



HASTALIKLARA  
KARŞI  
DOĞAL ZIRH

-----  
İLHAM VERİCİ  
ÖNERİLER

-----  
LEZZETLİ  
TARİFLER



10. SAYIMIZ!

NASIL  
SEÇİLİR?

NASIL  
HAZIRLANIR?

NASIL  
SAKLANIR?

NASIL  
KULLANILIR?

FAYDALARI  
NELERDIR?

Yepyeni bir Meyveli Rehber'de buluşmanın haklı gururunu yaşıyoruz. Öyle sıradan bir gurur değil, bu sayı 10. sayımız! 2015'den beri üç ayda bir Meyveli Rehber'i binlerce kişiyle buluşturuyoruz. Umarız beğenilerinize layık olabilmişizdir.

Bu sayıda konuğumuz **zerdeçal**. İçindeki curcumin maddesinin saymakla bitmeyen faydalarını özetlemeye çalıştık ancak inanın bu bizim için zorlu bir süreçti. Zira zerdeçalın faydaları cidden saymakla bitmiyor. Kanser önleyici etkilerden romatizma iyileştirmeye, beyin fonksiyonlarını geliştirmekten sivilceleri geçirmeye kadar irili ufaklı, yüzlerce soruna derman zerdeçal. Bu sayıda özellikle zerdeçalın faydalarından nasıl maksimum düzeyde yararlanabileceğiniz ile ilgili ipuçları vermeye çalıştık.

Fitoterapi Derneği Başkanı, Fitoterapi ve Tıbbi Onkoloji Uzmanı **Prof. Dr. Canfeza Sezgin**, Geleneksel Çin Tıbbı ve Akupunktur Uzmanı **Dr. E. Hakan Eraltan**, Beslenme ve Diyet Uzmanı **Taylan Kümelî**, Beslenme ve Diyet Uzmanı **Büşra Düzyol**, Milli Rugby Takımı kaptanı ve Crossfit uzmanı **Mustafa Kemal Kurt**, ISG Airport Hotel Executive Chef'i **Ercan Acar**, bu sayıda kıymetli bilgileri ile bizi aydınlatan uzmanlarımız oldu.

Ve elbette tariflerimiz. Kişi geç de olsa iyice kendini hissettiirdiği bugündelerde hem içınızı ısıtacak hem de şifaları ile size dinçlik verecek tarifler hazırladık. Lezzet konusundan bahsetmiyoruz bile. Zerdeçalli ızgara tavuk mu desek, yaban mersinli rüzgar gülleri mi desek, zerdeçalli detoks içeceğim mi desek, en iyisi sayfalarımızı çevirmeye ve keşfetmeye başlayın.

Sağlık, enerji ve huzur dolu bir kiş geçirmenizi diliyoruz. İyi okumalar...



**Not:** Dilerseniz bir sonraki sayımızı adresinize gönderebiliriz.  
Adres bilgilerinizi [verita.com/iletisim](http://verita.com/iletisim) yoluyla bize ulaşmanız yeterli.

Verita Müşteri Hizmetleri  
0800 211 00 43  
[verita.com.tr](http://verita.com.tr)



Verita Meyveli Rehber'i sanal ortamda takip etmek için karekodu okutmanız yeterli.

**İdeal Tarım Ürünleri AŞ adına sahibi:** S. Zeki Birincioglu **Yayın Yönetmeni:** Selçuk Serçe **İçerik ve Tasarım:** Report **Tür:** 3 aylık süreli yayın **Yönetim Yeri:** Halkali Merkez Mah. Abay Cad. Atlas Sok. Atlas İş Merkezi No:1/2 K. Çekmece İstanbul T: 0212 470 74 44 **Baskı:** Dilara Ofset, T: 0212 234 87 67



## CURCUMİN KAYNAĞI DOĞAL ANTİOKSİDAN: TAZE ZERDEÇAL

-4-



## DÜNYADA ZERDEÇAL

-7-



## MEYVELİ KAHVALTI

-12-



## ZERDEÇALIN BİLİNMİYEN FAYDALARI

-11-



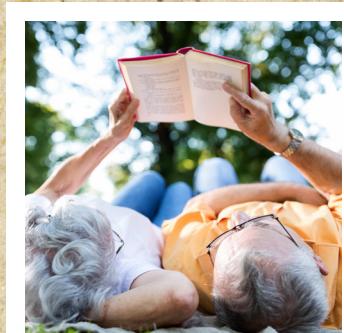
## YARATICI MEYVELER

-22-



## ZERDEÇALLI TARİFLER

-8-



## ZERDEÇAL İLE İKİNCİ BAHAR

-20-

# CURCUMİN KAYNAĞI DOĞAL ANTIOKSIDAN: TAZE ZERDEÇAL



## KEŞFEDİLMEMİŞ HAZINE

Zerdeçal (Latince: Curcuma longa), zencefil familyasına ait, Güneydoğu Asya orjinli bir bitki. Sadece bitki desek hakkı kalır, "Mucize bitki" diyelim. Zerdeçalın faydalari saymakla bitecek gibi değil, ama merak etmeyin, bu konuya detaylıca ele alacağız. Önce gelin bu şifali bitkiyi biraz yakından tanıyalım...



## ZERDEÇALIN HİKAYESİ

Zerdeçal bitkisi, 20 ile 35 derece arasında ve bolca yağmur alan iklimleri seviyor. Boyu 1,5 metreye kadar uzayabiliyor. Dünyanın en büyük zerdeçal üreticisi Hindistan. Hindistan ve Endonezya'nın vahşi ormanlarının hediyesi olan zerdeçalın dünyaya yayılması, tohumsuz bir bitki olduğundan ancak insan eli ile gerçekleşmiş. M.S. 800 civarlarında Hindistan'dan tüm Asya'ya

## TAZE ZERDEÇAL NASIL SEÇİLİR?

Taze zerdeçalın dış yüzeyi parlak, iç kısmı ise canlı turuncu renge sahip olmalıdır. Yumuşak ve buruşmuş formlarından kaçınılmalıdır. Kalite standartlarına uygun sunulan **Verita Taze Zerdeçalı**'yı seçkin marketlerde, manavlarda, aktarlarada ve baharatçılarda yıl boyunca bulabilirsiniz. **Verita Taze Zerdeçalı**'yı rafta göremezseniz 0800 211 00 43 no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.

## NASIL SAKLANIR?

Verita Taze Zerdeçal serin ve kuru bir yerde, birkaç hafta saklanabilir. Rendelenmiş taze zerdeçalı kağıt havluya sarıp, plastik bir torba içerisinde, bir-iki hafta boyunca saklayabilirsiniz.

## TADI NEYE BENZİYOR?

Zencefil ailesinden gelmesine rağmen zerdeçal zencefile göre çok daha lıfsız. Yani kitir kitir yenmeye müsait. Pişmiş veya çiğ olarak tüketilebiliyor ancak tabii ki faydalardan tam anlamıyla yararlanmak için çiğ olarak tüketilmesi tavsiye ediliyor. Çiğ zerdeçal ağız atıldığı an ve çiğnerken acımsı tada sahip, yuttuktan sonra ise ağızda hafif tatlı bir lezzet bırakıyor. Meşhur köri baharatına rengini veren de zerdeçal.

## KADIM ÖĞRETİLERİN ŞİFASI

Zerdeçalın içindeki etken madde curcumin (kurkumin diye okunur), modern tıbbın gündemine gelmeden çok önce, Ayurvedik tıp öğretelerinde bir şifa kaynağı olarak kullanılmış. Hindistan, Nepal, Çin, Tibet, Sri Lanka gibi coğrafyalarda el üstünde tutulmuş.

Zerdeçal, tıbbi amaçla kullanılan ilk bitkilerden: Mısır papirüslerinde, M.O. 1500'de yaraların iyileştirilmesi için kullanıldığından bahsediliyor. Tarihi M.O. 250'lere uzanan Ayurvedik tıp kitaplarında, dünyanın ilk ilaç kitabı olan Tang Materia Medica'da da (M.S. 659) zerdeçalın sindirim, dolaşım ve bağılıklı sistemi

üzerindeki faydalardan bahsediliyor.

Ancak nedense zerdeçalın batı tıbbında kendine yer bulması ancak modern zamanlarda gerçekleşmiş. Marco Polo, yazılarında bu kumaş boyasının Hindistan'da yendiğinden şaşkınlıkla söz ediyor. Yine antik Yunan'da zerdeçalın sadece kumaş boyası olarak kullanıldığı görülmüyor. Zerdeçalın 18. yüzyılda Avrupa'da alkalin test çubuklarında hammaddede olarak kullanıldığını da biliyoruz ancak Batı tıbbında değerinin anlaşılmaması 20. yüzyılı buluyor.



## NASIL HAZIRLANIR?

-1-

Taze zerdeçal, bir soyma bifçağı, sebze soyucusu veya kaşıkla (zencefilde olduğu gibi) soyulabilir. Doğal bir boyalı olduğu için mutlaka eldiven kullanılmalı.

-2-

İhtiyacınıza göre dilimleyerek ya da...

-3-

Rendelenmiş haliyle kullanılabilir.

## NASIL YEMELİ?

Piyasada satılan zerdeçal ekstraktları, zerdeçalın aktif maddesi olan curcumin temini için iyi bir fikir gibi görünebilir. Ancak zerdeçal sadece curcumin maddesinden ibaret değil. Zerdeçalın tazesinin tüketilmesinin bağılıklı sistemi üzerindeki faydalari, antioksidan özellikleri, Alzheimer'i önleyici etkisi, antienflamatuar özellikleri bakımından curcumin haplarına göre çok daha etkili olduğunu kanıtlayan araştırmalar var.

Zerdeçalın, curcumin haplarına göre dezavantajı ise bio-kullanılırlığının düşük olması. Hemen dilimize çevirelim: Zerdeçal tek başına yediğimizde bağırsaklarımıza faydalı maddeleri emmekte zorlanıyor. Ama çaremiz hazır ve leziz! Zerdeçalı sağlıklı bir yağ ile ile almak, bağırsakların 30 ile 50 kat daha fazla emilim yapmasını sağlıyor. Karabiber ise zerdeçalın bio-kullanılırlığını %2000 artırıyor.

Peki ya toz zerdeçal? Zerdeçal yağı, zerdeçal proses edilirken tamamen kaybediliyor. Curcumin maddesinin bio-kullanılırlığı için yağı ihtiyacı olduğunu söylemişik. Yağını kaybeden toz zerdeçalın sentezlenmesi zorlaşıyor, yani faydalari azalıyor. Üstelik toz zerdeçalın içine başka neler karıştırıldığını bilemiyoruz. Bu sebeple her zaman tzesini tercih etmekle fayda var. Taze zerdeçal tüketmek için iki önerimiz var. Biri zerdeçalı salataniza ince doğramak ve karabiber takviyesi yapmak. İkincisi ise zerdeçalı rendeleyip, zeytinyağı ve karabiber takviyesi yaptığınız yoğurtla tüketmek.



## ZERDEÇALIN KAN ŞEKERİ, DİYABET VE KOLESTEROL İLE İLKİSİ

Geçen sene İran'da yapılan bir araştırmada metabolik sendromu ve insülin direnci olan hastalara zerdeçalın etken maddesi olan curcumin takviyesi verilmiş. Araştırmanın sonucunda curcuminin insülin direncini azalttığı bulunmuş. Yapılan diğer araştırmalar özellikle TİP-2 diyabet riskini azaltlığına yönelik.

Yine aynı çalışmada zerdeçalın kolesterol seviyelerini iyi yönde etkilediği görülmüş. Özellikle yüksek kolesterol problemi olan bireyler doktor tavsiyesiyle curcumin takviyesi alabilirler.

## BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE OLAN KATKISI

Zerdeçal, doğal bir antiseptik ve antibakteriyel madde olarak değerlendirilebilir. Vücutunuzdaki sizi hasta eden serbest radikalleri yok edecek antioksidanlar içerir. İmmün sisteminize olan katkısı ile özellikle soğuk algınlığı ya da gripten daha çabuk kurtulmanızı sağlar.

## ANTI ENFLAMATUAR ÖZELLİĞİ

Son yıllarda yapılan araştırmalar artrit, gastrit gibi sık rastlanan hastalıkların yanında pankreatit, kolit gibi hastalıklarda düzenli zerdeçal tüketiminin etkili olduğunu göstermiştir. Hatta alerji problemi yaşıyorsanız zerdeçalın gücünden faydalananın tam zamanı olabilir.

## KİLO VERME DÖNEMİNE OLAN ETKİSİ

Zerdeçal, ideal vücut ağırlığınızın korunmasına destek olacak bir bitkidir. Özellikle metabolik sendrom problemi olan ve kilo vermekte zorlanan bireylerin zayıflama diyetlerinde mutlaka bulunmalıdır.

## ANTİKANSEROJEN ETKİSİ

Zerdeçal sadece kanserden korumuyor, aynı zamanda kanserleşmiş hücrelerin çoğalmasını da engelliyor.

## NASIL KULLANILIR?

Zerdeçalın etken maddesi olan ve bunca yarının oluşmasını sağlayan curcumin, bağırsaklardan kolay geçebilen bir madde değildir. Bu nedenden dolayı tüketirken zeytinyağı, pul biber ve karabiberle tüketip emilimini artırbilirsiniz. Benim yaptığım gibi salatalarınıza zerdeçal rendesi ekleyip zerdeçalı beslenmenizin olmazsa olmaz bir parçası haline getirebilirsiniz. Kör sosunu (kremasız olmak koşulu ile) hayatınıza daha fazla dahil edebilirsiniz. Ama ben zerdeçalı en çok yoğurdun ya da ayranın içine koyarak tüketmeyi seviyorum. Günde 5 gramdan fazla tüketilmesini önermiyoruz.



**BÜŞRA DÜZYOL**

Beslenme ve  
Diyet Uzmanı

@dyt.busraduzyol

### Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ/kcal)	1482/354
Toplam yağ (g)	9.9
Kolesterol (mg)	0.0
Karbonhidrat (g)	64.9
Seker (g)	3.2
Lif (g)	21
Protein (g)	7.8
Sodyum (mg)	38
C Vitamini (mg)	25.9
Kalsiyum (mg)	183
Demir (mg)	41.4

# DÜNYADA ZERDEÇAL

Zerdeçalın şifasından sadece biz değil, dünyada birçok ülke istifade ediyor. İşte ülke bazı örnekler...



## BANGLADEŞ

İstanbul'daki Banglades Başkonsolosu Mohammad Monirul Islam'ın değerli eşi Kamrun Nahar, bize zerdeçalın Bangladeş kültüründeki yerini anlatıyor: "Mutfağımıza renk ve lezzet veren zerdeçalı sadece yemeklerimize olan katkısı için değil; besleyici, şifali ve güzelleştirici özellikleri için de kullanıyoruz. Çocukluğumuzdan itibaren yumuşak ve parlak bir cilt için yüzümüze zerdeçal püresi uygularız. Zerdeçal kültürümüzün öyle ayrılmaz bir parçası ki, vücuta zerdeçal püresi sürülen "Gaye Holud" seremonisi düğünlerimizin olmazsa olmazıdır. Zerdeçal sadece mutfağımıza lezzet değil, hayatımıza güzellik de katar."

**Gaye Holud**  
Geleneksel Banglades düğün seremonisi



## TAYLAND

Taylandlılar zerdeçalı alternatif tip uygulamaları ve güzellik ürünlerinde sıkılık kullanıyor. Zerdeçal, bağırsakları temizlediği ve sindirim yardımcı olduğu için sıkılıkla çay olarak tüketiliyor. Toz haline getirilmiş ve balla karıştırılmış zerdeçal, kıvraklıği azaltıcı ve cildi yumuşatıcı etkisi ile popüler bir yüz maskesi. Geleneksel yemeklerin ise vazgeçilmez bir malzemesi. Körili yemekler ve çorbalarında sıkılık kullanılıyor. Acılı yemeklerin de ana malzemelerinden biri.



**Niwat Hansaward**  
Tayland Ticaret  
Ofisi Direktörü



## MALEZYA

Esther Wong, zerdeçalın doğu tibbindəki kullanımı hakkında bizimle kıymetli bilgiler paylaştı: "Zerdeçalın antienflamatuar etkisi batı tibbində yeni yeni keşfedilse de zerdeçal doğu tibbində iltihapların ve şişkinliklerin tedavisinde uzun yıllardır kullanılıyor. Safra salgısını artırarak karaciğer hastalıklarını önliyor ve iyileştiriyor. Mide sularını artırarak sindirim yükünü azaltıyor. Tümörlerin oluşumunu ve çoğalmasını engelliyor. Kalp işlevlerini destekliyor ve kalp hastalıklarının önlenmesine yardımcı. Kolesterolü düşürüyor. Antibakteriyel ve antioksidan etkisi de var. Beyin fonksiyonlarını destekliyor. Genel olarak vücut direncini artırıyor. Herkese sağlıklı bir yaşam dilerim."



**Esther Wong**  
Happy Harvest,  
Finans Yöneticisi



**Fernando Albareda**  
Peru Ticaret Ofisi,  
İstanbul Ateşesi

## PERU

Fernando Albareda'nın anlatığına göre zerdeçal hem geleneksel Peru tibbində hem de boyası olarak yüzyıllardır kullanılmıştır. Amazon yemeklerinde "Guisador" adıyla kullanımı da yaygınlaşmıştır. Genellikle yahnilerde, pilavlarda ve soslarda kullanılmıştır. Modern hayatı ise paketli gıdalarda güneşten koruyucu, hardal yerine tat verici, peynir, salata sosları, yoğurt, margarin, patlamış misir, kahvaltılık gevrek gibi ürünlerde renklendirici olarak kullanılmıştır. Fırınlanmış zerdeçalın tozu suyla karıştırılmış yaraları iyileştirmek için, çiğ zerdeçal suyu ise hazırlı kolaylaştırılmış ve kanı temizlemek için kullanılmıştır.

# ZERDEÇALLI TARİFLER



## Zerdeçalli Izgara Tavuk

- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 1,5 çorba kaşığı ince kıylılmış Verita Taze Zencefil,
- 2 diş ince doğranmış Verita Sarımsak,
- 1 kg kuşbaşı doğranmış kemiksiz tavuk göğüsü,
- 2 bardak yoğurt,
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı,
- 1 tatlı kaşığı kimyon,
- 1 çay kaşığı acı toz biber,
- 1 çay kaşığı kışniş,
- 1/2 çay kaşığı tarçın,
- Tuz ve karabiber.



Ercan Acar  
ISG Airport Hotel  
Executive Chef

## İyileştirici Karnabahar Çorbası

- 1 tatlı kaşığı ince rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 3 - 4 diş Verita Sarımsak,
- 1 orta boy karnabahar,
- 1 orta boy soğan,
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı,
- 1 tatlı kaşığı kimyon,
- 1/2 tatlı kaşığı deniz tuzu,
- 1/2 bardak kırmızı mercimek,
- 2 bardak su,
- 2,5 bardak süt.

Fırını 180 derecede ısıtın. Derin bir kasede karnabahar, soğan ve Verita Sarımsak'ı zeytinyağı ve baharatlarla harmanlayın. Tümünü yağlı kağıt serilmiş tepside 30 dakika boyunca, arada karıştırarak kızartın. Sebzeleri derin bir tencereye alın. 2 bardak sütü ve kalan tüm malzemeyi ekleyin. Karıştırarak kaynama noktasına getirin ve ondan sonra altın iyice kısaltarak 20 dakika pişirin. Ateşten alın ve el blender'ından geçirin. Yarım bardak süt ekleyin. Kasetlere paylaşın, taze otlar serperek servis edin.



## Zerdeçalli Çay Latte

- 1 tatlı kaşığı ince rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 1/2 tatlı kaşığı ince rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 2 bardak süt (Vegan versiyonu için badem sütü kullanılabilir),
- 1 çorba kaşığı bal,
- 1 tarçın çubuğu,
- 1/2 tatlı kaşığı toz tarçın,
- 1 tutam kakule,
- 1/2 tatlı kaşığı vanilya özü.

Tüm malzemeleri kalın dipli bir tencerede kaynama noktasına gelene dek karıştırarak ısıtin. İçinden çubuk tarçını çıkarıp, süzerek bardaklara paylaşın. Dilerseniz çırılıp, köpürtülmüş süt ekleyin, üzerine toz tarçın serperek servis edin.



HMM, LEZİZ!



## TAYLAN KÜMELİ ANLATIYOR!

Beslenme ve Diyet Uzmanı Taylan Kümeli, zerdeçalin şifali özelliklerini ve nasıl kullanılması gerektiğini anlatıyor. Videolarımızı izlemek için kare kodları telefonunuza okutmanız yeterli.



# ZERDEÇAL İLE PIRİL PIRİL DİŞLER

Buraya kadar okuduysanız zerdeçala neden "Keşfedilmemiş hazine" dedığımızı artık anlamışsınızdır. Peki bitti mi? Elbette hayır! Sırada zerdeçalın ağız bakımında yarattığı mucizeler var!

Hindistan'daki Bharati Vidyapeeth Deemed Üniversitesi'nde yapılan, 100 gönüllü üzerinde 21 gün süren araştırmada ortaya çıkan sonuçlara göre, zerdeçalli ağız gargarasının plak oluşumunu önlemede raflarda satılan standart ağız gargarası kadar etkili olduğu saptanmış. Alkollü ağız gargaralarının içinde üçten fazla kullanımının enfeksiyonlara sebep olabildiği düşünülünce, daha ekonomik, doğal ve sağlıklı bir alternatif olduğu bile söylenebilir! Zerdeçal 1 – standart ağız gargaraları 0!

Zerdeçalın etkin bir antienflamatuar olduğundan bahsetmiştim. Zerdeçalli ağız gargarası, bu sayede diş eti kanamaları, şişlikleri ve iltihaplarında da faydalı sonuçlar veriyor. Zerdeçal 2 – standart ağız gargaraları 0!

Peki ya bembeyaz dişler? Zerdeçal yine yanınızda. Diş beyazlatıcı diş macunlarının diş eti hassasiyeti ve diş sızları yaratma ihtimalleri var. Oysa zerdeçal ile hazırlayacağınız bir diş macununun tek yan etkisi daha sağlıklı dişler! Kumaslarınızı ve ellerinizi turuncuya boyayan zerdeçal, iş dişlerinize gelince beyazlatıcı etkiye sahip. Üstelik floridli diş macunlarından kaçınmaya çalışıyorsanız, zerdeçali seçmeniz için ikinci bir sebebiniz var!



## Zerdeçalli Ağız Gargarası

- Yaklaşık 2,5 cm boyluğunda bir parça Verita Taze Zerdeçal (soyulmuş ve rendelenmiş),
- 250 ml su,
- 1 çay kaşığı karanfil,
- Birkaç damla esansiyel yağı  
(Ferahlık vermesi için, dilediğiniz yağı kullanabilirsiniz).

Zerdeçal ve karanfili suya ekleyin, bir taşım kaynatın ve 10 dakika soğumaya bırakın. Süzdükten sonra istediğiniz esansiyel yağı ekleyebilirsiniz. Buzdolabında saklayın. Kullanırken ağınzınızda en az bir dakika tutmaya özen gösterin.

Tümünü karıştırın ve macun kıvamına getirin. Hava almayacak şekilde buz dolabında saklayın. Kullandıktan sonra ağızınızı iyice çalkalayın. Diş macununuzun ömrü 2 haftadır.



## ZERDEÇALIN BİLİNMİYEN FAYDALARI

Zerdeçalın antioksidan, antienflamatuar etkileri artık malumunuz. Ancak, zerdeçalın bir de sıra dişi faydaları var ki okudukça daha da şaşıracaksınız....



**Ağrı kesici ve yaraları iyileştirici:** Stanford Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre zerdeçalın etkin maddesi curcumin, ağrı kesici özelliklere sahip. Rendelenmiş zerdeçal biraz suyla karıştırıp püre haline getirdikten sonra yanıkların ve kesiklerin üzerine sürebilirsiniz.

**Antimikrobiyal:** Açık yaralarınızda kullandığınız zerdeçal püresi, mevcut mikropları öldürüyor ve potansiyel mikroplar için bir bariyer görevi görüyor.

**Refluye iyi geliyor:** Zerdeçal, mide asitlerini yataştırıyor ve reflü ağrısını dindiriyor. Ancak tok karnına alınması gerekiyor. Açı karnına alınan zerdeçal tam aksine reflüyü tetikliyor.

**Kemik kırıklarının iyileşmesini hızlandıran:** 2,5 santimlik bir parça zerdeçal eklenmiş bir bardak süt 15 dakika kaynamadan pişirilir. Bu sütün içilmesi, kemik kırıklarının iyileşmesini hızlandıran.

**Depresyon tedavisinde kullanılıyor:** Curcumin maddesinin antioksidan ve nöro-protektif özellikleri, anksiyeteyi ve stresi azaltıyor.

**Hafızayı güçlendiriyor:** Curcumin maddesinin nöro-protektif özellikleri, hafiza sorunları yaşanmasının engellenmesinde yardımcı.

**Morfin içeren ilaçların yan etkilerini azaltıyor:** Yan etkileri azalttığı gibi morfin içeren ilaç kullanıcılarcının tolerans geliştirmesini de önlüyor.

**Nezleye iyi geliyor:** Zerdeçal yüzüllardır nezle tedavisinde kullanılıyor.

**Nikotinin ciğerlere verdiği zararı azaltıyor:** Zerdeçal, sigara içenlerin ciğerlerinde görülen şişlikleri azaltıyor. Tabii en iyisi hiç içmemek.

**Alkolün vücutta yarattığı tahrıbatı azaltıyor:** Antioksidan özellikleri sayesinde alkol kullanımı sonrası alınan zerdeçal, karaciğeri rahatlatıyor.

**Adet sancılarını azaltıyor:** Zerdeçalın ağrı kesici ve antienflamatuar özellikleri, adet sancılarının azalmasında etkili.

**İdrar yolu enfeksiyonlarında etkili:** Curcumin maddesinin antimikrobiyal özellikleri, idrar yolu enfeksiyonlarını iyileştirmeye yardımcı oluyor.

**Egzama tedavisinde yardımcı:** Curcumin, egzama kaşıntısını azaltıyor.



**BU SAYFADA BAHSEDİLEN KONULARIN KAYNAKLARINI TOPLU OLARAK GöRMEK İÇİN YUKARIDAKİ KARE KODU KULLANABİLİRSİNİZ.**

# MEYVELİ KAHVALTI

## Labneli ve Yaban Mersinli Rüzgar Gülleri

- 1,5 bardak Verita Yaban Mersini,
- 2 tatlı kaşığı Verita Misket Limonu'nun (Lime) suyu,
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Misket Limonu (Lime) kabuğu,
- 1 paket oda sıcaklığında labne peyniri,
- 2 çorba kaşığı toz şeker,
- 1 tatlı kaşığı vanilya özü,
- 1 paket milföy hamuru,
- 1 adet iri boy yumurta,
- Pudra şekeri.



Fırını 180 derecede isıtın ve fırın tepsinizi yağlı kağıt sererek hazırlayın. İlk beş malzemeyi mikserle çırpın. Milföy hamurlarını buzluktan çıkarın ve tezgahın üzerinde çözüldükten sonra dört köşesinden ortaya kadar gelmeden kesin. Fotoğrafta görüldüğü gibi kenarlarını kıvrın. Ortada kalan kısmı çatalla delerek kabarmamasını sağlayın. Çatalla deldiğiniz bölmelere hazırladığınız labneli karışımından birer çorba kaşığı yerleştirin. Kenarlarda kalan kısımlara bir çorba kaşığı suyla çırptığınız yumurtayı sürüن. Peynirli karışımın üzerine yaban mersinlerini paylaştırdıktan sonra fırına verin. Hamurlar altın rengi olup kızarınca fırından çıkarın. Beş dakika dinlendirip, dilerseniz pudra şekeri serperek servis edin.

## FIRIN PANKEKİ

- 1 paket Verita DrBlue Yaban Mersini,
- 1 paket Verita Ahududu,
- 1/2 bardak un,
- 3 adet yumurta,
- 1/2 bardak süt,
- 3 çorba kaşığı eritilmiş tereyağı,
- 1 çorba kaşığı toz şeker,
- 1/4 tatlı kaşığı tuz.

Fırını 200 derecede isıtın. Un ve yaban mersinleri hariç tüm malzemeleri çırpın.

Unu ekleyip sadece karışım islanana kadar, çok karıştırmamaya dikkat ederek karıştırın. Dökme demir tavaya bir çorba kaşığı tereyağı ekleyip eriyene kadar fırında tutun. Isınan tavaya karışımı dökün. Kenarlarından kızarmaya başlayana dek, 12-18 dakika pişirin. Fırından çıkarınca orman meyveleri ve pudra şekeri serpip hızla servis edin.



## KAHVALTILIK GRANOLA KAPLARI

### Tart tabanları için;

- 1/2 bardak rendelenmiş Verita Hindistan Cevizi,
- 1/2 bardak Hindistan cevizi yağı,
- 1,5 bardak yulaf ezmesi,
- 2 tatlı kaşığı chia tohumu,
- 1/2 tatlı kaşığı tarçın,
- 1/4 bardak bal.

### Dolgu için;

- 1 paket Verita DrBlue Yaban Mersini,
- 1 paket Verita Ahududu,
- 1 bardak süzme yoğurt,
- 1 tatlı kaşığı bal,
- 1 tatlı kaşığı vanilya özü.



Fırını 180 dereceye ayarlayın. Yulaf ezmesi, Hindistan cevizi, chia tohumu ve tarçını bir kasede harmanlayın. Hindistan cevizi yağı ve balı bir sos tenceresinde isıtın. Yağlı karışımı kuru karışma ekleyin ve tüm malzeme islanana dek karıştırın. Muffin ya da mini tart kalıplarının içine birer kaşık paylaşın ve bir kavanoz dibine dek karıştırın. 15 dakika, fazla kararmamalarına dikkat ederek pişirin. Fırından çıkarın ve tekrar dikkatlice kaşığın arkasıyla bastırın. Kalıplardan çıkarmadan iyice soğuyup, sertleşmelerine izin verin. Dolgu için üç malzemeyi karıştırın ve tart tabanlarına böölüşürün. Yaban mersini ve ahududu ile süsleyin.

# INSTAGRAM'DA VERİTA DOSTLARI

ÜRÜNLERİMİZİ KULLANIP, FOTOĞRAFLARINDA BİZİ ETİKETLEYEN DOSTLARIMIZDAN BAZILARINI BU SAYFAYA TAŞIDIK. SİZ DE MEYVELİ REHBER'DE YER ALMAK İSTERSENİZ BİZİ INSTAGRAM'DA ETİKETLEMENİZ YETERLİ!



Bu nefis smoothie'yi hazırlarken canım ferah bir şeyler istedim. Hemen daha önceden dondurdugum Verita ahududu ve yaban mersinine yöneldim. Sonuç harika oldu. Bu smoothie tarifi ile gününüzün geri kalanının güzel geçmesi garanti!



Sağlıklı ve farklı ev yemekleri yapmak çoğu zaman bir hayal gibi gelir. Kendim de kurumsal bir çalışan olarak çevremden en çok sağlıklı tarifler yapmaya fırsat olmadığını duyuyordum ve bunu değiştirmek için kolları sıvamaya karar verdim! Bu yoldaki en büyük dostum ise her zaman sunduğu taze sebze ve meye seçenekleri ile Verita oldu.



Gece hayaliyle uyuup, uyandığında şevkle hazırladığım, lezzetine doyamadığım, beni tropikal ülkelere götürüren şahane kahvaltilara asla doyamıyorum. Tropikal meyvelerle dolu en güzel sahalar hep bizimle olsun..



Tropik meye gördük mü duramıyoruz, birer birer değil, üçer beşer alıyoruz. Karambola, pitahaya gibi başka türlü ancak tatillerde görebileceğimiz meyveleri evimizde tatmamızı sağlayan Verita bu yüzden bizim için çok önemli. Fotoğraf çekimi bitince evde resmen bayram havası yaşıyor!

PEPPYCOOKY

Bu sayı, Meyveli Rehber'in 10. sayısı. Biz bu 10 sayıyı hazırlarken büyük keyif aldık, umarız siz de bu sayfaları çeviren binlerce kişi gibi okurken keyif alırsınız! Bundan önceki sayılarımızı kısaca özetiyle hem birlikte hatırlayalım hem de kaçırıldığınız bir şey varsa bu liste sayesinde kolaylıkla ulaşın istedik!

# 10. SAYIMIZ!

## 8. sayı, konuğumuz Hindistan cevizi

Hindistan cevizinin tüm faydalarnı detaylı olarak incelediğimiz bu sayıda, taze Hindistan cevizinin nasıl tüketileceği konusunu da adım adım anlattık.



**6. sayı, konuğumuz zencefil.** Zencefilin nasıl seçilmesi, saklanması, kullanımı gerektiğinden ve şifalarından detaylıca bahsettiğimiz bu sayı dopdolu.

## 9. sayı, konuğumuz Jackfruit meyvesi

Türkiye'yi Jackfruit meyvesi ile tanıttığımız aylarda hazırladığımız bu sayıda, dünyanın en büyük meyvesini detaylı olarak tanıtmaya çalıştık. Türkiye Aşçılar Fed. Milli Takım Direktörü Emrah Köksal Sezgin de bizim için bir Jackfruit meyveli mücver tarifi hazırladı.



20



20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20



20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

### Zerdeçalli Limonata

- 2 yemek kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 1,5 adet Verita Misket Limonu'nun (Lime) suyu,
- 4 bardak soğuk su,
- 4 çorba kaşığı bal,
- İsteğe bağlı: 1 adet portakalın suyu.

Tüm malzemeleri bir sürahide karıştırın. Bol buz ile servis etmenizi öneriz.

### Zerdeçalli Krakerler

- 1/2 tatlı kaşığı ince rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 1,5 bardak un,
- 1/2 tatlı kaşığı kabartma tozu,
- 1/2 tatlı kaşığı tuz,
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı,
- 1/2 bardak su.

Fırını 200 dereceye ayarlayın. Tüm kuru malzemeyi derin bir kapta karıştırın, su ve zeytinyağını yavaş yavaş ekleyin. Pürüzsüz bir hamur elde edene dek yoğurun. Eğer çok yapışkan bir hamur olursa un, toparlanmazsa çok az su ekleyerek kıvamı yakalayın. Bir yağılı kağıt üzerinde, merdane yardımıyla incecik açın. Pizza kesme ruleti ile dörtgenlere bölün. Yaklaşık 15-20 dakika sonra, kenarlarından renk almaya başladığında fırından çıkartın. Soğutun ve temiz bir kavanozda ağızı kaplı olarak saklayın.

### Zerdeçalli Detoks İçeceği

- 1/4 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 1 bardakılık su,
- 1/2 limonun suyu,
- 1 çorba kaşığı organik elma sırkesi,
- 1 çorba kaşığı bal,
- 1 tutam karabiber.

Tüm malzemeleri bir kupada karıştırıp, tadını çıkarın. Oranları damak tadınıza göre değiştirebilirsiniz.

### Limonlu ve Zerdeçalli Enerji Topları

- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 1/2 bardak rendelenmiş Verita Hindistan Cevizi,
- 12 hurma,
- 1 bardak yulaf ezmesi,
- 1/2 bardak badem,
- 1 çorba kaşığı chia tohumu,
- 4 çorba kaşığı limon suyu,
- 1 tatlı kaşığı limon rendesi,
- 1 tatlı kaşığı vanilya özü.

Hurmaların çekirdeklerini çıkarıp beş dakika kadar sıcak su içinde bekletin. Hurmalar yumuşadığında süzün ve mutfak robotunda çekin. Suyunu saklayın. Kalan tüm malzemeleri de mutfak robotuna ekleyip, hamur kıvamı alana dek çalıştırın. Eğer kıvam elinize çok kuru gelirse, her seferinde birer çorba kaşığı ayırdığınız hurma suyundan ekleyerek doğru kıvamı yakalayın. Bir kaşıkla ölçerek ıslattığınız elinize alın ve yuvarlayın. Hindistan cevizi döktüğünüz bir tepside yuvarlayıp servis edeceğiniz tabağa alın. Hava geçirmeyen bir kutuda, buzdolabında saklayabilirsiniz.

-16-

-17-

# MEYVELİ SÖYLEŞİ

Sporcuların meyvelerle olan ilişkisini, Türkiye Rugby Milli Takımı kaptanı ve başarılı Crossfit'çi Mustafa Kemal Kurt ile konuştuk.



Mustafa Kemal Kurt  
Türkiye Rugby Milli  
Takım kaptanı, Crossfit'çi  
@mouss\_14

**Merhaba Mustafa Bey. Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?**

Sporcu bir aileden geliyorum. Babam spor bilimleri araştırmacısı ve aynı zamanda antrenör. Abim Hava Kuvvetleri’nde Ordu Milli Takımı’nda mücadele ediyor. 6 yaşında spora futbol ve atletizm ile başladım. Atletizmde Türkiye ferdi ve takım şampiyonluklarım var. Üniversite yıllarında rugby sporu ile tanıştım ve bu sporda ilk milli oyuncular arasında yer aldım. Milli takımla birçok Avrupa kupasında mücadele ettim ve hala milli takım kaptanı olarak mücadele ediyorum. Rugby branşında Türkiye’den yurt dışına profesyonel transfer olan ilk ve tek oyuncuyum. 2008 - 2012 yıllarında Fransa’da Vichy rugby takımına transfer oldum, 2012’de Koç Üniversitesi’nde rugby antrenörü olmak için Türkiye’ye döndüm. Bu arada Corssfit ile tanıştım, İtalya’daki Crossfit antrenörlüğü eğitimi aldım. Crossfit eğitmeniyim ve aynı zamanda yurt dışında birçok yarışmada yarışmacı olarak hala yer alıyorum. Doğa aşığıym, fırsat buldukça doğaya çıkmak günde kamp yapıyorum ve doğal yöntemlerle doğada yaşama anlamına gelen “Bushcraft” hobisini sürdürüyorum.

**Ananas yağ yakıcı özelliği, muz potasyum içeriği sayesinde kramp-**

ları azaltması gibi sebeplerle sporcular arasında popüler meyvelerden örnekler. Siz fonksiyonel olarak hangi meyveleri tercih ediyorsunuz? Ben de muz ve ananası bolca tüketirim, bunun yanında yaban mersini ve Hindistan cevizini sıkılıkla kullanıyorum, özellikle Hindistan cevizi yüksek lif ve protein içeriğinden, aynı zamanda karın bölgesindeki yağları yakma özelliğine sahip olduğundan bizim gibi yüksek yoğunluklu antrenman yapan sporcular tarafından tercih sebebidir.

**Meyve şekeri olan fruktozun sporcular için zararlı olduğunu hep duyarız. Bu gerçekten böyle mi?** Fruktoz, vücutun enerji ihtiyacını karşılamak için kullandığı basit bir şeker. Günde 2-3 adetten çok olmak şartıyla meyveler sporcular için de faydalı ve gereklidir.

**Tatlı patatesin özellikle sporcular tarafından karbonhidrat kaynağı olarak kullanıldığını görüyoruz.**

**Bunun sebebi nedir?** Birçok sporcunun günlük diyetinde tatlı patates bulunur. Tatlı patates karbonhidrat açısından en üst seviyede yer alan bir yiyecek; kendini spor salonunda çok zorlayan biri için iyi bir enerji kaynağıdır. Düşük kalorili tatlı patates yemekleri, kalori açığını korumayı ve yağ yakmayı kolaylaştırır. Tatlı patateslerin beyaz patateslere göre daha düşük bir glisemik indeksi ve glisemik yükü olduğu için, zorlu bir oturum sırasında size gerekli desteği sağlamak açısından egzersiz öncesi yemek iyi bir seçimdir.

**Antrenman öncesi mi yoksa sonrası mı meyve tercih etmeli?** Öncesi de sonrası da belli bir oranda tüketilmesinin yararı var. Antrenman öncesi, özellikle son birkaç saatir yüksek karbonhidratlı yemek tüketmediyseniz antrenmandan 30-60 dakika önce meyve yemeniz idealdir. Fruktoz, gün boyu eksilen glikojen depolarınızı dolduracak, bu da antrenman sırasında kaslarınıza düzenli olarak glikoz gitmesini sağlayacaktır. Bu, siz çalışıkça kaslarınızda oluşacak yorgunluğu önlemeye yardımcı olur. Antrenman sonrasında, karaciğer ve kaslarınızdaki glikojen depolarını doldurmak için meyve yemenin hiç bir zararı yok.

**En sevdığınız meyve hangisi?** Daha çok tropikal meyveler seviyorum ve en çok onları tüketiyorum! Mango, ahududu, ananas ve böğürtlene bayılıyorum :)

**Spor yapmayan ama başlamak isteyenleri motive edici birkaç şey söyleyin desek, ne derdiniz?**

Bence vücudumuz bize emanet edilmiş en değerli şey, hayat boyu sizinle olacak, sizin yaşam kalitenizi, insanlarla iletişimini, işinizi, sosyal çevrenizi, kısacası hayatı dair her şeyi etkileyecik en önemli unsur. Bu yüzden ona iyi bakmakla, sağlıklı beslenmekle, onu korumak ve çalıştmakla yükümlüyüz. Onu çalıştmalı, egzersiz yapmalıdır, yediğimiz besinlere dikkat etmeli, sahip olduğumuz en değerli varlığa iyi bakmalıyız. Bu nedenle spor her insanın hayatında baş köşede olmalı.

## DOĞANIN İLACI ZERDEÇAL

Geleneksel Çin Tıbbı ve Akupunktur Uzmanı Dr. E. Hakan Eraltan, Zerdeçalın geleneksel tiptan modern tıbb'a yolculuğunu anlatıyor ve faydalarını bilimsel bir yaklaşımla ele alıyor...



Zerdeçal, Ayurvedik tıbbın primer antienflamatuar bitkisidir. Zerdeçalın en önemli kimyasal bileşeni curcumindir. Antienflamatuar, antioksidant ve antikanserojen bileşikler içерdiği bildirilen zerdeçalın aynı zamanda çevresel kansinojenlerin etkilerini inhibe ettiği anlaşılmıştır. DMBA ve benzopiren gibi çevresel kanser yapıcı bu maddelerin insan bedenindeki zararlı etkilerini azalttığı ve detoksifikasyonuna yardım ettiği saptanmıştır.

Zerdeçal, geleneksel tipta Hindistan'da kullanılan baharat karışımı olan körinin önemli bir bileşenidir. Hindistan'da kas-eklem tedavisinde, Çin'de ise bağırsak parazitleri, bağırsak spazmı, hepatit ve göğüs ağrısında kullanılmıştır.

Yakın geçmişte zerdeçal Avrupa'da helicobacter pylori'ye bağlı sindirim bozukluğunda kullanılmıştır.

İnsan sağlığına zararlı serbest oksijen ve nitrojen radikallerinin etkilerini azaltır. serbest radikallerin yaptığı hücre hasarının onarımında E vitamininden daha etkili olduğu bulunmuştur.

Bazı demans türleri ve alzheimer hastalığında NGF (sinir büyümeye faktörü) artırcı etkileri sayesinde önleyici ve koruyucu olduğu gözlemlenmiştir.

Çeşitli hayvan tümör modellerinde tümörü besleyen yeni damar oluşumunu ve metastaz gelişimini önlediği bildirilmiştir.

Zerdeçal karaciğeri korur, safra akışını uyarır ve serbest radikalleri temizler. Günümüzde yapılan bilimsel çalışmalarla karaciğerde iki aşamada gerçekleşen detoksifikasyonun her iki aşamasını da uyardığı (faz1-faz2) görülmüştür.

Zerdeçal, bazı kanser türlerinin tedavisinde uygulanan kemoterapi ve radyoterapinin yan etkilerine karşı koruyucudur. (Bu tedavi desteği içinde onkologun görüşüne başvurulmalıdır.)

Aşırı demir alımına bağlı karaciğer hasarlarında alkol ve diğer toksinlerin karaciğerde birikmesi sonucu oluşan karaciğer hastalıklarında zerdeçal kullanımı detoksifikasyon sürecine yardımcı olur.



Dr. E. Hakan Eraltan  
Geleneksel Çin Tıbbı  
ve Akupunktur Uzmanı

# ZERDEÇAL İLE İKİNCİ BAHAR



**Fransız yazar Jules Bernard, "Ne kadar yaşılandığınız değil, yaşılanınca nasıl olduğunuz önemlidir" demiş. Bay Bernard muhtemelen bu satırları zerdeçallı yoğurdunu yerken yazmış olmalı. Çünkü zerdeçalın büyüklerimiz için faydaları anlatmakla bitecek gibi değil.**

Avusturya'daki Swinburne Üniversitesi'nin 2015 yılında yaptığı araştırmalar, 60 ile 85 yaş arasındaki 60 gönüllü üzerinde gerçekleştirmiştir. Gönüllülerin yarısı dört hafta boyunca curcumin ekstraktı, yarısı ise placebo, yani nötr etkili kapsüller almış. Görsel ve işitsel hafiza, aritmetik gibi görevler verilen gönüllülerin curcumin kürü gören yarısı, görevlerde daha iyi sonuçlar almış. Üstelik testler sırasında daha sakin oldukları ve günlük hayatı da genel olarak daha az stres yaşadıklarını belirtmişler. Curcumin kürü gören gönüllülerin sonuçları sadece daha başarılı değil ayrıca daha da hızlı olmuş. Gönüllülerin reflekslerinin hızlandıgı gözlemlenmiştir. Kötü kolesterol olarak bilinen LDL kolesterol seviyelerinde de dikkate değer bir düşüş yaşanmıştır. Araştırma o kadar başarılı bulunmuş ki detaylandırılmış genişletilmesi için üniversite tarafından bir hibe fonu oluşturulmuştur.

Curcumin'in Alzheimer hastalığına karşı etkili olduğu da biliniyor. Alzheimer hastalığının sebeplerinden biri, beyin hücrelerinde biriken beta amiloid proteinlerinin nöronlar üzerinde plaklar yaratması, enflamasyon ve oksidatif stres. Curcumin'in beta amiloid proteinlerinin bir araya gelmesini önlediği, serbest radikallere karşı beyni koruduğu ve Alzheimer hastalığına karşı etkili bir önlem olduğu düşünülüyor. Üstelik aynı etkiyi yaratan antienflamatuar ilaçların aksine uzun süre kullanımı mide sorunları yaşamıyor.

Curcumin'in antienflamatuar etkisi, özellikle yaşlılarda sıklıkla görülen eklem rahatsızlıklarına, yani kireçlenme olarak bilinen osteoartrite karşı da savasıyor. Araştırmalar zerdeçal tüketen yaşlıların daha rahat hareket ettiğini, özellikle sabah tutulmalarının azaldığını, eklem şistiklerinin indiğini ve yürüme ağırlannın hafiflediğini gösteriyor.

Büyüklerinizin diyetlerine zerdeçalın girmesini sağlamanızın, hem mevcut hem de potansiyel yaşlılık problemleri nin önüne geçmede önemi var. O zaman ne duruyoruz, hemen yoğurtlarımızı hazırlamaya başlayalım!

## HASTALIKLARA KARŞI DOĞAL ZIRH: ZERDEÇAL

Zerdeçalın faydalarını bir de Fitoterapi Derneği Başkanı, Fitoterapi ve Tıbbi Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Canfeza Sezgin'den dinleyelim mi? Zerdeçal, bilim dünyasının en çok araştırma yaptığı sarımsak, tarçın, ginseng, zencefil ve deve diken gibi bitkileri geçerek baş sıraya oturmuştur. Taze zerdeçalın faydalarının temelinde içerdiği curcumin benzeri bileşenler ve uçucu yağlardan oluşan mucizevi bileşenler bulunur.

### Neden zerdeçali taze tüketmeliyiz?

Taze zerdeçal, zerdeçal tozunda olmayan birçok faydalı doğal bileşen içerir. Örneğin zerdeçal yağı, zerdeçalın işlenmesi esnasında kaybolur. Taze zerdeçalın yaklaşık olarak % 6 - 9'u yağıdır. Zerdeçal yağı, antikanser bileşen curcumin'in emilimini artırarak vücudun bu maddeden maksimum yararlanmasını sağlar. Zerdeçalın toz formunda uzun süre bekletilmesi, içerdiği temel yararlı bileşen olan curcumin'in azalmasına neden olur. Taze zerdeçal, sağlıklı hücrelere hasar veren zehirli maddeleri (serbest radikal) önlüyor antioksidan bileşenleri kurutulmuş zerdeçaldan daha fazla içerir.

### Kimler tüketmemeli?

Hamilelerde rahim kasılmalarını artıtabileceği için yoğun tüketilmesi önerilir. Bir hafta içinde ameliyat olacak olanlar zerdeçal tüketmemelidir.

### Sindirim sistemi faydaları

Zerdeçal sindirimme yardımcı olan safra üretimini artırır. Toplumda sık görülen hazımsızlık yakınmalarını ve mide ekşimesini azaltır. Zerdeçal, iltihabi bağırsak hastalıklarından ülseratif kolitin kontrol altına alınmasına yardımcı olur. Mide ülserlerinin tedavisinde de yardımcı olabilir.

### İltihap önleyici ve eklem ağrısını azaltıcı faydaları

Birçok insanda müzmin, iyileşme-

yen iltihabi süreç bulunur. Müzmin iltihap kanser, eklem romatizması, ülseratif kolit,コレsterol yüksekliği ve ağrı gibi sorunlara neden olabilir. Zerdeçal içerdiği curcumin bileşigi ile iltihabi süreci önlemede fayda sağlayabilir. Romatizmaya bağlı ağrıyan eklemelerin hareketi kısıtlamasını azaltarak yaşam kalitesine katkı sağlar.

### Kalp ve damar sağlığını destekler

Bilimsel araştırmalar, zerdeçalın damar kireçlenmesinin durdurulmasına, atardamarlarda plak oluşumunun azaltılmasına ve kan pihtısı oluşumunun engellenmesinde yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Bu özellikleri ile kalp hastalığı, kalp krizi ve inmeyi önlemeye yardımcı olabilir. Zerdeçal damar kireçlenmesine neden olan kötüコレsterol olan LDL'nin düşürülmesine destek olur.

### Kanser salgınına karşı zerdeçal tüketin

Zerdeçal deri, meme, prostat ve kalın bağırsak kanseri dahil çeşitli kanser tiplerine karşı korunmada yardımcı olup günümüzde tedavide destek olarak da kullanılmaktadır. İçerdiği doğal antioksidanların antikanser etkiden sorumlu olduğu düşünülmektedir.

### Şeker hastalığına doğal çözüm

Şeker hastalığının görülmesi şişman veya normal kilolu olan insanlarda giderek artmaktadır. Zerdeçal tek başına veya beraberinde karabiber

ile birlikte verildiğinde kan şekeri ve kan yağlarının düşürülmesine yardımcı olabilir. İnsülin direncinin azaltılmasıyla kan şekerlerinde de iyileşmeye destek olmaktadır.

### Taze zerdeçal ile sağlıklı bitkisel kür nasıl hazırlanabilir?

Özellikle birlikte tüketildiğinde birbirinin yararını artıran bitki kısımlarından sağlıklı bir kür hazırlayabiliriz.

- 1,5 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,

- Yarım su bardağı (tercihen) keçi sütünden hazırllanmış kefir veya yoğurt,

- 1 yemek kaşığı öğütülmüş chia tohumu,

- 1 tatlı kaşığı kenevir tohumu yağı ve 1 çay kaşığı çorekotu yağı,

- Yarım çay kaşığı tarçın,

- Yarım çay kaşığı havanda ezilmiş çorek otu,

- 1/2 çay kaşığı karabiber.

Bu karışımı sabah ve akşam birer kez hazırlayıp, günde iki kez tüketiniz.



**Prof. Dr. Canfeza Sezgin**

Fitoterapi Derneği Başkanı  
Fitoterapi ve Tıbbi Onkoloji Uzmanı

# YARATICI MEYVELER

## SEVGİLİ ÇOCUKLAR

Bu sayfayı size ayırdık. Çikolata ve şekerleme yerine meyveyi tercih eden akıllı, meraklı meyve dostlarına...

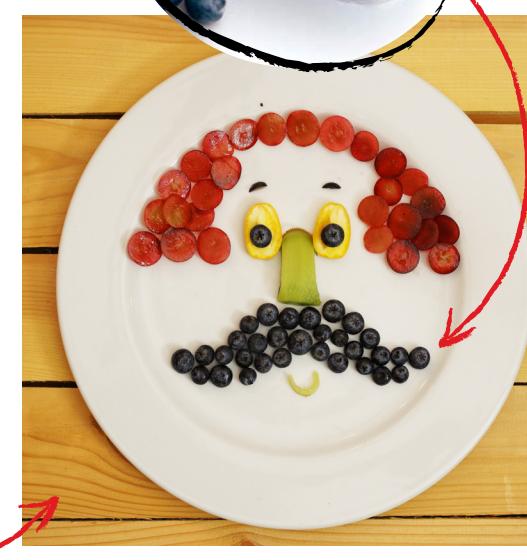
Birbirinden lezzetli ve sağlıklı meyvelerle ve onların içine saklanmış olan ayıcıklarla, kediciklerle burada tanışabilirsiniz. Acaba meyvelerin içinde başka neler saklı? Onları bulmayı da sizin hayal gücünze bırakıyoruz.

Fikirlerinizi [iletisim@verita.com.tr](mailto:iletisim@verita.com.tr) adresi aracılığıyla bizimle paylaşırsanız, seve seve yayınlanır. Görüsmek üzere...

BIYIKLI ÜZÜM KAFA  
“Verita Meyve Dostu”  
**Leyla Yalçınkaya**’nın  
(10) fikri. Teşekkürler  
Leyla!

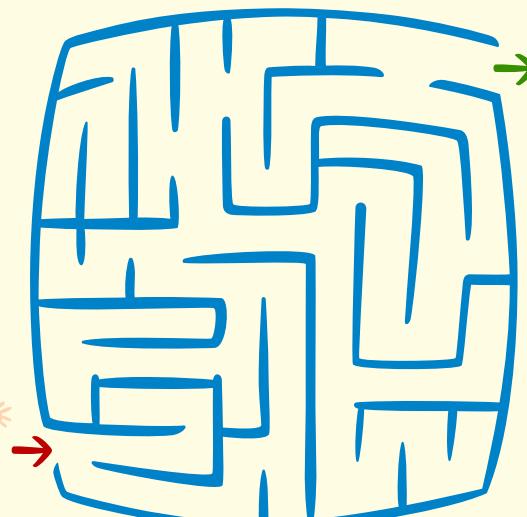


BIYIKLI ÜZÜM KAFA



OKYANUS  
YOLCULUĞU

KAAN'IN DRBLUE'YA ULAŞMASINA YARDIM EDER MİSİN?



DR  
BLUE

# NEREDE BULUNUR?

macrocenter

Carrefour SA

Özdilek

çağrı

METRO

kipa extra

Sarıyer

Ücler

GOURMET GARAGE

nefis gurme

tazemasa

cağdas

FİDANLAR  
YALOVA ALIŞ VERİŞ MERKEZLERİ

özkuşular

KOLAYLAR

Sanlık süpermarket

AŞTALİCİLER

YILDIRIM

**VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SEÇKİN NOKTALARDA!**

**ADANA:** Çukurova CarrefourSA Yüzüncüyi, Groseri Güzelyalı Şube, Seyhan Groseri Atatürk Caddesi, Groseri Pınar Mahallesi, Metro, Tatlı Limon, Adana Hali Şahin Özkul No:204

• **AFYONKARAHİSAR:** Özdilek, Zafer Adadioğlu No: 8 • **AKRİ:** Doğubeyazıt Akbaş Kardeşler No:2, Şen Kardeşler No:14 • **ANKARA:** Çankaya Besi Çiftliği Ayrancı, CarrefourSA Cepa, Çağdaş Alacaatlı, Çağdaş Hüseyin Onat, Çağdaş Kentpark, Çağdaş Mutlukent, Çağdaş Tunali 2, Deniz Manavı Atakule, Erzincan Mandıra Firinci Orhan Manav, G.O.P. Besi Süpermarket, Macrocenter One Tower, Migros Gop., Migros ZirveKent, Şekerciler Beysukent, Yunus Farabi, **Etimesgut** Nira Manav Elvankent, **Gaziosmanpaşa** Macrocenter, **Gölbaşı** Şekerciler Market İncek, **Kavaklıdere** Doğanoğlu Gıda, Macrocenter Kavaklıdere, **Keçiören** Metro Etilik Mamak Metro, **Or-An** Macrocenter One Tower, **Sebze ve Meyve Hali** Yıldız 51 No: 51, Zan Grup No:69, Söğütözü Macrocenter Next Level, **Yenimahalle** CarrefourSA Gurme Gordion, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macrocenter Arcadium, Metro Batıkent, Migros Beysupark, Sera Manavı Ümitköy • **ANTALYA:** Aksu Mert Tarım, **Alanya** Biçaklar Hal No:39, Metro, **Kepez** Metro, Özdilek, **Konyaaltı** Macrocenter, **Lara** 3M Migros, Mepas Plus, **Sebze ve Meyve Hali** Başsoy Tarım No: 23, Mira Fresh Hal No:75, Günyollar Hal No:3, Şahiner Sebze Meyve No: 84, Migros 5M, Migros Agora, Migros Arapsuyu, Migros Manoff, Migros Meltem, Migros Park Antalya • **AYDIN:** Kuşadası Metro • **BALIKESİR:** Yeni Hal Bal Köse Kenan Köse No: 21-22-23 • **BİTLİS:** Özbitlis Komisyon Evi No:15-15 •

**BOLU:** Özdilek • **BURSA:** Gemlik Özدilek Hipermarket, **Görükle Hali** Kemal Ertas No:51, **Gürsu** Özdilek Hipermarket, **Inegöl** Özdilek Hipermarket, **Nilüfer** Ak Uğur Fsm Bulvarı, Bursa Podyum Park Migros, Metro, Özdilek Ataevler Hipermarket, Özdilek Özluçe Hipermarket, Özhan Market Geçit Şubesi, **Osmangazi** Ak Uğur Marketleri FSM Mh., Osmangazi Metro, Özdilek, Özdilek Geçit AVM, Özhan Market Geçit AVM, **Yıldırım** Özdilek Kaplıkaya Hipermarket • **DENİZLİ:** Merkez Halil Pekdemir Marketleri, Metro • **DIYARBAKIR:** Merkez Metro, Sebat Komisyon Evi No:5 • **ELAZIĞ:** Kirılmaz Komisyon Evi No: 60, Gündüz Komisyon Evi No: 56-57 • **ESKİSEHİR:** Merkez Metro, Özçamlar Gıda No: 22, **Tepebaşı** Özdilek

• **ERZURUM:** Akin Komisyon Evi 64-65 • **GAZİANTEP:** Şehitkamil Metrò, Yılmaz Komisyon Evi No:76, AĞCalar Gıda 95 • **İSPARTA:** Hakan Ada Hal-7, İyaş Avm • **İSKENDERUN:** Dağ Komisyon Evi No:8 • **İSTANBUL ASYA YAKASI:** Ataşehir CarrefourSA Gurme Bulvar 216, CarrefourSA Gurme Dumankaya İkon, CarrefourSA Gurme Narpoint, CarrefourSA Gurme Palladium AVM, CarrefourSA İçerenköy, CarrefourSA Kentplus, Güveç Genç Birlik Tarım Ürünleri, Macrocenter Brandium AVM, Macrocenter Varyap, Özkuşular Ataşehir, Panayır Gıda, **Beykoz** CarrefourSA Gurme Anadolu Hisarı, Kavacık Süper CarrefourSA, Macrocenter Acarkent, Pasalı Süpermarket **İçerenköy Hali** Atar Sebze Meyve No:7, Güvenöz Gıda No:4, **Kadıköy** CarrefourSA Acıbadem, Çayırlı Kadıköy, Gurmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Kızıltoprak Süper CarrefourSA, Macrocenter Acıbadem, Macrocenter Cemil Topuzlu, Metro Kozyatağı, Nezih Gıda Çifte Havuzlar, Nezih Gıda Suadiye, Ömerpaşa CarrefourSA Süper, Özkuşular Koşuyolu, Özkuşular Suadiye, Sanlık Market Bağdat Caddesi, Suadiye Gimtaş, **Kartal** Özkuşular Yakacak, **Maltepe** CarrefourSA Gurme Maltepepark, Dragos Süper CarrefourSA, İdealtepe Süper CarrefourSA, Özkuşular, **Pendik** Hakmar, Metro, **Suadiye** Gimtaş, **Tuzla** CarrefourSA Gurme Viamarin, Milenyum Süper CarrefourSA, **Ümraniye** CarrefourSA Gurme İdealist Park AVM, CarrefourSA Gurme Suryapı Exen, Çağrı, Çağrı Şerifali, Hilltown Macrocenter, Metro, Özkuşular Şerifali, Özkuşular Tepeüstü, **Üsküdar** Çağrı, Çağrı Bulgurlu, Çağrı Nato Yolu, Kardeşler Manayı Beylerbeyi, Macrocenter Akasya, Sanlık Market Beylerbeyi, Üçler Market Üsküdar, Üçler Market Çengelköy • **İSTANBUL AVRUPA YAKASI:** Büyücekmece Macrocenter Alkent, Metro, **Bağcılar** Çağrı, Metro Güneşli, **Bakırköy** Aşkar Manavı, **Başakşehir** Çağrı, **Bayrampaşa** Metro, Bayrampaşa Hali Antalya Özçelikler No: 103, Atif Altunışık No: 187, Bilal Bünyamin Sarıkaya No: 432, Gazipaşa Güney Özçelik No: 4, Güneş Tarım No: 153, Güneşler Tarım No: 238, Halil İbrahim Algül No: 430, Huzur Tarım No:10, Hünerler Tarım No: 188, İdeal Tarım Ürünleri No: 208, Özdağılı Tarım No: 121, Sofuoğlu Gıda No: 65, Topal Gıda No: 553, Yusuf Özçelik No: 18, **Beşiktaş** Bebek Mevsim Manavı, CarrefourSA Gurme Etiler, CarrefourSA Gurme Ortaköy, Cennet Bahçesi Etiler, Doğa Şarküteri, Etiler CarrefourSA Super, Kolaylar Manavı Eataly, Macrocenter Akmerkez, Macrocenter Bebek, Macrocenter Kanyon, Macrocenter Kurुşeme, Macrocenter Nispetiye, Özdilekpark Avm, Üçler Market Beşiktaş, Üçler Market Gayrettepe, **Beylikdüzü** 5M Migros, Çağrı, Marmara Park Hiper CarrefourSA, **Beyoğlu** CarrefourSA Fındıklı, Galata Manavı, **Esenyurt** Crown Deluxe Gurme CarrefourSA, Macrocenter Akkoza, **Eyüp** CarrefourSA Gurme Kemerburgaz, Göktürk 3M Migros, Macrocenter Göktürk, Macrocenter KemerCountry, **Gaziosmanpaşa** Üçler Market, **Güngören** Hazine Dar Çağrı, Marmara Forum Hiper CarrefourSA, Metro Merter Küçükçekmece CarrefourSA Gurme Florya, CarrefourSA Gurme Flynn, Macrocenter Aqua Florya, **Kağıthane** Metro, Üçler Market Kağıthane, Saphire CarrefourSA, Üçler Market Çağlayan, **Sarıyer** CarrefourSA Gurme Maslak Manhattan, CarrefourSA Gurme Tarabya, CarrefourSA Gurme Zekeriyaköy, CarrefourSA İstinye, İstinye Manavı, Macrocenter İstinye Park, Macrocenter Ormanada, Macrocenter Yeniköy, Macrocenter Zekeriyaköy, Simar Etiler, Simar Feraheveri, Simar Küçükaly, Simar Maden 1, Simar Maden 2, Simar Panorama, Simar Zekeriyaköy, **Şişli** CarrefourSA Gurme Bomonti, CarrefourSA Mini Zincirlikuyu, Denizbank CarrefourSA, Isa Çınar-Kurtuluş Ekonomik, Macrocenter Citys, Macrocenter Nişantaşı, Özdilek, Üçler Market Kurtuluş, Üçler Market Mecidiyeköy, Üçler Market Nişantaşı • **İZMİR:** **Balçova** Özdilek Başdaş Marketleri, Buhara Meyve Sebze Hali, **Çeşme** Macrocenter Alaçatı, **Çiğli** Metro, **Gaziemir** Metro, **Karşıyaka** CarrefourSA Mini Mavişehir, **Konak** Bossaş Manavı, Macrocenter Alsancak, **Sebze ve Meyve Hali** Egeli 76 Tarım Ürünleri No: 76, Ertop Kollektif No: 35, Tozak Sebze Meyve No:34 • **İZMİT:** **Başiskele** Üçşalar Gıda, **Gebze** Hali Karakus Ticaret, **Kartepe** Metro Köseköy, **Uzunciftlik** Özdilek Kocaeli AVM • **KAHRAMANMARAŞ:** Osmanlı Komisyon Evi 70 • **KAYSERİ:** Dörtkorm Komisyon Evi 5-6, **Mefikgazi** Metro • **KONYA:** Karataş Metro, Selçuklu Rafet Sebze Meyve No:30A • **KÜTAHYA:** Yeşilliğik Orhan No:10 • **MALATYA:** Ada Komisyon Evi No: 9, Bozat Komisyon Evi No: 13, Turfanda Komisyon Evi 42, **Yeşilyurt** Metro • **MANİSA:** **Sebze ve Meyve Hali** Özylımlazlar Sebze Meyve No: 37, **Turgutlu** Özdilek • **MARDİN:** **Kızılıtepe** Mevsim Komisyon Evi No:13 • **MERSİN:** Merkez Metro, Mezitli Groseri Soli Center, Tarsus Beşler Komisyon Evi 28-29 **Yenişehir** Groseri Güvenevler Özeyir Savaş-Savaş Komisyon 27 • **MUĞLA:** Bodrum Metro, Fethiye Özdemirler Manavı, Uçaklar Hal No:94, Göcek Gourmet Garage • **OSMANİYE:** Kankardeşler Komisyon Evi No: 48 • **SAKARYA:** Erenler Çuhadar Gıda • **SAMSUN:** Canik Metro, İlkadım Samsun Manavı, **Sebze ve Meyve Hali** Özden Sezer No: 45 • **TOKAT:** Merkez Sebze ve Meyve Hali, Özlimoncu No: 62 • **TRABZON:** Varanlar Komisyon 4 • **UŞAK:** Merkez Özdilek • **YALOVA:** Çiftlikköy Özdilek, Fidanlar Marketleri •

**VAN:** Abi Komisyon Evi No: 17-18 • Ayrıca, tüm Gourmet Garage ve Kipa Extra mağazalarında.

**ONLINE SATIŞ NOKTALARI:** memlekettengelsin.com, nefisgurme.com, tazemasa.com

**7/24 SATIŞ NOKTALARI**

**İSTANBUL ASYA YAKASI:** Üsküdar Kardeşler Manavı Beylerbeyi 0216 318 91 66

**İSTANBUL AVRUPA YAKASI:** Beşiktaş Kolaylar Tarım Arnavutköy 0212 263 30

70, Cennet Bahçesi Etiler 0212 277 58 25, Doğa Şarküteri Nispetiye Caddesi Etiler 0212 280 26 52.



Veritá®

DÜNYANIN MEYVESİ



0800 211 00 43

verita.com.tr



/veritameyve