



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BOĞAZ AĞRISI İÇİN

Hanımelı: Tozu ya da özünü tüketmek bu rahatsızlığa yol açan mikroplara karşı savaşıır.

Karaağaç: Mikrop öldürücü ve boğazı yaüşürücü bir etkiye sahiptir.

Çan çiçeğı: Çayı, öksürüğü giderir boğaz ağrısını yatıştırır.

Taşkıran çiçeğı: 250 ml kaynar suya 2-3 çay kaşığı ilave ederek 20 dakika dinlendirip için.

Sarımsak: Suyu gargara yapıldığında boğazdaki mikroplarla savaşıır.

Zencefil: Limonata, sirke ve bal karıştırarak deneyin.

Hatmi çiçeğı: Lifleri, boğaz yumuşatıcıdır. 2-3 çay kaşığı dövülmüş bitki kökünü 250 ml kaynar suya karıştırın.

Keklik üzümü: Bir fincan kaynar suya 20-25 tane keklik üzümü yaprağı atın. Aspirin etkisi gösterir.

Kasıkotu: Boğazı rahatlatmak için 2-3 çay kaşığı kurutulmuş kasıkotu-nu bir fincan kaynar suya karıştırın.

Anason: Günde iki fincan 2r3 çay kaşığı dövülmüş anason tohumu üzerine 250 ml kaynar su döküp 10-15 dakika beklettikten sonra için.

Çayırotu: 2-3 çay kaşığı kurutulmuş çayırotunu 250 ml kaynar suya ekleyerek tüketin.