



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KEKİK SUYU

### Bileşimi:

Uçucu yağlar (% 0.5 - 3.5) ve tanen içermektedir. Uçucu yağlar içerisinde timol (% 20 - 50) ve Karvakrol bulunur.

### Etki ve Kullanışı:

Mide yatıştırıcı, antiseptik, kurt düşürücü ve kan dolaşımında uyandırıcıdır. Zayıflamada etkili olup, kolestrolü düşürücü ve yağ çözücüdür. Öksürük, boğmaca ve astımda kullanılır. Balgam sökücüdür, boğaz iltihaplarında mide üşütmelerinde etkilidir. Gastritte etkili olup, gaz rahatsızlıklarını giderir ve hazmı kolaylaştırır.

Ağız kokusu, diş eti rahatsızlıklarında gargara yapmak amaçlı kullanılır. Şekeri düşürücü ve tansiyonu dengeleyici rolü vardır. Kekik suyu, andız otu kökü suyu ile karıştığında kadın hastalıklarında faydalı olup, adet söktürücü olarak kullanılır. Kekik suyu, papatya suyu ile karıştırıldığında saç ve cilt bakımında haricen kullanılabilir. Saç dökülmelerini önler ve kepeklenmeyi giderir. Ciltteki lekeleri ve sivilceleri temizler. Uyuz, egzama ve mayasilda günde 3 kere pansuman yapılır.

### Not:

Piyasada Alkol ve ispirto ile sentetik olarak yapılan ve insan sağlığına zararlı kekik sularını ve diğer bitkisel suları kullanmamanızı tavsiye ederiz.

---