MİLONAS
ZEYTİNYAĞI

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 edilmemiş olmasına karşın, Fransa'da zeytinyağının ilaç yapımında kullanılması, resmi olarak 1748'de kabul edildi.

Günümüzde yeniden keşfedilmeye başlanan zeytinyağı; büyük şirketlerin1950'li yıllarda margarini öne sürmesinden dolayı yararları 40 yıl süreyle gölgelenmiştir.

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 insanlarınca 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 söyle 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 trombik (pıhtılaşma) hastalıkların oluşumunu engellemekte,
-Merkezi sinir sistemi dejenerasyonunu önlemekte ve serbest radikalleri yok ederek yaşlanmayı geciktirmektedir. (Peroksil, alkil, süperoksit ve hidroksil, sitotoksil serbest radikallere örnek olarak verilebilir.)
-İltihap kurutucu ve kanamayı durdurucu etkileri vardır.
- Zeytinyağındaki, hidroksitirosol, insan eritrositlerini oksidatif tehlikeye karşı korur.
- Antimikrobiyel ve antikanserojen aktiviteye sahiptir.
- Damar genişletici, tansiyonu ve kan şekerini 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 uygulama, 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. Zeyinyağının 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*** mikrobu olan ***HIV***'in yayılmasını %80 seviyesinde azalttığı kanıtlanmıştır.
-Doğal ***müsildir***.
-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 kireçlenme 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 tuttulmamalıdır.
-Yaklaşık 18°C sıcaklıkda 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 sağlayınız.)
-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 kahvaltıdan yarım saat önce; hasta iseniz bir çorba kaşığı, sağlık için ise bir tatlı kaşığı içilmesi önerilir.