



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PAPATYA

Papatya eskiden beri ev sağlığında kullanılan bir bitkidir. 10 gram papatya 1 litre suda kaynatılıp çay gibi içilirse mideyi düzeltir, pekliği giderir. Sıcak papatya suyu ile yapılan gargaralar diş etlerindeki ağrılı şişlere iyi gelir. Sođuk alđnlıđında kurutulmuş papatyanın kaynatılmış suyu ateşi düşürür; soğutularak yapılan gargara boğaza iyi gelir.