



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANE LİMON

2 orba kaşığı nane ve 1,5 su bardağı su ile bir cezveye konarak içerisine kabuğuyla beraber küçük parçalara ayrılmış yarım limon ile bir güzel kaynatılır. Kaynayınca süzülerek bardağa boşaltılır sıcak olarak tüketilir. Taze nane den yapılırsa daha etkilidir ancak kışın taze nane olmadığı için genelde kuru nane ile hazırlanmaktadır. içerisine şeker koymak yerine bir kaşık bal ilave edilmesi daha doğru olacaktır.

Not: Özellikle grip için etkilidir. Sindirimi kolaylaştırır. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Yüksek miktarda C vitamini içerir. Midenin rahatlamasını sağlar. Güçlü bir antiseptik etkisi vardır. Cilde fayda sağlar. Zihni dinleştirir ve yorgunluğunu alır.

