



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ

Üzüm Çekirdeği Avrupa'da ilaç niyetine satılıyor. Mucizevi çekirdek ödemden, nezleyle kadar bir çok hastalığın tedavisinde kullanılıyor. Üzümün çok faydalı olduğu bilinir. Özellikle zihin açıcı yönü ile sınavlardan önce kuru üzüm tavsiye edilir. Ama birçoğumuz üzümü yerken çekirdeğinden muzdarip oluruz. Onu tüketmez, atarız. Hatta marketlerde en çok çekirdeksiz üzümler rağbet görür. Halbuki üzümün çekirdeği bugün birçok Avrupa ülkesinde ilaç niyetine, tabletler halinde satılıyor. Yavaş yavaş Türkiye'de de yaygınlaşmaya başlayan üzüm çekirdeği, yakında bütün eczanelerdeki yerini alacak gibi. Bu çekirdeğin en önemli faydası kan damarı onarıcısı olması. Kan damarları insan için hayati önem taşıyor. Başınızdan ayak uçlarınıza kadar her doku kanla beslenir. İncecik kılcal damarlardan, geniş atardamarlara kadar, karmaşık kan damarları ağı sizin yaşam hattımızdır. Eğer kan damarları yaşlanır, hastalanır, zayıflar, inceler ve kan sızdırırsa, sağlığınız tehlikede demektir. Eğer oksijeni taşıyan kan düzgün bir biçimde akıyorsa kalp kasınız hasar görebilir. İşte üzüm çekirdeği, zayıflamış kan damarlarını güçlendirip normal sağlıklarına döndürebilen, dolaşım bozukluklarının düzeltilebilen ve önleyebilen bir yapıya sahip. Özelliği ise tamamen doğal olması... Çekirdek, damar hastalıklarını tedavi ediyor. Zayıflamış kan damarlarının yapısını güçlendiriyor.

Ayrıca üzüm çekirdeği bilinen en güçlü antioksidan... Yapılan bazı testlerde, E vitamininden 50 kat daha güçlü olduğu ortaya çıkmış. İlk Fransa'da keşfedildi Üzüm çekirdeği 40 yıldır Avrupa'da, özellikle üzüm bağlarının çokluğu ile bilinen Fransa'da etkili bir biçimde kullanılıyor.

Üzüm çekirdeği 1947 yılında Bordeaux Üniversitesi'nden emekli tıp profesörü, Fransız Kimyacı Jack Masquelier tarafından keşfedilmiş. Çekirdek ilk olarak hamileliğinden dolayı aşırı ödemi olan fakültenin dekanının eşine, dekan tarafından verilmiş.

Masquelier o günü şöyle anlatıyor;

"Kadın, şişmiş bacakları ile o kadar yorgun görünüyordu ki, güçlükle yürüyebiliyordu. Yüzünden, çektiği acıları okumak mümkündü.

Ne yapabilirim de bu kadının acılarını dindirebilirim diye düşündüm.

Sonra dekanın eşine çekirdek verdiğini gördüm. Dekanın eşi 48 saat içinde iyileşti. O halde, ben üzüm çekirdeğinde özel bir şeyler olabileceğini düşündüm. "1950'de üzüm çekirdeği Resivit olarak bilinen ve Fransa'da satılan ilk damar koruyucu ilaç olmuş. Doktor Masquelier ve meslektaşları, üzüm çekirdeğinin varis üzerindeki etkisini doğrulayan dokuz deney yapmışlar. Bununla birlikte çekirdek, göz kamaşması, gece körlüğü, maküler dejenerasyon gibi göz sorunlarının, arterit, saman nezlesi, alerji ve burun kanamalarını tedavisinde de kullanılmış.

"Eğer düzenli olarak üzüm çekirdeği alırsanız, damar duvarlarınız güçlenecektir." diyor Dr. Masquelier. Diş eti kanayanlar kullanmalı. Peki üzüm çekirdeğine ihtiyacınız olup olmadığını nasıl öğreneceksiniz? Doktor Masquelier'in konu ile ilgili görüşleri şu şekilde:

"Sabahleyin dişlerinizi fırçalarsınız ve diş etlerinizin kanadığını görürsünüz. Ya da göz korneasında bir kan lekesi fark edersiniz. Veya geceleri kendinizi yorgun hissedersiniz, baldırlarınız şişer, ödem olduğunu fark edersiniz. Bu durumda damar zayıflığından muzdaripsinizdir ve üzüm çekirdeği tüm bu patolojik mekanizmalarla mücadele eder.

"1995 yılında İtalya'da yapılan bir araştırmada 150 miligramlık üzüm çekirdeğinin ağrıyı, yanma karıncalanma hissini ve atardamarların şişme derecesini azaltmada, yaygın olarak kullanılan bir eczacılık ilacından daha hızlı ve uzun süreli etkili olduğu bulunmuş. 1985 yılında da Fransa'da 92 hasta üzerinde yapılan kur kontrollü deney, 28 gün boyunca 300 miligram üzüm çekirdeği almanın, ağrıyı, karıncalanma geceleyin giren bacak kramplarını ve şişkinliği yüzde 50'den daha fazla azalttığını göstermiş. Üzüm çekirdeğini diğer bir faydası ise gözlere... Gece görüşünde önemli olan parlak ısıların neden olduğu göz kamaşmasını geçirmeye yardımcı oluyor.

Yine Fransa'da 100 denek üzerinde yapılan iki ayrı araştırmada 5 hafta boyunca günde 200 miligram üzüm çekirdeği almanın parlak ısılarla maruz kaldıktan sonra görme keskinliğine yeniden kavuşma durumunu artırdığı ortaya çıkmış. Ayrıca testlerde üzüm çekirdeği ürünün bir bilgisayar ekranı karşısında çalışmanın neden olduğu göz gerilimini geçirdiği ve miyop kişilerde retinanın işlevini ve duyarlılığını düzelttiği görülmüş.

Üzüm çekirdeğinin tansiyonu ve onun sonuçlarını düzenlemeye yardımcı olabileceği de belirtiliyor. Araştırmaların gösterdiğine göre, yüksek tansiyonlu insanlar genellikle çok geçirgen olan, zayıf kılcal damarlara sahipler. Bu da onların kılcal damar kanaması geçirme ve göz retinasındaki kan damarlarının yırtılma olasılıklarını artırıyor. Dr. Miklos Gabor'un yaptığı araştırmada üzüm çekirdeği yüksek tansiyonlu deneklerde

kılcal damarları güçlendirmiş.

Anti-Aging etkisi Üzüm çekirdeği damarları yenilediği için ayrıca anti-aging etkisine sahip. Yenilenen damarlar yaşlılığı geciktiriyor. Böylelikle cildinizdeki yaşlanma belirtileri azalıyor. Uluslararası sertifikalı Organik Üzüm Çekirdeği Ekstraktinin içerdiği Proantosiyanidin, bilinen en güçlü etkisi antioksidant. Üzüm çekirdeğinin antioksidant etkisi vitamin E'den 50, vitamin C'den 20 kat daha fazla.

Antioksidantlar, vücudumuzdaki kimyasal reaksiyonlar sonucu oluşan veya dışarıdan sigara, alkol, kirli hava v.s. ile alınan zararlı maddeleri etkisiz hale getiriyor.

Uzmanlara göre vücudun antioksidant üretimi 25 yaşından sonra yavaşlamaktadır. Bu yavaşlamanın yol açtığı deformasyonları yok etmek için bilinen en kuvvetli antioksidant ise organik üzüm çekirdeği ekstraktı olduğu belirtiliyor.

Çekirdek, bağ dokularını güçlendirerek cilt sarkmasına engel oluyor. Cildin elastik, yumuşak ve düzgün olmasını sağlıyor. Üzüm çekirdeğinde tavsiye edilen miktar günde 150 ile 300 miligram.

Damar sağlığını korumak için gerekli doz ise günde 5-10 gram. Üzüm çekirdeğinin insanlar üzerinde her hangi bir yan etkisi görülmemiş.

Prof. Peter Rohdewald tarafından laboratuvar fareleri, Hint domuzları ve köpekler üzerinde yapılan araştırmada doğal çekirdeğin, toksik, mutajenik, karsinojenik olmadığı tespit edilmiş.

Kimler kullanmalı?

- * Kan damarlarının yardımı ihtiyaç duyduğunu düşünenler.
- * Cildindeki kırışıklıklar günden güne fazlaşanlar
- * Cildi cansız ve solgun görünenler
- * Cinsel yaşantısında kendini yetersiz hissedenler
- * Kalple ilgili sorunları olanlar
- * Ani kalp krizi riski olanlar
- * Görme gücünde yaşlanmaya bağlı bozulma olanlar
- * Şişlikler ve ödem alerjilerinde
- * Yüksek tansiyonda
- * Kolayca kanama ve morarma eğilimi olanlar
- * Daha önce kanamaya bağlı felç geçirenler
- * Şeker hastalığı olanlar
- * Varis ve hemoroit gibi soruları olanlar

Sunu belirtmek gerekiyor ki; yukarıda bahsettiğimiz faydaların birçoğu çekirdeğin damarları onarıcı özelliğinden kaynaklanıyor. Çünkü damarlar, insan bedenini ayakta tutan ana mekanizmalar. Onların bozukluğu insan bünyesinde birçok hastalığa neden oluyor. Damarları onaran çekirdek, böylelikle diğer hastalıkların iyileşmesinde de önemli bir etkiye sahip oluyor. Dünya bir ayna gibidir; siz onu gülümseyerek karşılırsanız, o da size gülümser