



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANASON

Sindirimi kolaylaştırır, iştahı arttırır. Mide ve bağırsak gazlarını temizlediği gibi ishali de durdurur ve emzikli hanımların süt miktarını arttırır. Ayrıca sinir ve kalp için de faydalıdır. Anason; balgam sökücüdür. Üç bardak suya bir çay kaşığı dövülmüş anason tohumu ekleyerek ısıtın. Kaynadıktan sonra 10-15 dakika dinlendirin. Sabah akşam birer fincan tüketebilirsiniz.