



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HODAN OTUNUN FAYDALARI

İçinde bolca kalsiyum barındırdığından kemik sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Yine içinde bolca potasyum bulunduğundan kalp ve damar sağlığını korumaktadır. İçindeki potasyum sayesinde tansiyonun da normal seviyelerde seyretmesine yardımcı olmaktadır. İdrar söktürücü özelliği bulunduğundan vücutta oluşan ödeme baş etmede önemli yardımları dokunmaktadır.

---