



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

IHLAMUR

Ihlamur çiçekleri kaynatılıp içilirse göğsü yumuşatıcı bir etki yapar, sinirleri yatıştırır. Ayrıca iyice kaynatılan ihlamur çiçeği banyo suyuna katıldığı zaman da aynı etkiyi gösterir. Ayrıca ihlamur deri dokusunu güçlendirir ve yeni hücre oluşumunu destekler, kuru ve duyarlı deriler için uygundur.
