



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## IHLAMUR HAKKINDA

Ihlamur, faydaları saymakla bitmeyen, özellikle kışın soğuk algınlığı, öksürük ve grip gibi hastalıklar sırasında tükettiğimiz yararlı bir bitkidir. Daha çok ılıman iklimde yetişen, ağaç formunda bir bitki türüdür. Ihlamur çayı ise ihlamur ağacının kurutulmuş yaprak ve çiçeklerinden üretilen bitkisel bir içecektir. Ihlamur çayı, hoş aroması ile de bilinir. Ihlamur çay, sıcak veya soğuk olarak tüketilebilir, çiçeksi bir tada sahiptir. Geçmişte ihlamur tıbbi amaçlar için yaygın kullanımı nedeniyle 'Kralların Nektarı' olarak adlandırılmıştır. Ihlamur tıbbi geçmişini çok eskilere dayanmaktadır. Şöyle ki sakinleştirici özelliğiyle Orta Çağ Avrupası'nda ve Kızılderililer tarafından kullanılmıştır. İkinci Dünya Savaşı sırasında askerleri sakinleştirmek için ihlamur çayının kullanıldığına dair bilgiler de mevcuttur.

