

DOĞAL YAĞLAR

KEKİK

Kekiğin şifalı özellikleriyle buluşmaya hazır
mısınız?



İÇİNDEKİLER

- Kekik yağı nedir ?
- Kekik yağının içerdiği bileşenler.
- Kekik yağının faydaları .
- Kekik yağının cilde faydaları.
- Kekik yağı zayıflatır mı?
- Kekik yağı nasıl kullanılır ?
- Kekik yağının yan etkisi var mı ?
- Kekik 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 !!!

Hassas ciltlerde tahrişlere yol açabileceği ve yan etkileri olabileceği için kekik yağı kullanımına başlamadan önce, mutlaka uzman doktor görüşü alınması gerekir !!!

KEKİK YAĞI NEDİR?

Kekik yağı; Güney Avrupa ve Akdeniz ikliminde yetişen ve keskin kokulu bir bitki türü olan kekiğin, buhar distilasyonu yöntemiyle damıtılmasından elde edilen aromatik bir yağ çeşidini oluşturuyor. Bu yağın üretilmesi için bitkinin yaprak ve dallarından faydalanılıyor.

Gerçek kekik aromalı ve açık yeşil renkte olur.



KEKİK YAĞININ İÇERDİĞİ BİLEŞENLER

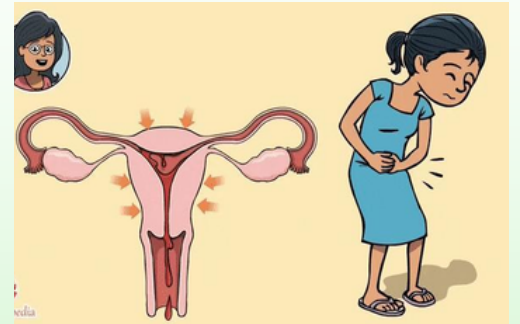
Kekik bitkisinin kendisinde ve kekikten üretilmiş kekik uçucu yağında zengin A vitamini ve iyi bir oranda E vitamini içerir, timol, karvakrol, linalol, simol, borneol, flavonoidler ve tripenoit bulunur. Kekiğe koku veren madde timol ve karvakrol maddesidir.

KEKİK YAĞI FAYDALARI

- Kekik yağı, vücut içinde biriken enfeksiyonların ve iltihapların temizlenmesinde etkilidir.
- Tümör baskılayıcı özelliklerinden dolayı kanserli hücrelerle mücadele eder. Meme, kolon, rahim kanserlerinde sıklıkla önerilir.
- Eklem ağrılarına iyi gelir. Özellikle bel ve bel çevresindeki ağrıların tedavisinde kekik yağı tavsiye edilir.
- Solunum yollarını destekler, temizler ve açar. Ağrı kesicidir.
- Bağırsak hareketlerini düzenler.
- İdrar söktürücü özelliği vardır.
- Boğaz ağrısına iyi gelmektedir.



- Sinüslerin ve bronşların açılmasını sağlar.
- Doğal antibiyotik etkiye sahiptir.
- Öksürük, sinüzit ve bademcik iltihaplarına iyi gelir.
- Kekik yağı, kan damarlarının açılmasına yardımcıdır.
- Kekik yağı sivilce tedavisinde kullanılır. Ergenlik dönemindeki gençlerde görülen sivilce ve aknelere karşı çok faydalıdır.
- Karaciğer fonksiyonlarını iyileştirmeye yardımcı olur.
- Kekik yağı tahtakurusu, bit, pire, kene, amip ve sivrisinekleri de kovma özelliğine sahiptir.
- Ağızda koku yapan bakterilerin etkisini azaltır. diş eti çekilmesine iyi gelebilir.
- Çıban, sedef, egzama gibi cilt hastalıklarına iyi gelir.
- Anti ageing özellik içerdiği için yaşlanma karşıtı ürün olarak kullanılabilir. Yaşlanmayı ve kırışıklık oluşumunu geciktirir.
- Regl döneminde stres oluşturan kasık ağrılarını giderir.



- Kadınlarda adet düzenleyici etkiye sahiptir.
- Daha rahat uyumak ve zinde kalkmak için kekik yağını odada bulundurabilirsiniz.
- Saç bakımında kullanabileceğiniz besleyici bir yağdır.
- Kekik yağının çok faydalı olduğu bir alan da alkol ve sigara bağımlılığıdır.
- Kandaki şeker miktarının düzenler ve diyabete faydalıdır.



KEKİK YAĞININ CİLDE FAYDALARI

- Antifungal özelliği vardır. Mantar oluşumunun önüne geçer.
- Sivilcelerin oluşmasına engel olur.
- İleri yaşlarda oluşan kırışıklıkları azaltır.
- Akne sonrası oluşabilecek enfeksiyonları engeller.
- Egzama ve sedef gibi cilt hastalıklarının geçmesine yardımcı olur.
- Cildi gençleştirir.
- Yanık ve kesiklerin mikroplanmasına engel olur.
- Sinek ve böcek ısırıklarının kaşıntısını alır.



KEKİK YAĞI ZAYIFLATIR MI?

- Kekik yağı bölgesel zayıflama çalışmalarında kullanılan bir yağdır.
- Zayıflama kürlerinin içerisine etken madde olarak katılabilmektedir.
- Kekik yağı, carvacrol içerdiği için kilo kaybına yardımcı olabilir.
- Diyet ve egzersiz programlarınıza, uygulanan masajlarınıza dahil ederek kullanabilirsiniz.
- Selülit ve varis sorunlarının yok edilmesinde oldukça etkili bir yağdır.
- Sorunlu bölgelere masaj yaparak uygulayabilirsiniz.
- Kekik yağı kolesterolü düşürmeye yardımcı olduğu için yağ yakma işlemini hızlandırmaktadır.

KEKİK YAĞI NASIL KULLANILIR?

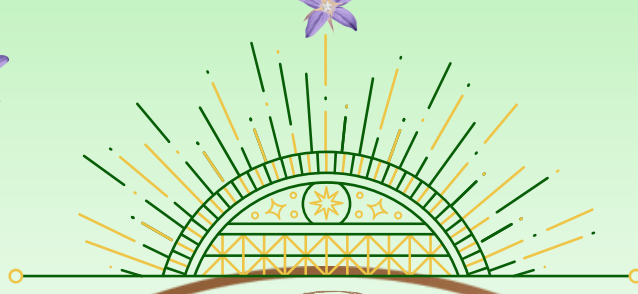
- Kekik yağı son derece güçlü bir maddedir. Tamamen saf kekik yağının tüketilmesi uzmanlar tarafından önerilmemektedir.
- Kekik yağını, bir su bardağı suya 1-2 damla damlatıp seyrelterek kullanmak en doğrusu olacaktır.
- Kekik yağının tüketimi 10 güne kadar normaldir.
- Kekik yağı, sıcak suya 2-3 damla ilave edilerek buhar banyosu hazırlamak
- Sıcak suya 2-3 damla kekik yağı damlatılarak 10-15 dk beklenir ve kekik çayı olarak ağız yoluyla tüketilir.
- Ilık suya 2-3 kez damlatarak gargara yapabilirsiniz.

- Cilde ve saça direkt teması önerilmez. Zeytin yağı, badem yağı veya su ile seyreltip ihtiyaç duyduğunuz bölgeye uygulayabilirsiniz.
- Yeni oluşmuş et benlerinizi yok etmek için 7 damla Hindistan cevizi yağı ile 4 damla kekik yağını karıştırarak et benlerinizin üzerine, günde birkaç kez sürmeye devam edebilirsiniz.
- Sakinleştirici etkisini görmek ve güzel aromatik kokusunu almak için buhurdanlık ile odanızda kullanabilirsiniz.
- Diş etlerine uygulamak için birkaç damla kekik yağı ile bir taşıyıcı yağ (zeytinyağı, hindistan cevizi yağı vb.) karıştırılabilir.
- Damıtma yöntemiyle elde edilen saf kekik yağı kullanacaksanız, cildinize sürdüğünüzde yanıcı etkisi ile karşılaşabilirsiniz.

KEKİK YAĞI YAN ETKİLERİ

- Kekik yağının fazla kullanımı karın ve baş ağrısına yol açabilir.
- Fazla tüketildiği takdirde tiroid hormonlarında düşürür ve kalp durması ya da nöbet gibi ciddi sağlık problemlerine yol açabilir.
- Hamilelerin ve hipertansiyon hastalarının kekik yağından uzak durması şiddetle tavsiye edilir.
- Mide bulantısı veya ishal sorunlarına yol açabilir.
- Kusma olması durumunda, uzman doktorlarla mutlaka görüşülmelidir.
- Kronik rahatsızlığı olanlar, emziren kadınlar, yaşlılar ve çocuklar kekik çayı içmemelidirler.
- Baharat alerjisi olanlar da kullanımı sakıncalıdır.
- Kanın pıhtılaşmasını önleyen ilaçlarla birlikte kullanılması önerilmez.





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
sizlerle...*

+90 0537 689 13 71
info@iboil.com.tr