



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEKİK

Mutfaklarımızda tatlandırıcı olarak kullandığımız kekik, çok faydalı şifalı bir bitkidir. Çok çeşitleri vardır. Her bölgede farklı çinsleri yetişir. Çok eskiden beri, gıdaların bozulmalarını önlemek için kullanılmaktadır. Et köfte, balık ve salatalara lezzet verir. Faydalarından bazıları şunlardır;

- idrar söktürü
- şekeri düşürür
- sara kirizini önler
- sara kirizini
- kolesterolü ayarlar
- tümör çıkışını önler mikrop öldürücüdür
- kanserin çıkışını önler
- saç dökülmesini önler
- soğuk algınlığına iyi gelir
- gargarası diş ağrısına iyi gelir
- bağırsak kurtlarını düşürür
- ergenlik sivilcelerine iyi gelir
- organizma düzenini sağlar
- suyu, cildi temizler, düzeltir
- iştah açıcı hazmı kolaylaştırıcıdır
- bağırsak ve karaciğer iltahabına iyi gelir
- mide ağrısı, karın ağrısı, baş ağrısına iyi gelir.

Şeker hastaları için; bir bardak suya bir çay kaşığı kekik, 5 dakika az ateşte kaynatılır. 20 dakika demlendikten sonra, öğle ve akşam yemeklerinde içilir.

Sedef için; Toz halinde bal ile macun yapıp sedefli yerlere sürülürse iyi gelir.