



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IHLAMUR

Ihlamur, genellikle, çay gibi haşlanarak kullanılır. Göğsü yumuşatır. Balgam sktrr, öksürüğü yatıştırır. Sıcak içildiğinden, ateşli hastalıklarda, hastayı terleterek ateşin düşmesine yardımcı olur. Nezle, soğuk algınlığı, nefes borusu hastalıklarında ıhlamur harika bir sağık yardımcısıdır. Ayrıca, ıhlamur çiçekleri banyo suyuna atılırsa sinirleri yatıştırıcı etki yapar. Günümüzün modern ilaçlarının pek çoğunda ıhlamurdan yararlanılmaktadır.