



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DEFNE

Kışın yapraklarını dökmeyen 6-7 metre boyarında bir ağaçtır. Yaprakları, meyveleri ve neyvelerinden elde edilen yağ çeşitli amaçlar için tüketilir. Tıbbi amaç dışında bazı yemeklere koku vermek için tüketilir. Defne yaprakları keskin kokusu ile ağızda çiğnenirse ağız kokularını giderir, baharat lezzeti ile sindirim salgılarını artırır. İştah açar, hazmı kolaylaştırır. Bağırsak gazlarını giderir. Ayrıca terletici ve mikrop öldürücü etkilere de sahiptir. Bu sebeple her türlü soğuk algınlıklarına ve soğuk algınlığı sebebiyle meydana gelen kırılganlık, yorgunluk ve ağrılara faydalıdır. 100 gr. defne yaprağı 1 lt. suda kaynatılarak günde 2-3 bardak, içilir.

Meyveler idrar söktürücü ve romatizmal ağrıları gidericidir. Defne yağı, haricen sürüldüğünde romatizmal ağrıları giderir, vücut parazitlerini öldürür. Defne sabunundan ise cilt mantarlarında ve saç dökülmesini yavaşlatmak için faydalanır. Yaprakları, küvete atılarak, su içinde 1 saat oturulup banyo yapılırsa soğuk algınlığı sebebiyle meydana gelen her türlü ağrılara ve bayanların sancılanna da faydalıdır.
