



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HATMI ÇİÇEĞİ

Hatmi süs bitkisidir, ancak şifalı yönleri de vardır. 30 gr. hatmi çiçeği 4 su bardağı suda haşlayıp, günde birkaç defa gargara yapılırsa, bademcik iltahaplarına iyi gelir.

Soğuk algınlığı yüzünden ortaya çıkan öksürük ve boğaz ağrısı gibi şikayetleri bitkini kökünde bulunan "mucilage" isimli madde sayesinde yatıştırır. Hatmi ailesine üye olan bamya da benzer etkiyi sağlar.