



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CİVANPERÇEMİ ÇAYI

Latincesi achillea millefolium olan civanperçeminden yapılan çay mide ve bağırsak rahatsızlıklarında, özellikle de menapoz ve regl ağrıları gibi kadın rahatsızlıklarında kullanılır. Ünlü herbalist Kneipp, bir yazısında şöyle demiş "Arada bir civanperçemi çayı içmiş olsalar, kadınlar pek çok problemle hiç karşılaşmazlardı!"

Çayın Hazırlanması: İki tatlı kaşığı civanperçemi otunun üzerine çeyrek litre kaynar su dökülür. Ağız kapalı halde on dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak sıcak olarak içilebilir. Etkili ve zararsız olduğu için gerekirse birkaç hafta süreyle kullanılabilir.

Civanperçeminin gebelik süresince kullanılmaması tavsiye edilir.

Bitki çayı böbreklerin düzenli çalışmasını sağlar, iştahsızlığı giderir, gazları ve mide kramplarını, karaciğer düzensizliklerini, mide ve bağırsak kanalı iltihaplarını iyileştirmeye yardım eder.

