



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI IHLAMUR

Sonbahar ve kış aylarından sıklıkla tercih edilen ihlamur, grip, soğuk algınlığı ve nezle gibi hastalıklara karşı iyileştirici görevi vardır.

Kuru öksürük için çayınızın içine 1 tatlı kaşığı bal ekleyebilirsiniz.

