



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ADAÇAYI

Adaçayını limonlu içmeyi denerseniz çok seversiniz. Yatmadan önce 1-2 bardak adaçayı uykusuzluğunuza iyi gelir. Hele içine bir çay kaşığı bal katarsanız, sizi daha da rahatlatır. Mide ağrılarına ve soğuk algınlığına iyi geldiği gibi, boğaz iltahaplarında gargara yapmanız da önerilir. Adaçayı: Mide ağrılarında ve soğuk algınlıklarında çay gibi kaynatılıp içilir.