



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GRIPSAVAR BİTKİ ÇAYI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zencefil  
1 tatlı kaşığı ada çayı  
1 çubuk tarçın  
2-3 adet karanfil  
1 tatlı kaşığı bal (isteğe bağlı)  
Yarım limonun suyu  
2 bardak sıcak su

Bir demliğe veya derin bir kaba zencefil, ada çayı, tarçın ve karanfili ekleyin.

Üzerine 2 bardak sıcak su dökerek kapağını kapatın.

Karışımı 5-7 dakika boyunca demlenmeye bırakın.

Demlendikten sonra süzerek bir bardağa alın.

Bal ve limon suyunu ekleyerek karıştırın.

Bu çayı sabah ve akşam birer fincan içerek bağışıklık sisteminizi destekleyebilirsiniz. Grip belirtileri hissettiğinizde de tüketimi artırarak rahatlamınızı sağlayabilirsiniz.

Not: Zencefil: Soğuk algınlığına karşı savaşır, boğazı yumuşatır. Ada çayı: Antiseptik özellikleriyle boğaz ağrılarına iyi gelir. Tarçın ve karanfil: Enfeksiyonlarla mücadele eder, enerji verir. Bal ve limon: Bağışıklığı güçlendirir, C vitamini desteği sağlar.

