



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAYIT SUYU

Diğer isimleri:

Ayîd, Ayit, Beşparmakotu

Bileşimi:

Uçucu yağlar, tanen, sineol ve glikozitler içerir.

Etki ve Kullanışı:

M.ö. 450'de hayıttan ilk olarak bahseden tıbbın babası kabul edilen Hipokrat'tır. Yüksek ateş, baş ağrısı, gazlanma ve idrar arttırma için ama en önemlisi günümüzde de devam eden şekliyle kadın hastalıkları için tavsiye etmişlerdir. Adet düzensizliklerinin giderilmesinde etkilidir. Adet gecikmesi, göğüs ağrısı, sancı, kramp ve depresyon, kalp ağrıları gibi semptomların giderilmesinde veya azaltılmasında etkilidir. Hayıt meyvesi içerisindeki eterli uçucu yağların ve diğer sinerjetik bileşiklerin hipofiz bezi üzerinde pozitif etkileri vardır. Bilindiği gibi hipofiz bezi pek çok vücut hormonunun dengesinden sorumludur. Hayıt meyvesinin adet öncesi gerginlik semptomlarına faydası en az 2 hafta içinde kendini açıkça belli eder. Fakat, en iyi sonuç için hayıt meyvesi en az 3 ay süre ile alınmalıdır. Adet öncesi sendromlarda, adet kanamalarındaki spazmlarda, menopozla ilgili bazı şikayetlerde ve süt veren kadınlarda süt eksikliğinde, adet dönemlerinde endokrin düzensizliklerinden kaynaklanan sinir ve cilt problemlerinde ve akne tedavisinde kullanılır.
