



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHARATLARIN SAĞLIĞA YARARLARI

ACI BAKLA: Şeker hastalığına karşı kullanılır.

ADAÇAYI: Gaz söktürücü, antiseptik, kuvvet verici ve uyarıcı

KIZILCIK: Etkili ve zararsız bir ishal kesicidir.

KUŞBURNU: Bilhassa C vitamini bakımından zengindir. Kabız ve kuvvet vericidir. Şeker hastalığına karşı da kullanılır.

MAHLEP: Afrodizyak, balgam söktürücü, nefes darlığı ve prostat için, ayrıca şeker hastalığına karşı kullanılır.

ANASON: Gaz söktürücü, iştah açıcı, süt artırıcı ve uyku vericidir.

ARDIÇ TOHUMU: İdrar artırıcı, terletici, midevi ve antiseptik özellikleri vardır.

MISIR PÜSKÜLÜ: İdrar söktürücü ve taş düşürücüdür.

MUSKAT: Gaz söktürücü ve antiseptik olarak bilhassa karın ağrıları için kullanılır.

BAMYA ÇİÇEĞİ: Dahilen göğüs yumuşatıcı, lapa halinde haricen çibaneleri olgunlaştırıcıdır. Kabızlığa karşı etkili ve zararsızdır.

NANE: Özellikle sinirsel kaynaklı mide bulantılarını kesici olarak etkilidir.

REZENE: Midevi, gaz söktürücü ve süt artırıcıdır.

SAFRAN: Uyarıcı, iştah açıcı, adet söktürücü, koku ve renk vericidir. Değerli bir baharattır.

SALEP: Afrodizyak, kuvvet verici, çocuk ishallerini kesicidir.

BOĞÜRTLEN: Kabız, kuvvet verici, idrar söktürücü ve şeker hastalığına karşı kullanılır. Bademcik iltihaplarında da gargara yapılır.

ZENCEFİL: Yatıştırıcı ve gaz söktürücüdür.

ZERDEÇAL: Midevi, gaz söktürücü ve safra artırıcıdır.

LAVANTA: İdrar artırıcı, romatizma ağrılarını dindirici, antiseptik, sinir ve kalp kuvvetlendiricidir.

ÇÖREKOTU: İdrar ve süt artırıcı, iştah açıcı ve adet söktürücüdür.

ÇÖVEN KÖKÜ: Tedavide nadiren kullanılır. Bilhassa tahin helvası yapımında kullanılır. İdrar ve balgam söktürücüdür.

DAĞÇAYI: Uyarıcı, gaz söktürücü, iştah açıcı ve mide ağrılarını kesici özelliklere sahiptirler.

DEFNE YAPRAĞI: Terletici, antiseptik ve midevi etkilere sahiptir.

BİBERİYE: Dahilen kabız, hazım sistemi uyarıcısı, safra artırıcı ve idrar söktürücü, haricen ise iltihaplı yaraların tedavisinde kullanılır.

ÇEKEM: Kabız, idrar artırıcı, kusturucu, kuvvet verici ve tansiyon düşürücü etkileri vardır. Romatizma ağrılarında kullanılır.

ÇAM SAKIZI: Solunum ve idrar yolları hastalıklarında kullanılan etkili bir antiseptiktir.

GELİNCİK: Yatıştırıcı, öksürük kesici, göğüs yumuşatıcı ve hafif uyutucu etkilere sahiptir.

DEVE DİKENİ: Karaciğer hastalıklarına karşı ve safra artırıcı olarak kullanılır.

DUT MEYVASI: Meyvelerden hazırlanan şurup, gargara halinde, ağız ve boğaz hastalıklarına (pamukçuk) karşı kullanılır.

FESLEĞEN: Yatıştırıcı, midevi, idrar artırıcı ve gaz söktürücüdür.

HARDAL TOHUMU: Haricen lapası, yakısı ve banyosu yapılır. Kanı cilde toplamak ve ağrı kesmek için kullanılır.

HAVUÇ TOHUMU: Midevi, gaz söktürücü, gebeliği önleyici ve cinsel gücü artırıcıdır.

IHLAMUR: İdrar artırıcı, terletici, yatıştırıcı, uyutucu ve göğüs yumuşatıcıdır.

ISIRGAN: Yaprak veya kök, dahilen kan temizleyici, idrar artırıcı ve iştah açıcıdır.

İĞDE ÇİÇEĞİ: Kabız, kuvvet verici ve antiseptiktir. C vitamini deposudur. Gribe karşı etkilidir.

KARANFİL: Uyarıcı, midevi ve antiseptik etkileri vardır.

KEKİK: Midevi, yatıştırıcı, antiseptik etkileri vardır.

KEREVİZ TOHUMU: Uyarıcı ve iştah açıcıdır. Prostat için kullanılır.

KETEN TOHUMU: Müshil, sindirim sistemi iltihapları ve tahrişlerine karşı koruyucudur.