

Doğal Yağlar

# NANE



Nanenin şıfalı özellikleriyle buluşmaya hazır mısınız?



@ibrahimçelenk.office



www.ibrahimçelenkoffice.com



# İÇİNDEKİLER

---

- Nane yağı nedir?
- Nane yağı hangi maddeleri içerir?
- Nane yağının faydaları nelerdir?
- Nane yağı nasıl kullanılır?
- Nane yağı kullanırken dikkat edilmesi gerekenler püf noktalar hangileridir?
- Nane yağının yan etkileri nelerdir?
- Nane yağını kimler kullanmamalı?

Her daim buzdolabında muhafaza edilmelidir. Haricen kullanım içindir. Yumuşatmak için kullanmadan 30-60 dakika önce buzdolabından çıkarmanız yeterlidir.

Buzdolabında saklanıp açıldıktan sonra 12 ay içinde tüketilmesi tavsiye edilir !!!

Nane yağı çok güçlü bir şey, bu yüzden bu uygulamayı günde 3 kereden fazla yapmayın !!!





## NANE YAĞI NEDİR ?

Nane yağı, nane bitkisinin yapraklarından elde edilen bir uçucu yağdır. Keskin kokusu ve ferahlatıcı etkisiyle bilinen nane yağı, birçok fayda sağlar ve çeşitli kullanım alanlarına sahiptir. Nane yağı, özellikle mide sağlığına fayda sağlamasıyla bilinir. Sindirim sorunlarını hafifletmeye yardımcı olabilir ve mide bulantısı, kramplar ve gaz gibi şikayetleri azaltabilir.

## NANE YAĞI HANGİ MADDELERİ İÇERİR ?

Nane yağının ana bileşenlerini mentol ve menthone oluşturuyor. Menthyl asetat, isovalerate, limonene, pinene, beta-pinene ve sineol az miktarda bulunuyor. Nane yağı, bitkinin doğal halindeyken ihtiva ettiği A ve C vitaminleri ile magnezyum ve potasyum gibi mineralleri de korumaya devam ediyor.

## NANE YAĞININ FAYDALARI NELERDİR ?

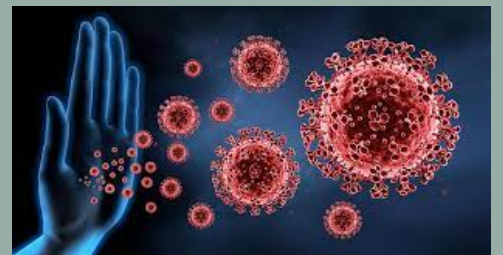
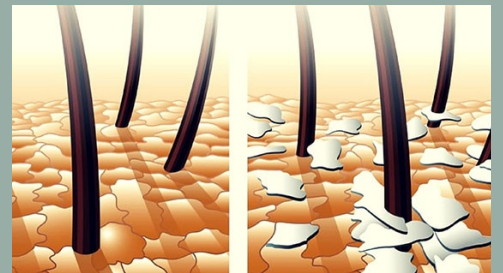
- Doğal bir ağrı kesici görevi görüyor. Kas ve karın ağrılarını dindiriyor.
- Kan dolaşımına olumlu etkileri oluyor. Bu sayede baş ağrılarının da daha hızlı geçmesini sağlıyor.
- Sinüslerin açılmasını sağlıyor. Buna bağlı ağrıların ve solunum sıkıntılarının da önüne geçiyor.
- Vücut ateşinin dengelenmesini sağlıyor. Yüksek ateşi düşürme konusunda vücuda destek oluyor.







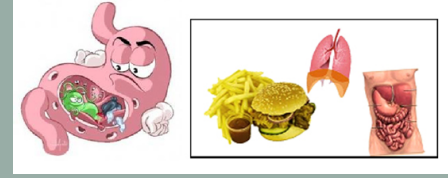
- Mide bulantılarına iyi geliyor. Sindirim sistemi üzerindeki olumlu etkileri bu konuda da devreye giriyor, bulantılara da iyi geliyor
- Diş eti hastalıklarını önleyebilir, Ağız kokusunun engellenmesine yardımcı oluyor, diş beyazlatıcı etkisi de vardır.
- Horlama sıkıntısına iyi geliyor.
- Kış hastalıklarına karşı vücudu koruyor. Soğuk algınlığı, grip ve nezle gibi yaygın hastalıkların olumsuz etkilerini azaltıyor
- Beynin sağlıklı çalışmasına destek oluyor. Odaklanma, konsantrasyonu artırma, hafızayı güçlendirme gibi etkiler yaratıyor
- Kaşıntıya iyi geliyor. Alerjik reaksiyonlar nedeniyle oluşan cilt ve burun kaşıntılarını azaltıyor
- Dudak sağlığını destekliyor. Dudak çatlamalarını engelliyor, dudakların daha dolgun gözükmmesine yardımcı oluyor
- Saçların ve saç derisinin sağlıklı kalmasına yardımcı oluyor. Saçlarda oluşan kepek sorunundan kurtarıyor
- Vücut direncini artırıyor. Antimikrobiyal özelliği sayesinde bağışıklık sistemini güçlendiriyor, akne tedavinde de kullanılıyor.







- İştah kapatıyor. Fazla iştahın önüne geçerek iştah kapatıcı bir etki gösteriyor
- Sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına destek oluyor. Sindirim sistemine destek olarak hazmı kolaylaştırıyor.
- Kadınlarda östrojen hormonunun az ya da testosteron hormonunun gereğinden fazla salgılanması sonucu oluşan istenmeyen tüylere nane iyi gelmektedir.
- Tırnaklarda mantar enfeksiyonu gibi sorunları gidermeye yardımcı olduğundan birçok tırnak bakım ürününde de yer almakta.
- Böcek Kovucu Ürünlerde: Ağır aromatik yapısı sayesinde böcek kovucu etki gösterebildiği için birçok üründe kullanılmakta.



## NANE YAĞI NASIL KULLANILIR ?

- Nane yağı serinletici etkisi sebebiyle ateşi düşürmek için doğal bir tedavi olabilir. Uygulama için Hindistan cevizi yağıyla karıştırarak boyna ve ayakların altına sürebilirsiniz.
- Cilde topikal olarak –sabit (taşıyıcı) bir yağ ile seyreltildiği takdirde– uygulanabilir.





- Akne tedavisi, cildin nemlenmesini sağlama gibi durumlarda nane yağını cilde doğrudan uygulayabilir ya da farklı yağlarla bir araya getirerek ondan destek alabilirsiniz. (Hindistan cevizi yağı gibi...)
- Eğer saçlarınızdaki kepeklerden kurtulmak istiyorsanız kullandığınız şampuanın içine nane yağı damlatmanız yeterli olacaktır.
- Nane yağını harici olarak değil de doğrudan ağız yoluyla tüketmek isterseniz bir su bardağı suya bir-iki damla nane yağı damlatarak onu değerlendirebilirsiniz.

Nane yağını bu şekilde kullanırsanız ağız kokularından hazımsızlıktan ve bulantılardan kurtulmanız kolaylaşacaktır.

Bazı durumlarda bulantılar için sadece nane yağının kokusundan da destek almanız işe yarayacaktır.

- Eğer nefes alma sıkıntıları çekiyor, sinüslerinizde bir tıkanma hissediyor ya da burun tıkanıklığı sorunu yaşıyorsanız büyükçe bir kaseye kaynar su ekleyip içine 5-10 damla kadar nane yağı damlatabilir, o sudan yükselen buharla burnunuza buhar banyosu yaparak tıkanıklıklardan kurtulabilirsiniz. Bu uygulama, horlama sorunu olanlara da iyi geliyor.



- Baş ya da kas ağrılarından kurtulmak içinse nane yağını sürüp masaj yaparak yaydırmanız yeterli olacaktır.
- Dudak çatlaklarından kurtulmak ya da dudaklarını daha dolgun göstermek isteyenlerin de birkaç damla nane yağını doğrudan dudaklarına sürmeleri yeterlidir.





## NANE YAĞI ZAYIFLATIR MI ?

Nane yağı ile zayıflama mümkündür, en kuvvetli ve etkili yağ yakıcılardan biridir. Zayıflamak için hem harici olarak hem de ağız yoluyla kullanılabilir. 1 bardak suya birkaç damla nane yağı damlatarak içebilir sindirim sistemini temizleyebilir toksinleri atabilir ve yağları yakmaya başlayabilirsiniz.



## NANE YAĞI KULLANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER PÜF NOKTALAR HANGİLERİDİR ?

Yağı kullanmadan önce, seyreltmeniz önerilir.

Aşırı dozda kullanıldığında, nane yağı ciltte yanma, kaşıntı ve tahrişe neden olabilir. Ağız yoluyla alınması durumunda da mide rahatsızlıklarına neden olabilir. Bu nedenle, nane yağı kullanmadan önce her zaman bir uzmana danışmanız önemlidir.

Nane yağı, diğer bazı yağlarla birlikte kullanıldığında da etkisini artırabilir. (zeytinyağı, avokado yağı, hindistancevizi yağı veya badem yağı...)

Nane yağı çok kuvvetli bir yağdır. Nane yağının içine su ya da daha yumuşak yağlar ekleyerek yüze sürmeniz daha fazla tavsiye edilmektedir.

## NANE YAĞININ YAN ETKİLERİ NELERDİR ?

Nane yağının bilinen ciddi bir zararı bulunmuyor fakat dikkati de elden bırakmamak gerekir. Özellikle ağız yoluyla direkt alınması pek de önerilen bir yöntem değildir.

## NANE YAĞINI KİMLER KULLANMAMALI ?

Nane yağı hamile kadınlar tarafından kullanılmamalıdır ve özellikle bebekler ve çocuklar için kullanılmamalıdır !







İBRAHİM ÇELENK



Kalbindeki endişeleri yavaşlat. Senin hikayen,  
seni yaratan tarafından yazıldı. Önündeki  
hayat, arkanda bıraktığın zorluklardan daha  
güzel

Geçmişten günümüze atalarımızın izinden ve tecrübelerinden  
edindiğimiz bilgi ve deneyimleri bir sonraki kuşaklara aktarma  
amacıyla sizlerleyiz...

+90 0537 689 13 71

**IBOIL**  
*İbrahim Çelenk*

info@iboil.com.tr