

OĞUZ'UN KURALLARI

Prof. Dr. Oğuz ÖZYARAL

BEDRAY
BASIN & YAYIN



OĞUZ'UN KURALLARI / Oğuz ÖZYARAL

BEDRAY
BASIN & YAYIN
www. bedrayyayin.com

1. Basım: 2022

ISBN: 978-605-5989-55-2

Matbaa Sertifika No: 45469

Bedray Basın Yayın Yazı İşleri Müdürü: Burak BUYRUK
Kapak Tasarımı ve Çizer: Şükran ÜNEŞ
Sayfa Tasarımı: Ahmet Fatih SARIOĞLU
Metin Düzenleme: Neslihan NACAK

Baskı ve Cilt: Özkaracan Matbaa
15 Temmuz Mah. Gübahar Cad. No:62/B Güneşli / İstanbul

Kitabın tüm yayın hakları Bedray Basın Yayıncılık Ltd. Şti.'ye aittir. Yayınevinin izni olmadan kopyalanamaz, alıntı yapılamaz, çoğaltılamaz ya da yayınlanamaz.

Bedray Basın & Yayın
Sultangazi Cad. No: 49B Çekmeköy / İstanbul
0216 620 9045 / 0544 301 2460

İÇİNDEKİLER

Bölüm I

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN BESİNLER!

9 VÜCUDUN ZARARLI BAKTERİLERE KARŞI DİRENCİ NE ZAMAN DÜŞER VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NE ZAMAN ZAYIFLAR?
10 BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN NASIL BESLENMELİ, NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?
11 BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN NARENCİYELER
11 BROKOLİ HAYATIMIZA RENK KATSIN!
12 ISPANAK GÜCÜMÜZÜN GÖSTERGESİ OLSUN!
12 KETEN TOHUMUNA BAHARAT OLARAK MUTFAĞIMAZDA YER AÇALIM!
12 ZERDEÇAL
12 YABAN MERSİNİ İLE SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARINA KARŞI SAVAŞALIM!
12 BİTTER ÇİKOLATA STRESİMİZİ ALISIN, BİZİ GÜÇLÜ KILSIN!
12 TATLI PATATES YE CİLDİN GENÇLEŞSİN DİYORUZ!
12 YULAF TÜKETELİM!
13 SARIMSAKTAN ASLA VAZGEÇMEYELİM!
13 YOĞURT VE KEFİR TÜKETELİM!
13 GÜNDE 2-3 FİNCAN YEŞİL ÇAY İÇELİM!
14 ZENCEFİL TÜKETİN!
14 HAFTADA 2 KEZ BALIK ve/veya KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ YİYELİM!

14 DENİZ ÜRÜNLERİNDE BULUNAN BAZI TEMEL BESİNLER

15 Omega-3 yağ asitleri
15 A Vitamini
15 B Vitaminleri
15 D Vitamini
16 İyot
16 Magnezyum
16 Selenyum
16 Potasyum
16 Kalsiyum
17 Çinko

17 BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI
18 BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN: MİKRO FİLİZLER

18 HANGİ BESİNLER FİLİZLENDİRİLEBİLİR?

19 Evde filizlenme nasıl yapılır?

20 BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ ZAYIFLATAN ETMENLER
21 ŞEKER TÜKETİMİNİ AZALTALIM!

Bölüm

II DOĞAL VİTAMİN ve MİNERAL KAYNAKLARI

23 DOĞAL VİTAMİN KAYNALKLARI

23 SUDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER;

23 B1 vitamini / TİAMİN
24 B2 vitamini / RİBOFLAVİN / G vitamini
25 B3 vitamini / NİASİN / Vitamin P, Vitamin PP
26 B4 vitamini / KOLİN: Hafıza vitamini
27 B5 vitamini / PANTOTENİK ASİT
28 B6 vitamini / PRİDOKSİN, PRİDOKSAMİN
29 B7 ve B8 vitamini / BİYOTİN ve İNOSİTOL
32 B9 vitami i / FOLAT (doğal yapı), Folik asit (sentetik molekül)
B10 vitami i / PABA -Aminobenzoik asit
35 B11 vitami i
35 B12 vitamini / Kobalami
37 C vitami

39 YAĞDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER;

39 A vitami
40 D vitamini
44 E vitamini / ANTİSTERİLİTE vitamin
44 K vitamini / Koagülasyon (pıhtılaşma) vitami

46 DOĞAL MİNERAL KAYNAKLARI;

46 Kalsiyum
46 Demir
46 Magnezyum
47 Potasyum
47 Selenyum
47 Çinko
47 Omega-3 Yağ Asitleri

Bölüm

III EN GÜÇLÜ DOĞAL ANTİBİYOTİKLER

49 VÜCUDUN ZARARLI BAKTERİLERE KARŞI DİRENCİ NE ZAMAN DÜŞER VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NE ZAMAN ZAYIFLAR?

50 DOĞAL ANTİBİYOTİK BESİNLER

51 Altın mühür
52 Adamotu kökü / Ginseng
52 Aloe vera
53 Astragalus - Geven otu
53 Bal
54 Biberiye yağı
54 Brokoli
56 Civanperçemi, Kandil çiceği
56 Çörek otu: Nigella Sative
60 Elma sirkesi
61 Fesleğen
62 Ginko / Çin kayısısı
63 Hint leylağı / Neem
63 Hindistan cevizi yağı
63 Ispanak
64 Lavanta
65 Lahana
66 Limon
69 Kantaron yağı
72 Kadifegiller Calendula - (Calendula officinalis)
73 Kudret narı
74 Kakule, Cardamon - hemame
74 Keditırnağı – Kebere / Crohn Hastalığı
75 Kefir
75 Kekik yağı
76 Kırmızı biber
76 Kızıl ada çayı
76 Kivi
77 Kuru şerbetçi otu kozalağı
78 Latin çiçeği / Nasturtium
79 Limon balsamı
79 Nane
82 Papatya
84 Sarı kantaron, binbirdelik otu
86 Sarımsak
86 Soğan
89 Sızma hindistan cevizi yağı
89 Şeker otu
89 Turp
90 Yaban nanesi / Betony (Stachys officinalis)
91 Yabani mercanköşk
92 Zencefil
92 Zerdeçal
92 Zeytin yaprağı özü
93 Yaban nanesi
93 Zahter
94 Ayva
96 Çam kozalağı
96 Bal

98 ARI ÜRÜNLERİ

98 SPORCULAR İÇİN PROPOLİS KULLANIM ALANLARI
99 ARI POLENİ NEDİR?
100 PROPOLİS NEDİR?
105 TAVUKLU SEBZE ÇORBASI BAĞIŞIKLIĞI ARTIRIR

Bölüm

IV ANTİOKSİDANLAR

108 ANTİOKSİDAN YAPIDAKİ BESİNLER HANGİLERİDİR?
108 ANTİOKSİDANLARIN ÖZELLİKLERİ VÜCUT ÜZERİNDEKİ İŞLEVLERİ NELERDİR?
108 OKSİDASYON NEDİR?
109 SERBEST RADİKALLER NEDİR?
109 SÜPER GIDA / FONKSİYONEL GIDA
109 ANTİOKSİDANLAR HANGİ BESİNLERDE BULUNUR?
111 ANTİOKSİDAN KAYNAKLARI
112 DİĞER BAZI İYİ ANTİOKSİDANLAR
112 ANTİOKSİDANLARIN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ
113 İYİ BİR ANTİOKSİDANIN ÖZELLİKLERİ
114 ANTİOKSİDAN ve KANSER İLİŞKİSİ
114 NE KADAR ANTİOKSİDANA İHTİYACIMIZ VAR?
114 HANGİ HASTALIĞA KARŞI HANGİ ANTİOKSİDANI İÇEREN BESİNİ TÜKETELİM BAĞIŞIKLIĞIMIZ ARTSIN
115 SONBAHAR ANTİOKSİDAN MEVSİMİ

115 Bal Kabağı
115 Elma
115 Nar
115 Karnabahar

Bölüm

V ANTİ-İNFLAMATUAR GIDALAR

117 ENFLAMASYON / İLTİHAP
119 ZENCEFİL VE SARIMSAK EZMESİ

120 SOĞUK ALGINLIĞI ve GRİPLE MÜCADELEDE ZENCEFİL BANYOSU ALIN ve ZENCEFİL ÇAYI İÇİN
121 SOĞUK ALGINLIĞI ELİKSİRİ
122 SOĞUK ALGINLIĞI İÇİN MUTFAKTAN GELEN EV TİPİ ÇÖZÜMLER

123 HAVUÇ - NANE SUYU
124 ÖKSÜRÜK KESEN KARATURP VE BAL ÖZÜTÜ
124 SAMAN NEZLESİ İÇİN DOĞAL KARIŞIM
125 SİNÜS BOŞALTAN SÜPER İÇECEKLER
126 ÇEMEN OTU
126 DOĞAL AĞRI KESİCİ MEYVE - SEBZE SUYU

Bölüm

VI VÜCUDU SERİNLETEN YİYECEKLER

129 'SOĞUK' OLARAK ADLANDIRILAN YİYACEKLER
130 İÇİMİZİ SERİNLETEN MÜKEMMEL SMOOTHİE TARİFLERİ

Bölüm

VII İÇİMİZDEKİ SOBAYI KİM YAKACAK?

134 SOĞUK OLARAK ADLANDIRILAN YİYECEKLER

136 VÜCUDUN SOĞUK İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

137 KIŞIN İÇİMİZİ ISITACAK MUCİZE SOBA İÇECEK İKSİR BAHARATLI KAKAO
137 SICAK ÇİKOLATA
138 TAHILLI SALATA
139 NOHUT
139 BULGUR
139 KEŞKEK
140 SICAK SOYA SÜTLÜ KEÇİBOYNUZU ENERJİ İÇECECEĞİ
140 KEÇİBOYNUZU PEKMEZİNİN SAĞLIK FAYDALARI
141 SALEP

141 ÇORBALAR

142 İŞKEMBE ÇORBASI
143 KELLE PAÇA ÇORBASI
143 TAVUK SUYU ÇORBASI
145 KALP SAĞLIĞINI KORUYAN SARIMSAKLI SEBZE ÇORBASI
146 MERCİMEK ÇORBASI
146 KIŞ DETOKSU SEBZE ÇORBASI
147 VÜCUDU ISITAN KIRMIZI KABAK ÇORBASI
148 GRİPLE SAVAŞAN BOSTAN / SARIMSAK ÇORBASI
149 TAVUKLU SEBZE ÇORBASI

151 ÇAYLAR

151 MEYVELİ KIŞ ÇAYI YAPALIM
154 SİYAH ÇAYIN FAYDALARI
153 STRESE KARŞI ADA ÇAYI
154 MELİSSA / LİMON OTU ÇAYI
155 BALLI - ACI BİBERLİ - LİMONLU IHLAMUR ÇAYI
155 KARANFİLLİ IHLAMUR ÇAYI
156 ANTİDEPRESAN ETKİLİ BİR ÇAY YA DA LİMONATAYA NE DERSİNİZ
157 KEKİK ÇAYI
158 KAKULE ÇAYI
159 LAVANTA ÇAYI
160 TARÇIN ÇAYI
160 REZENE ÇAYI
161 SUMAK ÇAYI
162 DEFNE YAPRAĞI ÇAYI
163 PİRİNÇ ÇAYI
163 GENMAİCHA, JAPON KAHVERENGİ PİRİNÇ YEŞİL ÇAYI KAVRULMUŞ HAŞLANMIŞ KAHVERENGİ PİRİNÇ İLE KARIŞTIRILMIŞ YEŞİL ÇAY
163 YEŞİL ÇAYLI PİRİNÇ YEMEĞİ
164 NOGAY ÇAY
164 AYVA YAPRAĞI ÇAYI
166 DEFNE YAPRAĞI ÇAYI
167 SÖĞÜT YAPRAĞI ÇAYI
168 ZEYTİN YAPRAĞI ÇAYI
170 NAR KABUĞU ÇAYI NASIL YAPILIR?
170 MENOPOZDA HAYATI KOLAYLAŞTIRAN ÇAYLAR

KAYNAKÇA



ÖN SÖZ

Değerli Okuyucularımız,

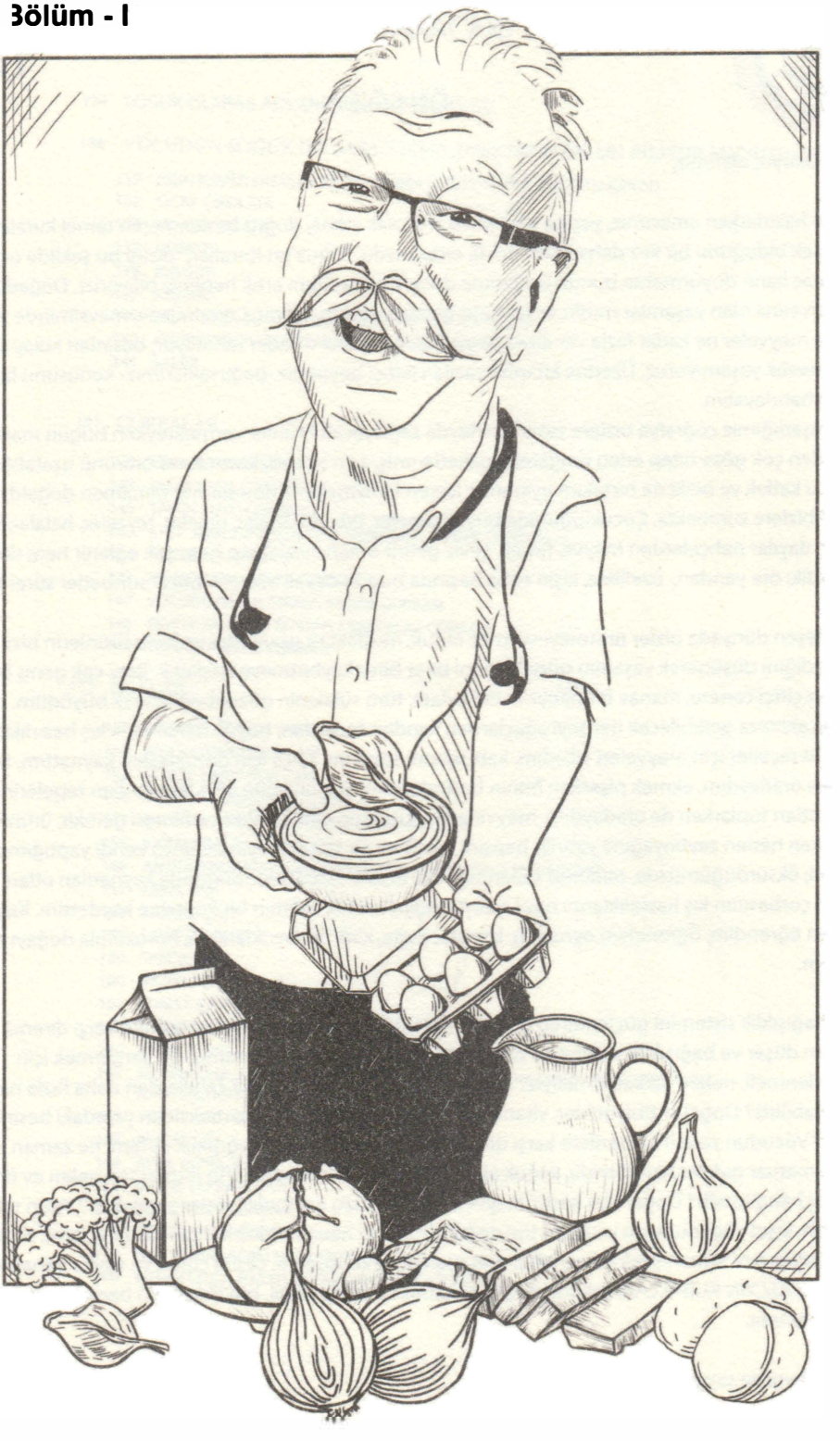
Bu kitabı hazırlarken amacımız, yaşam kalitemizi artırmak adına, doğru beslenmenin temel kuralının doğal beslenmek olduğunu bir kez daha hatırlatmak olduğuydu. "Oğuz'un Kuralları" dizini bu şekilde ortaya çıktı. Amaç karın doyurmaksa bunun beslenme demek olmadığını artık hepimiz biliyoruz. Doğadan, doğaldan yana olan yaşamlar mutlu ve huzurlu olmaya devam ediyor. Diyetimizde, mevsiminde yetişen sebze ve meyveler ne kadar fazla yer alıyorsa metabolizmamız o kadar rahatlıyor; besinleri kolay sindiriyor ve hazımsızlık yaşamıyoruz. Üzerine kitaplar yazılan ikinci beynimiz -bağırsaklarımız- konusunu burada yeniden hatırlayalım.
İçinde yaşadığımız coğrafya bizlere yeterince fayda sağlayacak ürünler vermekteyken bugün marketler, içeriğinden çok göze hitap eden rengârenk paketlenmiş, aşırı şekerli, kıvamlı, raf ömrünü uzatabilmek için koruyucu katkılı ve belki de birtakım uyaranlar içeren kimyasallarla donatılmış, tamamen doğaldan uzak ürünleri bizlere sunmakta. Çocukluğumda büyükanneler, büyükbabalar, nineler, teyzeler, halalar, büyük amcalar, dayılar bahçelerden meyve, fındık, ceviz getirir onları ayıklarken hem çok eğlenir hem de doğal beslenirdik; öte yandan, özellikle, kışın soba başında bugün hayali bile çok güzel sohbetler sürer giderdi.

Bireyselleşen dünyada bizler üretmeyi sevmez olduk, mutfaktan uzaklaştık ve hazır ürünlerin bize zaman kazandırdığını düşünerek yaşamın güzelliklerini birer birer kaybetmeye başladık. Ben; çok geniş bir ailede bir çiftçi torunu, manav bir babanın tek evladı, tüm sülalenin gözbebeği olarak büyüdüm. Her şeyi ama aklınıza gelebilecek her şeyi ağaçlardan kendim topladım, büyük hanımlarla kış hazırlıkları yapılırken reçeller için meyveleri yıkadım, kabuklarını soydum, salça için domatesleri kaynattım, tarhana karılırken oradaydım, ekmek pişerken fırının başındaydım. Şifa niyetine diye İstanbul'un tepelerinden yabanıl otları toplarken de oradaydım, meyveleri kuruturken nelere dikkat edilmesi gerekir, ürünler saklanırken neden zeytinyağına yatırılır hepsini gördüm. Bir tarafımız yaralanınca kendi yaptığımız merhemi; öksürdüğümüzde, midemiz bulandığında, diyare (ishal) olunduğunda kaynatılan otları, gezen tavuğun çorbasının kış hastalıklarını nasıl iyileştirdiğini tek tek aklımın bir köşesine kaydettim. Kısacası ben oynarken öğrendim, öğrenirken oynadım; köpeklerimle, kedi ve tavuklarımla, horozumla doğayı severek büyüdüm.

Bugün bağışıklık sistemini güçlendiren besinler nelerdir? Vücudun zararlı bakterilere karşı direnci ne zaman düşer ve bağışıklık sistemi ne zaman zayıflar? Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için nasıl beslenmeli, nelere dikkat etmeliyiz? Evde filizlendirme nasıl yapılır? Tahıllardan daha fazla nasıl faydalanabiliriz? Doğal antibiyotikler, vitamin ve mineral kaynakları ile antioksidan yapıdaki besinler nelerdir? Vücudun zararlı bakterilere karşı direnci ne zaman düşer ve bağışıklık sistemi ne zaman zayıflar? Antiinflamatuar gıdalar hangileridir, soğuk algınlığı ve griple mücadele için mutfaktan gelen ev tipi çözümler hangileridir? Doğal ağrı kesici meyve ve sebze suyu var mıdır? Neler yapılabilir? Yazın vücudu serinleten, kışın vücudumuzu ısıtan ev tipi doğal çözümler hangileridir? Kendimizi daha sıcak hissettiren ve kan dolaşımını artıran şifalı otlar ve baharat çeşitlerini konuşalım, çeşitli çorba ve çaylar yapalım istedim. OĞUZ'UN KURALLARI aslında bugün yazılmış bir kitap değil, büyüklerimin bana bıraktığı mirasın bir yansımasıdır.

En içten sevgi ve saygılarımla.

Oğuz ÖZYARAL



Bölüm

I. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN BESİNLER!

Bağışıklık sistemini güçlendirmede temel olarak doğru seçim yeterli, dengeli, doyuran ve besleyen gıdalarla beslenmenin yanı sıra kaliteli ve yeterli uyku ile ev ortamında yapılabilecek egzersizler bize destek olacaktır.

Doyuran ama beslemeyen öte yandan tek yönlü beslenme diyetleri bağışıklık sistemimizi zayıflatır. Ayrıca sadece vitamin takviyeleri ile bağışıklık sistemini güçlendirmenin mümkün olmadığı aşikârdır.
Bağışıklık sistemi oldukça karmaşık bir düzenle çalışır ve vücudumuzu dışarıdan etkileyebilecek tüm olumsuzluklara karşı koruma altına alır.

Unutmayalım ki bağışıklık sistemini güçlendirmek için tek bir mucizevi besin yoktur.

Gerçekten güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak için özellikle doğal besinler tüketmeli, yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.
Yetersiz ve dengesiz yani doyuran ama beslemeyen gıdalarla beslenen kişilerin bağışıklık sistemi, yeterli ve dengeli doğal gıdalarla beslenen kişilere göre çok zayıftır.

Bu arada hatırlatalım: YETERLİ BESLENMEK DOYMAK DEĞİLDİR.

DOYURAN AMA BESLEMEYEN GIDALARDAN UZAK KALALIM!!!!

Biz bunları hep söylüyoruz ve NE YERSEN O'SUN DİYORUZ.

Hep bildiğimiz duyduğumuz birkaç cümle ile başlayalım o zaman:
Kesinlikle şekerli, unlu ile yağlı besinler yemek yok; derhal onlardan uzak duralım.
Kuru meyveler tüketerek vücudun şeker ihtiyacı karşılayabiliriz.
Bol miktarda sıvı özellikle SU tüketelim.

Mevsiminde sebze ve meyveleri, suda çözünen B ve C ile yağda çözünen A, D, E, K vitaminlerinin bir deposu gibidir. Her biri iyi birer antioksidan zenginidir ve bağışıklık sistemini güçlü kılar.

- ☑ Yeşil yapraklı sebzeler ile havuç ve brokoli **A vitamini,**
- ☑ Limon, kuşburnu, yeşilbiber, mandalina, portakal, greyfurt, mürdüm eriği, siyah üzüm, böğürtlen, ıspanak, turp, maydanoz, kereviz **C vitamini,**
- ☑ Yeşil yapraklı sebzeler ve yağlı tohumlar; fındık, fıstık, ceviz ile balık doğal **E vitamini** deposudur.

- ▲ Taze ceviz, fındık ve yer fıstığını günde bir avuç tüketelim. Omega 3 ve Omega 9 ile B12 ve B6 vitamini zengindir.
- ▲ Palamut, sardalya ve istavrit ise Omega 3 ve antioksidan deposudur. Haftada 2-3 defa balık tüketerek aynı zamanda D vitamini ihtiyacı da kısmen karşılanmış oluruz.
- ▲ Tam tahıllı, çavdarlı ve kepekli ürünler ile kuru baklagiller B vitamini ve lif deposudur; sonbahar yorgunluğunu alır.
- ▲ Günde 1-2 Kuşburnu çayı içelim iyi bir antioksidan ve likopen kaynağıdır.
- ▲ Öğünlerimizi küçük porsiyonlar halinde ve 3 ara ve 3 ana öğün olarak tüketelim.
- ▲ Günlük sebze meyve tüketiminin 5-8 porsiyon arasında olmasına gayret edelim.
- ▲ Yoğurt, kefir, turşular, tarhana iyi birer Probiyotik kaynağıdır, onları tüketmeyé çalışalım.

- ◆ Hareketsizlik ve kilo artışı bağışıklığı çökertir.
- ◆ Spora devam, fırsat bulduğunuz her yerde, evlerde egzersiz yapmak şart.

BAĞIŞIKLIK VÜCUDUMUZU TÜM HASTALIKLARA KARŞI KORUYAN GÜÇLÜ BİR SAVUNMA SİSTEMİDİR.

O ZAMAN SORUYORUZ???

NE YESEK, NE İÇSEK..
BAĞIŞIKLIĞIMIZI GÜÇLENDİRSEK !

Ne zaman vücudun zararlı bakterilere karşı direnci düşer ve bağışıklık sistemi zayıflar?

Bağışıklık sistemi;

- ☑ Bir bütüncül yapıdır; organ, doku, hücre ve proteinal yapıların tamamı olarak ele alınır.
- ☑ Herhangi bir bulaş, yangı ya da hastalığa neden olan

  Virüs,
  Mantar,
  Bakteri,
  Yabancı cisimler olarak tanımlanan protenial yapılar ve patojenlerle savaşan karmaşık bir takım bedensel süreçleri gerçekleştirir.

- ☑ Herhangi bir enfeksiyon odağıyla bir patojenle temas edildiğinde derhal etkisini gösterir ve vücut savunmaya geçer
- ☑ Hastalık etkenlerinin üzerindeki antijenik yapılara saldıran onlara yapışan ve etkisiz hâle getiren, öldüren antikorları serbest bırakır.
- ☑ Mevsim geçişlerinde sıkça karşılaştığımız solunum yolu enfeksiyonları olarak karşılaştığımız başta grip, soğuk algınlığı olamak üzere yüksek ateş, boğaz ve baş ağrısı gibi birçok hastalıkla savaşımda önemli bir rol alır.
- ☑ Doğru ve doğal beslenme yoluyla zırhlanır ve güçlenir, güçlü bir bağışıklık sistemi beslenme ile doğrudan ilişkilidir.

Bağışıklığımızı zayıflatan, vücudu patojen yani hastalık yapan tüm mikroorganizmalara karşı savunmasız bırakan olumusuzluk yaratan faktörleri sayalım:

- ☑ Uzun süreli antibiyotik kullanımı,
- ☑ Yaş,
- ☑ Günlük yaşamda karşılaştığımız tüm sterörler, stres gibi faktörleri,
- ☑ Sindirim sistemi sorunları,
- ☑ Matnütrüsyon yani hatalı ve/veya eksik beslenme,
- ☑ Kişinin hikâyesinde yer alan süreğen hastalıklar, o anki bağşıklık durumu,
- ☑ Gereğinden fazla hayvansal protein ve yağlarla beslenme tarzı.

Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için nasıl beslenmeli?..

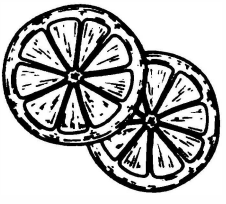
Bağışıklık sisteminizin gücü; "Tükettiğimiz gıdaların çeşitliğine ve niteliğine, bu gıdalardan kazandığımız karbonhidrat, protein, yağ ile vitamin, mineraller ile bitkisel besinlerin miktarına bağlıdır."

Hiçbir ögenin tek başına vücutta görev yapamaz.
Birtakım minerallerin metabolize olabilmesi yani daha iyi ve kaliteli emilimi için bazı vitaminlere, aynı şekilde bazı vitaminlerin ise emilimi içinde yağa ihtiyaç gereksinilmektedir.

Bu nedenle bağışıklık sistemini güçlendirmek için bazı yiyeceklere ya da preparatlara yönelmek yerine, yeterli ve dengeli bir beslenme programı çerçevesinde tüm besin gruplarına günlük beslenmede yer verilmesi gerekir.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN NARENCİYELER:

NARENCİYESİZ GÜN GEÇMEYELİM!



İçeriğindeki C vitamini sayesinde grip, soğuk algınlığı gibi birçok hastalığın sağaltımında tedaviyi destekler.
C vitamini, enfeksiyonlarla savaşında rol alan beyaz kan hücrelerinin üretimini arttırır; bağışıklık sistemimizi geliştirmemize yardımcı olur.

- ☑ Greyfurt,
- ☑ Bergamot,
- ☑ Lim / Misket Limonu / Yeşil limon,
- ☑ Kumkuat,
- ☑ Portakal,
- ☑ Mandalina,
- ☑ Limon,
- ☑ Turunç.

Yapısındaki besin değerlerini korumak amacıyla mümkün olduğunca brokoliyi az pişirelim hatta sıcak sıcak şoklayalım.

BROKOLİ HAYATIMIZA RENK KATSIN!

- ☑ Vitamin ve mineral,
- ☑ A, C ve E vitaminleri
- ☑ Antioksidan,
- ☑ Besin lifi deposudur.

ISPANAK GÜCÜMÜZÜN GÖSTERGESİ OLSUN

C vitamini zenginidir.
Çok sayıda antioksidan ve beta karoten ile doludur.
Mümkün olduğunca az pişirilmesi en yüksek faydayı sağlar.
Ispanağın hafif pişirilmesi içeriğindeki A vitaminini artırır.

KETEN TOHUMUNA BAHARAT OLARAK MUTFAĞIMIZDA YER AÇALIM!

ZERDEÇAL

- ☑ Doğadaki en güçlü antienflamatuardır,
- ☑ İçerdiği curcumin adlı fitolimyasal yapı taşı kireçlenme ve eklem iltihabını önler.

YABAN MERSİNİ İLE SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARINA KARŞI SAVAŞALIM!

- ☑ Antosiyanin, C, B kompleks, E ve A vitamileri ilebakır, selenyum, çinko ve demir minerallerini içeren güçlü bir antioksidan deposudur,
- ☑ Bağışıklığı artırır, endikasyonları önler.

BİTTER ÇİKOLATA STRESİMİZİ ALISIN, BİZİ GÜÇLÜ KILSIN!

- ☑ Bağışıklık sistemini güçlü kılmaya destek olan TEOBROMİN adı verilen bir antioksidan içerir,
- ☑ En büyük özelliği ise hücrelerimizi serbest radikallerden yani vücudumuzda gerçekleşen metobolitik faaliyetler sonucu atık olarak ortama salınan toksik yapılardan korur.

TATLI PATATES YE CİLDİN GENÇLEŞSİN DİYORUZ!

YULAF TÜKETELİM!

İçeriğindeki BETA GLUKAN;

- ☑ Kanser,
- ☑ Mikrobiyal enfeksiyonlar,
- ☑ Diyabet,
- ☑ Yüksek kolesterol tedavisine destek olmaktadır.

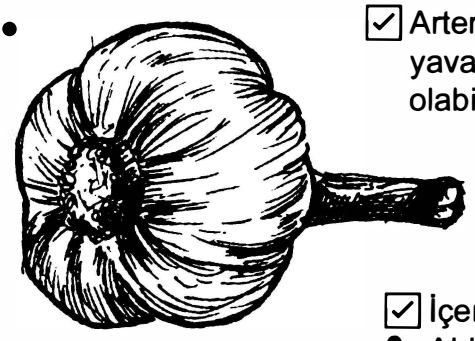
Not:

- ☑ GRİP & SOĞUK ALGINLIĞI
- ☑ STRESLİ, YOĞUN BİR ÇALIŞMA DÜZENİ

BİZLERİ GÜÇSÜZ BIRAKMASIN DİYE VÜCUT DİRENCİNİ ARTTIRMAK İÇİN YULAF TÜKETELİM!

SARIMSAKTAN ASLA VAZGEÇMEYELİM!

☑ Kan basıncının düşürmeye destek olur,



☑ Arterlerin sertleşmesini yavaşlatmaya yardımcı olabilir,

☑ İçeriğindeki güçlü bir antioksidan olan ALLİSİN doğal bir sülfür bileşiğidir, bu sayede bağışıklık sistemini destekler ve birtakım hastalıklarla mücadele eder.

YOĞURT VE KEFİR TÜKETELİM!

☑ Probiyotik etkili olup bağırsak mikrobiyatasını geliştirerek bağışıklık sistemini güçlendirirler,
☑ İltihabi önlerler, antienflamatuvardırlar,
☑ Güçlü birer antioksidan etki gösterirler.

GÜNDE 2-3 FİNCAN YEŞİL ÇAY İÇELİM!

☑ İçeriğindeki "KATEŞİN" sayesinde antioksidan etki göstererek bağışıklık sistemini güçlendirir,
☑ Kalp damar sistemini güçlendirir,
☑ Kan şekeri seviyesini dengeler,
☑ Diüretiktir, idrar söktürücüdür.

UYARI:

Özellikle tansiyon sorunları yaşayan ve böbrek hastalarının, yeşil çay tüketimi konusunda doktor ve diyetisyenlerine danışmalarını öneririz.

ZENCEFİL TÜKETİN

- ☑ Boğaz ağrısını keser,
- ☑ İltihabi hastalıkların tedavisini destekler,
- ☑ Bulantıyı azaltmaya yardımcı olabilir,
- ☑ Kronik ağrıları azaltır,
- ☑ Kolesterolü düşürür,
- ☑ Soğuk algınlığı, grip, nezle gibi hastalıklara karşı koruyucu etki gösterir.

HAFTADA 2 KEZ BALIK ve/veya KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ YİYELİM!

- ☑ Özellikle soğuk deniz balıkları yüksek miktarda antioksidan etki gösteren Omega 3 içerir,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Kolon ve prostat kanserlerine karşı önleyicidir,
- ☑ Haftada 2 kez tüketilmesi önerilmektedir.

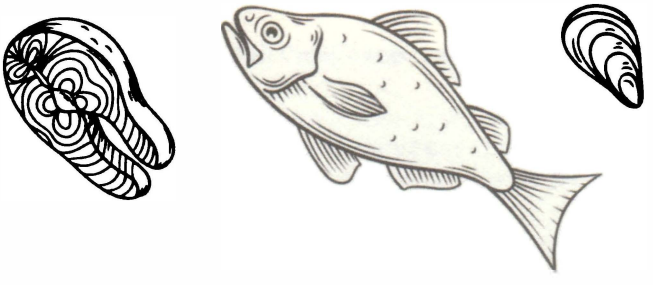


Deniz ürünlerinin içeriğinde,

- ☑ A, B ve D vitaminleri,
- ☑ Kalsiyum, Selenyum, Fosfor, Demir, Çinko, İyot, Magnezyum ve Potasyum gibi mineraller ve omega-3 yağ asitleri bulunur.
- ☑ Bunlar iltihaplanmayı azaltan besleyici birer doğal besin maddesidir.
- ☑ Tüm amino asitleri içeren yüksek kaliteli bir protein yapısına sahiptirler.

Not:

Ulusal ve Uluslararası bütün Beslenme Yönergeleri, vücudun tüm işlevlerinin en iyi şekilde sağlıklı olması adına düzenli balık ve deniz ürünleri tüketimini önermektedir.



DENİZ ÜRÜNLERİNDE BULUNAN BAZI TEMEL BESİNLER:

*Omega-3 yağ asitleri:

- ☑ Omega-3 yağ asitleri EPA + DHA, bağışıklık sistemini desteklemede önemli rol oynar.
- ☑ Deniz ürünleri omega-3'leri vücuttaki iltihabı azaltır ve iyileşmeyi destekler.

En yüksek OMEGA-3 seviyelerine sahip balıklar:

- Alabalık,
- Hamsi,
- İstiridye,
- Ringa balığı,
- Sardalya,
- Somon.

*A Vitamini:

- ☑ Diğer bir tanımlamayla Antienflamasyon vitamini olarak da bilinir,
- ☑ Solunum sistemi güçlendirir,
- ☑ Bağışıklık sistemini düzenler ve enfeksiyonlara karşı koruyucu olur.

En yüksek OMEGA-3 seviyelerine sahip balıklar:

- Morina,
- Somon,
- Ton balığı,
- Uskumru gibi yağlı balıklar.

*B Vitaminleri:

- ☑ B2, B6 ve B12 gibi B vitaminlerinin tümü, antienflamatuar etkilidir, iltihabı düzenleyerek bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasını sağlarlar.
- ☑ Deniz ürünleri, hem balık hem de kabuklu deniz ürünleri olarak çeşitli B vitaminlerine sahiptir.

*D Vitamini:

- ☑ Antimikrobiyaldir.

D vitamini kaynağı balıklar:

- Ringa balığı,
- Sardalya,
- Somon,
- Ton balığı.

*İyot:

☑ Vücudumuzdaki tüm metabolik aktiviteye güç veren yakıttır.

İyot kaynağı deniz ürünleri:

- Deniztarağı,
- Istakoz,
- Karides,
- Levrek,
- Morina balığı.

*Magnezyum:

☑ Bağışıklık hücresi gelişimini düzenlemeye yardımcı olur.

Magnezyum kaynağı deniz ürünleri:

- Pisi balığı,
- Somon,
- Uskumru.

*Selenyum:

☑ Bağışıklığı artıran bir antioksidandır,
☑ Vücuttaki oksidatif stres seviyelerini düşürmeye yardımcı olur,
☑ İltihabı azaltır.

Selenyum kaynağı deniz ürünleri:

- Tüm deniz ürünlerinde mevcuttur. **İstiridye, Karides ,Pisi balığı, Sardalya, Ton balığı, selenyum söz konusu olduğunda dikkate alınması gereken en iyi seçeneklerdir.**

*Potasyum:

☑ Potasyum bağışıklık hücresi sinyalini kontrol eder.

İyi potasyum kaynaklarına sahip balıklar:

- Morina balığı
- Pisi balığı,
- Ton balığı,
- Trança balığı.

*Kalsiyum:

☑ Dolaylı olarak kalsiyum ve bağışıklık hücresi sinyalini kontrol eder.

İyi kalsiyum kaynaklarına sahip deniz ürünleri:

- Karides,
- Sardalya,
- Somon.

*Çinko:

- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ☑ Yaraların iyileşmesine yardımcı olabilir.
- ☑ Antibakteriyel ve antiviral etkilidir, bağışıklığın bakteri ve virüslerle savaşmasına yardımcı olur.

Çinko kaynaklarına sahip deniz ürünleri:

- Istakoz,
- İstiridye,
- Yengeç vd. kabuklu deniz ürünleri,
- Dil balığı,
- Pisi balığı,
- Sardalya,
- Somon gibi balıklar.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI

- ☑ Mevsim sebze ve meyvelerini kesinlikle ve yeterince tüketmek,
- ☑ Protein ihtiyacımızı doğru bir şekilde karşılamak için günlük, haftalık diyet programı hazırlamak ve uygulamak;
- ☑ Spor, fiziksel aktiviteler, günlük düzenli yürüyüşler;
- ☑ Düzenli uyku yer almaktadır,
- ☑ Ayrıca çalışma temposu ve düzeninin yanı sıra günlük yaşam telaşındaki stresle mücadele de ayrıca çok önem arz eder.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ GÜÇLENDİREN B VİTAMİNİ KAYNAKLARI:

- ☑ Tam tahıllı gıdalarda,
- ☑ Süt ve süt ürünlerinde,
- ☑ Yeşil yapraklı sebzelerde,
- ☑ Ceviz,
- ☑ Fındık,
- ☑ Badem,
- ☑ Ayçiçeği,
- ☑ Et ve balıkta bulunur.



En önemli E vitamini kaynağı ZEYTİNYAĞI'dır.
Mutlaka her gün yeterli miktarlarda E vitamini almalıyız.

Gün içerisinde yaklaşık bir avuç içi kadar tüketilecek ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumların bağışıklık sistemine olumlu etkileri olur.

Minerallerden ÇİNKO bağışıklığı güçlendirmede önemli rol alır.
Ayrıca DEMİR, BAKIR ve SELENYUM'un bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu katkısı yadsınamaz.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN: MİKRO FİLİZLER

- ☑ Dünyada kullanımı hızla yaygınlaşan mikro filizlerin vitamin, mineral ve protein deposu olan ve tohumlarından filizlenerek yeşeren bitkilerin en küçük haline 'mikro filiz' deniyor.
- ☑ Filizlenmiş taneler sağlığı destekleyen gıdalar içeriyor.
- ☑ Yapısındaki bitkisel kimyasallar mikro filizleri değerli kılıyor, bağışıklık sistemini güçlendiriyor.
- ☑ Hem çiğ hem de pişmiş olarak tüketilebiliyorlar.
- ☑ Çimlenme sırasında karbonhidratlar, lipitler ve proteinler parçalanıyor.
- ☑ Bu esnada başta antioksidan özelliği bilinen polifenoller olmak üzere birçok faydalı bileşikte artış görülmektedir.
- ☑ Ayrıca, kolesterole ve yorgunluğa iyi gelen biyoaktif bileşiklerin miktarı da yüksektir.
- ☑ Süreçte serbest aminoasit, yağ asitleri, şeker (glikoz maltoz gibi basit şekerler) düzeylerinde önemli bir artış görülüyor.
- ☑ Vitamin seviyelerinde de ciddi bir artış söz konusu oluyor.
- ☑ Tohum filizlerindeki glukozinolat gibi kansere karşı kemoprotektif etki gösteren fitokimyasalların miktarı bitkinin kendisinden (yaprak, sap, kök vs) çok daha fazladır.
- ☑ Antioksidatif etkilidirler, Karsinojenlerin metabolik aktivasyonunu etkisi altına alırlar.
- ☑ Kanser hücrelerinin yayılmasının baskılanması sağlarlar.
- ☑ Lösemi hücrelerinin çoğalmasını engellediği bilinmektedir.

HANGİ BESİNLER FİLİZLENDİRİLEBİLİR?

Her türlü Tahıl, Baklagiller ve Sebze olarak tüketilen birçok bitkinin tohumlarından filiz üretilebilir.

YALANCI TAHILLAR;

- ☑ Kinoa
- ☑ Amaranth
- ☑ Karabuğday

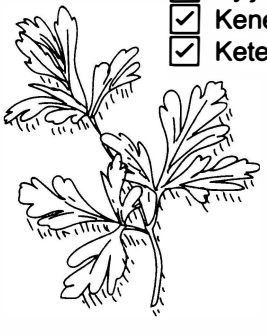


SEBZE VE YENEBİLİR OTLAR;

- ☑ Brokoli
- ☑ Lahana
- ☑ Tere
- ☑ Roka
- ☑ Hardal
- ☑ Turp
- ☑ Şalgam
- ☑ Kereviz
- ☑ Rezene
- ☑ Maydanoz

YAĞLI TOHUMLAR;

- ☑ Susam
- ☑ Ayçiçeği
- ☑ Kenevir
- ☑ Keten Tohumu



EVDE FİLİZLENDİRME NASIL YAPILIR?

1. Filizlendirme aslında oldukça kolay ve basit bir işlemdir, sadece biraz ilgi ister.
2. Bu işe başlangıç için bir çay bardağı taze tohum / tohum / dane yeterlidir.
3. Filizlendirilecek tohumlar / daneler bol suda iyice yıkanır.
4. Temiz ve büyükçe bir kavanoza konur.
5. Kavanozdaki tohumların üzerini aşacak miktarda bolca su eklenir.
6. Bu tohumlar suyun içinde oda sıcaklığında çimleninceye kadar bekletilir.
7. Bu süre tohumun yapısına bağlı bir iki gün ila beş gün kadar sürebilir.
8. Suda bekletme sürecinde 8 saatte bir, kavanozdaki suyunun değiştirilerek tazelenmesi gerekir.
9. Tohum / taze tanelerde çimlenme görüldüğünde kavanozdan çıkarılıp genişçe bir süzgece alınmalıdır.
10. Gelelim süzgecin özelliklerine; tercihen gözenekleri ince ve tabanı düz olanlar tercih edilmelidir.
11. Bazı süzgeç modelleri iç içe geçen iki kaptan ibarettir, üsteki kısım süzme işi yapar altta kalan tava benzeri kısım üsten süzülen suyu tutar.
12. Bu tarz tavalı süzgüler başarılı sonuçlar verir.
13. Daneler bir kez daha sudan geçirildikten sonra bir diğer kabın içine oturtularak karanlık bir yerde filizlenmeye bırakılır.
14. Süzgeç üzerindeki daneler sürekli olarak 5-6 saat aralıklarla sudan geçirilerek ortamın devamlı nemli kalması sağlanmış olacaktır.
15. Bu işlem filizlerin açılmasını sağlayacak ve rengi beyaz olacaktır.
16. Burada önemli olan çimlenmeye bırakılan danelerin kesinlikle suyla temas etmemesi gerekmektedir, aksi halde daneler çürür.
17. Filizlendirme sırasında nem eksik olmamalı ancak filizler kesinlikle suya temas etmemelidir. Süzgecin ve içine yerleştirildiği kabın üzerinin streç filmle kaplanması ya da temiz ve büyükçe bir poşet içine yerleştirilmesi istenir. Böylelikle çimlendirme ortamının nem oranı korunmuş olur.
18. Filizlendirme süresi kullanılacak daneye göre süre 4-5 gün bazen daha uzun sürer.
19. İlk iki yaprak çıkmaya başladığında filizlerimiz yenmeye hazır demektir. Örneğin bu maş fasulyesi için 4-6 cm kadardır.
20. Tüketmeden önce iyice yıkanmalı, hatta sirkeli suda bekletilmelidir.
21. Maş fasulyesi filizlerinde yıkama sırasında kalan yeşil kabuklar da ayrılmalıdır.
22. Bu işlemeleri yürütürken mutfağımızda kullandığımız tüm malzemenin besin hijyenine uygunluğuna özen gösterelim hatta son yıkama suyunu içme suyu tercih edin.
23. Ürünlerinizi buzdolabında 4-5 gün dayanacaktır.
24. Filizler hem çiğ hem de pişmiş olarak tüketilebilir.
25. Sade olarak bir salata hazırlayabilir ve üzerine limon, koruk, nar ekşisi, sumak ekşisi eklenerek tüketilebilir.
26. Yoğurtla karıştırılarak yenebilir.
27. Salatalarınıza ekleyebilir.
28. Soteleyip et / tavuk / balık yemeklerinin yanında garnitür olarak sunabilir.
29. Domatesle pişirip bir sos şeklinde makarnalarınıza ilave edebilir.
30. Tencere yemeği şeklinde sulu yemeğini bile yapabilirsiniz.

Not:

- ☑ İşlem görmüş daneler filizlenmez.
- ☑ Beyaz pirincin kepek katmanı uzaklaştırıldığından filiz vermeyecektir.
- ☑ Bir ısıl işlemden geçirilmiş tanelerde filizlenmez.
- ☑ Ekim amaçlı tohumlar ise toksik kimyasallarla muamele edilmiş olabileceğinden filizlendirme için kullanılmamalıdır.

Yapılan araştırmalar şekil olarak da sebze ve meyveler ile organlarımız arasında yakın bir bağ olduğunu göstermiştir, hazır yeri gelmişken hatırlatalım isterim.

- Havuç dilimi insan gözüne benzer. Bilimsel araştırmalar havucun gözlerin kan akışını ve işlevini iyileştirdiğini göstermiştir.
- Domateste kalpte olduğu gibi dört odacık vardır ve kırmızı renklidir. Bütün araştırmalar domatesin kalp ve kan için faydalı olduğunu göstermiştir.
- Üzüm salkımı kalp şeklindedir, her bir üzüm tanesi kan hücresi gibi görünmektedir. Araştırmalar üzümün ciddi kalp ve kan canlandırıcı bir gıda olduğunu göstermiştir.
- Ceviz, küçük bir beyin görünümündedir. Beyin fonksiyonlar için faydalıdır.
- Fasulye böbrek görünümündedir. Böbrek fonksiyonlarını iyileştirir.
- Sap kereviz, Çin lahanası ve Rhubarb kemiklere benzer. Bu gıdalar kemikler için faydalıdır, %23 oranında sodyum içerirler.
- Patlıcan, avokado ve armut kadınların rahim ve serviks sağlığı ve fonksiyonlarını hedefler ve görünümleri bu organlara benzerler. Araştırmalar kadınların haftada bir avokado yemeleri halinde hormonları dengelediğini, doğum sonrası kilolarını azalttığını, serviks kanserini önlediğini göstermiştir.
- İncir tohum doludur ve ağaçta ikili olarak asılarak büyür. İncir sperm sayısını ve hareketliliğini arttırır ayrıca erkek kısırlığını önler.
- Tatlı patatesin görünümü pankreasa benzer ve şeker hastalarının glisemik indeksini dengeler.
- Zeytin yumurtalıkların sağlığına ve fonksiyonuna yardımcı olur.
- Greyfurt, portakal ve diğer narenciye meyveleri kadın göğsüne benzer ve bunların sağlığına ve lenfin hareketine yardımcı olur.
- Soğan vücut hücreleri görünümündedir. Bütün vücut hücrelerinden atık maddelerin temizlenmesine yardım eder. Gözyaşı oluşumunu destekler.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ ZAYIFLATAN ETMENLER?

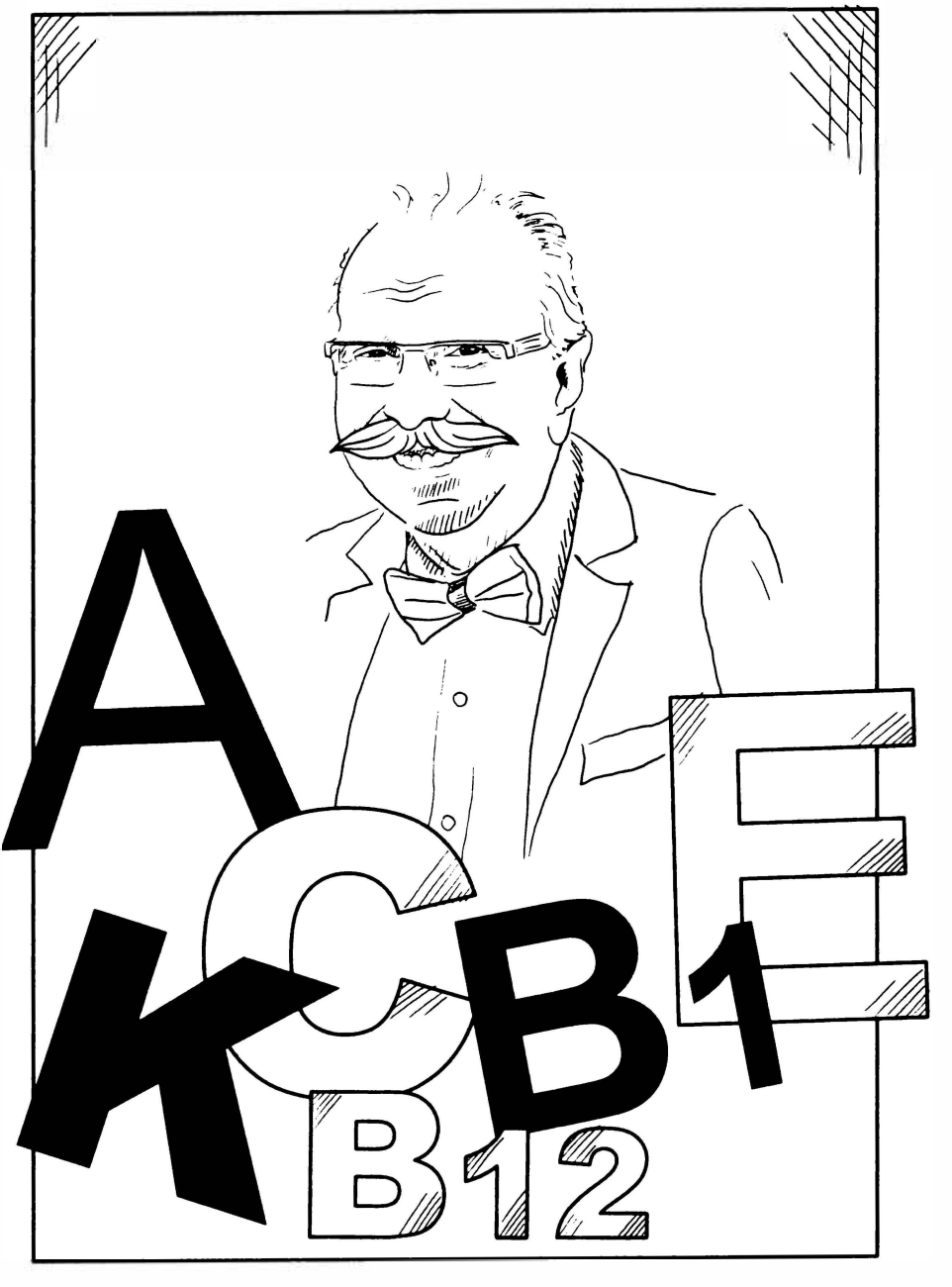
- ☑ Kötü beslenme,
- ☑ Stres yükü,
- ☑ Uykusuzluk,
- ☑ Hava kirliliği,
- ☑ Alkol kullanımı,
- ☑ Obezite,
- ☑ Hareketsiz yaşam,
- ☑ Abur cubur yemek,
- ☑ Tütün ve tütün ürünleri - sigara,
- ☑ Çevre kirliliği, Kimyasal etkenler,
- ☑ Raf ömrü uzun katkı maddesi bol gıdalar tüketmek,
- ☑ Organ nakli sonrası ya da kanser tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar, çeşitli nedenlerle verilen kortizonlu ilaçlar da bağışıklığı baskılar.

ŞEKER TÜKETİMİNİ AZALTALIM!

Fazla şeker tüketiminin bağırsak mikrobiyatasını bozarak bağışıklık sistemini baskılar.
Bu nedenle mümkün olduğu kadar şeker



Bölüm - II



Bölüm

II. DOĞAL VİTAMİN VE MİNERAL KAYNAKLARI

DOĞAL VİTAMİN KAYNAKLARI:

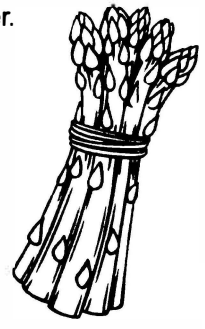
Birçok öğrencimden, arkadaşımdan aşırı yorgunluk, unutkanlık gibi bir dizi şikâyet dinliyorum, birtakım yakınmalar duyuyorum ve ne yazık ki gördüğüm manzara şu: abur cubur yanlış beslenme yolları.
Meyve ve sebze menülere mutlaka girecek.
Vitaminler genel olarak ya vücut tarafından hiç üretilmeyen ya da olumsuz sağlık sonuçlarını veya hastalıkları önlemek için yetersiz miktarda üretilebilen temel besinlerdir. Bu sebeple uygun beslenmeyle ve sadece tıbbi açıdan gerekli olduğu durumlarda vitamin takviyeleriyle vücuda vitamin sağlamak gereklidir. İşte vücudunuz için gerekli besin maddesini elde etmek amacıyla yememiz gereken en iyi yiyecekleri aşağıda sıraladım.

SUDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER;

B1 vitamini / TİAMİN

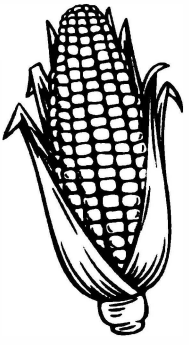
FAYDALARI:

- Normal enerji oluşum metabolizmasını destekler.
- Kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.
- Sinir ve sindirim sistemi sağlığını güçlendirir.

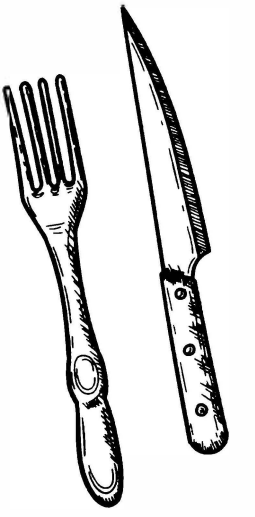


DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Sığır karaciğeri,
- Pişmiş siyah fasulye,
- Pişmiş mercimek,
- Pişmiş yeşil soya fasulyesi,
- Kuşkonmaz,
- Karnabahar,
- Lahana,
- Güçlendirilmiş kahvaltılık gevrek, kahvaltılık tahıllar,
- Bulgur,
- Zenginleştirilmiş ekmek,
- Tam buğday unu,
- Kabuğu tam ayrılmamış pirinç, esmer pirinç, beyaz pirinç,
- Arpa,
- Yulaf,
- Tam buğday unu ile hazırlanmış makarna,
- Sert kabuklu yemişler fındık, ceviz, fıstık, badem, Antep fıstığı, çam fıstığı
- Yağlı tohumlar, ay çekirdeği,
- Mısır,
- Kurubaklagiller,



- Bitkilerin dış kısmı ve embriyoları,
- Ispanak,
- Soya fasulyesi,
- Patates,
- Portakal,
- Yumurta,
- Yumurtalı erişte,
- Süt ürünleri,
- Maya, kuru maya en iyi Tiamin kaynağıdır,
- Ayrıca tuna balığı, alabalık, et az miktarda B1 vitamini içerir.



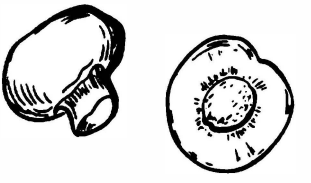
B1 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Yorgunluk hissi,
- Kaslarda zayıflık,
- Baş ağrısı,
- İştahsızlık,
- Sindirim sistemi yakınmaları; hazımsızlık, şişkinlik, şiddetli kabızlık, sert ve zor gaita yapma ve sıklığında azalma,
- Cilt hastalıkları,
- Fazla alkol alanlarda ise merkezi sinir sistemi tutulur.
- Beriberi hastalığı: İleri derecede B1 vitamini eksikliğinde ortaya çıkar. Tipik bir sinir ve cilt hastalığıdır. Kalpte, bacaklarda ve vücudun çeşitli yerlerinde ödem, kalp damar bozuklukları, el ve ayaklarda sancı, karıncalanma, eklemlerde şişme ve ruhsal dengesizlikler şeklinde karakterizedir.

B2 VİTAMİNİ / RİBOFLAVİN / G VİTAMİNİ

FAYDALARI:

- Yorgunluk ve bitkinliği azaltır.
- Enerji oluşum metabolizmasını harekete geçirir.
- Mukozanın korunmasını sağlar.
- Kırmızı kan hücrelerinin korur.
- Cildin korunması destekler.
- Görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.
- Demir metabolizmasına katkıda bulunur.



DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Bir porsiyon soya vücudun günlük ihtiyacının yarısını karşılayabilir.
- Yumurta
- Fındık
- Süt ürünleri
- Yağsız et
- Karaciğer, sığır ciğeri
- Brokoli
- Ispanak
- Brüksel lahanası
- Mantar
- Soya fasulyesi
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Bira mayası
- Yabani pirinç
- Tam tahıl ve zenginleştirilmiş tahıl
- Buğday tohumu
- Ekmek

B2 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Ağız çevresinde, dudaklarda deri bozuklukları, yarılma ve çatlaklar, burun ve burun kenarı yaraları,
- Ağız içi yaraları,
- Dil yüzeyinde düzleşme, kırmızı-mor dil,
- Deri çatlaması,
- Dermatit,
- Boğaz ağrısı,
- Anemi,
- Göz damarlarında genişleme, yanma, görme bozukluğu,
- Işığa aşırı duyarlılık,
- Sinir sistemi bozuklukları.

B3 VİTAMİNİ / NİASİN / VİTAMİN P, VİTAMİN PP

İki ana kimyasal formu vardır ve her birinin vücudumuz üzerinde farklı etkileri vardır.
Her iki form da gıdalarda bulunabilir:

- NİKOTİNİK ASİT; bir Niasin türüdür, cilt bakım ürünlerinde sıkça kullanılmaktadır.
- NİASİNAMİD veya NİKOTİNAMİD

FAYDALARI:

B3 vitamini enzimlere yardımcı olarak;

- Yiyeceklerin enerjiye dönüştürülmesi,
- DNA'nın yapım ve onarımında,
- Cildin korunmasında,
- Yorgunluk ve bitkinliğin azalmasında rol alır,
- İyi kolesterolü (HDL) arttırabildiği gözlemlenmiştir.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Süt ürünleri,
- Karaciğer, sığır ve tavuk ciğeri,
- Et, dana kıyması,
- Tavuk, tavukgöğsü,
- Balık, ton balığı, somon,
- Hindi,
- Fıstık,
- Avokado,
- Tahıllar,
- Sert kabuklu yemişler; fındık, ceviz, badem, yerfıstığı / yerfıstığı ezmesi
- Esmer pirinç,
- Buğday,
- Zenginleştirilmiş tam tahıllı ekmek,
- Kurubaklagiller,
- Kurur maya,
- Mantar,
- Yeşil sebzeler,
- Bezelye,
- Patates.

B3 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Vücutta yanma duygusu,
- Yorgunluk,
- Hartnup hastalığı: ışık hassasiyeti, dermatit ve psikiyatrik değişiklikler görülür. Kafa karışıklığı ve hafıza sorunları, anksiyete veya depresyon gibi duygu durum sorunları, düşünmedeki değişiklikler veya odaklanma sorunu
- Baş ağrısı, baş dönmesi
- Açıklanamayan sindirim sorunları, bulantı, kusma, ishal
- Zayıf dolaşım
- Pellegra hastalığı: Cilt hastalıkları, deride yaralar, tahriş olmuş veya kızarık cilt ve sinir sistemi sorunları ve sindirim bozuklukları oluşur. Bu hastalık deri, sindirim sistemi ve merkezi sinir sistemi şikâyetleri ile karakterizedir.

B4 VİTAMİNİ / KOLİN: HAFIZA VİTAMİNİ

FAYDALARI:

- Hücre yapısı, hücreler arası mesaj taşınması,
- DNA sentezi, sinir sistemi üzerinde temel görevleri bulunmaktadır,
- Yağların taşınması, vücutta işlenmesini, metabolizması ve yakılmasını böylelikle de karaciğerin yağlanmasını engeller,
- Kalp sağlığını destekler,
- Felç riskini azaltır,
- Hücrelerin normal fonksiyonlarını sürdürmesi için gerekli bir kuaterner amindir,
- Kolin metabolizmasından sorumlu ana organ karaciğerdir,
- Kolin ve metabolitleri;
  - Hücre zarının bütünlüğünün sağlanması,
  - Metil metabolizması, kolinerjik nörotransmisyon ve lipit-kolesterol taşınması gibi alanlarda etkin rol alır.
- Bağırsaklarda kolaylıkla emilir ve kan-beyin bariyerini geçebilen tek vitamindir. Bu özelliğiyle beyindeki kimyasal olaylarda rol alır.
- Hafıza, ruh hâli ve zekâyı düzenlemede, sinirlerdeki iletilerde önemli bir rol oynayan bir nörotransmitter olan asetilkolini üretmek için gerekli bir esansiyel bir besin maddesidir.
- Hamilelik ve emzirme süresinde koline gereksinilir.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

Kolin geniş bir yiyecek yelpazesinde bulunur ancak besinlerin pişirilmesi, işlenmesi ve saklanması sırasında çabuk bozulur, suya karşı dirençsizdir.

- Yumurta güçlü bir kolin kaynağıdır ve vücudun Günlük kolin ihtiyacının ortalama %20 – %25'ni karşılayabilmektedir,
- Karaciğer,
- Somon balığı,
- Biftek eti,
- Tavuk göğsü,
- Süt tam bir kolin deposudur,
- Karnabahar,
- Brokoli,
- Soya fasulyesi yağı,
- Rüşeym (buğday tohumu)
- Nohut,
- Yeşil mercimek,
- Havuç,
- Mantar,
- Kinoa.

KOLİN EKSİKLİĞİ:

- Hepatosteatoz oluşur,
- Karaciğer hücre ölümleri başlar,
- Karaciğer kanserine yol açabilir,
- Alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanması hastalığına yol açabilir,
- Karaciğer ve kas bozukluğuna yol açtığı bilinmektedir.

B5 VİTAMİNİ / PANTOTENİK ASİT:

Pantotenik asit insan vücudu için önemli bir besindir.
Adını Yunanca "her yerden" anlamına "pantothen" kelimesinden almaktadır.
Az miktarlarda da olsa B5 vitamini hemen hemen her gıdada bulunur.

İnsanlar ve hayvanlar yağları, proteinleri ve Koenzim A'yı sentezlemek ve metabolize etmek ve tüm yaşam formları için gereksinilir.

FAYDALARI:

- Pantotenik asit, normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.
- Pantotenik asit steroid hormonlarının, D vitamininin ve bazı sinir ileticilerin normal sentezi ve metabolizmasına katkıda bulunur.
- Pantotenik asit yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur

Pantotenik asit Yunanca "her yerden" anlamına gelen "pantothen" kelimesinden türetilmiştir.

Az miktarlarda da olsa B5 vitamini bitki ve hayvan kaynaklı hemen hemen her gıdada bulunur.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Yumurta sarısı,
- Karaciğer,
- Böbrek,
- Etler,
- Kümes hayvanları,
- Süt ürünleri
- Kurutulmuş mantar,
- Ayçiçeği çekirdeği,
- Tahıllar,
- Balık unu,
- Yerfıstığı unu,
- Pekmez,
- Mantarlar,
- Pirinç,
- Buğday kepeği,
- Mayalar,
- Brokoli,
- Lahana çeşitleri,
- Beyaz ve tatlı patates,
- Zenginleştirilmiş tam tahıllı tahıllılar,
- Tam tahıllı gevrekler,
- Fındık,
- Fasulyeler,
- Bezelye,
- Mercimek

B5 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Beslenme bozukluğu,
- İshal,
- Kalpte çarpıntı,
- Kas erimesi, kas ağrıları ve güçsüzlüğü,
- Midede ağrı, kusma,
- Stres, sinirlilik.
- Terleme bozukluğu
- Uykusuzluk,
- Yorgunluk.

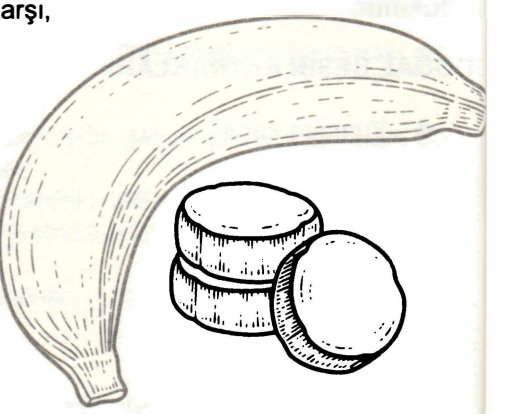
VİTAMİN B6, PRİDOKSİN, PRİDOKSAMİN

FAYDALARI:

- B6 vitamini vücudunuz üzerinde benzer etkileri olan 6 farklı bileşen için bir ana başlıktır.
- Bu bileşenler yiyecekleri metabolize eder.
- Işığa ve alkali ortama duyarlı besinlerden aldığımız vitamindir.
- Enzimlerin sağlıklı bir şekilde salgılanmasını sağlar. 60'dan fazla enzimin çalışması için gereklidir.
- Protein metabolizmasının temel vitaminidir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Vücudumuzu hastalıklarla savaşan antikorları üretir.
- Vücutta normal enerji oluşumunu sağlar.
- Kan üretimine destek verir hemoglobin oluşumuna yardım eder.
- Kan şekerini dengeler.
- Normal homosistein metabolizmasını güçlendirir.
- Böbrek sağlığını destekler.
- Uykusuzluk sorunlarını çözer.
- Kas kasılmalarını ve krampları önler.
- Yağ yakımı sürecini hızlandırır, kilo vermeyi destekler.
- Sinir, stres etkilerini azaltır.
- Beyin fonksiyonlarının gelişimini sağlar.
- Hücrelerin çoğalmasında rol alır, sağlıklı bir gebelik için gereklidir.

B6 VİTAMİNİN KULLANILDIĞI ALANLAR

- Antidepresan etkisinden dolayı depresyona karşı,
- Böbrek taşlarının düşürülmesinde,
- Diyabet tedavisinde antidiyabetik olarak,
- Yorgunluk ve bitkinliği kaldırır,
- Astım,
- Epilepsi,
- Kardiyovasküler hastalıklar,
- Gebeliğe bağlı bulantı ve kusmalarda,
- Karpal tünel sendromunda,
- Osteoporozda,
- Otizm tedavisinde yer alır.



DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Kırmızı et ve inek sütü,
- Biberiye, kekik, toz acı biber gibi çeşitli kuru baharatlar,
- Potasyum zengini gıdalar;
  - Patates
  - Muz
  - Avokado
  - Ayçiçeği yağı
  - Havuç
- Bir diş sarımsak günlük ihtiyacın yaklaşık %2'sini karşılar,
- Tavuk ve kümes hayvanları,
- Yumurta,
- Sığır ciğeri,

- Ispanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler,
- Balık; somon ve ton balığı vb.
- Kuru baklagiller; mercimek, kuru fasulye vb. en zengin gıda ise nohut
- Kabuklu kuru yemişler; Antep fıstığı ve fındık vb.

B6 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

B6 vitamini eksikliği genelde karaciğer, böbrek ve sindirim yolu hastalığı olanlarda, sigara kullananlarda, obezlerde, alkoliklerde ve hamilelerde görülebilir.

- Uzun süreli yorgunluk, halsizlik,
- Dil ve deride çatlaklar,
- Kas kaybı,
- Zihinsel yorgunluk,
- Unutkanlık ve yoğunlaşma eksikliği,
- Sürekli depresyonda hissetme,
- Ciltte kızarıklık ve kaşıntı,
- Sık sık grip ve nezle olması ve bu hastalıklardan hemen kurtulamama,
- Huzursuzluk,
- Kansızlık (anemi),
- Enerji düşüklüğü ve bitkinlik yaratır.

B7 VE B8 VİTAMİNLERİ ORTAK İSİMLERİ BİYOTİN VE İNOSİTOL OLMASI BİR KARIŞIKLIK YARATMAKTADIR.

ASLINDA B7 = İNOSİTOL, B8 İSE BİYOTİN KARŞITI OLARAK KULLANILMAKTADIR.

BU KARIŞIKLIĞI ÖNLEMEK İÇİN KISALTILMIŞ B7, B8 YERİNE VİTAMİNİN TAM ADINI BİOTİN YA DA İNOSİTOL ŞEKLİNDE KULLANIM DAHA DOĞRU OLABİLİR.

VİTAMİN B7 / VİTAMİN H, VİTAMİN B-W, İNOSİTOL / BİYOTİN GÜZELLİK VİTAMİNİ, SAÇ VİTAMİNİ

İNOSİTOL

Vücutta depolanmaz, her gün yaklaşık 500 mg İnositol'e ihtiyacımız vardır, bu nedenle düzenli olarak vücuda alımı gerekir ancak günlük alım için dengeli bir beslenme yeterli olmamaktadır.

FAYDALARI:

- Vücutta enerji oluşum metabolizmasında yer alır,
- Makro besin öğeleri metabolizmasına katkıda bulunur,
- Halk arasında saç vitamini olarak da bilinir. Saçın korunmasını sağlar, saç uzaması ve sağlığını destekler,
- Başta cilt, saç ve tırnak yapısı olmak üzere birçok dokunun oluşumu sırasında görev alır,
- Mukozanın korunmasına katkıda bulunur,
- Cildin korunmasına katkıda bulunur,
- Yağ, karbonhidrat ve amino asit metabolizmalarında görev alır,
- Kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur,
- Biotin (B7 vitamini) vücutta depolanmaz ve fazlası idrar yolu ile vücuttan atılır,
- Hamilelik dönemi sağlığını destekler,

- Damar sertliğini önler. Arterlerin iç duvarlarını temizleyen lesitin üretimini uyarır,
- Kandaki kolesterolün düşürülmesine yardımcı olur,
- Hafıza kaybını önler,
- Regl öncesi ağrıyı iyileştirir,
- Kısırlıkla mücadeleye yardımcı olur,
- Polikistik yumurtalık sendromunda tedaviyi destekler,
- Lipit ve kolesterolün metabolizması düzenler, vücutta aşırı yağ depolanmasını önler,
- Aşırı fiziksel veya zihinsel yorgunluğun ve stresin neden olduğu depresif durumların üstesinden gelmeyi destekler, antidepresif etkiler sergiler,
- Şişmanlama, obezite karşıtıdır.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Bira mayası,
- Et,
- Fındık,
- Kabuklu kuruyemişler (badem, yer fıstığı, pekan cevizi ve fındık),
- Karaciğer ve böbrek ,
- Karnabahar,
- Mantar,
- Muz,
- Soya fasulyesi ve diğer baklagiller,
- Spirulina (tek hücre proteini / alg),
- Süt,
- Tam tahıllar,
- Turunçgiller; portakal, limon, mandalina, greyfurt, bergamot,
- Yemiş yağları,
- Yeşil melas,
- Yumurta sarısı.

B7 ısıya dayanıklı değildir, etkinliğini azaltır dolayısıyla tüketimde ne kadar az işlemden geçirirsek ya da çiğ olarak tüketirsek o kadar etkisinden faydalanmış oluruz.

B7 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Terleme bozukluğu,
- Uykusuzluk,
- Yorgunluk yapar.

Not:

Doğal mayalanma yöntemi ile yapılan ekmek hamurundaki tahılların fiziksel asidi B7 vitamini ve inorganik fosfora dönüşür.

B8 VİTAMİNİ / BİYOTİN

Bağırsak florası tarafından sentezlenebilmektedir, ısıya karşı kısmen kararlıdır, hava ile temas ettiğinde oksitlenebilir.

Yetişkinler için günde 30 ila 35 µg gerektiği tespit edilmiştir, eksikliği nadirdir.

Uyarı:

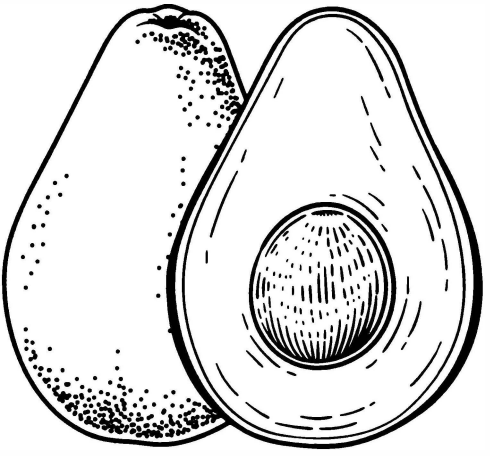
Çiğ yumurta beyazında bulunan bir protein olan avidin, biotinin bağırsaktan emilimini engeller. Ancak yumurtayı pişirdiğimizde avidin yok edilir.

FAYDALARI:

- Enerji üretimi
- Lipitlerin, proteinlerin ve karbonhidratların metabolizması
- Saç ve tırnak yapısını güçlendirir
- Kasların ve cildin işleyişine katkıda bulunur

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Pişmiş karaciğer,
- Pişmiş yumurta,
- Aktif fırıncı mayası,
- Buğday kepeği,
- Avokado,
- Katkısız tam tahıllı ekmek,
- Pişmiş somon,
- Karnabahar,
- Tavuk,
- Kaşar,
- Ahududu,
- Enginar.



B8 VİTAMİNİN KULLANILDIĞI ALANLAR:

- Dudakların köşeleri çatladığı Cheilitis,
- Dermatit,
- Tırnak ve saç sorunları
- Tip II diyabet,
- Candida enfeksiyonları,
- Yüksek kolesterol tedavilerinde yer alır.
- Antidepresanların etkisini desteklemektedir,
- Süper B Vitaminleri olmadan beyin ve sinir sistemi düzgün çalışamaz,
- Serotonin, dopamin, Gaba gibi nörotransmiterlerin sentezinde önemli bir rol oynarlar,
- Cilt, saç, göz, ağız ve karaciğer sağlığının korunmasına genel olarak katkıda bulunurlar.

B9 VİTAMİNİ / FOLAT (DOĞAL YAPI), FOLİK ASİT (SENTETİK MOLEKÜL)

B9 vitamininin birkaç rolü bulunur ve birden fazla adı vardır.

Doğal olarak ele alındığında FOLAT tanımlaması yapılır,
B9 vitamini takviye olarak tüketilmek üzere sentezlendiğinde folik asit adı verilir.

Aslında, yeşil sebzelerde bulunan doğal B9 vitamini, çeşitli moleküllerden oluşur, bunlar:

- Tetrahidrofolatlar,
- Dihidrofolatlar,
- Formiltetrahidrofolattır.

FAYDALARI:

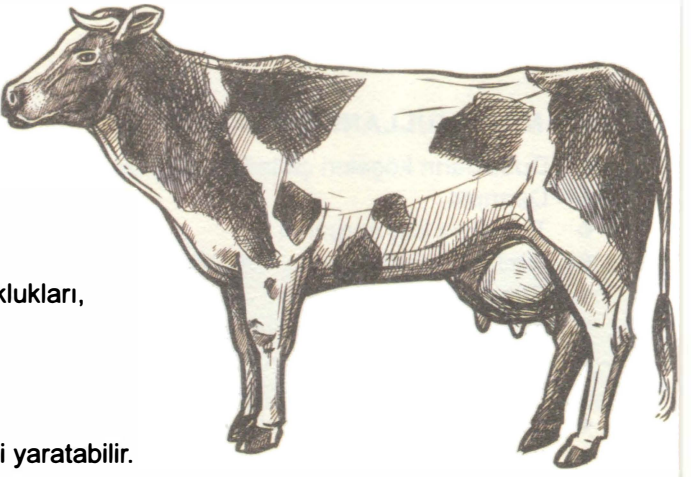
- Hamilelikte önemli bir yeri olan folik asit / folat doğum kusurlarını önlemeye yardımcı olur, fetüste nöral tüp oluşumuna izin verir,
- Bu sayede yenidoğanları etkileyen bir malformasyon olan spina bifida riski %90 oranında azalabilmektedir,
- Sinir sisteminin işleyişinde anahtar rol oynar,
- Bunama veya Alzheimer hastalığı riskini azaltır,
- Yeni doku oluşumu ve protein şekillenmesini destekler,
- DNA sentezinde ve hücre bölünmesinde rol oynar,
- Proteinlerin metabolizmasına katkıda bulunur,
- Kırmızı kan hücrelerinin oluşumuna katılır.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Koyu yeşil yapraklı sebzeler,
- Meyveler,
- Kabuklu yemişler,
- Süt ürünleri,
- Sığır ciğeri.

B9 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Anemi,
- Baş ağrısı,
- Büyüme geriliği
- Depresyon,
- Epilepsi,
- İshal,
- Kilo kaybı,
- Ruh hâli ve uyku bozuklukları,
- Saç kaybı,
- Tırnakların yarılması,
- Yorgunluk,
- Fetal malformasyonlar,
- Erken doğum nedenleri yaratabilir.



EV YAPIMI B9 VİTAMİNİ KAYNAĞI

ISPANAKLI, KUŞKONMAZLI VE FINDIKLI MAKARNA

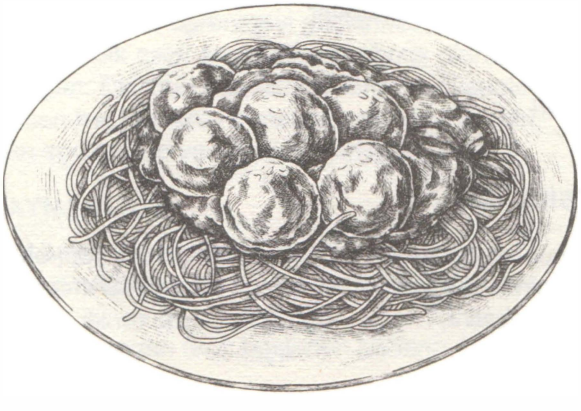
MALZEMELER:

- ☑ Yassı çubuk makarna bir paket
- ☑ Kuşkonmaz 6 adet
- ☑ Zeytinyağı 2 yemek kaşığı
- ☑ Sarımsak 2-3 diş
- ☑ Ispanak bir kâse dolusu 200 gr. kadar
- ☑ Keçi peyniri 50 gr
- ☑ Fındık, badem ya da ceviz 50 gr (hepsinden azar azar ya da birini seçebilirsiniz)
- ☑ Kemah tuzu / Çankırı tuzu / deniz tuzu / kaya tuzu / Himalaya tuzu vd. 1 çay kaşığı (burada tercih sizin herhangi bir kaya tuzunu seçin)
- ☑ Köri, karabiber, kırmızı pul biber birer çay kaşığı (isteğe bağlı ayrıca başka baharatta eklenebilir)

YAPILIŞI:

1. Kuşkonmazı iyi yıkayalım, önceden kaynattığımız tenceredeki suyun içine koyalım ve kaynatmaya devam edelim, süremiz 3 dakika kadardır.
2. Haşladığımız kuşkonmazları buzlu suda soğutalım ve bir kenara ayıralım.
3. Makarnamızı tuzlu suda suyunu neredeyse çekene kadar pişirelim.
4. Makarnamızı süzelim, bir su bardağı kadar (125 ml) pişirme suyunda ayıralım.
5. Bir tavaya zeytinyağı ve ezilmiş sarımsağımızı koyalım, bir iki kez çevirelim ve derhal üzerine ıspanağımızı ekleyelim.
6. Elde ettiğimiz bu sebzeli sosun içerine kuşkonmaz ve makarnayı, daha önce bir kenara ayırdığımız makarnanın pişirme suyuyla birlikte karıştıralım,
7. Servis yaparken üzerine ufaladığınız keçi peyniri ve kabaca dövülmüş kuruyemiş ile servis yapın.

Bu menü ile önerilen günlük B9 Vitamini karşılayabilmek mümkün olabilecektir.



UYARI:

Doğal formdaki B9 da çok kırılgan bir yapıdır. Yiyecekleri pişirdiğimizde büyük bir bölümü yok olur.

Ispanak suda pişirildiğinde, B9 vitamini de pişirme suyuna sızacaktır. Kullandığımız su miktarı ve ıspanağın suyu ne kadar çektiği ya da suyunu ne kadar saldığına bağlı olarak vitamin kaybı olabilir.

Pişirme ısısın ve süresine dikkat edelim. Mümkün olduğunca süreleri azaltalım, ocağının ateşini kısalım!

Ayrıca satın aldığımız sebzeleri buzdolabının sebzelik çekmecesinde saklayalım. Bu şekilde saklanmayan yeşil sebzeler, sadece üç günde B9 vitamini içeriğinin %50'sinden fazlasını kaybedebilmektedir.

B10 VİTAMİNİ / PABA -AMİNOBENZOİK ASİT

Suda çözünür ve B9 vitamini sentezinde önemli bir rolü vardır.

FAYDALARI:

- Cilt sorunlarına ve ciltlerinde oluşan kırışıklık sorunlarına çözüm getirir,
- Egzama ve diğer deri problemlerinde iyileşmeyi hızlandırır,
- İnce telli saçların kalınlaşmasını ve sağlamlaşmasını sağlar,
- Kalp, böbrek ve karaciğer yağlanmasını dengede tutar,
- Kırışıklıklar, derin çizgilerin oluşmasını engeller,
- Yaşlılık belirtilerini en aza indirir,
- Sarkıklıkları giderir,
- Erken yaşlanma sorunlarına karşı savaşır, anti-aging etkilidir,
- Saç sağlığını güçlendirir, dökülmeleri önler,
- Saçlarının erkenden beyazlamasının önüne geçer.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Ayçiçeği yağı,
- Balık,
- Bira mayası,
- Fındık, fıstık, yer fıstığı,
- Karaciğer ve böbrek gibi sakatatlar,
- Pekmez,
- Soya,
- Süt, süt ürünleri,
- Yumurta.

B10 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Baş ağrısı sorunları nedenidir,
- Sindirim sisteminde meydana gelen aksaklıklar belirir,
- Kansızlık yaratır,
- Yorgunluk oluşur,
- Sinirli ve stresli yapı oluşturur,
- Saçlarda beyazlamanın artmasına neden olur,
- Ciltte beyaz renkli lekelerin oluşmasına yol açar.

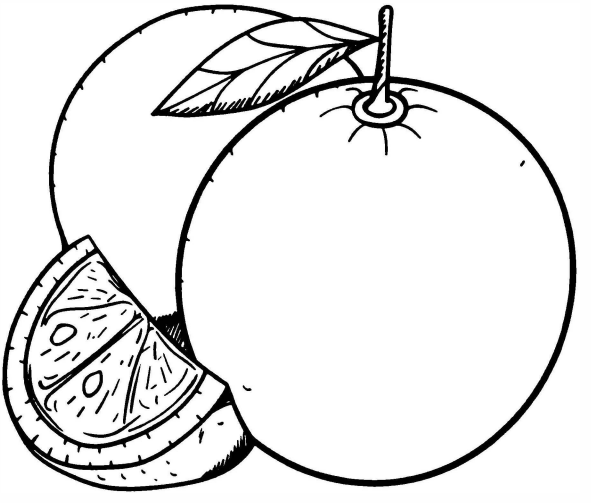
B11 VİTAMİNİ

FAYDALARI:

- Kırmızı kan hücrelerinin gelişimini, yapılanmasını destekler,
- Sinir dokularının gelişmesini sağlar,
- Hücre bölünmesine katkıda bulunur,
- Büyüme için gereklidir,
- Anne karnındaki bebeğin sinir sisteminin gelişmesini sağlar.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Böbrek,
- Ekmek,
- Ispanak,
- Karaciğer,
- Kırmızı et,
- Marul,
- Muz,
- Portakal,
- Yumurta.



B11 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Baş ağrısı,
- Bulantı,
- Çarpıntı,
- İshal,
- İştah kaybı,
- Kusma.

B12 VİTAMİNİ / KOBALAMİN

İnsan vücudu dört yıl yeterli olacak kadar B12 vitaminini depolayabilir ve istenmeyen kısmını idrar ile dışarı atar.

FAYDALARI:

- Alyuvar üretiminde folik asidin düzenlenmesini destekler,
- Yorgunluk ve hâlsizliğe yol açan anemi hastalığına karşı da koruyucudur,
- Demir kullanımına yardımcı olur,
- Sinir sisteminin sağlığı, beyin fonksiyonları ve alyuvarların üretimi için gereklidir,
- Sinir uçlarının normal gelişimini kolaylaştırır. Sinir tahribatını önler,
- Doğurganlığı sağlar,
- Hücre oluşumunu ve uzun yaşamasını sağlar,
- Hafızanın güçlenmesi ve öğrenmeyi güçlendirir,
- İnsan vücudunun folik asidi emmesine yardımcı olarak depolanan enerjinin salınmasını sağlar, DNA'nın oluşturulmasına ve düzenlenmesine yardımcı olur,
- Vücuttaki hemen her hücrenin metabolizmasında yer alır,
- Yağ asitlerinin sentezinde ve enerji üretiminde rol oynar.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

B12 Vitaminini birçok besin kaynağından elde edebilirsiniz.
B12 Vitamini et çok hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur.

Bitkilerde bulunmadığı için vegan tarzı beslenen kişilerin, beslenmelerine dikkat etmesi gerekmektedir.

- Süt ve süt ürünleri:
  Süt, yoğurt, peynir, kefir,
- Yumurta:
  Tavuk, kaz ve ördek yumurtaları
- Ciğer:
  Sığır, dana, kuzu, koyun kuzu ciğeri,
- Kabuklu deniz ürünleri:
  İstiridye, midye, yengeç, ıstakoz,
- Balık:
  Omega 3 zengini uskumru, somon, alabalık ve ton balığı ve lüfer
- Kırmızı et:
  Sığır ve kuzu

Diyoruz ve beslenmemize dikkat ediyoruz, günlük menümüze demek ki bu muhteşem gıdaları koyuyoruz.
Bu vitamin endüstriyel olarak sadece bakteriyel fermantasyon sentezi ile üretilebilir.
DNA sentezinde, yağ asitleri ve amino asitlerin vücut içinde kullanımında oynar.

B12 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Bağışıklık sistemini zayıflatır,
- Enfeksiyonlara karşı vücudun dayanıklılığı yitirilir,
- Baş ağrıları,
- Baş dönmesi,
- Bayılmalar,
- Depresyon,
- Dil enfeksiyonu,
- Fazla gaz çıkarma,
- Göz bozuklukları,
- Huzursuzluk,
- Kalp çarpıntısı,
- Kansızlık (Anemi) belirtileri; yorgunluk, nefes darlığı ve düzensiz kalp atışı, dil ya da ağız ağrısı, beklenmedik kilo kaybı, soluk veya sararmış cilt, ishal ile regl sorunları,
- Karaciğer büyümesi,
- Kronik yorgunluk,
- Kulaklarda çınlama,
- Mide bulantısı, kusma,
- Sindirim bozuklukları,
- Uyku hali,
- Yürüme bozukluğu,
- Zor nefes alma,
- İştahsızlık,
- Kabızlık, kilo kaybı görülür,
- Omurilik yıpranması
- Bebeklerde yüz titremeleri, refleks problemleri, beslenme zorlukları, tahriş, tedavi edilmezse büyüme problemleri,
- Semptomlar şiddetlendiğinde kalıcı sinir ve beyin hasarı riski taşır,
- Akıl karışıklığı,
- Bunama,
- El ve ayaklarda uyuşma veya karıncalanma gibi nörolojik değişiklikler,
- Hafıza problemleri,

- Hareketlerde denge kayıpları ortaya çıkabilir,
- Psikoz,
- Sanrılar,
- Sinirsel bozulmalar,
- Unutkanlık,
- Yorgunluk gibi bir takım sağlık sorunları yaratabilir.

KİMLER B12 EKSİKLİĞİ RİSKİ TAŞIR?

- Diyetlerinde hayvansal gıda bulunmayan kişiler,
- Pernisiyöz anemisi olan bireyler,
- İnce bağırsağı cerrahi olarak kısaltılmış bireyler gibi ince bağırsak problemleri olanlar,
- Besinlerin emiliminin azalmasına neden olan gastrit, çölyak hastalığı ve inflamatuar bağırsak hastalığı bulunanlar,
- Kronik alkolizm etkisi altında olan bireyler

UYARI:

Bazı ilaçlar B12 vitamini ile etkileşime girebilir. Bunlar arasında metformin, proton pompası inhibitörleri ve sıklıkla peptik ülser hastalığı için kullanılan H2 reseptör agonistleri bulunur. Bu ilaçlar B12 vitamini emilimini engelleyebilir. Antibiyotik kloramfenikol veya kloromisetin B12 takviyesi alan bireylerde kırmızı kan hücresi üretimini etkileyebilir

C VİTAMİNİ:

FAYDALARI:

- Protein metabolizması için gereklidir.
- Beyinde sinyal iletiminde rol oynayan nörotransmiterlerin sentezi gibi birçok kilit süreç için gerekli olan besin maddesidir.
- Güçlü bir antioksidandır.
- Vücudun hücrelerini serbest radikallerin neden olduğu hasarlardan korur.
- Virüs, bakteri ve diğer patojenlere karşı bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kalp sağlığını destekler.
- Pnömoni ve tetanos tedavisini destekler.
- Grip, nezle, soğuk algınlığı ile mücadele eder.
- Vücut C vitamini olmadan, dokuları inşa etmek ve korumak için gerekli bir protein olan kolajeni yapamaz.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Çiğ tatlı, acı kırmızı biber,
- Tatlı yeşilbiber 1 kâse, çiğ
- Acı yeşilbiber, 1 adet, çiğ
- Domates suyu 1 su bardağı,
- Portakal suyu 1 bardak,
- Portakal 1 büyük meyve
- Çilek 1 bardak, dilimlenmiş

- Papaya 1 küçük meyve,
- Pembe greyfurt suyu 1 su bardağı,
- Brokoli, karnabahar birer kâse çiğ ya da çok hafif haşlanmış,
- Ananas parçaları 1 bardak, çiğ
- Tatlı ve beyaz Patates, 1 tane büyük,
- Brüksel lahanası 1 kâse, çiğ,
- Kivi 1 adet,
- Mango, doğranmış 1 bardak
- Kavun 1 adet
- Limon 1 adet
- Beyaz greyfurt, meyvenin yarısı
- Ispanak, lahana, şalgam yeşillikleri, diğer yapraklı yeşillikler 1 porsiyon
- Kış kabağı/ yeşil kabak 1 porsiyon

EVET, ŞİMDİ DOSDOĞRU MANAVIN YOLUNU TUTALIM.

KOLAY HAZIRLANAN C VİTAMİNİ DEPOSU BİR TARİF YAPALIM

Bağışıklık Güçlendirici C Vitamini Deposu

MALZEMELER:

- ☑ **½ kâse küp küp doğranmış ananas**
- ☑ **¼ kâse taze çilek**
- ☑ **½ adet kabuğu soyulmuş portakal**
- ☑ **1 adet havuç**
- ☑ **1 kâse doğranmış kavun**
- ☑ **½ kâse ananas parçaları**
- ☑ **½ adet muz**

YAPILIŞI:

1. **Bütün malzemeleri bir meyve sıkacağından geçirin hatta derin dondurucuda kısmen donuncaya kadar bekleyin ve sonra içerisine ½ limon suyu ilave edin, servis edin, bunu derhal yapalım.**

C VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Uzun dönemde vücutta kolajen yapımı durur, vücuttaki çeşitli dokuların yıkılmaya başlar ve doku tamiri sekteye uğrar.
- Üç ay ve üzeri daha fazlası kronik C vitamini eksikliği iskorbüte hastalığına neden olur.

YAĞDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER;

A VİTAMİNİ:

- Besinlerle aldığımız A vitamini retinol ve karoten halinde bulunur,
- Besinlerde iki tip A vitamini bulunur,
- Hayvansal kaynaklı besinlerdeki A vitaminin çoğu retinolden gelir, bu önceden oluşmuş Premade aktif A vitamini tipidir,
- Bitkisel besinlerdekilerin çoğu karotenlerden gelir ve bunlar Pro vitamin A'dır,
- Beta-karoten tipi A vitaminleri güçlü antioksidandır.

FAYDALARI:

- Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- Diş, kemik, yumuşak doku, mukus zarları ve cilt yapılarının sağlıklı bir şekilde oluşturulmasına ve korunmasına yardımcı olur,
- Sağlıklı hamilelik ve hamilelik sonrası anne sütü ile emzirmede büyük rol oynar,
- Büyümede ve hastalıklara karşı direnç kazanmada rolü büyüktür,
- Vücutta karaciğerde depolanır,
- Göz retinasında renk veren pigmentleri ürettiği için aynı zamanda retinol olarak da bilinir,
- Göz sağlığını gelişimini destekler; gözün retina, kornea ve zarının fonksiyonlarını uygun şekilde yerine getirmesinde kilit rol oynar, gözün renkli ve ışık durumuna göre net görmesini sağlar, görüşü artırır ve gözü korur,
- Özellikle düşük ışıkta iyi görüş elde etmeyi sağlar,
- Gece körlüğüne karşı etkilidir ve göz bozukluklarının tedavisine yardımcı olur.
- Gözde katarakt oluşumunu en aza indirdiği bildirilmiştir,
- Kemik, diş ve diş eti gelişimini sağlar,
- Bazı kanser türlerine karşı etkin rol oynar, kanseroid hücrelerle savaşır,
- Besinlerdeki karotenler daha güçlü antioksidan ve antikanserojen özeliktedir,
- Büyüme ve gelişmede doku onarımı ve yapımında fayda sağlar,
- Çocuklarda kızamık hastalığının engellenmesinde başarıyla kullanılmıştır,
- Bebeklerin akut viral enfeksiyon gelişiminde önleyicidir,
- Sivilce oluşumu, hiperkeratotik cilt hastalıklarının tedavisinde kullanılır,
- Cilt sağlığını korur ve doku çoğalmasını destekler,
- Cilt koruyucu etkisinden dolayı E vitamini ile birlikte kırışıklık oluşumunu engeller ve azaltır,
- Göz sağlığını korumak için A vitaminin C ve E vitaminleri birlikteliğine gereksinilir. Bu vitaminler birlikte etkileşim halindedirler.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

Tüm hayvansal kaynaklı gıdalar Retinol içerir;

- Karaciğer, sığır ciğeri, tavuk ciğeri,
- Böbrek,
- Yumurta sarısı,
- Yağlı süt,
- Beyaz peynir,
- Krema,
- Tereyağı,
- Balık; alabalık, kral uskumru, pisi balığı,
- Balık yağı.

Bitkisel Provitamin A kaynaklı gıdalar: Beta karotenler içerir, yağ ve kolesterol içermez.

- **Baklagiller, mercimek,**
- **Brokoli,**
- **Brüksel lahanası,**
- **Çiğ yeşil yapraklı sebzeler ıspanak, marul, maydanoz, kereviz, pazı, karalahana, karahindiba,**
- **Havuç ,**
- **Ispanak,**
- **Kepekli tahıllar,**
- **Kırmızı biber,**
- **Kuru fasulye,**
- **Lahana,**
- **Sarı turuncu renkli bitkisel besinler;**
  Kayısı, havuç, portakal, erik bal kabağı,
- **Tatlı patates.**

A VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- **Gece körluğu / Kseroftalm,**
- **Gözde kuruma, göz akı yumuşaması ve lezyonlar görülür, Bitot lekeleri: Göz akında çeşitli şekillerde ve büyüklükte görülen beyaz lekelerdir,**
- **Folüküler hiperkeratozi: deri kuruluğu, cilt kurur, pul pul olur, kalınlaşma, kabuklanma, deri renginde koyulaşma, kıl dönmesi vb. durumlar belirir,**
- **Epitel dokulardan oluşan diş minesi gelişmez,**
- **Kemik ve dişlerde bozulmalar ortaya çıkabilir,**
- **Enfeksiyonlara duyarlılıkta artış izlenir,**
- **İştah kaybı belirir,**
- **Büyüme ve üreme yavaşlar,**
- **Salgı bezleri, dil, yutak, solunum sistemi.**
- **Sindirim, solunum, boşaltım ve üreme sistemleri organlarının mukozaları zayıflar ve direnci azalır.**

D VİTAMİNİ:

GÜNEŞTEN YETERİNCE FAYDALANAMIYORUZ VE D VİTAMİNİ AÇLIĞI YAŞIYORUZ.

D vitamini sentezi için güneşin dik geldiği saatlerde vücudun en az %20'sini, 5-15 dakika güneşlendirmek gerekiyor.

- Dünya insanının ortalama yedide birinde, ülkemizde ise her 3 kişiden 2'sinde D vitamini eksikliği olduğu görülüyor.
- Bu eksikliğin bu kadar yaygın olmasının temel nedeni, güneşten doğru ve yeterli yararlanamamamızdır.
- D vitaminin vücutta sentezlenebilmesi %90 oranında güneş ışınlarıyla olur.
- D vitamini aynı zamanda işlevleri ve davranış şekliyle bir hormon olarak tanımlanır.
- Vücudumuz güneş ışığına dik olarak maruz kaldığında derinin tabakalarında D vitamini üretimi başlar.

- Vücudumuzun en az %20'sinin hafif pembe renk alana kadar güneşlenmesi gerekir.
- Güneş altında saatlerce kalınmasını elbette önermiyoruz ancak güneşten korkup kaçtıkça D vitamini sentezi gerçekleşemiyor.
- D vitamininin temel kaynağı güneştir ve ultraviyole ışınlarının cilde temas etmesi ve bu sayede ciltte oluşan bazı metabolik süreçlerin sonunda üretilmektedir.
- Düzenli uyku D vitamininden daha fazla faydalanmayı sağlar.
- Yaz ayları boyunca depolanmış olan D vitamini ise çok kısa sürede tüketilir.
- Dört mevsim her gün özellikle güneş ışınlarının dik geldiği saat 11.00 - 15.00 arası on beş dakika kadar yüz, eller, kollar, bacaklar, mümkünse sırtımızı hafif pembeleşecek kadar güneşlendirmek gerekir.
- Tatilde, deniz kenarında güneşlenirken cilt tipinize göre ilk 5-15 dakika hiç bir koruyucu ürün kullanmadan güneşlenin, bırakın D vitamini sentezi gerçekleşsin. Sonra kontrollü olarak ve koruyucu ürünler kullanarak güneşlenmeye devam ederken, süreye dikkat edin. Saatlerce güneşe maruz kalmayın cilt kanserini tetiklemeyelim.
- D vitamini sentezi, cildimize renk veren bir pigment olan melanin yoğunluğu ile doğrudan ilgilidir. Deri altındaki melanin miktarı arttıkça yani cildin ten rengi koyulaştıkça D vitamini sentezini engellenmektedir.
- Sonbaharın gelişiyle birlikte her ne kadar yaz aylarında olduğu kadar güçlü olmasa da kışın güneş yok değil. Bu nedenle kış aylarında da güneşlenmek gerekir. Bulutların arasından çıkan güneşi gördüğümüzde hemen bacakları diz altına kadar, her iki kolumuzu da mümkün olduğunca açmalı, yüzümüzü, göğsümüzü güneşlendirmeye çaba sarf etmeliyiz.
- Kapalı ve güneş ışınlarının giremediği ofis ortamlarında çalışanlar ile aşırı ve sürekli makyaj malzemesi ve güneş koruyucu kullananlar D vitamini açlığıyla karşı karşıya gelebilmektedirler.
- Cam arkasından ayrıca kapalı, uzun kollu ve özellikle koyu renk kıyafetler giyildiğinde karşılaşılan güneş ışınları D vitamini eksikliğini gideremez.
- Bu şekilde dış mekânlarda yürürken maruz kaldığımız güneş ışınları D vitamini ihtiyacını karşılayamaz.
- **Makyaj malzemeleri ve yüksek faktörlü güneş koruyucu ürünlere dikkat edin!..**
- Gittikçe daha yüksek faktörlü güneşten koruyucu ürünler kullanılmakta, bunun da D vitamini sentezini olumsuz yönde etkiler. Güneşlenme şeklimizin değişmesi gerekiyor. Sadece avuç içimizi ya da yüzümüzü güneşlendirmek D vitamini sentezine yetmiyor, makyaj malzemeleri ve güneş koruyucu kremler D vitamini sentezlenmesine izin vermeyen bir bariyer oluşturur.
- D vitamini sentezi için güneşlenirken bu ürünlerin hiç birinin kullanılmaması gerekir.
- Bir beyaz tenli kişi için bu süre ortalama 5 dakika,
- Buğday tenliler için 15 dakika,
- Esmerler için 20 dakika kadar çıkmaktadır.
- Ancak çok koyu esmer ya da siyahi birisi için bu sürenin ortalama yarım saat olması gerekir.
- Bu yüzden koyu tenli esmer insanlarda D vitamini eksikliği daha çok görülmektedir.
- **Bebekleri kundaklamayın!..** Bebeklerde yapılan en büyük yanlış ise sürekli kundaklanmalarıdır.

Vücutta D vitamini sentezlenmesi için güneş ışınlarına dik olarak maruziyet gerekir.

Bebeklerin özellikle Mayıs - Ekim aylarında sabah saat 11.00 civarında 10 dakika kadar güneşlenmelerini sağlamak gerekir.

FAYDALARI:

- Kemikler, ihtiyacı olan kalsiyum ve fosforu D vitamini sayesinde alabilir.
- Temel olarak kalsiyum emilimine yardımcı oluşu vücudumuzda kas ve kemik kütlesinin artması sağlar.
- Fosforla birlikte kalsiyumun emiliminde ve kemiklerde depolanmasını sağlar ve kandaki kalsiyum ve dolaylı olarak fosfor düzeyini de kontrol eder.
- Dişlerin gelişimi ve sağlığı için gereklidir.
- Diyabet ve kansere karşı koruyucu bir faktördür.
- D vitamini seviyesi arttıkça mutluluk hormonu olan seratonin salgısı artar.
- Bağışıklık sistemini güçlenir.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Balık yağı: morina balığı yağı, sardalya, uskumru, somon, ton balığı, kılıç balığı, gibi yağlı balıklar ve istiridye,
- Süt ve süt ürünleri: ayran, kefir, peynir ve yoğurt,
- Karaciğer,
- Tatlı patates,
- Mantar,
- Maydanoz,
- Yonca,
- Isırgan otu,
- Yumurta sarısı,
- Tereyağı,
- Yulaf ezmesi.

Bilindiği üzere D vitamini içeren bu yiyeceklerin ortalama 100 gramı günlük D vitamini ihtiyacının düzenli tüketilmesi halinde bile sadece %10'unu karşılar.

Bu durumda beslenme yoluyla ihtiyacımız olan D vitaminin karşılanamayacağı aşikârdır.

Günlük D vitamini ihtiyacı 1000 ünite:
Bu miktar günde 20 dakika kadar güneşlenmeye denk gelir.
Cilt, güneş ışınlarını sentezleyerek D vitaminine dönüştürür.

D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Unutmayalım ki eksikliği halinde kalp hastalıkları, alerjik hastalıklar, metabolizma hastalıkları ve kanser gibi birçok hastalık tetiklenebilir.
- Yetişkinlerde osteoporoz, çocuklarda ise raşitizme yol açabilir, pek çok hastalığa zemin hazırlar.
- Sinirlilik ve hırçınlık nedenidir.
- Kanseri tetikler.



D VİTAMİNİ MUTLULUĞU ARTIRIR.

UYARI:

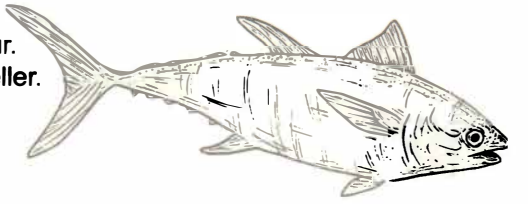
- ☑ D vitamini fazlası da kanda kalsiyum birikmesine sebebiyet verir sonuç olarak böbrek taşları, kalp ve böbrek yetmezliğine neden olabilir.
- ☑ Fazla kilodan kaçının, obezite D vitamini sentezine bir engeldir.
- ☑ D vitamini düzeyinizi kontrol ettirmeliyiz, gerekli hâllerde D vitamini ihtiyacı için hekim kontrolünde kapsül ya da damla şeklinde kullanılan ampul tipi preparatlar kullanılabilir.

E VİTAMİNİ / ANTİSTERİLİTE VİTAMİN:

- Dördü TOKOFEROL ve dördü TOCOTRİENOL olmak üzere yağda çözünen sekiz farklı bileşikten oluşan gruba E vitamini adı verilmektedir.
- Yağda çözündüğünden vücudumuzda depolanır, gerektiğinde kullanılır.

FAYDALARI:

- Alzheimer ve Parkinson hastalığına karşı koruyucudur.
- Antioksidandır.
- Bağışıklık sistemini destekler.
- Beyin sağlığını gelişimini sağlar.
- Cilt sağlığını güçlendirir.
- Damar tıkanıklığı ve sertliğini önler.
- Dolaşım sistemini için gerekli bir besin maddesidir.
- Göz sağlığını korur.
- Hücrelerin yenilenmesine yardımcı olur.
- Prematüre bebeklerde kansızlığı engeller.
- Radyasyona karşı koruyucudur.
- Yaraları iyileştirir.



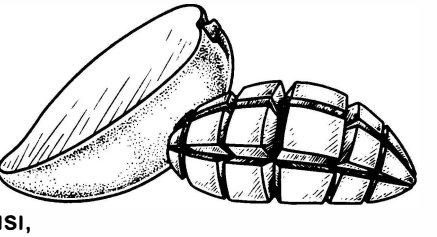
DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

☑ Bitkisel Yağlar:
- Buğday tohumu yağı,
- Buğday rüşeymi,
- Ayçiçek yağı,
- Aspir yağı,
- Mısır yağı,
- Soya fasulyesi yağı.

☑ Kuru Yemişler:
- Badem,
- Fıstık ezmesi,
- Yer fıstığı,
- Fındık,
- Ceviz.

☑ Tohumlar:
- Ayçekirdeği,
- Tahıllar,
- Ispanak, marul,
- Brokoli,
- Domates,
- Kabak,
- Kivi,
- Lahana,
- Mango,
- Patates,
- Baklagiller,
- Yumurta sarısı,
- Zeytinyağı.

☑ Diğer:
- Balık yağı,
- Ton balığı,
- Izgara,
- Sardalya.



E VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

- Cinsel işlev bozukluğu,
- Kansızlık,
- Karaciğer rahatsızlıkları,
- Kısırlık,
- Kolay yorulma, aşırı yorgunluk hâli,
- Yaraların yavaş iyileşmesi gibi sorunlar yaratabilir.

K VİTAMİNİ: KOAGÜLASYON (PIHTILAŞMA) VİTAMİNİ

K VİTAMİNİ KAYNAĞINA GÖRE 3 ANA TÜRDEN İBARETTİR:

K1 vitamini (FİLOKİNON)

Yeşil yapraklı sebzeler.

K2 vitamini (MENAKİNON)

2 çeşidi vardır:

MK-4: Hayvanlarda bulunur.

MK-7: Bağırsak bakterileri yani mikrobiyota tarafından üretilir.

K3 vitamini (MENADİON)

Sentetik analogtur, 3 kat daha etlidir.

K VİTAMİNLERİNİN VÜCUTTAKİ ANA GÖREVİ;

- K1 vitamini (FİTONADİON), kanın pıhtılaşması için önemlidir.
- K2 vitamini, kemik oluşumunda, kalsiyum metabolizması için daha önemlidir.
- Kalp-damar sağlığını destekler.
- Sentetik K3 (menadion), karaciğer için toksik olduğundan artık kullanılmamaktadır.

FAYDALARI:

- Kanın pıhtılaşması için gereklidir.
- Kemik yapısına destek verir.
- Kalp sağlığını güçlendirir.
- Kemik erimesi yani osteoporozu önler.
- Alzheimer gelişimini geciktirir, durdurur, önlenmesine destek olur.
- Kan pıhtılaşmasını için gereklidir.
- Yaraların düzgün ve sistemli bir biçimde iyileşmesini sağlar.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

Yeşil yapraklı sebzelerde bol miktarda bulunur ve bir porsiyonu takriben ½ bardak kadar tüketimi günlük K vitamini ihtiyacının iki katından fazlasını sağlar.

- Ada çayı,
- Armut,
- Bamya,
- Bitkisel yağlar,
- Böğürtlen,
- Brokoli,
- Brüksel lahanası,
- Erik,
- Fesleğen,
- Hardal,
- Havuç,
- Ispanak,
- İncir,
- Kaju,
- Karaciğer ve başka organ etleri,
- Kara lahana,
- Kekik,
- Kereviz,
- Kivi,
- Kuşkonmaz,
- Marul,
- Maydanoz,
- Pancar,
- Paprika,
- Peynir,
- Salatalık turşuları,
- Soya fasulyesi,
- Şalgam,
- Taze soğan,
- Tereyağı,
- Üzüm,
- Yağlı süt ve süt ürünleri,
- Yumurtanın sarısı.

K VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ:

Yağda çözünen ve vücutta depolanan bir vitamindir.
Eksikliği kanama sorunları ve morarmalar olarak belirir, nadiren görülür.

Vücut bağırsaklardan K vitaminini düzgün şekilde alamadığında ya da karaciğer yetmezliği siroz gibi bazı kronik hastalıklarda, Kistik fibroz, Çölyak ve Crohn hastalığı gibi uzun süreli antibiyotik kullanımında ya da kan sulandırıcı ilaçlar veya diyaliz tedavisin de sorun olarak karşımıza çıkabilir.

- Kan pıhtılaşması süreci uzayarak bireyde aşırı derecede kanama görülebilir.

UYARI:

Yüksek miktarda K vitamini almak hamile ve emziren kadınlara, diyalize giren kronik böbrek yetmezliği olan hastalara ve ciddi karaciğer hastalığının neden olduğu pıhtılaşma sorunu olan insanlara zararlı olabilir. Buna ek olarak K vitamini, bazı diğer takviyeler (koenzim Q10, E vitamini dahil) ile etkileşime girebilir. Bu nedenle K vitamini tedavisi mutlaka hekimin doz önerisine göre uygulanmalıdır.

DOĞAL MİNERAL KAYNAKLARI:

KALSİYUM:

Vücuttaki en bol mineral olan kalsiyumun %99'dan fazlası dişlerde ve kemiklerde depolanır. Geri kalanı ise kan damarlarına, kas fonksiyonlarına, hücre iletişimine ve hormon salgılanmasına gider.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Süt ürünleri en fazla kalsiyum içeren yiyeceklerdir. Az yağlı yoğurdun bir porsiyonunda 415 mg kalsiyum vardır. Ayrıca koyu yeşil, kara lahana gibi yapraklı sebzelerde bulunur.

DEMİR:

Vücudunuzdaki proteinler bu metali oksijen nakliyesinde ve hücre gelişiminde kullanıyor. Vücuttaki demirin çoğu hemoglobinde (oksijeni vücuttaki dokulara taşıyan kırmızı kan hücrelerindeki protein) bulunuyor.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Demirin iki şekli var: hem kırmızı et, balık ve kümes hayvanlarında hem fasulye ve mercimekte bulunur. Tavukların karaciğerinde de bol miktarda vardır.

MAGNEZYUM:

Günlük telaş, koşturmaca hiç bitmez. Gençler okula, büyükler işe, anneler ev, çarşı, ona yetiş buna yetiş, bir yandan şehrin kalabalığı derken ister istemez yoruluyor, geriliyor, stresleniyoruz.

Strese karşı Magnezyum

300'den fazla biokimyasal reaksiyon için vücudunuz magnezyumu kullanıyor. Bunlar arasında kas ve sinir fonkiyonları, kalp ritmini düzenli tutma ve kemikleri güçlenmesine yardım etmek vardır.
Buğday kepeği bol miktarda magnezyum içerir. Ancak siz bunun faydasını görmek için rafine olmamış tahıl yemek zorunda değilsiniz.

Kepek ve özü ayrılmış buğdayın içindeki magnezyum da kaybolur. Bu nedenle beyaz ekmek yerine tam buğday ekmeğini tercih etmelisiniz. Diğer kaynakları arasında badem, ıspanak gibi yeşil sebzeler ile kaju da vardır.

Bunun içinde:

Doğal yollarla beslenmemize dikkat ederek mükemmel bir yaşam düzeni yakalamak mümkün diyorum.

Magnezyum eksikliğinde!!

Kas krampları, uyuşmalar, kasılmalar görülür, diyabete kapı açılır.

DOĞAL BESİN KAYNAKLARI:

- Ispanak,
- Fasulye (yeşil, kuru, barbunya, soya),
- Susam, keten tohumu, ayçekirdeği, kaju, badem, kabak çekirdeği, fındık, kabuklu yemişler...
- Kızılbuğday, karabuğday, esmer pirinç, çavdar ekmeği, tam buğday unlu mamuller,
- Ton balığı
- Elma, muz,

HAZIR GIDALAR YERİNE BUNLARI TÜKETİN!

MAGNEZYUMU DOĞAL YOLLARDAN BU GIDALARLA ALIRSAK:

- Enerjimiz yükselir,
- Kaslar rahatlar,
- Sinir sistemi gevşer,
- Kan şekeri dengelenir,
- Kalp damar sağlığımızı destekler,
- Kemiklerin gelişimi ve dişler güçlenir,
- Bağışıklık artar,
- Kabızlık kalkar,
- Yaşlanma gecikir,
- En önemlisi DNA sentezini sağlar ve korur

POTASYUM:

Kalbin elektrik aktivitesini kontrol etmek için ihtiyaç duyulan elektrolit olan potasyum, protein ve kas inşasında, karbonhidratları enerjiye çevirirken de kullanılır. Közlenmiş patates bol miktarda potasyuma sahiptir. Domates püresi, patates, pancarda bulunan potasyum kırmızı et, tavuk ve balıkta da bulunur.

SELENYUM:

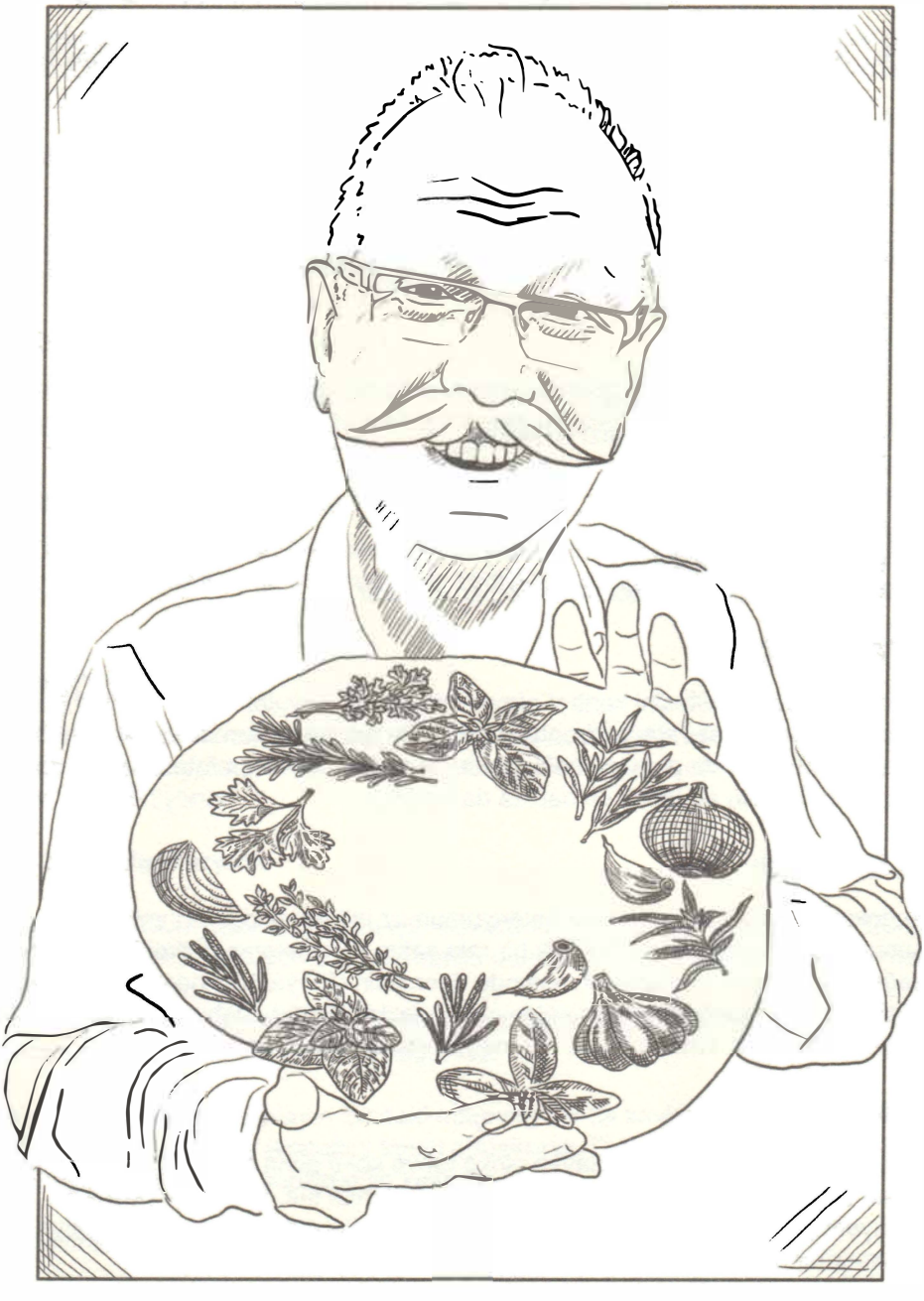
Antioksidan özelliğe sahip olan selenyumun az miktarı vücut için yeterlidir. Kronik hastalıkların önlenmesinde büyük bir role sahip olan selenyum tiroid fonksiyonu ile bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde önemlidir. Dünya üzerinde en çok Brezilya kestanesinde (fıstığı) bulunan selenyumun fazlası zararlı olabilir. Selenyum ayrıca soğan, sarımsak, kırmızı biber, kümes hayvanlarında mevcuttur.

ÇİNKO:

Bağışıklık sisteminde rol oynayan çinko tat ve koku alma duyunuz için de önemlidir. çinko daha çok deniz ürünlerinde bulunuyor. Ayrıca süt, yoğurt ve peynirde, kuruyemişlerde çinko mevcuttur. Bunların yanında ıspanak, mantar, bezelye, bamya ve kuşkonmaz da iyi birer çinko kaynağıdır.

OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİ:

Çoklu doymamış yağ olan Omega-3 yağ asitleri oldukça sağlıklıdır. Beyin sağlığını destekler ve iltihabın azalmasına yardım eder. Bitkisel yağlarda, yeşil sebzelerde, kuru yemişlerde ve çekirdeklerde bulunan Omega-3 yağ asitlerini yağlı balıklarda da bulabilirsiniz.



Bölüm

III. EN GÜÇLÜ DOĞAL ANTİBİYOTİKLER

Bütün hastalıklara karşı bizi ilk koruyan, zırhlayan, bizim için savaşan elbette kendi bağışıklık sistemimizdir.

Kısacası, immunsistem değimiz vücudumuzun savunma mekanizması sayesinde bizler hastalıklara karşı korunabilmekteyiz.

Enfeksiyon hastalıklarının tedavisinde kullanılan antibiyotikler, insan sağlığı açısından çok büyük öneme sahip ilaçlardır.

Antibiyotik teriminin kelime anlamı "bios" hayat / canlı / yaşam ile "anti" karşıt köklerinden oluşmuş olup "hayata karşı" demektir. Bu kimyasal maddeler, bakterilerin çoğalmasını önlemekte ya da öldürmektedir.

Sonuçta antibiyotikler birer ilaçtır ve kimyasal yapılardır. Ancak gereği hallerde ve sadece hekim kontrolünde, reçeteli olarak kullanılmaları mümkündür. Öte yandan tüm ilaçların insan organizması üzerinde bazı yan etkileri olabileceği gerçeğini de unutmamak gerekir.

Ayrıca antibiyotiklerin aşırı ve yanlış kullanımı antibiyotik direncine yol açar.

Bu arada sizlerle paylaşmak istediğim önemli bir konu var:

Antibiyotikler soğuk algınlığı, grip, öksürük ve boğaz ağrısı gibi virüslerin yol açtığı enfeksiyonları yok etmezler.

Ayrıca mantar enfeksiyonlarına karşı da etkili değillerdir.

DOĞAL ANTİBİYOTİKLER VÜCUTTAKİ İYİ BAKTERİLERİ YOK ETMEZ,
YALNIZCA ZARARLI BAKTERİLERLE SAVAŞIRLAR.
BU ÖZELLİKLERİ DE ONLARI TIBBİ İLAÇLARDAN BİR ADIM DAHA ÖTEYE TAŞIR.

Bir diğer konuda, kontrolsüz kullanımı ya da birtakım yan etkilerden dolayı bağırsaktaki mikrobiyata zarar verebilir; metabolitik faaliyetler için gerekli olan yararlı bakterileri öldürerek ishale hatta mide bulantısı gibi sorunlara neden olabilir.

Doğal antibiyotikler ilaçların aksine viral ve mantar enfeksiyonları ile de mücadele eder.

Ayrıca, vücut tarafından üretilen faydalı "iyi" bakterileri öldürmez.

Doğadaki gıdaların birçoğu, doğal antibiyotik olarak hareket eder ve birçok sağlık sorununun tedavisinde etkilidir.

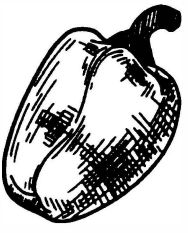
Antibiyotik kullanmadan bağışıklık sisteminizi doğal formüllerle güçlendirmeniz mümkün.

Yalnız bu doğal antibiyotikler, ciddi enfeksiyonların tedavisi için yeterli olmayabilir.

Dolayısıyla tifo, tüberküloz ve diğer ciddi enfeksiyonlar için, doktorunuz tarafından reçete edilen antibiyotiklerle birlikte ve yine doktorunuza danışarak doğal antibiyotikleri de kullanmak en iyisidir.

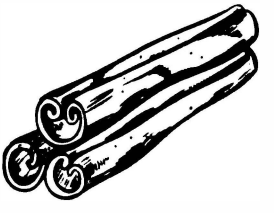
VÜCUDUN ZARARLI BAKTERİLERE KARŞI DİRENCİ NE ZAMAN DÜŞER VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NE ZAMAN ZAYIFLAR?

Vücudu zararlı bakterilere karşı savunmasız bırakan bazı durumlar arasında:



- Uzun süreli ya da yanlış ve bilinçsiz antibiyotik ve kemoterapötik kullanımı,
- Yaş faktörü,
- Stres, depresyon, anksiyete vb durumlar,
- Sindirim problemleri
- Kötü ve eksik beslenme, malnütrisyon,
- Bağışıklık durumu, immun yetmezlik,
- Çok fazla hayvansal protein ve yağlardan beslenme gösterilebilir.

EVET, DOĞAL ANTİBİYOTİK BESİNLER OLARAK BİRÇOK FARKLI BİTKİ VE BAHARAT BULUNMAKTADIR.



☑ Kırmızıbiber	☑ Defne yaprağı	☑ Tarçın
☑ Bayır turpu	☑ Kişniş	☑ Fesleğen
☑ Biberiye	☑ Kimyon	☑ Ada çayı

Bunlar bizi güçlendirecek, daha sağlıklı olmamızı sağlayacaktır.



Sorularınızı duyar gibiyim. Bunları nasıl mı kullanacağız?

Evet, işte DOĞAL ECZA DEPOSU için LİSTE







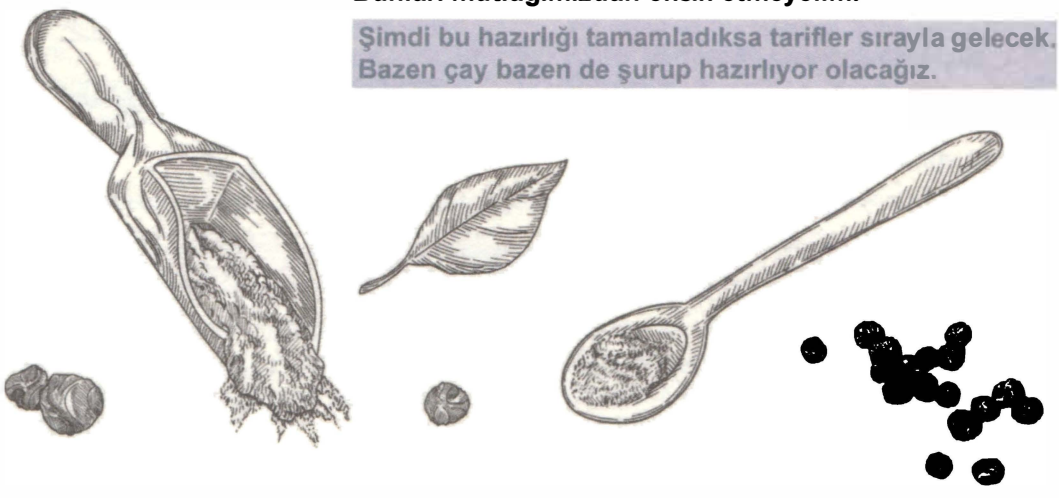
Aşağıda listelenmiş bulunan besinler vücudunuzun direnişine uzun süreler katkıda bulunarak sağlıklı kalmanızı sağlar.

- ☑ Bal / propolis
- ☑ Biber
- ☑ Biberiye
- ☑ C vitamini
- ☑ Çarkıfelek
- ☑ Çay ağacı yağı
- ☑ Çinko
- ☑ Ekinezya (kirpi otu)
- ☑ Elma sirkesi
- ☑ Greyfurt çekirdeği
- ☑ Ham bal
- ☑ Kekik / kekik yağı
- ☑ Kırmızı acı biber
- ☑ Kimyon,
- ☑ Kolloidal gümüş suyu
- ☑ Manda sütü, manda yoğurdu
- ☑ Melisa
- ☑ Okaliptüs
- ☑ Sarımsak
- ☑ Soğan / soğan suyu
- ☑ Tarçın
- ☑ Turunçgiller
- ☑ Yaban turpu / turplar
- ☑ Zencefil
- ☑ Zerdeçal
- ☑ Zeytinyağı
- ☑ Zeytin yaprağı



Bunları mutfağımızdan eksik etmeyelim:

Şimdi bu hazırlığı tamamladıksa tarifler sırayla gelecek. Bazen çay bazen de şurup hazırlıyor olacağız.



1. ALTIN MÜHÜR

Antibakteriyel doğal bir antibiyotiktir, egzamaya iyi gelir.

TARİF:

1 çay kaşığı altın mühür, 1 fincan sıcak su ile demleyelim ve sıcakken tüketelim.

Not: Altın mühür bitkisini üst üste 2 haftadan fazla kullanmayalım.

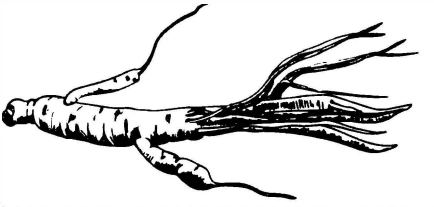
Harici kullanım için:

1 çay kaşığı altın mühür tozuna birkaç adet E vitamini içeren kapsül yağlardan katılır ve etkilenen bölge üzerine sürülerek uygulanır.

Bu işlemi günde 3 defa tekrarlayabiliriz.

2. ADAMOTU KÖKÜ / GİNSENG

- ☑ Gribal enfeksiyonlara karşı etkindir, direnç sağlar,
- ☑ Antienflamatuardır.
- ☑ Enerji verir.
- ☑ Muhakeme gücünü attırır, düşünme sürecini hızlandırır, bilişi geliştir.
- ☑ Sinirlilik, anskiyete için çözüm odağıdır.
- ☑ Anti-Stres etkilidir.
- ☑ Ağrı kesicidir.
- ☑ Afrodizyaktır.
- ☑ Zindelik kazandırır, direnç oluşturur.
- ☑ Spazm çözücüdür.
- ☑ Bağışıklığı arttırır.
- ☑ Kan basıncını ayarlar.
- ☑ Kan şekerini düzenler.
- ☑ Diş ağrısını giderir.
- ☑ İdrar yanmasına karşı etkilidir.
- ☑ Baş ağrısını alır.
- ☑ Uyku problemlerini çözer.
- ☑ Sindirim sistemini rahatlatır.
- ☑ Bulanık görme şikâyetlerine yardımcıdır.
- ☑ Şiddetli cilt reaksiyonu sorunlarında çözümdür.
- ☑ Ödem alıcıdır.
- ☑ İshali keser.
- ☑ Kanamayı durdurur.
- ☑ Ağız kuruluğunu giderir.
- ☑ Azalmış kalp atış hızını düzenler.
- ☑ Konvülsiyonlar ve nöbetler ile deliryum için destekleyici olmaktadır



3. ALOE VERA

- ☑ Bağışıklığı arttırır.
- ☑ Antimikrobiyal etkilidir, mikrop öldürücüdür.
- ☑ Enfeksiyon hastalıkları ile savaşır.
- ☑ Antienflamatuar, iltihap gidericidir.
- ☑ Bağırsak mantarlarına karşı antifungal etkilidir.
- ☑ Vitamin ve mineral deposudur.
- ☑ Antidiyabetiktir.
- ☑ Yanıklara karşı iyi gelir, sakinleştirici ve iyileştiricidir.
- ☑ Sindirim sistemini kuvvetlendirir.
- ☑ Mide rahatsızlıkları riskini en aza indirir.
- ☑ Ciltte yıpranmış hücreleri yeniler, onarır ve nemlendirir.
- ☑ Yaşlanmasını önler, anti-aging etkilidir.
- ☑ Kolon kanseri ve bağırsak hastalıkları üzerinde etkilidir.
- ☑ Böbrek sağlığını korur.
- ☑ Egzema ve sedef hastalığı tedavisini destekler.
- ☑ Metabolizmayı hızlandırır.
- ☑ Kalp damar sağlığını destekler, damar tıkanıklığını önler.
- ☑ Kabızlığa karşı çözümdür, suyuy elma ile birlikte tüketildiğinde müshil etki gösterir.
- ☑ Jeli böcek sokmalarına karşı kullanılır.
- ☑ Kremi sivilceleri yok eder.
- ☑ Bitki kaynatılarak içildiğinde astım tedavisini destekler.
- ☑ Aloe veranın suyu göz iltihaplarını hafifletir.
- ☑ Jeli ya da kremi donmaya karşı doku hasarlarını giderir.



4. ASTRAGALUS - GEVEN OTU

- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ☑ Anti-inflamatuardır, iltihabı alır.
- ☑ Antiviral etkidir, soğuk algınlığı ve gribi tedavi eder.
- ☑ Herpes simpleks / uçuk virüsünü inhibe eder.
- ☑ Çeşitli hastalıkları tetikleyen bir virüs olan Coxsackie B-3 çoğalmasını önler.
- ☑ Karaciğerdeki hepatit B virüsü hücrelerini inhibe ederek hepatitin tedavisine yardımcı olur.
- ☑ HIV tedavisini destekler.
- ☑ Anti-stres etkilidir; doğal bir Antidepresan olarak sakinlik, rahatlık verir.
- ☑ Tümörlerin büyümesini yavaşlatır veya önler.
- ☑ Kalp damar sağlığını korur.
- ☑ Diyabet ve diyabete bağlı hastalıkları düzenler ve önler.
- ☑ Antioksidatif etkilidir, yaşlanma karşıtı anti-agingdir.
- ☑ Yaraların iyileşmesini destekler, yara izini en aza indirir.
- ☑ Kemoterapi belirtilerini olumsuz etkilerini azaltır.
- ☑ Kronik astım için tamamlayıcı tedavi sağlar.
- ☑ Kollajen sağlığını destekler.
- ☑ Yenidoğanda bronkopulmoner displaziden etkilenen akciğer dokusunun iyileşmesine yardımcı olur.
- ☑ Alerjik dermatitte iltihabı tedavi eder.
- ☑ Diüretiktir.
- ☑ Diyare tedavisini destekler.

5. BAL

- ☑ Doğal antibiyotiklerin içerisinde ilk sırayı alır.
- ☑ Antimikrobiyaldir.
- ☑ Anti-enflamatuardır.
- ☑ Antiseptiktir.
- ☑ Bakterin üremesini engelleyerek kandaki toksinlerin temizlenmesini sağlar.
- ☑ Sindirim sistemini yatıştırır.
- ☑ Karaciğerin sağlığını destekler.
- ☑ Beyaz kan hücrelerini arttırarak bağışıklığı güçlendirir.
- ☑ Tarçınla karıştırılarak tüketildiğinde daha etkinliği artar.
- ☑ Cildimizi temizlemek için öncellikle cildinizi nemli tutmalıyız.
- ☑ Bal, mükemmel bir nemlendiricidir.
- ☑ Ayrıca antibakteriyeldir.
- ☑ Böylece cildi doğal yoldan temizler, arındırır.

Organik ve işlenmemiş bal tercih edelim!

TARİF 1

- ☑ **Balı cildinize doğrudan uygulayın.**
- ☑ **Doğal olarak kurumaya bırakın ve sonra ılık su ile yüzünüzü durulayın. Baldaki su içeriği cildi derinlemesine nemlendirir, yumuşak ve esnek hâle getirir.**
- ☑ **Bu uygulamayı her gün veya 2 günde bir yapın.**

TARİF 2

- ☑ **2 tatlı kaşığı süt ve 1 tatlı kaşığı bal karıştırın.**
- ☑ **Daha sonra 1 tatlı kaşığı unu ekleyin ve iyice karıştırın.**
- ☑ **Bu karışımı yüzünüzün her yerine uygulayın.**
- ☑ **20 dakika bekletin ve sonrasında ılık su ile durulayın.**
- ☑ **Temiz bir cildin tadını çıkarmak için bu yöntemi haftada 1 kez uygulayın.**

6. BİBERİYE YAĞI



- ☑ Sedef hastalığının tedavisini destekler.
- ☑ Saç sağlığını güçlendirir.
- ☑ Saç büyümesini teşvik eder.
- ☑ Saç dökülmesini durdurur.

- ▲ Birkaç damla biberiye yağını bir taşıyıcı yağa karıştırın ve durulamadan önce saçınıza ve saç derinize masaj yapın.
- ▲ Bunu haftada birkaç kez yapın.
- ▲ Günlük olarak şampuanınıza ve saç kreminize birkaç damla biberiye yağı ekleyin.
- ▲ Esansiyel yağları doğrudan cilt üzerinde kullanmayın.
- ▲ Her zaman taşıyıcı yağ veya şampuanla karıştırın.

7. BROKOLİ

İÇERİĞİNDE NELER VAR:

- ☑ SULFORAFAN:
  - ◆ Antioksidandır,
  - ◆ Bağışıklığı destekler,
  - ◆ Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı'nın (KOAH) hasarının engellenmesinde etkilidir.
- ☑ C ile E vitaminini bir arada içerdiği için bağışıklık sistemini uyarır.
- ☑ Vitaminler olarak içinde:
  - ◆ A vitamini,
  - ◆ B1 vitamini (Tiamin),
  - ◆ B2 vitamini (Riboflavin),
  - ◆ B3 vitamini (Niasin),
  - ◆ B5 vitamini (Pantotenik asit),
  - ◆ B6 vitamini (Piridoksin),
  - ◆ B9 vitamini (Folat),
  - ◆ C vitamini,
  - ◆ E vitamini,
  - ◆ K vitamini bulunur.
- ☑ Beta-karoten,
- ☑ Lutein,
- ☑ Zeaksantin,
- ☑ Omega-3 yağ asitlerine sahiptir.
- ☑ Kolin; esansiyel bir besin maddesidir.

☑ Mineraller olarak ise:



- Kalsiyum,
- Demir,
- Magnezyum,
- Çinko,
- Sodyum,
- Potasyum,
- Selenyum,
- Krom,
- Manganezyum,
- Fosfor deposudur

☑ Organik bileşikler olarak da:

- Fitokütöz,
- Glukozinolatlar,
- İzotiyosiyanat,
- Kaemprefol gibi flavonoidler ve çeşitli antioksidan bileşiklerin kaynağıdır.

☑ Omega-3 yağ asitlerine sahiptir.
☑ Kolin; esansiyel bir besin maddesidir.
☑ Organik bileşikler bakımından:

- Bir protein olan Triptofan zenginidir.
- Diyet lifi deposudur.

☑ Diyet lifi zenginidir.
☑ Mide, bağırsak ve yemek borusu kanser riskini azaltır.
☑ Tokluk hissi yaratır.
☑ Akciğer kanser riskini azaltabilir.
☑ Fosfor, vitamin ve mineral deposudur.
☑ Deri enfeksiyonlarına karşı koruyucudur.
☑ Saç sağlığı için gereksinilen A, C, E, B5, B12 vitaminleri ile kalsiyum, demir, niasin, çinko, kükürt, silis ve germanyum gibi mineral ve eser elementleri bünyesinde bulundurlar.
☑ A ve C vitaminleri sebum üretimini, kalsiyum saç köklerini güçlendirir ve baş derisi sağlığını güçlendirir.
☑ Cilt kanseri riskini azaltır,
☑ İçerdiği Beta karoten, A, B, C ve E vitaminleri ile selenyum, bakır, çinko sayesinde cilt sağlığı güçlenir.
☑ Anti-kanser etkidedir, meme ve rahim kanserini önler.
☑ Besin lifi, magnezyum, kalsiyum, potasyum ve Omega 3 yağ asitleri deposu olduğundan kan basıncını düşürerek, tansiyonu dengeler.
☑ Tam bir kalsiyum deposudur, bu sayede kemik sağlığı güçlenir.
☑ Gebelik sırasında veya sonrasında gereksinilen kalsiyum ihtiyacını karşılar.
☑ Zihinsel sağlığı destekler.
☑ Kalp sağlığını güçlendirir.
☑ Kötü kolesterol seviyesini düşürür.
☑ Santral sinir sistemini güçlendirir, sağlığını korur.
☑ Kilo vermeyi destekler.
☑ Sindirim sistemini düzenler.
☑ Kan şekeri seviyesini ayarlar.
☑ İçerdiği A vitamini yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan göz hastalıklarına karşı korur.
☑ Kansızlığı önlemeye yarayan folik asit içerir.

8. CİVANPERÇEMİ, KANDİL ÇİÇEĞİ

- ☑ Tüberküloz tedavisine destek verebilir,
- ☑ Hemoroit (basur) tedavisini destekler,
- ☑ Ciltte deforme olmuş hücrelerin yenilenmesine yardımcı olur,
- ☑ Yaraların, enfeksiyonların ve iltihaplı ödemlerin iyileşmesini hızlandırır,
- ☑ Boğazdaki iltihapların balgam yolu ile atılmasına yardımcı olur,
- ☑ Öksürüğü azaltarak daha rahat nefes alıp vermeyi kolaylaştırır,
- ☑ Sindirim sistemini güçlendirir,
- ☑ Midede oluşan fazla asit oranını dengeler ve mide duvarının yağlı yiyeceklerden zarar görmesini engeller,
- ☑ Hazımsızlığı giderir,
- ☑ Mide gazını alır,
- ☑ Bel ağrıları ve romatizma ağrılarını alır, ağrıları dindirir,
- ☑ Kemik sağlığını korur,
- ☑ Adet söktürücüdür. Doğal bir ağrı kesici olduğundan adet döneminde rahatlık sağlanması için çayı tüketilebilir,
- ☑ Antioksidan etkilidir, vücuttaki serbest radikalleri azaltarak bağışıklığı güçlendirir,
- ☑ Kanserli hücreler ile savaşır.

9. ÇÖREK OTU (NİGELLA SATİVE)

ÇÖREK OTUNUN İÇERİĞİ:

- ☑ 38 karbonhidrat,
- ☑ %35 çeşitli yağlar,
- ☑ %21 albüminden
- ☑ %6'lık gibi bir kısım ise birbirinden farklı yüze yakın maddeden oluşmaktadır.

Günde 2 gram öğütülmüş Çörek otunu 12 hafta süresince kullanıldığında;

- ☑ Boğaz ağrısı, bademcik ve boğaz iltihaplarına da iyi gelir,
- ☑ Astım ve bronşit tedavisini destekler, atakların etkisini düşürür,
- ☑ Grip tedavisinde kullanılabilir,
- ☑ Yüksek tansiyonu önler,
- ☑ Radyasyon hasarını gidericidir,
- ☑ Kimyasal silahlara karşı korunma: kimyasal saldırıya maruz kalanların hırıltı dâhil, tüm semptomlarını azalttığı hatta tedavi edici etkileri bulunmaktadır,
- ☑ Hormon dengesini düzenler,
- ☑ Sedef hastalığı,
- ☑ Parkinson hastalığı,
- ☑ Kolon kanseri,
- ☑ Meme kanseri,
- ☑ Şeker hastalığı,
- ☑ Alerjik hastalıklarının tedavisini destekler,
- ☑ Karaciğeri korur,
- ☑ İdrarın sökülmesine yardımcı olur,
- ☑ Morfin bağımlılığı ve toksisite önlemede kullanılmaktadır,
- ☑ Belleği güçlendirir, dikkat toplamayı artırır,



- ☑ Alzheimer tedavisini destekler,
- ☑ Öksürüğe iyi gelir,
- ☑ Hazmı kolaylaştırır,
- ☑ Baş ağrısını hafifletir,
- ☑ Romatizmal hastalıklara iyi gelir,
- ☑ Regl rahatsızlıklarını hafifletir,
- ☑ Yaraların çabuk iyileşmesini ve hücrelerin yenilenmesini hızlandırır,
- ☑ İştah, glikoza emilimi, karaciğer glukoneogenezi, kolesterol, trigliserid gibi kilo alımı tetikleyicilerin etkilerini azaltır, kilo vermeye yardımcı olur.

TARİFLER

ASTIM ATAKLARI İÇİN:

- ☑ 1 çay kaşığı kadar kabaca öğütülmüş çörek otu,
- ☑ 1 fincan kahve ile karıştırılarak sabah ve akşam içilir,
- ☑ 2 gün bunu yapınca astım atağınızı geçiştirir.

HORMON DENGESİNİ DÜZENLEMEK İÇİN:

- ☑ Bir ay boyunca, öğütülmüş çörek otu,
- ☑ 10-20 mg arı sütü,
- ☑ 30-35 gram bal karıştırılarak ağızda eritilmek suretiyle yutulur.

BÖBREK SAFRA TAŞI ERİTME:

- ☑ 1 çay kaşığı öğütülmüş çörek otu ,
- ☑ 1 kahve fincanı doğal bal ,
- ☑ 3 diş sarımsak ,
- ☑ Öğütülmüş çörek otu ve bal karışıma ezdiğimiz sarımsağı ilave edelim ve 7 gün boyunca günde 3 defa taze sıkılmış ½ su bardağı kadar limon suyu ile birlikte tüketelim.

Çörek otu tohumu günde 2 gram ya da 1 tatlı kaşığı şeklinde tüketilebiliriz.

UYARI:

HAMİLELER KESİNLİKLE KULLANMAMALIDIR!

ÇÖREK OTU YAĞI:

- ☑ Vitamin, enzim ve mineral deposudur,
- ☑ Güçlü bir antioksidandır,
- ☑ Vitamin olarak B1 vitamini, B2 vitamini ve B6 vitamini, C vitamini, H vitamini içerir,
- ☑ Mineral olarak selenyum, çinko, magnezyum, sodyum, potasyum, kalsiyum, çinko, demir, magnezyum, bakır, fosfor elementleri için bir depodur,
- ☑ Uçucu olmayan yağlar ve nigellon içerir,
- ☑ Yapısında palmitik asit, linoleik asit, oleik asit bulunur,
- ☑ İçeriğinin %58'ini Omega 3 ve Omega 8 oluşturur,
- ☑ Çörek otunun ve yağının içerdiği en önemli bileşen bir aktif madde olan **Timol** türevi **Timokinon** dur.

Timokinon:

- Alerjik astım, bronşitli astım, bahar nezlesi gibi alerjik rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkiler yaratır,
- Kan şekerini düşürür,
- İltihap önleyicidir. Özellikle eklem iltihaplarında oldukça etkilidir,
- Ürik asit azaltıcıdır,
- Kolon,
- Prostat,
- Pankreas,
- Akciğer kanserinde etkili olduğu söylenir,
- **Tiyokinon Kemoterapi ilaçları birlikte kullanıldığında ilaçların toksisitesini azaltır,**
- Diyabet,
- Kolesterol,
- Sedef,
- Egzama tedavisini destekler.
- Sindirimi güçlendirir.
- Burun tıkanıklığı,
- Burun akması,
- Hapşırma,
- Burun kanallarının şişmesi vb alerjik reaksiyonlara iyi gelir.

ÇÖREK OTU YAĞI ANTİBİYOTİKLERE DİRENÇLİ BAKTERİLERİ ÖLDÜREBİLME ÖZELLİĞİNE SAHİPTİR.

- ☑ Bağışıklık sistemini enfeksiyon ve alerjik hastalıklara karşı güçlendirdiği için vücudu kronik hastalıklardan korur,
- ☑ Yorgunluğu alır ve vücudu güçlendirir,
- ☑ Mikroplarla savaşır, antibakteriyel ve antifungal özelliktedir,
- ☑ Saçkıran, ayak mantarı, tırnak enfeksiyonu gibi mantarlara bağlı enfeksiyonlarda kullanılabilir,
- ☑ Sedef hastalığı tedavisinde destekleyicidir,
- ☑ Egzamaya karşı, cildi yatıştır,
- ☑ Sivilce ve sivilce izlerini onarıcı özelliğe sahiptir,
- ☑ Saç köklerini besler, güçlendirir. Saç sağlığı için faydalıdır,
- ☑ Antipretiktir, ateş düşürücü özelliği vardır,
- ☑ Solunum borusunu genişleterek nefes almayı kolaylaştırır,
- ☑ Damar sertliği ve tıkanıklığını giderir,
- ☑ Kolesterol ve tansiyonun normalleşmesini sağlar,
- ☑ Karaciğer kanserine karşı koruyucu etki gösterir,
- ☑ Mideyi korur,
- ☑ Nefes açıcıdır,
- ☑ Ruh sağlığını ve hormon sistemini korur, fiziksel ve duygusal açıdan enerji verir, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar,
- ☑ Anne sütünün artmasına yardımcı olur,
- ☑ Hücreleri yeniler,
- ☑ Cildi nemlendirir.

EVDE ÇÖREK OTU YAĞI YAPMAK MÜMKÜNDÜR.

TARİFLER

TARİF.1;

1. Çörek otunun kendisi tohumları değil, incecik kıyılır,
2. Temiz bir şişenin içerisine ağzına kadar doldurulur,
3. Üzerine ağzına kadar gelecek şekilde saf zeytinyağı eklenir,
4. Şişenin ağzı sıkı bir şekilde kapatılır,
5. İki hafta güneş görecek şekilde veya sıcak bir ortamda bekletilir.

TARİF.2;

MALZEMELER:

1. 200 gram zeytinyağı ,
2. 30 gram öğütülmüş çörek otu tohumu.

YAPILIŞI:

1. Zeytinyağı ile öğütülmüş çörek otu karıştırılır,
2. 7 gün beklemeye bırakılır,
3. 7 gün sonra iyice süzülür,
4. Süzme işlemi dikkatle yapılmalıdır! SÜZME işinin 3-4 kere ve birkaç kat tülbentten yapılması tavsiye edilir.

KULLANILIŞI:

- ☑ Günde 2 defa sabah ve akşam yemeklerden 30 dakika sonra tüketilebilir,
- ☑ Bu şekilde hazırlanan çörek otu yağı salata ve yemeklere katılabilir ,
- ☑ Vücudun ağrıyan kısımların uygulanabilir,
- ☑ Cilt ve saç sorunları yaşayanlar cilt ve saçlarına sürebilirler,
- ☑ Grip, nezle soğuk algınlığı, baş ağrısına karşılık buruna 3 damla damlatılarak hastalıklar giderilir,
- ☑ Eğer kulak iltihabı var ise aynı işlem kulak için yapılır,
- ☑ Göze damlatıldığında mikropları öldürür,
- ☑ Sinüziti olanlar için buruna sabah ve akşam iki kere 1 veya 2 damla 2 hafta boyunca damlatılır,
- ☑ Yapılacak uygulamalar için çörek otu yağının en fazla 5 damla halinde veya bir çay kaşığı kadar miktarda bir miktar su ile karıştırılarak alınması önerilmelidir,
- ☑ Hafıza Kuvvetlendirir: Bir bardak içerisinde naneye 8-10 damla çörek otu yağı damlatılır günde iki defa içilir,
- ☑ Çörek otu ya da yağı E vit, β-karoten ve biyotin ile birlikte ağızdan alındığında alerji belirtilerini azaltır.

- **Tane olarak satın alınan çörek otlarının yüzey kısımları mumla kaplı olduğundan dolayı sindirilmesi çok zordur.**
- **Öğütülmüş olarak, hazır satılan çörek otu yenilmez, bu şekilde satılan çörek otları çok zararlıdır.**
- **İlk 2 hafta günde 3 kez bir çay kaşığı 3 üncü haftadan itibaren günde 1-2 kez 1 çay kaşığı olarak önerilir.**
- **Soğuk baskı şeklinde üretilen, koruyucu ve katkı maddesi olmayan ve karışım yağ içermeyen çörek otu yağı tercih edin.**

UYARI:

EVDE HAZIRLADIĞINIZ ÇÖREK OTU YAĞINIZI GÖZ, KULAK VE BURUN İÇİN KULLANMAYIN.

- ☑ Süzme işlemi ne kadar iyi yapılırsa yapılsın yine de ufak parçacıkların çözeltinizde kalması söz konusu olabilir,
- ☑ Bu nedenden dolayı göz, burun ve kulaklara uygulama esnasında bu ufak parçacıkların tıkanmalara neden olabileceğini hatırlatmak isteriz,
- ☑ Dâhilen yapılacak uygulamalar için eczanelerden hazır ürünleri kullanmanız tavsiye edilir.

10. EKİNEZYA

- ☑ Sivilce, sedef hastalığı ve sinüs enfeksiyonlarına karşı,
- ☑ Yaraların ve bakteriyel enfeksiyonların tedavisinde kullanılan doğal bir antibiyotiktir.
- ☑ Vücudun savunma sistemini güçlendirir.

Merhemini;

- ◆ Egzema ve sedef hastalığı ile
- ◆ Açık yaraların ve bakterilerin neden olduğu cilt problemlerinin tedavisinde de kullanabilirir.

Bakteriyel enfeksiyonları önlemek için günde 2 bardak ekinezya çayı içebiliriz.

UYARI:

Bu bitkiyi bir haftadan fazla kullanmayınız. Otoimmün hastalar için uygun olmayabilir.

11. ELMA SİRKESİ

SALATA VE YEMEKLERDE İŞLENMEMİŞ ELMA SİRKESİ KULLANALIM, KOLESTEROL VE KANSER RİSKİNİ AZALSIN!

- ☑ Doğal, güçlü antiseptik özelliktedir,
- ☑ Antifungal etkilidir,
- ☑ Antibakteriyel özelliklerine sahiptir,
- ☑ İçeriğinde bol miktarda magnezyum, fosfor, potasyum, demir, bakır ve florin barındırır,
- ☑ Kanı alkalize ederek toksinlerin vücuttan kolayca atılmasını sağlar,
- ☑ Kilo kontrolü sağlar.

12. FESLEĞEN

- ☑ Kendisi ve yağı doğal bir antibiyotiktir,
- ☑ Antibakteriyel özelliklere sahiptir,
- ☑ Enfeksiyonlara karşı koruma sağlar,
- ☑ Soğuk algınlığı ve öksürüğü keser,
- ☑ Antiseptiktir,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Kolesterolün oksidasyonunu önler,
- ☑ İçeriğindeki antioksidanlardan Beta-Karoten, vücutta A vitaminine dönüşür ve kan dolaşımında kolesterolün oksidasyonunu önler ve böylelikle de kalp-damar sistemini korur,
- ☑ Öte yandan içerdiği B6 vitamini ve magnezyum bir şekilde kalp damar sistemini güçlendirir,
- ☑ Güçlü bir antioksidandır,
- ☑ Vücudu serbest radikallerin neden olduğu hasarlardan korur,
- ☑ Karaciğer sağlığını iyileştirir,
- ☑ Hücre yaşlanmasını ve çeşitli kanser türlerinin gelişmesini önler,
- ☑ Artritin neden olduğu iltihabı azaltır,
- ☑ Astım, osteoartrit ve romatoid artrit gibi birçok hastalığın gelişimini engeller.
- ☑ Kanser ve tümörlere karşı koruyucudur,
- ☑ Diyabet riskini azaltır,
- ☑ Doğal bir analjezik görevi görür (ağrıyı azaltır),
- ☑ Antipretiktir yani ateş düşürücüdür,
- ☑ Bunama ve diğer beyin hastalıklarına karşı koruyucudur,
- ☑ Tıbbi amaçlar için taze veya kurutulmuş fesleğen yaprağı, uçucu yağ veya ekstraktını kullanabiliriz,
- ☑ Sindirimi güçlendir,
- ☑ Kas gevşeticidir,
- ☑ Baş ağrısını alır,
- ☑ A vitamini bakımından zengin olduğu için göz sağlığını korur,
- ☑ ***Anti stres etkidedir,***
- ☑ ***Antidepresan etkilidir; kaygı, endişe ve depresyonu hafifletir,***
- ☑ Uykuyu iyileştirir, uykusuzluğa çaredir,
- ☑ Böbrek sağlığını güçlendirir, böbrek taşlarının dökülmesini destekler,
- ☑ Bu baharat bitkisi bağışıklık sistemini güçlendiren, hücrelerinizi koruyan ve yaşlanmayı yavaşlatan güçlü flavonoidler olan ORİENTİN ve VİCENİNAR bitki besinlerini içerir,
- ☑ Fesleğen yaprakları topikal olarak yara tedavisinde antibakteriyel olarak kullanılabilir,
- ☑ Saç dökülmesi için doğal bir çaredir,
- ☑ Böcek sokması ve ısırıklarında tedavi edicidir.



13. GİNKGO - ÇİN KAYISISI

- ☑ Enerji verir,
- ☑ Belleği kendisi ve yağı doğal bir antibiyotiktir,
- ☑ Antibakteriyel özelliklere sahiptir,
- ☑ Enfeksiyonlara karşı koruma sağlar,
- ☑ Soğuk algınlığı ve öksürüğü keser,
- ☑ Antiseptiktir,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Kolesterolün oksidasyonunu önler,
- ☑ İçeriğindeki antioksidanlardan Beta-Karoten, vücutta A vitaminine dönüşür ve kan dolaşımında kolesterolün oksidasyonunu önler ve böylelikle de kalp-damar sistemini korur,
- ☑ Öte yandan içerdiği B6 vitamini ve magnezyum bir şekilde kalp damar sistemini güçlendirir,
- ☑ Güçlü bir antioksidandır,
- ☑ Vücudu serbest radikallerin neden olduğu hasarlardan korur,
- ☑ Karaciğer sağlığını iyileştirir,
- ☑ Hücre yaşlanmasını ve çeşitli kanser türlerinin gelişmesini önler,
- ☑ Artritin neden olduğu iltihabı azaltır,
- ☑ Astım, osteoartrit ve romatoid artrit gibi birçok hastalığın gelişimini engeller,
- ☑ Kanser ve tümörlere karşı koruyucudur,
- ☑ Diyabet riskini azaltır,
- ☑ Doğal bir analjezik görevi görür (ağrıyı azaltır),
- ☑ Antipretiktir yani ateş düşürücüdür,
- ☑ Bunama ve diğer beyin hastalıklarına karşı koruyucudur,
- ☑ Tıbbi amaçlar için taze veya kurutulmuş fesleğen yaprağı, uçucu yağ veya ekstraktını kullanabiliriz,
- ☑ Sindirimi güçlendirir,
- ☑ Kas gevşeticidir,
- ☑ Baş ağrısını alır,
- ☑ A vitamini bakımından zengin olduğu için göz sağlığını korur,
- ☑ ***Anti stres etkidedir,***
- ☑ ***Antidepresan etkilidir; kaygı, endişe ve depresyonu hafifletir,***
- ☑ Uykuyu iyileştirir, uykusuzluğa çaredir,
- ☑ Böbrek sağlığını güçlendirir, böbrek taşlarının dökülmesini destekler,
- ☑ Bu baharat bitkisi bağışıklık sistemini güçlendiren, hücrelerinizi koruyan ve yaşlanmayı yavaşlatan güçlü flavonoidler olan ORİENTİN ve VİCENİNAR bitki besinlerini içerir,
- ☑ Fesleğen yaprakları topikal olarak yara tedavisinde antibakteriyel olarak kullanılabilir.
- ☑ Saç dökülmesi için doğal bir çaredir,
- ☑ Böcek sokması ve ısırıklarında tedavi edicidir, korur,
- ☑ Dimentiya bunama, alzheimer belirtilerini azaltır,
- ☑ Baş dönmesi, kulak çınlaması ve bunaltı belirtilerine iyi gelir,
- ☑ Kaygı semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir,
- ☑ Kan akışını düzenler, kan pıhtılarının oluşumunu engeller,
- ☑ Enflamasyonu azaltmaya yardımcı olabilir,
- ☑ Antioksidan özelliği sayesinde göz tansiyonu olarak bilinen glokomun ilerlemesini engeller,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Uyku kalitesini artırır.

14. GREYFURT ÇEKİRDEĞİ EKSTRESİ (GSE)

- ☑ Doğal güçlü bir antibiyotiktir,
- ☑ Doğal bir cilt antiseptiğidir,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Güçlü antioksidanlar içerir,
- ☑ C vitamini deposudur,
- ☑ Virüslere karşı antiviral özellikler sergiler, onları inhibe eder,
- ☑ Bakteri enfeksiyonların tedavisini destekler, antibakteriyeldir,
- ☑ Antifungal etkilidir, mantar enfeksiyonlarına karşı kullanılır,
- ☑ Paraziter hastalıklarda antiparaziter olarak etkindir.

15. HİNT LEYLAĞI (NEEM)

- ☑ Cilt enfeksiyonlarını önler,
- ☑ Ciltte sivilceye neden olan bakterilerle mücadele eder,
- ☑ Antibakteriyeldir,
- ☑ Egzama ve sedef hastalıklarının tedavisini destekler,
- ☑ Ağız, diş sağlığını geliştirir, diş eti sorunlarına çözümdür,
- ☑ Ağız içinde oluşan zararlı bakterileri yok eder,
- ☑ Cilt yanıklarını onarır,
- ☑ Yapraklarında yapılan çayı sindirimi kolaylaştırır,
- ☑ Mide ve bağırsak hastalıkları riskini azaltır.

16. HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

- ☑ Cilt enfeksiyonlarını önler,
- ☑ Ciltte sivilceye neden olan bakterilerle mücadele eder,
- ☑ Antibakteriyeldir,
- ☑ Egzama ve sedef hastalıklarının tedavisini destekler,
- ☑ Ağız, diş sağlığını geliştirir, diş eti sorunlarına çözümdür,
- ☑ Ağız içinde oluşan zararlı bakterileri yok eder,
- ☑ Cilt yanıklarını onarır,
- ☑ Yapraklarında yapılan çayı sindirimi kolaylaştırır,
- ☑ Mide ve bağırsak hastalıkları riskini azaltır.

17. ISPANAK

İçeriğinde bitkisel besinler olarak:

- ☑ A,B,C ve E vitaminleri,
- ☑ Kalsiyum, magnezyum mineralleri, kuersetin bulunur,
- ☑ Enfeksiyonları önleyicidir,
- ☑ Besin lifi zenginidir,
- ☑ Antioksidan deposudur,
- ☑ Beta-karoten yoğunluğu, göz sağlığını gelişimini destekler, güçlendirir,
- ☑ K vitamini zenginidir, kanın pıhtılaşmasına yardımcı olur, hemofili semptomlarını hafifletir,

- ☑ İçeriğindeki glikogliserolipidler ve A vitamini antikanserojen etkilidir,
- ☑ Bağışıklığı arttırır,
- ☑ Antioksidan olan Faktör Koenzim-Q10 (C0-Q10) kasları, özellikle de vücudun tüm bölgelerine sürekli kan pompalayan kalp kaslarını güçlendirmede önemli bir rol oynar. C0-Q10, hiperlipidemi, kalp yetmezliği, hipertansiyon ve koroner kalp hastalığı gibi birçok kardiyovasküler hastalığı önlemede rol alır,
- ☑ Folat içeriği sayesinde DNA hasarını ve kolon hücrelerinin istenmeyen mutasyonlarını önler,
- ☑ Folat, anne karnındaki fetüsün sinir sisteminin düzgün gelişimini destekler,
- ☑ Manganez, bakır, magnezyum, çinko ve fosfor gibi diğer mineraller ile güçlü kemiklerin oluşturulmasına destek verir. Osteoporoz gelişimini engeller,
- ☑ Lutein adı verilen bir pigment sayesinde ateroskleroz, kalp krizi ve felç oluşumunu azaltır,
- ☑ Sindirim sistemi iltihap kaynaklı hasarlardan korur,
- ☑ Kalp damar sağlığını geliştirir,
- ☑ Beyin yaşlanmasını geciktirici etkiye sahiptir,
- ☑ Sindirim sistemini güçlü kılar,
- ☑ Glikojen üretimini uyararak karaciğerin çalışmasını güçlendirir,
- ☑ Gastrointestinal sağlığı korur.

18. LAVANTA

Lavanta sağlık için her zaman faydalı olamayabilir.

İçeriğindeki kâfur %4'ün altında olmalı, bu çok önemlidir.

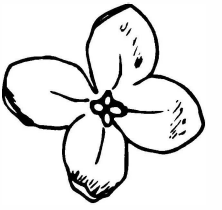
Yaprak ve çiçeklerini ellerinizle öğüterek, yüzünüze tonik gibi sürün. Bu uygulama, düşüncelerinizi hafifletir, ruh halinizi dengeleyerek beden ve zihninizi rahatlatmaya yardımcı olur.

- ☑ Kaygı, migren, baş ağrısı, depresyon, sinir gerginliği ve duygusal stresi azaltır,
- ☑ Zihinsel aktiviteyi arttırır,
- ☑ Lavanta çayı da aynı etkiye sahiptir,
- ☑ Uyku problemlerini çözer,
- ☑ İltihap giderir,
- ☑ Çiçeklerini banyo 🛁 suyunuza ekleyin,
- ☑ Cilt sağlığını güçlendirir,
- ☑ Cildiniz tahriş olmuşsa ya da kuruysa sadece o bölgeye lavanta suyunu püskürtün ve rahatlayın,
- ☑ Sedef, egzama ve akneye karşı gelir,
- ☑ Antiseptiktir,
- ☑ Yaraların hızlı bir şekilde iyileşmesini sağlar,
- ☑ Sorunlu bölgenin üzerini ezilmiş lavanta yapraklarıyla örtelim,
- ☑ Tahriş olmuş olan dokuda enfeksiyonların gelişmesini önlemeye yardımcı olacaktır,
- ☑ Saç dökülmesini önler.

Lavantayı demleyip, saçımızı bu suyla yıkayabiliriz.

LAVANTA YAĞI:





- **Antibakteriyeldir,**
- **Doğal repellent yani böceksavardır,**
- **Böcek ısırıklarına iyi gelir,**
- **İdrar akışını düzenler, sistite karşı savaşır,**
- **idrar kesesi iltihabını alır,**
- **Krampları azaltır,**
- **Yağı boyun, göğüs ve sırt derisine uygulayabilir,**
- **Ayrıca, soğuk algınlığı ve öksürük için yaygın olarak kullanılan birçok vaporizatör ve inhalasyon cihazına eklenir,**
- **Solunum sistemini güçlendirir,**
- **Solunum yolu enfeksiyonlarına karşı antibakteriyel özelliklere sahiptir.**



- ▲ **Boğaz enfeksiyonu,**
- ▲ **Grip,**
- ▲ **Öksürük,**
- ▲ **Soğuk algınlığı,**
- ▲ **Astım,**
- ▲ **Sinüs tıkanıklığı,**
- ▲ **Bronşit,**
- ▲ **Boğmaca,**
- ▲ **Larenjit,**
- ▲ **Bademcik tedavisini destekler.**



- **Balgam söktürücüdür,**
- **Sindirimi güçlendirir.**

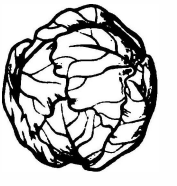
- ▲ **Bağırsak içindeki gıdaların hareketliliğini arttırır,**
- ▲ **Mide suyu ve safra üretimini uyarır,**
- ▲ **Hazımsızlık,**
- ▲ **Mide ağrısı,**
- ▲ **Şişkinlik,**
- ▲ **İshale karşı kullanılır.**

Lavanta yağını tonik olarak kullandığımızda;

- **Migren,**
- **Baş ağrısı,**
- **Depresyon, sinir gerginliği ve duygusal stres tedavisinde yardımcı olabilir.**
- **Zihinsel aktiviteyi arttırır.**

19. LAHANA

- ☑ Güçlü antioksidan özelliklere sahiptir,
- ☑ Kükürt içeren turpgiller ailesinden lahana bir kanser savaşçısıdır,
- ☑ Yüksek besin değerlerine sahiptir,
- ☑ Doğal antibakteriyel özelliği ile bakterilere karşı mücadele eder,
- ☑ Bağışıklığı arttırır, vücudunuzu enfeksiyonlara karşı güçlendirir,
- ☑ Sindirim sisteminin düzenlenmesine de yardımcı olur,
- ☑ Hazmı kolaylaştırır,
- ☑ Bağırsak sağlığını korur,





- ☑ Kilo vermeyi destekler,
- ☑ Göz sağlığını destekler,
- ☑ Kemikleri güçlendirir,
- ☑ Kalbi korur,
- ☑ Kan basıncını düzenler,
- ☑ Detoks etkisi sergiler, vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olur,
- ☑ Tam bir C vitamini deposudur, bir kâse lahana salatası günlük C vitamini ihtiyacımızın ortalama %75'ini karşılayabilmektedir,
- ☑ Kapuskası, dolması, sarması, turşusu, saltası lahana sofralardan eksik olmasın.

20. LİMON

Limon ve suyunun içeriği:

- ☑ Limon büyük kısmı su ve basit şekerlerden oluşur,
- ☑ Sağlıklı bir diyet lifi pektin içerir,
- ☑ Çok az yağ ve protein vardır,
- ☑ Sitrik asit (limon tuzu),
- ☑ Hesperidin (P vitamini), diosmin, eriocitrin ve D-limonen gibi antioksidanlar içerir,
- ☑ C ve B6 vitamini ve potasyum kaynağıdır,
- ☑ Limon suyu uzun süreli solunum rahatsızlıkları ile başa çıkmada yardımcı olur,
- ☑ Doğal antibiyotiktir,
- ☑ Lif deposudur,
- ☑ Limon kabukları antiseptiktir,
- ☑ Antioksidan deposudur,
- ☑ Güçlü antioksidan özelliğimizle toksinleri vücuttan süpürür.

Bir bardak ılık limonlu suyun faydaları:

- ☑ Sabah erkenden aç karnına içildiğinde kafeine olan bağımlılığı azaltır,
- ☑ İçeriğindeki pektin lifinden dolayı acıkmayı geciktirir,
- ☑ Soğuk algınlığı, grip gibi hastalıklara karşı vücut direncini artırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Solunum yolu enfeksiyonlarına, boğaz ağrısına ve bademciklerin şişmesine engel olur.
- ☑ Enerji verir,
- ☑ Kuvvetli bir antioksidan olduğu için bağışıklık sisteminin güçlü kılar,
- ☑ Antipretik etkilidir, ateş düşürücüdür,
- ☑ Viral hastalıklarda enfeksiyonla savaşır ve iyileşmeyi hızlandırır,
- ☑ İçeriğindeki Antioksidanlar ve alkalin özelliğinden ötürü antiageing, hücre yenileyici özelliği vardır,
- ☑ Cildi arındırır, bakterisit etkisinden ötürü akne oluşumunu engeller,
- ☑ Sindirime sistemini güçlendirir,
- ☑ Midedeki yanma ve hazımsızlık hissini ortadan kaldırır,
- ☑ Bağırsak hareketlerini düzenler,
- ☑ Ateş düşürücüdür,
- ☑ Diş bakımına, ağız diş sağlığa katkı sağlar,
- ☑ Nefesi temizler,
- ☑ Yanıkları giderir,
- ☑ Küçük kanamaları durdurur,



- ☑ Cilt sağlığını korur,
- ☑ Yüksek tansiyon, anemi ve astıma karşı koruma sağlar,
- ☑ Tümör ve kanser gelişmesine engel olur,
- ☑ Karaciğeri korur,
- ☑ İyi bir temizleyicidir,
- ☑ Hazımsızlığa iyi gelir,
- ☑ Ateş düşürücüdür,
- ☑ Saç ve cilt sağlığını korur,
- ☑ Düzenli tüketildiğinde stres hormonunu baskılar ruhsal hastalıkların önüne geçer.

HER SABAH AÇ KARNINA
BİR BARDAK ILIK LİMONLU SU İÇİNİZ:

- **Her gün detox yapmanıza yardımcı olur.**
- **Sindirim sisteminizi hareketlendirir.**
- **Bir limonu bir bardak ılık, oda sıcaklığındaki suyun içerisine sıkınız.**
- **İçtiğimiz su ne soğuk ne de sıcak olsun! Çünkü her iki durumda vücut ısısının ya altında ya da üzerindedir, bu durum metabolizmayı gereksiz yorar.**
- **Oda sıcaklığındaki ılık bir içecek ortalama 18-22 °C civarında olduğundan mideye alındığında vücut ısımız 37 °C olduğundan emilimi rahattır, midemizde ısı farkından ötürü şoklanmaz.**

- ☑ İdrar söktürücüdür,
- ☑ Yapısında bulunan pektin sayesinde böbrek taşı oluşumunu durdurur, kalsiyum taşlarını eritir ve iltihaplanmayı engeller ve taş düşürmeyi destekler,
- ☑ Böbreklerde biriken toksinlerin atılımını sağlar,
- ☑ Böbreklerde oluşan vücuda elektrolit ekler ve dengeler, böylelikle dehidratasyon yani vücudun susuz kalması engellenir,
- ☑ İçeriğinde vücudun ihtiyacı olan elektrolitlerden potasyum, kalsiyum ve magnezyum bulunur,
- ☑ Metabolizmanın derhal ve düzenli çalışmasını düzenler,
- ☑ Potasyum içerdiğinden dolayı sinir sistemine de destek olur, sakinlik verir, stresi azaltır. Antidepresandır,
- ☑ Diyabet rahatsızlığı olanlar için iyi bir potasyum kaynağıdır,
- ☑ Lenf sisteminin gelişimini destekler,
- ☑ Tansiyon düşürücüdür, her gün içildiğinde yüksek tansiyonu %10 oranında azaltır,
- ☑ Eklem ve kas ağrılarına iyi gelir,
- ☑ Hamileler için oldukça faydalıdır,
- ☑ Kanı, kan damarlarını ve atardamarları temizler,
- ☑ Kan basıncını ayarlar, düzene sokar,
- ☑ Kilo vermeye yardımcı olur,
- ☑ Gut ağrılarını azaltır,
- ☑ İçeriğindeki LİMONOSİT adlı yapı antikanserojendir,
- ☑ IQ artmasını destekler,
- ☑ Zindelik verir, güne iyi başlamanızı sağlar.



CİLT TEMİZLİĞİ İÇİN LİMON

LİMONUN YAPISINDAKİ

- ☑ Sitrik asit cildi ölü hücrelerden arındırıp temizler,
- ☑ C vitamini ise hücre yenileme süreci artırır,
- ☑ Siyah noktaları yok etmeye yardımcı olur.

UYGULAMA.1:

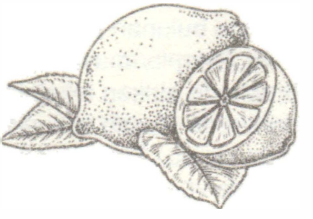
1. Yüz ve boyun bölgesine taze sıkılmış limon suyu sürülür,
2. 10 dakika bekletilir,
3. Daha sonra ılık su ile yıkanır,
4. Bu uygulama sonrasında, cildi yumuşatıp nemlendirmek için salatalık dilimleri sürülebilir,
5. Bu uygulama her gün ya da gün aşırı yapılmalıdır,
6. Eğer limona karşı bir cilt hassasiyeti varsa limonu suyla karıştırıp seyrettikten sonra uygulanmalıdır.

UYGULAMA.2:

1. Yarım limonun suyu sıkılır,
2. Limon suyuna bir veya iki yemek kaşığı bal eklenir,
3. Bu karışımı yüze uygulanır,
4. Maske 15-20 dakika beklettikten sonra yüz ılık su ile durulanmalıdır.

UYGULAMA.3:

Cildin ölü tabakasını temizlemek için;



MALZEMELER:

1. 2 tatlı kaşığı limon suyu
2. 2 tatlı kaşığı şeker

HAZIRLANIŞI VE UYGULAMA:

1. Taze sıkılmış ve şeker birbirinin içerisinde eriyinceye kadar karıştırılır,
2. Bu karışım yüz, boyun ve ellere uygulanabilir,
3. Uygulama yapılacak bölgede cilt dairesel hareketlerle fırçalanmalıdır,
4. 10 dakika süreyle uygulama bekletilir,
5. Daha sonra cilt ılık su ile durulanır,
6. Pürüzsüz cilt için bu yöntemin haftada 1 kez uygulanması önerilir.

EVDE GÜNEŞ LEKESİ GİDERİCİ MASKE YAPIMI

Öncelikle ihtiyacımız olan malzemeleri verelim.

1. 2 kaşık yoğurt
2. ½ kaşık karbonat
3. ½ kaşık limon suyu (Taze sıkılmış)

MASKENİN YAPILIŞI:

1. Yoğurdu bir kabın içine alıp iyice homojenize edelim,
2. Yoğurdun üzerine karbonatı döküp tekrardan karıştırmaya devam edelim,
3. Daha sonra karbonatlı yoğurda limon suyunu da ilave edip bir kez daha karıştıralım,
4. Elde ettiğimiz bu doğal karışımı cildin üzerinde oluşan lekelere sürelim.

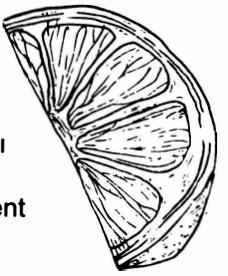
EKLEM AĞRILARINA LİMON KABUĞU

Bu kadar limon hakkında konuştuktan sonra kabuklarının da faydalı olabileceğini hatırlatarak diyoruz ki:

Kullandığımız limon kabuklarını atmayalım, toplayalım.

Çünkü ben öyle yapıyorum ve yine mutfaktayız, ne mi yapacağız? Eklem ağrıları için çok güzel bir çözüm üreteceğiz.

MALZEMELER:



1. Limon kabukları
2. Sızma zeytinyağı
3. Okaliptüs yaprakları
4. Temiz bir kavanoz
5. Uygulama için tülbent

YAPILIŞI:

1. Limon kabukları temiz bir kavanoza konur,
2. Üzerini tamamen kaplayacak kadar zeytinyağı ile kaplanır,
3. İçerisine nane esansı, mentol kristalleri ya da okaliptüs yaprakları eklenir,
4. Kavanozun ağzı sıkıca kapatılır,
5. Karışım iki hafta boyunca bekletilir,
6. İkinci haftanın sonunda karışım bir sargı bezi ya da pamuklu bir beze emdirilir,
7 Pamuklu bez ağrı olan bölgeye sarılır ya da tamponlanır.

- **Tavsiyemiz gece yatarken bu uygulamayı yapma şeklindedir.**
- **Böylelikle ağrıları hafifletmiş oluruz.**
- **Ayrıca uyku sürecinde uygulama cilde daha kolay işler.**

21. KANTARON YAĞI

Çocukluğumda büyükannem kantaronun sarı çiçeklerini toplar, güneşe terasa bir yaygı yayar, kurutur, sonra da onları bir kavanoza doldurup zeytinyağının içinde bekleterek yağlı krem yapardı.

Çocukluk bu ya, oramız buramız sokakta oynamaktan yara bere içinde kalırdı. İşte o yara ve yanıklarda bu kremi kullanırdık, iki günde iyileşiverir, yara izi de kalmazdı. Şimdi o günleri hatırladım, her şey doğaldı.

- ☑ ANTİSEPTİK özellikten dolayı yaraların mikrop kapmasını ve iltihap oluşumunu engeller,
- ☑ Doğal balla karıştırıldığında antibiyotik özelliği gösterir,
- ☑ Antimikrobiyal, antiviral ve antibakteriyeldir,
- ☑ İçeriğinde bulunan HİPERİSİN maddesi AIDS hastalığına sebep olan HIV virüsü de dâhil pek çok virüsle savaşta etkili olmaktadır,
- ☑ İltihapla savaşta etkin role sahiptir,
- ☑ Balgam sökücüdür,

- ☑ Kantaron yağını doğal bal ile karıştırarak yaraya sürdüğümüzde doğal bir antibiyotik niteliği kazanır,
- ☑ Hücrelerin yenilenmesine yardımcı olur, cildi ölü hücrelerden arındırır, çok kısa sürede yaraları iyileştirebilir,
- ☑ Yanık tedavisini destekler, yanıklardan dolayı oluşan ağrıları hafifletmeye yardımcı olur,
- ☑ Yanık bölgelerde sıkça yaşanan iltihaplanma ve mikroplanma sorunu kantaron yağının antiseptik özelliği sayesinde yok olur,
- ☑ Güneşten korunmak için kullanabilir, güneş yanıklarını hafifletir,
- ☑ Damar büzücü etkisinden dolayı, kanamaları durdurur,
- ☑ Açık yaralar ile kesikler üzerinde çok etkilidir,
- ☑ Açık yaralardaki kanamalarda ve iç kanamalarda kanamayı durdurucu özelliğe sahiptir.
- ☑ Açık yaralara kantaron yağı sürülerek, iç kanama vakalarında ise bir tatlı kaşığı kantaron yağı içilerek kanamayı durdurmak mümkün olabilir,
- ☑ Yatak yarası, kesik gibi yaraların iyileşmesine ameliyat izi gibi diğer izlerin de tamamen geçmesine yardımcı olur,
- ☑ Saç dersini onarır,
- ☑ Saçlı deride oluşan egzama ve kaşıntılara çaredir,
- ☑ Haftada 1-2 kez banyodan önce saç derisine masaj yaparak uygulayıp yarım saat saçınızda bekletin,
- ☑ Cildi parlatır, siyah noktaları, deri lekelerini ve morlukları alır,
- ☑ Cildin melanin kaybından kaynaklanan renk tonu farklılıklarında onarıcı etki gösterir.
- ☑ Sedef hastalığında iyileştirme özelliğine sahiptir,

  - **Bir pamuğa birkaç damla damlatıp cilde masaj yaparak uygulayın.**
  - **Herhangi bir alerji oluşumuna karşı ilk seferlerde az az sürülmesi gerekir.**
  - **Hassas cilde sahip olanlar 2-3 günde bir uygulayabilirler.**
  - **Uygulamadan önce bileğinizde deneyebilir, her hangi bir tepkime oluşup oluşmadığını kontrol etmiş olursunuz.**

- ☑ Zihinsel fonksiyonları güçlendirir, algıyı arttırır, kavrama yeteneğini geliştirir,
- ☑ Başa masaj yapmak ya da çayını tüketmekle baş ağrısı için çaredir,
- ☑ Romatizmal ağrıları dindirir,
- ☑ Romatizma rahatsızlığına karşı iyileştirici özelliktedir ve diğer kas ağrılarını dindirir,
- ☑ Bel, sırt ve kas ağrıları için masaj yaparak uygulayın,
- ☑ Kekik ve ardıç yağıyla birlikte kullandığında etkisi artar, etki süresi kısalır,
- ☑ Bebeklerde oluşan pişikleri iyileştirir, alerji ihtimaline karşı kantaron yağını, suyla incelterek pişik bölgesine uygulayın,
- ☑ Ayrıca bebeklerin karnı ağrıdığında su ile inceltilmiş kantaron yağıyla karna masaj yapmak ağrıyı hafifletecek, dindirecektir,
- ☑ Geceleri idrarını tutamayan çocukların tedavisinde kullanılır,
- ☑ Ülser, gastrit gibi sıkıntıları olan kişiler, mide ağrılarını azaltmak ve hatta tedavi etmek için dâhili olarak tüketebilir. Özellikle kışın ayakları üşütmekten kaynaklı mide ağrıları için günde bir tatlı kaşığı kantaron yağı içilmesi önerilir,
- ☑ Hazmı kolaylaştırır,
- ☑ İshali keser,
- ☑ Hemoroit tedavisi için kantaron yağı sürülebilir, yağı veya çayı tüketilebilir,
- ☑ Gut hastalığının tedavisine yardımcıdır,
- ☑ Bazı sarılık vakalarında tedavi edici etkisi görülmüştür,
- ☑ Kadınlarda menopozdan kaynaklanan ruhsal sorunlarda günde 1-2 fincan kantaron çayı içerek rahatlama sağlayabilir.

KANTARON DOĞAL ANTİDEPRESANDIR

- ☑ Günde içilen 2-3 bardak kantaron çayı depresyonu alır,
- ☑ Ciltte çıkan uçukların üzerine bir pamuk yardımıyla yavaşça bastırarak uygulayalım,
- ☑ Sinirsel yüz ağrıları veya sinir sıkışmalarından kaynaklanan ağrıları, ağrıyan bölgeye uzun bir süre kantaron yağıyla masaj yaparak yok edebiliriz.

BUNUN İÇİN ÇAY TARİFİ:

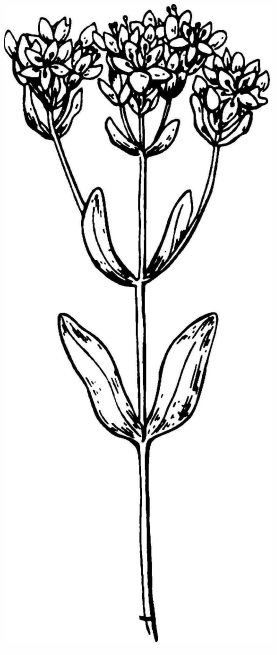
- ☑ Kaynatılmış suya 2-3 çay kaşığı kantaronu atarak 10 dakika demlenmesini bekleyelim,
- ☑ Dâhilen kullanımı: Kantaron otunun çiçeğini ezdikten sonra 3 katı bal ile karıştırıp sabah, öğlen ve akşam tok karnına yiyebiliriz,
- ☑ Günde en fazla 1 tatlı kaşığı tüketilebilir.

HER GÜN DÜZENLİ OLARAK TÜKETİLEN BİR ÇAY KAŞIĞI KANTARON YAĞI KAN ŞEKERİNİ DÜŞÜRÜR!

- ☑ Alkol, sigara, nikotin ve kafein bağımlılıklarının tedavisinde kantaron çayı faydalı olabilir,
- ☑ Gece yatmadan önce kantaron çayı tüketimi gece beynin pineal bezinden melatonin salgısının arttırır.,
- ☑ Uyku sorunu yaşayanlara gece yatmadan önce kantaron çayı içilmesi önerilir.

KANTARON YAĞINI EVDE NASIL YAPABİLİRİZ, DERSENİZ EĞER, İŞTE TARİFİ:

- ☑ Kantaron bitkisi kurutulur ve çiçekleri kesilerek alınır,
- ☑ Bir adet cam kavanozun içine kurumuş çiçekler konup üzerini örtecek kadar zeytinyağı eklenir,
- ☑ Kavanozun üzeri bir tülbent gerilerek ağzı kapatılır,
- ☑ Güneş alan bir yerde 5 gün boyunca mayalanması için bekletilir,
- ☑ Sürenin sonunda kavanozun kapağı kapatılır ve 45 gün boyunca yeniden güneş alan bir yerde bekletilir,



- ☑ Kavanoz ne kadar çok güneş alırsa o kadar daha kaliteli bir yağ elde edilecektir,
- ☑ Bu 45 günlük süre içerisinde ara sıra kavanoz sallanarak çalkalanır,
- ☑ Bu sürenin ardından kantaron yağı tülbent yardımıyla süzülür,
- ☑ Elde edilen yağ, bu sefer ağzı kapalı bir kavanozda güneş görmeyen bir alanda saklanmalıdır,
- ☑ Cam kavanozda hava almadan saklandığı sürece kantaron yağı 2-3 yıl boyunca bozulmadan sağlıklı bir şekilde kullanılabilir.

UYARI:

KANTARON KULLANACAKLARA ÖNERİLER.

- ☑ Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.
- ☑ Antidepresan ilaçlarla birlikte kullanılması önerilmez.
- ☑ Yüksek tansiyona sebebiyet verebilir.
- ☑ Açık ten rengine sahip olan kişiler, kantaron kullandıklarında güneş ışığından uzak durmalıdırlar.
- ☑ Bazı hastalıklara sahip olan kişilerde sindirim sisteminin bozulmasına sebep olabilir.
- ☑ Alerjik komplikasyonlar ortaya çıkabilir.
- ☑ Kantaronun pek çok ilaçla birlikte kullanımı sorun olabilir. Bu bakımdan hangi ilaç olursa olsun ilaç kullanan kişiler, kantaron kullanmadan önce mutlaka doktora danışmalıdır.
- ☑ Her hangi bir olumsuz etki gözlendiğinde kullanımdan vazgeçilmelidir.
- ☑ Bebeklerde kantaron yağı kullanmadan önce mutlaka doktora danışılmalı ve sonrasında suyla inceltilerek kullanılmalıdır.
- ☑ Yetişkinlerde kantaron yağı günde bir tatlı kaşığından fazla kullanılmamalıdır.

22. KADİFEGİLLER CALENDULA (CALENDULA OFFİCİNALİS)

AYNISEFA, KADİFE ÇİÇEĞİ, KIRK KAT VB. GİBİ ÇİÇEKLİ BİTKİLER.

Calendula yağı:

- ◆ Cilt sağlığını destekler,
- ◆ Cilt hastalıklarının tedavisini destekler,
- ◆ Cildin kalitesini ve görünümünü iyileştirir,
- ◆ Güneşten korunma için güneş kremi olarak kullanılabilir,
- ◆ Yara iyileşmesini hızlandırabilir,
- ◆ Sivilcelere özellikle de ergenlik karşı iyi sonuçlar elde edilir,
- ◆ Cilt temizleyici kullanarak kullanılır,
- ◆ Egzama tedavisini destekler,
- ◆ Dermatit ağrısını hafifleticidir,
- ◆ Bebek bezi döküntülerini hafifletmeye yardımcı olabilir,
- ◆ Sedef hastalığı için tedavi destekleyicisi bir çözüm olabilir,
- ◆ Cilde günde iki kez yağı ya da krem sürülerek uygulanabilir,
- ◆ Haftada bir yüz maskesi tedavisi için uygulanabilir,
- ◆ Akne için evde yapılan folklorik ilaçlarda kullanılır.

23. KUDRET NARI

Ben şimdi size pazarlarda gördüğünüz üzeri pürtüklü sarı turuncu tonlarda, ince uzun bir meyveden, adı gibi muhteşem bir gıda KUDRET NARI'ından bahsedeceğim.

- ☑ Doğal bir antibiyotiktir,
- ☑ Mineral olarak fosfor, demir, kalsiyum ile B vitamini zenginidir,
- ☑ Mide bağırsak sistemini güçlü kılar,
- ☑ Ülser, gastrit, kolit, reflü, kabızlık, hazımsızlık gibi hastalıkların iyileşmesinde mükemmel bir tedavi edici gıdadır,
- ☑ Zeytinyağlı kudret narı aç karnına 1 kaşık içildiğinde kabızlığı birkaç saat içerisinde giderir.

- ◆ **Karaciğer dostudur.**
- ◆ **Kan şekerini düzenler.**
- ◆ **Hücreleri yeniler.**
- ◆ **Kanser hücrelerinin yayılmasını önler.**
- ◆ **Meme kanseriyle savaşır.**
- ◆ **Yanık ve küçük yara tedavisinde etkilidir.**
- ◆ **Egzama, sedef ve diğer cilt hastalıklarında cilde sürülür.**
- ◆ **Soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlarda etkilidir.**

GÜNDE BİR KAŞIK ZEYTİNYAĞLI KUDRET NARI MİDE BAĞIRSAK RAHATSIZLIKLARINA ÇÖZÜM!

Kudret narı dâhilen ballı ya da zeytinyağlı olarak iki şekilde kullanılmaktadır..

TARİF 1: BALLI KUDRET NARI:

1. Bir adet kudret narının çekirdekleri çıkartılır,
2. Ezilir, lapa haline getirilir,
3. Cam bir kavanozun içerisinde 2 tahta kaşık dolusu doğal bal ile karıştırılır, eğer bulunursa kestane balı ya da çam balı ile daha güçlü olur,
4. Yemeklerden 1 saat önce aç karnına tüketilir.

TARİF 2: ZEYTİNYAĞLI KUDRET NARI:

1. Bir adet kudret narının çekirdekleri alınır,
2. Bir cam kavanozun içine konur,
3. Üzerini örtecek kadar zeytinyağı eklenir,
4. Benim çocukluğumda güneş gören bir yere bu kavanozlar asılır, bir süre sonra cam kavanozun içerisindeki kudret narı kendiliğinden erimeye başlardı,
5. Turuncu renkli yağlı bir emülsiyon olduğunda büyükannemiz tamam, oldu, derdi. Evet, artık tüketme zamanı. Öylece tel dolapta beklerdi, birine şifa oluncaya dek.

- ◆ **Zeytinyağlı kudret narı şifa: yemeklerden önce aç karnına ya da yemekle birlikte tüketilebilir.**
- ◆ **Haricen ise zeytinyağlı kudret narı özellikle yanıklarda ve yaraların üzerine sürülür.**

Çocukken düşüp sağımızda solumuzda yara bere olunca hep kullanırdık, derhal doku yenilenir, iyileşirdi.

Kudret narı tam bir doğal ecza, şifa deposudur.

Biz böyle büyüdük, vallahi ne diyeyim?

24. KAKULE, CARDAMON (HEMAME)

Asya'nın sıcak bölgelerinde yetişen Amonum ve Elettaria türü bitkiler ve bunların kokulu tohum zarfıdır.

Baharat olarak ve hekimlikte kullanılır.

- ☑ Besin lifi zenginidir,
- ☑ Güçlü bir antioksidandır,
- ☑ Antimikrobiyal özelliktedir,
- ☑ Antienflamatuardır,
- ☑ Kalp sağlığını güçlendirir,
- ☑ Kolesterol seviyesini düşürmeyi destekler,
- ☑ Anti-kanser potansiyeldedir,
- ☑ Antidepresan özellikler taşır, esansiyel yağı, stres önleyici olarak aromaterapide kullanılır,
- ☑ Mide asidi, şişkinlik ve mide krampları gibi mide bağırsak sorunlarını çözer, sindirim sistemini güçlendirir,
- ☑ Hipertansiyon, kalp yetmezliği ve epilepsi vakalarına fayda sağlayabilecek diüretik özelliklere sahiptir,
- ☑ Detoks yapıcı etkiye sahiptir,
- ☑ Hırıltı, öksürük, nefes darlığı ve göğüste sıkışma gibi astım sorunlarıyla başa çıkar.
- ☑ Akciğerlerdeki kan dolaşımını artırarak nefes almayı kolaylaştırır,
- ☑ Ağız diş sağlığını geliştirir.

25. KEDİTIRNAĞI (KEBERE / CROHN HASTALIĞI)

İÇERİĞİNDE;

- ☑ Tanen,
- ☑ Flavon glikozidleri,
- ☑ Karbonhidratlar bulunur.

- ◆ **Dalak ve ciğer hastalıklarında çaredir.**
- ◆ **İshale çözümdür, kabız yapıcı etkiye sahiptir.**
- ◆ **İştahsızlığı giderir.**
- ◆ **Ülsere karşıdır.**
- ◆ **İdrar söktürücü olarak kullanılır.**

30 GRAM KADAR KURUTULMUŞ MEYVE ÇİÇEK TOHUMLARI 1 LİTRE SUDA KAYNATILIR VE GÜNDE 3 BARDAK İÇİLİR.

26. KEFİR

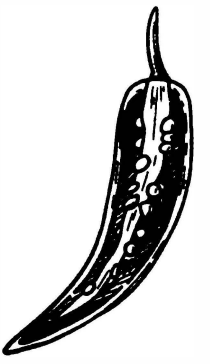
- ☑ Vücut direncini artırır,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Mikrobik enfeksiyonlara karşı direnci artırır üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı koruyucudur,
- ☑ Gribal enfeksiyonlara savaşır,
- ☑ Bağırsak kanseri ile mücadele eder,
- ☑ Probiyotik özelliğiyle sindirim sistemini güçlendirir,
- ☑ Bağırsakları çalıştırır,
- ☑ Sinirsel rahatsızlıklara, iştahsızlık ve uykusuzluğa karşı fayda sağlar,
- ☑ Ülser yüksek tansiyon, bronşit ve astım hastalarının tedavisinde de kullanılır,
- ☑ Damar sertliğini ve kas kasılmalarını önler,
- ☑ Sinir sistemini güçlendirir,
- ☑ Antidepresandır, stresi azaltır, sakinleştirir,
- ☑ Kronik yorgunluğu giderir.

27. KEKİK YAĞI

- ☑ Kuvvet verir,
- ☑ Vücudu güçlendirir,
- ☑ Yorgunluk alır,
- ☑ Stres giderir,
- ☑ İştah açıcıdır,
- ☑ Kalp ritmini düzenler, çarpıntıyı hafifletir,
- ☑ Bağırsak iltihabı ve sorunlarını çözer,
- ☑ İdrar sökücüdür,
- ☑ Kan yapıcıdır,
- ☑ İlaca dirençli olan bakterilere karşı etkili olan doğal bir antibiyotiktir,
- ☑ Güçlü antioksidandır, bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Antiseptiktir,
- ☑ Antiviraldir; viral hastalıklara karşı etkilidir,
- ☑ Antifungaldir; ayak veya tırnak mantarlarına karşı, ılık su dolu bir küvete 1 tatlı kaşığı kekik yağı ekleyin ve bu kürü bir hafta boyunca ayaklarınızı bu su banyosunda ½ saat dinlendirecek şekilde uygulayın,
- ☑ Antiparaziterdir yani parazit öldürücüdür,
- ☑ Vücuttaki enfeksiyonu azaltmaya yardımcı olur,
- ☑ Anti-inflamatuardır ve ağrı giderici özelliği vardır,
- ☑ Sinüs ve diğer üst solunum yolu enfeksiyonları için buhur yapın: 1 tencere kaynar suya bir kaç damla kekik yağı damlatın, başınızın üzerinden bir örtü koyup çıkan buharı soluyun,
- ☑ İçeriğindeki güçlü bir antimikrobiyal yapı olan KARVAKROL sayesinde dirençli doğal bir antibiyotiktir,
- ☑ Fenol ve flavonoidlerce zengindir, yaraların tedavisinde, solunum ve sindirim sistemine yönelik sağlık sorunlarının çözümünde destekleyicidir.

28. KIRMIZI BİBER

- ☑ Kırmızı biber narenciye göre iki kat daha fazla C vitamini içerir,
- ☑ Beta karoten kaynağıdır,
- ☑ Bağışıklık sisteminizi güçlendirir,
- ☑ Cilt sağlığını korur,
- ☑ Göz sağlığını destekler,
- ☑ Kırmızı biber C vitamini ve potasyumdan zengin bir besin,
- ☑ İçerdiği potasyum kalp krizi riskini azaltır,
- ☑ Ağrı kesicidir,
- ☑ Antienflamatuar etkisinden ötürü iltihap çözücüdür,
- ☑ Kötü kolesterolü düşürür,
- ☑ Mide asidini düzenler ve mikrop öldürücü özelliğe sahiptir.



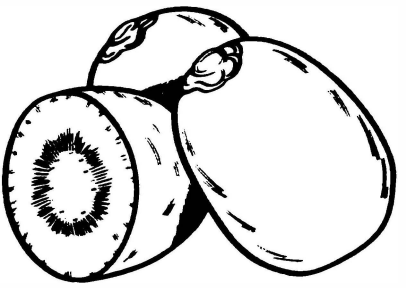
KIRMIZI BİBERİ HER ZAMAN SOFRALARA GETİRELİM!

29. KIZIL ADA ÇAYI (ALZHEİMER)

- ☑ Antioksidandır,
- ☑ Astım ve bronşit semptomlarını iyileştirebilir,
- ☑ Beyin fonksiyonunu ve konsantrasyonunu güçlendirir,
- ☑ Diyabetik retinopatiye çare olabilir,
- ☑ İltihabı azaltır,
- ☑ Kalp sağlığını destekler,
- ☑ Kolesterolü düşürür,
- ☑ Nöroprotektif etkilere sahiptir,
- ☑ Osteoporozu iyileştirebilir,
- ☑ Sıcak basmalarını hafifletir,
- ☑ Sindirimi güçlendirir.

30. KİVİ

- ☑ Antioksidandır,
- ☑ Bağışıklığı güçlendirir,
- ☑ C vitamini deposudur.
  - ◆ Bir adet kivide günlük alınması gereken C vitamini ihtiyacından daha fazlası var.
- ☑ İçeriğindeki bulunan bitkisel besinlerden pektin;
  - ◆ Vücudu toksinlerden arındırır,
  - ◆ DNA'yı korur.
- ☑ Kan şekeri kontrolünü sağlar,
- ☑ İçeriğindeki lif sayesinde;
  - ◆ Sindirimi kolaylaştırır,
  - ◆ Kolesterolü dengeler.



31. KURU ŞERBETÇİ OTU KOZALAĞI

- ☑ Kadınlara göğüs büyütme konusunda fayda sağlar,
- ☑ İdrar söktürücüdür,
- ☑ Sindirim sistemini düzenler,
- ☑ İştah açıcıdır,
- ☑ Mide ağrılarını azaltır,
- ☑ Antidepresan özelliği ile uykuyu düzenler,
- ☑ Kanı temizler,
- ☑ Metabolizmayı hızlandırır, kilo verilmesine yardımcı olur,
- ☑ Günde bir bardak çay olarak tüketilen şerbetçi otu sindirimi kolaylaştırır,
- ☑ Krem olarak şerbetçi otu;
  - ◆ Yaraların hızlı iyileşmesini sağlar,
  - ◆ Ağrı kesicidir, romatizmaya bağlı ağrı şikâyetlerinde destekleyicidir,
  - ◆ İltihaba bağlı gelişen diş ağrılarına iyi gelir, ağız ve diş sağlığını korur,
  - ◆ Afrodizyaktır.

ŞERBETÇİ OTU ÇAYI MALZEME VE HAZIRLANIŞI:

Şerbetçi otunun kozalağa benzeyen tomurcuk şeklinde kurutulmuş olan kısımlarını bir küçük demlikte kaynamış su içerisinde 15 dakika boyunca demleyelim.
Demlediğimiz çayı sonra süzelim ve tüketelim.

UYARI:

Bu çay gün ortasında yalnıza bir fincan içilmelidir. Aksi hâlde yan etkileri ortaya çıkar.

EVDE ŞERBETÇİ OTU HAZIRLAMAK İÇİN TARİFLER:

TARİF.1:

MALZEMELER:

1. Şerbetçi otu, istediğiniz kadar
2. Sıcak su,
3. Kozmetik amaçlı yağsız hazır krem

YAPILIŞI:

1. Şerbetçi otunun kurutulmuş kozalak görünümlü kısımlarından dilediğiniz kadar alıp bir küçük tencere alın,
2. Üzerini öretecek kadar suyla kaplayın ve kaynatın,
3. Daha sonra bir robot ya da karıştırıcı yardımıyla ezerek püre haline getirin,
4. Hazırladığımız bu püremsi yapıyı satın aldığımız yağsız bir vücut kremini ile yavaşça birbirinin içerisine katılacak şekilde karıştırarak ilave edelim,
5. Hazırladığımız bu ürünümüzü bir gün boyunca dinlenmeye bırakalım,
6. Daha sonra göğüs bölgemize ovarak sürelim.

TARİF.2:

MALZEMELER:

1. Şerbetçi otu, 10-15 kozalak yapı,
2. Soğuk sıkım çörek otu yağı 2 tatlı kaşığı
3. Tarçın yağı 4-5 damla

YAPILIŞI:

1. Bir tutam şerbetçi otunun üzerine soğuk sıkım çörek otu yağından bir tatlı kaşığı karıştırılır,
2. Bu karışımını 10 gün kadar dinlendirelim,
3. Dinlenme işlemi sona erdiğinde bir temiz tülbent yardımıyla karışımımızı süzelim,
4. Süzülen kremsi yapının içine tarçın yağını ilave edelim.

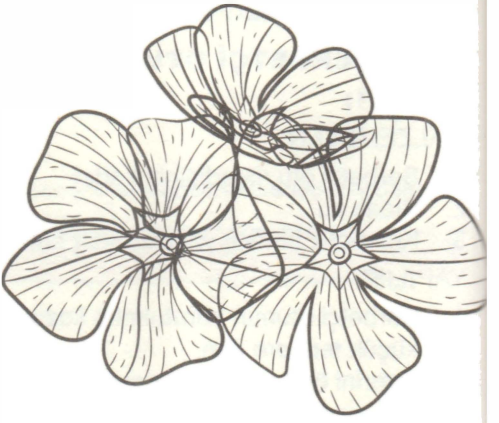
UYARI:

Her gün ancak GÜNDE sadece bir kez uygulanabilir.

32. LATİN ÇİÇEĞİ (NASTURTİUM)

- ☑ İştah açar ve hazmı kolaylaştırır,
- ☑ İskorbüt hastalığına fayda sağlar,
- ☑ Solunum yollarındaki rahatsızlıklara çözümdür,
- ☑ Bronşit, grip ve soğuk algınlığı gibi durumlarda etkilidir,
- ☑ Saç dökülmeleri ve tırnak kırılmalarını önlediği bilinmektedir,
- ☑ Sistit tedavisini destekler.

LATİN ÇİÇEĞİ ÇAYI TARİF:



MALZEMELER:

1. 1-2 tatlı kaşığı Latin çiçeği yaprak-çiçek karışımı
2. 1 bardak kaynar su

YAPILIŞI ve UYGULAMA:

1. Bitkinin yaprak-çiçekleri önceden kaynatılmış 1 bardak su ile 10-15 dakika kadar demlenir.
2. Daha sonra infüzyon süzülür, böylelikle hazırlanan çay, günde üç kez birer bardak içilir.

33. LİMON BALSAMI (MELİSSA OFFİCİNALİS)

Nane ailesindeki bir bitkidir. Ekstrakt, tuz, tentür veya yağ formunda bulunur.

- ☑ Sıfır kaloridir,
- ☑ C vitamini DEPOSUDUR,
- ☑ Antioksidandır,
- ☑ Mükemmel bir potasyum kaynağıdır,
- ☑ İçeriğinde uçucu yağlar, terpenler, polifenoller, tanenler gibi zengin bitki besinleri vardır.
- ☑ Tonik özelliktedir, içeriğinde cildi temizleyici, cildi arındırıcı özelliklere sahip özel bileşikler vardır.
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Antiseptiktir,
- ☑ Antihelmintiktir, bağırsak kurtlarını döker.
- ☑ Soğuk algınlığına iyi gelir,
- ☑ İnflamasyonu azaltır,
- ☑ Yüksek kolesterolü düşürür,
- ☑ Kan basıncını düşürür.
- ☑ Kardiyotoniktir,
- ☑ Antiviraldir, Genital Herpes tedavisini destekler,
- ☑ Limon balsamı tipik olarak soğuk yaralar için yağ, salve, krem, merhem veya dudak kremi formunda topikal olarak uygulanır.
- ☑ Sindirim sistemi sağlığını güçlendirir, sindirime yardımcı olur,
- ☑ Hazımsızlığı giderir,
- ☑ Mide ekşimesini alır,
- ☑ Karminatiftir yani mide bağırsak sistemindeki gazı giderir.
- ☑ Spazm çözücüdür,
- ☑ Kalp çarpıntısını dindirir,
- ☑ Stres, kaygı ve endişeyi alır, antidepresandır,
- ☑ Uykusuzluk için çaredir,
- ☑ Sinir yatıştırıcıdır.
- ☑ Alzheimer hastalığını ve etkilerini yavaşlatır,
- ☑ Vücudu temizler, detoks sağlar,
- ☑ Nefesimizi tazeler,
- ☑ Cilt sağlığını güçlendirir,
- ☑ Kilo vermeyi destekler.

34. NANE

Kuru nane ya da yaş taze nane çayı içildiğinde ya da nane esansı kullandığımızda

- ☑ Güçlü Antioksidan özelliğiyle içerdiği A, B ve B3 vitaminleri sayesinde bağışıklığı güçlendirir,
- ☑ Soğuk algınlığı, grip ve nezleye karşı olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için kullanılmaktadır,
- ☑ Sinüs enfeksiyonlarında içerindeki MENTOL sayesinde sorun giderici, rahatlatıcıdır, tıkanan sinüslerin açılmasını destekler
- ☑ İltihaplı boğaz hastalıklarında iltihap çözücüdür,
- ☑ Antitussif olarak kuru öksürükte de oldukça etkilidir,
- ☑ Özellikle uçucu yağı bağırsak parazitlerini düşürmekte etkilidir,

- ☑ Metabolizmanın düzgün çalışmasına yardımcı olur,
- ☑ Ferahlatıcıdır,
- ☑ İçeriğindeki mentol, sinüs enfeksiyonlarında rahatlatıcıdır, sorunların hafiflemesine destek olmaktadır,
- ☑ Alerjik saman nezlesi sorunlarında ortaya hapşırma ve kaşıntıyı azaltır,
- ☑ Ateş düşürücü, antipretik özelliktedir,
- ☑ Solunum bozukluğu sorununa çaredir,
- ☑ Migren ağrısı gibi baş ağrılarına çözüm olur,
- ☑ Ağız kokusunu giderir, nefesinizi açar, gargara olarak bitkiden hazırlanan çayı ya da uçucu yağı bitki ayına ilave edilerek kullanılabilir,
- ☑ Cildi temizler, tonik olarak kullanılabilir,
- ☑ Beyin fonksiyonlarının gelişimine katkı sağlar,
- ☑ Göz sağlığının gelişimini destekler,
- ☑ Tüylenme sorununu ile baş eder, istenmeyen tüylerinizden kurtulmanızı sağlar,
- ☑ Sindirim sistemini rahatlatır ve yatıştırır,
- ☑ Mide bulantısı rahatsızlığı ve mide ağrılarını giderir,
- ☑ Kuru nane ve limon ile yapılan çay, hazımsızlık, gaz ve mide ekşimesi gibi sorunlara iyi gelir,
- ☑ Hazımsızlık sorunu yaşayanların, hazımsızlığını gidermeye yardımcı olur,
- ☑ Damar tıkanıklığı sorununu önler,
- ☑ A, B ve B3 vitaminlerini içerir,
- ☑ Metabolizmanın düzgün çalışmasına yardımcı olur,
- ☑ Uyku bozukluğunda rahatlatıcı etkisinden faydalanılabilir,
- ☑ Doğal antidepresandır,
- ☑ Doğal ağrı kesici olarak;



  - ◆ Migren ağrılarına karşı bir çözümdür,
  - ◆ Baş boyun ve ense ağrılarını giderir,
  - ◆ Kas ağrılarında, kullanılır,
  - ◆ Romatizmal ağrıları giderir.

Nane esansı Mentha piperita L. türünün çiçekli ve yapraklı dallarından su buharı distilasyonu ile elde edilen uçucu yağdır.

Özellikleri:



- ☑ Hafif antiseptiktir,
- ☑ Ferahlatıcıdır,
- ☑ Koku verici ve mide bulantılarını kesici olarak kullanılır.
- ☑ Dudak çatlamalarını engelliyor,
- ☑ Dudakların daha dolgun gözükmesini sağalar,
- ☑ Saçlarda oluşan kepek sorunlarıyla baş eder,
- ☑ Antimikrobiyaldir, akne tedavinde kullanılır

Mentha pulegium L.'nin çiçekli dallarından su buharı distilasyonu ile elde edilen ürün ise nane suyu olarak kullanılır.

NANE YAĞI / ESANSI – UÇUCU YAĞI NERELERDE, NE ŞEKİLDE, NASIL KULLANILIR, DİYORSAK EĞER;

HARİCEN KULLANIMI:

GÜNEŞ YANIKLARI İÇİN;



MALZEMELER:

1. 1 ölçek Hindistan cevizi yağı
2. 1 ölçek nane yağını

YAPILIŞI ve UYGULAMA:

Hindistan cevizi yağı ile 1 ölçek nane yağını karıştırılır ve yanık olan cilt bölgesine hafif dounuşlarla sürülü

Cilt ferahlar ve iyileşme süreci hızlanır.

SAÇLARDAKİ KEPEKLERDEN KURTULMAK İÇİN:

Kullandığımız şampuanın içine 10 damla nane yağı damlatalım ve bu şekilde uygulayalım.

DÂHİLEN KULLANIMI:

AĞIZ KOKULARI, HAZIMSIZLIK VE BULANTILAR İÇİN:

Bir su bardağı suya bir iki damla nane yağı damlatarak hazırlanır nane yağı / esansını koklamak bulantıyı kesebilir.

NEFES ALMADA SIKINTI, SİNÜSLERDE BİR TIKANMA, BURUN TIKANIKLIĞI, HORLAMA SORUNLARI İÇİN:

Genişçe bir kâse ya da kabın içine önceden hazırlanan kaynar su konur,
Kaynar suya 5-10 damla kadar nane yağı damlatılır,
Su buharı ile buhur yapılır, buruna çekilen buhar sayesinde tıkanıklıklar açılabilir.

BAŞ YA DA KAS AĞRILARINDAN KURTULMAK İÇİN:

Nane yağını ağrıyan bölgeye sürülüp masaj yapılır,
Aynı anda burun deliklerinizin etrafına da birkaç damla nane yağı sürülerek süreci hızlandırmak mümkündür.

DUDAK ÇATLAKLARI İÇİN:

3-4 damla nane yağı doğrudan dudaklarına sürülür.
Ancak bu uygulama hafif bir yanma yaratabilir.

UYARI:

Haricen nane yağını kullanırken, uygulama yapılacak cilt üzerinde açık bir yara bulunmamalıdır. Aksi takdirde yaraya daha fazla zarar verebilir, çok şiddetli bir yanmaya neden olabiliriz.

35. PAPATYA

- ☑ Antiseptiktir,
- ☑ Antibakteriyeldir, bağışıklık sistemini istilacı hastalık unsuru bakterilere karşı korur, hastalıklarla savaşır,
- ☑ Antioksidan etkiye sahiptir,
- ☑ Regl ağrılarını azaltır,
- ☑ Uyku düzensizliklerini giderir, uykusuzluğa yardımcı olur,
- ☑ Kemik erimesini yavaşlatabilir ya da önleyebilir,
- ☑ Kanseri önleyicidir, içeriğindeki antioksidan apigenin sayesinde, meme kanseri, sindirim sistemi, cilt ve prostat gibi çeşitli kanser risklerini ortadan kaldırdığı, tiroid kanserini önlemeye yardımcı olduğu gösterilmiştir,
- ☑ Itihabı azaltır,
- ☑ Kan şekeri seviyesini düşürür ve kandaki insülin miktarını düzenler, diyabeti önler,
- ☑ Cilt sağlığını güçlendirir,
- ☑ Kaşıntılı ve döküntülü cilt hastalıklarının tedavisini destekler,
- ☑ Egzama ve rosa gibi cilt tahrişlerini giderir,
- ☑ Cildin daha parlak görünmesini sağlar,
- ☑ Antiaging etki sergiler, kırışıklıkları en aza indirger,
- ☑ Bulantı, kas spazmları, mide rahatsızlıkları gibi sorunları azaltır,
- ☑ Antidepresan özelliği vardır, yatıştırıcıdır, kaygıyı alır, stresi azaltır,
- ☑ Migren ağrılarına çözüm odaklıdır,
- ☑ Saç sağlığını güçlendirir, kafa derisindeki tahrişi hafifletir, kepeklenmeyi önler, saça yumuşaklık verir,
- ☑ Ağız kokusunu engeller,
- ☑ Ağız, diş sağlığını korur, diş çürümelerine engel olur, diş ve diş etlerini korur, diş ağrıları için çözüm olabilir.

36. PELESENK YAĞI (GİLEAD BALMUMU)

Pelesenk ağacı reçinesinden elde edilen kokulu yağ;

- ☑ Doğal bir antibiyotiktir,
- ☑ Nefes açıcıdır,
- ☑ Bağırsak iltihabını çözer,
- ☑ Tüberküloza karşı iyi gelir,
- ☑ Öksürüğü keser,
- ☑ Balgam söktürücüdür,
- ☑ ROMATOİD ARTRİT (Eklemlerin sertliği ve iltihabı, halsizlik, hareket kabiliyeti kaybı ve deformasyonu ile belirginleşen kronik bir hastalık) tedavisini destekler,
- ☑ Adale sertleşmesine iyi gelir,
- ☑ Ağrı kesicidir, romatizma ağrılarına doğal çaredir,
- ☑ Göz sağlığını güçlendirir, görme gücünü arttırır,
- ☑ Göz kararmalarını giderir.

KULLANIM ŞEKLİ:

DÂHİLEN:

Günde 2 defa bir çay bardağı suyun içine ya da 1 kesme şekere 2-3 damla damlatılarak kullanılabilir.

HARİCEN:

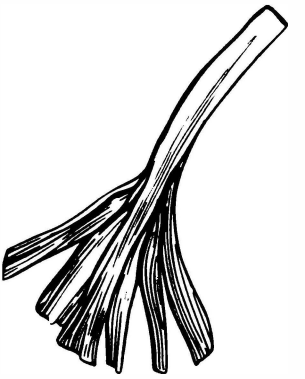
Ağrı ve kireçlenmeye karşı haricen kullanılır ve sorunlu bölgeye masaj yapılarak uygulanır.

- ☑ Metabolizmayı hızlandırır,
- ☑ Etkili bir idrar söktürücüdür,
- ☑ Böbrekler ve karaciğer sağlığını güçlendirir,
- ☑ İştah açıcıdır,
- ☑ Kan şekeri seviyesini düzenler,
- ☑ Gut hastalığına karşı etkidir, tedavisini destekler.

İçeriğinde;

- ☑ A vitamini, C vitamini, E vitamini, K vitamini, B3 (niyasin), B5 (pantotenik asit) ve B9 (folik asit) vitaminleri ve folat bulunur,
- ☑ Mineral ve eser elementler olarak kalsiyum, potasyum, sodyum, demir, magnezyum, çinko, bakır, manganez, selenyum, fosfor deposudur.

Demir:
- ◆ Saç sağlığını korur,
- ◆ Anemiye karşı gelir.



Omega 3 ve Omega 6 yağ asitleri:
- ◆ Kötü kolesterolü düşürür, kolesterolü dengeler,
- ◆ Kalp damar rahatsızlıkları ile mücadele eder,
- ◆ Tansiyon düşürücüdür,
- ◆ Doğal antidepresandır.

Doğal karbonhidratlar şeker mevcuttur.

Güçlü bir antioksidan kaynağı olan Polifenol:
- ◆ Serbest radikallere karşı koruma sağlar,
- ◆ Kansere ve kronik rahatsızlıklara karşı koruyucudur. Özellikle prostat kanseri ve kolon kanseri gibi türlerinde fayda sağlar.

Kamferol adlı Flavonoid:
- ◆ Damar sisteminin sağlığını, dolayısıyla da damar hastalıklarına karşı koruyucudur,
- ◆ Damar sertliğini engeller, kan damarlarında meydana gelen hasarları gidermeye yardımcı olur,
- ◆ Damar hastalıkları riskini azaltır,
- ◆ Kan dolaşımını düzenler.

Folat:
- ◆ Gebelikte fayda sağlar,
- ◆ Kalp damar hastalığında homosistein adlı amino asidin seviyesini düşürür.

K vitamini:
- ◆ Kemiklerin güçlenmesi ve sağlıklı olması destekler,
- ◆ Doku gelişimine olumlu etki sağlar,

Yoğun besin lifi barındırır:
- ◆ Bağırsak için faydalıdır., bağırsak sağlığını korur,
- ◆ Kabızlığı önler.

Sülfürlü bileşikler:
- ◆ Kolon kanseri başta olmak üzere birçok kanser türüne karşı koruma sağlar.

- ☑ Solunum sistemi sağlığını güçlendirir ve korur.
- ☑ Grip, nezle, bronşit gibi solunum sistemi rahatsızlıklar önüne geçer,
- ☑ Öksürüğü keser, Antitussif etkilidir,
- ☑ Balgam söktürücüdür,
- ☑ Sinüzit tedavisine yardımcı olur.

38. SARI KANTARON, BİNBİRDELİK OTU

Koyunkıran, Mayasıl Otu, Kılıç Otu.

- ☑ Antiseptiktir,
- ☑ Antimikrobiyaldir, antibakteriyel ve antiviral etkilidir,
- ☑ Antienflamatuardır, iltihap önleyicidir, zararlı tüm bakteri ve parazitleri temizleyerek iltihaplanmaları engeller, iltihabın hızla iyileşmesini sağlar,
- ☑ Hücre yenileyicidir,
- ☑ Kırışıklığı önler, cilt sağlığını güçlendirir,
- ☑ Ciltteki rengin dengesini korur, ciltteki melanin kaybı sonucu beliren kısmi renk bozukluklarını giderir,
- ☑ Vitiligonun tedavisinde doğal bir ilaçtır,
- ☑ Egzama, varis gibi cilt rahatsızlıklarında tedavi edicidir,
- ☑ Ciltte oluşan sivilcelerle baş eder,
- ☑ Sivilcelerden kalan izleri yok eder,
- ☑ Güneş yanığı ve cilt lekelenmelerinde de olumlu etkiler yaratır,
- ☑ Kanamaları durdurur, yaraları iyileştirir,
- ☑ Haşere ısırıklarını iyileştirir,
- ☑ Romatizma hastalıklarından oluşan ağrıları dindirir,
- ☑ Gut, St. John's Wort ve romatizmal hastalıklarla mücadele eder,
- ☑ Bel ve baş ağrısı gibi sıklıkla yaşanan ağrıların da azalmasında önemli bir rol oynar,
- ☑ Mide duvarını ve asidini korur.

SARI KANTARON ÇAYI

Sarı kantaron çiçeği kurutulup çay olarak tüketilir.

Malzemeler:

1. 2-3 çay kaşığı kurutulmuş sarı kantaron çiçeği
2. 1 fincan kaynatılmış içme suyu

Yapılışı:

1. Sarı kantaron çiçeği kaynatılmış bir bardak suya katılır,
2. 5 dakika süreyle demlenir,
3. Daha sonra süzülür ve tüketilir.

Kullanılışı:

- ☑ Boğaz iltihaplanması ve göğüs ağrıları için içerisine bal ekleyip tüketilebilir.
- ☑ Güçlü bir sakinleştiricidir, kaygı, korku gibi hislerin azalmasını sağlar, doğal antidepresandır.
- ☑ Mutluluk hormonlarının salgılanmasını destekler.
- ☑ Stres kaynaklı uykusuzluğu düzenler.
- ☑ İdrar söktürücüdür.
- ☑ Hazımsızlık gibi sindirim sorunlarına iyi gelir, hazmı kolaylaştırır.

- ☑ İştah açıcıdır.
- ☑ Gastrite çözümdür.
- ☑ Antikanserojen özellikler sergiler, kanserli hücrelerin büyüyüp çoğalmasını engelliyor.
- ☑ Mesturasyonu, adet sancılarını dindirir, menopoz dönemini rahatlatır.

UYARI:

Çay taze yapılıp tüketilmelidir.

39. SAPARNA KÖKÜ (SARSAPARİLLA)

Frengi için doğal ilaç.

- ☑ Bağışıklığı arttır,
- ☑ Antioksidandır,
- ☑ Antienflamatuardır,
- ☑ Antibakteriyeldir,
- ☑ Antitussif etkilidir, öksürüğü keser,
- ☑ Antipretik özellik sergiler, ateş düşürücüdür,
- ☑ Grip ve soğuk algınlığına iyi gelir,
- ☑ Ekspektorandır, balgam söktürür,
- ☑ Karaciğeri korur ve karaciğer hasarını giderir,
- ☑ Detoks etkilidir,
- ☑ Hormonal dengeyi korur,
- ☑ Cilt sağlığını destekler,
- ☑ Romatoid artrit, eklem ağrıları ve romatizmaya iyi gelir,
- ☑ Yorgunluğu alır,
- ☑ Kas ağrıları ve zayıflığına çaredir,
- ☑ Düşük libido ve iktidarsızlıkla baş eder,
- ☑ Baş ağrılarını dindirir,
- ☑ Gut hastalığı için doğal tedavi yoludur,
- ☑ Hazımsızlığı çözer,
- ☑ Ödem çözücüdür,
- ☑ Böbrek ve idrar yolları hastalıkların tedavisini destekler,
- ☑ Rahim akıntıları ve iltihaplanmasını çözer,
- ☑ Vücuttaki hormonal yapılanmayı dengeler,
- ☑ Yapraklarından ve meyvelerinden elde edilen 24 farklı özüt, doğal yollarla kanser tedavisinde tümör ve kanser önleme açısından etkilidir,
- ☑ Eskiden daha çok böcek ısırıkları, cüzzam ve frengi tedavisinde kullanılmıştır.

Genelde saparna çay olarak tüketilir.

40. SARIMSAK

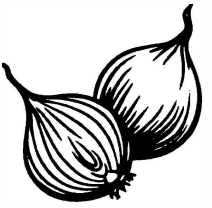
- ☑ Güçlü bir doğal antibiyotiktir,
- ☑ İçeriğindeki bitkisel besinlerin zenginliği C ve E vitaminleri, selenyum minerali ve kükürtlü bileşenleri sayesinde güçlü bir antioksidan deposudur,
- ☑ Antibakteriyel, antiviral ve antifungal etkiler sergiler,
- ☑ Nezle, grip, idrar yolu enfeksiyonu ile ayak mantarına kadar birçok hastalıktan korur ve bu hastalıkların tedavilerini destekler,
- ☑ İçeriğindeki: kalsiyum, sülfür, E vitamini, selenyum, B grubu vitaminleri ve C vitamini saç sağlığını güçlendirir, saçın nem dengesinin korur, koparak dökülmesini önler, kepek sorununa çaredir,
- ☑ Çiğ tüketildiğinde içeriğindeki sülfürlü bileşikler sayesinde; bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Tırnak sağlığına katkıda bulunur,
- ☑ Hücrelerin kansere karşı korunmasını destekler,
- ☑ Düzenli olarak sarımsak tüketmenin beyin tümörleri, kolon kanseri, özofagus kanseri, mide kanseri, prostat kanseri, cilt kanseri ve tiroid kanserine karşı koruma sağlar, kanser hücreleri ile savaşır, tedavilerini ve hücre onarımını destekler,
- ☑ Mide ve duodenumda ülser, mide ülseri ve mide kanseri nedeni Helikobakter pylori'nin çoğalmasını önler,
- ☑ İştah kontrolünü sağlar ve tokluk hissi yaratır,
- ☑ Yağ yakımını hızlandırır,
- ☑ Sindirim sistemini düzenler,
- ☑ Kabızlık, şişkinlik gibi sorunları önler,
- ☑ Tip 2 diyabete karşı koruma sağlar,
- ☑ Kalp krizi ve diğer kalp ve damar hastalıklarına karşı korunma sağlar,
- ☑ Kandaki total kolesterol düzeylerinin düşürülmesini destekler,
- ☑ Günde 2-3 adet çiğ ya da pişmiş sarımsak tüketebiliriz.



41. SOĞAN

- ☑ Güçlü bir antioksidandır,
- ☑ Tam bir vitamin ve mineral deposudur,
- ☑ Kalp hastalıklarını önleyebilir, kalp sağlığını güçlendir, damar sertiliğini engeller,
- ☑ Hücre hasarına karşı vücudu korur. Kanser hücreleri ile savaşır, kansere karşı koruyucudur,
- ☑ Hücre gelişimini destekler,
- ☑ Polikistikover sendromu tedavisinde yardımcı olabilir,
- ☑ Bağışıklığı kuvvetlendiren çok güçlü bir antioksidandır,
- ☑ Doğal antibiyotiktir, enfeksiyonlara karşı zararlı bakterilerin gelişimini engeller dolama için haricen uygulanırsa iltihabı azaltır,
- ☑ Sindirim sistemini destekler, metabolizmayı hızlandırır,
- ☑ Kan şekeri miktarının dengelenmesine yardımcı olur. Diyabet ve prediyabet hastalarının kan şekeri kontrolünü sağlayabilir,
- ☑ Kemikleri güçlendirir,
- ☑ Ruh sağlığını dengeler,
- ☑ Cilt ve saç sağlığını korur,
- ☑ Vücuttaki yağları yakarak obezite riskini ortadan kaldırır,

- ☑ Kansızlığı önler,
- ☑ Güçlü bir idrar söktürücüdür,
- ☑ Eklem ağrılarını dindirebilir,
- ☑ Alerji tedavisini destekler,
- ☑ Uykusuzluğa çare olabilir,
- ☑ İştah açabilir,
- ☑ Diş sağlığını korur,
- ☑ Burun kanamasını durdurabilir. Burun deliklerinin altına küçük bir parça soğan yerleştirmek kanın derhal durması için yeterli olacaktır.



SOĞAN SUYU:

Suyunun da dolaşımı iyileştirdiği düşünülmektedir, birkaç soğanı karıştırabilir ve meyve suyunu sıkabilirsiniz.

- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Antimikrobiyaldir, mikrop önleyici özelliği ile enfeksiyonları durdurur,
- ☑ Kötü kolesterolü düşür,
- ☑ Damar sertliğini engeller,
- ☑ Yüksek tansiyonu düşürür, kan basıncını dengeler,
- ☑ Ödem boşaltıcıdır,
- ☑ Detoksifikasyon sağlar,
- ☑ Yağ yakımını hızlandırır, kilo vermeyi destekler,
- ☑ Histamin üretimini durdurur ve alerjik reaksiyonları engeller,
- ☑ Antioksidan zenginidir,
- ☑ İçeriğinde:
  - ◆ A, B, C, E vitaminleri ile fosfor, kalsiyum, iyot, sodyum, potasyum ve magnezyum minerallerini bulundurur.
  - ◆ Polifenoller: Serbest radikal süpürücüsüdür.
  - ◆ Quercetin (Kuersetin): Astım ve alerjik hastalıklara karşı koruma sağlar.
  - ◆ Kalp sağlığını korur.
  - ◆ Bağışıklık sistemini güçlendirir.
  - ◆ Kansere karşı koruma sağlar.
  - ◆ Serbest radikal hasarını önler.
  - ◆ Cildi korur, kırışıkları giderir, cildi pürüzsüzleştirir ve daha parlak görünmesini sağlar.
  - ◆ Antiaging etkilidir, yaşlanmayla mücadele eder.
  - ◆ Antienflamatuar özelliktedir, iltihabı önler.

CİLT İÇİN SOĞAN SUYU MASKESİ TARİFİ:



MALZEMELER:

1. ½ kaşık yoğurt
2. 1 kaşık beyaz soğanın suyu

YAPILIŞI:

1. ½ soğan rendelenir,
2. Rendelenen soğanın temiz bir tülbent yardımıyla sıkılarak suyu çıkartılır,
3. ½ kaşık yoğurt ile 1 kaşık soğan suyu karıştırılır.

UYGULAMA;

1. Hazırlanan maske yüz ve boyun kısmına sürülür.
2. 10 dakika bekletilir.
3. Daha sonra cilt ılık suyla yıkanır.
4. Bu uygulama haftada en az bir kez uygulanabilir.

☑ Peptit ve sülfür

- ◆ Kemik sağlığını güçlendirir, kemik erimesini durdurur, kemik yapısını korur.
- ◆ Menopoz döneminde kemik sağlığını desteklemektedir.
- ◆ Antibakteriyeldir.
- ◆ Kulaktaki enfeksiyonlarını önler ve giderir, kulak ağrılarını önler.

SOĞAN SUYU KÜRÜ TARİF:
KULAK ENFEKSİYONU, KULAK AĞRI VE ÇINLAMASI İÇİN:

½ soğan rendelenir,
Rendelenen soğanın temiz bir tülbent yardımıyla sıkılarak suyu çıkartılır,
Elde edilen soğan suyundan ağrıyan kulağa, bir iki damla damlatmak yeterli olacaktır.

SARIMSAK VE SOĞAN İSHAL VE TÜBERKÜLOZA KARŞI ETKİLİDİR!

KIL DÖNMESİ SORUNU İÇİN -1:

MALZEMELER:

1. 1 adet orta boy beyaz soğanı

YAPILIŞI:

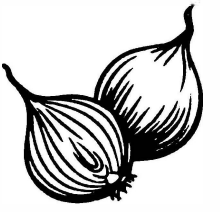
1. Beyaz soğan fırın ya da bir tava üzerinde iyice ısıtılır.
2. Vücudun dayanabileceği ısıya gelene kadar soğutulur.
3. Sıcak soğan sorunlu bölgeye tamponlanır.
4. 20-25 dakika kadar bekletilir.
5. Daha sonra uygulamanın yapıldığı kısım gül suyu emdirilmiş temiz bir tülbent, havlu kâğıt ile temizlenir.
6. Bu uygulama haftada 4 defa tekrarlanmalıdır.

KIL DÖNMESİ SORUNU İÇİN -2:

1. Hazırlanan soğan suyu saç derininize ve saça masaj yapar şekilde uygulanır.
2. Bu maske başta 15 kadar bekletilir.
3. Sürenin sonunda ılık su ile durulanır ve kullanmakta olduğunuz şampuanınızla saçlar yıkanmalıdır.

KADIN SAĞLIĞI AÇISINDAN SOĞAN SUYU KÜRÜ KULLANIM ALANLARI;

☑ Polikistik over sendromu,
☑ Çikolata kisti (endometriosis),
☑ Myom,
☑ Regl düzensizliği sorunlarına destektir,
☑ Menopoz şikâyetlerini azaltır.
☑ Vajinal akıntıyı da durdurur.



42. SIZMA HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

- ☑ Antifungal ve antimikrobiyaldir,
- ☑ Antioksidanlarla dolu zengin bir depodur,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Tiroid bezinin çalışmasını güçlendirir,
- ☑ Kolesterolü dengeler,
- ☑ Kan şekeri düzeylerini ayarlar,
- ☑ Beyin fonksiyonlarını iyileştirir,
- ☑ Doğal antibiyotiktir.

Özellikle kış aylarında sabah kahvenize bir çay kaşığı sızma Hindistan cevizi yağı ekleyin. Enerji verir, tok tutar, zihni açık tutar, zindelik verir.

43. ŞEKER OTU

- ☑ Bazı işlemlerden geçtikten sonra normal şekere kıyasla 400 kat daha fazla tatlandırıcı özelliğine sahiptir,
- ☑ Sıfır kaloridir,
- ☑ Ciddi bir antioksidan deposudur, İçeriğinde:
  - ◆ Mineraller olarak demir, potasyum, magnezyum, sodyum,
  - ◆ Vitaminler olarak ta A vitamini ve C vitaminini barındırır.
- ☑ Diyabet tedavisini destekler,
- ☑ Antibakteriyeldir,
- ☑ Egzama tedavisinde kullanılır,
- ☑ Cildi besler,
- ☑ Yüksek tansiyona iyi gelir,
- ☑ Kabızlık giderir,
- ☑ Depresyon, kaygı ve endişe ile baş eder, stresi azaltır, kısacası doğal antidepresandır,
- ☑ Mide bağırsak mikrobiyatasını korur,
- ☑ Kilo vermeyi destekler, zayıflatıcı etkisi vardır,
- ☑ Nikotin isteğini azalttığından sigaradan uzaklaşmanızı sağlar.

44. TURP

- ☑ Çok güçlü bir antioksidandır,
- ☑ C vitamini, folik asit, fosfor zenginidir,
- ☑ Yüksek miktarda besin lifi deposudur, bu yoğun lif yapısı sindirim ve boşaltım sistemini destekler,
- ☑ Soğuk algınlığı tedavisinde bire bir çözümdür,
- ☑ Öksürüğü keser.







ÖKSÜRÜK VE SOĞUK ALGINLIĞINA KARŞI TARİF:

MALZEMELER:

1. 1 adet kara turp
2. 2 kaşık doğal bal

YAPILIŞI:

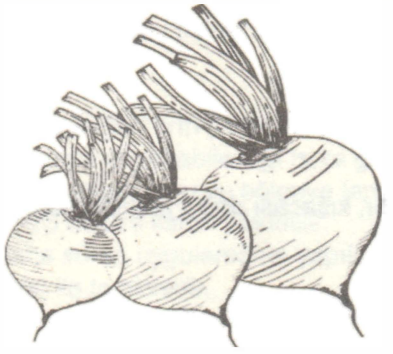
1. Kara turp önce güzelce yıkanır.
2. Üst kısmından kesilip, kapak açılı ve içi derince oyulur.
3. Turpun alt kısmına küçük bir kapak açılır.
4. Oyulan kısmı üstte kalacak şekilde kara turp bir bardağa oturtulur.
5. Turpun oyulan kısmına bal doldurulur.
6. Bir gece boyunca bu şekilde bekletilir, turpun içerisine koyulan bal turp suyu ile özdeşleşip bardağa yavaşça akar ve bardakta ballı turp suyu özütü birikir.

Uygulama:

1. Elde ettiğimiz bu ballı turp özütünü sabah, akşam içerek fayda sağlayabiliriz.

UYARI:

Bu özel kür için hekiminize danışın,
2 yaş üzeri çocuklar ile yetişkinlere verilebilir.



TURP TÜKET
TURP GİBİ OL!

45. YABAN NANESİ

(Stachys officinalis)
Betony, Yaban nanesi, Yarpuz otu, Su nanesi, Filiskin, Pülüskün, Narpuz

- ☑ Bileşiminde uçucu yağ, tanen ve acı madde içerir, midevidir,
- ☑ Mide gazını alır,
- ☑ İştah açıcıdır,
- ☑ Antimikrobiyal ve antibakteriyel özellik taşır,
- ☑ Enfeksiyon engelleyicidir,
- ☑ İdrar yolu enfeksiyonlarında kullanılır,
- ☑ Nezle, gripte rahatlatıcıdır,
- ☑ Astım tedavisini destekler,

- ☑ Spazmik ağrıları, mide ağrıları giderir,
- ☑ Hazmı güçlendirir,
- ☑ Şişkinlik giderir,
- ☑ Ödem boşaltır, detoksifikasyon sağlar,
- ☑ Nefesi açıcıdır,
- ☑ Balgam söktürücü, ekspektoran etkisi vardır,
- ☑ Kanı temizler,
- ☑ Zayıflamaya yardımcıdır,
- ☑ Kalp ve mide dostu bir bitkidir,
- ☑ Rahatlatıcı, ferahlatıcı sakinleştirici, ruhsal endişeleri giderici, dinginlik verici doğal antidepresandır,
- ☑ Uyku düzenini sağlar,
- ☑ Adet düzenleyici ve söktürücüdür,
- ☑ Kalbi güçlendirir,
- ☑ Erkeklerde güç artırıcı özellik sergiler.

YABAN NANESİ ÇAYI:

MALZEMELER:

1. 1-2 tatlı kaşığı kurutulmuş yaban nanesi yaprağı
2. 1 bardak kaynar içme su

YAPILIŞI:

1. Kurutulmuş yaban nanesi yaprağı üzerine 1 bardak kaynar su ilave edilir,
2. 10-15 dakika süreyle demlendirilir,
3. Süzülür.

Uygulama:

1. Çay, günde üç kez içilebilir.

UYARI:

- ☑ Fazla tüketimi göz kararması ve baş dönmesi yapar.
- ☑ Düşüğe neden olabileceği için gebelik sürecinde kullanılması önerilmez.
- ☑ Böbrek sağlığı ile ilgili sorunları olanlar tüketmemelidir.

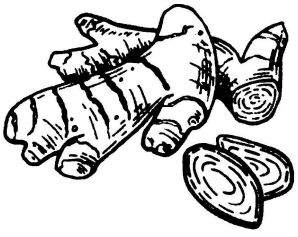
46. YABANİ MERCANKÖŞK

(Origanum majarona) Keklikotu ya da güvey otu olarakta bilinir. Kekiğe yakın bir yapıya sahiptir.

- ☑ Sindirim sistemini güçlendirir,
- ☑ İshal ve kabızlığı iyileştirir,
- ☑ Anksiyete ve stresi azaltır,
- ☑ Antiseptik, antibakteriyel, sedatif ve afrodizyak etkidedir,
- ☑ Akciğerleri temizler,
- ☑ Menstrüasyonu düzenler.

47. ZENCEFİL

- ☑ Antibakteriyeldir,
- ☑ Üst solunum yolu enfeksiyonları ile savaşır,
- ☑ Gripten karşı etkili savunma sağlar,
- ☑ Periodontal enfeksiyonlar için doğal çözümdür,
- ☑ Kanser hücreleri ile mücadele eder,
- ☑ Sindirimi güçlendirir,
- ☑ Hazmı kolaylaştırır,
- ☑ Mide bulantısına iyi gelir,
- ☑ Kolesterolü düşürür,
- ☑ Kanın pıhtılaşmasını engeller,
- ☑ Ağrı kesicidir,
- ☑ Yüksek tansiyonu düşürür,
- ☑ Bulantıyı keser.



Çay yapmak için, taze zencefili rendeleyin ve 10 dakika boyunca kaynatın. Soğuduktan sonra tatlandırmak için bal veya limon suyu katarak içebilirsiniz.

48. ZERDEÇAL

Turmerik başdönmesi.

Ayurveda ve Çin tıbbında, hastalıklara neden olan bakterilerden korunmak ve vücudun doğal savunmasını desteklemek için kullanılır.

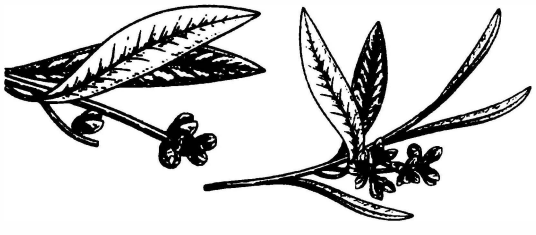
1 çorba kaşığı zerdeçalın içerisine 6 yemek kaşığı bal katın. Bu karışımdan günde iki defa yarım çay kaşığı yiyerek bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz. Karışımın kalan kısmını hava geçirmeyen bir kavanozda saklayabilirsiniz.

Zerdeçal geleneksel Hint mutfağının vazgeçilmez baharatlarından biri olmasının yanı sıra Ayurveda ve Çin tıbbında antibiyotik olarak kullanılan güçlü bir ilaçtır. Özellikle yara ve enfeksiyonların tedavisinde etkili olan zerdeçal, antimikrobiyal aktivitesi sayesinde ülsere iyi gelen güçlü doğal antibiyotiklerin başında gelir.

Siz de mide problemleri yaşıyorsanız yemeklerinizde zerdeçalı baharat olarak kullanabilir ya da zerdeçal özütü besin takviyeleri alabilirsiniz.

49. ZEYTİN YAPRAĞI ÖZÜ

- ☑ Bakterilere karşı antibakteriyeldir,
- ☑ Mantarlara karşı antifungal, antimikrobiyal özellikleri vardır,



Doğal antibiyotikler, yalnızca başımız dertte olduğu zaman değil, bir yaşam şekli olmalıdır.

Evde kullanmak için zeytin yaprağı özütünü yapabiliriz.

1. Kapaklı bir cam kavanoz içine bir avuç dolusu ince ince kıyılmış taze zeytin yaprağı konur.
2. Yaprakların üzerini örtecek kadar önceden kaynatılmış ve soğutulmuş içme suyu eklenir
3. Sonra kavanozun kapağını kapatıp karanlık bir yere konur,
4. 5 hafta beklenir, süre sonunda ev yapımı zeytin yaprağı özümüz artık hazır hâle gelecektir.
5. Zeytin yaprağı özünü gereği hâllerde cilt üzerinde sorun yaşanan bölgeye uygulanır.

UYARI:

Her zaman dediğimiz gibi, kendi kendimize tedavi yöntemleri aramayalım, bir ilaç kullanımı söz konusu olduğunda mutlaka doktorumuza, eczacımıza ve bir sağlık danışmanımıza danışalım.
Kendi başımıza kararlar almak ciddi başka sağlık sorunlarına sebebiyet verebilir, bu yüzden teşhis ve tedavi yolu hekime aittir, bu konuda onay almamız şarttır.

50. YABAN NANESİ

Diyarbakır, Malatya, Adıyaman, Elazığ taraflarında bölgesinde yetişen kırmızı dut ağacının meyvesidir.

- ☑ Kırmızı dut olarak ta bilinen Horum dutu şifa kaynağıdır,
- ☑ Başta ağız yaraları olmak üzere, yangı giderici etkiye sahip olduğundan yara tedavisini destekler,
- ☑ Mide rahatsızlıklarında kullanılır,
- ☑ Diyabetliler için alternatif bir üründür,
- ☑ Tam bana göre bir meyve diyebilirim,
- ☑ Aslında herkese göre muhteşem üründür şeker ilavesiz reçeli, hem tedavi edici hem enerji verici, hem de sofralarda zenginliktir.

51. ZAHTER

Orta ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde Diyarbakır, Kilis, Gaziantep, Hatay'da doğada kendiliğinden yetişen yabani bir bitki ZAHTER.

Kekiği andırır, hatta "kara kekik" olarak da bilinir.

Çok severim, çok keskin, hatta acımsı denilebilecek bir kokusu vardır. Yemeklerde baharat olarak kullanılır, hatta çayı da içilir.

Beyrut'tayken zahter pidesi ile özellikle kahve ikram etmişlerdi. Çayı taze demlenip derhal bekletilmeden tüketmek gerekiyor, yoksa içilemeyecek kadar acı bir tat oluşuyor. Tuz, susam tohumu ve mercanköşkle zahter karıştırıyorlar ve muhteşem bir kahvaltılık sos ortaya çıkıyor.

Siz bu zahteri ister böyle karışım olarak isterseniz sade ama mutlaka zeytinyağı ile birlikte tüketin. Üstelik mayalı bir köy ekmeğini koparın bir zeytinyağına bir zahtere bandıra bandıra yemelisiniz.

Ben bu güzelliği Anadolu'da gezerken büyüklerimizden öğrendim, nur yüzlü ninelerin sofralarında gördüm, yedim, dedelerden dinledim, birlikte çayını içtim.

ZAHTERİN FAYDALARI NELER?

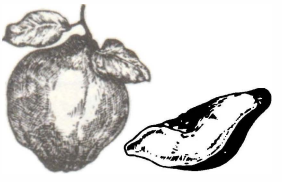
- ☑ Sinir sistemini güçlendirir,
- ☑ Hazmı kolaylaştırır,
- ☑ Bağırsak hastalıklarına iyi gelir,
- ☑ Uyarıcıdır,
- ☑ Kuvvet verici güçlendiricidir,
- ☑ Mantar hastalıklarında tedaviyi destekler,
- ☑ Doğal detoks yapıcıdır,
- ☑ Vücuttan toksinleri atar,
- ☑ Karaciğerin yağlanmasını önler,
- ☑ Böbrekleri korur,
- ☑ Soğuk algınlığına karşı vücut direncini arttırır,
- ☑ Yaraları iyileştirir,
- ☑ Mikroplarla savaşır.

52. AYVA

Antiviral aktiviteye sahiptir, vücudu virüslere karşı korur.

BİR AYVA MEYVESİNİN İÇERİĞİNDE NELER VAR:

- ☑ %84'ü sudur,
- ☑ %15'i bitkisel karbonhidrat deposudur çoğu doğal meyve şekeridir,
- ☑ Yağ ve protein oranı çok düşüktür,
- ☑ Kolesterol içermez,
- ☑ Besin lifi zenginidir,
- ☑ Vitamin deposudur:
  - ◆ A vitamini
  - ◆ C vitamini
  - ◆ E vitamini
  - ◆ K vitamini



- ☑ Malik asit,
- ☑ Kateşin, epikateşin isimli tanenler,
- ☑ Ayvanın kendisine özgü kokusunu sağlayan fenolik yapılar,
- ☑ Pektin içerir.
- ☑ Elektrolit olarak:
  - ◆ Sodyum,
  - ◆ Potasyum.

☑ Mineraller olarak:

- Kalsiyum,
- Bakır,
- Magnezyum,
- Fosfor,
- Selenyum,
- Çinko içerir.

☑ Tohumlarında yani çekirdeğinde:

- %14-18 oranında tutkal maddeler,
- %16-20 oranında yağ,
- Tanen,
- Renk maddeleri
- Yüksek oranda protein,
- Az miktarda amigdalin
- Emülsin yer alır.

Bakın faydaları say say bitmiyor:

☑ Tırnakları güçlendirir,
☑ Nezleye ve gribe karşı iyi gelir,
☑ Damar sertliğini önler,
☑ Saç sağlığını destekler, saçları uzamasını sağlar,
☑ Cildi gençleştirir,
☑ Kanser riskini azaltır,
☑ Sindirimi kolaylaştırır,
☑ Zayıflamaya yardımcı olur,
☑ Bağırsak hastalıklarını önler,
☑ Kalp damar sağlığını korur,
☑ Varisleri giderir,
☑ Kansızlığa iyi gelir,
☑ Burun kanamalarını keser,
☑ Kötü nefes kokusunu giderir,
☑ Vücut gelişimini destekler, çocukların sağlığını koruyan, büyümesini ve gelişimini hızlandırır,
☑ Bulantı ve kusmayı giderir,
☑ Stres kaynaklı yorgunluğu alır.

Bir ayvadaki tanen yoğunluğu, yetiştiği yere coğrafyasına göre değişir ve bu durum meyvenin rengini belirler:
Isı, tanenlerin antosiyanin adı verilen kırmızı bir pigment salmasına neden olur.
Tanen bakımından zengin ayvalar koyu gül renginde olur; daha az tanen içerenler kremsi beyaz kalabilir veya açık pembe olabilir.
Ayvayı ister et yemeklerinde ister diğer sulu tencere yemeklerine ekleyebilir, çok farklı lezzetler elde edebilirsiniz.
Ayva tatlısı çeşitlerine bayılırım o kadar farklı farklı yapıyorlar ki hepsi çok güzel
Rahmetli annem yapardı; reçeli, marmelatlı kahvaltılarda harika olurdu, tam bir enerji deposu, turtalara, keklere ayrı bir tat verirdi, heyecan katardı.
İster çiğ tüketin ister tatlısını yiyin ya da yemeklerinize pişirirken ayva ekleyin.
Ayvanın çiğ tüketilmesi her zaman çok daha faydalıdır.

53. ÇAM KOZALAĞI

Mevsim sonbahar her yer kozalak dolu,
Çam kozalağının faydasını duyan olmuştur ama pek bilen yoktur, dedim.

- ☑ Biraz bu güzel kozalakların sağlık için ne kadar faydalı biraz ondan bahsedelim istedim,
- ☑ Çam kozalaklarında bulunan **pinen** isimli son derece kıymetli bir madde nefes almada çekilen rahatsızlıkları giderir,
- ☑ Öksürük bronşit boğaz ağrısı nefes darlığı gibi solunum kaynaklı sorunların tedavisinde kullanılır,
- ☑ Akciğer sağlığını güçlendirir akciğeri temizler,
- ☑ Bağışıklık sistemini destekler,
- ☑ Sakinleştiricidir,
- ☑ Diş ağrısına iyi gelir,
- ☑ Kozalakları nasıl tüketebiliriz, bir de ona göz atalım o zaman,
- ☑ Çam kozalağını çay olarak demleyip içebiliriz ya da turşusunu kurup hazır olunca suyunu içebiliriz,
- ☑ Ayrıca bazı yörelerde reçeli de hazırlanıyor, duymuş olabilirsiniz.

ÇAM KOZALAĞI TURŞUSU HAZIRLAMA:

MALZEMELER:

1. 9 adet yeni oluşmaya başlayan açılmamış çam kozalağı
2. 1 fincan elma sirkesi
3. 2 tatlı kaşığı kaya tuzu
4. 2,5 su bardağı su

YAPILIŞI:

1. Kozalakları önceden kaynamış suya batırın, üzerindeki, toz, toprak çözünsün, sonra iyice yıkayın.
2. Yıkanan kozalakları kapaklı bir kavanoza yerleştirin.
3. Bir diğer kap içerisinde su kaya tuzu ve sirkeyi karıştırıp bir salamura suyu hazırlayın.
4. Hazırlanan salamura suyunu kavanoza kozalakların üzerine boşaltın.
5. Kavanozun kapağını sıkıca kapatın.
6. Yaklaşık 28-30 gün içerisinde turşunuz hazır hale gelmiş olacaktır.
7. Günde bir bardak yeterlidir.

54. BAL

- ☑ Antiseptik,
- ☑ Antibakteriyel,
- ☑ Kolesterol seviyesinin kontrol edilmesi,
- ☑ Diyabetin yönetilmesi,
- ☑ Mide sorunlarının tedavi edilmesi,
- ☑ Enfeksiyonlarla savaşılması,
- ☑ Enerjinin artırılması,

BAL BESİN DEĞERLERİ

Bal, bal arılarının salgıladığı bir enzim ile birleştirilmiş, çiçek nektarından yapılmış, bal peteği hücrelerindeki nemi azaltarak konsantre olan tatlı bir üründür.

- ☑ Sodyum, çinko,
- ☑ Protein,
- ☑ Karbonhidratlar,
- ☑ Kolesterol 0 (sıfır),
- ☑ Yağ 0 (sıfır),
- ☑ Pantotenik asit,
- ☑ Riboflavin,
- ☑ C vitamini,
- ☑ Su,
- ☑ Fruktoz, maltoz, glikoz.

BALIN FAYDALARI:

☑ **Kolesterolü düzenler,**
Yüksek kolesterol korkutucu bir sağlık sorunudur. Birçok çalışma, balın yüksek kolesterol seviyelerini kontrol etmek için sağlıklı bir kaynak olduğunu kanıtlamıştır. Bir çalışma, 30 gün boyunca düzenli olarak 70 g bal tüketmenin bu seviyeleri %3 oranında azaltabileceğinden bahsetmiştir. Bal yardımıyla, iyi kolesterol seviyelerini de artırabilirsiniz.

☑ **Doğal tatlandırıcıdır,**
Birçok yiyecek ve içeceklerde şeker yerine kullanılabilir. Yaklaşık %69'luk glukoz ve fruktoz içerir ve normal beyaz şekerden daha iyi bir doğal tatlandırıcıdır.

☑ **Kilo vermeye yardımcıdır,**
Ilık su ile tüketildiğinde şekerden daha fazla kaloriye sahip olmasına rağmen bal, vücudunuzda depolanan yağın sindirilmesine yardımcı olur. Benzer şekilde, limon suyu veya tarçın ile bal kilo vermede yardımcı olur.

☑ **Doğanın enerji artırıcısıdır,**
Balın faydaları harika lezzetinin ötesine geçer. Vücudumuza güç ve enerji sağlayan büyük bir doğal karbonhidrat kaynağı olan bal; sporcuların performansını, dayanıklılığını ve kas yorgunluğunu anında arttırmakta etkili olduğu bilinmektedir. Doğal şekerler, egzersiz sırasında yorgunluğun önlenmesinde önemli bir rol oynar. Baldaki glikoz, vücut tarafından hızlı bir şekilde emilir ve anında bir enerji artışı sağlar; fruktoz ise daha fazla enerji sağlayarak daha yavaş emilir. Balın kan şekeri seviyelerinin diğer şeker türlerine kıyasla oldukça sabit kaldığı da bilinmektedir.

☑ **Bağışıklık sistemini güçlendirir ,**
Balın birçok sağlık yararları arasında en etkileyici olan şey, balın güçlü bir bağışıklık sistemi güçlendiricisi olmasıdır. Antioksidan ve anti-bakteriyel özellikleri sindirim sistemini geliştirmeye yardımcıdır. Sağlıklı kalmanıza ve hastalıklarla savaşmanızda etkilidir.

☑ **Anti-Kanserojendir**,

☑ **Beyni güçlendirir**,

☑ **Gastrik sorunları tedavi eder**,

Çocuklarda ve yetişkinlerde mide problemleri yaygındır. Balda bulunan antimikrobiyal ve antioksidan bileşenler sayesinde, mide komplikasyonlarını organik olarak tedavi edebilirsiniz.

☑ **İshalin şiddetini ve süresini azaltır,**
☑
☑ **Vitamin ve mineraller açısından zengindir,**
Yaygın olarak bal, C vitamini, kalsiyum, demir, fosfat, sodyum, klorür, potasyum, magnezyum, B1, B2, B3, B5, B6 vitaminleri içerir.

☑ **Antiseptik özelliktedir,**
Bal, anti-bakteriyel ve anti-fungal özelliklere sahiptir bu yüzden geleneksel ilaçlarda doğal bir antiseptik olarak kullanılır.

☑ **Antioksidan özellikleri :**
Serbest radikallerin vücuttan uzaklaştırılmasında çok etkili olan nutrasötikler içerir.

☑ **Cildi temizler,**
İltihap önleyici ve bakterileri temizleyen yapısı nedeniyle bal sivilce tedavisi için önerilen doğal ürünler arasındadır. Ballı yüz maskeleri sivilce, akne oluşumunu tetikleyen bakteri birikimini engellerken mevcut sivilcelerin daha kısa sürede iyileşmesine yardımcı olur. Ayrıca nemi hapsederek cildin daha yumuşak olmasını sağlar.

☑ **Enfeksiyonlar için bal :**
Bakteri, çeşitli enfeksiyon türlerinin başlıca nedenidir. Vücudunuzu bu enfeksiyonlardan sadece günlük diyetinize bal ekleyerek önleyebilirsiniz. Antibakteriyel özellikleri sayesinde vücudunuzun daha fazla zarar görmesini engelleyen çeşitli enfeksiyonlara karşı bir kalkan görevi görür.

ARI ÜRÜNLERİ

SPORCULAR İÇİN PROPOLİS KULLANIM ALANLARI;

- ☑ Sporcularda performans süresinin artırır,
- ☑ Propolis içerikli merhemler spor yaralanmalarında kullanılarak iyileşme süresini hızlandırır,
- ☑ Enerji verici ve bağışıklık güçlendirici olarak ülser tedavisinde ülsere sebep olan bakterinin yaşamasını engeller,
- ☑ Uçuk, grip, HPV gibi viral enfeksiyonların tedavisinde ve hastalığın daha çabuk atlatılmasında yardımcı olarak. Bu tarz viral enfeksiyonlar sporcunun antrenman kalitesini önemli oranda düşürür,
- ☑ Bileşimlerinde bulunan birçok element (Mg,Ca,I,K,Na vb.), vitamin ve yağ asitlerini içerdiğinden çok iyi bir besin destek ürünüdür,
- ☑ Diş çürüklerinin önlenmesinde diş ve diş eti hastalıklarında, kulak enfeksiyonu, bronş, astım ve solunum yolu iltihaplanmasında sakinleştirici etki verir,
- ☑ Mide ve bağırsak ülserinde, romatizmal hastalıklarda, kalp damar hastalıklarında, deri hastalıklarının tedavisinde (doku yenileme, egzama) kullanılır,
- ☑ Sindirim sistemi rahatsızlıklarında, kanser tedavisinde yardımcı ve yan etkileri önleyici olarak kullanılır,
- ☑ Sperm ve yumurta üretimini arttırdığından çocuk sahibi olmak isteyen çiftlere de önerilir,
- ☑ Diyabetik karaciğer ve böbrekle ilgili hasarların hafifletilmesinde kullanılır.

ARI POLENİ NEDİR?

- ☑ Arı poleni, tarihte bilinen en eski besin takviyelerinden biri olarak bilinmektedir,
- ☑ Arı poleninin içinde:
  - 22 çeşit aminoasit ve 27 çeşit madensel tuz bulunur.
  - Bunun yanı sıra kalsiyum, sodyum alüminyum, silisyum, çinko, alüminyum, ve A,B,C,D,E,H,P vitaminleri de bulunmaktadır.

ARI POLENİ'NİN FAYDALARI

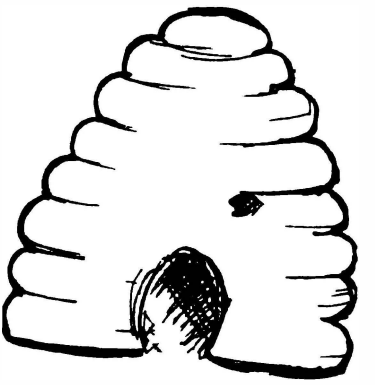
- ☑ Vücuda ciddi derecede direnç kazandırır,
- ☑ Kas yapısını güçlendirir,
- ☑ Cilt sağlığını, sindirim sistemini destekler,
- ☑ Özellikle çocukların büyüme çağında alması gereken vitaminleri karşılamaya yardımcı olur,
- ☑ İçerisinde bulunan aminoasit ve protein bakımından oldukça zengin olan polenin faydaları oldukça çoktur.

ANTİOKSİDAN ÖZELLİĞİ

- ☑ Polen güçlü bir antioksidandır,
- ☑ Vücudunuzun yenilenmesine ve yaşlanma etkilerini geciktirmeye yardımcı olur,
- ☑ Her gün düzenli polen tüketmeniz tavsiye edilir,
- ☑ Vücuda büyük bir oranda doğal enerji verir,
- ☑ İçerisinde bulunan karbonhidrat, protein ve B vitaminleri sayesinde tüm gün vücudunuz yorgunluğa karşı direnç kazanır,
- ☑ Ciltte oluşan sedef ve egzama gibi tahrişlerin tedavisinde kullanılır,
- ☑ İçerdiği zengin miktardaki aminoasitler ve vitaminler cildi korur ve hücrelerin yenilenmesine yardımcı olur,
- ☑ Solunum yolu hastalıklarına yardımcı olur,
- ☑ **ALERJİLERİ GİDERİR,**
- ☑ Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalar da arı poleninin, alerjik hastalıklarını giderdiği ortaya konulmuştur,
- ☑ İnsanlar üzerinde yapılan deneyde, hastaların %94'ü arı poleni yardımı ile sağlıklarına kavuşturulmuştur,
- ☑ Deney sonucu sinüs, alerji ve alerjik astım gibi sorunların giderildiği ortaya çıkmıştır,
- ☑ Özellikle solunum yolu hastalıkları olan astım ve bronşite karşı inanılmaz etkili olduğu söylenmektedir,
- ☑ **SİNDİRİM SİSTEMİNİ KORUR,**
- ☑ **PROSTATI ENGELLEYEBİLİR**

Afrodizyaktır, yumurtalık fonksiyonunu canlandırabilir ve gebelik sürecini hızlandırabilir.

KISIRLIK SORUNLARINI GİDEREBİLİR
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR
KALP VE DAMAR SAĞLIĞINI KORUR
PROPOLİS ETKİLERİ;



- ☑ ANTİVİRAL,
- ☑ ANTİBAKTERİYEL,
- ☑ ANTİFUNGAL,
- ☑ ANTİTÜMÖR,
- ☑ ANTİOKSİDAN,

Ayrıca propolis hem bakterilere etki eder hem de antibiyotikler gibi yararlı bakterilerimizi öldürmez.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

☑ Mutlaka doktor kontrolünde kullanınız,



☑ Propolisin çocuk ve erişkin sporcularda kullanılacak dozları farklıdır bu sebeple kullanmadan önce doktorunuza ve eczacınıza danışmalısınız,

☑ Eğer arıya ve bal gibi arı ürünlerine alerjiniz veya hassasiyetiniz varsa kullanacağınız ürünü kolunuzun iç kısmına uygulayarak cildinizin tepki verip vermediğini kontrol ediniz.

PROPOLİS NEDİR?

- ☑ Sıklıkla kullanılan kavak tipi propolisin içeriğinde 150'ye yakın biyoaktif bileşen olmak üzere yaklaşık 300 farklı bileşiğe rastlanmıştır,
- ☑ Arı poleninden farklı olarak B1, B2, C, E vitamini barındıran propolis ayrıca çinko, bakır, demir, kalsiyum, magnezyum, sodyum ve potasyum gibi mineraller açısından da zengindir,
- ☑ İnsanlar tarafından kullanıldığında zararlı virüs ve bakterilerin yok edilmesine yardımcı olduğu bilinen propolis, yetişkinler ve çocuklar tarafından bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için kullanılabilen doğal bir üründür,
- ☑ Mantarlara karşı da etkili olduğu bilinen propolis, tüm bunların yanında antioksidan ihtiyacının karşılanması için de kullanılabilir,
- ☑ Propolisin doğru şekilde bal mumundan ayrıştırılması, ürünün sindirilebilirliği açısından son derece önemlidir,
- ☑ Bu işlem, propolisin bitki ve larva kalıntılarından da ayrışmasını sağlar. Bu yüzden doğadan kazınarak toplanan işlenmemiş ürünlerin tüketilmesi önerilmez,

- ☑ Sıklıkla kullanılan kavak tipi propolisin içeriğinde 150'ye yakın biyoaktif bileşen olmak üzere yaklaşık 300 farklı bileşiğe rastlanmıştır,
- ☑ Arı poleninden farklı olarak B1, B2, C, E vitamini barındıran propolis ayrıca çinko, bakır, demir, kalsiyum, magnezyum, sodyum ve potasyum gibi mineraller açısından da zengindir,
- ☑ İnsanlar tarafından kullanıldığında zararlı virüs ve bakterilerin yok edilmesine yardımcı olduğu bilinen propolis, yetişkinler ve çocuklar tarafından bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için kullanılabilen doğal bir üründür,
- ☑ Mantarlara karşı da etkili olduğu bilinen propolis, tüm bunların yanında antioksidan ihtiyacının karşılanması için de kullanılabilir,
- ☑ Propolisin doğru şekilde bal mumundan ayrıştırılması, ürünün sindirilebilirliği açısından son derece önemlidir,
- ☑ Bu işlem, propolisin bitki ve larva kalıntılarından da ayrışmasını sağlar. Bu yüzden doğadan kazınarak toplanan işlenmemiş ürünlerin tüketilmesi önerilmez.

BİR ARI ÜRÜNÜ OLAN PROPOLİS NEDİR? ONDAN SÖZ EDELİM.

- ☑ Bilinen tüm antibiyotiklerden 100 kat daha etkili en güçlü doğal antibiyotiktir,
- ☑ Arılar çeşitli bitkilerin yaprak, gövde ve tomurcuklarından topladıkları bu reçinemsi maddeyle kovanlarının iç yüzeyini bununla kaplarlar,
- ☑ Böylelikle soğuk, sıcak, hastalık ve zararlı canlılardan korunmanırlar,
- ☑ Çok güçlü bir antioksidan ve antimikrobiyaldir. Bakteri, mantar ve virüs çoğalmasını engellerler,
- ☑ Bal mumu ve bitki öz suyu içerir, keskin kokuludur, suda çözünmez, acımsı bir tada sahiptir.

Kısaca ona:
"**Arıların hijyen malzemesi**"dir diyebiliriz.

- ☑ Bakın içeriğinde neler var:
- ☑ Şekerler; glukoz, fruktoz, sukroz,
- ☑ Aminoasitler,
- ☑ B1, B2, C ve E vitaminleri,
- ☑ Bakır, çinko, demir, magnezyum, kalsiyum gibi mineraller bulunur.
- ☑ Kovandaki mikropları yok eden ve kovanın sterilizasyonu sağlayan propolis, insan vücudunda da aynı etkileri gösterir.
- ☑ O zaman propolisin ne gibi faydaları var bir de onları sayalım:
- ☑ Bağışıklığı düzenler, güçlendirir,
- ☑ Antibakteriyel, hastalıklarla savaşır,
- ☑ Antifungaldir, mantar ve mayasıla karşı kullanılır.
- ☑ Antitümör etikilidir. Tümörleri küçültür, radyoterapi ve kemoterapiyi destekler ve meme ve kolon kanseri ile mücadele eder.
- ☑ Antienflamatuvardır, yaraların iyileşmesini hızlandırır,
- ☑ Antiromatizmaldir,
- ☑ Antiviraldir,

Dolayısıyla nezle, grip, boğaz ağrısı, soğuk algında etkindir.
Muhteşem bir karaciğer dostudur, bütün metabolitik atıkları, toksinleti süpürür, karaciğeri güçlü kılar.
Damla ya da ham bal ile karışım hâlinde tüketilebilir.
Propolisin suda çözünen ve suda çözünmeyen 2 formu vardır.
Bu ürünler çeşitli besinlerle tüketilebilir.

Propolis damla ürünü yetişkinler için günlük 20, çocuklar için günlük 10 damla kadardır. Siz hazır ürün kullanacaksanız prospektüsü iyice okuyun ve eczacınıza danışın.
Ballı propolis günde 1 çay kaşığı tüketilir.
Bal ve arı ürünlerine aletjisi olanlar kullanmamalıdır.Dolayısıyla nezle, grip, boğaz ağrısı, soğuk algında etkindir.
Muhteşem bir karaciğer dostudur, bütün metabolitik atıkları, toksinleti süpürür, karaciğeri güçlü kılar.
Damla ya da ham bal ile karışım hâlinde tüketilebilir.
Propolisin suda çözünen ve suda çözünmeyen 2 formu vardır.
Bu ürünler çeşitli besinlerle tüketilebilir.
Propolis damla ürünü yetişkinler için günlük 20, çocuklar için günlük 10 damla kadardır. Siz hazır ürün kullanacaksanız prospektüsü iyice okuyun ve eczacınıza danışın.
Ballı propolis günde 1 çay kaşığı tüketilir.
Bal ve arı ürünlerine aletjisi olanlar kullanmamalıdır.

PROPOLİS

Antioksidan ve antimikrobiyal etkilere sahip olan propolis, arı kovanındaki küçük çatlakları ve boşlukları kapatmak için kullanılan yapışkan, yeşilimsi kahverengi bir üründür.

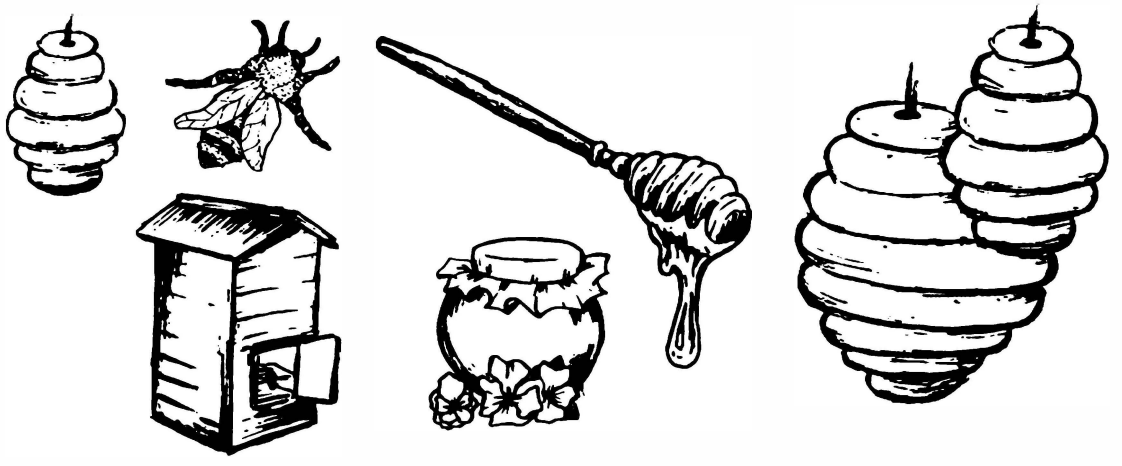
PROPOLİS FAYDALARI NELERDİR?

- ☑ Grip ve soğuk algınlığına iyi gelir,
- ☑ Yumurta ve sperm kalitesini arttırarak doğurganlığı arttırır,
- ☑ Kanserli hücrelerin gelişmesine engel olur,
- ☑ Zararlı bakterilere karşı koruyucudur,
- ☑ Ağız ve dudak kısmındaki uçukları tedavi eder,
- ☑ Bağırsak enfeksiyonu sorunlarını tedavi eder.



PROPOLİSİN FAYDALARI NELERDİR?
PROPOLİS NASIL KULLANILIR?

Antik kültürlerde, propolis (veya arı reçinesi) genellikle apse ve küçük yaralar için kullanılmıştır. Arılar, kovanlardaki boşlukları kapatmak için, tehlikeli mikropları ve mantarları dışarıda tutmak için propolisi ihtiyati tedbir olarak kullanırlar. Son bulgular, birçok zararlı patojene karşı güçlü etkisini doğrulamıştır ve muazzam iyileşme faydaları sağlamıştır. İşte propolisin araştırılmış kullanımlarından ve sağlık yararlarından bazıları.



ENFEKSİYONA KARŞI ETKİLİ

Araştırmacılar propolisi çeşitli tehlikeli mikroplara karşı test ettiler ve sonuçlar propolisin agresif bakterilere karşı güçlü olduğunu gösterdi. Propolisin gücü geniş bir flavonoid spektrumu ihtiva etmesidir.

DOĞAL ANTİBİYOTİK

Antibiyotik direnci, genellikle antibiyotik ilacının aşırı kullanımı nedeniyle, tıbbın büyüyen bir problemidir. Antibiyotik alan kişilere genellikle bağırsaklarda iyi bakterilerin korunmasına yardımcı olmak için probiyotik almaları tavsiye edilir. Araştırmacılar propolisin güçlü antibiyotik özellikleri sunduğunu belirlediler. Propolisin izole asitlerinin staph dahil olmak üzere birçok bakteriye karşı etkili bir ajan olduğunu göstermiştir.

KÜÇÜK YANIKLAR

Bir çalışmada, Brezilya propolisi yanıklara yardımcı olmak için kullanılan yaygın bir yanık kremine karşı test edildi. Sonucunda propolisin aynı derecede etkili ve konvansiyonel ilaçlardan daha küçük yanıklar için daha da yatıştırıcı olduğu görüldü.
Kulak enfeksiyonları. Propoliste bulunan bir bileşik olan kafeik asit fenetil ester, iç kulak iltihabını hafifletmede etkinlik göstermiştir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER

Mayanın aşırı büyümesi ile karakterize bir mantar olan Candida albicans, genellikle genital ve oral bölgeleri etkiler. Araştırmacılar uygun ve etkili bir çözüm bulma arayışında sürekli olarak propolisi analiz etti. Sonuçlar propolisin Candidanın büyümesini engelleyebileceğini ve Candida yayılımına karşı sağlıklı bir bağışıklık tepkisi yaratma potansiyeline sahip olduğunu göstermiştir.

TIRNAK ENFEKSİYONLARI

Propolisin tırnak mantar enfeksiyonlarına karşı kullanımını inceleyen laboratuvar testleri, propolisin popüler olarak reçete edilen bir ilaca kıyasla daha fazla koruma sağladığı sonucuna varmıştır.

VAJİNAL UÇUK

Bazı testlerde, propolisin vajinal uçuklara karşı bazı farmasötik uygulamalardan daha etkili olduğu bulunmuştur. Testler ayrıca propolisin gelişmiş bir uçuk enfeksiyonu olasılığını önemli ölçüde azaltabileceğini ileri sürmektedir. Ayrıca, yukarıdaki örnekte de anlatıldığı gibi, propolis genital Candida enfeksiyonlarına karşı koruma sağlayabilir.

KAN ŞEKERİ

Diyabet, milyonlarca yetişkin ve çocuğu etkileyen bir hastalıktır. Çalışmalar, propolisin kan şekerini arttıran enzimleri inhibe edebileceğini göstermiştir. Propolisteki antioksidan bileşiklerin kan şekerini stabilize edici faydalarından sorumlu olduğuna inanılmaktadır.

KANSEROJEN SAVAŞÇISI

Yine, yapılan araştırmalara göre, propoliste bulunan CAPE bileşiklerinin, servikal ve prostat kanserinde hücre büyümesini engellediği, kırmızı Brezilya ve kahverengi Küba gibi propolis türlerinin de kanser hücresinin büyümesine katkıda bulunan bileşiklerle savaştığı kanıtlanmıştır.

UYARI:

Propolis Kullanacak olanların dikkat etmesi gereken hususlar;

- ☑ Bal alerjisi olan kişiler tüketmemeli,
- ☑ Hassas ciltlerde kaşıntı ve kızarıklık oluşturabiliceği hatırlanmalı,
- ☑ Ürünün kullanım talimatları dikkatlice okunmalı, şüpheli bir durumun karşısında mutlaka hekime danışılmalı,
- ☑ Hamilelik dönemi ve emzirme döneminde kullanılmalı,
- ☑ Astım rahatsızlığı olanların doktor onayı almalı,
- ☑ Özellikle 2 yaş altı çocuklar asla tüketmemeli,
- ☑ Kronik hastalığı olanlar mutlaka hekim kontrolünde kullanmalı,
- ☑ İçeriğinde yer alan doğal bileşenler kanın pıhtılaşmasını yavaşlatabilir. Bu nedenle operasyon öncesinde propolis ya da her hangi bir doğal bitkisel ürün tüketimi bırakılmalı,
- ☑ Alkol ile birlikte kullanılmamalı,
- ☑ Alerjik reaksiyonlara yol açabileceğinden ötürü uzun süre kullanılmamalıdır.

BİRKAÇ ÖNERİ

SOĞUK ALGINLIĞI VE GRİP ENFEKSİYONLARIN BELİRTİLERİNE KARŞI ZENCEFİL VE SARIMSAK EZMESİ

ÖKSÜRÜK VE SOĞUK ALGINLIĞINA KARŞI TARİF:

MALZEMELER:



1. 20-25 diş sarımsak,
2. 100- 120 gram kadar taze zencefil kökü,
3. 1 tatlı kaşığı zeytinyağı.

YAPILIŞI:

1. Sarımsak ve zencefili soyalım ve incecik kıyalım.
2. Her ikisini bir karıştırıcıda karıştıralım,
3. Karışımı temiz bir kavanoza alalım,
4. Üzerine bir tatlı kaşığı zeytinyağını ekleyelim,
5. Ürününüzü soğutun veya dondurun.

Menülerimize değer katalım, lezzet katalım diyorsak zencefilli sarımsak ezmesinden birer tatlı kaşığı kadar tencerelerimize hazırladığımız bu karışımdan katalım.

Bu özel krem kıvamlı ezme sarımsağın ve zencefilin bütün özelliklerini taşımasının yanı sıra tam bir **DOĞAL ANTİBİYOTİKTİR.**

- ☑ Seyahatlerde vasıta tutması, bulantısı baş dönmesi ve mide bulantısını yatıştırır,
- ☑ Baş ağrılarını hafifletir,
- ☑ Gaz ve şişkinliği alır, rahatlatır,
- ☑ İshali durdurmaya yardımcı olur,
- ☑ Sindirimi kolaylaştırır,
- ☑ Regl kramplarını dindirir,
- ☑ Seyahatlerde vasıta tutması, bulantısı baş dönmesi ve mide bulantısını yatıştırır,
- ☑ Baş ağrılarını hafifletir,
- ☑ Gaz ve şişkinliği alır, rahatlatır,
- ☑ İshali durdurmaya yardımcı olur,
- ☑ Sindirimi kolaylaştırır,
- ☑ Regl kramplarını dindirir,
- ☑ Anti-enflamatuar etki sergiler,
- ☑ Çok yüksek veya çok düşük olduğunda eşit olarak kan basıncını dengeler,
- ☑ Kolesterolü düşürür,
- ☑ Soğuk algınlığı ve grip semptomlarının yanı sıra solunum yolu enfeksiyonu yatıştırır,
- ☑ Anti-kanserojendir,
- ☑ Nefesi doğal olarak canlandırır,
- ☑ Anti-enflamatuardır,
- ☑ Romatoid artrit ağrısını azaltır,
- ☑ Kan dolaşımını arttırır.

- ◆ Kilo vermek istiyorsanız, detoks banyosu rutininiz için idealdir.
- ◆ Detoks banyosu'nu arada sırada zencefil banyosuyla birlikte kullanmak, doğal olarak sağlıklı, formda ve semptomlu ve toksin içermeyen bir
- ◆ Vücut korumak için tek ihtiyacınız olan şeydir.

UYARI:

Kan sulandırıcı, pıhtılaşma önleyici preparatlar kullanıyorsanız zencefil kullanmadan önce doktorunuza danışmalısınız.

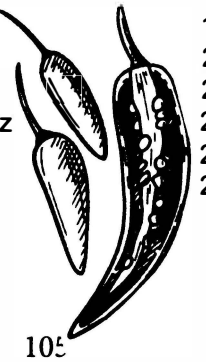
Tavuklu Sebze Çorbası bağışıklığı attırır.

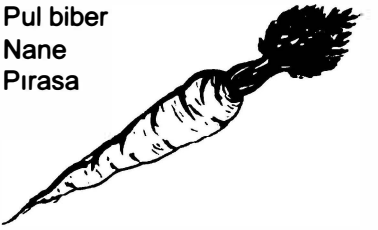
MALZEMELER:



1. 1 adet tavuk göğüsü
2. 1 adet patates
3. 1 adet kabak
4. 1 adet havuç
5. 1 adet baş soğan
6. 1 diş sarımsak
7. 3 yemek kaşığı pirinç
8. 1 yemek kaşığı un
9. 2 yemek kaşığı tereyağı
10. Tuz
11. Pul biber
12. Nane
13. Pırasa
14. Maydanoz
15. Limon
16. Kereviz
17. Kırmızı biber
18. 3 yemek kaşığı pirinç
19. 1 yemek kaşığı un
20. 2 yemek kaşığı tereyağı
21. Tuz
22. Pul biber
23. Nane
24. Pırasa







KULAK İLTİHABI İÇİN DOĞAL AĞRI KESİCİLER BİTKİSEL TEDAVİSİ YOLLARI

Kulak ağrısı bazen bir, bazen her iki kulakta, birden uzun ya da kısa süreli olabilir. Sert, yanık, ağrılı ya da sıkıcı bir ağrı hissi verebilir. Bu sıkıntılı durumu, acıyı doğal yöntemlerle hafifletme yolları vardır.

☑ **SOĞAN SUYU:** Soğanın dış kabukları soyulur blenderdan geçirilir ya da rendelenir, süzgeçten süzülüp suyu çıkartılır iltihaplı olan kulağa 1-2 damla bu soğan suyu damlatılır.

☑ **SOĞANLA KOMPRES:** 1/2 soğan kıyılır, 2 kaşık zeytinyağı ile hafifçe ısıtılır, pamuklu bir beze emdirilir,soğan soğrulmayacak şekilde katlanır, sıkıştırma kulağın üzerine yerleştirilir, sıcak soğan suyunun kulağa akmasına izin verilir, 10-15 dakika bekletilir, işlem 3-4 saatte bir tekrarlanır.

☑ **SARIMSAK Antimikrobiyaldir,**

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile 2 diş sarımsak ezilip karamelize edilir. Ocaktan alınır, ılıtılır, 2-3 damla bu sarımsak yağı kulağa damlatılır.

- 3 diş taze sarımsak suda 5 dakika kaynatılır, ocaktan alıp suyu süzülür, blenderdan geçirip püre haline getirilir, içine biraz tuz katılır. Bu püre temiz bir beze sarılır ve kulağa yerleştirilir.

☑ **ÇAY AĞACI YAĞI antibakteriyeldir.** 3 damla çay ağacı yağı, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, bir çay kaşığı elma sirkesi karıştırılır, hafifçe ısıtılır. Ilıkken bir damlalık kullanarak kulak içine birkaç damla damlatılır. Günde 3 kez uygulanır

☑ **ZEYTİNYAĞI**

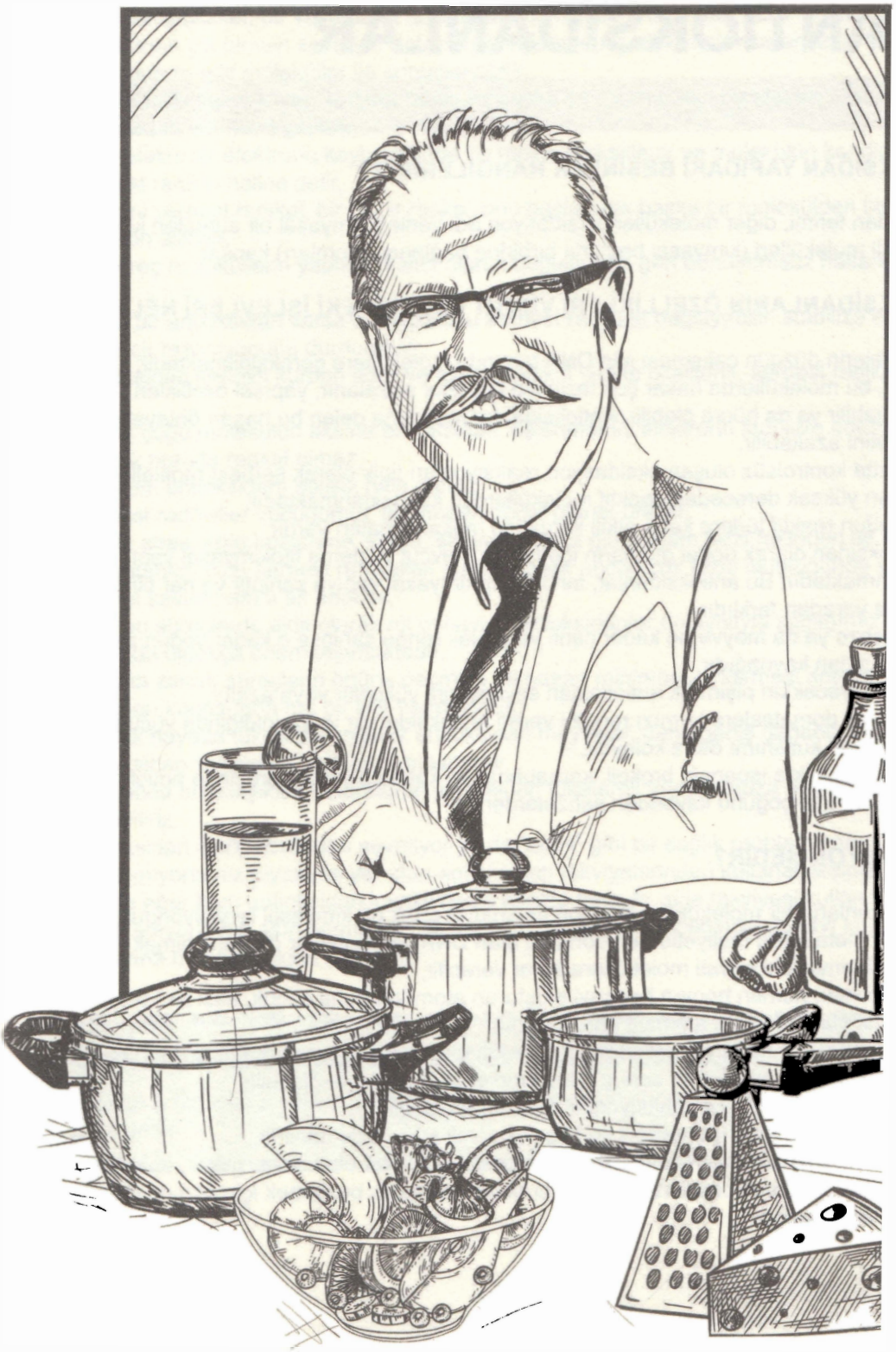
- Ilıtılmış zentinyağı günde 3-4 kez 3'er damla damlatılır
- Pamuğa emdirilmiş, ılıtılmış zeytinyağı kulağa yerleştirilir. Günde 3-4 kez uygulanır.

☑ **ZENCEFİL:** Bir tatlı kaşığı taze zencefil rendelenir, bir çorba kaşığı zeytinyağında 15 dakika demlenmesini ve bir elekten geçirmesini sağlayın. Ağrıyan kulağa 3-4 damla kullanın.

☑ **BAL ısıtılır,** ılıkken kulağa günde 3-4 kez üçer damla uygulanır.

☑ **SICAK KOMPRES:** Ağrıyan kulağa ütü basılmış sıcak havlu ile 5 dakika süreyle ara ara baskı yapılır. Sıcak su / kum / çekirdek torbaları ya da sıcak su emdirilmiş bir havluda aynı amaçla kullanılabilir.

ÇOCUKLAR İÇİN HERHANGİ BİR BİTKİSEL İLAÇ KULLANMADAN ÖNCE MUTLAKA DOKTORUNUZA DANIŞIN!



Bölüm

IV. ANTİOKSİDANLAR

ANTİOKSİDAN YAPIDAKİ BESİNLER HANGİLERİDİR?

Antioksidan terimi, diğer molekülleri oksidasyon adı verilen kimyasal bir süreçten koruyan çok çeşitli molekülleri (kimyasal bağlarla birbirine bağlanan atomları) kapsar.

ANTİOKSİDANLARIN ÖZELLİKLERİ VÜCUT ÜZERİNDEKİ İŞLEVLERİ NELERDİR?

- ☑ Hücrelerin düzgün çalışması için DNA tarzında moleküllere gereksinilmektedir,
- ☑ Eğer, bu moleküllerde hasar çok fazla ise hücreler arızalanır, yapısal özellikleri bozulabilir ya da hücre ölebilir. Antioksidanlar meydana gelen bu hasarı önleyebilir ya da şiddetini azaltabilir,
- ☑ Vücutta kontrolsüz oluşan oksidasyon reaksiyonları tipik olarak serbest radikaller olarak bilinen yüksek derecedeki reaktif moleküllerden kaynaklanmaktadır,
- ☑ Vücudun reaktif türlere karşı etkili koruyucu mekanizmaları vardır,
- ☑ Antioksidan olarak doğal gıdaların içerisinde mevcut yüzlerce fitokimyasal yapı bulunmaktadır. Bu antioksidanlar, farklı birer kimyasal yapıya sahiptir ve her birinin sağlık adına yararları farklıdır,
- ☑ Bir sebze ya da meyve ne kadar canlı ve parlak renge sahipse o kadar yoğun zengin bir antioksidan kaynağıdır,
- ☑ Belirli yiyecekleri pişirmek antioksidan seviyelerini yükseltir veya azaltır,
- ☑ Likopen, domateslere kırmızı rengini veren antioksidandır ve pişirildiğinde vücudumuz tarafından kullanımı daha kolaydır,
- ☑ Bununla birlikte ıspanak, brokoli, karnabahar ve kabak pişirme sürecinde antioksidan etkinliklerinin çoğunu kaybeden sebzelerdendir.

OKSİDASYON NEDİR?

- ☑ Elektronların bir molekülden diğerine aktarıldığı ortak bir kimyasal reaksiyondur ve bir takım metabolitik faaliyetlerden sorumlu olan DNA ve proteinler de dâhil olmak üzere hücrelerimizdeki hayati moleküllere zarar verebilir,
- ☑ Elektronlar, hemen hemen her şeyi oluşturan atomdan daha küçük, eksi bir temel elektrik yüküne sahip atomaltı parçacığıdır,
- ☑ Elektronlar her hangi bir şekilde gerçekleşen oksidasyon reaksiyonu sırasında hareket ettikçe bağlar kopabilir ve sonuç olarak molekülün yapısı değişebilir,
- ☑ Ancak tüm oksidasyon reaksiyonları kötü sonuç değildir,
- ☑ Oksidasyon yaşam için gerekli ve birçok önemli sürece de dâhildir,
- ☑ Hücresel solunumda, yediğimiz gıdalardan aldığımız bir olan şeker glikoz, soluduğumuz havadaki oksijenle oksitlenir sonuç olarak vücudumuzu beslemek için karbon dioksit, su ve enerji dönüşür.

SERBEST RADİKALLER NEDİR?

- ☑ Serbest radikaller, bir veya daha fazla eşlenmemiş elektronu olan basit moleküllerdir,
- ☑ Elektronlar çift olmayı severler, dolayısıyla eşlenmemiş elektronlar kararsız ve yüksek derecede reaktif moleküller ile sonuçlanabilir,
- ☑ Kararlı hâle gelmek için, serbest radikalin başka bir molekülden bir elektron alması (veya bir tanesini vermesi) gerekir,
- ☑ Bir molekül bir elektronu kaybettiğinde bu molekül oksitlenir ve molekülün kendisi bir serbest radikal haline gelir,
- ☑ Bu yeni serbest radikal, bir zincir reaksiyonu başlatarak başka bir molekülden bir elektron alabilir,
- ☑ Bu süreç moleküllerin yapısını kalıcı olarak değiştirerek geri dönüşümsüz hasara neden olur,
- ☑ Fakat bir antioksidan varsa bir elektronu serbest radikale bağlayabilir, stabilize edebilir ve zincir reaksiyonunu durdurabilir,
- ☑ Antioksidan kendini kurban eder ve diğer molekül yerine oksitlenir, serbest radikal haline gelir,
- ☑ Ancak çoğu molekülün aksine antioksidan, eşlenmemiş elektronu stabilize edebilir ve yüksek oranda reaktif olmaz,
- ☑ Bu işlem antioksidanı etkisiz hâle getirir,
- ☑ Serbest radikaller vücudumuz tarafından doğal olarak üretilir,
- ☑ Ancak stres, kötü beslenme, kirlilik, sigara ve alkol gibi yaşam tarzı faktörleri ile artabilir.
- ☑ Vücudumuz, bazı serbest radikalleri idare edebilir ancak çok fazla oluştuğunda vücudun normal savunmasını alt edebilir,
- ☑ Tüm bu süreçlerde aktif olarak rol oynayan antioksidanlar dolayısıyla sağlığımız açısında oldukça önem taşımaktadır,
- ☑ Vücutta zararlı süreçlerin önüne geçmesi ve hasarı minimuma indirmesi antioksidan faydaları konusunda net bir fikir vermektedir,
- ☑ Günlük hayatta tüketebileceğimiz antioksidan meyveler, daha geniş değerlendirirsek antioksidan yiyecekler fazlasıyla mevcuttur,
- ☑ Yapısında bu bileşikleri bulunduran yiyecekleri tüketerek vücudumuza antioksidan alımı yapabiliriz,
- ☑ Antioksidan içerikli besinleri sevmiyor ya da "alerji" gibi bir sağlık probleminden dolayı tüketemiyorsanız piyasada yer alan antioksidan takviyelerinden kullanabilirsiniz. Bununla birlikte eğer hem antioksidan içerikli besin tüketip hem de gıda takviyesi kullanmayı tercih ediyorsanız aşırı alımın "toksik" etkilere neden olabileceğinden dolayı kullanım miktarına mutlaka dikkat etmeliyiz.

SÜPER GIDA YA DA FONKSİYONEL GIDA:

Antidoksidan içeriği yüksek olan yiyeceklere genellikle süper gıda ya da fonksiyonel gıda denir.

ANTİOKSİDANLAR HANGİ BESİNLERDE BULUNUR?

Diğer bir tanımlamayla Antioksidan besinler hangileridir?
Antioksidanlar esas olarak meyve ve sebzelerden gelir.

BİTTER ÇİKOLATA

- Bitter çikolata lezzetli, besleyici ve en iyi antioksidan kaynaklarından biridir.
- Genel olarak kakao içeriği ne kadar yüksek olursa çikolatanın içerdiği antioksidanlar da o kadar fazladır.
- Bazı araştırmalarda bitter çikolatanın kandaki HDL (iyi) kolesterol seviyelerini yükseltebildiği ve LDL (kötü) kolesterolün oksidatif etkiye maruz kalmasını engelleyebildiği gözlemlenmiştir.
- LDL kolesterolün oksidatif etkiye maruz kalması kalp sağlığı açısından tehlikelidir.

CEVİZ

- Ceviz mineraller, sağlıklı yağlar ve antioksidanlar açısından zengin olan popüler bir besindir.
- Ayrıca kan antioksidan seviyelerini yükseltmeye ve kötü kolesterolü düşürmeye yardımcı olabilir.

AHUDUDU

- Ahududu besleyici, lezzetli ve antioksidanlarla doludur.
- Antosiyaninler açısından zengindirler ve vücutta anti-enflamatuar etkileri vardır.

LAHANA

- Lahana, gezegendeki en besleyici yeşilliklerden biridir ve kısmen antioksidanlar açısından zengindir.
- Lahana, antioksidanlar açısından yüksek olmasına rağmen kırmızı lahana iki kat daha fazla antioksidan içerebilir.
- Ayrıca kırmızı lahana, antioksidan alımınızı arttırmanın lezzetli bir yoludur.
- Kırmızı rengi, antosiyaninlerin yüksek içeriğinden, bazı etkileyici sağlık yararları ile bağlantılı bir grup antioksidandan gelmektedir.

YABAN MERSİNİ

- Yaban mersini en iyi antioksidan kaynakları arasındadır.
- Kalp hastalığı riskini azaltmaya ve yaşla birlikte oluşan beyin fonksiyonlarındaki azalmayı geciktirmeye yardımcı olabilecek antosiyaninler ve diğer antioksidanlar açısından zengindirler.

ÇİLEK

- Çilek de antosiyaninler olarak adlandırılan antioksidanlar bakımından zengindir ve bu da kalp hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olur.
- Çilek de antioksidan özellikleri ile tıpkı bitter çikolata gibi kolesterol değerleri üzerinde etkiye sahiptir. HDL kolesterolü arttırarak LDL kolesterolü azaltabileceği gözlemlenmiştir.

ENGİNAR

- Antioksidan içeren besinler ele alındığında enginar, klorojenik asit de dahil olmak üzere en yüksek düzeyde antioksidan seviyesine sahip sebzelerdendir. Antioksidan içeriği, nasıl hazırlandıklarına bağlı olarak değişebilir.

PANCAR

- Pancar önemli bir lif, potasyum, demir, folat ve antioksidan kaynağıdır.
- En güçlü antioksidan türlerinden olan ve etkileyici sağlık yararları ile ilişkilendirilmiş betalainler denilen bir grup antioksidan içerir.

ISPANAK

- Ispanak besin değeri bakımından oldukça zengindir, antioksidan seviyesi yüksek ve kalorileri düşüktür.
- Aynı zamanda gözleri serbest radikallerden koruyan en iyi lutein ve zeaksantin kaynaklarından biridir.

PATLICAN

KARA FASULYE, BARBUNYA GİBİ BAKLAGİLLER

NAR VE DAHA BİRÇOK FARKLI GIDADA "DOĞAL" OLARAK BULUNMAKTADIR

AYRICA **ZERDEÇAL, KİMYON, KEKİK, ZENCEFİL, KARANFİL VE TARÇIN** GİBİ BAHARATLAR KULLANARAK YEMEKLERİMİZİN ANTİOKSİDAN İÇERİĞİNİ ARTIRABİLİRİZ.

ANTİOKSİDAN KAYNAKLARI

☑ **A vitamini**

- Erik
- Fasulye
- Havuç
- Karaciğer
- Kayısı
- Keçiboynuzu
- Mercimek
- Süt ve süt ürünleri
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Yumurta

☑ **E vitamini:**

- Avokado
- Badem, ceviz, fıstık ve fındık gibi kuru yemişler
- Bitkisel yağlar
- Ispanak ve lahana gibi yeşil yapraklı sebzeler
- Kepekli tahıllar
- Pırasa
- Soğan
- Soya fasulyesi
- Soya yağı
- Susam, keten tohumu ve diğer yağlı tohumlar
- Yağlı tohumlar
- Zeytinyağı ve ayçiçeği yağı gibi bitkisel yağlar

☑ **Flavonoidler:**

- Yeşil çay
- Narenciye
- Kırmızı şarap
- Soğan
- Elma

☑ **C vitamini: (Askorbik Asit)**

- Ahududu
- Brokoli
- Çilek
- Domates
- Goji berry
- Greyfurt
- Kale
- Kara lahana
- Karnabahar
- Kavun
- Kırmızı lahana
- Kızılcık
- Kiraz
- Kivi
- Kuşburnu
- Kuşkonmaz
- Limon
- Mango
- Maydanoz
- Patates
- Patlıcan
- Portakal
- Sarımsak
- Üzüm
- Yeşil sivri biber
- Yeşil ve kırmızı biber
- Yeşil yapraklı sebzeler (brokoli, ıspanak vb.)

☑ **Likopen:**

- Domates
- Greyfurt
- Kayısı
- Karpuz

☑ **Beta karoten:**

- Havuç
- Kabak
- Maydanoz
- Bezelye
- Pancar
- Tatlı patates
- Papaya
- Şeftali

☑ **Çinko:**

- Et
- Karaciğer
- Bulgur
- Balık
- Süt
- Yumurta
- Badem içi
- Ceviz
- Elma
- Kuru baklagiller

☑ **Magnezyum:**

- Badem
- Ceviz
- Fındık
- Fıstık
- Muz
- Kuru baklagiller
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Tahıllar

☑ **Selenyum:**

- Baklagiller
- Böbrek
- Deniz ürünleri
- Et / et ürünleri
- Fındı
- Hindi
- Kırmızı üzüm
- Mısır ve buğday gibi tam tahıllar
- Peynir
- Pirinç
- Sakatat
- Tavuk
- Yağsız et
- Yürek

DİĞER BAZI İYİ ANTİOKSİDANLAR:

- ☑ Manganez
- ☑ Selenyum
- ☑ Çinko
- ☑ Süperoksit Dismutaz (SOD)
- ☑ Katalaz
- ☑ Glutatyon
- ☑ Koenzim Q10
- ☑ Lipoik Asit
- ☑ Karotenoidler
- ☑ Tanenler
- ☑ Fenoller, hem epidemiolojik hem de klinik çalışmalar tahıl, meyve ve sebzelerdeki fenolik antioksidanların soya fasulyesi gibi belirli gıdalarca zengin diyetlerle beslenenlerde görüldüğü gibi dejeneratif ve kronik hastalıkların şiddetini azalttıklarına dair deliller bulmuştur.
- ☑ Liganlar
- ☑ Polifenoller
- ☑ Fitoöstrojenler
- ☑ Baharat ve otlar

☑ Çay ve çay ekstraktları:

- Çay, polifenolleri yüksek miktarda içeren ender maddelerden biridir.
- Yeşil çay yaprakları kuru bazda %36 oranında polifenolleri içermektedir.
- Kateşin ve epigallokateşin yeşil çayda çok bulunan polifenollerdir.
- Çay, rosemary ve ada çayı çeşitli gıdalarda oksidasyonu kontrol etmek amacı ile kullanılabilir.
- Birçok gıdalarda bulunan doğal antioksidanlar komposite gıdalarda stabilizatör olarak kullanılabildikleri gibi ekstakte edilerek diğer gıdalara da katılabilir.
- Örneğin yulaf ve amaranth yağı tokoferoller ve squalen gibi antioksidanları yüksek miktarlarda içerir. Bu yağlar belirli öteki yağlara ilave edilerek onları stabilize eder.
- Karışık tokoferoller kadar tokoferollerin lesitin ve askorbik asit ile kombinasyonları büyük miktarlardaki yağların, emülsiyonların ve öteki ürünlerin oksidasyonlarını geciktirmek amacıyla kullanılabilir.

ANTİOKSİDANLARIN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

☑ CİLDİ KORUR

- Hücrelere hasar veren serbest radikaller kırışık oluşumuna katkı sağlarlar. Antioksidanlar oksidasyonun biyokimyasal sonuçlarını sınırlandırarak vücudun arınmasına, cildin daha parlak ve sağlıklı olmasına yardım ederler.
- C vitamini, E vitamini, koenzim Q10 ve rosmarinik asit güçlü antioksidan aktivitesi nedeniyle kozmetikte ve cildi toksinlerden korudukları için sivilce tedavisinde kullanılır.

☑ BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR

- Aşırı egzersiz, doku travması, iskemi, sigara, çevre kirliliği, radyasyon, kemoterapi ya da işlenmiş gıdaların, trans yağların ve yapay tatlandırıcıların tüketimi oksidatif stresi tetikleyerek hücre hasarına neden olur.
- Bağışıklık sistemine de zarar vererek vücut direncini zayıflatır. Antioksidanlar açısından zengin bir diyet, metabolik aktiviteleri destekler ve vücudu hastalıklara karşı korur.

☑ KALP-DAMAR HASTALIKLARINA KARŞI KORUR

- DNA'nın, proteinlerin ve diğer moleküllerin oksidatif hasara uğraması koroner kalp hastalığı gelişimine yol açabilir.
- Araştırmalar:
- Yeşil çayda bulunan kateşinlerin ve C vitamini gibi bazı antioksidanların kalp hastalıkları ve inme riskinin önlenmesinde ya da ilerlemesinin yavaşlatılmasında çok önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

☑ GÖZ HASTALIKLARINI ÖNLER

- Araştırmalar C vitamini, E vitamini, Beta-karoten, Çinko kombinasyonunun, yaşa bağlı makula dejenerasyonu nedeniyle görme kaybını azaltmaya yardımcı olabileceğini ve kataraktın ilerlemesini yavaşlattığını göstermektedir.
- Ispanak ve lahana gibi yeşil yapraklı sebzelerde bulunan lutein ve zeaksantin gözlerin hasarlara karşı korunmasında önemli rol oynar.

☑ İLTİHABI AZALTIR

- Araştırmalar antioksidanların antienflamatuar etkileri nedeniyle romatoid artrit gibi eklem ve kas hastalıklarını iyileştirebildiklerini, semptomlarda rahatlama sağladıklarını göstermektedir.

☑ KOLESTEROLÜ DENGELER

- İyi (HDL) kolesterol seviyelerini yükseltir, kötü (LDL) kolesterolün oksitlenmesini önleyerek iltihabı ve kalp hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olur.

☑ SİNİR SİSTEMİNİ KORUR

- Antioksidan gıdaların belirli kombinasyonları otizm, depresyon ve şizofreni gibi nörolojik bozukluklara neden olan bir enzimin çalışmasını engelleyerek duygu durum bozukluklarının tedavisinde fayda sağlar. Hafızayı iyileştirir, bunama riskini azaltır ve yaşlanmayla birlikte gelen beyin hasarına engel olur.
- Antioksidanlar alzheimer, KOAH ve MS tedavisinde önemli yararlar sağlar; demans, parkinson ve huntington gibi bilişsel hastalıkların oluşma riskini azaltır.

İnsanların yeme alışkanlıkları, yaşam tarzları ve sağlık geçmişleri üzerine yapılan çalışmalar, daha fazla sebze ve meyve tüketenlerde kardiyovasküler hastalıklar, felç, kanser, tip 2 diyabet, romatoid artrit ve katarakt dahil olmak üzere birçok hastalığa yakalanma riskinin azaldığını göstermektedir

İYİ BİR ANTİOKSİDANIN ÖZELLİKLERİ:

- Fizyolojik olarak zararsız olmalıdır.
- Yağ veya yağlı ürünlerin kokusuna, tadına ve görünüşüne etki etmemelidir.
- Yemeklerin pişirilmesi sırasında yağa ve bununla hazırlanmış besinlere etki etmemeli ve aktif kalmalıdır.
- Yağda yeter miktarda çözünmeli ve yağla karışabilmelidir.
- Küçük derişimlerde etkili olmalıdır.
- Kolay elde edilebilmelidir.
- Ucuz olmalıdır.

ANTİOKSİDAN VE KANSER İLİŞKİSİ:

- Serbest radikallerin hücrelere ve özellikle DNA'ya verdiği zarar kanserin gelişiminde büyük rol oynar.
- Yetersiz antioksidan alımı ile vücutta biriken serbest radikaller, hücrelerin DNA'sını bozarak kanserojen bir özellik kazanmasına sebep olur.
- Çalışmalar antioksidan takviyelerin kanser gelişimi ile ilişkili hasarı önlediğini göstermektedir.
- Prostat ve kalın bağırsak kanseri riskini büyük oranda düşürdüğü kanıtlanmıştır.
- Ancak bazı kanser türleri üzerinde negatif etkiye neden olduğu gözlemlenmiştir.
- Yüksek dozda beta-karoten sigara içenlerde akciğer kanseri; yüksek doz E vitamini takviyesi prostat kanseri ve inme riskini artırabilmektedir.
- Bu nedenle herhangi bir antioksidan takviye kullanmadan önce doktorunuza danışmanız oldukça önemlidir

NE KADAR ANTİOKSİDANA İHTİYACIMIZ VAR?

Antioksidanlar için önerilen günlük miktar (BKİ) belirlenmemiştir.

Çalışmalar meyve ve sebzelerin tüketimini genel sağlık ile daha iyi ilişkilendirirken takviyeler konusunda dikkatli olunması gerektiğini göstermektedir.

Bu konuda kesin bir rakam vermek zordur ancak bazı otoriteler günlük C vitamini ihtiyacının 250 ila 1000 mg; E vitamini için 100 ila 400 ünite, beta-karoten için de 6 ila 30 mg arasında olması gerektiğini belirtiyorlar.

Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH), yüksek dozlarda antioksidan takviyelerinin zararlı olabileceği konusunda uyarmaktadır.

HANGİ HASTALIĞA KARŞI HANGİ ANTİOKSİDANI İÇEREN BESİNİ TÜKETELİM BAĞIŞIKLIĞIMIZ ARTSIN

- ☑ Brokoli, lahana, brüksel lahanası, karnabahar: kanser ve kalp hastalıklarını önler
- ☑ Ispanak lütein içerir; vücudu güçlü kılar. Göz sağlığını destekler, katarakt ve sarı nokta hastalığı gelişimini engeller.
- ☑ Domates, likopen ve beta karotenler içerir; ten lekesi dejenerasyonlarını ve kataraktı önler, yaşlılıkta zihinsel fonksiyonları güçlü kılar
- ☑ Böğürtlen, ahududu ve tüm üzümsü yiyecekler lif, mineral, vitamin ve iyileştirici antioksidan içeriyorlar.
- ☑ Sarımsak, kalp sağlığını korur, kolesterol seviyesini dengeler, yüksek tansiyonu düşürür, serbest radikalleri süpürür
- ☑ Kırmızı üzüm, resveratrol ve kersetin içerir, kalp sağlığını güçlendirir, kandaki pıhtılaşmayı azaltır, kan damarlarının açık ve esnek olmasını sağlar,
- ☑ Havuç, karoten içeriğiyle kanser, kalp hastalıkları ve romatizmaya karşı korur.
- ☑ Soya, kolesterolü düşürür ve kemik erimesini engeller ve menopozun etkilerini azaltır.
- ☑ Tahıllar bağışıklık sistemini destekler, alzheimer hastalığının ilerlemesini yavaşlatır, romatizma tedavisinde etkilidir.
- ☑ Yeşil çay E vitamini içeren güçlü bir antioksidandır, serbest radikallere saldırır, kanserli hücre gelişimini önler.

SONBAHAR ANTİOKSİDAN MEVSİMİ

Sonbaharda vücudumuzu zinde tutalım, bağışıklığımızı her zaman olduğu gibi güçlendirelim.

Sonbaharın gelmesiyle birlikte mevsimine uygun vitamin ve minerallerle dolu gıdaları tüketmeliyiz.

OĞUZ'UN KURALLARI ile yapmamız gereken tek şey sadece mevsimine uygun taze ve besin deposu ürünleri tüketmek olmalıdır.

İŞTE SAĞLIK ADINA SONBAHARDA MUTLAKA TÜKETMENİZ GEREKEN LİSTE BAŞI GIDALAR:

☑ **BAL KABAĞI**

- Ciddi bir lifli deposudur
- Turuncu renkli olması beta karoten zenginliğini olduğunu gösterir, görme ve cilt sağlığı açısından çok önem arz eder,
- Potasyum,
- C vitamini oranı oldukça yüksektir.
- Antioksidanlar sayesinde kan şekeri ve basıncını kontrol eder.



☑ **ELMA**

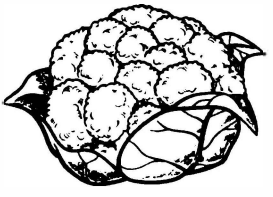
- Elmanın gerçek mevsimi sonbahardır
- Antioksidanlar ve lif zengindir.
- Kanser, diyabet ve kalp hastalığın önlenmesi açısından faydalı bulunur

☑ **NAR**

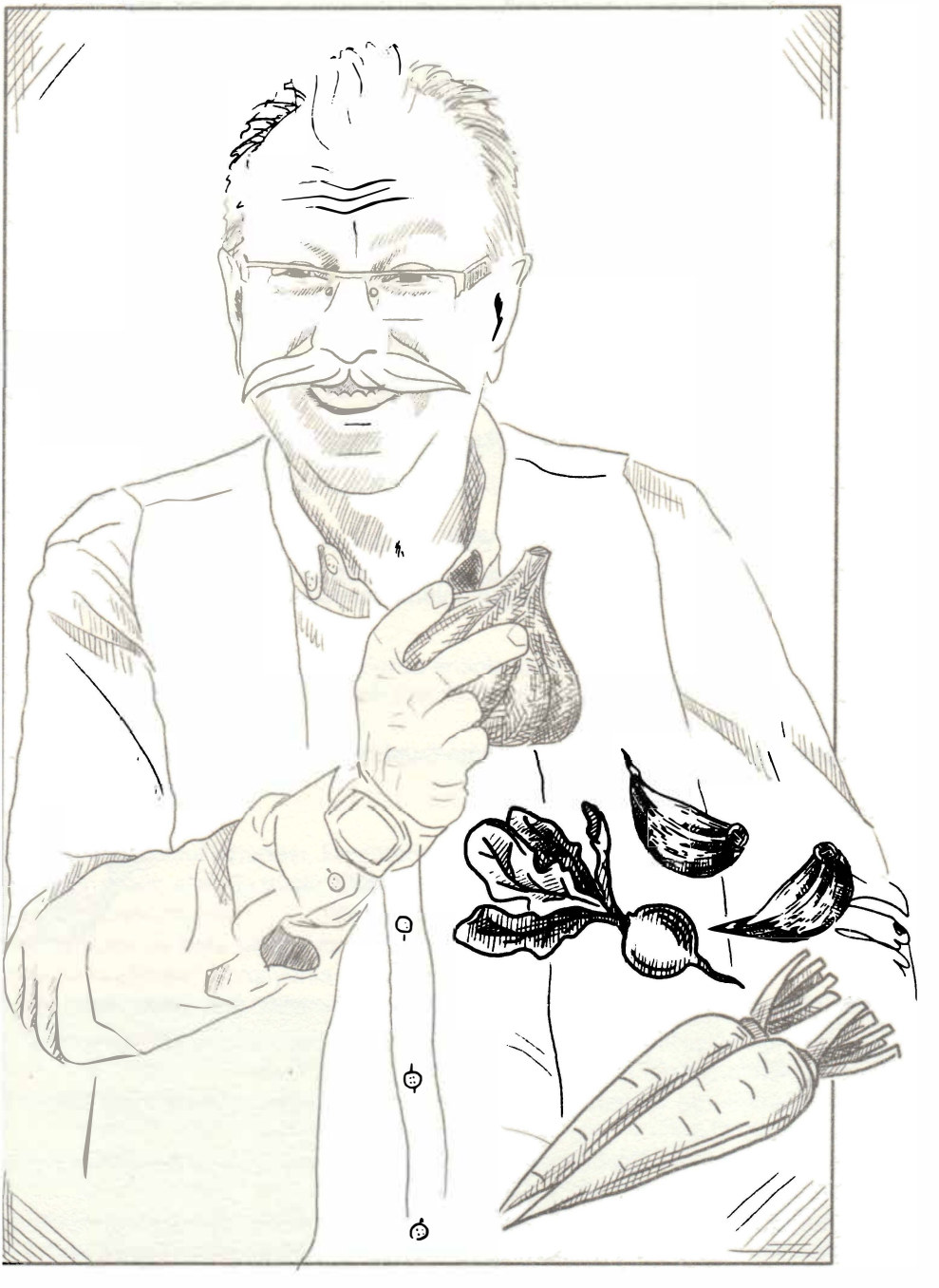
- İçeriğinde yer alan punikalin ve punik asit denilen güçlü antioksidanlar bulunur ve antienflamatuar özelliği taşır.
- Kanser alzheimer'a birçok hastalığın önlenmesine yardımcı olur

☑ **KARNABAHAR**

- Lif oranı çok yüksektir.
- C, K ve B6 vitaminlerini yüksek derecede içerir
- Gastrointestinal ve akciğer kanseri riskini azaltır.



☑ Mevsim değişikliklerinde daha fazla vitamin, mineral ve değerli bileşiklere (antioksidanlar gibi) ihtiyaç duyarız,
☑ Bu dönemlerde vitamin ve mineral deposu sebzeyle meyveyi doğal kaynaklardan almalıyız,
☑ Bağışıklık için günlük besin düzeninize probiyotik yoğurt ya da kefir ekleyelim,
☑ Güneşsiz olmaz,
☑ Gün içerisinde 15-20 dakika kadar güneş ışınlarından faydalanmamız lazım,
☑ Stres kontrolü ve depresyona karşı B vitamini. Tam tahıllı ekmekler, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, et ve süt ürünleri gibi. Bol sebze, meyve ve balık tüketmek, su içmek, kan şekeri kontrolünü sağlamak depresyon hallerine karşı fayda sağlayabilir,
☑ Vücudu sporla hızlandırın.



Bölüm

V. ANTİ-İNFLAMATUAR GIDALAR

Enflamasyon, bedenimizdeki iltihabı azaltmanın doğal yolları

☑ **Enflamasyon / İltihap;**

- Romatoid artrit, Kalp-damar hastalıkları, Alzheimer hastalığı vb. birçok hastalığın tetikleyicisidir. O zaman doğal beslenme her şeyden önemli diyoruz. Çünkü bu hastalıkların temelinde hatalı, düzensiz beslenme unsurlarının yattığını biliyoruz.
- Birçok ihtilabın temelinde ve alerjik reaksiyonları önlemek için mümkün olan en iyi şansı sağlayalım ve vücudumuz için besleyici, yoğun, alkalize gıdalar yiyerek bu durumumu çözelim.
- Eğer histaminler tarafından hâlihazırda bir reaksiyon başlatılmışsa iltihabı yatıştırmaya yardımcı olabiliriz; bunun için koyu yeşil yapraklar, sebze suları, meyveli sebzeler ve süper gıdalar tüketmeliyiz. İşte favori antienflamatuar, alkalize edici gıdalardan bazılarıdır. Biraz antienflamatuar yiyeceklerden söz edelim:

☑ **1- ANTİENFLAMATUAR yiyecekler yiyin**

- Gerçekten ev yapımı tencere yemekleri hazırlamalı ve onları tüketmeliyiz.
- Her gün en az bir sebze tabağı ve bir meyve çözüm olabilir.
- Havuç,
- Kırmızı domates,
- Kırmızı soğan,
- Mor patlıcan,
- Sarı biber,
- Yaban mersini,
- Yeşil ıspanak,
- Renklerle beslenmek şarttır.







▲ Koyu, parlak renkli sebze ve meyveler içerdikleri besin değeri yüksek fitokimyasalları ile hem doymamızı sağlamakta hem de bizlerin gerçek beslenmemize katkıda bulunmaktadırlar.

▲ Koyu yapraklı yeşiller - kale (süs lahanası), ıspanak, roka, hardal otu ve su teresi flavonoidlerde, antioksidan vitamin ve minerallerde toksinleri temizlemek ve iltihapları azaltmak için birlikte çalışan inanılmaz derecede yüksektir.

▲ Zerdeçal, kemoprotektif özelliklere sahip olan ve meme ve melanom dahil olmak üzere bir dizi kansere karşı etkinliğini gösteren Curcunim adlı bir bileşikte inanılmaz derecede yüksektir.

▲ Bu, bitki dünyadaki en güçlü anti-enflamatuar yiyeceklerden birisidir. Zerdeçal çayı bize bu konuda destek verecektir

Doğal olan mevsiminde tüketilen tüm sebze ve meyveler bağışıklığımızı koruyucu mekanizmalar olarak faaliyet sergilerler

▲ **Çiğ kakao**: vitamin, mineral ve antioksidan deposudur. İçerdiği antioksidanlar iltihaplanmaya neden olan serbest radikalleri süpürürler. Çikolata aynı zamanda demir ve magnezyum kaynağıdır böylelikle uykusuzluğa çaredir, uyumamıza yardımcı olur.

☑ **Her öğünde protein mutlaka olmalı:**

- ◆ Kümes hayvanları
- ◆ Yumurta
- ◆ Mercimek
- ◆ Et
- ◆ Balık
- ◆ Sporcular için hücre yenileyici, bağ dokusu ve kasları oluşturan protein tozları olabilir
- ◆ Enerji kaynağı doğal yağlar;

  - ▲ Zeytinyağı,
  - ▲ Hindistan cevizi yağı,
  - ▲ Avokado yağı,
  - ▲ Organik tereyağı gibi yağlar tüketelim.

Özellikle margarin ve ayçiçeği tohumu yağı ile hidrojene bitkisel yağları tercih etmeyelim.

Yemeklerimize çeşitli baharat ekleyelim,
Diyet listemizde Omega-3 olmalı,

☑ **2- Şekeri sofradan uzaklaştırın, hayatınızdan çıkartın!**

- ◆ Şeker, doğrudan iltihaplanmaya neden olur. Marmelat, reçel, dondurma, hazır paket ürünler, pastalar, çörekler, kurabiyeler, gazlı içeceklerin tümü, evet, bunların tamamı kan şekerini sabit tutarak açlığın giderilmesini zorlaştırır.
- ◆ Ekmeği azaltalım, öğünlerde bir dilim kadar tüketelim ve miktarı, ölçüsü herkesin kendi avuç içi büyüklüğünde olmalı ve elinin kalınlığını geçememelidir, buna gayret gösterelim. Ekmek tam tahıllı olsa bile düşük dereceli iltihaplanmalara neden olabilmektedir.
- ◆ Meyve suyundan ziyade meyveyi yiyerek tüketelim. Meyveler doğal besin lifi zenginidir. Meyve suları ise taze sıkım olsa bile yoğun meyve şeker içerir.

KAHVALTIMIZA;

- ◆ Alakok pişirilmiş yumurta,
- ◆ Badem sütü,
- ◆ Domates,
- ◆ Ispanak, tere, marul, maydanoz, dereotu vb. yeşillikler,
- ◆ Kabuklu yemişler; ceviz, badem, fındık,
- ◆ Mevsim meyveleri,
- ◆ Salatalık,
- ◆ Tohumlar,
- ◆ Yoğurt,
- ◆ Yulaf ezmesi yer alabilir.

Burada önemli olan mevsimin taze meyve ve meyveleri seçmektir. Ayrıca bir diğer önemli hususta karbonhidratların yağ ve proteinle birlikte yenilmesidir.

KARMAŞIK KARBONHİDRATLAR İÇEREN;

- Kahverengi pirinç,
- Kinoa,
- Tatlı patates,
- Yulaf gibi işlenmemiş ürünleri menümüze ekleyelim, sofralarımıza taşıyalım.

☑ **3- STRESİ AZALTMALI bir şekilde stres yaratan faktörlerden uzak kalmalıyız:**

Bunun için antidepresan gıdalar, doğal yollarla yapabileceklerimizi stresle baş edebilme bölümünde detaylı bilgiler verdik.

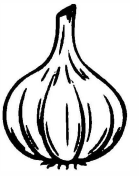
☑ **4- Hareketlik şart, yani yaşantımızda EGZERSİZ yer almalıdır.**

Çünkü egzersiz vücuttaki iltihabı azaltır.
Bütün bunları yaparken, hekimimize, beslenme ve diyetetik uzmanımıza spor koçumuza mutlaka danışalım.

ZENCEFİL VE SARIMSAK EZMESİ

MALZEMELER:

☑ Sarımsak 100 gr,
☑ Taze zencefil 100 gr,
☑ Zeytinyağı bir çay kaşığı



YAPILIŞI:

☑ Sarımsakları ayıklayalım,
☑ Zencefili soyup doğrayalım
☑ Malzemeleri bir karıştırıcıda ezip temiz bir kavanoza aktaralım, üzerine zeytinyağını ekleyelim ve elde ettiğimiz ürünümüzü soğutalım ya da isteğe bağlı donduralım.

Yemeklere bir lezzet daha katmak için bir tatlı kaşığı olarak bu lezzetli karışımdan ekleyebiliriz.

ZENCEFİLİN SAĞLIĞA YÖNELİK TEMEL FAYDALARI



- Hareket bulantısı baş dönmesi de dâhil olmak üzere mide bulantısı yatıştırır,
- Gaz ve şişkinliği alır, rahatlatır,
- İshali durdurmaya yardımcı olur,
- Sindirimi artırır,
- Regl krampları yatıştırır,
- Baş ağrıları giderir,
- Anti-inflamatuardır,
- Romatoid artrit ağrısını azaltır ve kan dolaşımını arttırır.
- Kan basıncını yüksek ya da düşük olduğunda eşit olarak dengeler,
- Kolesterolü düşürür,
- Soğuk algınlığı ve grip semptomları ile baş eder,
- Solunum yolu enfeksiyonu yatıştırır,
- Anti-kanserojen etkilidir,
- Nefesi doğal olarak canlandırır,

SOĞUK ALGINLIĞI ve GRİPLE MÜCADELEDE ZENCEFİL BANYOSU ALIN ve ZENCEFİL ÇAYI İÇİN.

UYARI:

Eğer tedavinizde pıhtılaşma önleyici maddeler kullanılıyorsa zencefil kullanmadan önce doktorunuza mutlaka danışmalısınız.
Kilo vermek istiyorsanız detoks banyosu rutininiz için idealdir. Detoks banyosunu arada sırada zencefil banyosuyla birlikte kullanmak, doğal olarak sağlıklı, formda ve toksin içermeyen bir vücut için tek ihtiyacımız olan şeydir.

Her ikisinin birlikteliği ağrıları, sindirim rahatsızlıklarını, soğuk algınlığını hafiflettir. Zencefil kan dolaşımını hızlandırır, vücut ısısını artırır ve terlemeye neden olur toksinleri vücuttan atılır.

ZENCEFİL BANYOSUNUN HAZIRLANIŞI:

- ☑ ½ bardak taze rendelenmiş zencefil ya da 1 çay kaşığı zencefil tozu en yüksek sıcaklıktaki banyo suyuna eklenir ve 15-20 dakika bekletilir,
- ☑ Aşırı ısınmayı önlemek için alına / boyuna serin ve nemli bir bez sarılır,
- ☑ Banyodan çıkınca bir bornoz ya da teri emecek pamuklu kıyafetler giyilir,
- ☑ Zencefil banyosundan en az bir saat sonra vücut terleme başlar.

Zencefil Banyosunu zenginleştirmek için:

- ☑ 1 bardak epson tuzu katın; İçerdiği magnezyum ağrıyan kasları yatıştırır,
- ☑ 1 su bardağı elma sirkesi ya da 1/3 su bardağı kabartma tozu cildin PH dengesini düzenler. Kabartma tozu ya da sirkeden birini kullanın,
- ☑ Ayrıca aromaterapötik etki için birkaç damla lavanta / papatya / gül yağı ekleyin,

UYARI:

- ☑ **Banyo suyunu gözünüze kaçırmayın yakar.**
- ☑ **Vücut soğuduktan ve terleme kesildikten sonra bir duş alınmalıdır.**
- ☑ **Tüm detokslarda olduğu gibi banyodan önce, esnasında ve sonrasında bol miktarda su içilmelidir.**
- ☑ **Zencefil banyosundan önce hassas ciltler için alerji testi yapın.**
- ☑ **Yüksek tansiyon, diyabet, kalp hastalığı, karaciğer rahatsızlığı olanlar, hamileler ya da kan sulandırıcı kullananlar önce doktorunuza danışın iki yaşın altındaki çocuklar için zencefil banyosu önerilmez.**

ZENCEFİL ÇAYI;

- ☑ Anti-mukotiktir,
- ☑ Göğüs ve burun tıkanıklığını alır,
- ☑ İltihapları hafifletir, antienflamatuardır.

YAPILIŞI:

- ☑ Taze bir parça zencefil doğrayın,
- ☑ 1 litre suya katın, kaynatın,
- ☑ Isıyı azaltın, 10-15 dakika daha kaynatın,
- ☑ 10 dakika kadar demleyin, sonra süzün,
- ☑ Bir bardak zencefil çayına ½ limon sıkın ve 1 çay kaşığı bal ekleyin, tüketin.

SOĞUK ALGINLIĞI ELİKSİRİ

Havalar soğuduğunda büyükannemin soğuk algınlığı ve grip için ev yapımı iksiri yapmak için derhal mutfağa koşun.

Mutfakta illaki bal, elma sirkesi, tarçın ve acıyı bir şeyler vardır.

İşte bu malzemeleri kullanıp soğuk algınlığı ve grip için güzel bir iksiri yapma zamanı: Çocukluğumdan beri bizim evde boğaz ağrısını dindirmek, burun akıntısını durdurmak ve ayrıca mide rahatsızlıklarını gidermek için kullandığımız bir çözümdür.

MALZEMELER:

- ☑ 3 su bardağı kaynar su,
- ☑ Bir parmak büyüklüğünde taze zencefil, dış kabukları soyulup ve ezilecek,
- ☑ ¼ su bardağı elma sirkesi,
- ☑ ¼ su bardağı doğal bal,
- ☑ 2 adet çubuk tarçını parçalayın,
- ☑ ¼ ya da ½ çay kaşığı kadar kırmızı acı pul biber,
- ☑ 1 çay kaşığı kadar iri taneli rafine olmamış iyot içermeyen doğal kaya tuzu - Kemah tuzu ya da Çankırı tuzu kullanın.

HAZIRLANIŞI

- ☑ Küçük bir tencerede suyu kaynatılır.
- ☑ Su kaynadıktan sonra altı kapatılır, tencereye zencefil, sirke, tarçın çubukları, kırmızı acı biber ve tuzu ekleyelim ve demlenmesini sağlayalım.
- ☑ Bu karışım elle tutulabilir sıcaklığa indiğinde içerisine bal ilave edelim ve eriyene kadar karıştıralım.
- ☑ Artık mucizevi iksiriniz hazırdır, derhal süzelim ve bir kavanoza aktaralım artık tüketme zamanı.
- ☑ Bu ev yapımı tarif, boğaz ağrısı, öksürük ve soğuk algınlığı semptomlarını için harika bir çözüm olabilir.
- ☑ Bu iksiri ayrıca mide ağrılarını yatıştırmak için kullanabiliriz. Bunun için zencefili miktarını iki katına çıkartalım, sirke ve acıyı malzeme listesinden çıkaralım.
- ☑ C vitamini desteği için iksire limon ve / veya portakalın kabuklarını rendelemeyi unutmayalım derim ayrıca kabuklu portakal ve limon dilimleri ile suyunu da ekleyebiliriz.
- ☑ Uyumamıza yardımcı olsun, şöyle rahat bir uyku diyorsak o zaman iksirimize bir papatya çay poşeti ya da biraz kurutulmuş lavanta ekleyebiliriz ve acıyı da bu formülden çıkartalım. İyi uykular…

SOĞUK ALGINLIĞI için mutfaktan gelen ev tipi çözümler :

Bu aralar eğer şifayı kaptık, öksürüyorum, soğuk almışım diyenler varsa bir durun ve derhal mutfağa koşalım!! Derdinizin devası orada.

TARİF 1

- ☑ Bir limonu ikiye bölün yarısının suyunu sıkıp bir bardağa koyun.
- ☑ Üzerine bir yemek kaşığı doğal bal, eğer bulabilirseniz kestane balı ekleyin.
- ☑ İçerisine 1/2 çay kaşığı taze çekilmiş tarçın koyun güzelce karıştırın.
- ☑ Bu karışıma kırmızı acı pul biber ya da taze çekilmiş karabiber birer çay kaşığı kadar ilave edilebilir.
- ☑ Antiseptik özelliklerinden ötürü boğazınızın temizlenmesini destekler.
- ☑ Her seferinde taze hazırlayın ve hemen tüketin.

TARİF 2

- ☑ Himalaya tuzu, kaya tuzu ya da deniz tuzu ile gargara yapın.
- ☑ Bir kaşık dolusu mineral deposu kristal tuzu bir bardak ılık su ile karıştırın, gargara yapın, yutmayın.
- ☑ Boğazınızın temizlendiğini, balgam söktüğünüzü izleyeceksiniz.

TARİF 3

- ☑ 1/2 çay bardağı dolusu taze sıkılmış limon suyu,
- ☑ 3 yk zencefil tozu ya da taze rendelenmiş bir parmak ucu büyüklüğünde zencefil parçası
- ☑ 3 çay kaşığı zerdeçal,
- ☑ 2 tatlı kaşığı dolusu toz tarçın,
- ☑ 1/3 çay kaşığı kadar toz karanfil,
- ☑ 1 tatlı kaşığı kırmızı acı biber,
- ☑ 1/2 çay kaşığı karabiber,
- ☑ 2 diş ezilmiş ya da rendelenmiş sarımsak ya da 2 tatlı kaşığı toz sarımsak,
- ☑ 1/4 fincan kadar doğal bal,
- ☑ Varsa 1 tatlı kaşığı propolis ile karıştırılır,
- ☑ Serin ve ışık almayan bir yerde bekletilir,
- ☑ Sabah ve akşam olmak üzere günde 2 kez, bir tatlı kaşığı kadar tüketilebilir.

UYARI: Bir hafta içerisinde bu karışım bitirilmelidir.

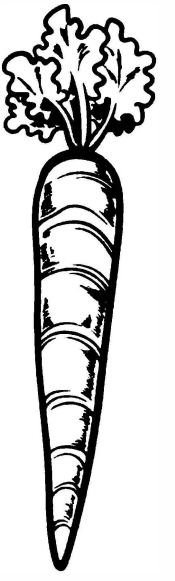
UYARI:

Önerdiğimiz bu karışımlar çocuklara ve hamilelere ve ayrıca bazı devamlı ilaç kullananlara tavsiye edilmemelidir.

Bu öneriler öksürük, astım ve grip benzeri bazı kısmi sorunlar yaşanıldığında kısa süreli destekleyici şifa kaynağı olarak kullanılabilir

Şifanın kendisi doğadadır.

HAVUÇ - NANE SUYU



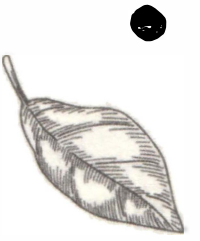
Soğukların hastalıklara kapı açtığı nezle, soğuk algınlığı gibi sorunlarla baş etmede, özellikle de mide rahatsızlığı çekenler için ben çocukluğumdan beri gördüğüm bir çözümü önermek istiyorum: Havuç ve nane "suyu" bütün bu dertlerinize inanın yardımcı olur.

Özellikle kış nevazil oldum, diyorsanız bu karışım size yardımcı olacaktır.

Vitamin ve mineral deposu havuç sizi güçlendirir, bağışıklığınızı artırır, beslenmeyi sağlar, öte yandan nane özellikle mide bulantısı, istifa vb mide sorunları ile savaşır ve mide rahatsızlığınızı yatıştırır.

MALZEMELER VE YAPILIŞI

- ☑ Dilimlenmiş 4 adet havuç,
- ☑ 4 bardak su,
- ☑ Kuru nane bir çay kaşığı ya da hazır nane çayı 1 poşet,
- ☑ Bir tencerede hepsini koyun ve güzelce ateşi orta-düşük seviyeye getirin ve yaklaşık 15 dakika kadar havuçlar iyice yumuşayıncaya kadar pişirin,
- ☑ Eğer naneyi çay poşeti şeklindeyse tencereden çıkarın, ben bazen yarım demet taze nane kullanıyorum, numarada söylemiş olayım, ardından pürüzsüz olana kadar karıştırın ya da en iyisi bir mikser ya da blenderden çekin,
- ☑ Ohhhh, mis afiyet olsun, bu mevsimde ılık tüketmenizi tavsiye ederim, yudum yudum tadını çıkarın!
- ☑ Boğazınızı yumuşatmak, mideyi dindirmek, hazmı güçlendirmek için bir tutam öğütülmüş ya da bir küçük parça soyulmuş taze zencefil ile lezzet arttırmak ve birazda aromayı değiştirmek ve güçlü kılmak için bir limonun suyu sıkıp karışıma sonradan ilave edebiliriz.



Bu muhteşem doğal ev yapımı formülleri büyükannelerimiz yapardı, ben de diyorum ki sende yap.









ÖKSÜRÜK KESEN KARA TURP VE BAL ÖZÜTÜ

Kronik öksürük şikayetiniz mi var, işte siyah turp ve balın faydaları:

- ☑ İçerdiği yüksek miktardaki antioksidandan dolayı kan damarlarını hasardan korur. İnme ve felç riskini azaltır,
- ☑ Düzensiz kalp atışları, yorgunluk ve kas kramplarının düzelmesine yardımcı olur.
- ☑ Kabızlığı önler, sindirim sitemini rahattırır,
- ☑ Ter attırır, toksinlerin hızlı bir şekilde atılmasını sağlar,
- ☑ Öksürüğü keser. Bronşiti geçirir, balgam söktürücüdür.

YAPILIŞI

- ☑ Turp yıkayın,
- ☑ Tepesini ve altını kesin,
- ☑ Tepesinde konik bir oyuk oluşturun,
- ☑ Bu oyuğun içerisini bal ile doldurun,
- ☑ Turbu bir bardak ya da fincanın üzerine yerleştirin,
- ☑ Bu şekilde turpun alt kısmından üst tarafına konulan bal yavaş yavaş geçecek ve turbun özütüyle birleşip alttan akacaktır,
- ☑ Turbun üzerinde durduğu alttaki kabın içine ballı turp suyu dolacaktır,
- ☑ Bu işlem geceden yapıldığında sabaha kadar ortalama 10-12 saat beklemek gerekir. İşlem sonunda bardağa akan sıvı tüketildiğinde öksürüğü keser.

Siyah turp-bal çözeltisi yemeklerden önce 2 -3 kaşık kadar tüketilir.

SAMAN NEZLESİ İÇİN DOĞAL KARIŞIM

Günaydın, aslında çok uzun süredir yaptığım bir şeyin adını açıklıyorum:

Bundan sonra evde kendi yaptığımız ev tipi çarelerin adını **"BÜYÜKANNEMDE YAPARDI"** başlığının altına taşımaya karar verdim.

Evet, eskiden ;

Saman nezlesine karşı büyükannem bakın evde neler yapardı?



İşte o mucizevi doğal bir karışımın için

MALZEMELER

- ☑ ½ limon kabuğuyla birlikte,
- ☑ Bir avuç dolusu taze nane yaprağı 25-30 tane,
- ☑ Greyfurt, meyve büyük olursa ½ si, kabuğu soyulacak, eğer küçük olursa 1 adet,
- ☑ 100 gram kadar takriben bir salkım üzüm ,
- ☑ Yarım kâse dolusu doğranmış ananas .

YAPILIŞI

- ☑ Tüm meyveler yıkanır, bir karıştırıcıdan çekilir, günde 1-2 bardak kadar tüketilebilir.

Siz bunları yapmadan önce aile hekiminize danışın derim.

SİNÜS BOŞALTAN SÜPER İÇECEKLER

Baharla beraber gelen sürekli burun akıntısı ve sinüs tıkanıklığı için mutfağa girme zamanı;

TARİF 1 SİNÜS BOŞALTAN SÜPER İÇECEK

MALZEMELER

- ☑ 1 adet büyük havuç,
- ☑ 2 adet portakal (soyulmuş),
- ☑ ½ limon (soyulmuş),
- ☑ 1 adet yeşil elma,
- ☑ 1 parça (işaret parlağının iki boğumu kadar) taze zencefil kökü,
- ☑ 1 tutam öğütülmüş kırmızı biber,
- ☑ Tümü harika bir antioksidan ve C vitamini kaynağıdır.

Ayrıca bu tarif artrit ağrısını da azaltır

TARİF 2 SİNÜS RAHATLATAN İÇECEK

MALZEMELER

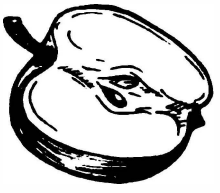
- ☑ ½ ananas,
- ☑ 4 adet pancar,
- ☑ 1 adet salatalık,
- ☑ 1 parça (işaret parlağının iki boğumu kadar) taze zencefil kökü,
- ☑ ½ limon.

Ananas, pancar ve zencefil birlikteliği iltihapla mücadele edecek ve mukusun doğal olarak boşalmasını sağlayacak olan antioksidanlarla doludur.

TARİF 3 SİNÜS TEMİZLEYEN YEŞİL İÇECEK

Bu yeşil içeceğimiz, sinüsleri temizlemeye yardımcı güçlü bir antioksidan ve C vitamini kokteylidir

MALZEMELER:



- ☑ 2 adet yeşil elma,
- ☑ 6 adet kereviz ,
- ☑ 1 küçük rezene,
- ☑ 1 salatalık,
- ☑ Bir avuç dolusu nane yaprağı,
- ☑ 1 parça (işaret parmağının iki boğumu kadar) taze zencefil kökü,
- ☑ ½ limon ya da 1 tane misket limonu.

Bu içeceklerin HAZIRLANILIŞI;

Malzemeler bir karıştırıcı ya da meyve sıkacağı yardımıyla parçalanır.
Elde edilen sıvı ürün posasıyla birlikte tüketilmelidir!

Bu sular;

- ☑ İltihapla mücadeleyi,
- ☑ Bağışıklık sistemi güçlendirmeyi,
- ☑ Burun boşluğunun düzgün çalışmasını destekler.
- ☑ Karışımların içeriğindeki zencefil iltihapla mücadeleye yardımcı olur ve bağışıklık sisteminizi güçlendirir.

ÇEMEN OTU

Antienflamatuar, libido artırıcı bir tedavi olarak da popülerdir.

Ve belki de bu iyi bir sebepten dolayı bu bitki vücudun östrojen ve testosteron gibi seks hormonlarını yapmak için kullanabileceği bileşikleri içeriyor gibi görünüyor.

Küçük bir çalışmada, altı hafta boyunca günde 600 mg çemen ekstresi verilen erkekler, cinsel uyarılma ve daha fazla orgazm yaşadıklarını bildirdi.

Benzer şekilde, küçük bir çalışma, düşük seks sürüşü olduğunu bildiren kadınlarda günlük 600 mg çemen ekstresi dozunun etkilerini araştırmıştır.

UYARI:

Çemen genellikle iyi tolere edilir, ancak kan inceltici ilaçlarla etkileşime girebilir ve küçük mide rahatsızlığına neden olabilir.

Ayrıca, cinsiyet hormonları üzerindeki etkisi nedeniyle çemen hormona duyarlı kanserlerin tedavisini de engelleyebilir.

DOĞAL AĞRI KESİCİ

MEYVE - SEBZE SUYU

Hımmm, oram ağrıyooo, buram ağrıyoo diye artık söylenmek yokkkk!

Evet, birlikte doğal ağrı kesici bir meyve-sebze suyu içecek hazırlıyoruz.

BÜYÜKANNEMDE YAPARDI, diyorum ve önce tarifi güzelce okuyoruz, sonra dosdoğru mutfağa koşuyoruz, terliği falan unutun.

Malzemeler yok mu? Duyuyorum dediklerinizi.
O zaman haydi kalkın, markete gitme zamanı.
Peki, haydi bakalım sayalım neler gerekliymiş bizim mucizevi karışım için!

MALZEMELER:

- ☑ 1/2 ananas,
- ☑ 2 sap kereviz yaprağı,
- ☑ 1 adet göbek marul,
- ☑ 1 avuç dolusu taze kişniş,
- ☑ 1 parça başparmak büyüklüğünde taze zencefil.

Karışımın içeriğindeki zencefil aynı zamanda vücutta oluşan herhangi bir iltihap odağıyla da mücadeleye kendi başına yardımcı olur ve bağışıklık sisteminizi güçlendirir.

YAPILIŞI:

- ☑ Önce tüm meyve ve sebzeler güzelce yıkanır, parçala bölünür, bir blenderden çekilir,
- ☑ Bu karışım günde 1-2 bardak kadar tüketilebilir.
- ☑ **Dikkat! Elde edilen bu sebze-meyve suyu, sıvı ürün posasıyla birlikte tüketilmelidir.**

UYARI:

Siz bunları yapmadan önce kullanmakta olduğunuz her hangi bir ilaçla ters etkileşim olmaması ve / veya içeriğindeki bir gıdaya karşı alerji gelişimini önlemek amacıyla aile hekiminize danışmanızı isterim.



Bölüm - VI



Bölüm

VI. VÜCUDU SERİNLETEN YİYECEKLER

- ☑ Vücut ısısının artmasına genelde yüksek sıcaklık neden olur ve vücutta terleme ile su kaybı yaratır.
- ☑ Vücudun normal sıcaklığı 36,5 –37,5 °C arasındadır.
- ☑ Yazın, sıcak güneşe maruz kalmayla ortaya çıkan ter, yapışkanlık ve yorgunluktan kaynaklanan ısı ve rahatsızlık hissinden kaçınmak zordur.
- ☑ Vücut sıcaklığının azaltılmasına yardımcı olmak için "serinleten gıdalar"ı yiyerek sıcaklığın etkilerini azaltmak mümkündür.
- ☑ Karpuz, salatalık, elma ve yapraklı yeşillikler gibi yiyecekler daha düşük vücut ısısını sağlayabilir.
- ☑ Bol taze taze meyve ve sebze yemenin yanı sıra taze yaz içecekleri de vücudun serin ve serin kalmasına yardımcı olur.
- ☑ Protein açısından zengin et, yumurta ve tarçın tozu vb. gıdalar ısı üretir, vücut ısısında artışa neden olurlar.
- ☑ Çok sıcak, baharatlı ve yağlı ağır yiyecekler ile kafein içeren ve alkollü içeceklerden kaçınmak gerekir.
- ☑ Su, vücudu soğuma potansiyeline sahiptir.
- ☑ Su ve meyve suları vücuttan toksinleri temizler ve bir soğutma etkisi sağlar.
- ☑ Vücut sıcaklığının azaltılmasına yardımcı olmak için "serin gıdalar" yı yiyerek sıcaklığın etkilerini azaltmak mümkündür.
- ☑ Soğuk yiyecekler toksinleri temizlemeye yardımcı olur
- ☑ Yüksek su içeriğine sahip yaz meyvaları ile büyük yeşil yapraklı yeşilliklerin yanı sıra yaz içecekleri vücudun serinletir.
- ☑ Papatya, biberiye, maydanoz, nane ve zencefil gibi taze ya da kurutulmuş baharlar vücudu serinletir. Bu baharları hazırlayacağınız ayranıza katabilirsiniz.

'SOĞUK' OLARAK ADLANDIRILAN YİYECEKLER:

- ☑ **MEYVELER:** Muz, çilek, kivi, armut, ananas, papaya, şeftali ve kayısı.
- ☑ Süt ürünleri ile yoğurt, krema ve peynir, cacık ve ayran. Ayran, aşırı terleme nedeniyle kaybolan probiyotik, mineral ve vitaminleri yerine koyar. Soğuk süt bal ile birlikte sabahları aç karnına içilmelidir. Cacık tüm meysim yeşilliklerinden hazırlanabilir.
- ☑ **SOYA SÜTÜ** ve **TOFU** ve tüm **SOYA ÜRÜNLERİ**
- ☑ **YEŞİL ÇAY** gibi birçok sıcak içecek
- ☑ **MANTAR** çeşitleri, **DOMATES, KUŞKONMAZ, MARUL** ve **YUMURTA BİTKİLERİ** (beyaz patlıcan) gibi sebzeler,
- ☑ **NANE**: Limonata gibi herhangi bir içeceğe eklenebilen ve istenen etkiyi yaratan bir baharattır.
- ☑ **NAR SUYU**
- ☑ **KARPUZ** takriben %95 oranında su, A ve C vitaminleri içerir, yağ içermez.
- ☑ **TURP** su bakımından zengin bir gıdadır, vücut ısısını düşüren bir antioksidan olan zengin bir C vitamini kaynağıdır, anti-enflamatuardır.
- ☑ **SUSAM** serin kalmak için su ile birlikte tüketilmelidir.

- ☑ **REZENE TOHUMLARI** bir gece suda bekletilir, sabah süzülüp içilir.
- ☑ **HİNDİSTAN CEVİZİ SUYU** vücudu soğutmak için gerekli olan mineral ve vitaminler açısından zengindir.
- ☑ **HAŞHAŞ TOHUMU** uyku verir, vücut ısısını düzenler. Yatmadan önce bir avuç haşhaş tohumu su ile birlikte tüketilebilir.
- ☑ **ÇEMEN OTU TOHUMU:** bir bardak su içinde bir çorba kaşığı kadar bir gece bekletilir, sabah süzülüp içilir
- ☑ **TURUNÇGİLLER:** Portakal, greyfurt, bergamut, limon ve lime içeriklerinde antioksidan olarak işlev gören flavonoidler, antosiyaninler, polifenoller ve C vitamini gibi filokütinler bulundurur, bu yapılar vücut ısısını düşürür.
- ☑ **SALATALIK:** yüksek su içeriğine sahiptir. Toksinleri vücuttan atmak ve sağlıklı doku ve cilt korumak için etkili bir diüretik özelliğe sahiptir.
- ☑ **KAKULE:** Çaya ve yemeklere eklenebilir.
- ☑ **ACI KAVUN**

UYARI:

- ☑ Aşırı soğuk, gazlı içecekler ve buzlu su içmek sağlığımız açısından sorunlar yaratabilir.
- ☑ Mide kramlarına, kanın aşırı hızlı akımına ve beyin damarlarının çatlamasına neden olabilir.
- ☑ Bu nedenle serinlemek için çok soğuk gıdalar tüketmek yerine buzdolabında serin duran ve tüketildiğinde vücudumuzu serinleten gıdaları tercih edelim.

İÇİMİZİ SERİNLETEN MÜKEMMEL SMOOTHİE TARİFLERİ

BU SMOOTHİELER BAĞIŞIKLIĞI ARTIRIR

Bağışıklığı güçlendiren Şekersiz Limonata

MALZEMELER:

- ☑ 1/4 bardak saf limon suyu
- ☑ 1 paket stevia
- ☑ 1 su bardağı su
- ☑ 3 buz küpleri
- ☑ İsteğe bağlı: kırmızı biber serpin

YAPILIŞI:
Bir karıştırıcıya malzemeler ekleyin ve istediğiniz kıvamda karıştırın.

Yeşil "Dondurma" Smoothie

MALZEMELER:

- ☑ 1/4 dondurulmuş olgun muz
- ☑ 1 su bardağı badem sütü
- ☑ Ispanak gibi büyük yeşillik
- ☑ 1/2 soyulmamış kabak
- ☑ 1 kaşık vegan çikolata veya vanilya protein tozu
- ☑ Deniz tuzu tutamları ve stevia
- ☑ Tarçın veya bal kabağı baharatı serpin



YAPILIŞI:
Bir karıştırıcıya malzemeler ekleyin ve istediğiniz kıvamda karıştırın.

Çikolatalı "Mousse" Kase

MALZEMELER:

- ☑ ¼ ya da ½ avokado (7 gram besin lifi),
- ☑ Badem sütü,
- ☑ Ispanak avuç,
- ☑ 1/2 soyulmamış kabak,
- ☑ 2 yemek kaşığı kakao tozu,
- ☑ 1 paket stevia,
- ☑ Bir tutam deniz tuzu,
- ☑ 1 yemek kaşık vegan çikolata protein tozu.



YAPILIŞI:
Bir karıştırıcıya malzemeler ekleyin ve istediğiniz kıvamda karıştırın.

Elektrolit Kokteyli

MALZEMELER:

- ☑ 1 bardak su
- ☑ 1 çorba kaşığı doğal magnezyum tozu
- ☑ 1/4 donmuş muz (potasyum) ya da donmuş meyve
- ☑ Birkaç tutam deniz, Çankırı, Kemah, pembe Himalaya ya da kullanmakta olduğunuz herhangi bir kaya tuzu
- ☑ ¼ çay bardağı taze sıkılmış limon suyu
- ☑ İsteğe bağlı: ½ soyulmuş salatalık

YAPILIŞI:
Bir karıştırıcıya malzemeler ekleyin ve istediğiniz kıvamda karıştırın.

Kahvaltılık Smoothie

MALZEMELER:

- [x] 1 ½ su bardağı fındık sütü,
- [x] 1 ½ dondurulmuş muz,
- [x] ¼ su bardağı dondurulmuş karışık meyveler (çilek, ahududu, böğürtlen, yaban mersini),
- [x] 1 çorba kaşığı tuzsuz fıstık ezmesi,
- [x] 1 orta boy çiğ ıspanak yaprağı,
- [x] 1 talı kaşığı kollajen tozu,
- [x] 1 çay kaşığı spirulina tozu

YAPILIŞI:
Bir karıştırıcıya malzemeler ekleyin ve istediğiniz kıvamda karıştırın.

Tropikal zerdeçal karışımı



MALZEMELER:

- [x] 1 ½ su bardağı hindistan cevizi suyu
- [x] 1 1/2 dondurulmuş muz
- [x] 1/2 su bardağı dondurulmuş ananas
- [x] 1 küçük demet buğday çimi
- [x] 1/4 su bardağı soyulmuş salatalık
- [x] 1 çay kaşığı zerdeçal tozu
- [x] 1 küçük parça soyulmuş zencefil

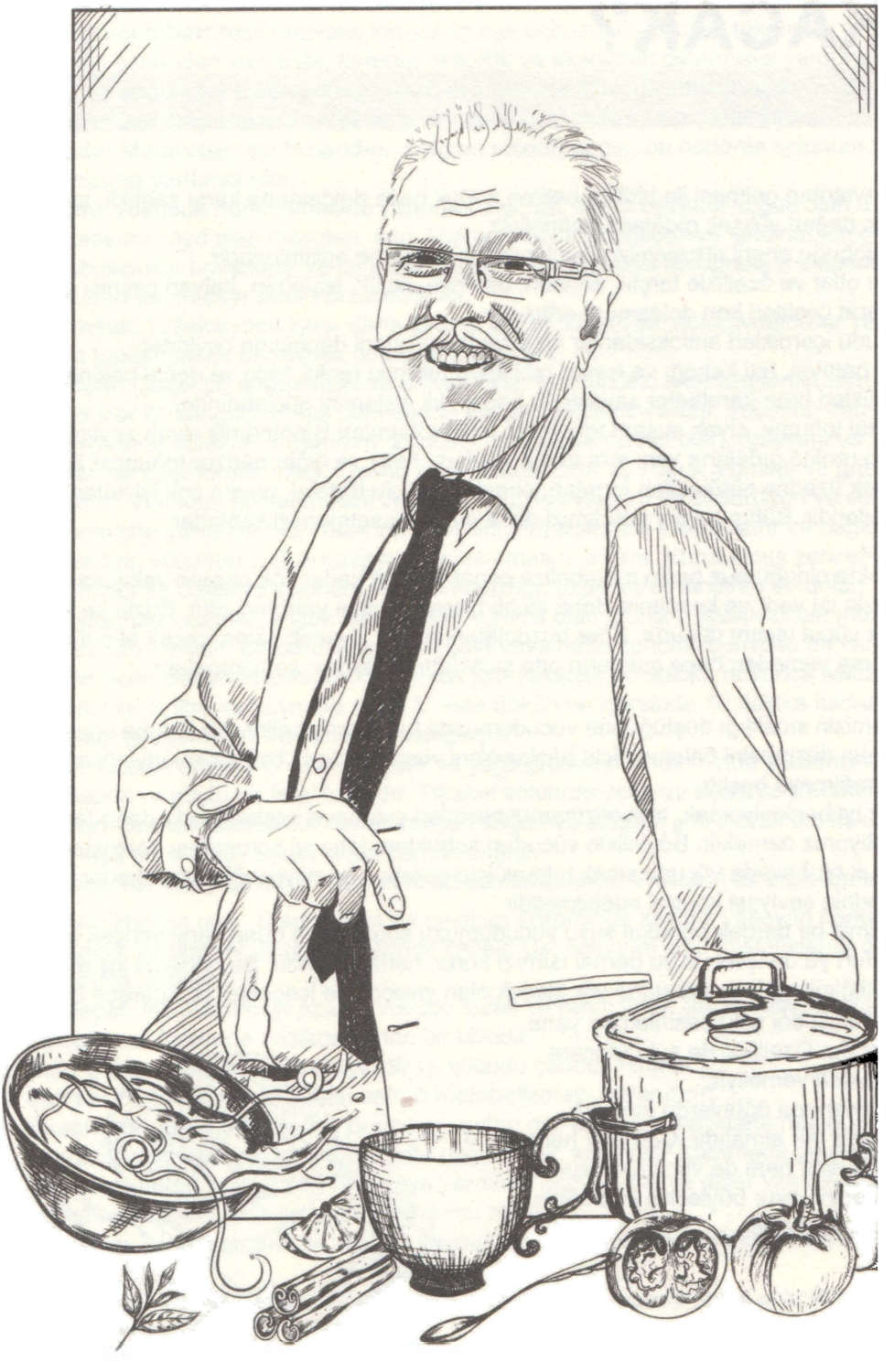
YAPILIŞI:
Bir karıştırıcıya malzemeler ekleyin ve istediğiniz kıvamda karıştırın.

Soğuk Hava Kürü

MALZEMELER:

- [x] 1 ½ su bardağı badem sütü
- [x] 1 elma, doğranmış ve dondurulmuş
- [x] 10-15 adet yaban mersini
- [x] 1 küçük lahana ve/ veya 6-7 sap ıspanak
- [x] 1 tatlı kaşığı kaşığı kollajen tozu
- [x] 2 küçük bebek havuç
- [x] 1 tatlı kaşığı buğday tohumu





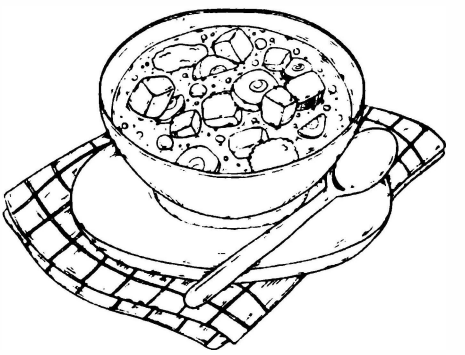
Bölüm

VII. İÇİMİZDEKİ SOBAYI KİM YAKACAK?

- ☑ Kış aylarının gelmesi ile birlikte beliren soğuk hava dalgalarına karşı sağlıklı, sıcak ve besin değeri yüksek gıdalar tüketmeliyiz.
- ☑ Kış soğuğu enerji düzeyimizi büyük oranda düşürme eğilimindedir.
- ☑ Şifalı otlar ve özellikle tarçın, anason, biberiye, kekik, fesleğen, İtalyan çeşnisi gibi baharat çeşitleri kan dolaşımını arttırırlar.
- ☑ Vücudu içerdikleri antioksidanlar sayesinde bir enerji deposune çevirirler.
- ☑ Tatlı patates, bal kabağı ve havuç gibi koyu turuncu renkli, taze ve doğal besinler ise içerdikleri beta-karotenler sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirirler.
- ☑ Hardal tohumu, siyah susam tohumları, chia tohumları işlenmemiş siyah zeytinler gibi siyah renkte gıdaların yanı sıra fındık, badem, fıstık ve diğer benzer tohumlar ile bunların ekmek üzerine sürülebilen formları, elmalı, havuçlu turtalar, geven çok iyi ısıtan kış çeşnileridir. Bütün bunlar kendimizi daha sıcak hissetmemizi sağlarlar.

Tüketmekte olduğumuz besin metabolize olmak için ne kadar çok oksijen yakıyorsa o kadar fazla ısı verir ve kendimizi daha sıcak hissetmemize yardımcı olur. Buzlu ve soğuk içecekler vücut ısısını düşürür. Eğer buzdolabından bir yiyecek ya da içecek alıp tüketmemiz gerekiyorsa yemeden önce gıdaların oda sıcaklığına çıkması sağlanmalıdır.

- ☑ Cildimizin sıcaklığı düştüğünde vücudumuzda bir titreme belirir. Bu titreme vücudumuzun ısısının düşmesini önlemek için başlar. Yani vücudumuzda biriken kaloriyi tüketilme yani ısı üretilmeye başlar.
- ☑ Eğer iyi besleniyorsak, mebolizmamız besinleri yakmaya başladığında daha fazla kalori tüketiyoruz demektir. Böylelikle vücudun soğuktan daha iyi korunması desteklenir.
- ☑ Soğuk bir havada vücudu sıcak tutmak için gereken enerjiyi sağlayacak kadar kan şekerinin seviyesi kontrol edebilmelidir.
- ☑ İçtiğimiz bir bardak portakal suyu vücudumuzu soğuturken buna karşı yenilen bir greyfurt ya da içilen suyu derhal ısımızı korur, hatta yükseltir. Bu nedenle kış aylarında tükettiğimiz gıdalar arasında yer alacak olan yiyecek ve içecekler son derece önemlidir.
- ☑ Tercihimiz bol sulu besinlerden yana olmalıdır. Özellikle de sulu tencere yemekleri yemeliyiz.
- ☑ Kış aylarında öğünlerde mutlaka çorbalar yer almalıdır. Çorbalar hem içimizi ısıtır hem de vücudumuzun su dengesini korur böylelikle üşümenin önüne geçilebilir.



'SOĞUK' OLARAK ADLANDIRILAN YİYECEKLER:

1. **Siyah veya Beyaz Biber:** Karabiber antiseptik ve antioksidan özelliklere sahiptir. İçeriğindeki oksidanlar, kışın öksürük ve soğuk algınlığı ile mücadelede de yardımcı olurlar. Çok sıcak ve baharlı bir bitkidir.
2. **Kırmızı acı biber:** Aktif maddesi kapsaisin kas dokusunda oksijen tüketimini artırır C vitamini açısından zengindir, titreme, öksürük ve tıkanıklığı gidermeye yardımcı olur. Aşırı kış soğununa karşı ayakları ısıtmak amacıyla folklorik tıpta çorapların içersine ya da ayakkabı ile çorap arasında biraz acı kırmızı pul biber konulduğu bilinir.
3. **Kakule:** Metabolizmayı hızlandırır, balgam söktürücüdür, bu nedenle solunum yollarının açılmasına yardımcı olur.
4. **Tarçın:** Vücudun nemlenmesine yardımcı olur. Eli, ayağı devamlı soğuk olan, üşüyen ve dolaşımı zayıf olan insanları ısıtır. Mükemmel bir antiseptik ve sindirim toniğidir. Metabolizmayı hızlandırır ve ısı üretir. Çaya, kahveye veya milkshake'e eklenebilir ya da doğrudan tarçın çayı şeklinde tüketilebilir.
5. **Sarımsak:** Enfeksiyona karşı daha direnci arttırır. Güçlü bir vazodilatatördür ve kanın bir araya toplanmasını önleyerek dolaşımı hızlandırır.
6. **Zencefil:** Doğal bir antioksidan ve antiseptiktir. İçeriğindeki aktif bileşenlerden zenceoller ile shogaoller kas dokusunda oksijen tüketimini artırır, vücudun tüm bölümlerinde dolaşımı hızlandırır. Zencefil, terlemeye neden olan, dolaşımı ve ısıyı arttıran bir diaphoretik madde içerir. Kas rahatlatıcıdır ve soğuk algınlığı ve gribe karşı kullanılır. Vücudun güçlenmesini ve sindirimini kolaylaştırır ve öksürüğün ve soğukluğun iyileşmesine yardımcı olur. Taze zencefil sindirim sistemini sakinleştirir ve bağışıklığı güçlendirir, vücudun soğuk havaya karşı ısınmasını sağlar. Kurutulmuş zencefil daha da ısıtıcıdr ve özellikle solunum yolu rahatsızlığı, uzun süreli sindirim sorunları veya kış aylarında insanları soğuk hissetmeye eğilimli olan kronik hastalıklardan muzdarip herkes için idealdir. Bir bardak zencefil çayı veya hatta zencefil banyosu da ısınmaya destek verir. Banyoda zencefil kullanmak için yaklaşık 20 dakika boyunca sekiz gram zencefil ile ½ litre su kaynatıp sıcak küvete dökün ve içersinde 10 dakika kadar oturup vücudun gevşemesini ve ısınmasını sağlayın.
7. **Turp:** Yüksek oranda C vitamini içerir ve yağlı gıdaların sindiriminde yardımcı olur. Antiseptik ve güçlü bir ferahlatıcıdır. Tıkanık solunum yollarını açmaya yardımcı olur.
8. **Kökler:** Özellikle soğuk iklimlerde yetişen soğan ve şalgam gibi toprak altı kökleri enerji verir kışa daha kolay uyum sağlamamızı sağlar.
9. **Rezene Tohumu:** Sindirim sistemine odaklanarak ısıtır. Vücudun öz sıcaklığını yükseltir.
10. **Kişniş:** Hafifçe ısıtır. Solunum ya da sindirim sisteminde zayıflık yaşayan herkes için faydalıdır. Akciğerler ve mide üzerinde çalışır. Üst solunum yolu hastalıklarını önleyebilir. Öksürüğe iyi gelir.
11. **Zerdeçal:** İltihaplanmayı azaltır, vücudu sıcak ve rahat tutar. Sıcak sütle tüketilebilir. Mükemmel derecede nazikçe ısınan bir bitkidir.
12. **Bitki Çayları:** Şifalı otlar besliyicidir ve vücudu çabuca ısıtırlar.
13. **Safran:** Sütte katılan bir tutam safran metabolizmayı hızlandırır.
14. **Susam tohumları:** Pnömoni, bronşit ve astım gibi kronik hastalıklarla mücadelede yardımcı olur. Saçlara susam döküntü uygulamak, kepekleri azaltmada yardımcı olur.
15. **Kuru meyveler:** Vücutta ısı üretmeye yardımcı olur. Anemi ve diğer vitamin eksikliğine bağlı hastalıkların tedavisinde de yardımcı olurlar.
16. **Yumurta:** Zengin protein ve vitamin kaynağıdır. Kış aylarında enfeksiyonlarla savaşır. Enerjiyi artırır.
17. **Bal:** Soğuk algınlığı ve grip ile mücadele eder. Aynı zamanda doğal ısıtıcıdır, sıcak ve rahat olmamızı sağlar.

18. **Sıcak Çorbalar:** Kışın sıcak çorbaların sıcaklığı kadar rahatlatıcı yiyecekler yoktur. Öksürük ve soğuk algınlığı ile başa çıkmada yardımcı olan sıcak çorbalar, kışın sıcak kalmanın en sağlıklı yollarından biridir. Özellikle tavuk suyu ile yapılan çorbalar soğuk algınlığına karşı bire birdir.

VÜCUDUN SOĞUK İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI, BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- ☑ Yaş faktörü insan vücudunun soğuk ile başa çıkma mekanizmalarını etkiler.
- ☑ İki yaşın altındaki çocuklarda vücut ısısını yükseltmek için titreme yeteneği geliştirmemiştir, buna dikkat etmek gerekir. Vücut kendini bu şekilde korumaya hazırlıklı olmadığından beslenmelerine ve giyimlerine özen göstermek gerekir.
- ☑ Ayrıca 60 yaşın üzerindeki insanlar titreklik yaparak daha az ısı üretebilirler, kıyafet tercihlerinin yanı sıra vücudu ısıtan yiyecek ve içecek seçimine dikkat etmeli diyet planı yapılmalıdır.
- ☑ Sürekli olarak kullanılmakta olan alfa blokerler, beta blokerler ve hatta doğrudan vazodilatörleri içeren yüksek tansiyon tedavisinde yer alan ilaçlar ile hipotiroidizm gibi bazı tıbbi koşullarda kişi soğuktan çok daha fazla etkilenir. Böyle durumlar karşısında diyete dikkat etmek gerekir ve vücudu sıcak tutacak kıyafetler giyilmelidir.
- ☑ Soğuklarda vücudunuzu korumanız, sağlıklı kalmanız ve sıcak bir kış geçirmeniz dilerimle.



KIŞIN İÇİMİZİ ISITACAK MUCİZE SOBA İÇECEK İKSİR BAHARATLI KAKAO

Bu yeşil içeceğimiz, sinüsleri temizlemeye yardımcı güçlü bir antioksidan ve C vitamini kokteylidir.

MALZEMELER:

- ☑ 2 su bardağı süt,
- ☑ 1 yemek kaşığı keçiboynuzu pekmezi,
- ☑ 1 yemek kaşığı bal,
- ☑ 1 tatlı kaşığı küçük küçük kesilmiş taze zencefil,
- ☑ 5 adet karanfil,
- ☑ 1 dal kabuk tarçın,
- ☑ 1 tatlı kaşığı acı kırmızı pul biber,
- ☑ ¼ su bardağı şekersiz kakao,
- ☑ 1 tatlı kaşığı vanilya.

HAZIRLANIŞI:

- ☑ Bir kaba süt, zencefil, tarçın, karanfil ve kırmızı biber konur,
- ☑ Orta kısıklıktaki ocakta bu karışım ısıtılır, kaynayınca altı kapatılır,
- ☑ 5 dakika kadar demlenip özünü alması beklenir,
- ☑ Tel süzgeçten süzülür,
- ☑ Sıcak karışıma kakao, vanilya ilave edilir,
- ☑ Tekrar ateşe konur ve köpürünceye kadar karıştırılır,
- ☑ Ateşten indirdikten sonra bu karışıma sonra bal ya da pekmez ilave edilir.

SICAK ÇİKOLATA

SICAK ÇİKOLATA istedi canım, soğuk havaların lüksüdür aslında, krema ve bitter çikolatanın sıcak kadifemsi bir karışımıdır. Sıcak çikolata mutlaka yoğun ve zengin olmalıdır, bu nedenle sütün tam yağlı olması istenir, hatta bunun için yoğun krema kullanılmalıdır.

TARİF

MALZEMELER:

- ☑ 150 gr bitter çikolata, ince kıyılmış,
- ☑ 2 yemek kakao tozu,
- ☑ 2 yemek kaşığı bal,
- ☑ 4 bardak tam yağlı süt,
- ☑ 1 çay vanilya özü,
- ☑ Bir tutam kırmızı Himlaya tuzu,
- ☑ Çırpılmış krema kakao tozu.

YAPILIŞI:

- ☑ Çikolata ve kakaoyu küçük bir tencerede birlikte karıştırın,
- ☑ Süt ekleyin ve tencereyi orta ateşe ayarlayın, 5 dakika kadar sıcak ve pürüzsüz hale gelinceye kadar, ara sıra çırparak ağır ateşte kaynamaya getirin,
- ☑ Vanilya ve tuzu ekleyin,
- ☑ Çırpılmış krema ve kakao tozu ile servis yapın.

VÜCUDUMUZU ISITMAK VE HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN ÖZEL BİR TAHILLI SALATA TARİFİ;

Tahıl ve tahıl ürünleri ile baklagiller mevsim sebzeleri biraz ceviz, biraz peynir ve bol limon suyu, zeytinyağı derhal yapın.

Harika vitamin, mineral, karbonhidrat ve lif deposu tahıllar, baklagiller ihtiyacımız olan gerekli protein ve karbonhidratı almamızı saplar.

Tahıllar E vitamini zengindir ve oldukça önemli bir B1 vitamini kaynağıdır.

☑ **Tahıl grubunda yer alan besinler arasında mutfağınızda;**

▲ Buğday, çavdar, yulaf, pirinç, mısır gibi tahıllar ve bunlardan yapılan un, yarma, bulgur, makarna gevrek, unlu mamuller ve benzeri gıdalardan biri ya da bir kaçı vardır.
▲ Mercimek, nohut, kuru fasulye, barbunya, bezelye, börülce, bakla vb.leri en etkili bitkisel protein ve lif kaynağıdır.

☑ Mineraller olarak demir, çinko, magnezyum mineralleri zenginidir.
☑ Vitaminler olarak ta B12 ve E vitamini ile Tiamin, Riboflavin, Niasin, Folik Asit içerirler bu yapı sayesinde çok güçlü birer antioksidandır.

BAKLİYATLARIN FAYDALARI

☑ Çözünebilir diyet lifi içerirler bu sayede kalbi korur,
☑ Kan şekerini düzenler,
☑ Diyabetin kontrolünü sağlar,
☑ Kolesterol ve doymuş yağ içermez,
☑ Kandaki kötü kolesterolü düşürür,
☑ Mide, ince ve kalın bağırsak hastalıklarına iyi gelerek tedavisine destek verir,
☑ Yoğun lif içeriği sayesinde kalın bağırsakta mayalanarak kalsiyum gibi önemli minerallerin emilimini sağlar,
☑ Tokluk hissi verir ve zayıflamaya destek olur.

Vücudumuzu hastalıklardan korur, bağışıklık sistemini güçlendirir!

☑ Kabızlığı çözer,
☑ Hafızayı güçlendirir,
☑ Rektum kanseri riskini azaltır,
☑ Uzun süre tok tutar.
☑ Kuru baklagilleri özellikle C vitamini zengini maydanoz, biber, marul, domates içeren ve bol limonlu bir salatayla tüketirsek demir emilimi artırmış oluruz.

Bu salatamıza közlenmiş patlıcan biber domates istediğimiz baharat ve mevsim yeşillikleri **salatamıza ekleyebiliriz.**

NOHUT

Sofralardan nohut eksik olmasın. Canınız nasıl çekiyorsa **nohut** tüketin diyorum.

Kalsiyum, magnezyum, potasyum, selenyum, bakır, çinko, demir mineralleri ile A vitamini ve betakaroten açısından da çok zengin, bol lifli bir baklagildir.

- ☑ İçerdiği **selenyum**, bağırsak enzimlerinin çalışma fonksiyonlarına destek verir, kanseri tetikleyen bileşenlerin zehir etkisini ortadan kaldırır. Ayrıca tümör oluşumunu engellemeye yardımcıdır.
- ☑ DNA sentezi ve yenilenmesi için gerekli olan **folat**a sahiptir. Böylelikle DNA'nın kanser hücreleri formunda değişmesini önler ve yapıyı korur.
- ☑ Meme kanserine karşı korur.
- ☑ Yüksek lif içeriği sayesinde kolon ve anüsle bağlantılı kanser riskini düşürür.
- ☑ Mutluluk hormonlarına etki eder, böylelikle depresyonu engeller.
- ☑ Kolesterolü düzenler.
- ☑ Kalp damarlarını açar ve kalbi korur.
- ☑ Beyinsel ve zihinsel yorgunluğu giderir, hafızayı güçlendirir öğrenmeyi kolaylaştırır.
- ☑ Östrojen hormonunu dengeler, böylece menopoz döneminde fayda sağlar.
- ☑ Bağırsakta zararlı bakterilerin gelişimini engeller, sindirim sistemi için gerekli olan yararlı bakterilerin gelişimini de destekler.
- ☑ İçeriğinde yer alan amino asitler sayesinde uyku düzenini sağlar.
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
- ☑ İhtiva ettiği **fosfor** kemik ve diş yapısının güçlenmesini destekler.
- ☑ Haftada en az iki kez tüketilmelidir.
- ☑ Nohut kanser hücreleri ile savaşan ve DNA'mıza koruyan muhteşem bir besin. Hatta siz nohutunuza birde **sumak** ekleyiniz. Çifte koruma sağlayam. Doğadan ve doğaldan yana olalım. Sevgili canlar hastalıklardan uzak sevgiyle kalınız.

BULGUR

- ☑ Mineraller açısından çinko, magnezyum, krom ve B12 hariç diğer B vitaminleri ile diyet lifi, zenginidir Karbonhidrat değeri yüksek, protein değeri düşüktür. Sinir ve sindirim sistemini güçlendirir.
- ☑ İçerdiği zengin mineral ve selüloz yapısından ötürü metabolizmayı dengeler, kabızlığı engeller.
- ☑ Kolesterol içermez.
- ☑ Kandaki yağları düşürür.
- ☑ Folik asitten dolayı, çocuk ve hamile kadınlar için çok önemli bir besindir.
- ☑ Doymamış yağa sahiptir ve toplam yağ oranı düşük olduğu için diyetinizde özellikle bakliyatlarla karıştırılması önerilir.

KEŞKEK

İçeriğindeki tahıllar ve et sayesinde vücudun ihtiyacı olan yoğun bir protein ihtiyacı karşılanırken soğuyan havalara karşı tam enerji kaynağı olduğu çok aşikârdır.

SICAK SOYA SÜTLÜ KEÇİBOYNUZU ENERJİ İÇECECEĞİ

Evet, bu içeceğimiz için kalbi ısıtan, vücudu besleyen, mide bağırsak sistemini koruyan, midevi tedavi bir çeşit tonik desem.

MALZEMELER:

- ☑ ¼ su bardağı badem, hindistancevizi ya da soya sütü,
- ☑ 1 yemek kaşığı keçiboynuzu pekmezi,
- ☑ 2 çay kaşığı doğal bal,
- ☑ 1 çağ kaşığı öğütülmüş tarçın,
- ☑ ¼ çay kaşığı Kemah ya da Çankırı tuzu,
- ☑ 4 adet karanfil, ½ çay kaşığı yenibahar, 3 adet yıldız anasonu.

İsteğe bağlı ¼ çay kaşığı zerdeçal ya da zencefil (taze ise ince küçük bir dilim eklenecek)

YAPILIŞI:

- ☑ Küçük bir tencerede soya / badem ya da hindistan ceviz sütünü tarçın, tuz ve baharatları birlikte ısıtın.
- ☑ Ateşten alın, ısısı içilebilir sıcaklığa indiğinde içerisine keçiboynuzu pekmezini ekleyin, tencerenin kapağını üzerine kapatın ve 5 dakika demleyin, bal katıp tüketin.
- ☑ Zerdeçal, zencefil, karanfil taneleri, öğütülmüş tarçın ve yenibahar gibi baharatlar ile deniz tuzu ekleyin ve ocak üzerinde bir küçük tencerede karıştırın.
- ☑ Bu içeceğimiz, sıcak çikolata gibi yoğun ve zengin ama daha sağlıklı olduğunu söylemeliyim.
- ☑ İlginç bir tat, baharatın gizemi ve içinizi saran tatlı bir sıcaklık ile ısınalım.

KEÇİBOYNUZU PEKMEZİNİN SAĞLIĞA FAYDALARI

Harnup pekmezi kalsiyum, potasyum ve fosfor bakımından zengindir ve önemli bir demir kaynağıdır.

Çikolata Alternatifi

Keçiboynuzu, laktoz intoleransı veya süt alerjisi olanlara bir seçenek sunan çikolatanın süt dışı bir alternatifidir. Yağ, kalori ve kafeinde çikolatadan daha düşüktür bu nedenle kilo vermeye çalışıyorsanız faydalı bir alternatif olabilir.

Doğal olarak tatlandırmak için süt, çay ve kahveye ekleyin.

SALEP

Kış günleri, içilen sıcacık mis kokulu, hele de tarçınlı ise o salep var ya, o salep; grip, nezle, soğuk algınlığına dayalı solunum yollarında ortaya çıkmış özellikle boğazımızda oluşan sertlik, kaşıntı, ses tellerinin hırpalanması vb sıkıntıları engelleme konusuna birebirdir.

Şöyle mis gibi bir fincan için bakın boğazı yumuşatıp öksürüğü durdurur, boğazınızdaki sizi tırmalayan kaşıntının kesilmesini sağlar.

Aman içerisine şeker koymayın, bir kere tadı bozuluyor, o ne öyle gereksiz işler...

Şekersiz salep, çok güzel zayıflatır. Çünkü tok tutar, iyi bir ara öğündür.

İçeriğindeki kalsiyum ve protein bağışıklık sistemini güçlendirir, hastalıklarla mücadele eder.

- ☑ Bağırsakları yumuşatır.
- ☑ Müsilaj etkisiyle düzenli çalışmasını sağlar.
- ☑ Kabızlığı önler.
- ☑ Sindirim sistemini rahatlatır.
- ☑ Şişkinlik ve hazımsızlığı giderir.
- ☑ Yorgunluğu alır.
- ☑ Zindelik verir.
- ☑ Mesturasyon ağrılarını hafifletir.
- ☑ Cildi gençleştirir, sıkılaştırır, parlaklık verir.

Evde yapmak isterseniz size Salep Tarifini de verelim.

MALZEMELER:

- ☑ 2,5 su bardağı süt,
- ☑ 1 silme tatlı kaşığı salep ile karıştırılır, güzelce kaynatılır,
- ☑ Ben şekere karşıyım, koymuyorum, onun yerine pişirdikten sonra içilecek sıcaklığa geldiğinde 1-3 tatlı kaşığı kadar bal ya da keçiboynuzu / dut ya da üzüm pekmezi koyulabilir,
- ☑ Üzerine tarçın koyun 1/2 çay kaşığını geçmesin.
- ☑ Bağırsaklar bazen çok hızlı çalışır, o zaman yanında şöyle biraz sarı leblebi iyi olur.

ÇORBALAR

Sindirimi kolay ve besleyici olan gevşetici rahatlatıcı yiyeceklerdir.

Çorbadaki sebzeler yemeğinizi daha sağlıklı hâle getirir ve stres seviyesini kontrol edebilen faydalar sağlar.

Yapılan malzemeye göre değişse de karbonhidrat, protein, mineral açısından zengin ve besleyici öğelere sahiptir çorbalar

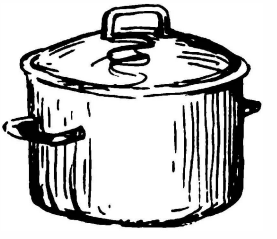
Çorba içinde suyla beraber besin öğelerini içerdiği için midede daha uzun süre tutulur ve bizi daha uzun süre tok tutar.

Çorbalar; içerdiği tahıl sebze ve et, tavuk ya da balık olarak posa yönünden zenginse sizi hem tok tutacak hem de günlük vitamin ve mineral ihtiyacımızı karşılar.

Hele bir de bu çorbalar kemik suyu ve balık eti taşıyorsa sağlık adına bağışıklığımız, kemik yapımız güçlenir, vücut direncimiz artar.

Sebzeli ve balık içeren çorbalar Omega 3 ihtiyacımıza da derhal yerine getirir.

Öte yandan çorba içmek, yemek yeme süresini uzatır; beyine tokluk sinyalinin gitmesini sağlar.



- ☑ Sindirim sistemini hızlandırır.
- ☑ İdrar söktürür.
- ☑ Mükemmel bir protein kaynağıdır.
- ☑ Yağ oranı düşüktür.
- ☑ Lif ve kalsiyum zenginidir.
- ☑ Düşük kalorili bir yiyecektir.
- ☑ Kansere yol açan serbest radikallerle mücadelede çok etkilidir.
- ☑ Kemik gelişimini destekler.
- ☑ Grip, soğuk algınlığı gibi üst solunum yolları enfeksiyonlarından korur.
- ☑ Hastalıklarla savaşır.
- ☑ İyileşmeyi hızlandırır.

İÇERİĞİNDEKİ;

- ☑ Fosfor
- ☑ Kalsiyum
- ☑ Çinko
- ☑ B12 bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ☑ Fosfor kemik ve diş sağlığını destekler
- ☑ Sağlıklı kolesterol kalp sağlığı için gerekli D vitamini ve seks hormonlarının üretiminde kullanılır.
- ☑ **B12 vitamini;**
  - ▲ Pernisiyöz anemi ile mücadele eder
  - ▲ Sinir ve kardiyovasküler sistemler üzerinde etkilidir
  - ▲ Kalp hastalıkları riskini azaltır.
- ☑ Selenyum
- ☑ Çinko
- ☑ Fosfor
  - ▲ Hücre duvarının korumasını sağlar,
  - ▲ Yeni hücre oluşumunu destekler,
  - ▲ Antiaging etki gösterir,
  - ▲ Beyin fonksiyonlarını geliştirir,
  - ▲ Kolin, karaciğer yağlanmasının önler,
- ☑ Mikro besinler; glutamin, probiyotikler ve jelatin sindirim sistemini geliştirir.

Çok fazla tüketilmedikçe kolesterolü yükseltmez.

100 gram işkembe genelde;

- ☑ 10 gram protein, 1,7 gram karbonhidrat, 1,2 gramı doymuş yağ olmak üzere toplamda 3,4 gram yağ bulunur.
- ☑ İçerdiği B12 vitamini ile günlük ihtiyacınızın 2/3'si demektir.
- ☑ Günlük ihtiyacımız olan fosforun %10'nu, çinkonun %20'sini, selenyumun %25'ini, kolinin ise %52'sini karşılayabilmektedir.

KELLE PAÇA ÇORBASI'nın faydalarını anlatalım.

Bir sürü şehir efsanesi "yok yemeğin kolestrol fırlar falan"

Yiyin, yiyin hele birde bol sirke sarımsak, limon birazda yağda biberle birlikte ne oldu dersiniz "Süper, şifa çorbası" ya da "Miss doğal bir antibiyotik" "kaşıklayın" diyenleri duyar gibiyim. Her zaman dediğimiz gibi abartmak yok. Eğer geride yatan bir sağlık sorununuz yoksa haftada 1 kez rahatlıkla yenilebilir.

Kelle paça çorbasının faydaları:

- ☑ Kolajen, vitamin ve mineraller açısından tam bir ecza deposudur dolayısıyla bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ☑ Soğuk algınlığı ve gripten korur.
- ☑ Çocukların ve ergenlik dönemindeki gençlerin kemik gelişimi ve kasların güçlenmesini sağlar.
- ☑ Kemik ağrılarının azaltır.
- ☑ Anemi tedavisini destekler.
- ☑ Kanser hastalığının ilerlemesini durdurur, hücre DNA'sını korur.
- ☑ Kanser tedavisinde, kolajen yıkımına neden olan ilaçların yan etkilerini azaltır.
- ☑ Güçlü bir antitoksidandır, vücudu korur.
- ☑ Kellenin yanak eti, dil, gözlerin yağı ve beyin karışımı ile yapılan paça çorbası eklemlerdeki sıvıların korunmasını destekler.
- ☑ Ayrıca bu çorbanın en az 12 saat kaynatılan kemik suyu ile yapıldığını düşünsenize.
- ☑ Eğer kasabınız sizin için güzel paçalar getirdiyse, derhal alın ve evde yapın.

NOT:

Sakat ürünlerini hafta bir kez tüketmek faydalı olabilir, fazlası sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.

HASTALIKLARLA MÜCADELEDE TAVUK SUYU ÇORBASI



Eğer bugün hava soğuk diyorsak derhal kendimizi koruyalım ve hemen ev yapımı tavuk suyu çorbası yapıp içelim.

Aslında faydalarını hep duyarız, biliriz, olsun ben gene de bir hatırlayalım derim.

Faydaları;

- ☑ Eklem ağrıları ve inflamasyonları azaltır.
- ☑ Cilt, saç ve tırnakları geliştirir.
- ☑ Kemik büyümesini ve onarımını destekler.
- ☑ Antienflamatuar.
- ☑ Antimikrobiyaldir
- ☑ Göğsü yumuşatır, mukolitiktir,
- ☑ Hapşırma, öksürükme ve solunum yolu enfeksiyonları ile mücadele eder.
- ☑ Hazırlık: 5-10 dakika

MALZEMELER:

- ☑ 1 adet organik gezen tavuk,
- ☑ 8 bardak / 2lt su,
- ☑ 1 adet soğan ya da pırasa,
- ☑ 3 adet havuç,
- ☑ 5 adet kereviz sapı,
- ☑ 4 diş sarımsak, soyulmamış, ortadan ikiye bölünmüş,
- ☑ 1 parmak taze zencefil,
- ☑ 2 avuç maydanoz / nane / kişniş / kekik,
- ☑ 1 çorba elma sirkesi,
- ☑ 1/2 çay bardağı deniz / kaya / Himalaya tuzu,
- ☑ 3 adet defne yaprağı.

TARİF

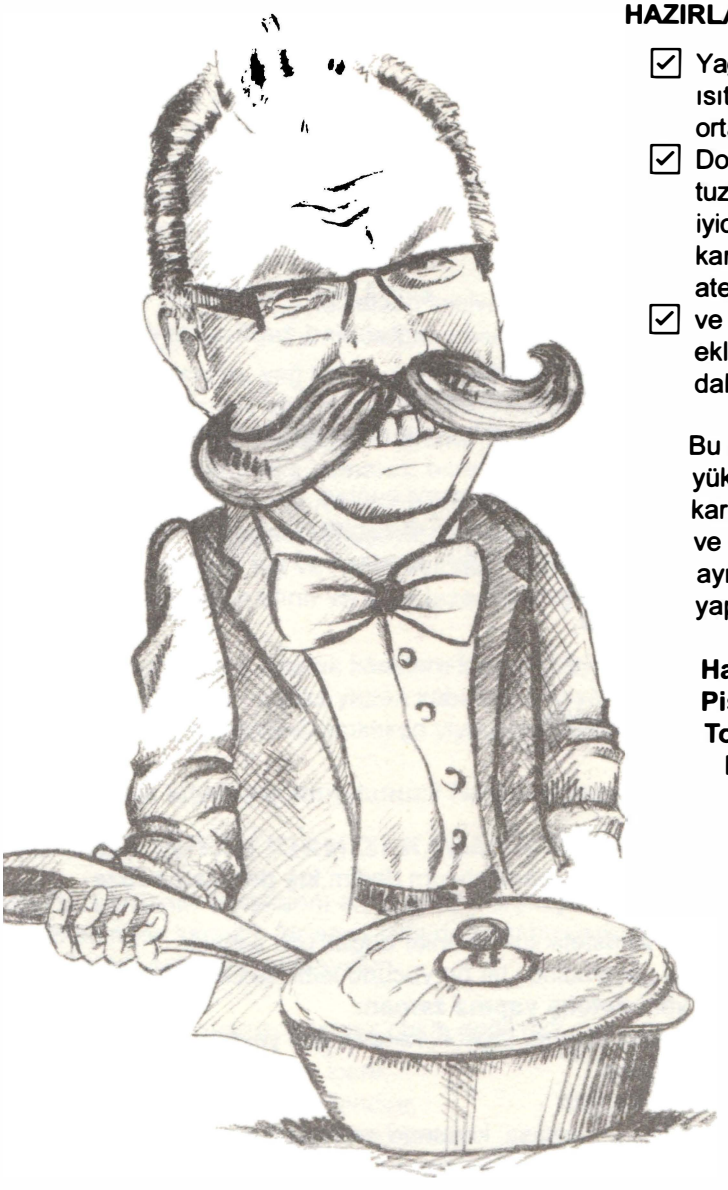
- ☑ Tüm sebzeleri kabaca doğranır, malzemeleri tavukla birlikte bir tencereye koyun ve ağır ateşte pişirin.
- ☑ Tavuğun kemiklerini etinden çıkarın.
- ☑ İsterseniz tavuk suyunu bir süzgüden geçirin ve sebzelerinden ayırıp stok olarak ayırın.
- ☑ Haşlanmış sebzeler ve didiklenmiş tavuk etinin içerisine bir avuç tel şehriye katıp biraz daha kaynatın.
- ☑ İsteğe bağlı sinüsleri ve ciğerleri daha iyi temizlemek için bir tutam acı kırmızı pul biber ekleyin.
- ☑ Şifa kaynağı tavuk suyu çorbanız içilmeye hazırdır. İçerisine taze limon sıkın ve hemen kaşıklayın.

Şifa olsun

KALP SAĞLIĞINI KORUYAN SARIMSAKLI SEBZE ÇORBASI

MALZEMELER:

- ☑ 2 tatlı kaşığı ince kıyılmış sarımsak,
- ☑ 1 bardak doğranmış ve haşlanmış sebzeler (taze fasulye, havuç ve karnabahar),
- ☑ 1 çay kaşığı zeytinyağı,
- ☑ 1/4 fincan ince doğranmış soğan,
- ☑ Tuz yerine sumak, karabiber ve biraz baharat,
- ☑ 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi,
- ☑ 2 yemek kaşığı doğranmış kişniş.



HAZIRLANIŞI:

- ☑ Yağ derin bir yapışmaz tavada ısıtılır, sarımsak ve soğan eklenip, orta ateşte 1 ila 2 dakika sotelenir,
- ☑ Doğranan sebzeler, 3 bardak su, tuz ve karabiber tencereye alınır, iyice harmanlanır ve ara sıra karıştırarak 2 dakika boyunca orta ateşte pişirilir
- ☑ ve sonra üzerine yulaf ve kişniş eklenir, iyice karıştırılır ve 1 dakika daha orta ateşte pişirin.

Bu çorbayı tüketerek enerjiniz yükselsin, sağlıklı protein, karbonhidratlar, yağ, besin lifi ve doğal sodyum almış oluruz ayrıca sıfır Kolesterol bu çorbayı yapmanızı tavsiye ederiz.

Hazırlama Süresi: 15 dk.
Pişirme Süresi: 5 dk.
Toplam Süre: 20 dk.
Bu çorbanın malzemeleri 4 kişilik olarak verilmiştir.

MERCİMEK ÇORBASI
(Ama bizimkisi kemik suyundan yapıldı):

İşte olay çorba, bu çorba çok kıymetli bir yemektir. İçeriğindeki iki ana malzemeden

- ☑ **KIRMIZI MERCİMEK**; protein, A, B12, C ve D vitaminleri ile sodyum, demir, potasyum, kalsiyum, magnezyum mineralleri deposudur.
- ☑ **KEMİK SUYU** ise kolajen, kondroitin, glukozamin zenginidir, bu sayede kıkırdak dokusunu güçlenir ve kemik sağlığına destek olunur.

Bu çorba tam bir enerji ve lif deposudur.
Bakın bu muhteşem çorba nelere iyi gelir gelin sayalım.

- ☑ Bağışıklığı artırır,
- ☑ Grip ve nezleye karşı korur,
- ☑ Kıkırdak ve kemik dokusunu güçlendirir,
- ☑ Kemik ve diş sağlığına iyi gelir,
- ☑ Osteoporoz ile baş eder,
- ☑ Cilde iyi gelir. Antiageingtir, içerdiği antioksidanlar yaşlanmayı ve kırışıkları önler,
- ☑ Yaraları ve akneleri iyileştirir,
- ☑ Saç ve tırnakları güçlendirir,
- ☑ Tam bir lif deposudur,
- ☑ Sindirim sistemini güçlü kılar. Ülseratif kolit tedavisini destekler,
- ☑ Kabızlığı önler ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar,
- ☑ Hemoroit ve diğer kalın bağırsak sorunları giderir,
- ☑ Geçirgen bağırsak sendromunda tedaviyi destekler,
- ☑ Bağırsak duvarındaki delikleri onarır, böylece otoimmun rahatsızlık, depresyon, kanser ve diyabetle savaşır,
- ☑ Tokluk hissi verir, kalori alımını düşürür ve kilo vermeyi sağlar,
- ☑ Diyabet hastaları için doğru bir besindir, kan şekerini düzenler,
- ☑ Kandaki kolesterol seviyesini düzenler kalp sağlığını korur,
- ☑ İçerdiği demir ve folik asit kansızlığı önler,
- ☑ Potasyum ise yüksek tansiyonu düşürür,
- ☑ Anti-inflamatuardır,
- ☑ Obezite ile mücadelede rol alır,
- ☑ Beyin fonksiyonlarının güçlenmesini sağlar,
- ☑ Hamileliği rahatlatır.

KIŞ DETOKSU SEBZE ÇORBASI

Hiç bitmeyen şu **detoks** muhabbetine bir de ben el atayım dedim **kış detoksu sebze çorbası** yapmaya karar verdim.
Bir kere bu çorba; rahatlatıcı, lezzetli ve üstelik tüm ürünler doğal, çok sağlıklı
Ayrıca; besleyici, bağışıklık sistemini güçlendirici, bir de vücudu ısıtır ve tok tutar.
O zamannnnn, içimizi temizleme, yani **detoks yapma zamanı**.
Evet, bu çorba detoksifikasyon sebzeleri lahana, brokoli, kereviz gibi yeşillerle dolu yani bunlar vücudumuzun temizlik malzemeleri.
Toksinler gitsin, yağlar yakılsın, kilolar verilsin
Gelsin karotenler, vitaminler, mineraller… misssss, koşunnn mutfağa bu çorba gerçek şifa kaynağı resmen **ecza deposu**

Hemen malzemeleri sayalım:

- ☑ ½ fincan zeytinyağı,
- ☑ ½ adet kırmızı soğan,
- ☑ 2 diş sarımsak,
- ☑ 1/2 yemek kaşığı taze kıyılmış zencefil,
- ☑ 1 adet orta büyüklükte kereviz,
- ☑ 1 adet havuç,
- ☑ 1 kâse dolusu brokoli parçaları,
- ☑ 1 kâse dolusu karnabahar parçaları,
- ☑ ½ çay kaşığı zerdeçal,
- ☑ ½ kg domates,
- ☑ 1 yemek kaşığı biber salçası,
- ☑ 1 yemek kaşığı domates salçası,
- ☑ 4 bardak su,
- ☑ 1 tatlı kaşığı yenibahar,
- ☑ Himalaya, deniz ya da kaya tuzları,
- ☑ 6-7 adet taze karabiber,
- ☑ 1 kâse dolusu kıyılmış lahana,
- ☑ ½ kâse mor lahana doğranmış,
- ☑ ½ limon suyu,
- ☑ 1 demet maydanoz ya da kişniş.

Bir de yapılışı nasılmış bakalım:

- ☑ Önce tencereye, yağ konur, ocağa alınır ve altı orta karar yakılır.
- ☑ Soğan, sarımsak ve zencefil birlikte 2 dakika sotelenir
- ☑ Kereviz, havuç, brokoli, karnabahar ve lahanalar eklenir
- ☑ Zerdeçal, doğranmış domates, biber ve domates salçası tencereye aktarılır
- ☑ Üzerini örtecek kadar 4 bardak su konur
- ☑ 15-20 dak. sebzeler yumuşayıncaya kadar pişirilir
- ☑ En son baharat, tuz ve karabiber eklenir, bir iki taşım daha kaynatılır
- ☑ Tencere ocaktan alınır ve içine taze sıkılmış limon suyu karıştırılıp demlenmeye bırakılır.

Servis zamanı çorba sıcacık kâselere konur üzerine kıyılmış maydanoz ya da kişniş eklenir. Hazmı kolaylaştıran detoks yapan kabızlığı önleyen bağışıklığı güçlendiren çorbamız hazır, vallahi benden söylemesi, acıktıkça yiyin, metabolizmanız hareketlensin.

Kilo vermek istemiyor muydunuz? Ne duruyorsunuz kaşıklayın !

VÜCUDU ISITAN KIRMIZI KABAK ÇORBASI

İşte bu çorbanın faydalarını anlat anlat bitiremiyorum
Kelimenin tek karşılığı bir ecza- şifa deposu bu çorba bal kabağından yapılıyor. Önce bal kabağının faydalarını sıralayalım.

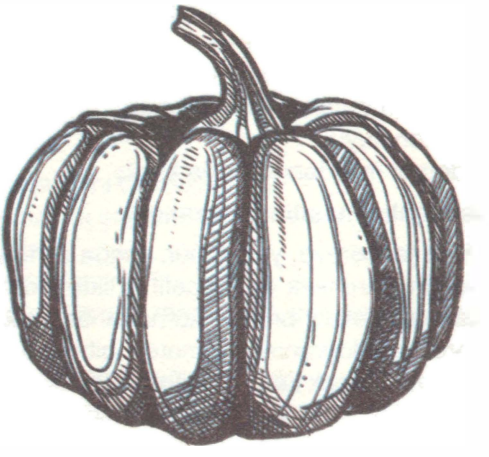
Ne yiyoruz, ne içiyoruz, bilgimiz olsun değil mi?

- ☑ Antioksidan karotenler içerir,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ A vit. kaynağı, göz sağlığını korur,
- ☑ C,B1, B3, B6 vitaminleri ile pantotenik asit, folik asit içerir, bunlar vücudu hastalıklara karşı korur,
- ☑ Kalp, damar sağlığını güçlü kılar.

- ☑ Bağırsak sağlığını korur, kolon kanseri riskini azaltır,
- ☑ İyi bir lif kaynağıdır,
- ☑ Kolesterol seviyesini düşürür,
- ☑ Tokluk hissi yaratır,
- ☑ Kilo vermeyi destekler,
- ☑ C vitamini kolajen üretimini destekler, cildi gençleştirir,
- ☑ Omega 3 içerir,
- ☑ Kemik dokusunu güçlendirir ve kemik gelişimine destek olan kalsiyum, magnezyum, mangan, bakır, demir ve fosfor gibi minarelleri içerir,
- ☑ Potasyum zenginidir böylelikle kan basıncını yani tansiyonu düzenler,
- ☑ Alerjik bünyeli hastalıklara, astıma iyi gelir.

MALZEMELER:

- ☑ Önce küçük boy bir bal kabağı seçilir,
- ☑ ½ adet yeşil kabak,
- ☑ 1 bardak süt,
- ☑ 1 adet kapya biber,
- ☑ 1 adet yeşilbiber,
- ☑ 1 adet kırmızı patates,
- ☑ 1 adet tatlı patates,
- ☑ ½ adet havuç,
- ☑ ½ adet soğan,
- ☑ 4 diş sarımsak,
- ☑ ½ çay kaşığı tarçın,
- ☑ 4-5 adet tane karanfil,
- ☑ 1 yemek kaşığı sumak,
- ☑ 1 tatlı kaşığı karabiber,
- ☑ 1 çay kaşığı yenibahar,
- ☑ Sızma zeytinyağı
- ☑ Süzme yoğurt



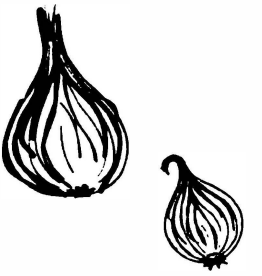
Bal kabağı çorbasını nasıl yapacağız derseniz yapılışı:

- ☑ Önce küçük boy bir bal kabağı seçilir,
- ☑ Üst kısmından bir kapak açılır,
- ☑ İçi boşaltılır, temizlenir,
- ☑ Bir kaşık yardımıyla içi bir miktar kazınır,
- ☑ Sonra bu kabak parçaları ile ½ adet yeşil kabak rendesi 1 bardak süt ile püre haline getirilir,
- ☑ 1 er adet kırmızı ve yeşilbiber ve 1'er adet kırmızı patates ile tatlı patates ince ince doğranır, isteğe bağlı ½ adet havuç, ½ adet soğan doğranır ve buna 4 diş sarımsak eklenir,
- ☑ Baharat olarak ½ çay kaşığı tarçın, 4-5 adet tane karanfil, 1 yemek kaşığı sumak, 1 tatlı kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı yenibahar bir kâseye konur,
- ☑ Hazırlanan harcın hepsi içi boş kabağa doldurulur,
- ☑ Üzerine kapağı kapatılıp fırına verilir,
- ☑ Takriben 1 saat sonra fırından alınır,
- ☑ Servis edilirken bir parça kabağın iç duvarından kopartılır üzerine zeytinyağı ve süzme yoğurt konur, servis edilir. Sağlık küpü sofranızda...
- ☑ Kâselere doldurun ve için, şifa olsun!

GRİPLE SAVAŞAN BOSTAN / SARIMSAK ÇORBASI

- ☑ Soğuk algınlığı, grip, nezle, öksürük, aksırıktan uzak kalalım istedim,
- ☑ Bu çorba aynı zamanda bir antioksidan deposudur,
- ☑ Kan basıncımızı tansiyonu kontrol altında tutar,
- ☑ Kolesterolü düşürür,
- ☑ Vücutta gelişen kanserli hücrelerin büyümesinin önüne geçer.

MALZEMELER neler? Bir göz atalım:



- ☑ 3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı,
- ☑ 1 adet kuru soğan,
- ☑ 8-10 diş sarımsak,
- ☑ 1 adet büyük havuç,
- ☑ 5 tane mantar,
- ☑ 6 sap kişniş,
- ☑ 4 sap maydanoz,
- ☑ 1/8 çay kaşığı zerdeçal tozu,
- ☑ 6 su bardağı su ya da sebze suyu,
- ☑ 1 tatlı kaşığı tane karabiber,
- ☑ 2 tatlı kaşığı kırmızı pul biber,
- ☑ 1 kâse dolusu lahana, ıspanak, pazı, kereviz sapı,
- ☑ ½ kâse mercimek,
- ☑ ½ kâse haşlanmış nohut,
- ☑ 2 yemek kaşığı domates salçası,
- ☑ 1 yemek kaşığı biber salçası,
- ☑ 2 adet domates,
- ☑ 2 adet çarliston,
- ☑ 1 adet, kapya biber / kırmızı biber.

YAPILIŞI:

- ☑ Sebzeler kıyılır.
- ☑ Bir tavada yağla soğan, zerdeçal tozu, kırmızı pul biber ve sarımsak hızlıca karamelize edilir.
- ☑ Havuç, mantar kişniş birkaç dakika tavada çevrilir.
- ☑ Lahana ile sarımsak karıştırılır.
- ☑ Tüm yeşiller ilave edilir ve 2 taşım daha kaynatılır.
- ☑ Önden haşlanmış mercimek ve nohut sebze suyu ya da su ile pişirilir.
- ☑ Mümkünse tuzsuz ev yapımı sebze suyu kullanın.
- ☑ Baklagiller yaklaşık 30-35 dakikada pişer.
- ☑ Tencere ocaktan indirilmezden evvel baharatı eklenir, ocak kapatılır, bir 15 dak. kadar demlenmesi sağlanır.
- ☑ Servis edilirken kâselere kişniş ve maydanoz eklenir.

TAVUKLU SEBZE ÇORBASI

- ☑ 1 adet tavuk göğüsü,
- ☑ 1 adet patates,
- ☑ 1 adet kabak,
- ☑ 1 adet havuç,
- ☑ 1 adet baş soğan,
- ☑ 1 diş sarımsak,
- ☑ 3 yemek kaşığı pirinç,
- ☑ 1 yemek kaşığı un,
- ☑ 2 yemek kaşığı tereyağı,
- ☑ Tuz,
- ☑ Pul biber,
- ☑ Nane,
- ☑ Pırasa,
- ☑ Maydanoz,
- ☑ Limon,
- ☑ Kereviz,
- ☑ Kırmızı biber.

O zaman kış kar, fırtına soğuklar geldiğinde kendimizi korumamız lazım. Hemen mutfağa geçelim ve derhal dolapta ne var ne yok göz atalım ve evdeki, eldeki meyvelerden bi güzel çay yapalım.

İÇİMİZDEKİ SOBAYI YAKALIM!



MEYVELİ KIŞ ÇAYI YAPALIM.

Soğuk havalarda bağışıklığı güçlendirecek ve hastalıklardan koruyacak mevsim meyvelerinden kış çayı yapmanın püf noktaları!
Çaydan zarar görmeyip faydalanmak için demleme süresine, miktarına ve yapılışına dikkat etmek gerekir.

Meyveler insan sağlığı için büyük önem taşıyor. Özellikle soğuk kış aylarında bağışıklık sistemini güçlendirerek insanları hastalıklardan koruyor. '**İçimizde soba yakalım**' diyoruz ve böylece ayva, mandalina, portakal, greyfurt, limon ve zencefille kış çayı hazırlamalıyız. Unutmayalım, antiseptik ve antibiyotik özellikleri olan meyve çayının özellikle mide ve bağırsak sistemini hareket geçirerek kabızlığa iyi gelir.

Doğal koruyucu ve ısıtıcı

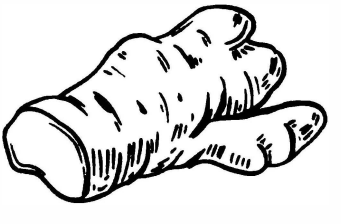
"Doğal koruyucu ve ısıtıcı olan çayın içine asla şeker koymuyoruz. Mandalinayı direkt koyuyoruz ama portakalı kabuğu ile kullanacaksak kaynatmıyoruz. Çünkü portakalın kabuğunda bulunan uçucu organik bileşikler kaynadığında yapısal özellikleri bozuluyor. Bunun faydadan çok zararı olur"

Meyveleri atmadan önce su kaynamış olmalı

Kış çayını yaparken demleme süresi, Yemek tenceresinin içine yarım ayva, bir portakal ve kabukları soyulmuş iki tane limonu sıkıyoruz. Mandalinaları bölerek tencereye ilave ediyoruz. Elma yapısal özellikleri bozduğu için koymadık.

Doğrayıp tencereye aldığımız meyveleri kaynamaya bırakıyoruz. İçine bir tane kabuk tarçın ve isteğe bağlı olarak, aroma versin diye 4 veya 6 tane karanfil koyabiliriz. Suyu önceden kaynatmış olmayız. Sonra meyveleri atıp 10-15 dakika daha kaynatıp kenara alarak demlemeye bırakmamız gerekiyor. Meyvelerden tam faydalanalım, yapısal özellikleri bozulmasın diyorsak suyu önden kaynatıp, meyveleri ve bütün aroma vericileri içine atıp 15 dakika demlemeliyiz. Demleme süresi en fazla 15 dakika olmalı, daha fazla olursa çayın faydasını göremeyiz.

Malzemeler:



- ☑ 1/2 (yarım) portakal,
- ☑ 1/2 (yarım) elma,
- ☑ 1 limon,
- ☑ Birkaç dilim taze zencefil,
- ☑ 2-3 adet karanfil,
- ☑ 2 adet çubuk tarçın,
- ☑ Çayınıza isteğe bağlı limon otu, nane, melissa vb aromatik şifalı bitkileri de ekleyebilirsiniz.

Tatlandırmak için;

- ☑ Süzme bal ya da kuşburnu marmelatı eklenebilir.

YAPILIŞI:

- ☑ Portakal, elma, limon yıkanır.
- ☑ Meyveler kabuklarıyla küp küp doğranır.
- ☑ Bir parça taze zencefilin kabukları soyulur, küçük küçük doğranır.
- ☑ Malzemeler içinde kaynamış su bulunan bir demliğe konur kısık ateşte 6-7 dakika daha kaynaması sağlanır.
- ☑ Karanfil ve çubuk tarçın ilave edilir.
- ☑ Üzerine kapağı kapatılır.
- ☑ Demlemeye bırakılır yaklaşık 15-20 dk sonra çayımız hazır olacaktır.
- ☑ Çay bir fincana alınır ve illaki tatlandırmak istersek 1 tatlı kuşburnu marmelatı ya da içilebileceği sıcaklığa indiğinde süzme balla tatlandırılır.

Afiyet şifa olsun.

MEYVE ÇAYI ANTİOKSİDAN

Meyve ve suyu tüketme alışkanlığımız çok yok, bu çayla amacımız kışın susuyoruz, içimiz de üşüyor, çayla suyu aromalandırdık. Meyvelerin, bütün vitaminlerini suya verdik. Şu anda hazırlanan çay antioksidan yani mide ve bağırsakları temizlediği gibi karaciğer sistemini de süpürecek. Bir zabıta hazırlıyoruz diye düşünelim. Çaya mevsim meyvelerinin dışında meyve koymamalıyız.

Kabızlığı önlüyor

Çayın içindeki meyveleri uzun süre bekletilmez, Meyveleri süzüp alacağız. Çayın ayrıca antibiyotik etkisi de var. Dolayısıyla doğal koruyucu ve ısıtıcı bir etkisi mevcuttur. Meyve çayını içerek gün boyu kendimizi ve enerjimizi üst düzeyde tutmuş olacağız. Meyve çayıyla, mide bağırsak sistemini hareketlendirip, kabızlığı önleyeceğiz. Çay, C vitamini deposu, gribal enfeksiyon, nezleden ve astımdan koruyor. Ayrıca, havadaki polenleri ve mikroorganizmaları uzaklaştırmada önemli etkisi var.

Vazgeçmediğimiz en önemli içeceklerimiz arasında bir sırada ne var dersek, eminin çok kimse çay diyecektir.

PEKİ, SİYAH ÇAYIN FAYDALARI NEDİR? HİÇ DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?

Güzel demlenmiş, şöyle mis gibi kokan bir bardak çayınızı elinize alın ve ben size anlatayım;

- ☑ Kalp hastalıklarını önler, kalp sağlığını artırır,
- ☑ Stresi azaltır,
- ☑ Ruh sağlığını destekler,
- ☑ Kanser riskini azaltır,
- ☑ Diyabet riskini düşürür,
- ☑ Antioksidanlar içerir, serbest radikalleri süpürür,
- ☑ Sindirime yardımcı olur,
- ☑ Kan akışını güçlendirir, dolaşımını artırır,
- ☑ Enerji verir,
- ☑ Yüksek tansiyonu düşürebilir,
- ☑ Astım semptomlarını azaltır,
- ☑ Beyin fonksiyonlarını güçlendirir,

- ☑ Sindirim sorunlarına yardımcı olur,
- ☑ Metabolizmayı, solunum sistemini, kalp ve böbrekleri uyarır,
- ☑ Uyanıklığı sağlar,
- ☑ Antibakteriyeldir,
- ☑ Beyin sağlığını destekler,
- ☑ Ağız, diş sağlığını geliştirir, diş çürüklerini önleyebilir, ağızda bakteri üremesini durdurabilir,
- ☑ Günlük şekersiz 1-2 bardak çay tüketimi vücutta gelişebilecek iltihabı azaltabilir,
- ☑ Parkinson hastalığını önler,
- ☑ Yüksek kolesterolü düşürür,
- ☑ Kemik sağlığını destekler,
- ☑ İshali keser.

EĞER ÇAYI HARİCEN KULLANMAK İSTERSENİZ BAKIN NELERE FAYDASI VAR, ONLARI DA SIRALAYALIM;

- ☑ Özellikle terleyen ve kokan ayak problemlerini giderir. Ayrıca gözenekleri kapatır ve sık terlemeyi önler.
- ☑ Soğutulmuş çay poşetlerini tıraş bıçağı kesiklerinde ve yanıklarda döküntüleri, kızarıklığı ve kaşıntıyı yatıştırmak için de kullanabilirsiniz.
- ☑ Soğutulmuş çay poşetleri, yüze veya gözlere uygulandığında, kafein içeriği nedeniyle yorgunluğun giderilmesine ve şişkinliğin azaltılmasına yardımcı olabilir.
- ☑ Bir bardak çayın %99.7 si sudur, gerisi bir miktar karbonhidrat ve demir, magnezyum, fosfor, çinko: sodyum ve potasyum mineraller ile riboflavin, folat, ve fafeindir.

ADA ÇAYI İÇİN STRESİ AZALTIN

Bazı bitkiler bize şifa sunar ancak bitkileri doğru kullanmak ve faydalarını bilmek şart

İşte bu nedenle ada çayı nelere iyi gelir? Neden tüketelim? Ne kadar tüketelim? dersek, Bu soruların cevaplarını şöyle bir sıralayacak olursak;

- ☑ Depresyona iyi gelir yani Antidepresan'dır,
- ☑ Stresi azaltır,
- ☑ Sakinlik verir,
- ☑ Menopoz sonrası belirtileri hafifletir,
- ☑ Sinirsel baş ağrısını hafifletir,
- ☑ Antioksidandır, toksinlerin, metabolik zararlı artıkların vücuttan atılmasını sağlar,
- ☑ Karaciğeri temizler,
- ☑ Beyin fonksiyonlarını geliştirir,
- ☑ Hafızayı güçlendirir,
- ☑ Alzheimera karşı destekleyicidir,
- ☑ Bronşit ve astım belirtilerini hafifletir,
- ☑ Aşırı terlemeyi azaltır,
- ☑ Saçların beyazlamasını yavaşlatır,
- ☑ Sindirim sistemini korur,
- ☑ İdrar yolu enfeksiyonunun tedavisine yardımcı olur,
- ☑ Kan şekerini düşürür,
- ☑ Mantar enfeksiyonlarını bertaraf eder,
- ☑ Dişeti iltihaplanmasına karşı kullanılır,

- ☑ Ağız yaralarının tedavisinde kullanılır,
- ☑ Haricen gargara suyu olarak kullanılır,
- ☑ Boğaz ağrısını alır,
- ☑ Safra kesesini çalıştırır,
- ☑ Antiaging etki yaratır, yaşlanmayı geciktirir,
- ☑ Selülit sorununu minimum seviyeye indirir,
- ☑ İshale iyi gelir.

Abartmayalım, günde 1 fincan yeterli, demlenmesene dikkat edelim 5-6 dakika kadar demledikten sonra yaprakları süzüp alın.
Kronik rahatsızlığı olanlar, hamileler doktorunuzun tavsiyelerinin dışına çıkmayın.
Her yerden almayın, aman dikkatli olalım.

ADA ÇAYININ KOZMETİK ETKİLERİ
SAÇINIZI BOYAMAK İÇİN ADA ÇAYI KULLANIN:

Doğal bitkisel bir kaynak olduğundan, sizde bir toksik etki yaratmaz.

Kimyasallardan uzak bir yöntemle koyu kahverengi ya da siyah saçlıysanız ve saç tonunuzu biraz daha parlatmak, koyulaştırmak istiyorsanız, saçın tonlarını derinleştirebilir hatta gri saçların örtülmesinde iyi bir seçenektir.

UYGULANIŞI:

1. Bir bardak kaynar su içinde en az 30 dakika boyunca istediğiniz tonu yakalayabilmek için 1/2 ile 1 bardak kuru ada çayını demleyin. Ne kadar demlerseniz, renk o kadar koyu bir ton elde edersiniz.
2. Demlediğiniz ada çayı çözeltisini soğumaya bırakın ve ada çayını süzün.
3. Saçınızı yıkayın ve havluyla kurulayın,
4. Elde ettiğiniz adaçayı çözeltisini uzunca bir saçınıza uygulayın.
5. İstediğiniz renk için yakaladınız tonu tutturabilmek amacıyla saçınızı durulamadan önce en az 15 dakika bekleyin.

Çok sevdiğim bir bitkinin **melissa** diğer adıyla **limon otu**nun çayından söz edeyim çünkü bu çayı **büyükannemde yapardı**,

Sizde bu bitkinin kurutulmuş ya da taze yapraklarından bu şifa dolu **melissa çayı** hazırlayabilirsiniz.

ŞİMDİ MELİSA ÇAYININ FAYDALARI NELERMİŞ?
HEMEN BİR GÖZ ATALIM

- ☑ Öncelikle iyi antiseptiktir,
- ☑ Ağızda oluşan uçuk, afta karşı kullanılır,
- ☑ Sakinlik verir, sedatiftir, stresi alır,
- ☑ Uykusuzluğu giderir,
- ☑ Gaz ve hazımsızlığı çözer,
- ☑ Tansiyonu dengeler,
- ☑ Ağrı kesici & ateş düşürücüdür,
- ☑ Gribal enfeksiyonlarda ve nezleye karşı kullanılır,
- ☑ Migrene iyi gelir.

UYARI:

- ☑ Aşırı tüketimi baş dönmesine sebep olur,
- ☑ Sakinleştirici / sedatif ilaçların etkisini artırdığı için birlikte tüketilmemelidir,
- ☑ Diyabet ve tiroit hastaları mutlaka hekime danışmalıdır,
- ☑ Hamilelikte tüketilmesi önerilmez.

BALLI - ACI BİBERLİ - LİMONLU IHLAMUR ÇAYI HAZIRLAYIN VE İÇİN

Hızla terletir, vücutta biriken toksinlerin atılımını sağlar.

İŞTE FAYDALARI;

- ☑ Soğuk algınlığına karşı iyi gelir, nezle ve grip gibi hastalıklarla baş etmeyi de kolaylaştırır,
- ☑ Vücut direncinin artmasını sağlar,
- ☑ Metabolizmayı kuvvetlendirir,
- ☑ Kan dolaşımını hızlandırır
- ☑ Solunum yollarındaki tahrişi giderir, nefes açar,
- ☑ Kronik alerji problemlerini çözer,
- ☑ Sindirim sistemini hızlandırır mideyi kuvvetlendirir, hazmı güçlendirir,
- ☑ Kabızlığı giderir.

KARANFİLLİ IHLAMUR ÇAYI



Stres, kaygı ile baş eder, rahatlama sağlar.

Ihlamur çayınıza bal ve limon ekleyin.

- ☑ Balın yardımıyla vücudun direnci hastalıklarla mücadele için artırılır,
- ☑ Bal doğal antibiyotiktir,
- ☑ Ayrıca taze zencefilde katabilirsiniz, öksürüğü keser,
- ☑ Vücudu sıcak tutmaya yardımcı olur.

BÜYÜKANNEM YAPARDI "OĞUZ'UN KURALLARI" ile sende yap!

Ihlamur çayına batırılan pamuğun belirli bir süre boyunca göz kapaklarında bekletilmesi, gün içerisinde çeşitli sebeplerden ötürü yorgun düşen gözlere adeta canlılık katar.

Bu uygulama sayesinde aynı zamanda göz çevresindeki bakteri ve çapakların da temizlenmesi, gözaltı morluklarının giderilmesi mümkündür.

ANTİDEPRESAN ETKİLİ BİR ÇAY YA DA LİMONATAYA NE DERSİNİZ?

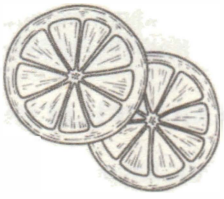
Kırk yılın **gül hatmi**si ya da **kerkede** diğer adıyla **hibikus** bu aralar pek bir meşhur oldu. Ben gerecekten pek bir severim bu kış çayını yazında buz gibi limonatasını yapar, ikram eder, tüketirim. Çok güzel bir içecek aslında, ama önce.

Hibiskus çayı nasıl demlenir? Ona bakalım ve hazırlayalım.

- ☑ Bir su bardağı kaynamış suya bir tatlı kaşığı kurutulmuş hibiskus yaprağı ilave edilir ve ağzı kapatılarak 10 dakika kadar demlenir,
- ☑ Süzülür ve tüketilir,
- ☑ Bu içeceğin en büyük özelliği kan şekerini dengelemesidir, bu özelliğini artırmak için Hibiskus çayına bir adet kabuk tarçın ilave etmenizi öneririm,
- ☑ Zencefil, adaçayı vb. bitkilerle karıştırılarak da demleyebilirsiniz,
- ☑ Soğuk olarak da tüketilebilir hatta dağ meyveleri böğürtlen, ahududu, dağ çileği vb ile çalkalayıcıda karıştırın süper oluyor,
- ☑ Limonata ve benzeri soğuk içeceklere de lezzet ve renk verir.

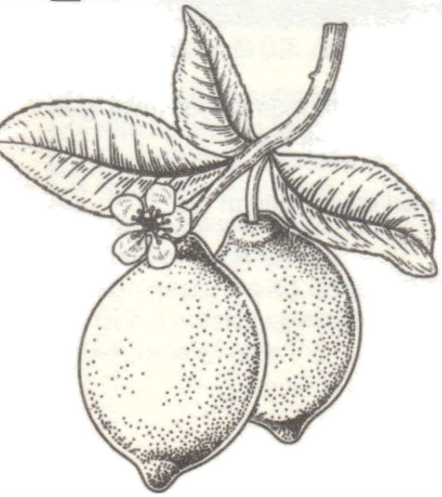
Çok laf ettik asıl biz şimdi **"Hibiskus"un faydaları nelerdir**? Gelin onlardan bahsedelim.

- ☑ Kolesterolü dengeler,
- ☑ Kan şekerini düzenler. Diyabete karşı korur, şeker dengesizliğine bağlı gelişen açlık krizlerini önler,
- ☑ Kilo vermeyi destekler,
- ☑ Güçlü bir antioksidan deposudur,
- ☑ Karaciğeri güçlendirir, toksinleri süpürür,
- ☑ Cildi güzelleştirir,
- ☑ Regl dönemi krampları, ruh hâli değişimleri gibi sorunların azaltır,
- ☑ C vitamini zengindir,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir ve özellikle nezle ve gribe karşı kullanılır,
- ☑ Sindirim sistemini rahatlatır. Şişkinlik ve gaz şikâyetlerini giderir,
- ☑ Zihni güçlendirir; depresyon, anskiyete ve benzeri rahatsızlıkları azaltır.



Hibiskus kullanırken nelere dikkat etmeliyiz:

- ☑ Diyabet tedavisi görenler, doktorunuza danışın,
- ☑ Hamilelik döneminde kullanmayın,
- ☑ Emzirme dönemindeki etkileri bilinmediğinden kullanmayın.



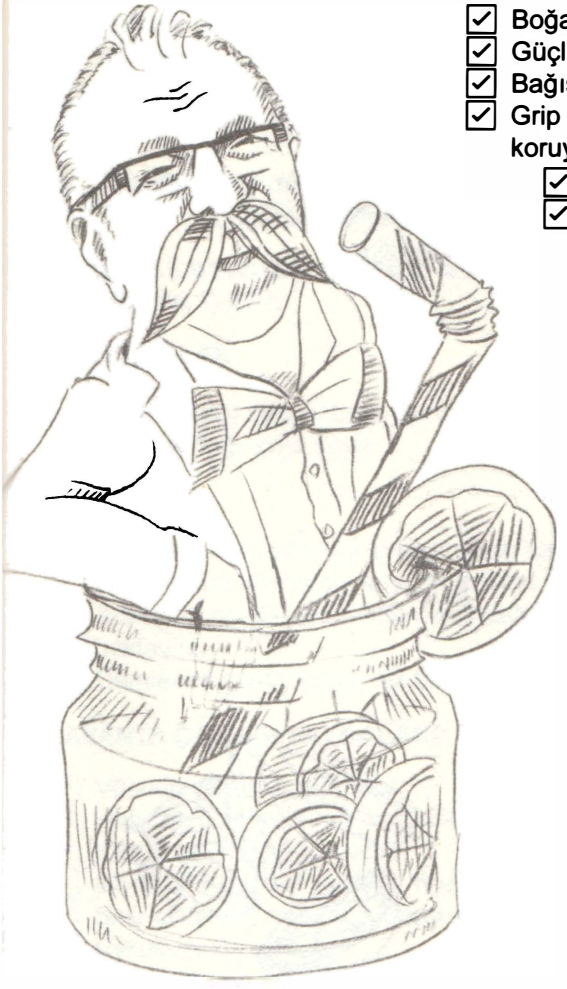


KEKİK ÇAYI

İşte size bir Doğal Antidepresan

Benim kekiğim her zaman olduğu gibi Diyarbakır Çermik'ten geldi, bu sefer dayanamadım kendime kekik çayı yaptım.

Bakın, yemekten sonra günde bir bardak kekik çayı için, neler yapıyor, neler;



- ☑ Boğaz ağrısı ve öksürüğü keser, balgam söktürür,
- ☑ Güçlü bir antioksidan deposudur,
- ☑ Bağışıklığı güçlendirir,
- ☑ Grip ve çeşitli enfeksiyon hastalıklara karşı koruyucudur,
- ☑ Sindirim sistemine iyi gelir,
- ☑ Kabızlığı giderir,
- ☑ Zayıflatıcı etkisi vardır,
- ☑ Ödem ve şişkinlik giderir,
- ☑ Detoks yapar,
- ☑ Mide rahatsızlıkları, reflü ve gastrit vb. rahatsızlıklara iyi gelir,
- ☑ Depomin ve seretonin hormonlarını harekete geçirir,
- ☑ Sinirleri yatıştırır, sakinlik verir,
- ☑ Kanser hücreleri ile savaşır, özellikle kolon kanserine karşı korur,
- ☑ Balla karıştırılıp içilen kekik çayı bağırsak parazitlerini yok eder,
- ☑ Ağız gargarası olarak kullanılır, diş ağrısına iyi gelir,
- ☑ Regl söktürücü'dür,
- ☑ Diüretiktir, idrar söktürür.

Kekik Çayını Nasıl Tüketelim?

- ☑ Yıl boyunca,
- ☑ 2 - 3 haftalık kürler halinde

- ☑ Ancak her kür arasında mutlaka 10 günlük bir ara verilmelidir,
- ☑ Tüm kürlerde olduğu gibi kekik çayı içinde aynı öneride bulunacağız. Günde en fazla 2 fincan içilmemelidir.

UYARI:

Hamilelerin, böbrek yetmezliği yaşayanların ve sürekli ilaç kullananların kekik çayı kullanımı önerilmez.

Vallahi ben naçizane anlattım, buyurun yapın yapın tüketin.

Bu ara çaylara takıldım valla. Doğadan yana ve doğal olandan yana olalım **OĞUZ'UN KURALLARI** böyle ne yersen osun diyoruz.

Doğal antidepresan bir bahar **kakule**

Romatizmalar sorunlar ile baş etmede, obezite, astım, bronşit, deri hastalıkları, nevroz, kalp-damar hastalıkları ile mücadelede kakule çayı içmenizi tavsiye edebilirim.

KAKULE ÇAYI HAZIRLAYALIM

- ☑ Vitamin ve mineral deposu olan kakülenin içeriğinde:
- ☑ B1 vitamini (tiamin), B2 vitamini (riboflavin), B6 vitamini (piridoksin), C vitamini ve PP vitamini (niasin)
- ☑ Makrobesinler arasındaki mineraller – kalsiyum, magnezyum, sodyum, potasyum, fosfor
- ☑ Mikrobesinler olarak da – demir, çinko, bakır, manganez mineralleri bulunur.
- ☑ Yani kaküle tek başına tam bir doğal ecza deposudur diyebiliriz.

KAKULE ÇAYI NASIL YAPILIR, DERSENİZ?

Bir kaynatma kabına;

- ☑ 250 mililitre süt,
- ☑ 2 yemek kaşığı siyah çay,
- ☑ 2 tatlı kaşığı kakule tohumu ,
- ☑ 1 litre su.

Malzemeleri belirtilen ölçüde koyun ve kaynatın.

Kakule Çayının Faydaları:

- ☑ Bağışıklığı kuvvetlendirir,
- ☑ Zihni canlandırır,
- ☑ Balgam söktürür,
- ☑ İltihap önleyicidir, bronşit, astım gibi solunum hastalıklarının tedavisini hızlandırır,
- ☑ Sinirleri sakinleştirir,
- ☑ Kalp çarpıntısını azaltır,
- ☑ Depresyonu kaldırır, antidepresandır,
- ☑ Yorgunluğu alır,
- ☑ Kolon kanserine karşı etkilidir,
- ☑ Mide spazmı, mide kramp ve ağrılarını hafifletir,
- ☑ Reflüye iyi gelir,



- ☑ Şişkinlik hissini giderir,
- ☑ Terletici özelliğiyle vücuttan toksin atılımını teşvik eder,
- ☑ İdrar söktürücüdür, vücuttaki ödemi atar,
- ☑ Mide bulantısı ve zamansız gelen kusma hissini ortadan kaldırır,
- ☑ Sindirimi hızlandırır,
- ☑ Metabolizmayı hızlandırır fazla yağları eritir,
- ☑ Bağırsaklarda gaz oluşumunu azaltır,
- ☑ Dizanteri ile mücadele eder,
- ☑ Kafeinin etkisini azaltır,
- ☑ Ağrıkesicidir, özellikle mesturasyonda adet dönemi ağrılarını azaltır,
- ☑ Ağız kokusunu giderir ve ağız sağlığına iyi gelir,
- ☑ Cinsel gücü artırır.

Benden söylemesi isterseniz kahvenizi pişirirken 1-2 tane kakuleyi cezveye ekleyin, bir ferahlama ve zindelik hissedeceksiniz, aradaki farkı görün.

SAKİNLEŞTİRİCİ, SÜPER ANTİDEPRESAN LAVANTA ÇAYI;

MALZEMELER:

- ☑ 1 tatlı kaşığı dolusu taze ya da kurutulmuş lavanta yaprakları,
- ☑ 1 su bardağı içme suyu.

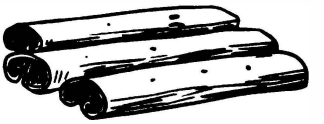
YAPILIŞI:

- ☑ Öncelikle 1 su bardağı içme suyunu kaynatın.
- ☑ Daha sonra kaynamış suyun içerisine 1 tatlı kaşığı lavanta ekleyin.
- ☑ Ardından ocağın altını kısın ve 6 dakika boyunca lavanta çayının demlenmesini bekleyin.
- ☑ Demlenen lavanta çayı ılık bir hâl aldıktan sonra süzülerek içilebilir.

LAVANTA ÇAYININ FAYDALARI:

- ☑ Vücudu ve zihni rahatlatır.
- ☑ Hafızayı güçlendirir ve zindelik sağlar,
- ☑ Kan dolaşımını güçlendirir
- ☑ Sindirim sistemini geliştirir, hazımsızlığa iyi gelir,
- ☑ Sinir sistemini rahatlatır, depresyon, kaygı ve stresi azaltır, sakinlik verir, yatıştırıcıdır,
- ☑ Uykusuzluğu giderir,
- ☑ Ağrı kesicidir, kronik baş ağrısı, migren, diş ağrısı, eklem iltihabı, burkulma, sinir ve eklem ağrılarına iyi gelir, akut fibromiyalji tedavisinde destekleyicidir,
- ☑ İltihap sökücüdür
- ☑ Soğutulmuş lavanta çayı haricen kullanıldığında kesik ve yara onarır, hücre yeniler,
- ☑ Antiseptik özelliğiyle lavanta çayının içilmesinin yanı sıra haricen soğuk lavanta çayı tonik olarak cilt temizliği için kullanıldığında yüzdeki sivilce ve kızarıklıkları alır.

TARÇIN ÇAYI BAHAR ALERJİSİ:



Baharla birlikte hiç bitmeyen alerjik reaksiyonlar gene başladı Size alerjiler için tarçın diyorum.

Eğer saman nezlesi şikayeti varsa çözüm mutfakta, yanı başınızda...

Hemen mutfağa gidiyoruz ve tarçın çayı yapmanızı öneriyorum.

Evdeki yavrularda da bazen sürekli burun akıntısı ve astım benzeri sorunlar yaşanmakta, işte o zaman gene çözüm tarçın olabilir.

Tarçın bağışıklık sistemini güçlendirir ve ayrıca solunum sistemini rahatlatır.

Balla kullanıldığında, doğal alerji tedavisini tamamlar ve gerçekten mucizeler yaratabilir.

Ek olarak, tek başına kullanıldığında, seyreltilmiş tarçın esansiyel yağı, astım hastalarının çoğunun alerjisi olduğu toz akarları için en etkili tedavilerden biridir.

REZENE

Maydanoz giller familyasından iki metreye kadar boylanan çok yıllık genelde 2 yıllık kendine has özel kokulu otsu bitkidir. Anavatanı Akdeniz ve Yakın Doğu'dur. Ülkemizde bazı bölgelerde kendiliğinden de yetişir. Tohumlarını dökerek çoğalır.

Rezene bitkisinin gövde ve yapraklarının nelere faydası vardır; Cinsel gücü arttırır, afrodizyaktır, gözlere iyi gelir, vizyonu düzenler, midevidir, gaz söktürücüdür, hazmı kolaylaştırır, açlık hissini yatıştırır, sakinlik verir, teskin edicidir, sinirleri yatıştırır, mutluluk hissi verir, bebek ve çocuklara çayı içirilir mide-bağırsak sistemindeki krampları hafifletir.

Salata, sebze yemekleri, çorba ve buğulama balık yemeklerine katılın. Ayrıca demlenip çay olarak da için. Taze yapraklarından yemekler den sonra bir fincan çayını demleyin, içimi çok güzel, ferahlık verir, sindirimi güçlendirir, gaz söktürür, hazımsızlığı giderir. Ayrıca bu bitkinin İnce yapraklarını kaynatıp buhur yapın yani bitkiyi kaynatın. Sonra tencereyi ateşin üzerinden alın, başınızın üzerinden bir örtü, çarşaf vb geçirin, çıkan buhar yüze temas etsin, yüzdeki gözenekler açılır, cildiniz rahatlar, cildiniz temizlenir. Gövdesinin körpe kısımlarından salata yapmayı unutmayın, onları da kullanın. Zaten bitki olgunlaştığında köklerini salatalarınızda kullanın, ihmal etmeyin.

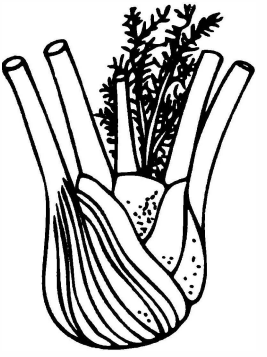
REZENE YÖRESEL ADLARI:

Raziyane, Rezdane, Rezdene, Raziyaneç,Tatlı anason, Foeniculum vulgare, Fennel, Fenouil vulgaire, Sincibil, Sincilip, Cuhur, Çumra, Şumra, Arapsaçı, İrziyan, Mayana.

Faydaları:

- ☑ Mide kasılmalarına iyi gelir,
- ☑ Safra üretimine yardımcı olur,
- ☑ Toksinlerin atılmasını sağlar,
- ☑ Fazla suyun atılmasına yardımcı olur,
- ☑ Anne sütünü attırdığı söylenmektedir,
- ☑ Sindirimi düzenler,
- ☑ Diş ağrılarını hafifletir,
- ☑ Libidoyu arttırdığı söylenmektedir,

- ☑ Göz sağlığını geliştirir,
- ☑ Yüksek tansiyonu düşürür,
- ☑ Mide gazının atılmasını sağlar,
- ☑ Öksürüğe iyi gelir,
- ☑ Rahim kasılmalarını hafifletir,
- ☑ İştahı bastırır,
- ☑ Kolik tedavisinde kullanılır,
- ☑ Bağırsakları temizler
- ☑ Vitamin ve mineral bakımından zengindir,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ☑ Kalın bağırsak sancılarını alır,
- ☑ Kasları yumuşatır,
- ☑ Spazm çözer, gaz ve şişkinliği azaltır, mide ve karın ağrısını keser,



Detoks yapmamızı destekleyen bir bitki rezene yol kenarlarında ve kırlarda bulunan küçük sarı çiçekleri olan yeşil yapraklı bir bitkidir. Keskin anason kokusuna sahiptir. Rezene çayı bu bitkinin tohum, kök yaprak ve otsu kısımlarından, tamamından yapılabilir. C ve B vitamini ile kalsiyum, potasyum ve magnezyum içeren bir bitki çayıdır.

REZENE ÇAYI TARİFİ:

1-2 çay kaşığı rezene tohumunu bıçağın sırtıyla ezip, kırın 4-5 sap kadar küçük rezene yaprağını ve saplarını kıyın, kullanılan rezene şekli kaynamış 2 bardak su ile ayrı ayrı ya da birlikte 2-3 dakika demlenir, süzülür ve içilir. Kökü koyulur, 1 yemek kaşığı kadar alınır bunun demlenmesi için 5-6 dakika gerekir, süzülen çayı tatlandırmak için bal, portakal kabuğu ya da ananas, portakal suyu vb. ilave edin. Ayrıca salatanıza ilave edebiliriz

UYARI:

- ☑ Hamileler rezene çayı içmekten kaçının. Rezenenin yapısındaki bileşikler olası bir uterus uyarıcısıdır ve gebeliğin komplikasyon riskini artırabilir.
- ☑ Bitki çayları günde 1 fincandan fazla tüketilmemelidir.

SUMAK ÇAYI:

Kronik faranjit veya kronik öksürük tedavisini destekler, doğal antibiyotik etkilidir, anti-enflamatuar, antimikrobiyal ve antiviraldir.
Sumak çayı, vücutta iltihaplanma, ateş, artrit, deri iltihabı, solunum bozuklukları, bronşit gibi birçok hastalıkta şifa olarak kullanılır.

TARİF:

- ☑ 100 gram sumağı 1 litre suda kaynatıp 10 dakika demleyip çay olarak tüketebiliriz, sumak çayını ayrıca gargara olarak da kullanılabilir.
- ☑ Bu çözeltiyi süzüp hazırlayacağınız yemekleri pişirirken de stok olarak kullanabiliriz, beslenme düzeninde günde bir çay kaşığı kadar sumağı bir kâse çorbanıza ekleyin, salatalarınızı sumak ekşisi ile zenginleştirin. Böylelikle DNA tamir mekanizmalarını harekete geçirmek mümkün olabilecektir.
- ☑ Sumak tane olarak alınmalı ve taze çekilip tüketilmelidir.

SUMAK

Yemeklerimize ayrı bir lezzet ve renk katar. Yüksek oranda flavonoid ve polifenol içeren ve bu sayede kan basıncını düzenleyerek kolesterolün düzenlenmesine yardımcı olan, kemik kaybını azaltan özel bir bitkisel kaynak olan sumak, özellikle üst solunum yolları üzerindeki etkisiyle de biliniyor.

Üst solunum yollarında gribal enfeksiyonlar ve soğuk algınlığına bağlı olarak gelişen iltihabın kurutulmasını sağlayarak doğal tedavi sürecini mümkün kılan sumağın, bununla birlikte insan vücuduna birbirinden faydaları etkileri bulunuyor.

Anti mikrobiyal özellikleri öne çıkan bir baharat olan ve özellikle kış mevsimi ile mevsim geçişlerinde sıklıkla tüketilmesi önerilen sumak, son günlerde sağlığa olan faydaları sebebiyle gündemde. Özellikle bağışıklık sistemini güçlendirmek ve hastalıklara karşı dirençli bir bünyeye sahip olmak isteyenler, sumağın faydalarını araştırıyor. Alternatif tıbbın en önemli bitkisel kaynaklarından bir tanesi olan ve üst solunum yollarında ortaya çıkması muhtemel problemler dolayısıyla kendini gösteren ateş gibi semptomların giderilmesinde etkili olan sumak, uzun yıllardır sağlığa olan faydaları sebebiyle tüketiliyor.

Her gün taze çekilmiş bir tatlı kaşığı **sumak** ise hücre DNA'sını korur, serbest radikalleri temizler, üstün antioksidan özelliği ve DNA diziliminde hücre yıkımını önlediğinden hücre yaşlanmasını da geciktirir. Sumak, kalbi ve karaciğeri korur, kolesterol seviyelerini düşürür.

DEFNE:

Bakın ne asil ve de ne faydalı bir bitki;

Defne yaprakları sindirimi düzenler, mide ekşimesi ve şişkinliğe iyi gelir.

Size tavsiyem **defne yaprağı çayı** tüketin.

Nasıl mı yapılır? İşte tarifi; 3 adet kurutulmuş defne yaprağı, 1 adet tarçın çubuğu, 2 bardak su.

Su kaynatılır ve daha sonra defne yaprakları ile tarçın 7-8 dakika kadar demlenmeye bırakın. Daha sonra çay süzülür, bal eklenir ve tüketilir.

Defne Yaprağının Sağlığa Faydaları;

- ☑ Defne yaprağı çayı kabızlık, asit reflü ve düzensiz bağırsak hareketleri gibi yaygın sindirim bozukluklarında tedavi amaçlı kullanılır,
- ☑ Kanseri önler,
- ☑ Soğuk algınlığı, grip ve nezleye karşı doğal şifa kaynağıdır,
- ☑ Ateşi düşürcüdür; kaynayan çaya bir bez parçası batırılır, göğüs üzerine konur,
- ☑ Böbrek taşlarını eritir,
- ☑ C vitamini deposudur,
- ☑ Antioksidandır, detoks etkilidir,
- ☑ Bağışıklığı güçlendirir,

- ☑ Kalp ve damar sağlığını korur,
- ☑ Kan şekerini düzenler,
- ☑ Kolestrol seviyelerini düşürür,
- ☑ Folik asit kaynağıdır,
- ☑ Ağrıyı azaltıcı ve iltihap gidericidir.

Defne yaprağını ve suyunu blenderdan geçirin, oluşan macunumsu malzemeyi ağrıyan yerlere sürün, 20 dakika bekletin.

PİRİNÇ ÇAYI BİR UZAK DOĞU ÇAYI

Çok güzel tadı var ceviz aromalı gibi birde faydaları elbette, bugünde uzaklardan bir esinti paylaşalım dedim.

- ☑ Mide rahatsızlığını hafifletir,
- ☑ Mide bulantısını keser,
- ☑ İshali durdurur.

YAPILIŞI:

- ☑ İnce uzun, kokulu yasemin pirinci 1/2 bardak,
- ☑ Pirinçler altı bardak suda yaklaşık 15 dakika haşlanır, süzülür elde edilen pirinç suyunu bir miktar balla tatlandırılır.
- ☑ Ilık olarak tüketilir.

GENMAİCHA, JAPON KAHVERENGİ PİRİNÇ YEŞİL ÇAYI KAVRULMUŞ HAŞLANMIŞ KAHVERENGİ PİRİNÇ İLE KARIŞTIRILMIŞ YEŞİL ÇAY

YAPILIŞI:

- ☑ Kahverengi pirinç bir tavaya ince bir tabaka olarak yayılır.
- ☑ Kısık ateşte koyu kahve bir renk ve aroma yayana kadar kızartılır.
- ☑ Bu işlem ortalama 5 dakika sürer.
- ☑ Kızaran pirinçler bir tabakta soğutulur.
- ☑ Bir çorba kızartılmış kahverengi pirinci ile bir çay yeşil çay yaprakları bir çay süzgüsünün içine alınır ve kaynatılmış su içerisine daldırılıp 3 dak. kadar demlenir.
- ☑ Genmaicha'nız hazırdır.

Afiyetle içiniz.

YEŞİL ÇAYLI PİRİNÇ YEMEĞİ

YAPILIŞI:

2 kişilik mideyi rahatlatan ve hazırlama süreside sadece 15 dk. ,
Haşlanmış pirinç, tuz ve yeşil çaydan yapılan bir Japon yemeğidir.

- ☑ Su 1 su bardağı,
- ☑ Yeşil çay Yaprağı 2 yemek kaşığı,
- ☑ Kaya tuzu 1/4 çay kaşığı,
- ☑ ince kıyılmış taze yeşil soğan,
- ☑ Pirinç pilavı hazırlar gibi pişirilecek bir miktar suyu ile demlenmeye bırakılacak.

Sonrada afiyetle tüketin.

GRİBİ YENEN ÇAY NOGAY ÇAY

YAPILIŞI:

Griple baş etme yolları benim üzerinde durduğum bir konu. Malumunuz olduğu üzere antibiyotik ve diğer ilaçların hiçbirisi gribe çare değil.

Bende doğal yollarla bunu çözebilmek için evde neler yaparız diye araştırırken karşıma bizlerin Kafkas'larda Nogay Türklerinin bu folklörik çayı çıktı ve size aktarmak istedim.

Ayrıca Tatar çayı, Kafkas çayı ve Ayakşay olarak da bilinir. Bu çayın sütte pişirilmiş halidir Kafkaslarda soğuktan korunmak için yüzyıllardır çaya terayağı, karabiber ve süt katılmış ve öyle tüketilmiş. Soğuk algınlığından korunmak, gribi önlemek, bağışıklığı güçlendirmek için içilen Nogay çayı, bir çaydan çok çorba niyetine de tüketilebilir. Bu çay uzun yıllardan beri şifa niyetine içilmiş.

MALZEMELER:

- ☑ 1 bardak içme suyu,
- ☑ 1 yemek kaşığı siyah çay,
- ☑ 2 su bardağı tam yağlı süt ,
- ☑ 1 çay kaşığı tereyağı ya da halis kaymak,
- ☑ 1 çay kaşığı tuz,
- ☑ 1/2 (yarım) çay kaşığı karabiber.

YAPILIŞI:

- ☑ Çay demlenir,
- ☑ Küçük bir tencereye çay süzülür,
- ☑ Yaklaşık bir dakika daha kaynatılır,
- ☑ İçine süt ilave edilir,
- ☑ Süt kaynayınca ocağın altı kapanır,
- ☑ İçerİsine tereyağı ya da kaymak, karabiber ve kaya tuzu eklenir,
- ☑ İyice karıştırdıktan sonra sıcak olarak somun ekmeği, köy ekmeği ile servis yapılır.

Afiyet, şifa olsun!

Not:

Nogay Ordası (Nogayca: Nuğay urdası, Нурай урдасы), Altın Orda yıkıldıktan sonra 14. yüzyılın sonlarında Kafkasya ve Deşt-i Kıpçak bölgesinde Cengiz Han'ın sülalesinden olmayan Moğol Mangıt boyunun önderi Edige tarafından kurulmuş bir Türk devletidir.

AYVA YAPRAĞI ÇAYI

MEYVE VE AĞAÇ YAPRAKLARINI DEMLEYİP ÇAY OLARAK TÜKETELİM!

Ayva yaprağını demlenip çay olarak tükettiniz mi?
Denemedi iseniz tavsiye ediyorum, çok güzel bir çay üstelik meyvesi kadar faydası var. Birçok hastalığın tedavisine de destek verir. Nasıl mı yapalım bu çayı diyorsanız!!

Ayva meyvesinin yaprakları demleme usulü kaynatılır ve sıcak tüketilir.

Ben size kendime ait bir tarif vereyim:

- ☑ Ayva yaprağı 4-5 adet,
- ☑ Ayva meyvesinden bir küçük dilim,
- ☑ Meyvenin 4-5 çekirdeği,
- ☑ Karanfil 2-3 adet,
- ☑ Tarçın küçük bir çubuk,
- ☑ Taze zencefil küçük parmağınızın yarısı kadar, soyulmuş olsun.

YAPILIŞI:

- ☑ Suyu kaynatın,
- ☑ Malzemelerin tamamını bir tencere, çaydanlık ya da demlikte kaynamış suda 10 dakika kadar bekletip demlenmesini sağlayın,
- ☑ Elde edilen çözeltiyi soğumadan tüketin,
- ☑ İsteğe bağlı olarak tatlandırmak için bal ya da keçiboynuzu özü kullanabilirsiniz,
- ☑ İsteyen limon dilimleri ekleyebilir.

Gelelim Ayva yaprağının sağlık adına faydalarına:

- ☑ Üst solunum yolları hastalıklarına iyi gelir,
- ☑ Öksürüğü keser,
- ☑ Soğuk algınlığı ile baş eder,
- ☑ Bronşite iyi gelir,
- ☑ Ses tellerini yumuşatır,
- ☑ Regl dönemi ağrılarını hafifletir,
- ☑ Vajinal akıntıyı hafifletir,
- ☑ Karaciğer dostudur, karaciğeri temizler,
- ☑ Mide ülserlerine iyi gelir,
- ☑ Uykusuzluğa çaredir,
- ☑ Vücudu rahatlatır, çarpıntıyı ve stresi alır,
- ☑ İshali keser,
- ☑ Hazımsızlığı giderir,
- ☑ Kalp hastalıklarından korur,
- ☑ Sindirim sistemindeki zararlı mikroorganizmalara karşı koruyucudur,
- ☑ Anemi ile mücadele eder, kan yapıcıdır,
- ☑ Kan şekerini dengeler,
- ☑ Böbrek sağlığını güçlendirir,
- ☑ Böbrekte oluşan iltihabı temizler,
- ☑ İdrar söktürür.

AYVA YAPRAĞI ÇAYI Haricen de;

Antiageing etkisi ile cildi gençleştirip, hücre yenilenmesini desteklediği ve sivilce oluşumunu engelleme özelliğinden dolayı **tonik** gibi,
Tırnak sağlığını desteklediği için **güçlendirici tonik** olarak,

Göz kuruluğunu önleyici ve göz enfeksiyonlarına karşı gelmesiyle **göz banyosu** olarak ta kullanılabilir.

Ne dersiniz, mutfağa doğru koşalım mı?

DEFNE YAPRAĞI ÇAYI

- ☑ Vücutta tutulan fazla suyu atar,
- ☑ Ödem boşaltır,
- ☑ A vitamini zengindir, dolayısıyla göz sağlığını korur,
- ☑ Yüksel oranda; demir, manganez, kalsiyum magnezyum mineralleri içerir,
- ☑ Anemiyi önler,
- ☑ Mide ağrısına iyi gelir,
- ☑ Sindirimi rahatlatır, şişkinliği alır, gaz giderir,
- ☑ Terlemeyi azaltır,
- ☑ Tansiyonu dengeler,
- ☑ Çok iyi bir antioksidandır,
- ☑ Öksürüğe iyi gelir,
- ☑ Balgam söktürür,
- ☑ İştah açar,
- ☑ Uykuyu düzenler



DEFNE YAPRAĞI ÇAYI HAZIRLAMA

TARİF 1.

1 fincan Defne yaprağı çayı için MALZEMELER;

- ☑ Kurutulmuş 3 adet defne yaprağı,
- ☑ Bir çubuk tarçın kabuğu,
- ☑ 2 bardak su.

YAPILIŞI:

- ☑ Defne yaprakları ve tarçını su ile takriben 3 dakika kadar kaynatın,
- ☑ Daha sonra ateşten indirilip 5 dakika demleyin,
- ☑ Demlediğiniz çayı süzün,
- ☑ İsteğe bağlı tadını düzenlemek için 1 kaşık bal ekleyin,
- ☑ İçilebilir sıcaklıktayken taze taze tüketin.

TARİF 2.

- ☑ Defne yapraklarını demlikte kaynamış suyun içerisinde 8-10 dakika bekletip, demleyin,
- ☑ Oldukça yoğun koyu renkli sert bir çay elde edeceksiniz,
- ☑ Çayınızı süzün ve çayın bu yoğun aromalı sert tadını gidermek için isteğe bağlı olarak üzerine bir miktar süt ilave edilebilir ya da 2 çay kaşığı kadar bal ekleyebilirsiniz.

ÖKSÜRÜĞÜ KESMEK VE BALGAM SÖKTÜRMEK İÇİN ÖZEL TARİF:

- ☑ Yarım litre suyu iyice kaynatın,
- ☑ 20 adet kurutulmuş defne yaprağı havanda dövüp iyice toz haline getirin,
- ☑ Üzerine 2 adet orta boy limon suyu ekleyin,
- ☑ Karışımı kısık ateşte yoğun bir kıvama gelinceye kadar karıştırılır,
- ☑ Karışım soğuduktan sonra içerisine 4 yemek kaşığı bal koyun ve yoğun bir şurup kıvamına gelene kadar karıştırın,
- ☑ Bir cam kavanoza alın ve buzdolabında muhafaza edin,
- ☑ Öksürük kesilene kadar bu karışımdan günde 2-3 kaşık tüketebilirsiniz.

DEFNE YAPRAĞI ÇAYI AĞRI, STRES VE GERGİNLİĞİ ALIR EKLEM AĞRILARINA İYİ GELEN KARIŞIM;

Aşırı kilolu olmak özellikle diz bölgesinde eklemler üzerine baskı yapacağından ağrı oluşturabilir.

Ayrıca birtakım spor aktiviteleri, kazalar ya da yaşanan bazı hastalıklar sonucu eklem ağrıları ortaya çıkabilir. İşte bu sağlık sorunlarında tedavimize destek olabilecek ev tipi bir çözüm;

TARİF:

- ☑ 15 adet taze ya da kuru defne yaprağı,
- ☑ 250 ml. zeytinyağı içerisinde 2 hafta bekletilir,
- ☑ Daha sonra elde edilen çözelti ağrıyan bölgeye masaj yapılır.

SÖĞÜT YAPRAĞI ÇAYI, SİNİR SİSTEMİNİ RAHATLATIR, STRESİ ALIR

Evde söğüt yaprağı çayı ne için kullanılır? Nasıl hazırlanır? Kısaca söz edelim:

Yapısında;

- ☑ Madeni tuzlar,
- ☑ Tanen
- ☑ Salisilik asit

Salisilik asit aspirinin ham maddesi olduğunu bilmeyen yoktur, vücut ve cilt sağlığı açısından oldukça faydalıdır,

SÖĞÜT YAPRAĞI ÇAYI NELERE İYİ GELİR;

- ☑ Romatizmal hastalıkların tedavisini destekler,
- ☑ Kan şekerini düzenler ve düşürür,
- ☑ Vücudu kuvvetlendirir,
- ☑ Ateş düşürür,
- ☑ İştah açıcıdır,
- ☑ Regl ağrılarını azaltır,
- ☑ Ağrı kesicidir,
- ☑ Baş ağrısı ve bölgesel vücut ağrılara karşı ağrı kesicidir,
- ☑ Kulak çınlaması ve kulak ağrısı için söğüt yaprağı suyundan 2-3 damla kulağa damlatılır,
- ☑ Uykusuzluğa karşı rahatlatıcıdır,
- ☑ Oğul otu ile birlikte hazırlanan söğüt yaprağı bir çayı uyku düzeni sağlar,
- ☑ Uyumadan 1 saat kadar önce 1 fincan kadar içilir,
- ☑ Sinir sistemini rahatlatır,
- ☑ Stres giderir,
- ☑ Söğüt yaprağı çayına bir tutam nane ve bal karıştırılıp tüketildiğinde sinirleri gevşetir,
- ☑ Egzama ve uyuz tedavisinde kullanılır, cilde uygulanır,
- ☑ Sarılık hastalığı tedavisinde kullanılır,
- ☑ Sara hastalığı için ballı söğüt yaprağı çayından şurup hazırlanır, teskin edici ve rahatlatıcı olarak kullanılır,

SÖĞÜT YAPRAĞI ÇAYININ HARİCEN KULLANILIŞI:

- ☑ Yara tedavisinde ve izlerine karşı söğüt yaprağı lapası yaranın üzerine sürülerek bir sargı beziyle sarılır,
- ☑ Ayak ve topuk ağrısı için hafifçe ısıtılmış su içerisine konulan bir tutam söğüt yaprağı bir müddet bekletildikten sonra ayaklar suyun içine konularak bekletilir, yorgunluğu alır.

SÖĞÜT YAPRAĞI ÇAYI HAZIRLANIŞI;



- ☑ Bir tutam söğüt yaprağı bir tencere içerine konur,
- ☑ Üzerine içme suyu ilave edilir,
- ☑ Kısık ateşte 10-15 kaynatılır,
- ☑ Demlenmeye bırakılır,
- ☑ Süzülür,
- ☑ Acı bir tada sahip olan çözeltiye soğuduktan sonra bal ya da keçiboynuzu veyahut dut pekmezi ilave edilip tatlandırılır.

Ömrü uzatan her derde deva doğal antibiyotik

Uyarı:

- ☑ Günde bir fincan tüketilmesi önerilir.
- ☑ Eğer sürekli ilaç kullanma ya da herhangi bir şekilde ilaç tedavisi görmekte iseniz olası rahatsızlıklara, alerjik tepkimelere karşı, söğüt yaprağı çayı kullanmadan önce mutlaka hekiminize danışmalısınız!

ZEYTİN YAPRAĞI ÇAYI

Tazesi, kurusu hiç fark etmez, hangisini bulabilirsek onunla çayını hazırlayabiliriz.

ZEYTİN YAPRAĞI **"Evde Ecza Deposu"**nun Doğal Antibiyotik Listesi yapmıştık işte bu listede yer alır.

En iyisi önce özelliklerini, sağlık afına sağladığı faydaları şöyle bir bir sayalım

Faydaları;

- ☑ Stresle baş eder,
- ☑ Yorgunluğu alır, rahatlatır,
- ☑ Antibakteriyeldir,
- ☑ Antiviraldir ,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Mikroplarla savaşır hastalıklarla baş eder, üstelik iyileştirir,
- ☑ Bu çay, vücudumuzda mantar oluşumunu engeller ve oluşan mantarları da yok eder, hem için hemde mantar olan bölgeye losyon gibi sürün,
- ☑ Sindirim sistemini düzenler, mideyi rahatlatır,
- ☑ Karaciğer dostu antioksidandır, detoks sağlar, vücuttan toksinleri süpürür atar,
- ☑ Antiaging yani gençlik iksiridir, hücre yeniler, yaraları iyileştirir
- ☑ Tam bir vitamin ve mineral deposudur,
- ☑ İnsülin direncini arttırarak kan şekerini düzenler,
- ☑ Tansiyon düşürücüdür, yüksek tansiyonla mücadelede etkidir,
- ☑ Kalp hastalılarından korur,



- ☑ Kemik hücrelerinin oluşumunu sağlar, kemik erimesi, romatizma vb. rahatsızlıkları tedavi eder,
- ☑ Kötü kolestrol seviyesini düşürür,
- ☑ Kilo vermeyi destekler, ayrıca zayıflatıcıdır,
- ☑ Ateş düşürücü özelliktedir.

O zaman hemen bir tarif verelim

- ☑ Bir tatlı kaşığı dolusu kuru veya taze zeytin yaprağı bir demliğe konulur,
- ☑ Üzerine kaynar su eklenip, 10 dakika demlenir,
- ☑ Ne kadar içebiliriz derseniz eğer; günde 2 fincan zeytin yaprağı çayı tüketilebilir,
- ☑ İsteğe bağlı limon dilimleri ekleyebilir ya da 1/2 limonu sıkıp suyunu ekleyebilirsiniz,
- ☑ Keyfinize göre ister soğuk, ister sıcak içebilirsiniz.

Uyarı:

- ☑ Hamilelerin, bebek emzirenlerin ve kronik bir takım rahatsızlığı olanların kullanmaması ya da doktor kontrolünde kullanmasını öneriyoruz.

NARIN BAŞLICA FAYDALARI;

- ☑ Tansiyon düşürücüdür ve buna bağlı olarak kalp sağlığını korur,
- ☑ Demir, kalsiyum, fosfor, çinko, bakır ve bol miktarda manganez mineralleri ile E vitamini, K vitamini, B6 (Piridoksin), B1 (Tiyamin), B2 (riboflavin), ve B9 (folat) vitaminleri deposudur,
- ☑ Yapısında bulunan "polifenoller" sayesinde güçlü bir antioksidandır,
  - ▲ Bu sayede vücudu akut enfeksiyonlara ve kronik hastalıklara karşı korur.
  - ▲ Aynı özelliği ile iltihaplı hastalıkların (örneğin eklem iltihaplanması gibi) neden olduğu şişlikleri hafifletir ve bu hastalıkların yol açtığı ağrıları azaltır,
- ☑ Yüksek oranda C vitamini içeren nar bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Üç adet nar günlük C vitamini ihtiyacının neredeyse tamamını karşılamaya yeter,
- ☑ Vücudu toksinlerden temizler,
- ☑ Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- ☑ Sakinleştirici etkisi vardır,
- ☑ Menopoz belirtilerini hafifletir,
- ☑ Fosfor bakımından zengindir,
- ☑ Enfeksiyonlu hastalıklara iyi gelir,
- ☑ Antioksidan etkisiyle kansere karşı koruma sağlar,
- ☑ K vitamini zenginidir;
  - ▲ Kemiklerde kalsiyum bağlar,
  - ▲ Kemik yoğunluğunu korur,
  - ▲ 1 adet nar günlük K vitamini ihtiyacının yarısını karşılamaktadır,
- ☑ **Düzenli olarak nar suyu tüketildiği takdirde;**
  - ▲ LDL kolesterol nedeniyle yaşanan damar tıkanıklığını yavaşlatılır,
  - ▲ Damarlarda biriken plakların temizlenmesine yardımcı olunabilmektedir,
- ☑ Nar suyu prostat kanserinin oluşma sürecini yavaşlatır, meme ve akciğerlerde tümör oluşumunu baskılar.

NAR ÇAYI NASIL YAPILIR?

- ☑ Ben, nar çayını taze sıktığım nar suyuyla hazırlıyorum, sizde öyle yapın,
- ☑ Narın suyunu sıkmak için, önce nar çekirdeklerini kabuğundan ayırın ve bu kabukları sakın atmayın, onlardan da bir çay yapacağız,
- ☑ Nar taneciklerini çekirdeklerini ayırın,
- ☑ Nar suyunu çıkarabilmek için bir katı meyve sıkacağı ya da bir karıştırıcı kullanın,
- ☑ Nar suyumuz hazır, şimdi çayımızı demleyelim,
- ☑ Nar suyu ile diğer bazı otları ya da bitkileri karıştırıp farklı özellikte çaylar elde etmek artık elinizde,
- ☑ Sakinleştirici bir çay yapmak için: nar suyu ile papatya veya melisayı birlikte demleyin,
- ☑ Soğuk ya da sıcak tüketilebilecek bir enerji içeceği elde etmek için ve hatta antioksidan etkisi güçlü bir çayımız olsun istesek o zaman nar suyu ile yeşil çayı karıştırabiliriz,
- ☑ Günlük tükettiğiniz siyah çayınıza taze sıkılmış nar suyundan ekleyerek farklı bir lezzet ve enerji kaynağı elde etmiş olursunuz,
- ☑ Ben 1 büyük kupa bitki çayı için 2 yemek kaşığı nar suyu kullanıyorum,
- ☑ Kışın vücut direncini artırmak ve varsa öksürüğü hafifletmek için çayınıza 1 çay kaşığı organik bal eklemenizi tavsiye derim.

MENOPOZDA HAYATI KOLAYLAŞTIRAN ÇAYLAR:

Hayat bu akıp hızla gidiyor ve bitmeyen ihtiyaçlar, beklenmeyen sorunlar karşımıza çıkıveriyor, İşte bir tanesi de kadının hayatındaki oldukça yorucu menopoz dönemi. Bu dönemde östrojen hormonu azalır, regl döngüsü bozulur ve beraberinde ateş basması, terleme, ruhsal çöküntü, sinirlilik gibi bir takım fiziksel ve ruhsal durumlar belirir.

Bu dönemi rahatlatmak için bazı bitki çayları tüketerek doğal yollarla menopozun etkilerini azaltmak, ortadan kaldırmak mümkündür.

ÖKSE OTU ÇAYI:

Bu döneminde ortaya çıkan çarpıntı, kalp sıkışması, hazımsızlıkla baş eder. Sinirsel bozukluklara iyi gelir, sakinlik verir.

ADA ÇAYI:

Ada çayının yapısında follikülin hormonu vardır. Ada çayı çayı ateş basması, gece terlemeleri gibi sorunları çözer. 40 yaş üzeri kadınların ada çayı tüketmeleri menopozu geciktirir.

PAPATYA ÇAYI:

Papatya follikülin hormonu içerir.

ANASON ÇAYI:

Anason doğal östrojen içerir dolayısıyla menopoz sıkıntılarının yanı sıra, uyku bozuklukları, gaz, kolit, hazımsızlık gibi sorunları çözer

CİVANPERÇEMİ:

Doğal östrojen kaynağıdır. Genital bölgedeki ağrıyı ve spazmı engeller, menopozdaki kanamaları durdurur. Sinirleri gevşetir.

MAYDANOZ ÇAYI:

Maydanoz çayını taze maydanozdan da yapılabilir. Doğal östrojen kaynağıdır, bu nedenle menopoz şikâyetlerini gidermede oldukça etkilidir.

NERGİS ÇAYI:

Nergis yüksek oranda follikülin hormonu içerir. Nergis çayı normalde menopozu geçiktirir. Sinir yatıştırıcıdır, uyku verir. Rahim kanserini önler.

KEDİ OTU ÇAYI:

Yatıştırıcıdır, ıykusuzluk için birebirdir ayrıca canlılık verir

MELİSA ÇAYI:

Sedatiftir, uykusuzluk, stres ve huzursuzluk gibi ruhsal durumlarda kullanımı yaygındır. Bu çayın olumlu etkilerinden faydalanmak için günde 3 kez tüketilebilir.

Bu çayları sadece Menopoz döneminde değil herkes rahatlamak, stres atmak ve sakinleşmek ve iyi bir uyku düzeni için tüketilebilir.

KAYNAKÇA

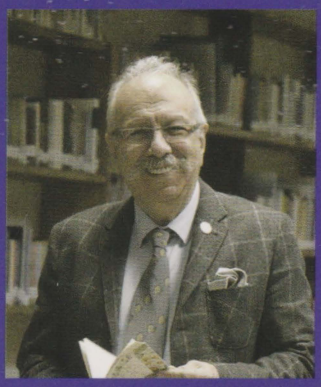
1. Abbaspour N, Hurrell R, Kelishadi R (2014) Review on iron and its importance for human health. J Res Med Sci: Off J Isfahan Univ Med Sci 19(2):164
2. Akhtar A, Ahmed A, Randhawa MA, Atukorala A, Arlappa N, Ismail T, Ali Z: Prevalence of vitamin a deificiency in south asia: causes, outcomes, and possible remedies. Journal of Health Population and Nutrition. 2013;31(4):413–423. doi:10.3329/jhpn.v31i4.19975.
3. Allan GM, Arroll B (2014). "Prevention and treatment of the common cold: making sense of the evidence". CMAJ 186 (3): 190–9. doi:10.1503/cmaj.121442.
4. Allen LH, Miller JW, de Groot L, Rosenberg IH, Smith DA, Raiten DJ. Biomarkers of Nutrition for Development (BOND): vitamin B-12 review. Journal of Nutrition. 2018;148(Suppl. 4):1995S–2027S.doi:10.1093/jn/nxy201.
5. Allen MJ, Sharma S (2019) Magnesium. [Updated 2019 Apr 4]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519036/Anderson RA (2000) Chromium in the prevention and control of diabetes. Diabetes Metab 26(1):22–27
6. Allen RW1, Schwartzman E, Baker WL, Coleman CI, Phung OJ. Cinnamon use in type 2 diabetes: an updated systematic review and meta-analysis. Ann Fam Med. 2013 Sep-Oct;11(5):452-9. doi: 10.1370/afm.1517. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24019277
7. Alshahrani F, Aljohani N. Vitamin D: deficiency, sufficiency, and toxicity. Nutrients. 2013;5(9):3605–3616. doi:10.3390/nu5093605.
8. Anderson RA, Broadhurst CL, Polansky MM, Schmidt WF, Khan A, Flanagan VP, Schoene NW, Graves DJ.nIsolation and characterization of polyphenol type-A polymers from cinnamon with insulin-like biologicalnactivity. Diabetes Res Clin Pract. 2003 Dec;62(3):139-48. 2003.
9. Angelova MG, Petkova-Marinova TV, Pogorielov MV, Loboda AN, Nedkova-Kolarova VN, Bozhinova AN (2014) Trace element status (iron, zinc, copper, chromium, cobalt, and nickel) in iron-deficiency anaemia of children under 3 years. Anemia 2014:1–8
10. Ankar A, Kumar A (2019) Vitamin B12 Deficiency (Cobalamin) [Updated 2019 Jan 11]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441923/
11. Arai H, Sakuma M (2015) Bone and nutrition. Bone and phosphorus intake. Clin Calcium 25(7):967–972 Astrup A (2014). "Yogurt and dairy product consumption to prevent cardiometabolic diseases: epidemiologic and experimental studies" (PDF). Am J Clin Nutr 99 (Suppl 5): 1235S–42S. doi:10.3945/ajcn.113.073015. PMID 24695891.
12. Avis E, Consumers are looking for immunity boosting ingredients: the coronavirus accelerated the trend toward food that supports the immune system. Schaumburg: Food Processing; 2021.
13. Bagherani N, Smoller BR (2016) An overview of zinc and its importance in dermatology- Part I: importance and function of zinc in human beings. Glob Dermatol 3(5):330–336. https://doi.org/10.15761/GOD.1000185.
14. Bailey LB, da Silva V, West AA, Caudill MA. Folate. In: Zempleni J, Sutties JW, Gregory JF, Stover PJ, editors. Handbook of Vitamins. Fifth Edition. New York: CRC Press, Taylor & Francis Group;2014.
15. Bailey LB, Stover PJ, McNulty H, Fenech MF, Gregory JF, Mills JL, Pfeiffer CM, Fazili Z, Zhang M, Ueland PM, Molloy AM, Caudill MA, Shane B, Berry RJ, Bailey RL, Hausman DB, Raghavan R, Raiten DJ. Biomarkers of nutrition for development—folate review. Biomarkers of Nutrition for Development—Folate Review. Journal of Nutrition. 2015;145(7):1636S–1680S. doi:10.3945/jn.114.206599.
16. Barile M, Giancaspero TA, Leone P, Galluccio M, Indiveri C (2016) Riboflavin transport and metabolism in humans. J Inherit Metab Dis 39(4):545–557.
17. Beck J. Effects of vitamin C on iron absorption. 2014. http://www.icppharm.com/News-
18. Resources/Articles/Effects-of-Vitamin-C-on-Iron-Absorption.aspx (accessed June 27, 2021) 19. Bhagavan NV, Ha C-E. Vitamin metabolism. In: Bhagavan NV, Ha C-E, editors. Essentials of Medical Biochemistry. Second Ed. Amsterdam: Academic Press; 2015. pp. 683–699.
19. Birringer M, Blumberg JB, Eggersdorfer M, Frank J, Weber P (2019) History of Vitamin E research. Vitam E Human Health:7–18. https://doi.org/10.1007/978-3-030-05315-4_2
20. Black LJ, Seamans KM, Cashman KD, Kiely M. An updated systematic review and meta-analysis of the efficacy of vitamin D food fortification. J Nutr. 2012;142:1102–8.
21. Blanco A, Blanco G. Vitamains. In: Blanco A, Blanco G, editors. Medical Chemistry. Amsterdam: Academic Press, Elsevier BV; 2017. pp. 645–687.
22. Bolin Qin, M, Kiran S. Panickar, Richard A. Anderson; Cinnamon: Potential Role in the Prevention of Insulin Resistance, Metabolic Syndrome, and Type 2 Diabetes J Diabetes Sci Technol. 2010 May; 4(3): 685–693. 2010 May 1. PMCID: PMC2901047
23. Borel P. Nutrigenetic effect on instetinal absorption of fat-soluble microconstituents (Vitamins A, E, D and K, Carotenoids and Phytosterols). Global Issues in Food Science and Technology; Amsterdam: Academic Press, Elsevier BV; 2009. pp. 31–42.
24. Bouillon R, Schuit F, Antonio L, Rastinejad F. Vitamin D binding protein: a historic overview. Frontiers in Endocrinology. 2020;10:910. doi:10.3389/fendo.2019.00910.
25. Bowen R. Absorption of vitamins. 2018. [20 December 2020]. https://www.vivo.colostate.edu/hbooks/pathphys/digestion/smallgut/absorb_vitamins.html
26. Bowen R: 2019. Vitamin D (calcitriol) http://vivo.colostate.edu/hbooks/pathphys/endocrine/otherendo/vitamind.html#:~:text=Bioactive%20vitamin% 20D%20or%20calcitriol,and%20in%20mineralization%20of%20bone (accessed 24 June 2021)
27. Bredholt M, Frederiksen JL (2016) Zinc in multiple sclerosis: a systematic review and meta- analysis. ASN Neuro 8(3):1759091416651511
28. Buchman AR (2014) Manganese. In: BC ACR, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR (eds) Modern nutrition in health and disease, 11th edn. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, pp:238–244
29. Buehler BA. Vitamin B2: riboflavin. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine. 2011;16(2):88–90. doi:10.1177/1533210110392943.
30. Carling RS, Turner C. Methods for assessment of biotin (Vitamin B7). Laboratory Assessment of Vitamin Status; Cambridge: Academic Press Elsevier; 2018. pp. 193–217.
31. Carr AC, Maggini S: Vitamin C and immune function. Nutrients. 2017;9(11):1211 doi:10.3390/nu9111211.

32. Carr AC, Rowe S. Factors affecting vitamin C status and prevalence of deficiency: a global health perspective. Nutrients. 2020;12(7):1963. doi:10.3390/nu12071963.
33. Carrasco-Pozo C, Gotteland M and Speisky H. Protection by apple peel polyphenols against indometacin- induced oxidative stress, mitochondrial damage and cytotoxicity in Caco-2 cells. J Pharm Pharmacol. 2010 Jul;62(7):943-50. 2010.
34. Carreiro AL, Buhman KK. Absorption of dietary fat and its metabolism in enterocytes. The Molecular Nutrition of Fats; Amsterdam: Academic Press, Elsevier, BV; 2019. pp. 33–48.
35. Caswell JA, Yaktine AL. Supplemental nutrition assistance program. In: Caswell JA, Yaktine AL, editors. Examining the Evidence to Define Benefit Adequacy. Washington DC: The National Academies Press; 2013.
36. Chakrabarti S, Guha S, Majumder K. Food-derived bioactive peptides in human health: challenges and opportunities. Nutrients. 2018;10(11):1738. doi:10.3390/nu10111738.
37. Charbek E. Vitamin E. In: Staros EB, editor. Drugs & Diseases-Laboratory Medicine. 2014. (accessed June 24, 2021)
38. Charen E, Harbord N. Toxicity of herbs, vitamins, and supplements. Advances in Chronic Kidney Disease. 2020;27(1):67–71. doi:10.1053/j.ackd.2019.08.003.
39. Chen F, Du M, Blumberg JB, Chui KKH, Ruan M, Rogers G, Shan Z, Zeng L, Zhang FF. Association among dietary supplement use, nutrient intake and mortality among U.S adults. Annals of Internal Medicine. 2019;170:604–613. doi:10.7326/M18-2478.
40. Chen Y, Michalak M, Agellon LB. Importance of nutrients and nutrient metabolism on human health. Yale Journal of Biology and Medicine. 2018;91(2):95–103.
41. Christakos S, Dhawan P, Verstuyf A, Verlinden L, Carmeliet G (2015) Vitamin D: metabolism, molecular mechanism of action, and pleiotropic effects. Physiol Rev 96(1):365–408
42. Christian Nordqvist; Nutrition / Diet. Complementary Medicine / Alternative Medicine, 15 September 2015, http://www.medicalnewstoday.com/articles/265853.php
43. Cogswell ME, Mugavero K, Bowman BA, Frieden TR (2016) Dietary sodium and cardiovascular disease risk—measurement matters. N Engl J Med 375(6):580
44. Colonna G, Castello G, Costantini S (2014) Ascorbic acid: its role in immune system and chronic inflammation diseases. Mini Rev Med Chem 14(5):444–452
45. Cortesia C, Vilcheze C, Bernut A, Contreras W, Gomez K, De Waard J, Jacobs W R, Kremer L., Takiff H. (2014). "Acetic Acid, the Active Component of Vinegar, is an Effective Tuberculocidal Disinfectant". MBio 5 (2): e00013–e00014. doi:10.1128/mBio.00013-14.
46. Dakshinamurti S, Dakshinamurti K. Vitamin B6. In: Zempleni J, Suttie JW, Gregory JF III, Stover PJ, editors. Handbook of Vitamins. Fifth Edition. Boca Raton: CRC Press; 2014. pp. 351–395.
47. Dehghani-Samani A, Kamali M, Hoseinzadeh-Chahkandak F. The role of vitamins on the prevention and/or treatment of COVID-19 infection: a systematic review. Modern Care Journal. 2020;17(3):e104740. doi:10.5812/modernc.104740.
48. Delaney KZ, Barke L. More about vitamins. Fundamentals of health and physical activity; Concordia University Library; 2017.
49. DeLaval Vitamins and minerals functioning as antioxidants with supplementation considerations. 2007. [5 June 2021]. http://www.milkproduction.com/Library/Scientific-articles/Nutrition/Vitamins-and-minerals/
50. Derbyshire E (2018) Micronutrient intakes of British Adults Across Mid-Life: A secondary analy-sis of the UK national diet and nutrition survey. Frontiers in Nutrition 5
51. Djadjo S. Niacin. 2021. [19 May 2021].https://www.statpearls.com/ArticleLibrary/viewarticle/38460#
52. European Food Safety Agency. Scientific opinion on the tolerable upper intake level of vitamin D. EFSA Journal. 2012;10(7) 2813: 1–45.
53. FAO FAO/WHO expert consultation on human vitamin and mineral requirement. 2001. Report of a joint FAO/WHO expert consultation Bangkok, Thailand.
54. FAO/WHO Sustainable healthy diets. 2019. [14 June 2021]. http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf Guiding principles. Rome.
55. FAO/WHO Vitamin and mineral requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO expert consultation. 2004. Report of a joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand.
56. Fricker RA, Green EL, Jenkins SI, Griffin SM. The influence of nicotinamide on health and disease in the central nervous system. International Journal of Tryptophan Research. 2018;11:1178646918776658. doi: 10.1177/1178646918776658.
57. Galanakis CM. The food systems in the era of the Coronavirus (COVID-19) pandemic crisis. Foods. 2020;9(4):523. doi:10.3390/foods9040523.
58. Garlic (''Allium sativum'' L.): National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. April 2012. Retrieved 4 May 2016.
59. Gasperi V, Sibilano M, Savine I, Catani MV. Niacin in the central nervous system: an update of biological aspects and clinical applications. International Journal of Molecular Sciences. 2019;20(4):974. doi:10.3390/ijms20040974.
60. Gautam S, Platel K, Srinivasan K. Higher bioaccessibility of iron and zinc from food grains in the presence of garlic and onion. J Agric Food Chem. 2010 Jul 28;58(14):8426-9. 2010.
61. Gerhauser, C (2008). "Cancer chemopreventive potential of apples, apple juice, and apple components". Planta Medica 74 (13): 1608–24. doi:10.1055/s-0028-1088300. PMID18855307.
62. Gheorghe G, Stoian AP, Gaman MA, Socea B, Neagu TP, Stanescu AMA, Bratu OG, Mischianu DLD, Suceveanu AI, Diaconu CC (2019) The benefits and risks of antioxidant treatment in liver diseases. Rev Chim 70(2):651–655
63. Gil A, Plaza-Diaz J, Mesa MD. Vitamin D: classic and novel actions. Annals of Nutrition and Metabolism. 2018;72(2):87–95. doi:10.1159/000486536.
64. Godoy HT, Amaya-Farfan J, Rodriguez-Amaya DB. Degradation of vitamins. Chemical Changes During Processing and Storage of Foods; Amsterdam: Academic Press, Elsevier BV; 2021. pp.329–383.
65. Goncalves A, Roi S, Nowicki M, Dhaussy A, Huertas A, Amiot M-J, Reboul E. Fat-soluble vitamin intestinal absorption: absorption sites in the intestine and interactions for absorption. Food Chemistry. 2015;172(11):155–160. doi:10.1016/j.foodchem.2014.09.021.
66. Gragossian A, Friede R (2019) Hypomagnesemia. [Updated 2019 Feb 23]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500003/

67. Guney T, Yikilmaz AS, Dilek I. Epidemiology of vitamin B12 deficiency. In: Kasenga FH, ed. Epidemiology of Communicable and Non-Communicable Diseases-Attributes of Lifestyle and Nature on Humankind. London: IntechOpen; 2016.
68. Hans KB, Jana T (2018) Micronutrients in the life cycle: Requirements and suficient supply. J. NFS J, 11:1–11
69. Hlebowicz J, Darwiche G, Björgell O, Almér LO. Effect of cinnamon on postprandial blood glucose, gastric emptying, and satiety in healthy subjects. Am J Clin Nutr. 2007 Jun;85(6):1552-6. 2007.
70. Hsu S-M, Raine L, Fanger H (2016) A comparative study of the peroxidase-antiperoxidase method and an avidin-biotin complex method for studying polypeptide hormones with radioimmunoas-say antibodies. Am J Clin Pathol 75(5):734–738
71. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/09/29/sun-exposure-vitamin-d-production-benefits.aspx. Are You Making These Sunshine Mistakes? September 29, 2012
72. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/01/05/vitamin-d-health-benefits.aspx. How Vitamin D Can Help Slash Your Risk of 7 Different Acute and Chronic Diseases.
73. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/02/04/zinc-garlic-vitamin-d.aspx. Healthy Ways to Combat the Flu: Garlic, Zinc, and Vitamin D.
74. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/05/12/vitamin-d-may-prevent-breast-cancer.aspx
75. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/07/01/vitamin-d-benefits.aspx
76. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/12/22/dr-holick-vitamin-d-benefits.aspx
77. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/01/02/vitamin-d-deficiency-depression.aspx
78. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/04/14/vitamin-d-cholesterol-levels.aspx
79. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/28/vitamin-d-deficiency-signs-symptoms.aspx. 7 Signs You May Have a Vitamin D Deficiency May 28, 2014.
80. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/06/04/ewg-sunscreen-guide.aspx. Some of the Most Toxic Sunscreens and Safer Options. June 04, 2014
81. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/08/21/vitamin-d-depression-dementia.aspx
82. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/11/06/vitamin-d-deficiency-dementia.aspx.
83. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/11/17/vitamin-d-deficiency-asthma-multiple- sclerosis.aspx
84. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/02/23/childhood-vitamin-d-deficiency.aspx
85. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/09/14/full-spectrum-light-benefits.aspx. Your Body Needs Full Spectrum Light for Optimal Function.
86. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/11/30/vitamin-d-level-preterm-births.aspx. Researchers Determine Vitamin D Level Necessary to Help Reduce Preterm Births by 50%!
87. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/12/27/vitamin-d-sunlight.aspx. Sunlight — It Does Your Body Good
88. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/01/06/vitamin-d-role-in-health-conditions.aspx.
89. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/04/18/raising-vitamin-d-level.aspx. Raising Your Vitamin D Level to 40 ng/ml May Slash Your Cancer Risk by 67 Percent .
90. http://www.shape.com/weight-loss/food-weight-loss/8-health-benefits-apples. Sarah Klein; 8 Health Benefits of Apples; Sep 04, 2014 Erişim: 03.07.2016
91. http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=15. June 27 - July 3, 2016
92. Ikeda K, Liu X, Kida K, Marutani E, Hirai S, Sakaguchi M etal (2016) Thiamine as a neuroprotec-tive agent after cardiac arrest. Resuscitation 105:138–144
93. Joe Leech; 11 Proven Health Benefits of Garlic, https://authoritynutrition.com/11-proven-health-benefits- of-garlic/ June, 2016
94. Johnston CS, Steinberg FM, Rucker RB. Ascorbic acid. In: Zempleni J, Sutties JW, Gregory JF, Stover PJ, eds. Handbook of Vitamins. Fifth Edition. New York: CRC Press, Taylor & Francis Group; 2014.
95. Jovic TH, Ali SR, Ibrahim N, Hessop ZM, Tarassoli SP, Dobbs TD, Holford P, Thornton CA, Whitaker IS. Could vitamins help in the fight against COVID-19? Nutrients. 2020;12(9):2550. doi:10.3390/nu12092550.
96. Juan M, Raquel A, Josune O, Javier A, Agel G, Rose MO, Lluis SM, Gregorio VM, Marcela GG (2018) Dietary intake and food sources of niacin, riboflavin, Thiamin and Vitamin B6 in a rep-resentative sample of the Spanish population. The ANIBES study. Nutrients 10(7):846
97. Kamangar F, Emadi A (2012) Vitamin and mineral supplements: do we really need them? Int J Prev Med 3(3):221
98. Kaschula CH, Hunter R, and Parker MI. Garlic-derived anticancer agents: structure and biological activity of ajoene. Biofactors. 2010 Jan;36(1):78-85. 2010.
99. Kemnic TR, Coleman M (2019) Vitamin E Deficiency. [Updated 2019 Nov 16]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519051/
100. Kern M, Tjaden Z, Ngiewih Y, Puppel N, Will F, Dietrich H, Pahlke G, Marko D. Inhibitors of the epidermal growth factor receptor in apple juice extract. Mol Nutr Food Res. 2005 Mar 9;49(4):317-328 [Epub ahead of print]. 2005.
101. Khan A, Safdar M, Ali Khan MM, Khattak KN, Anderson RA. Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes. Diabetes Care. 2003 Dec;26(12):3215-8. 2003.
102. Khatua TN, Adela R, Banerjee SK. Garlic and cardioprotection: insights into the molecular mechanisms. Can J Physiol Pharmacol. 2013; 91(6):448-58.
103. Kunisawa J, Hashimoto E, Ishikawa I, Kiyono H (2012) A pivotal role of Vitamin B9 in the maintenance of regulatory T cells In Vitro and In Vivo. PLoS One 7(2):e32094. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0032094
104. Lazarevic K, Nagorni A, Rancic N et al. Dietary factors and gastric cancer risk: hospital-based case control study. J Buon. 2010 Jan-Mar;15(1):89-93. 2010.
105. Lentjes MAH. The balance between food and dietary supplements in the general population. Conference on 'Nutrient-nutrient interaction' Symposium 3: The mechanisms of nutrient interactions. Proceedings of the Nutrition Society. 2019;78:97–109.
106. Li N, Zhao G, Wu W, Zhang M, Liu W, Chen Q, Wang X. The efficacy and safety of vitamin C for iron supplementation in Adult patients with iron deficiency anemia. JAMA Network Open. 2020; 3(11): e2023644. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020. 23644.
107. Licht TR, Hansen M, Bergström A et al. Effects of apples and specific apple components on the cecal environment of conventional rats: role of apple pectin. Microbiol. 2010; 10: 13. Published online 2010 January 20. doi: 10.1186/1471-2180-10-13. 2010.

108. Lie HAV, Chandra-Hioe M, Arcot J. Sorbitol enhances the physicochemical stability of B12 vitamers. International Journal for Vitamin and Nutrition Research. 2020;90(5–6):439–447. doi: 10.1024/0300- 9831/a000578.
109. Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. Garlic for the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2014;11:CD006206.
110. Lissiman, E.; Bhasale, A.L.; Cohen, M. (November 2014). "Garlic for the common cold". Cochrane Database of Systematic Reviews 11: CD006206. doi:10.1002/14651858.CD006206.pub4. PMID 25386977.
111. Lopez A, Cacoub P, Macdougall IC, Peyrin-Biroulet L (2016) Iron deficiency anaemia. Lancet 387(10021):907–916
112. Luis Gomez A, Tchekalarova JD, Atanasova M, da Conceição Machado K, de Sousa Rios MA, Jardim MFP etal (2018) Anticonvulsant effect of anacardic acid in murine models: putative role of GABAergic and antioxidant mechanisms. Biomed Pharmacother 106:1686–1695. https://doi.org/10.1016/j.biopha.2018.07.121
113. Lule VK, Garg S, Gosewade SC, Tomar SK: (2016) Niacin. In: Caballero B, Fingelas P, Toldra F (eds) The Encyclopedia of food and health, vol 4. Academic, Oxford, pp:63–72
114. Lykstad J, Sharma S (2019) Biochemistry, Water Soluble Vitamins. [Updated 2019 Feb 16]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538510/
115. Mahmood L. The metabolic processes of folic acid and vitamin B12deficiency. Journal of Health Research and Reviews. 2014;1(1):5–9. doi:10.4103/2394-2010.143318.
116. Makarchikov AF: (2009) Vitamin B1: metabolism and functions. Biochem (Moscow) Suppl Ser B Biomed Chem 3(2):116–128
117. Marcelina P, Seth S, Hanjo H (2018) Vitamin B6 and its role in cell metabolism and physiology. Cell 7(84):1–28
118. McNamara K, Wood E. Food taboos, health beliefs, and gender: understanding household food choice and nutrition in rural Tajikistan. Journal of Health, Population and Nutrition. 2019;38(17):22. doi:10.1186/s41043-019-0170-8.
119. Melino S, Sabelli R and Paci M. Allyl sulfur compounds and cellular detoxification system: effects and perspectives in cancer therapy. Amino Acids. 2010 Mar 6. [Epub ahead of print]. 2010.
120. Moisa C, Gaman MA, Pascu EG, Dragusin OC, Assani AD, Epingeac ME, Gaman AM (2018) The role of oxidative stress in essential thrombocythemia. Arch Balk Med Union 53(1):70–75
121. Nantz MP, Rowe CA, Muller CE, Creasy RA, Stanilka JM, Percival SS; Supplementation with aged garlic extract improves both NK and γδ-T cell function and reduces the severity of cold and flu symptoms: a randomized, double-blind, placebo-controlled nutrition intervention. Clin Nutr. 2012 Jun;31(3):337-44. doi: 10.1016/j.clnu.2011.11.019. Epub 2012 Jan 24.
122. Newman T. All you need to know about beta carotene. 2017. [2 October 2020]. http://www.medicalnewstoday.com/articles/2527581/
123. Ormsbee MJ, Bach CW, Baur DA (2014) Pre-exercise nutrition: the role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance. Nutrients 6(5):1782–1808
124. Picincu A: Vitamin B1 overdose symptoms. 2021. [24 February 2021]. https://www.livestrong.com/article/367247-vitamin-b1-overdose-symptoms/
125. Pinto JT, Rivlin RS. (2014): Riboflavin (Vitamin B2) In: Zempleni J, Sutties JW, Gregory JF, Stover PJ, editors. Handbook of Vitamins. Fifth Edition. New York: CRC Press, Taylor & Francis Group; 2014
126. Pollan, Michael (2001). The Botany of Desire: a Plant's-eye View of the World. Random House. p. 22, cf. p. 9 & 50. ISBN 0375501290. Retrieved 3 January 2015.
127. Puglisi M. (2019): Dietary fat and sports performance. In: Bagchi D, Nair S, Sen C, editors. Nutrition and Enhanced Sports Performance. Second Edition. Amsterdam: Academic Press, Elsevier, BV; 2019. pp. 555–569.
128. Ranjan, Shivendu; et al. (2012). "Comparative study of antibacterial activity of garlic and cinnamon at different temperature and its application on preservation of fish". Adv. Appl. Sci. Res. 3 (1): 495–501.
129. Rayman MP (2012) Selenium and human health. Lancet 379(9822):1256–1268
130. Reboul E: (2017) Vitamin E bioavailability: mechanisms of intestinal absorption in the spotlight. Antioxidants.2017;6(95):1–11. doi:10.3390/antiox6040095.
131. Reddy P, Jialal I (2018) Biochemistry, Vitamin, Fat Soluble. [Updated 2018 Nov 23]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534869/
132. Ribeiro FA, Gomes de Moura CF, Aguiar O Jr, de Oliveira F, Spadari RC, Oliveira NR, Oshima CT, Ribeiro DA (September 2014). "The chemopreventive activity of apple against carcinogenesis: antioxidant activity and cell cycle control". European Journal of Cancer Prevention (Review) 23 (5): 477–80.
133. Ridder D, Kroese F, Evers C, Adriaanse M, Gillebaart M. Healthy diet: health impact, prevalence, correlates, and interventions. Psychology & Health. 2017;32(8):907–941. doi:10.1080/08870446.2017.1316849.
134. Ried K, Frank OR, Stocks NP. Aged garlic extract lowers blood pressure in patients with treated but uncontrolled hypertension: a randomised controlled trial. Maturitas. 2010;67(2):144-50.
135. Ried K, Toben C, Fakler P (May 2013). "Effect of garlic on serum lipids: an updated meta-analysis". Nutrition Reviews 71 (5): 282–99. doi:10.1111/nure.12012. PMID 23590705.
136. Rijkers GT, de Vos WM, Brummer RJ, Morelli L, Corthier G, Marteau P; De Vos; Brummer; Morelli; Corthier; Marteau (2011). "Health benefits and health claims of probiotics: Bridging science and marketing". British Journal of Nutrition 106 (9): 1291–6. doi:10.1017/S000711451100287X.
137. Robert W. Allen, Emmanuelle Schwartzman, William L. Baker, PharmD, Craig I. Coleman, Olivia J. Phung; Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis, Annals of Family Medicine. Sept.2013
138. Rogers LM, Cordero AM, Pfeiffer CM, Hausman DB, Tsang BL, De-Regil LM, Rosenthal J, Razzahi H, Wong EC, Weakland AP, Bailey LB. (2018) Global folate status in women of reporductive age: a systematic review with emphasis on methodological issues. Annals of the New York Academy of Sciences. 2018;1431(1):35–57. doi: 10.1111/nyas.13963.
139. Ross C, Harrison EH: (2014) Vitamin A: nutritional aspects of retinoids and carotenoids. In: Zempleni J, Sutties JW, Gregory JF, Stover PJ, editors. Handbook of Vitamins. Fifth Edition. New York: CRC Press, Taylor & Francis Group; 2014.
140. Rowe S, Carr AC: (2020) Global vitamin C status and prevalence of deficiency: a cause for concern? Nutrients. 2020;12(7):2008. doi:10.3390/nu12072008.
141. Ruiz AR: (2021) Overview of Malabsorption. Gastrointestinal disorders; Kenilworth: Merck & Co, Inc; 2021.

142. SAL (2017) Sight and life publication. vitamins and minerals: a brief guide. 2017. [8 January 2021]. http:// sightandlife.org
143. Sanders R: (2002) Megavitamins may be useful treatment for many genetic diseases, or just good insurance to tune up body's metabolism. 2002. [13 June 2021]. https://www.berkeley.edu/news/media/releases/2002/04/04_vitam1. html
144. Schafer G, Kaschula CH. The immunomodulation and anti-inflammatory effects of garlic oranosulfur comounds in cancer chemoprevention. Anticancer Agents Med Chem. 2014;14(2):233-40.
145. Schmölz L, Schubert M, Kluge S, Birringer M, Wallert M, Lorkowski S (2018) The hepatic fate of Vitamin E, Vitamin E in: Health and Disease, Jose Antonio Morales-Gonzalez, IntechOpen, https://doi.org/10.5772/intechopen.79445. Available from: https://www.intechopen.com/books/vitamin-e- in-health-and-disease/the-hepatic-fate-of-vitamin-e
146. Schnellbaecher A, Binder D, Bellmaine S, Zimmer A: (2019) Vitamins in cell culture media: stability and stabilization strategies. Biotechnology and Bioengineering. 2019;116(6):1537–1555. doi:10.1002/bit.26942.
147. Shakoor H, Feehan J, Al Dhaheri AS, Ali HI, Platat C, Ismail LC, Apostolopoulos V, Stojanovska L: (2021) Immune-boosting role of vitamins D, C, E, zinc, selenium and omega-3 fatty acids: could they help against COVID-19? Maturitas. 2021;143:1–9.
148. Shane B: (2008) Folate and vitamin B12 metabolism: overview and interaction with riboflavin, vitamin B6, and polymorphisms. Food and Nutrition Bulletin. 2008;29(2):S5–S16. doi:10.1177/15648265080292S103.
149. Shane B: (2009) Folate chemistry and metabolism. In: Bailey LB, ed. Folate in Health and Disease. Second Edition. Boca Raton: CRC Press; 2009.
150. Shearer MJ, Newman P: (2014) Recent trends in the metabolism and cell biology of vitamin K with special reference to vitamin K cycling and MK-4 biosynthesis. Journal of Lipid Research. 2014;55(3):345–362. doi:10.1194/ jlr.R045559
151. Shouk R, Abdou A, Shetty K, Sarkar D, Eid AH. Mechanisms underlying the antihypertensive effects of garlic bioactives. Nutr Res. 2014;34(2):106-15.
152. Silva MC, Furlanetto TW: (2017) Intestinal absorption of vitamin D: a systematic review. Nutrition Review. 2017;76(1):60–76.
153. Singh R, Singh GS: (2017) Traditional agriculture: a climate-smart approach for sustainable food production. Energy, Ecology and Environment. 2017;2(5):296–316. doi:10.1007/s40974-017-0074-7.
154. Sobenin IA, Pryanishnikov VV, Kunnova LM, Rabinovich YA, Martirosyan DM, Orekhov AN. The effects of time-released garlic powder tablets on multifunctional cardiovascular risk in patients with coronary artery disease. Lipids Health Dis. 2010 Oct 19;9:119.
155. Stabler SN, Tejani AM, Huynh F, Fowkes C: (2012) "Garlic for the prevention of cardiovascular morbidity and mortality in hypertensive patients". Cochrane Database of Systematic Reviews 8: CD007653. doi:10.1002/14651858.CD007653.pub2. PMID22895963.
156. Sulistyoningrum DC, Green TJ, Lear SA, Devlin AM. Ethnic-specific differences in vitamin D status is associated with adiposity. PLoS One. 2012;7:e43159.
157. The Medicinal Uses of Garlic. Natural-holistic-health.com. June 20, 2009. Archived from the original on June 26, 2009. Retrieved December 6, 2009.
158. UNICEF (2019) UNICEF Vitamin A deficiency. UNICEF data: Monitoring the situation of women and children; New York: UNICEF; 2019.
159. Upham (2019) Upham B. A new study suggests supplements may not offer the same nutrient benefits as food. 2019. [12 June 2021]. https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/study-nutrients-from-diet- better-than-supplements/
160. Uribe NG, Garcia-Galbis MR, Espinosa RMM: (2017) New advances about the effect of vitamins on human health: vitamins supplements and nutritional aspects. London: IntechOpen Publishers; 2017.
161. Valero M, Salmeron MC: Antibacterial activity of 11 essential oils against Bacillus cereus in tyndallized carrot broth. Int J Food Microbiol. Aug 15;85(1-2):73-81. 2003.
162. Wallert M, Schmolz L, Galli F, Birringer M, Lorkowski S: (2014) Regulatory metabolites of vitamin E and their putative relevance for atherogenesis. Redox Biology.2014;2:495–503.
163. Weininger J: (2021) Vitamin. 2021. https://www.britannica.com/science/human-nutrition/Proteins
164. WHO (2008) WHO Conclusions of a WHO Technical Consultation on folate and vitamin B12 deficiencies. https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/FNBvol29N2supjun08.pdf. Food and Nutrition Bulletin. 2008;29(2):S238–S244. (accessed 22 June 2021)
165. WHO (2011) Serum retinol concentrations for determining the prevalence of vitamin a deficiency in populations. Geneva: World Health Organization; 2011. WHO/NMH/NHD/MNM/11.3. Vitamin and Mineral Nutrition Information System.
166. WHO/FAO (1996) WHO/FAO Preparation and use of food-based dietary guidelines. 1996. Report of a joint FAO/ WHO consultation, Nicosia, Cyprus 1996. Nutrition Program, World Health Organization, Geneva. WHO/NUT/96.6.
167. WHO/FAO (2003).Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: World Health Organization; 2003. (WHO Technical Report Series, No. 916).
168. Wiley KD, Gupta M (2019) Vitamin B1 Thiamine Deficiency (Beriberi) [Updated 2019 Jan 2]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019 Jan-. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537204/
169. Wusigale, Liang l, (2020): Folates: stability and interaction with biological molecules. Journal of Agriculture and Food Research.020;2(1):100039. doi:10.1016/j.jafr.2020.100039.
170. Zhao X, Zhang M, Li C, Jiang X, Su Y, Zhang Y (2019) Benefits of vitamins in the treatment of Parkinson's disease. Oxidative Medicine and Cellular Longevity. 2019;2019(6):1–14. doi:10.1155/2019/9426867.
171. Zheng W, Teegarden D: (2014) Vitamin D. In: Zempleni J, Sutties JW, Gregory JF, Stover PJ, editors. Handbook of Vitamins. Fifth Edition. New York: CRC Press, Taylor & Francis Group; 2014.
172. Zuvarox T, Belletieri C: (2021). Malabsorption syndromes. Continuing Education Activity-Medical Reference; Treasure Island: StatPearls Publishing; 2021



Prof. Dr. Oğuz ÖZYARAL

İstanbul, 22 Temmuz 1956 doğumlu Oğuz Özyaral Lisan Eğitimini 1979 yılında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde tamamlamıştır.

İstanbul Üniversitesi İşletme İktisadı Enstitüsü'nde 1988 yılında "İşletme İktisadı İhtisası" yapmıştır.

Mikrobiyoloji Yüksek lisansını 1989 yılında "Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Mikrobiyoloji Anabilim Dalı"nda tamamlamış ve Hollanda Kraliyet Akademileri CBS Enstitüsü tarafından yüksek başarı ile onurlandırılmıştır.

İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi ve Organizasyonu Bölümünde "Hastane ve Sağlık Kuruluşları Yönetimi"nde yüksek lisans ve ayni yıl İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Mikrobiyoloji Anabilim Dalında ise Doktora çalışmalarını tamamlamış ve "Farmasötik Mikrobiyoloji Doktoru" ünvanını almıştır.

YÖK tarafından 2012 Nisan ayında "Genel Mikrobiyoloji" alanında üniversite Doçentliğine, 2017 yılında ise Sağlık Bilimleri Sağlık Yönetimi alanında Profesörlüğe yükseltilmiştir.

Ulusal ve Uluslararası platformlarda yayımlanan 300 civarında bilimsel çalışma vevmakalesi, 16 adet kitapta bölüm ve 1 adet İngilizce, 6 adet Türkçe basılı kitabı bulunmaktadır. Sektörel ve akademik olarak çalışma alanları Mikrobiyoloji, Epidemiyoloji, Çevre Sağlığı, İş Sağlığı ve Güvenliği, İş Hijyeni, Eğitim ve İletişim Becerileri, Sağlık Politikaları ile Hastane ve Sağlık Kurumlarında Yönetsel Çalışmalar ile Koruyucu Sağlık konuları üzerinedir.

Ayrıca çeşitli Ulusal Radyo ve televizyon kanallarında program moderatörlüğü vesunuculuk görevleri üstlenmiştir.



Üniversite Öğrenci Dekanlığı, MYO'larında Müdürlük, Eczacılık Fakültesi Farmasötik Mikrobiyoloji Anabilim Dalı ile Halk Sağlığı Anabilim Dalı başkanlıkları gibi idari görevlerde de bulunan Özyaral İstanbul Rumeli Üniversitesi'nin kurucu öğretim üyesidir, halen Sanat Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dekanlığı ve Rektör Yardımcılığı görevlerini sürdürmektedir.