



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IHLAMUR ÇİÇEĞİ ÇAYI

<https://yemek.name>

Latincesi tiliae flos olan ıhlamuru bilmeyen yoktur. Kış aylarında bol bol tükettiğimiz bu çay hem kokusu, hem lezzeti ile gönüllerde taht kurmasının yanı sıra özellikle soğuk algınlıklarında Hızır gibi imdadımıza yetişir. Öksürüğe karşı birebirdir.

Çayın Hazırlanması: İki tatlı kaşığı ıhlamur çiçeği üstüne çeyrek litre kaynar su dökülür, ağzı kapalı olarak bekletilir, on dakika sonra süzülür. Günde 3 bardağa kadar içilebilir.

Hoş kokulu bir çay olan ıhlamurun sinirleri yatıştırıcı etkisi olduğu da bilinmektedir.

İçine atılan az miktar karanfil, limon veya bal ile lezzetini pekiştirebilirsiniz.

ıhlamur çayına batırdığınız pamuk ile gözlerinize kompres yapabilirsiniz. Hem çapaklanmayı önleyici etkisi vardı hem de gözlerinizi dinlendirecektir.

