



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IHLAMUR

Yaz aylarında sarı, beyaz çiçek açan hoş kokulu bir ağaçtır. Ormanda yetişmekle beraber, bahçe ve bostanlarda da yetişen türleri vardır. Ihlamur çiçekleri yapraksız olarak küçük sapsarı ile birlikte toplanıp gölgede kurutulur. Ihlamurun dal ve gövde kısmının kabuğu, kökü ve gövdesinin kurutulup öğütülmüş tozu da çiçeğinin özelliklerini taşımaktadır. Hoş kokulu ve rahatlatıcı bir bitki olması sebebiyle vucuda ferahlık verir, sinirleri ve göğsü yumuşatıp vücudu ısıtır ve terletir, idrar söktürür, bağırsakları yumuşatıp kabızlığı önler. Isıtıcı ve terletici etkisiyle nezle ve soğuk algınlığı gibi hastalıklara karşı da faydalıdır. Ihlamur mideye iyi gelir, bel ve eklem ağrılarını teskin eder, sindirime yardımcı olur, sinirleri yumuşatıp, asabi gerginliği teskin eder, cildi güzelleştirir, deri kavlamasına karşı faydalıdır, ciltteki düzensiz lekeler, göz kapaklarında meydana gelen serleşmelere karşı iyi gelir. Ihlamur tıkalıgözenekleri açar, safray söktürür, nefes darlığı ve akciğer iltihabı, sarılık ve siroz gibi karaciğer hastalıklarına, felç ve yüz felcine, kazıklı humma, titreme ve kas kasılmasına karşı faydalıdır. Eğer zeytinyağı le macun yapılır ve ağrıyan yerler bununla yağlanırsa, ağrı ve sızıyı alır, eğer saçlara sürülürse uzatır.