



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEKİK ÇAYI

<https://yemek.name>

Latincesi thymus vulgaris olan ve hepimizin yakından tanıdığı kekik ile hazırlanan çay, boğmaca, öksürük, bronşit ve mide hastalıkları ile diş etleri tahrişlerinde ve ishale karşı kullanılır.

Çayın Hazırlanması: Bir tatlı kaşığı kekik otunun üzerine çeyrek litre su dökülür, kaynayıncaya kadar ateşte bırakılır ve hemen alınarak süzülür.

Bronşit ve öksürüğe karşı biraz bal karıştırılarak günde bir bardak sıcak olarak içilir.

Günde 1 bardaktan fazla içilmesi tavsiye edilmez.

Bu çay ile günde birkaç defa gargara yapılması boğaz ve diş eti tahrişlerinde tedavi edicidir.

Soğuk algınlığı ve nezle hallerinde kekik buharını teneffüs etmek çok faydalıdır.

