



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KEKİK

1 orba kaşığı kekik, 4 su bardağı suda haşlanıp, ara-sıra bir çorba kaşığı içilirse mide sularını artırır, iştah açar. Hazmı hızlandırır, kolaylaş tırır. Güç, kuvvet verir. İçine kekik atılmış, vücudun dayanabileceği sıcak ılıktaki su ile yapılan banyo romatizma ağrılarına çok iyi gelir. Kekik ay gibi, sıcak içildiğinde göğsü yumuşatır, öksürüğü keser, sinirleri yatıştırır.

---