



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİTKİ YAĞLARI

DEFNE YAĞI LAURUSOİL

Çok iyi kas gevşetici, kireç ve kas yumuşatıcıdır. Gargara yolu ile alındığında bademcik iltihaplarında, soğuk algınlığına ve gribal enfeksiyonlara iyi gelir. Saç ve saç derisi hastalıklarına faydalıdır. Saç büyümesine etki eder. Ayrıca gaz giderici, şeker dengeleyicidir.

KULLANIMI; Dahilen bir fincan suya 4-5 damla damlatılarak günde 2 defa içilir. Haricen parmak uçlarıyla friksiyon şeklinde kullanılır. Gebelikte yasaktır. Kızdırıcı özelliği nedeniyle cilt üzerinde dikkat ediniz. Kızartır.

KAYISI YAĞI OLEUMPRUNUARMENIACA

Yüz temizliğinde kullanılır. Akneleri temizler, cilde canlılık verir. Yaşlanma ile ortaya çıkan kırışıklıkları giderir. Yüzü parlak yapar. Cildi nemlendirici özelliğe sahiptir. Bağırsak parazitlerin giderilmesinde kullanılır.

KULLANIMI; Cilde pamukla sürülür.

Bağırsak kurtları için bir fincan suya 1 damla atılarak günde 1 kere içilir.

Not; kayısı yağı özellikle kemik olan yerler yani kırıkdağlar üzerini çok güzel bir görüntüye kavuşturur.

ISIRGAN TOHUMU YAGI OLEUM URTRICA

Saç dökülmesine, romatizmaya faydalıdır. Hücre yeniler. **KAN TEMİZLER.** Miyom küçültücüdür.

KULLANIŞI; Bir fincan suya 5-10 damla damlatılarak günde 2 defa kullanılır. Saç diplerine friksiyon yapılır. Cilde masaj şeklinde kullanılır.

KAKAO YAĞI OLEUM CACAO

Denizde bronzlaşmaya, hamilelik sonrası cilt bozulmalarına faydalıdır. Doğum öncesi ve sonrası çatlakları önleyici etkiye sahiptir. Dudak çatlaması ve ciltte pullanmada kullanılır.

KULLANIMI; İhtiyaç duyulan yerlere masaj şeklinde kullanılır

MENEKŞE YAĞI OLEUM TRECOLOR

Mikrop kırıcıdır. Cilt hastalıklarında kullanılır. Egzama ve saç dökülmesine etkilidir. Kuru saçları nemlendirir. Saça parlaklık ve canlılık verir.

KULLANIMI; Haricen cilde masaj yoluyla, saçlara ise; saç friksiyon şeklinde uygulanır.

Not; Menekşe yağı susam ve ya badem yağı ile karıştırılması halinde saçlar için idealdir

AHUDUDU YAĞI OLEUM RUBUS IDEAS

Boğaz hastalıklarında, romatizma, gut gibi rahatsızlıklarda, şeker hastalarında dengeleyici, ishal ve ateşli hastalıklarda etkilidir. A ve C içermesi nedeniyle cilt bakımında ve afrozlilyak olarak da kullanılır.

KULLANIMI; Dahilen boğaz hastalıklarında 1 fincan ılık suya 8-10 damla damlatılarak gargara şeklinde, çocuklarda 1 kesme şeker üzerine

3-4 damla damlatıp şekeri yedirerek kullanılır. Haricen ise; romatizma gut ve eklem ağrılarına masaj yoluyla ovularak, cilt bakımında ise friksiyon yöntemi ve peeling uygulanarak kullanılır.

ANASON YAĞI OLEUM PINPINOLLA

Gaz söktürücüdür. Midede hazımsızlık, şişkinlik gaz vb. giderici, iştah açıcıdır. Anne sütünü artırır. Selülit tedavisinde ve uyku verici olarak kullanılır.

KULANIMI; Çocukların karın ve topuk bölgelerinde seyreltilerek sürülür. Dahilen günde 2-10 damla bir şeker parçası üzerine damlatılarak veya bir fincan suya 4-5 damla damlatılarak günde 3 defa kullanılır. Daha yüksek miktarlar önce hafif bir sarhoşluk, sonra uyku verir.