



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## IHLAMUR ÇAYINI FAYDALARI

Gribal enfeksiyonlar ve soğuk algınlıklarına karşı çok iyi bir tedavi yöntemi olan ıhlamur, öksürük ve boğaz ağrısına da iyi gelir.

Sinirleri yatıştırıcı ve sakinleştirici etkisiyle ruhsal dinginlik sağlar.

Sedatif özelliği sayesinde anksiyete gibi problemlerle baş eden ıhlamur, geceleri daha iyi uyumanızı sağlar.

Soğuk algınlığı ve nezle gibi rahatsızlıklarla da savaşılan ıhlamur, solunum yollarını açarak daha rahat nefes almanızı sağlar.

Solunum yollarını yumuşatan ıhlamur öksürüğünüzü giderirken ve solunum yollarınızdaki tahrişleri onarır.

Zengin içeriklere sahip olan ıhlamur, sindirim sisteminin de dostudur. ıhlamur çayı ile mide spazmları,

hazımsızlık, kabızlık ve şişkinlik gibi rahatsızlıkların önüne geçilme konusunda fayda sağlanabilir.

Bunun yanı sıra ıhlamur, saç ve cilt sağlığında da büyük öneme sahiptir. İliyan ıhlamuru, gözlerinizin üzerinde 10-15 dakika bekleterek, göz etrafında bulunan bakteri ve çapakları temizleyebilir, dinlenmiş görünen bakışlara sahip olabilirsiniz.

Yumuşayan yaprakları cilt lekelerini gidermeye yardımcı olurken, demlenerek hazırlanan çayı saçlarınıza güç ve parlaklık kazandırır.

