



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBERİYE ÇAYI

Latince ismi *rosmarinus officinalis* olan biberiye ile yapılan çay özellikle kan dolaşımı rahatsızlıklarına iyi gelir. 1-2 metre yüksekliğinde ve kışın yapraklarını dökmeyen bir bitki olduğu için bahçelerde süs ve çit bitkisi olarak da yetiştirilmektedir. Balkonunuzda bir saksıda rahatça yetiştirebileceğinizi söylemeliyiz.

Çayın Hazırlanması: Bir tatlı kaşığı biberiye yaprağının üzerine çeyrek litre kaynar su dökülür. Ağız kapalı halde on dakika dinlendirildikten sonra süzülür ve ılık içilir.

Romatizma, astım hastalıkları ile mide, bağırsak gazlarına karşı da kullanılır.

Güzellik kremlerinin bazılarının bileşiminde de bulunan biberiyenin cildi güzelleştirici nitelikleri de mevcuttur.

Biberiye Banyosu: 50 gr biberiye yaprağı bir litre kaynar su içinde 10 dakika bekletildikten sonra süzülerek banyo suyuna karıştırılır. Banyo süresi 15 dakikadır.

Bundan sonra durulmadan bir bornoza sarınarak yatağa girilir ve 1 saat süreyle dinlenilir. Anlatılan bu banyonun dolaşım sistemi bozukluğu, tansiyon düşüklüğü ve romatizmal hastalıklara iyi geldiği düşünülmektedir.

Güzel ve keskin bir kokusu vardır, ayrıca baharat olarak kırmızı etlerde, sebze yemeklerinde, çorbalarda ve soslarda kullanılabilir.

