



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANE ÇAYININ FAYDALARI

Nane içerisinde yer alan mentol sayesinde zihnin stresten uzaklaşmasına yardımcı olur.

Nane enerjinizi arttırıcı etki yapar.

Nanenin mide spazmlarına ve genel mide rahatsızlıklarına iyi gelir.

Kronik ağrısı olanlar için, ağrıları azaltıcı yönde etkisi bulunur.

Alerji ve astım belirtilerini azaltıcı etkisi vardır.

Nefes açıcı ve nefes rahatlatıcı etkisi bulunmaktadır.

Nane çayının adet dönemindeki kadınların ağrısını azalttığı bilinmektedir.

Nane tüketiminin sinüslere iyi gelerek solunum problemlerini azalttığı görülmüştür.