



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DEFNE

Zeytinyağının içine bırakılan defne meyvelerinden elde edilen karışım, romatizma ağrılarının olduğu yerlere sürülür. Haşlaması terletici olarak kullanılır. 15 gr defne yaprağı 1 litre kaynar suda bekletilerek içilirse romatizmaya iyi gelir.
