



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ADAÇAYI:

Sindirim sistemi bozukluklarında, mide, bağırsak zayıflıklarında, bulantıda iyi gelir. Göğsü yumuşatır. Ayrıca idrar söktürür. 60-80 gramı bir litre suda haşlanarak kullanıldığında hazmı kolaylaştırır. Bağırsaklardaki gazı giderir. Boğaz, bademcik, diş etleri iltihabını giderir. Banyo suyuna katılıp yıkanılırsa zindelik verir.
