



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ADA ÇAYI FAYDALARI

Beyin gelişiminde büyük faydası olduğu belirtilen ada çayını faydaları arasında vücut içerisinde yer alan kanın temizlenmesi, böbrek taşlarının düşürülmesinde etkisi yer almaktadır. Aşırı terleyen insanların bu durumdan korunmasını da sağlamaktadır.

---