



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## NANE

Bahçelerde, hatta saksılarda bile kolayca yetiştirilebilen ve uzun müddet kullanılabilen nane, hoş kokusu yanında, çorbalara, dolmalara ve salatalara baharat olarak katılır ve mideyi çalıştırarak hazmı kolaylaştırır. Kaynatılıp, çay gibi içilince, sinirleri teskin eder, kalb çarpıntılarını önler. Limonla kaynatılıp içilirse bulantı, ağrı, ishal ve sindirim bozukluklarına iyi gelir. Naftalin kokusundan rahatsız olanlar, naftalin yerine çamaşırları arasına nane doldurulmuş bez torbalar koyarsa elbiseler daha güzel kokar, hem de güve kaçırmak hususunda naftalin kadar etkilidir.

---

© lezzetler.com tarif no:9663 • adı:Nane • gönderen:Gülendam • indirme tarihi:03.04.2025 - 05:56