılır.

Herhangi ağız içi iltihaplanmasında günde birkaç defa adaçayı ile gargara yapılması iltihabı giderebilir.

Özellikle menapoz döneminde görülen aşırı terlemeyi önlemek için akşamları birer bardak adaçayı içilebilir.

Adaçayı bitkisi dünya mutfağında salatalarda, balık, et ve tavuk yemeklerinde de baharat olarak sıkça kullanılmaktadır.