



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇAY

Yemeklerden sonra içilirse mide salgısını arttırarak sindirimi kolaylaştırır. Mide tembelliği olanlarla asit azlığı çekenlere yararlıdır. Koyu çay ishali keser. İdrarı söktürür, damarların kireçlenmesini önler. Sinirleri uyardığı için geceleri içilirse uykuyu kaçırır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 17.04.2024