

KARATAY: ZEYTİNYAĞI ANA SÜTÜNE EŞİT

Fuarizmir’de düzenlenen “Zeytinli Sohbetler” etkinliğine katılan Prof. Dr. Canan Karatay, zeytinyağının ana sütüyle eş değerde olduğunu belirterek, herkesin günde 30-40 zeytin yemesi gerektiğini söyledi.

Kalp ve İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, kanser, alzheimer ve diyabet başta olmak üzere her hastalığın devasının zeytinyağı olduğunu söyleyerek zeytinyağının ana sütü ile eş değerde olduğunu belirtti.

Karatay, sinir sistemi hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları, karaciğer yağlanması, kanserler, damar tıkanıklığı, damar sertliği, alzheimer, depresyon, felç, kronik inflamasyon, parkinson, otizm, unutkanlık, bağırsak rahatsızlıkları, cilt hastalıkları ile adale ve kemik gücünün azalması gibi pek çok hastalığın tedavisinin zeytinyağı ile mümkün olduğunu söyledi.

GURME İZMİR-OLIVTECH 7. Zeytin, Zeytinyağı, Süt Ürünleri, Şarap ve Teknolojileri Fuarı kapsamında düzenlenen “Zeytinli Sohbetler” etkinliğine konuk olan Prof. Dr. Karatay, zeytinin; doğanın altını ve zeytinyağını da altın suyu olduğunu söyledi.

Yaratılışın bir mucizesi olan ana sütünün içindeki her bileşenin zeytinyağında da bulunduğunu belirten Prof. Dr. Karatay, “Tek tüketim maddesi olarak bir bebeğin gelişebilmesine yeten ana sütünde hayvansal kolesterol varken, zeytinyağında bitkisel kolesterol vardır. İki mucizeyi karşılaştırdığımızda görüyoruz ki değerleri farklı da olsa aynı içeriğe sahipler” diye konuştu.

VİTAMİN ZENGİNİ

Halk arasında alkol göbeği olarak bilinen karaciğer yağlanmasının alkol kullanmayan kişilerde de trigliserit yağlar ve trans yağlar nedeniyle ortaya çıktığını belirten Karatay şöyle konuştu:

“Trigliserit yağlar ekmek, unlu mamüller, şekerli gazlı içecekler gibi ürünlerde bulunur. Trans yağlar ise margarin, işlenmiş ürünler gibi ürünlerin içindeki yapay yağlardır. Bu yağlar kronik inflamasyona sebep olurken soğuk sıkım zeytinyağının böyle bir etkisi yoktur. Aksine inflamasyonu durdurur, iyileştirir ve önler. Zeytinyağı, A ve E vitamini başta olmak üzere antioksidan ve antibiyotik içerir. Zeytinyağı tüketenlerde yapılan araştırmalarda eklem ağrılarının yarı yarıya azaldığı tespit edilmiştir.”

ASPIRİN YERİNE ZEYTİNYAĞI

Kalp hastalarına, kanı sulandırmak amacıyla kullanılan aspirin yerine zeytinyağı tüketmelerini tavsiye eden Prof. Dr. Canan Karatay, “böylece aspirinin yan etkisi olabilecek mide delinmesi, kanaması gibi durumlar ortadan kalkar, hatta tam tersine mide rahatlar. Zeytinyağı yağ hücrelerinin yapışıklığını azaltır, kanı sulandırır ve ağrıyı keser. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki yalnızca soğuk sıkım zeytinyağı kullanan kişilerde kalp krizi görülmemekte” dedi.

Zeytinyağının içeriğindeki prebiyotik, antibakteriyal, antikanserojen ve antibiyotik etki nedeniyle bütün kanser tedavilerinde kullanılabileceğini ifade etti. Prof. Dr. Karatay ayrıca kilo vermek isteyenlere de günde 30-40 adet zeytin yemelerini tavsiye etti. Yoğun ilgi gören etkinlik sonunda Prof. Dr. Canan Karatay “Zeytin ağaçlarını korumalıyız çünkü biz gidiciyiz. Onlar birer sağlık kaynağı olarak yaşamlarını sürdürmeliler” diye konuştu.