



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IHLAMURUN FAYDALARI

Ihlamur, içeriğinde pek çok vitamin ve mineral barındırması sebebiyle oldukça değerli bir besin olarak kabul ediliyor.

Bu yönüyle halk arasında, özellikle de kış aylarında soğuk havaların vücut üzerindeki olumsuz etkilerini önlemek adına yaygın şekilde tüketiliyor.

Bunun yanı sıra ıhlamurun güçlü bir antioksidan kaynağı olduğu da uzmanlar tarafından sık sık aktarılıyor.

Ayrıca ıhlamur, hoş kokusu ve yumuşak aromasıyla yoğun geçen bir günün üzerine dinlendirici ve yatıştırıcı bir içecek olarak da tercih edilebiliyor.

Uzmanlara göre günde 2 fincan ıhlamur çayı tüketilebilir.

