



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARHUN OTUNUN FAYDALARI

Yemekten sonra oluşan şişkinliklere iyi geliyor, hazmı kolaylaştırırken, sindirimi kolaylaştırdığı için de midede oluşan ağrıların önüne geçmede etkili olmaktadır. Sinir sisteminin sağlıklı işlemesine destek olduğu için stres, uykusuzluk gibi sorunların çözümünde yardımcı oluyor.