



Bir asrın üzerinde bir ömüre sahip yüksek rakımlardaki zeytin ağaçlarından, **yaklaşık 25 kg. zeytinden 1lt. üretilebilen** zeytinyağı... **Yakın bir tarihe kadar eczane raflarında tedavi amacıyla bulunan** zeytinyağı, günümüzde tekrar keşfedildi. Bu küçük şişenin içinde yer alan ve sadece tedavi amaçlı üretilen zeytinyağı **Amerika, Japonya ve Avusturalya gibi ülkelerden ilaç yapımında kullanılmak üzere çok talep görmektedir.**

Aydın bölgesinde **yüksek rakımlarda yetişmiş, 100 yıl ve üzeri yaşlardaki memecik cinsi zeytin ağaçlarından** toplanmış zeytinlerden üretilmektedir. Zeytin ağaçlarının asırlık ve memecik cinsi olmasının dışında, bu kadar sağlıklı mahsule sahip olmasındaki diğer etkenleri şöyle sıralayabiliriz.

- Bulunduğu yüksek rakımdaki hava akımı.**
- Tamamıyla hayvansal gübrenin ve geleneksel ilaçlamanın yapılması.**
- Klasik zeytin toplama yöntemlerinin dışında tek tek el ile toplanması.**
- Toplamayı gerçekleştiren kişilerin kimyasal ürünleri (şampuan, parfüm, sigara gibi) kullanmamasına özen gösterilmesi.**
- Toplanan zeytinlerin aynı gün içerisinde su değmeden sıkılmasından dolayı içerisinde bulunan antioksidanların kaybolmaması** olarak sıralayabiliriz.

Zeytinyağı üzerine gerçek bilimsel çalışmalara başlanması, 1889'u bulmuştur. Şifalı özelliklerinin zamanın bilim dünyası tarafından kabul edilmemesine karşın, Fransa'da zeytinyağının ilaç yapımında kullanılması, resmi olarak 1748'de kabul edildi.

Günümüzde yeniden keşfedilmeye başlanan zeytinyağı; büyük şirketlerin 1950'li yıllarda margarini öne sürmesinden dolayı yararları 40 yıl süreyle gölgelemiştir.

DOĞAL ANTİBİYOTİK

Zeytinyağının, en yoğun içerdiği yağ asidi olan oleik asit, ilaç sanayiinde kullanılmaktadır. Zeytinin yapısında bulunan ve yakın zamana kadar dikkate alınmayan bir grup madde üzerinde, son yıllarda önemli çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Bu maddeler, zeytinin yapısındaki proteinler içerisinde bulunmaktadır. İspanyollar, Akdeniz diyetinin olmazsa olmazı zeytinyağının, **bileşimindeki mikro-besinleri belirledi. Zeytinyağındaki "fenol" adlı bileşenin, antioksidan ve pıhtılaşma karşıtı özellikleriyle kalp için iyi bir koruyucu** olduğu bilim insanlarıncı düşünülmekte. **Fenol, en fazla saf zeytinyağlarında bulunuyor.**

İspanya'daki Reina Sofia Üniversite Hastanesi'nde yürütülen çalışma, kolesterolü yüksek 21 katılımcıyla gerçekleştirildi. Dr. Juan Ruano ve meslektaşları, fenol açısından zengin zeytinyağı ile içeriğinden fenol değerleri minimuma indirilmiş zeytinyağının etkisini karşılaştırdı. **Fenol oranı yüksek zeytinyağından yapılmış yemekleri tüketen katılımcıların, kan damarlarındaki fonksiyonların sağlık açısından çok daha geliştiği gözlemlenmiştir.**

Bileşenlerine göre faydalarını şöyle sıralayabiliriz:

- Hücrelerdeki oksidatif hasarı ve sağlıklı kalmayı sağlayıcı, hastalıklardan koruyucu, hastalıkları iyileştirici.
- Kandaki kolesterol seviyesini azaltıcı,
- Lipit peroksidasyonu önleyici,
- Düşük yoğunluklu lipoproteinlerin (LDL) oksidasyonunu önleyici ve miktarını düşürücü etkileri bulunur.
- Kardiyovasküler kalp hastalıklarının önlenmesi,
- Çeşitli kanser (kolon, prostat ve göğüs) ve trombotik (pıhtılaşma) hastalıkların oluşumunu engellemekte,
- Merkezi sinir sistemi dejenerasyonunu önlemekte ve serbest radikalleri yok ederek yaşlanmayı geciktirmektedir. (Peroksil, alkil, süperoksit ve hidroksil, sitotoksik serbest radikallere örnek olarak verilebilir.)
- İltihap kurutucu ve kanamayı durdurucu etkileri vardır.
- Zeytinyağındaki, hidroksitirozol, insan eritrositlerini oksidatif tehlikeye karşı korur.
- Antimikrobiyel ve antikanserojen aktiviteye sahiptir.
- Damar genişletici, tansiyonu ve kan şekeri düşürücü etkisi bulunur.
- Serbest ve süperoksit radikalleri (Üzerinde bir elektron fazlalığı bulunan oksijen molekülüne, süperoksit radikal denir) yok eder.
- Eritrositlerin oksidatif zarar görmesini azaltır.
- DNA hasarını ve LDL oksidasyonunu önler.
- Tromboksan seviyesine yardımcı olur.
- Menopoz sonrası kadınlarda kolesterolün yükselmesini engeller ve kolesterolü yüksek kişilerde LDL peroksidasyonunu azaltır.
- Apoptosisi (programlanmış hücre ölümü) teşvik eder ve tümör hücrelerinin çoğalmasını önler.

İtalyan tıp adamı Prof. Publio Viola'nın dediği gibi, "Eğer olmasaydı, zeytinyağını icat etmek zorunda kalırdık". Öte yandan **Zeytinyağının faydaları, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından da resmen kabul edilmiştir. FDA** bugün, zeytinyağından elde edilen doymamış yağların, nitelikli sağlık hizmeti için uygun olduğunu ve her gün zeytinyağı tüketilmesinin, koroner kalp rahatsızlığı(CHD) riskini azalttığını duyurdu. Aynı zamanda da günlük tüketilen kalori miktarında da artışa neden olmamaktadır. Bu uygulamaya, geçen yıl benzer uygulamaların doğruluğunun ortaya koyulup, etkilerinin görülmesi sürecinden beri **FDA'nın**, geleneksel gıdalar için duyurduğu önde gelen nitelikli sağlık hizmetidir.

Zeytinyağı üzerine İspanya, Portekiz, Amerika, Japonya, Avusturalya gibi ülkelerde 100lerce kişi üzerinde yapılan araştırmalar sonunda zeytinyağının faydalarını şöyle sıralayabiliriz.

FAYDALARI:

Dünyanın en önemli kanser ilacı, köpek balığı kıkırdağında bulunan squalene adlı maddedir. Squalene maddesi, doğru tekniklerle üretilen organik zeytinyağında bol miktarda bulunur. Zeytinyağının başlıca tavsiye edildiği kanser hastalıkları;

- Bağırsak Kanseri**
- Meme Kanseri**
- Rahim Kanseri**
- Prostat Kanseri**
- Deri Kanseri tedavilerinde** kullanılır.

-**Kalp damar hastalıkları, Hipertansiyon, Tromboz, ve Diyabet tedavilerinde** kullanılır.

Antioksidandır.

- Oksidatif Stres** tedavilerinde kullanılır.
- Alzheimer ve Osteoporoz** hastalıklarını önlemesi ve gelişimi sırasında beyin hücrelerinin zarında bulunan yağ asitlerinin yapısını oluşturması nedeniyle olumlu etkisi kanıtlanmıştır.
- AIDS** mikrobi olan **HIV**'in yayılmasını %80 seviyesinde azalttığı kanıtlanmıştır.
- Doğal **müsilidir.**
- Mide iç zarını korur, **ülser** gelişimini engeller, **mide yanması, gaz problemleri** ve **iştahsızlığa karşı** mideyi güçlendirir.
- Karaciğer ağrılarını giderir.**
- Sarılıkta** çok faydalıdır.
- Safra kesesi tembelliği, safra taşı oluşumu ve sindirim güçlüğü** gibi sağlık sorunlarını ortadan kaldırır.
- İnsülin direncini engeller** ve kandaki glikozun daha iyi kontrolünü sağlar. **Diyabetli hastalarda kandaki şeker oranını %12 oranında azalttığı** tespit edilmiştir.
- Obezite** tedavisinde kullanılır.
- Menopoz** dönemindeki kadınlar için östrojen hormonu takviyesi sağlar.
- Böbrek taşı** oluşum riskini azaltır. İçindeki klor sayesinde böbreğin çalışmasına yardımcı olur ve böylece vücudun atıklardan arınmasını kolaylaştırır.
- Doğru tekniklerle üretilen organik zeytinyağını tüketen anne adaylarında, **tüp bebek** sırasında çok daha fazla yumurta elde etmenin mümkün olduğu kanıtlanmıştır.
- E vitamini açısından** zengin olduğu için **sperm kalitesini yükselttiği** görülmektedir.
- Hamilelikte, bebeğin, hücre ve sinir sisteminin oluşturulmasında** önemli bir etken teşkil eder.
- Anne sütüne eş miktarda yağ asitleri** içerir.
- Annesini emerek beslenen **bebekler için sinir dokularının gelişimi** açısından çok faydalıdır.
- Çocukları raşitizmden** korur. Günde birkaç damla zeytinyağı, **bebeğin gelişimine** büyük katkı sağlar.
- A, D, E ve K vitaminleri içerdiği için çocukların ve erişkinlerin **kemik gelişimine yardımcı** olur.
- Vücudun **iskelet yapısını güçlendirir.**
- Kemik erimesini** (osteoporoz) frenlediği için erişkinler, özellikle kadınlar için çok yararlıdır.
- Kemiklerdeki **kalsiyumun kaybını önler.**
- Eklemlerde iltihap ve hireçlenme** sonucu oluşan ağrı, şişme ve sertleşmeyi önler ve bu tür hastalıkların oluşmasını engellemektedir.
- Kas kramplarına ve ağrılara** yararlıdır.
- Ağız içi ve deri yaralanmalarında** kullanılır.
- Güneş yanığı sonrasında** kullanılmaktadır.
- Kulak ağrılarında, boğaz ağrıları ve öksürük** tedavisinde kullanılır.
- Sağlık ve güzellik kaynağıdır. Cildi besler, korur ve yumuşatır. **Cildin onarılmasına katkıda bulunur**, su kaybını önleyen güçlü bir nemlendirme özelliğine sahiptir. **Cildi sıkılaştırmak, yıpranmayı önlemek, saçları yumuşatmak, tırnakları güçlendirmek için kullanılır.**

YAN ETKİLERİ

Doğru sıkım ve katkısız zeytinyağının **hiçbir yan etkisi yoktur. Gerçek zeytinyağı 15°C sıcaklık altında donmaya başlar.**

MUHAFAZA KOŞULLARI

- Güneş ışığına ve doğrudan yüksek aydınlatmalı ortamlarda tutulmamalıdır.
- Yaklaşık 18°C sıcaklıkta saklanması tavsiye edilir. Yüksek sıcaklık, yağdaki olumlu bileşenlerin kaybedilmesine neden olur. 15°C nin altındaki sıcaklıklarda donma reaksiyonu göstermesinden dolayı akışkanlığını yitirir. (Donan zeytinyağını oda ısısında çözülmesini sağlarız.)
- Havayla fazla temas etmemeli, şişe boşaldıkça mümkünse üzerine eklenmelidir. (Havayla uzun süreli teması sonunda oksidasyona uğrar.)
- Keskin kokulu diğer yiyecek ve malzemelerden uzak tutulmalıdır.

KULLANIMI

Her sabah kahvaltıda yarım saat önce; hasta iseniz bir çorba kaşığı, sağlık için ise bir tatlı kaşığı içilmesi önerilir.

Zeytinyağı hakkında yapılan güncel bilimsel araştırmalara instagram adresimizden ulaşabilirsiniz.



Olive oil, an oil that can be produced as much as **approximately 25 kilograms from olive trees** grown at high altitudes with a lifespan over a century... **Found in the pharmacy shelves for therapeutic purposes up to a recent date**, olive oil has been rediscovered today. Olive oil, which is contained in this small bottle and is produced only for the purpose of treatment, **is highly demanded for use in pharmaceutical production from countries such as America, Japan and Australia.**

Olive oil is produced from olive trees which are grown at high altitudes in Aydın region and collected from papilla type olive trees of 100 years old and over. Apart from the olive trees being a century old and papilla type, we can list the other factors that have such a healthy crop as follows:

- **Air current at the high altitude where it is located.**
- **Use of completely natural manure and traditional agricultural spraying methods.**
- **Collection of olives by hand one by one other than classic olive picking methods.**
- **Special care being paid not to use chemical products (such as shampoo, perfume, cigarette) by the people who harvest the olives.**
- **We can list the antioxidants contained in the olives collected because they are squeezed without water during the same day.**
- **The fact that the harvested olives are pressed in the same day without touching water, the antioxidants contained by the product are not lost.**

The real scientific studies on olive oil was started in 1889. Although the medicinal properties of the olive oil were not accepted by the scientific world at that time, its use in medicine in France was formally adopted in 1748.

Olive oil has been rediscovered today; Its benefits have been overshadowed for over 40 years because of the large companies that propagandized margarines in the 1950s.

NATURAL ANTIBIOTIC

Oleic acid is the most intense substance contained by olive oil is used in the pharmaceutical industry. Significant studies have been started in recent years on a group of the substances found within the olives, which have not been considered sufficiently until recently. These substances are found in the olive-derived proteins. **Spanish researchers have identified the micro-nutrients** in the composition of the olive oil, which is the essential item of the Mediterranean diet. It is thought by scientists that **the "phenol" component of the olive oil is a good preservative for the heart with antioxidant and anticoagulant properties. Phenol is found mostly in pure olive oil.**

A study conducted at Reina Sofia University Hospital in Spain was carried out with 21 participants who suffered from high cholesterol. Dr. Juan Ruano and his colleagues compared the effects of the olive oil that is rich in phenol with that of the olive oil that contains minimum level of phenol. **It was observed that the participants who consumed foods made of olive oil with a high phenol content were observed to have improved functions of blood vessels in terms of health.**

We can list its benefits according to its compositions as follows:

- Prevention of oxidative damage in the cells and maintaining health, preventing and healing the diseases.
- Reducing the cholesterol level of in the blood.
- Lipid peroxidation inhibitor.
- It has the effects of inhibiting and reducing the oxidation of the low density lipoproteins (LDL).
- Prevention of cardiovascular heart diseases.
- It inhibits occurrence of various cancers (colon, prostate and chest) and thrombotic (coagulation) diseases,
- It prevents central nervous system degeneration and eliminates free radicals, delaying aging (Peroxide alkyl, superoxide and hydroxyl, examples of cytotoxyl free radicals).
- It shows inhibitor effects against inflammation and bleeding.
- Hydroxytyrosol in the olive oil protects human erythrocytes against oxidative hazards.
- It has antimicrobial and anticarcinogenic activity.
- It as vasodilator, blood pressure and blood sugar lowering effects.
- It eliminates free and superoxide radicals (an oxygen molecule with an electron excess on it is called superoxide radicals).
- It reduces the oxidative damage of erythrocytes.
- It prevents DNA damage and LDL oxidation.
- It helps with tromboxane levels.
- It prevents elevated cholesterol in women after menopause and reduces LDL peroxidation in people with high cholesterol.
- It promotes apoptosis (programmed cell death) and prevents the proliferation of tumor cells.

As the Italian medical scientist professor Publio Viola said, "If it were not for, we would have to invent olive oil". On the other hand, **the benefits of olive oil is officially recognized by the US Food and Drug Administration (FDA).** Today, FDA has announced that unsaturated fats from olive oil are suitable for qualified health care and daily consumption of olive oil reduces the risk of coronary heart disease (CHD). At the same time, it does not cause an increase in the amount of calories consumed daily. This practice is the leading quality health care service that FDA has announced for traditional foods since the introduction of similar practices last year and the appearance of the effects of the olive oil.

As a result of the researches made on hundreds of people in countries like Spain, Portugal, America, Japan and Australia, we can list the benefits of olive oil as follows:

ITS BENEFITS:

The most important cancer drug in the world is called squalene, which is found in the cartilage of the sharks. Squalene is found abundantly in organic olive oil produced with the right techniques. Cancer diseases for which olive oil is recommended are mainly as follows:

- Bowel cancer
- Breast cancer
- Uterine cancer
- Prostate cancer
- Skin cancer.

It is used in **the treatment of hypertension, thrombosis, and diabetes.**

It is an antioxidant.

- It is used in **oxidative stress** treatments.
- Its positive effects have been proven to be beneficial thanks to fact that it constitutes the structure of the fatty acids present in the brain cells during development and prevention of **Alzheimer and Osteoporosis.**
- It has been proven that it reduces the spread of **HIV** by 80%, which is the **AIDS** virus.
- It's a natural **laxative** agent.
- It protects the inner lining of the stomach, prevents the development of ulcers, strengthens the stomach against **epigastric burning, gas problems and lack of appetite.**
- It relieves liver aches.
- It is very useful in jaundice.
- It eliminates health problems like biliary stenosis, gallstone formation and digestive problems.
- **It prevents insulin resistance** and provides better control of the blood glucose. It has been found that it reduces the amount of sugar in the blood by 12% in the diabetic patients.
- It is used in **obesity** treatment.
- It provides estrogen hormone supplementation for menopausal women.
- It reduces the risk of kidney stone formation; thanks to the chlorine it contains, it helps the kidneys to function and thus makes it easier to purge the body from wastes.
- It has been proven that it is possible to obtain much more eggs during **test-tube baby** procedure in the mother candidates consuming the organic olive oil produced with the right techniques.
- As it rich in **E vitamin**, it is found to increase the quality of sperm.
- It is an important factor **in the formation of the cell and nervous system of the baby during pregnancy.**
- It contains fatty acids at **an amount equal to that of breast milk.**
- It is very beneficial **for the development of nerve tissues for babies** fed by suckling their mother.
- It protects children from **rachitis.** A few drops of olive oil a day contribute greatly to the development of the baby.
- As it contains A, D, E and H vitamins, it helps **bone development** in children and adults.
- It strengthens **the skeletal structure of the body.**
- It is very useful for adults, especially women, because it inhibits **bone loss (osteoporosis).**
- It prevents the **loss of calcium in the bones.**
- It prevents pain, swelling and hardening as a result of **inflammation and arthritis in the joints,** and also it prevents the occurrence of such diseases.
- It is useful **muscle cramps and aches.**
- It is used in **mouth and skin injuries.**
- It is used for **sunburns.**
- It is used in the treatment of **ear aches, sore throats and cough.**
- It is a source of health and beauty. It nourishes, protects and softens the skin. **It contributes to skin repair** and has a strong moisturizing feature that prevents water loss. **It is used to tighten the skin, to prevent wear, to soften the hair, and to strengthen the fingernails.**

SIDE EFFECTS

Properly pressed olive oil without any additives inside **has no side effects at all. Real olive oil begins to freeze below 15°C.**

STORAGE CONDITIONS

- Olive oil should not be kept in direct sunlight and directly illuminated environments.
- It is recommended to store it at about 18°C. High temperatures cause loss of positive components in the olive oil. It loses its fluidity due to freezing reaction at temperatures below 15°C. (Make sure that frozen olive oil is dissolved in the room temperature.)
- Do not allow too much contact with air; and if possible, its bottle should be topped up as it is emptied. (Long-term exposure to air will consequently cause oxidation)
- It should be kept away from other food and materials that have sharp smells.

USAGE

Every morning half an hour before breakfast; it is recommended to drink a spoonful if you are sick, and a dessert spoon if you are healthy.

You can find up-to-date scientific researches about olive oil on our instagram account.



@milonasdogalurunler



@milonasdogalurunler