



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KEKİK

<https://www.aksam.com.tr>

**Solunum Yollarını Açar:** Kekik içeriği nedeniyle solunum sağlığına iyi gelir. Bir bardak sıcak suda bir miktar kekik demleyerek içmeniz şiddetli öksürük, göğüs ağrıları, bronşit ve solunum yolu problemlerini giderebilir. Öksürük ve üst solunum yolları iltihabına karşıdır, antibakteriyel özelliği sayesinde bakteri oluşumunu önler.

**Yüksek ve Hipertansiyona Kekiğin Faydaları:** Kekik, hipertansiyon ve yüksek tansiyon dengesini sağlıklı bir seviyede tutmayı başardığı için bu tür hastalıklarla mücadele eden kişiler tarafından yaygın olarak kullanılır.

**Kekik Kolon Kanserini Engelleyebilir:** Son zamanlarda obezite ve hareketsizliğe bağlı olarak sindirim sisteminde meydana gelen hastalıklar ve özellikle kolon kanserine karşı etkili bir besin kaynağıdır. Kolon kanserine yakalanma riskini azaltır.

**Meme Kanserine Yakalanma Riskini Azaltır:** Yine son yıllarda sayısı iyice artan meme kanserine yakalanma riskini azaltır. Kekik meme kanseri hücrelerinin yayılma hızını düşürebilir.

**Maya Enfeksiyonuna Karşı Kekik:** Candida albicans ağız ve vajinal mantar enfeksiyonlarına neden olabilen ortak bir mantardır. Aynı zamanda [?]pamukçuk[?] olarak bilinir ve kekik içerdiği uçucu yağlar yardımıyla bu hastalıkları tedavi edebilir.

**Kekik Cilt Sağlığını Korur:** Cilt ve deri sorunları kırsal ve şehir alanlarından en sık yaşanan sorunların başında gelir. Kekik yardımı ile yapılan bitkisel ilaçlar ve yemeklerde kullanımı veya içecek olarak tüketilmesi cilt ve deri hastalıklarını önleyebilir. Çok miktarda uçucu yağ içeren kekik ve papatya karışımı egzama ve benzeri hastalıkları ortadan kaldıracaktır.

**Kekik aynı zamanda akne gibi cilt sorunlarını da tedavi edebilir.** Bakteriler üzerinde etkilidir, kekik suyu ile yüzünüzü yıkamanız sorunu büyük ölçüde giderebilir. Ayrıca sivrisinek sokmalarından dolayı meydana gelen cilt hastalıklarına karşı da kekik etkili olabilir.

**Kekik Bronşite İyi Gelir:** Kekik genel anlamda solunum yolu sistemi için sağlıklıdır. Soğuk algınlığı, öksürük, ateş, balgam gibi sorunları ortadan kaldıracaktır. Bunun yanında bronşite iyi gelir, bronşları rahatlatıcı özelliği vardır. Bu özelliğinden dolayı astım ve solunum yolu problemleri yaşayan kişiler de tüketebilirler.

**Kekik Saç Sağlığını Korur:** Diğer otlarla kombine edildiğinde saç sağlığı için mükemmel katkılar sağlayabilir. Kekik saçların yeniden çıkmasına yardımcı olduğu gibi saçların dökülmesine de engel olabilir.

**Kalp Sağlığı İçin Kekik:** Kekik etkili bir antioksidandır. Anti-enflamatuar etkileri ile birlikte farklı türde kalp hastalığına yol açan kronik enflamasyon gibi kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi için kullanılabilir.

**Kekik Kemikleri Güçlendirir Demir Deposudur:** Sadece 2.8 gram kekik bir yetişkinin günlük demir ihtiyacının %20'sini kazandırabilir. Demir eksikliği anemi, yorgunluk, zayıf bağışıklık sistemine neden olabilmektedir. Bu yüzden düzenli olarak kekik tüketimi aynı zamanda birçok hastalığa yakalanma riskini azaltacaktır.

**Besin Deposu Kekik:** Çok etkili bir antioksidan olan kekik, bol miktarda potasyum, manganez ve demir içermektedir. Bu yüzden kalp sağlığı için çok faydalıdır, kan akışını hızlandırır, kan hücrelerinin sağlığını korur, kırmızı kan hücrelerinin sağlığını korur ve aldıkları hasarları giderir, böylece birçok açıdan sağlığa katkıda bulunur.

**Kekik Stresi Giderir:** Kekiğin içerdiği B-6 vitamini beynimizde GABA düzeyini sağlıklı seviyede tutar ve bu durum stresle mücadele etmemizi artırır, aynı zamanda sinir sistemi sağlığını korur. Stres kaynaklı olumsuz düşüncelere engel olur.

**Kekik Göz Sağlığını Korur:** Kekik yağda çözünen A vitamini içermektedir ve bu mukus sağlığı yanında göz sağlığını da korumaktadır.

**Kekiğin Sağlık Açısından Diğer Faydaları:** Kekik A vitamini ve beta-karoten gibi flavonoidler açısından zengindir. Kekik tüketimi akciğer ve ağız boşluğu kanserine yakalanma riskini ciddi anlamda azaltır.

**Alzheimer Hastalığına Yakalanma Riskini Azaltır:** Kekik genel anlamda beyin hücrelerinin sağlığının

korunmasına ve beyin görevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirmesine yardımcı olabilir. Bunun dışında özellikle yaşlılığa bağlı olarak ortaya çıkan beyin hastalıklarına ve hafıza zayıflıklarına yakalanma riskini azaltabilir. Bütün bunların bir sonucu olarak da alzheimer hastalığına yakalanma riskini azaltabilir.

**Uykusuzluk Sorunu İçin Kekik:** Uyku sorunu çekenler için de kekik alternatif tedavi olabilir. Kekiğin sinir sistemi üzerinde olumlu etkisi olduğundan dolayı uykusuzluğa neden olabilecek sorunları ortadan kaldırabilir. Yatmadan önce tüketilen bir bardak kekik çayı iyi bir uyku çekmenize yardımcı olabilir.

**Kekik Şiddetli Öksürükleri Yatıştırır:** Eğer soğuk algınlığından dolayı şiddetli bir öksürük problemi yaşıyorsanız kekik çayı tüketmeyi deneyebilirsiniz. Kısa sürede öksürüğün şiddetini azaltabilir. Aynı zamanda kekik etkili bir balgam söktürücüdür.

**Kekik Hazımsızlığı Giderir:** Kekik çayı aynı zamanda sindirim sistemi içinde faydalı bir besin kaynağıdır. Kekik çayı hazımsızlık ve kabızlık gibi sorunları gidermenin yanında gaz, şişkinlik ve bağırsak kramplarını giderebilmektedir.

**Kekik Enerji Verir:** Kekiğin diğer bir özelliği de yorgunluğu azaltmasıdır, kas ağrılarını giderir, stresi alır ve belirli bir rahatlama sağlar. Kaybedilen enerjinin yeniden yerine gelmesini sağlar. Zihinsel yorgunlukları da giderebilir.

