







Viomé



Çörekotu Yağı



Genel Olarak

Peygamber (S.A.V) tarafından övülmüş olan çörekotu bitkisi, dünyanın değişik yerlerinde, değişik isimlerle bilinir. Açık mavi renkli çiçekler açan ve 20-40 cm boyunda bir senelik, otsu bir bitkidir. Yol kenarları, özellikle ekin tarlalarında bulunur. Gövdesi dik ve kısa tüylüdür. Yaprakların alttakileri saplı, üsttekileri sapsızdır. Çiçekler uzun saplı ve tek tektir. Taç yaprakları iki parçalı ve bal özü bezleri taşıyan sekiz küçük parça hâlinindedir. Meyveleri çok tohumlu olup, tohumlar siyah renkli ve oval şekillidir. Kuzey Afrika, Güney Avrupa, Balkan ülkeleri, Kuzey Afrika, Türkiye ve Hindistan'da yetiştirilmektedir.□

Tarihi Olarak

Yazılı kaynaklardan yaklaşık 3000 yıl öncesine kadar bu konuda tarihi bilgi alınabilmektedir. Eski Mısırlılar' da çörek otuna çok büyük önem verildiği ve saray çevrelerinde yaygın olarak sağlık maksatlı kullanıldığı bilinmektedir. Günümüzde de çörek otu tohumu ve yağı üzerinde yapılmış yüzlerce uluslararası klinik çalışma bulunmaktadır.

Buna paralel olarak yazılmış yüzlerce ilmi eser de mevcuttur. Bu noktada doğal yağların yaşayan canlılarda ki önemini en güzel ifade eden aşağıda ki satırları da sizlerle paylaşmak istedik:

"Yağlar; tüm canlı formların (İnsan, hayvan, bitki) canlılık fonksiyonlarının, büyümenin ve güneşi kullanabilmenin hâkim şartıdır. Yanlış yağlarla tahrip edilmiş bir insana vitamin, mineral, iz minerallerle yardımcı olabilme imkânı yok. İnsanlara yardımcı olmak istiyorsak, vücuttaki tahribatın sebeplerini (rafine yağlar) görmeliyiz."

Dr. Johanna Budwig (KANSER Problem ve Çözümü)



Çörek Otu İçerisindeki Etkin Maddeler

Yapılan bilimsel çalışmalarla bugüne kadar çörek otu içerisinde 115'den fazla etkili madde tespit edilmiştir.

Çörek otu yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	15%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	24%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	61%

Çörek otunda, yağda eriyen vitaminler Vitamin E (tocopherol), Vitamin A (Beta-Carotin), Vitamin B 1, 2, 6, 7, 9, Vitamin K'nın yanısıra birçok bioaktif madde bulunur.

Çörek otunda Kalsiyum, Demir, Fosfor, Sodyum, Potasyum gibi minerallerin yanısıra Selen ve Magnezyum gibi iz elementlerde tespit edilmiştir. Thymoquinon, p-Cyment, alfa-Pinenlerin yanısıra aminoasitler açısından da oldukça zengin olan çörek otu üzerinde yapılmış klinik çalışmalar hız kesmeden devam ediyor.

İçindekiler

Soğuk Sıkım Çörek Otu Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.
Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

12 Ay



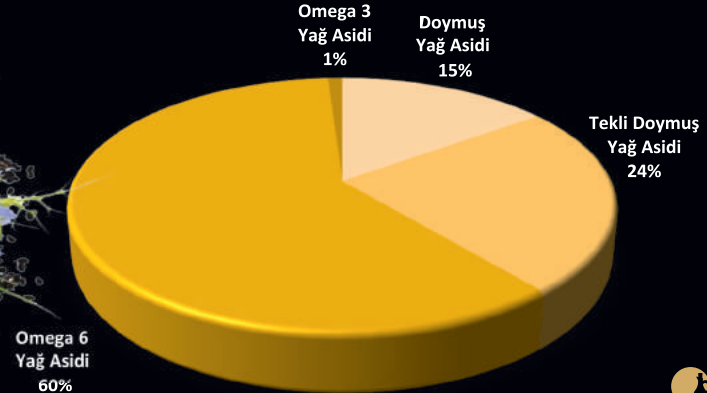
Kullanım şekli

Çörek Otu Yağı sabah, öğlen ve akşam yemeklerinden yarım saat önce veya yemek esnasında 1 tatlı kaşığı (büyükler), 1 çay kaşığı (10 yaşın altındakiler) alınması tavsiye edilmektedir. İhtiyaç durumunda bu miktar 2 -3 katına kadar artırılabilir.

Bu kaliteli gıda yağı, yalnız başına dengeli bir beslenmenin yerini tutmak maksatlı değildir. Onun için dengeli beslenme asla ihmal edilmemelidir. Kilolu kişilerin yemeklerden önce, zayıf kişilerin ise yemeklerle birlikte veya yemeklerden sonra almalarında fayda vardır.

Çörek Otu Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	15 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	24 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	61 g
Bunun Omega-6 miktarı	60 g
Omega-3 miktarı	1 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g



Keten Tohumu Yağı



Genel Olarak

Keten bitkisi Ekvator bölgesi dışında hemen hemen her yerde yetişebilmektedir. Binlerce yıldan beri yenilebilir tohumları sebebiyle ilgi görmüştür. Keten tohumu nebatî hormonları ve sindirim sistemini çalışmaya zorlayan lifleri sayesinde vücudun beslenmesinde mühim bir yere sahiptir.

Keten tohumundan yaklaşık %30 oranında yağ elde edilebilmektedir. Bu yağ, bilhassa modern tıp öncesinde bazı hastalıkların tedavisinde kullanıldığı gibi, beslenme maksadıyla da kıymetli bir gıda yağı olarak yoğun bir şekilde kullanılmıştır.

Ne yazık ki, ışığa ve ısıya dayanıklılığı zayıf olan keten tohumu yağı, kısa ömürlüdür ve artan sanayi ile büsbütün kullanımı azalmıştır. Raf ömrünün kısalığı sebebiyle uzun yolculuklara gelmiyor ve bir an önce kullanılıp bitirilmesi gerekiyor.

Keten tohumu yağı, bilhassa çok yüksek oranda Alfa-linolenik asit ihtiva ediyor ki bu, toplam yağ asitlerinin %50 -60'ı nispetindedir. Alfa-linolenik asiti esansiyel bir Omega 3 yağ asididir. Bu asit, vücut tarafından üretilmediği için mutlaka gıda ile alınması gerekmektedir. Bu Omega 3 yağ asidi cihetiyle zengin keten tohumu yağı beslenmede ehemmiyetli bir değere sahiptir. Hücre zarının esnekliğini kuvvetlendirip akışkanlığını arttıran Omega 3 asidi iç organların zarları açısından da kıymetli bir yere sahiptir.



Ayrıca B12 vitamini açısından da çokça zengin olan keten tohumu yağı, vejetaryenler için asla göz ardı edilmemesi gereken bir değerdedir.

Bir taraftan tok tutması, öbür taraftan da sindirim sisteminin daha hızlı ve düzenli çalışmasını sağlaması sebebiyle kilo vermeye de yardımcı olur.



İçindekiler

Soğuk Sıkım Keten Tohumu Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.

Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

6 Ay

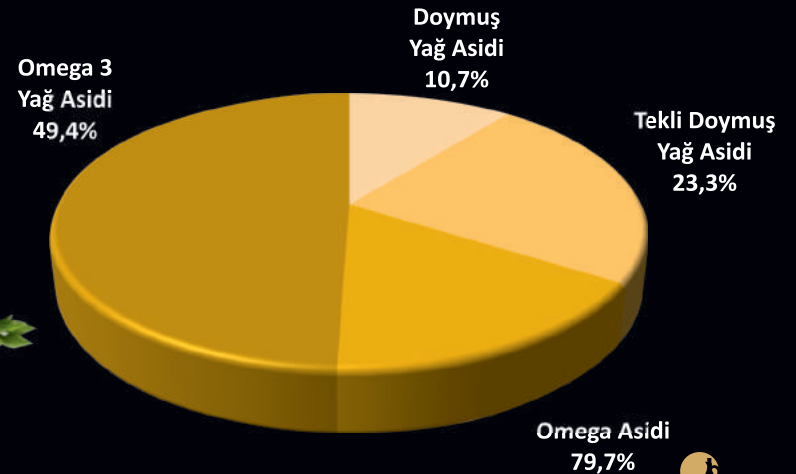


Kullanım şekli

Keten Tohumu Yağı, sabah akşam birer yemek kaşığı içerek kullanılabileceği gibi; yemek ve salata yağı olarak da kullanılabilir.

Keten tohumu yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	10.7 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	23.3 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	65.9 g
Bunun Omega-6 miktarı	16.5 g
Omega-3 miktarı	49.4 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g



Kabak ekirdeği Yağı



Genel Olarak

Rivayetlerde Cennet taamı (yiyeceği) olarak zikredilen kabağın kurutulmuş çekirdeğinden elde edilen yağı, zengin ve verimli muhtevası itibariyle insan sağlığı üzerinde oldukça etkili olabilen bir gıdadır.

Birçok ülkede doğrudan mutfak yağı olarak da kullanılmaktadır.





Kabak Çekirdeği yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	19,0%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	35,0%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	46,0%

İçindekiler

Soğuk Sıkım Kabak Çekirdeği Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.

Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

12 Ay



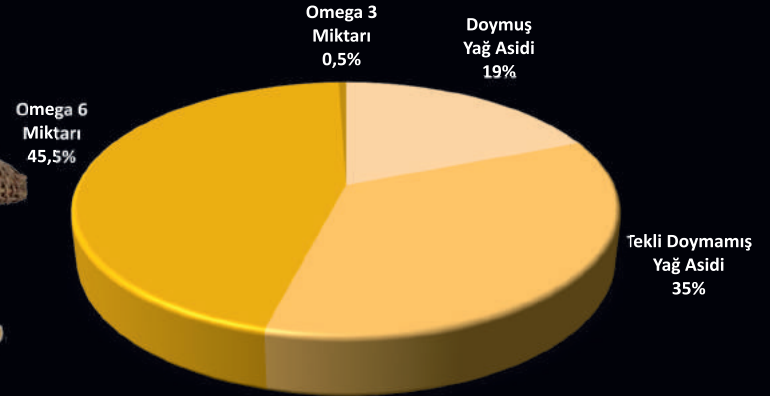
Kullanım şekli

Soğuk sıkım kabak çekirdeği yağını öncelikle ağız yoluyla almanızı tavsiye ederiz. Salata ve soğuk meze yağı olarak kullanabileceğiniz gibi, şurup gibi içerek de alabilirsiniz. Günde 2-3 kaşık kadar alabilirsiniz.

Cilt yağı olarak kullanılması durumunda da parmak uçlarınızı kullanarak masaj yapabilirsiniz.

Kabak Çekirdeği Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	19 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	35 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	46 g
Bunun Omega-6 miktarı	45,5 g
Omega-3 miktarı	0,5 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g



Haşhaş Yağı



Genel Olarak

Bitkisinden afyon denen uyuşturucu madde elde edildiğinden üretimi kontrol altında tutulan, serbest üretimi yasaklanmış olan haşhaşın tohumundan soğuk presle elde edilen yağı; gıda, kozmetik ve boya sektöründe kullanılmaktadır.

Haşhaş tohumu yağında uyuşturucular morfin ve kodein bulunmaz!

Haşhaş Yağının öne çıkan bazı faydalarını aşağıdaki gibi sıralamak mümkün.

- İhtiva ettiği Omega-6, Omega-9 yağ asidi ve E vitamini sebebiyle tam bir hücre ve doku dostudur. Bilhassa saç ve cilt problemlerinin baş göstermeden önce risk olmaktan çıkarmak için oldukça etkilidir.
- Bağımsızlık sistemi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir.
- Ağrı kesici özelliği sebebiyle birçok ağrının, özellikle de diş ağrılarının giderilmesinde etkili olur.

İki temel kategoride özetlemek gerekirse:

Cilt ve Saç:

Cildi besler, kırıksıklıkların oluşmasını geciktirir, mevcut kırıksıklıkları azaltır. Saç derisi ve saça masajla yedirildiğinde şaşırtıcı neticeler verir. Saç dökülmesini durdurur, saç derisindeki kaşıntıları giderir.

Saça dolgunluk ve parlaklık kazandırır.



Dahilî olarak:

Gıda yağı olarak kullanıldığında ise sindirim sistemini rahatlatır. Bağırsıklık sisteminin güçlenmesine yardım eder. Rahatlatıcıdır. Bu sebeple de uyku meyli meydana getirebilir.

Bilhassa uykusuzluk çekenler için akşam saatlerinde alınacak bir tatlı kaşığı yağ, deliksiz bir uykunun teminatı olabilir.

Dâhilî olarak, sabah ve akşam birer tatlı kaşığı ağız yoluyla şurup gibi alınabileceği gibi, salata ve hamur işlerinde de kullanılabilir.

Haşhaş yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	15,0%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	15,0%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	71,0%

İçindekiler

Soğuk Sıkım Haşhaş Yağı

Muhafazası

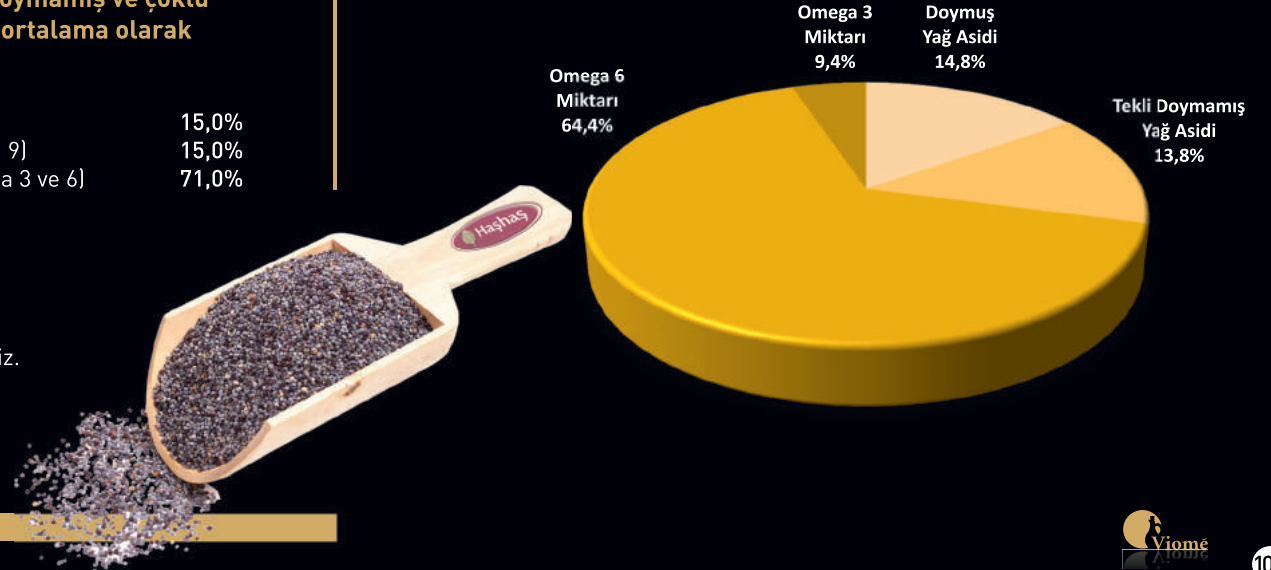
Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.
Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

12 Ay

Haşhaş Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	14,8 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	13,8 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	71,4 g
Bunun Omega-6 miktarı	64,4 g
Omega-3 miktarı	5 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g



Susam Yağı



Genel Olarak

Susam'ın ana vatanı Afrika olarak bilinir. Araştırmalar M.Ö. 3500 yıl öncesinde bile insanlık tarafından kullanıldığını gösteriyor. Bu bilgi, karşımıza 6.000 yıla dayanan bir susam geçmişini çıkarıyor.

Yağ itibarıyla oldukça verimli olan susam, aynı zamanda ihtiva ettiği vitamin ve minerallerle de sağlığımızın zengin dostu olarak biliniyor.

- Kalsiyum
 - Magnezyum
 - Magnez
 - Demir
 - Çinko
 - Bakır
 - Fosfor gibi faydalı minerallerin yanı sıra, B1,B2 ve E vitaminleriyle birlikte Omega 6 ve Omega 9 asitleri de ihtiva etmektedir.
- Bu kadar zengin yapı, öncelikle susam yağını gıda yağı olarak ön plâna çıkarmakta, vücut sağlığımızı korumakta üst sıralara taşımaktadır.



Cilt ve Saç bakımı

Hemen her nebatî yağ, cild ve saç bakımında belli faydalar sağlayabiliyor. Ancak bunlardan bazıları çok daha komplike ve takip edilebilir fayda sağlamakla öne çıkar. İşte susam yağı, cilt ve saç bakımında öne çıkanlardan biridir. Saç ve saç derisine parmak uçlarıyla masajla yedirildiğinde saç derisini besler, egzama ve mantarları temizler; saçın nem ve parlaklığını artırır. Üstelik saçın tabii rengini korur, ağarmasını geciktirir. Bilhassa siyah ve kahverengi gibi koyu saçlarda saçın tabii rengine dönüşünü hızlandırır; periyodik ve uzun süreli kullanımlarda bu neticeyi ciddi şekilde sağlayabilir. Bu maksatla kullanıldığında bilhassa badem yağıyla karıştırılması tavsiye edilmektedir. Kaş ve kirpiklerin canlanıp gürleşmelerini sağlar, kırılmalarının önüne geçer. Cilt yağı olarak kullanıldığında da antioksidan ve antibakterial maddeler ihtiva etmesi sebebiyle cildi birtakım rahatsızlıklara karşı korur. Cildin canlılığını artırır, kuru ciltlerin nemlenmesini sağlar. Doku geliştirici özellikleri sebebiyle erken kırışıklıkların önüne geçer.

Susam yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	14,0%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	39,0%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	46,0%

İçindekiler

Soğuk Sıkım Çörek Otu Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.

Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

12 Ay

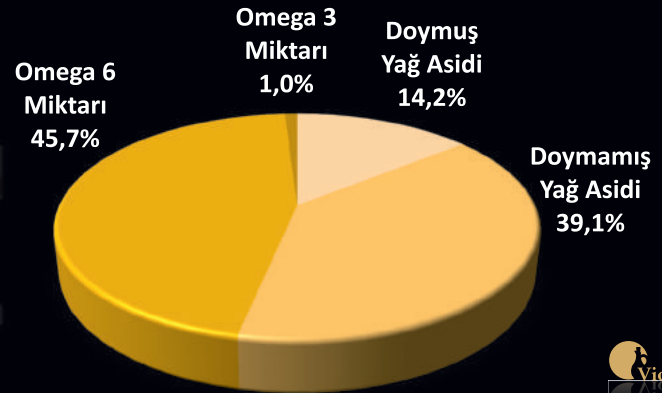


Kullanım şekli

Dâhilî kullanımda iyi bir gıda yağı olduğu unutulmamalıdır. Doğrudan mutfak yağı olarak yemeklerde kullanılabilir. Ekmek yapımında kullanıldığında hoş bir koku ve aroma zenginliği katar. Ayrıca arzu edildiğinde günde iki-üç sefer tatlı kaşığıyla şurup gibi de alınabilir. Bilhassa aç karnına alındığında tabii müshil vazifesi görerek bağırsakları rahatlatır, gaz problemlerini giderir. Cilt ve saç bakımı için kullanılacağı zaman da cilt ve saç derisine masajla yedirilmeli. Mümkün olabildiğince saç ve ciltte uzun kalması faydalarını arttıracaktır. Hiç değilse bir saat kadar saç ve ciltte kalmasına itina gösterilmelidir. Sonrasında duş alınabilir veya sabunla yıkanabilir...

Susam Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	14,2 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	39,1 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	46,7 g
Bunun Omega-6 miktarı	45,7 g
Omega-3 miktarı	1 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g



Aspir Yağı



Genel Olarak

Anavatanı Güney Asya olarak kabul edilen aspir bitkisinin oradan Ortadoğu coğrafyası ile Akdeniz ülkelerine yayıldığı düşünülmektedir. Geçmiş 3500 yıl öncesine kadar uzanan aspir, bugün dünyanın birçok ülkesinde üretilmektedir.

a - Zayıflama Yağı:

Birinci ve asıl önemli özelliği, ihtiva ettiği linoleik asit (Omega 6 - CLA) vücudumuzun temel ihtiyaçlarından olmasına rağmen, vücut tarafından üretilmediğinden mutlaka haricen alınması gerekiyor. Spor çevrelerinin CLA olarak bildiği, sporcuların yağ yakıp kas kütlelerini arttırmak için kullandıkları bu yağ asitinin aspir yağında tabii halde bulunması onu bu noktadan çok ön plâna çıkarıyor.

Doymamış yağ asitleri itibarıyla de zengin olan aspir yağı, bilhassa alındıktan hemen sonra yapılacak bir spor aktivitesi ile verimliliği neredeyse %100 seviyesine çıkar, vücudun biriktirdiği yağların çözülüp kana karışmasını hızlandırır. Kana karışan bu yağlar, yakılarak vücut enerjisine dönüştüğünden daha enerjik ve zinde hissettirir. Kas kütlelerinin artırılması ve korunmasında da oldukça etkili olduğu bilinmektedir.

Aminoasit, mineral ve vitaminlerce de zengin olan aspir yağı, obezite ve şişmanlığın tavan yaptığı günümüzde her geçen gün aranılabilirliği artmaktadır. Bu cihetle kadınların gözdeleri arasında olduğunu da söylemek gerekir.

b – Cilt yağı:

Deri emiliminden faydalanmak için masaj yağı olarak kullanıldığında cildi beslemekte, kırışıklıkları hafifletmekte, cildi sıkılaştırmaktadır. Uygulandığı bölgelerde lokal yağ yakımını hızlandırmaktadır. Fakat Omega 3 asitinin çabuk kuruması sebebiyle masaj uygulamasının mümkün mertebe küçük bölgeler halinde yapılması tavsiye edilmektedir.



Aspir yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	9,5%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	10,5%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	80%

Birçok ülkede mutfak yağı olarak kullanılan aspir yağı, iki özelliğiyle öne çıkmaktadır.



İçindekiler

Soğuk Sıkım Aspir Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.

Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

12 Ay

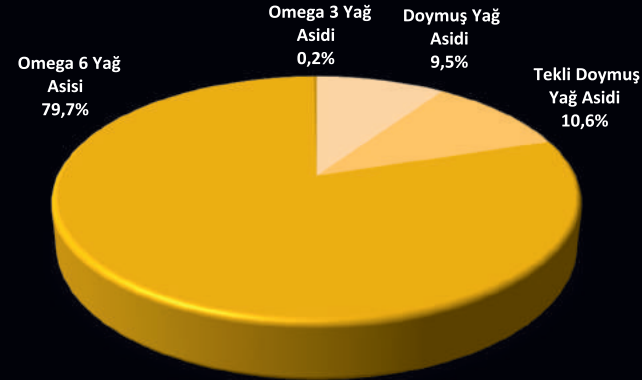


Kullanım şekli

Gıda yağı olarak kullanıldığında mümkün mertebe sabah ve akşam, yemeklerden yarım saat kadar önce bir tatlı kaşığı olarak alınmalı ve üzerine en az bir bardak su içilmelidir. Sıcak yemeklerde yemeklik yağ olarak kullanılır. Ancak kızartma yağı olarak kullanılmamalı. Ayrıca soğuk meze ve tüm salatalara ilave edilerek alınabilir. Alındıktan sonra sporla desteklenmesinin bilhassa tavsiye edildiği de unutulmamalıdır. Masaj yağı olarak kullanıldığında da mutlaka cildin temiz olmasına dikkat edilmelidir. Temiz cildin emiliminin daha güçlü olduğu unutulmamalıdır. Mümkün mertebe küçük bölgeler halinde uygulanmasının tesisi

Aspir Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

3700 kJ / 900 kcal	
100 g	
9.5 g	
amış Yağ Asidi	10.6 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	79.9 g
Bunun Omega-6 miktarı	79.7 g
Omega-3 miktarı	0.2 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g



Ayçiçek Yağı



Genel Olarak

Bitkisel yağlar arasında mutfaklarımızda en çok kullanılanın Ayçiçek yağı olmasının sebebi, daha çok kolay üretimi, rahat işletilmesi, verimliliği ve uygun fiyatı olsa da faydalarını göz ardı etmek gerekmez.

Kötü olan, mutfaklarımıza giren Ayçiçek yağının rafine edilmiş olmasıdır. Keşke gıda değeri ile mutfaklarımızın ilkleri arasında olan bu yağ, sofralarımıza kadar soğuk sıkım sızma yağ olarak ulaşabilse. Günümüzde rafine edilmeden soğuk sıkım yöntemiyle üretilen sağlıklı ay çiçek yağları da rahatlıkla temin edilebilmektedir.

Tekrar gibi görünse bile, bir daha ifade etmeye mecburuz ki, insan sağlığının kaynağı doğru gıdalar, doğru bir hayat tarzıdır. Bu ikisini ihmal ettiğiniz takdirde hastalıklar gelecek ve hayatınızın bütün tadı kaçacaktır. Sihatini kaybetmiş insanın dünyası birden değersizleşir; ne zenginliği bir şey ifade eder, ne de çocukları ve eşi... İyisi mi, sağlıklı beslenme ve yaşamaya dikkat gösterin ki, mümkün merteye hastalıklar ile hastalıkların kaçınılmaz neticesi çöküntülerden uzak kalasınız.





Ayçiçek Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	9,4 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	29,3 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	61,3 g
Bunun Omega-6 miktarı	61,3 g
Omega-3 miktarı	0 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g

İçindekiler

Soğuk Sıkım Ayçiçek Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.

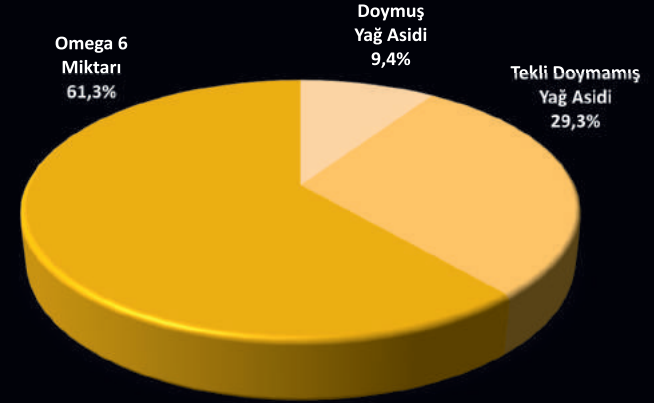
Açınca 1 - 2 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

12 Ay

Ay Çiçek yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	10,0%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	20,0%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	70,0%



Argan Yağı



Genel Olarak

“Demir odunlu ağaç” veya “hayat ağacı” diye de bilinen argan ağacı, sert dikenli bir ağaçtır. 2 milyon senelik bir geçmişı takip edilebilmektedir. Aşırı kuraklık ile 50 derecenin üstü sıcaklara da dayanmaktadır. Ağacı 250 ile 400 yıl yaşayabilmektedir. Heybetli ağacı 10 m yüksekliğe ve dallarının genişliği 70 metrelik bir çapa ulaşabilmektedir.

Geçmişte bütün kuzey Afrika ile Akdeniz ülkelerinde yaşadığı tespit edilebilen argan ağacı, günümüzde sadece Fas'ın güneybatısında 800.000 hektarlık bir alanda yaşamaktadır. Dünyanın değişik bölgelerinde argan ağacını yetiştirme çabaları ne yazık ki, neticesiz kalmıştır.

Aralık 1998'de Fas'ın argan ağaçları bulunan bölgesi UNESCO tarafından BIYOSFER alanı (Tabii hayat alanı) olarak korumaya alınmıştır.

Bütün vücut için büyük bir nimet:

Yoğunluğu ve sertliği sebebiyle argan ağacı, odun kömürü üretiminde ve kereste olarak kullanılmaktadır. Yaprak ve taze dalları hayvan yemi olarak kullanılmaktadır. Zeytine benzeyen sarı meyvelerinin içindeki sert çekirdek kırıldığında 2-3 kabak çekirdeği büyüklüğünde tohum çıkmaktadır. İşte çok kıymetli ve faydalı argan yağı bu tohumdan elde edilmektedir.

“Fas'ın Sıvı Altını” olarak da bilinen argan yağı dünyanın en değerli yemek ve kozmetik yağı olarak kabul edilmektedir. Argan yağı, sadece çok lezzetli değil aynı zamanda çok da sağlıklıdır. %80'den fazla oranda doymamış yağ asitleri (Omega 3, Omega 6 ve Omega 9) ihtiva etmektedir. Argan yağı çok yüksek oranda tabii E vitamini ihtiva etmesinin yanı sıra antioksidan özellikleriyle de tartışmasız bir konumdadır.



Argan yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	19,3%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	46,2%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	34,5%



İçindekiler

Soğuk Sıkım Argan Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.

Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

12 Ay



Kullanım şekli

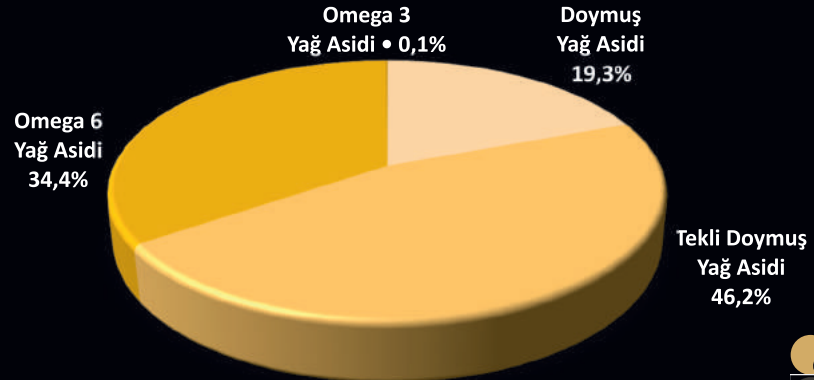
a- Gıda Olarak: Argan Yağı bütün sıcak ve soğuk yemeklerde kullanılabilir. Kızartma yağı olarak kullanılmaz. Argan Yağı doğrudan içerekten alınabilir.

b- Kozmetik yağı olarak: Herhangi bir cild yağı veya kremi gibi cilde masajla yedirilmeli ve mümkün mertebe cildin üzerinde fazla kalmasına gayret edilmelidir. Mümkünse duştan hemen sonra temiz cilde uygulanması daha doğru olur. Bütün vücutta hücre yenileyici ve cilt yağı olarak kullanılabilir.

Argan Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	19.3 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	46.2 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	34.5 g
Bunun Omega-6 miktarı	34.5 g
Omega-3 miktarı	0.1 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g
Vitamin E	24 mg (200% **)

** : Tavsiye edilen günlük miktarının % 200'ü kadar







Kayısı Çekirdeği Yağı



Genel Olarak

Kayısının kurutulmuş çekirdeğinin soğuk preslenmesiyle elde edilen kayısı çekirdeği yağı; A, D, K ve E vitaminlerinin yanı sıra; vücut sağlığımız için çok gerekli olan magnezyum, kalsiyum ve selenyum gibi mineralleri de ihtiva etmektedir.

Doymamış yağ asitlerinden Omega 3 ve Omega 6'yı ihtiva etmesi, kozmetik sektörünün dikkatini çekmiş ve kozmetik ürünlerinde kullanılmasına sebep olmuştur. Kayısı çekirdeği yağı bugün aromaterapide aranılan taşıyıcı bir yağ olarak da kullanılmaktadır.

Kayısı Çekirdeği Yağı cildi canlandırır ve elastikiyetini korur. Hassas, kuru ciltler için özellikle etkilidir.

Hücre yenilenmesini destekler, hücre metabolizmasını uyarır ve dokuları sıkılaştırır.

Tahriş olmuş cilt üzerinde sakinleştirici etkisi yoğun güneşlenme sonrasında da devam eder.

Oleik ve linoleik asitler ve doymuş yağ asitleri bakımından zengindir.



Kullanım Şekli

Kayısı çekirdeği yağı, gıda maksatlı olarak pişmiş tabaktaki yemeğin veya salatanın üzerine bir tatlı kaşığı gezdirildiğinde, harika bir tat ve aroma verdiği gibi vücudunuzun tamamını bilhassa da cildinizi içerden onaracaktır. İki ay gibi kısa bir sürede cildin belirgin şekilde yenilediği tespit edilebilmektedir.

Cilt ve saç bakımı içinde kayısı çekirdeği yağı en iyiler arasındadır. Bilhassa tahriş olmuş (Ekzema, neurodermitis, sedef, yanık v.s.) cilde uygulandığında çok hızlı rahatlatma sağlanabilmektedir.



Kayısı Çekirdeği yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	5,0%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	68,0%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	27,0%

İçindekiler

Soğuk Sıkım Kayısı Çekirdeği Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.

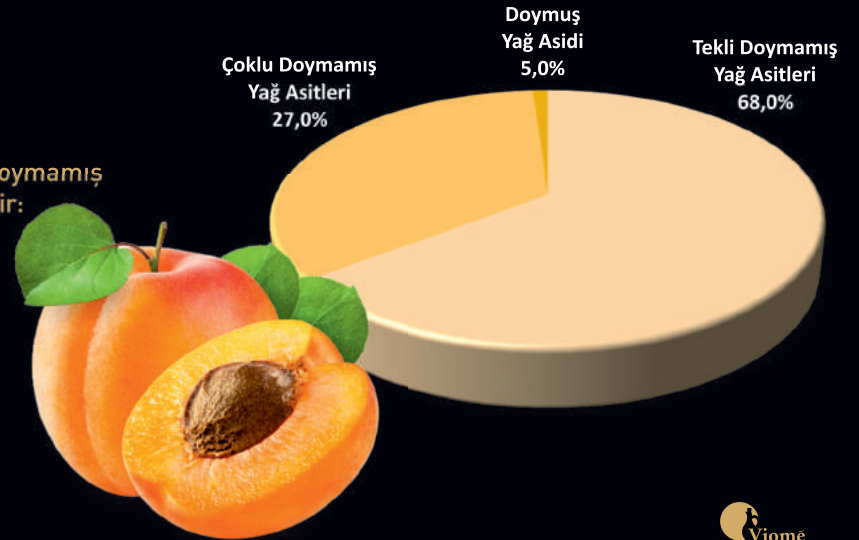
Açınca 1 - 2 ayda tüketiniz.

Dayanma Süresi

24 Ay

Kayısı Çekirdeği Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	4,6 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	68 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	
Bunun Omega-6 miktarı	27,3 g
Omega-3 miktarı	0,1 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g



Badem Yağı



Genel Olarak

Badem Yağı herhangi bir kimyevî ve ısıtma işlemi görmemiş iç bademin soğuk preslenmesiyle elde edilir. Yumuşak tadı ve güzel kokusuyla soğuk ve sıcak yemeklerin tamamında kullanılır. İyi bir cilt ve saç bakım yağıdır. Masaj yağı olarak da sevilen bir yağdır.

Bütün soğuk sıkım yağlar gibi sağlıklı bir hayatın temel şartı olan dengeli beslenme kapsamında olması gereken değerli bir yağdır.





Badem yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	7,2%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	68,9%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	23,9%

İçindekiler

Soğuk Sıkım Badem Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.

Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

12 Ay

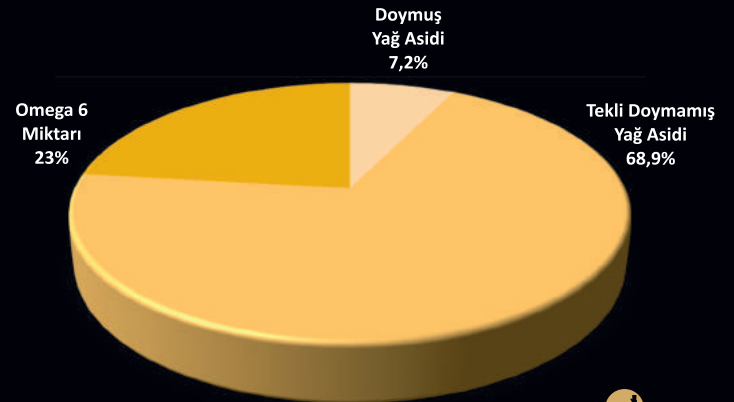


Kullanım şekli

- Soğuk ve sıcak yemeklerin tamamı soğuk sıkım badem yağı ile hazırlanabilir. Kızartma yağı olarak kullanılmamalı.
- Salatalara lezzet katar.
- Günde üç yemek kaşığı badem yağı içerek aldığınızda sağlığınıza olumlu katkı sağlar.
- Saç ve cild bakımında kullanılır.
- İyi de bir masaj yağdır.

Haşhaş Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	7,2 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	68,9 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	23 g
Bunun Omega-6 miktarı	23 g
Omega-3 miktarı	0 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g



Ceviz Yağı



Genel Olarak

Ceviz Yağı, gıda yağlarının insan sağlığı açısından en faydalılarından biri olmasına rağmen, maalesef hakkettiği kadar kullanılmamaktadır. Kısmen pahalılığı, kısmen hakkındaki bilgilerin yaygın olarak bilinmemesi, kısmen de raf ömrünün çokça kullanılan bazı gıda yağlarına göre daha kısa oluşu, yaygın kullanılmayışının sebepleri arasında olsa bile, asıl problemin bilgi eksikliğinden kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Gıda yağı olarak insan sağlığına yaptığı hizmetin yanı sıra cilt ve saç bakımında da kullanılabilen etkili yağlardandır. Bu etkisi sebebiyledir ki, kozmetik sektörü gıda sektörüne kıyasla ceviz yağına daha fazla ilgi ve ihtimam göstermekte, daha çok kullanmaktadır.



Cilt ve saç sağlığı

Ceviz yağı, B1-2-3 vitaminleri sebebiyle cilt sağlığının korunmasında da oldukça etkilidir. Egzama ve mantar gibi cilt rahatsızlıklarına karşı koruyucudur. Saç bakımı için kullandığında da saç derisini besler, saçları kuvvetlendirip parlaklaştırır, saçın esnekliğini artırır ve saçın tabii renginin korunmasına yardımcı olur.



Ceviz otu yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	9,2%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	16,8%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	74%

İçindekiler

Soğuk Sıkım Ceviz Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.

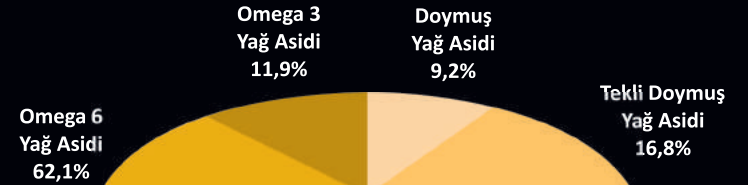
Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

12 Ay

Ceviz Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	9.2 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	16.8 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	74.0 g
Bunun Omega-6 miktarı	62.1 g
Omega-3 miktarı	11.9 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	11mg [200%**]



Fındık Yağı



Genel Olarak

Doğal Fındık Yağı herhangi bir kimyevi ve ısıtılmış işlem görmemiş fındığın soğuk preslenmesiyle elde edilir. Yumuşak tadı, kolay sindirimi ve lezzetli oluşu sayesinde soğuk ve sıcak yemeklerin tamamında kullanılır.

Bağışıklık sistemi dengesi bozulanlarda alerjik tepkiye sebep olabileceğinden tüketiminde dikkatli olunmalıdır. Alerjik tepki veren vücudun bağışıklık sistemi dengelerinin onarımı gerekmektedir.

Bütün soğuk sıkım yağlar gibi fındık yağı da sağlıklı bir hayatın temel şartı olan dengeli beslenme kapsamında olması gereken değerli bir yağdır.



Kullanım Şekli

- Soğuk ve sıcak yemeklerin tamamı soğuk sıkım fındık yağı ile hazırlanabilir. Bu özelliğini ihtiva ettiği yüksek seviyede ki tekli doymamış yağ asitlerine borçludur.
- Salatalara güzel bir aroma inanılmaz bir lezzet katar.
- Günde üç yemek kaşığı fındık yağı içerek aldığınızda sağlığınıza olumlu katkı sağlar.
- Saç ve cild bakımında kullanılabilir.

Fındık yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	8,5%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	83,0%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	8,5%

İçindekiler

Soğuk Sıkım Fındık Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.
Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

Dayanma Süresi

12 Ay

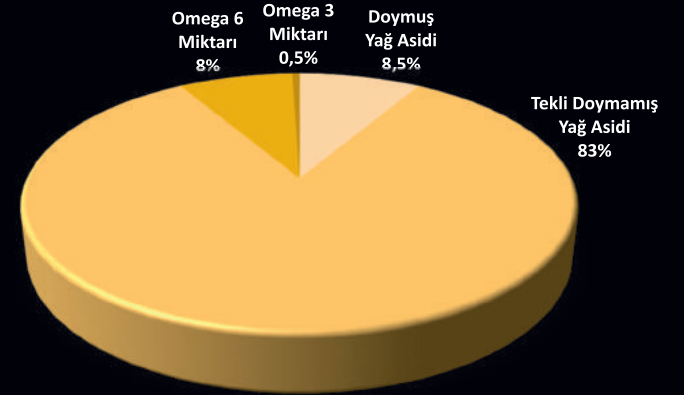


Uyarı

Bağışıklık sistemi dengesi bozulmuş kişilerde alerjik tepkiye sebep olabildiğinden tüketilmemelidir. Ancak bu kullanmamak alerjisi olan kişinin alerjisi iyileşti manasına gelmez. Alerjik tepki veren vücudun bağışıklık sistemi dengelerinin onarımı gerekmektedir.

Fındık Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	8,5 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	83 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	8,5 g
Bunun Omega-6 miktarı	8 g
Omega-3 miktarı	0,5 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g



Zeytin Yağı



Genel Olarak

Öncelikle şunu bilmemiz gerekiyor ki, kâinattaki en mükemmel inşa, insan vücududur. Trilyonlarca hücrenin temel taşıni teşkil ettiği, binlerce uzvun ayakta tuttuğu, yaşayan bir inşa.

Unutmamamız gereken ilk şey, vücudumuzun Allah tarafından gıdalarla inşa edildiğidir. Bir binanın inşasında, ayakta kalmasında, emniyetli olmasında demir, çimento ve diğerleri ne ise vücudumuz için de tabii gıdalar, odur.

Aklımızda kalması gereken ikinci husus ise, aldığımız gıdaların tabii olmasıdır. Tabii olması demek, Allah'ın yarattığı saf şeklini muhafaza ediyor olması demektir. İnsanoğlu her şeyi bozup kirlettiği gibi, aç gözlülüğü, hırsı, zaman zaman da şüursuzluğu ile gıdalarını da bozmuş, gıda olmaktan çıkarmıştır maalesef. Artan kimyevî kullanımından tutunuz, GDO ile yapılan oynama, gıdalarımızı bozmakta, vücudun kabulünü imkânsızlaştırmaktadır.

Allah'ın yarattığı insan ile, onlarla hayatta kalsın diye yarattığı gıdalar arasında muazzam bir ahenk ve kodlama vardır. Vücut, tabii haldeki gıdaları tanır, dost bilir ve kabul eder. Bozulmuş, müdahale edilmiş gıdaları ise tanımadığından zararlı görür, reddeder.

Hazin olanı şu ki, hastalıkların iki temel kaynaktan bestendiğini çoğumuz düşünmeyiz, hattâ bilmeyiz. Birincisi, eksik ve yanlış gıdalarla beslenme; ikincisi ise, yanlış yaşamaktır. Maalesef tıp ve ilaç dünyası ise, bildiği halde bu iki hakikati saklamaya, perdelemeye, unutturmaya çalışır. Doğru beslenen ve doğru yaşayan, hiçbir ilaç veya hiçbir doktorun sağlayamayacağı kadar hastalıklardan emin olur.



Zeytin yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	14,0%
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	76,0%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	10,0%



İçindekiler

Soğuk Sıkım Zeytin Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.

Açınca 1 - 3 haftada tüketiniz.

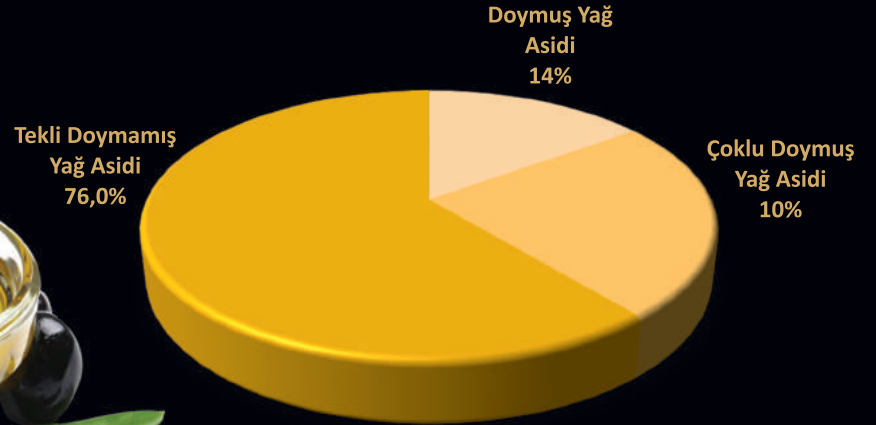
Dayanma Süresi

24 Ay



Zeytin Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	14 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	76 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	10 g
Bunun Omega-6 miktarı	9 g
Omega-3 miktarı	1 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g



Hindistan Cevizi Yağı



Genel Olarak

Bazı gıdalar, faydaları itibariyle karşımıza âdeta mucize yumağı gibi çıkarlar. Kelimenin yerinde ifadesiyle, Hindistan Cevizi Yağı, bu mucize gıdaların en ön sıralarında yer alan gıdalardandır.



Yemek Yağı Olarak:

Hindistan Cevizi Yağı, aynı zamanda iyi ve lezzetli bir yemek yağıdır. Tereyağını kullandığınız her yerde hindistan cevizi yağını kullanabilirsiniz. İster sabah kahvaltısında ekmeğimize sürün ister nefis bir pilav yapın... Tropikal hoş kokusuna bayılacaksınız...

Cilt Yağı olarak:

- Saç derisini besler, saçları güçlendirip parlaklaştırır.
- Göz altındaki şişlikleri giderir, kaz ayağı tabir edilen ince çizik ve kırışıklıkları azaltır.
- Cildi sıkılaştırır, yaşlanmanın kaçınılmaz neticesi olan sarkmaları frenler.
- Varisli damarların toparlanmasına katkı sağlar.
- Egzamaya karşı koruyucu bir kalkan meydana getirir.
- El ve ayak tırnaklarında bir türlü iyileşme bilmeyen mantarlarla mücadelede etkilidir.
- Genel manada cildi yumuşatır, yağ seviyesini dengeler ve nemlendirir.
- Dudak çatlamalarına iyi gelir, önüne geçer.
- Karbonat karışımıyla cilde uygulandığında cildi parlattır.
- Esmer şeker karışımıyla da iyi bir pilinge dönüşür.

Hindistan Cevizi yağının doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri bileşimi ortalama olarak aşağıdaki gibi verilebilir:

Doymuş yağ asitleri	
Tekli doymamış yağ asitleri (Omega 9)	92,0%
Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega 3 ve 6)	6,5%
İçindekiler	1,5%

Soğuk Sıkım Hindistan Cevizi Yağı

Muhafazası

Soğuk ve karanlıkta muhafaza ediniz.
Açınca 4 - 5 haftada tüketiniz.

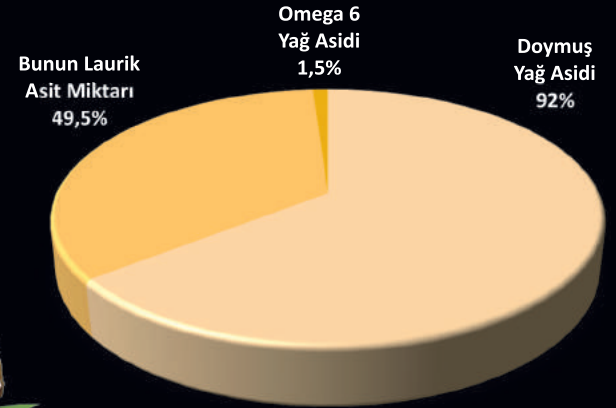
Dayanma Süresi

12 Ay



Hindistan Cevizi Yağının Ortalama Besin ve Enerji Değerleri

Besin Enerjisi	3700 kJ / 900 kcal
Yağ	100 g
Bunun Doymuş Yağ Asidi	92 g
Tekli Doymamış Yağ Asidi	49.5 g
Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Omega-3- ve Omega-6-Yağ Asitleri)	1.5 g
Bunun Omega-6 miktarı	1.5 g
Omega-3 miktarı	0 g
Karbonhidratlar	0 g
Bunun Şeker oranı	0 g
Protein	0 g
Tuz	0 g









Yolçatı Köyü 1. Sokak No:98/1A
Bolu - Türkiye
+90 374 225 24 25
www.viomeworld.com