



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇUHA ÇİÇEĞİ

ayınıza bir çay kaşığı kurutulmuş uha çiçeği ya da yarım çay kaşığı uha çiçeği kökü karıştırmak bronşitle savaşmaya yardımadır. Öksürük ve soğuk alđınlıđı için de öneriliyor.