



Yusuf ÖZMERDİVENLİ
Kayseri Lisesi Emekli Müdür Yrd.
ve Fizik Öğretmeni
yusufozmerdivenli@windowslive.com



SAĞLIK KAYNAĞI GİZLİ HAZİNELERİ'NDEN KAYISI

İnsanoğluna sunulmuş en büyük nimetlerden biri sağlıktır. Sağlık aynı zamanda insanın özüdür.Özünü kaybeden bir varlık hayatiyetini sürdüremez.Sağlığı bozulmuş bir insan da hayattan zevk almaz; sosyal, toplumsal, manevi ve dini görevlerini yerine getiremez.Sağlıklı olmak, insan mutluluğunun öncelik taşıyan unsurudur. Sağlık, genellikle kendiliğinden var olan bir nimet olarak algılansa da değeri ancak kaybedildiğinde anlaşılmaktadır. Oysa sağlık için bilgilenmeli, birer emanet olarak taşıdığımız organlarımızı korumalı ve bu gaye için çaba sarfetmeliyiz. Bedenimiz bize emanettir. Ne kadar yaşarsak yaşayalım, önemli olan bu süreyi sağlıklı yaşamaktır. Bir başka deyişle, aslında ömrümüzün süresi, sağlıklı yaşadığımız yılların süresi kadardır.

İnsanlara binlerce yıldır, sağlık sorunlarında yardımcı olan doğanın bizlere sunduğu şifalı bitkilerin tıbbi güçleri, son dönemlerde merak konusu olmuş ve araştırmaya başlanmıştır. Son zamanlarda teknolojinin de katkılarıyla, doğanın bünyesinde bulunan şifa sırları birer birer ortaya çıkmaya başladı. Evrensel bilgiler yayıldıkça, en üst teknolojinin bizzat doğanın kendisinde olduğu anlaşılmaya başlandı. Doğa, her türlü sıkıntının ve acının çaresini, merhemini de bünyesinde barındırır. Doğadaki meyveler, sebzeler, baharatlar ve şifalı bitkiler doğanın bize birer hediyesi, Yaradan'ın sevgisinin birer ifadesidir. Doğadaki şifa kaynakları bizi daha mutlu ve sağlıklı kılmak için bize göz kırpmaya çalışırlar, ancak biz kendimizi kapattığımızda göremeyiz, hissedemeyiz.

İşte bu derece önemli şifa hazinelerinden KAYISI'DAN ve faydalarından bahsedeceğiz: Çoğumuzun severek yediği kayısının meyveler arasında ayrıcalıklı bir yeri var. Kayısının demirbaş gıdalarından biri olduğu,Himalyalar'ın Hunza Vadisi'nde yaşayanların, 100 yaşını görmesiyle kabul edildi. Geleneksel Çin tıbbında kayısı, bin yıldır kullanılıyor. Kayısının Tarihçesi: Tarihi kaynaklara göre Türkistan, Orta Asya ve Batı Çin'i içerisine alan çok geniş bir bölgenin kayısının ana vatanı olduğu sanılmaktadır. Günümüzden 5000 yıl gibi çok uzun bir zaman önce kayısı bu bölgede bilinmekte ve tarımı yapılmaktaydı. Büyük İskender'in seferleri sırasında kayısı M.Ö. IV. yy.da Anadolu'ya getirilmiş yetişmesi için uygun iklim ve toprakları Anadolu'da bulunduğuundan ,Anadolu kayısının ikinci vatanı olmuştur.

Kayısı, coğrafik olarak dünyanın hemen hemen her yerine dağılmış olsa da daha çok Akdeniz'e yakın olan ülkelerde Avrupa, Orta Asya, Amerika ve Afrika kıtalarına yayılmış ve burada yetişme alanları bulmuştur. Dünya yaş kayısı üretiminde Türkiye birinci

sıradadır. Dünya yaş kayısı üretiminin yaklaşık % 10-15'inin yapıldığı Türkiye'de 6 kayısı bölgesi bulunmaktadır. Kayısı Familyası, Gülgiller (Rosaceae) 'in Türkiye'de yetiştiği yerler:

1) Malatya,Kayseri, Elazığ,Erzincan bölgesi. 2) Kars, Iğdır bölgesi. 3)Akdeniz(Mersin, Mut, Antakya), bölgesi. 4)Marmara Bölgesi. 5) Ege Bölgesi. 6) İç Anadolu Bölgesi.

Kayısının en iyi kaliteleri Malatya yöresinde yetişmektedir. Bunun sebebi eşsiz bir ekolojiye ve bol mineral toprağa sahip olmasıdır. Darende, Hekimhan, Akçadağ, ve Merkez ilçe kayısı üreten başlıca şehirlerdir. Malatya kayısı eşsiz tadı ve lezzeti ile bütün Dünyada ispatlanmıştır.Malatya yöresindeki kayıların çoğunluğu kurutulmakta ve bu bölge dünya kuru kayısı üretiminin yaklaşık %65-80'nini karşılamaktadır.Ülkemizde Yetiştirilen Bazı Önemli Kayısı Çeşitleri

A. Kurutmalık Çeşitler:

Hacıhaliloğlu, Kabaş, Soğancı, Çataloğlu, Çöloğlu. B. Sofralık Çeşitler:

Hasanbey, Aprikoz,Şekerpare, Alyanak,Tokaloğlu-Erzincan,Tokaloğlu-Yalova, Tokaloğlu-Konya Ereğli,Karacabey, Roxana, Ninfa, İri Bitirgen, Precoce de Tyrinthe.

Kayısı sağlık ve güzellik meyvelerinden birisi olup, Yaz günlerinin nefis meyvelerindedir. Bu güzel meyvenin faydalarını okuyunca daha çok tüketmek isteyebilirsiniz. Kayısı'nın faydalarını şu şekilde özetleyebiliriz:

- 1- Beynin düzenli çalışmasını sağlar, stresi azaltır.
- 2-Karaciğerin tahrip olan kısımlarının tamirini sağlar.
- 3- Kemiklerin çok daha düzgün ve sağlam olmasında önemli rol oynar. Raşitizm gibi gelişme bozukluğu rahatsızlıklarını önler.
- 4- Dişlerin daha sağlam ve kuvvetli olmasında önemli rol oynar.
- 5- Kayısı besleyici ve iştah açıcıdır. Bol miktarda demir içerdiğinden kansızlığa iyi gelir.
- 6- Mide on iki parmak bağırsağı ülserinin meydana gelmesine engel olur ve bu arada meydana gelmiş ülserin iyileşmesinde de önemli rol oynar.
- 7- Böbreklerde taş teşekkülünü azaltır.
- 8- Üreme sistemi üzerinde önemli rolü bulunup, cinsel gücü artırmaktadır
- 9- Vucudumuzdaki zararlı maddeleri atmamıza yardımcı olur.
- 10- Kalp kaslarını kuvvetlendirir ve daha düzenli çalışmasını sağlar Klinik ölümündeki reanimasyon çalışmalarında kalbin cevap vermesinde etkili olur
- 11- Kayısının potasyumca zengin, sodyumca fakir ve A vitaminin öz maddesi karotene zengin olması insan beslenmesinde



"Ulusal egemenlik öyle bir mürdür ki, onun karşısında zincirler erir, taç ve tahtlar yanar, mahvolur."

çok önemli boyutlar kazandırmaktadır. 12-Kayısı kanseri önleyici ve tansiyonu düşürücü özelliğe sahip.Bağırsakları iyi çalıştırdığından kilo verilmesini kolaylaştırıyor.

13-Kayısı iyi bir betakaroten kaynağı olup, akciğer ve mide kanserlerinden koruyucu özelliğe sahiptir.

14-Beslenme problemi olan yaşlıların potasyum eksikliğine bağlı depresyon sorunlarının giderilmesinde de çok faydalıdır.

15-Gırtlak iltihabına ve astıma iyi gelir.Astımda balgam söktürücü özelliğe sahiptir.

16- Cildimizi besler, yumuşatır ve nemlendirir. Cilt kanserine karşı koruyucudur.

17- Gece körlüğünü önler. Gözlere parlaklık verir. Görme fonksiyonlarını güçlendirir. Göz altı morlukları ve şişlikleri azaltarak içerdiği A ve B vitamini sayesinde koruma sağlar.

18- İçerdiği bol miktardaki B vitamini sayesinde birçok hastalığa karşı koruyucu özelliği bulunan kayısı, bağırsakları çalıştırıcı özelliğe sahiptir.

19-Yaşlanmaya karşı vücudu korur.

20-Kayısının en büyük yararlarından biri de insan cildini diri tutmasıdır. Diri bir cilt için günde beş kayısı.

21-Ülserin iyileşmesinde rol oynar.

22-, Bedensel , zihinsel ve ruhsal yorgunlukları alır.

23.Migrene karşı iyi gelir.

24- Cildi, mikrop ve mantarlardan korur, güzelleştirir.

25-Deriyi korur ve yaraların tedavi edilmesinde birebir besin aracıdır.

26-Basura faydalıdır.

27.Bağırsak tembelliğini giderir. Kabızlığa iyi gelir (aç karnına yenildiğinde hem de her haliyle; kuru, taze yada kompostosu, reçeli, hoşafı...).

28-Fazla kiloları önler.

29-Kayısı her derde deva bir meyve olup, tok tutması nedeniyle de diyet yapanların tercih ettiği meyvelerden birisidir.

30-Kuru kayısı, büyümeye yardımcıdır.

31- Gelişme çağındaki çocuklara faydalıdır .

32-Vucudumuza kuvvet verir.

33-Sakinleştirici etkisi ile uyku verir.

34.Hastaların hızlı iyileşmesini sağlar.

35- Şeker hastalığının gelişimini engeller, bağırsıklık sistemini korur.

36- Kayısıda bulunan Potasyum başta kalp kasları, tüm kasların ve sinirlerin iyi çalışmasını sağlar.

37-. Günde 5 tane kayısı yemek cilde hem tazelik hem de güzellik katıyor. İngiliz bilim adamları, kayısının içeriğinde bulunan potasyum sayesinde, insanlara gençlik ve güzellik aşıladığını açıklıyor. Hücrelerin sıvı dengesinin düzenlenmesinde ve protein üretiminde büyük rol oynayan kayısı, ayrıca derideki sivilceleri yok ediyor. Cildin 5 yaş geçişmesini ve cildin tazelik kazanmasını sağlıyor.

38-Kayısı, cildi ve vücudu temizlerken toksinlerin atılmasına yardımcı olur, cilt ve vücut yumuşaklık kazanır vücudun rahat nefes almasını sağlayarak yaşlanmaya karşı cildin direncini artırır. Kayısı aynı zamanda, istenmeyen yağları parçalayıp yakarak vücudu zarar vermeden inceltir,sıkılaştırır ve selülitlerin oluşumunu engellediği gibi var olanın da giderilmesine yardımcı olarak yağ depolanmasını engeller.

39-Sindirimini düzenleyip bağırsakları çalıştıran

kayısı içindeki antioksidanlarla kanseri de önüyor. Kayısı, cildin alt ve üst tabakasındaki dolaşımı hızlandırır yaşlanma etkilerine karşı koruyarak cilt yapısında oluşan hasarları onarır,cildin yeniden yapılanmasına yardımcı olur.Deri dökülmesine ve serbest radikallere karşı etkilidir. Oksijen kaybeden cilt mat ve soluk görünür erken yaşta kırışıklıklar görülür.

40-Kayısı, genç hücre yapımını ve kol ojen oluşumunu aktive ederek,cilt yaşlanmasını geciktirerek hücre yapımı yenilenir cilt parlak ve berrak görünür.Akne,sivilce,güneş lekesi,siyah renk oluşumunu önler dokuların canlanmasına yardımcı olarak cildin nem ihtiyacını sağlar Ciltteki yağ fazlası ve ölü hücre birikimi gibi sorunları gidermeye yardımcı olarak cildi kurutmaz. Kayısı, cildin yağ düzeyini dengeler.

41- Kayısı, özellikle potasyum yönünden zengindir. Potasyum minerali, normal kalp atışı, kan basıncının ayarlanması ve kasların kasılıp gevşeme hareketinin gerçekleştirilmesi için önemlidir. Kayısının içinde bulunan beta karoten, kanserin, özellikle akciğer kanserinin, kalp hastalıklarının ve kataraktın önlenmesine yardımcıdır. Kayısı içerdiği kalsiyum ve magnezyum sayesinde kemik erimesinin önlenmesine de faydalıdır. İçerdiği demir ile kansızlığı önler, kan yapımına yardımcı olur, cildi ve saçları canlı tutma özelliği vardır.

Demir, oksijenin vücutta tüm dokulara taşınmasına yardımcı olur, kan yapımını sağlar.

42-Kayısı, doğal lif yani posa açısından çok zengin bir meyvedir. Bu özelliği ile bağırsakları korur, sindirim problemlerine yardımcı olur. Lifli besinlerin kan şekerinin daha dengeli yükselmesini sağladığı, alınan posa miktarı arttıkça koroner kalp hastalığı ve buna bağlı gerçekleşen ölüm oranında azalma olduğu görülmüştür. Posalı besinler; kanser yapıcı zararlı maddelerin bağırsakta kalma süresini kısalttığı ve bağırsak duvarı ile temasını azalttığı için kanserden korunmada da faydalı olurlar.

43-Kayısının yemeklerden sonra yenmesi hazmı kolaylaştırır. Bunların dışında Kayısı cilt bakımında da maske olarak kullanılır ve Kayısı çekirdeği kayısı yağı elde etmek için kullanılır. Kayısı Yağının Faydaları Kayısı yağı, gülgiller familyasından kayısının çekirdeğinin sıkılması ile elde edilmektedir.

Kayısı yağının içeriğinde %65 Oleik asit (bir omega-9 doymamış yağ asitidir), %27 Linoleik asit (bir omega-6 doymamış yağ asitidir), %5

Palmitik asit'ten oluşur. Kayısı yağının büyük kısmını oluşturan bu asitler hücre duvarı yapısının oluşturulmasında önemli rol oynamaktadır. Bu sayede kayısı yağı, cilt kuruluğu, akne, saç dökülmesi gibi bir çok cilt problemi için etkili bir üründür. Kayısı yağı tüm cilt tiplerine uygun olması ile birlikte, içerdiği A vitamini, kalsiyum, magnezyum, karotin ve betakaroten maddeleri ile cilde doğal bir canlılık ve parlaklık kazandırmasının yanında, cildi nemlendirmesi ve yaşlanma ile ortaya çıkan kırışıklıkların giderilmesinde de büyük rol oynamaktadır.

Kayısı yağı cilt problemlerinin giderilmesinin yanı sıra şeker hastalığına karşı, hırıltılı öksürük, bronşit, astım, amfizem ve kabızlık, sedef hastalığı ve bağırsak parazitlerinin giderilmesinde de etkili rol oynamakta, saf olarak sabun içeriğinde ve emilişi kolay bir yağ olmasından dolayı masajda da kullanılabilir. Uygulanması kolay olan kayısı yağı, nemli bir pamuğa dökülerek yüz ve boyun çevresine daireler halinde uygulanarak nemlendirici şeklinde, suya veya şekere damlatılarak ağızdan alınarak uygulanabilir.

Kayısı'nın Besin Değeri

Kayısı hoş kokusu ve aroması olan lezzetli ve delulu bir meyvedir.Besin değeri yüksek bir meyvedir.Özet olarak besin değeri hakkında kısa bilgi:

· Enerji : 100 gr kuru kayısı 260 kilokalori içerir. Bir insan günde 200-2600 kilokaloriye ihtiyaç duyar.

· Protein : Bir insanın günlük protein ihtiyacı 15-20 gr dır. 100 gr kuru kayısıda ise 5 gr protein vardır.

· Demir : Düzenli nefes almamızı sağlar. 300 gr kayısı günlük demir ihtiyacını karşılar.

· Sodyum : Böbreklerimizin ve tansiyonun düzenli olmasında büyük öneme sahiptir.

· Potasyum : Sodyum dengesini ayarlar, sinir sistemini düzenli çalıştırır, kalbi güçlendirir.

· Vitaminler : Vücudumuz yeteri kadar vitamin alamazsa, beraberinde bir çok risk ortaya çıkar.

· Vitaminlerin düzenli alınmaması halinde halsizlik, kanser, depresyon, aşırı yorgunluk, kasinti, yanma ve enfeksiyon gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

· Fosfor : Kanda bulunan fosfor yetersiz olursa vücudun ısı dengesi bozulur.

Her gün düzenli kayısı yiyerek farklı vitaminleri alabilir ve sağlığını koruyabilirsiniz.

