



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISIRGAN YAPRAĞI ÇAYI

Bir tatlı kaşığı ince kıyılmış ısırgan otu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır. 5-10 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-4 bardak, yeni demlenmiş çay aç karnına veya öğün aralarında tatlandırılmadan içilir. Kokusunu veya tadını rahatsız edici bulanlar, çaylarına biraz nane ilave edebilirler. Tatlandırmak isteyenler, bal kullanabilirler.

Not: Isırgan çayı müthiş bir ilaçtır. Kanı temizler. Anne sütünü çoğaltır. İdrar, ter ve balgam söktürür. Isırgan çayının en mühim hususiyetlerinden biri de nefes yollarını temizlemesi ve öksürüğe iyi gelmesidir. Isırgan çayı vücudun kan yapmasına yardımcı olduğundan derideki döküntüleri yok eder. Bilhassa kurdeşen hastalığına iyi gelir.