



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HODAN

Hodan; sığırdili ailesinden mavi ve bazan da beyaz açan çiçekleri ile hekimlikte öksürük ve balgam söktürücü olarak kullanılan idrar verici bir bitkidir. Ağrı dindiricidir, özellikle romatizma ağrılarına karşı kullanılır. 10-15 gr. hodan yaprağı, 1 litre kaynar suya atılır, her gün 1 fincan içilmelidir. Aslan ağzı, frenk maydanozu ve hindiba gibi bitkilerle birleştirerek ağrı kesmede kullanılır. Kökleri gibi yaprakları da sebze gibi yenilen bir ottur.
