



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞININ FAYDALARI

Zeytinyağı doğal bir ilaçtır. Gıdalarımız arasında sağlık ve tabii oluşu ile önemli bir yer tutar. Onlarca faydasının yanında birkaçı şunlardır. Burkulma ve incinmelerde kullanıldığı gibi, kapalı yanıklara sürmekde çok faydalıdır. Safra taşlarına, sırlıklara ve karaciğer sancılarına iyi geldiği bilinmektedir. Cilde ve saçlara da çok faydalıdır. Saçları dökülenlere, 1 yumurta sarısı ve zeytinyağı karışımını saç diplerine sürerek 1 saat bekletin. Daha sonra yıkayın, arada bir tekrarlamanası iyi olur.

Zeytinyağı kandaki kolestrol seviyesini yükseltmiyor, ayrıca atar damarlarda kan fıhtısı riskini de yok ettiğinden zeytinyağı tüketiminin çok olduğu yerlerde kalp ve damar hastalıklarından ölüm en düşük seviyede olmaktadır. Sıcak ve soğuk olarak tüketilse de her iki halde de gastrit ve ülserle karşı korunmada etkili olmakta, safra salgısını harekete geçirmekte, safra kesesinin boşalmasını düzenleyerek safra taşı riskini de azaltmaktadır.

Zeytinyağı, karaciğeri ve kalbi kuvvetlendirir, barsakları çalıştırıp sindirimi kolaylaştırır, kemik zafiyetini ve diş çürümelerini önler. Kanımızdaki zehirli maddeleri çepeçevre sararak etkisiz hâle getirir ve vücuttan atılmasını sağlar. E vitamininin kaynağıdır. Yüksek tansiyonu düşürür ve vücutta taş oluşmasını önler. Zeytinyağı, kötü kolesterol LDL düzeyini azaltıp, iyi kolesterol HDL'i ise korur yahut artırır. Bütün yağlar, az çok mide ve barsakları yorduğu hâlde, zeytinyağı hiçbir zarar vermeyip aksine kuvvetlendirir. Ham olarak yenebilen tek yağdır. Barsakları tembel olanlar, her sabah aç karnına bir yemek kaşığı zeytinyağı içmelidir. Cüzzam, ekzama, yara, çıban, sivilce, kurdeşen ve benzeri cüt; hastalıkları her gün zeytinyağı sürmekle iyi olur. Adale sertleşmesine, çürümesine ve mafsalları ağrılarına karşı krem gibi sürülür. Zeytinyağı kürünün sayısız faydaları vardır. Biri de barsak parazitlerini vücuttan atması. Zeytinyağı küründe yaşa ve kiloya göre sabahları aç karnına su ile karışık olarak iki-üç çorba kaşığı veya bir fincan içilir.