



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEKİK ÇAYININ FAYDALARI

Solunum sistemini bozan rahatsızlıkları iyileştirir. Örneğin, öksürük ya da bronşit.

Romatizma ağrılarını iyi geldiği bilinen bir gerçek.

Bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek açısından birebir.

Cilt problemlerine de iyi gelir.

Depresyonun önüne geçerek anksiyeteyi azaltır.

Regl dönemi ağrılarını hafifletir. Aynı zamanda regl düzenleyicisidir.

Ağız kokusu şikayetiniz varsa, kekik çayı yardımıyla bundan kurtulmanız da mümkün.

Diş eti hastalıklarına iyi gelen bir içeriğe sahip.

Yemek sonrasında yaşanan hazımsızlığı ortadan kaldırmak için etkili.

Kolon kanserinde tüketilmesi önerilen besinler arasında.

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi kekik çayının aşırı tüketimi birtakım zararlara yol açabilir. O yüzden kekik çayını

ne kadar tüketeceğinizi mutlaka bir uzmana sorun. Sizler için kekik çayının zararlarını maddeler halinde sıraladık:

Yüksek tansiyon hastaları, kekik çayını ne kadar tükettiğinize dikkat edin. Çünkü kullandığınız ilaçların etkisini düşürebilir.

Hamile kadınlar da dikkat... Fazla kekik çayı tüketimi, düşük riskini artırabilir.

İshal problemlerine yol açtığı da gözlemlenen etkileri arasında.

Özetle; hamileler, emzirenler, kronik rahatsızlığa sahip olanlar ve yaşlılar kekik çayı içmemeliler.

