

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

ALLAH'IN BİR MUCİZESİ

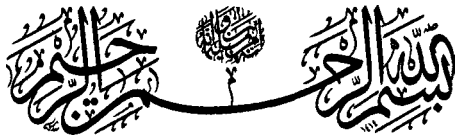
BAL

TEDAVİSİ

Arif Taşdemir



MİR
YAYINLARI



'Ben sizin aranızda iki değerli emanet bırakıyorum; onlara sarıldığımız sürece benden sonra asla sapıklığa düşmezsiniz. Onlar Allah'ın Kitab'ı ve benim itretim Ehl-i Beyt'imdir. Bu ikisi, Kevser Havuzu başında bana tekrar dönünceye kadar asla birbirlerinden ayrılmazlar. Bakın, görün; benden sonra onlara nasıl davranacaksınız?

Resul-i Ekrem (s.a.a)

Allah'ın Bir Mucizesi

BAL TEDAVİSİ

ARİF TAŞDEMİR

MİR YAYINLARI

MİR YAYINLARI: 004

Eserin Orijinal Adı:
Bal Tedavisi

Yazar:
Arif Taşdemir

Tashih ve Eklmeler
Metin Atam

Kapak:
neva

2. Baskı
Ocak 2019
Hünkar Ofset

(Sertifika No:25322)

İSBN: 978-605-81070-3-8

İSTEME ADRESİ
Mir Yayınları
Karakuş Kırtasiye
Halkalı Merkez Mh. Zeynebiye Cd.
Serenity Sitesi C Blok No: 1/2B
Küçük Çekmece-İstanbul
Tel: 0212 495 23 59
GSM: 0533 625 15 81

İçindekiler

1.Bölüm: Giriş.....	13
Kuran ve Hadislerde Bal	15
Arılara Yuva Yapmalarının Vahyedilmesi.....	18
Arıların Çiçeklerden Faydalanması.....	21
Arılarda Yolculuk ve Eve Dönüş	21
Balın Oluşumu.....	23
Rengârenk.....	25
Alınacak Dersler.....	26
2.Bölüm: Bal Hakkında Bilinmesi Gereken Şeyler ...	31
Tarihî Açıdan Bal	31
Hakiki Balın Tespit Yolları	35
Balın Kristalleşmesi	37
Balda Donmayı Önlemenin Yolları.....	39
Kristalleşen (Donan) Balın Eritilmesi	39
Bal Hakkında Dikkat Edilmesi Gereken Şeyler	40
Balın Besin Özellikleri	41
Arı Zehri	41
Arı Zehrinin Faydaları.....	42
3.Bölüm: Sinir Hastalıkları	45
Sinir Zayıflığı İçin	45
Siniri Yatıştırmak İçin	46
Hassas ve Asabi Çocuklar İçin	47

Hiperaktif Çocukların Erken Uyumalarını Sağlamak İçin.....	47
Unutkanlığı Gidermek İçin.....	47
Migren ve Baş Ağrısı İçin	47
Unutkanlığı Gidermek İçin.....	48
Uykusuzluğu Gidermek İçin	49
Vesvaslığı Gidermek İçin.....	50
Sara Hastalığına Karşı	50
Vereme Karşı.....	50
Sinüzite Karşı	50
Beyin Kanamasını Önlemek İçin	51
Uykuda Korkmamak İçin	51
Hafızayı Geliştirmek İçin	51
Stresi Önlemek İçin.....	52
Cinnet ve Deliliğe Karşı.....	52
4.Bölüm: Göz Hastalıkları.....	53
Balın Göze Etkisi	53
Göz Şişmeleri ve Görme Zayıflığına Karşı.....	53
Göz Kaşıntısı ve Göz Yaşarmasına Karşı	54
Göz Kapaklarının Şişmesini Önlemek İçin	54
Göz Torbalarını Gidermek İçin	54
Göz Havalesini Gidermek İçin	55
Göz Şişmesini Gidermek İçin	55
Göz Işığının Artması İçin.....	55
Göz Lekeleri İçin.....	56
Göz Yaraları İçin	56
Göz Çevresindeki Morluğu Gidermek İçin	56
Kirpikten Çıkan Sivilceleri Yok Etmek İçin	57
5.Bölüm: Kulak Burun Boğaz Hastalıkları.....	59
Kulak Ağrısını Gidermek İçin.....	59
Kulak Sızısını Gidermek İçin	59
Kulak İltihabını Gidermek İçin	60

Boğaz Ağrılarını Gidermek İçin.....	60
Kulak İçindeki Çıban ve Yaraların İyileşmesi İçin	60
Kulağa Kaçan Suyun Çıkarılması	61
Ses Kısıklığını Gidermek İçin	61
Normal Öksürükler İçin	61
Ağır Öksürükler İçin	62
Şiddetli Öksürükler İçin	62
Kanamalı Öksürükleri Gidermek İçin	63
Boğmaca Hastalığına Karşı	64
Bezeler İçin	64
Burun İçinde Oluşan Yaralara Karşı	64
6.Bölüm: Ağız ve Diş Hastalıkları.....	65
Balın Dişler Üzerindeki Etkisi	65
Ağız Yaraları İçin.....	65
Ağız Kokusunu Gidermek İçin	66
Apseye Karşı	66
Ağız Şişmelerini Gidermek İçin.....	66
Dil Tutukluğu İçin (Pelteklik).....	67
Diş Çürüklerinin Neden Olduğu Apseye Karşı.....	67
Diş Etlerinin Sağlamlaşması İçin	67
Dişlerin Beyazlaşması İçin.....	68
Çocukların Diş Çürümelerini Önlemek İçin	68
Çocuk Ağızında Oluşun Pamukçuklara Karşı	68
Diş Çıkaran Çocukların Damaklarında Oluşan Kaşıntıyı Gidermek İçin	68
Ağız Etlerinin Isırılmasına Karşı.....	68
7.Bölüm: Göğüs Hastalıkları.....	69
Göğüs Ağrıları İçin.....	69
Boğaz Şişmesini Gidermek İçin.....	69
Boğaz İltihabından Doğan Ağrıları Gidermek İçin	69
Bronşit İçin	70
Astım (Nefes Darlığı) İçin.....	70

Akciğerlerin Su Toplamısını Gidermek İçin	71
Akciğerin Temizlenmesi İçin	71
Soğuk Algınlığı İçin	72
Nezle.....	72
Anfilanzalar İçin.....	72
Ateşe (Vücut Isısına) Karşı	73
Sıtma (Malarya).....	73
Akciğer Veremi	74
8.Bölüm: Mide Hastalıkları	75
Balın Sindirim Sistemindeki Etkisi	75
Mideyi Güçlendirmek İçin	76
Mide Yaraları İçin	76
Mide İltihaplarını Sökmek İçin	77
Sindirim Sistemindeki Yaraların İyileşmesi İçin	77
Mide Ağrıları İçin.....	77
Mide Şişkinliği İçin.....	77
Mide Ekşimesi İçin.....	78
Geçirmeye Karşı	79
İştahsızlığa Karşı	79
Kusmayı Önlemek İçin.....	80
Kusmak İçin	80
Ödem	80
Karında Su Toplanması	81
Kabızlık	81
Mide İçin Müshil.....	82
İshali Gidermek İçin.....	82
Kanlı İshali Gidermek İçin.....	82
İshal Olmak İçin	83
Basur İçin	83
Bağırsak Kurtlarına Karşı.....	84
Kıl Kurdu İçin	84
Tenya Kurdu.....	84

Bağırsaklar	85
Kalın Bağırsak Ağrısını Gidermek İçin.....	85
Bağırsak Tıkanıklığı İçin.....	86
Çocukların Gaz ve Sancılarını Gidermek İçin	86
On İki Parmak Bağırsağı İçin.....	86
Zehirlenmelere Karşı.....	87
9.Bölüm: Zayıflık ve Şişmanlık	89
Kilo Almak İçin.....	89
Zayıflamak İçin	90
10.Bölüm: Karaciğer Hastalıkları	91
Güçlendirme Amaçlı	91
Tedavi Amaçlı	92
Karaciğerin Düzenli Çalışması İçin	92
Karaciğer Ağrısını Gidermek İçin.....	92
Karaciğer Tıkanıklıklarını Gidermek İçin.....	93
Karaciğer Şişmesini Gidermek İçin	93
11.Bölüm: Kalp Hastalıkları	95
Balın Kalbe Etkisi	95
Kalp Hastalıkları İçin	96
12.Bölüm: Kan ve Kan Tedavisi	97
Balın Kana Etkisi	97
Kansızlık İçin	97
Kanın Temizlenmesi İçin	98
Tansiyon Düşürmek İçin	99
Şeker Hastaları İçin	99
Kolestrolü Olanlar İçin.....	99
Kan Dolaşımını Yavaş Olanlar İçin	99
Halsizliği Gidermek İçin	100
Varis Sorunu Olanlar İçin	100
13.Bölüm: İdrar Yolları Tedavisi	101

Balın İdrar Yollarına Etkisi	101
Böbrek Ağrılarına Karşı	101
Böbrek Taşlarının Düşmesi İçin.....	102
Böbrek Kanamasını Önlemek İçin	103
Prostatı Önlemek İçin.....	103
İdrar Tutamama Sorunu İçin	104
Çocukların Altlarını Islatmalarını Önlemek İçin	104
Mesane (İdrar Kesesi) Sorunlarına Karşı	104
İdrar Yolları Tıkanıklığına Karşı.....	105
14.Bölüm: Kemik ve Eklem Ağrıları	107
Ağrıları Dindirmek İçin.....	107
Artroza Karşı	108
Kemik Erimesine Karşı	109
Bel Ağrılarına Karşı	109
Gut (Damla) Hastalığı İçin.....	110
Ezilen Yerler İçin	110
Kırık Ağrılarını Gidermek İçin	110
Kas Tutulmasına Karşı	111
Romatizmalara Karşı.....	111
Mafsal Romatizması İçin	112
Gevşeyen Kasların İyileşmesi İçin	112
Uzuvlardaki Sinir Tutulmalarını Açmak İçin.....	112
15.Bölüm: Cilt ve Saç Bakımı.....	113
Balın Cilt, Saç ve Yaralar Üzerindeki Etkisi.....	113
Cilt İçin.....	113
El ve Yüz Kremi.....	114
Nemlendirici.....	114
Donmuş Ciltler İçin.....	114
Cilt Yanıklarına Karşı	114
Derideki Sertliği Gidermek İçin.....	115
Dudakları Yumuşatmak İçin	115
Cildi Yumuşatmak İçin	115

Yüz Güzelliği İçin	116
Cilt Kaşıntısını Gidermek İçin	117
Dövmeleri Silmek ve İzlerini Yok Etmek İçin.....	117
Sivilceler İçin	117
Ciltte Oluşan Çatlaklara Karşı.....	117
Siğile Karşı.....	118
Kızamığa Karşı.....	118
Kuru Ciltler İçin Maske.....	118
Yağlı Ciltler İçin Maske	119
Yaralar İçin.....	119
Bedendeki Fazla Et Parçacıklarını Yok Etmek İçin.	120
İltahaplı Yaralar İçin	120
Derin Yaralar İçin.....	121
Sarı Yara.....	121
Yanık İçin	122
Kanser Türünden Yaralar İçin.....	122
Sifilis (Frengi)Hastalığına Karşı	123
Nasır ve Kabarmalar İçin	123
Böcek Sokmaları İçin	123
Mantar İzleri İçin.....	123
Ergenlik Sivilceleri İçin	124
Yüzdeki Lekelere Karşı.....	124
Yüzdeki Çilleri Gidermek İçin	124
Sarılık İçin	124
Saç Dökülmesine Karşı	125
Dökülen Saçların Yeniden Çıkması İçin.....	125
Kılların Beyazlamasını Önlemek İçin	125
Saçların Parlaklığı İçin	126
Saçları Yumuşatmak İçin	126
Kepekleri Gidermek İçin	126
16.Bölüm: Cinsel Sorunlar	127
<i>Erkeklerde</i>	<i>127</i>

Cinsel Gücü Artırmak İçin	127
Zevk Süresini Artırmak İçin.....	128
Cinsel İsteği Artırmak İçin.....	128
Daha Fazla Zevk Almak İçin	128
Kısırlılığı Gidermek İçin	129
Spermin Çoğalması İçin	130
Erken Boşalmayı Engellemek İçin.....	130
Testis Şişmesini Gidermek İçin.....	130
<i>Kadınlarda</i>	131
Adet Ağrılarını ve Doğum Sancılarını Gidermek İçin	131
Adet Kanını Artırmak İçin	131
Adet Olmak İçin	131
Rahim Ağrılarını Gidermek İçin	132
Rahim Yaraları ve Kanamaları İçin	132
Rahim İltahapları İçin.....	132
Vajinal İltahapları Gidermek İçin	133
Meme Bezeleri İçin	133
Memede Süt Toplanmasını Önlemek İçin.....	133
Hamilelik Dönemine Has Yardımcı Gıdalar.....	133
Anne Sütü Yerine	134
Anne Karnındaki Çocuğun İyi Gelişmesi İçin	134
Hamilelik Testi	135
17.Bölüm: Diğer Sorunlar	137
Kanser Tedavisi İçin.....	137
Çeşitli Madde Bağımlılıklarından Kurtulmak İçin...	137
Yorgunluğu Gidermek İçin	138
Sporcular İçin Enerji İçeceği.....	138
Zehirli Hayvan Sokmalarına Karşı.....	138
Kaynaklar	139

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Allah, insanları çok önemli bir hedef için yaratmış, bütün evreni hizmetlerine adanmış, bu değerli hedefe ulaşabilmeleri için de gereken her ne varsa hizmetlerine sunmuştur. İşte, bu değerli hedef, halifetullah makamı, başka bir deyişle de insanın kemale eriş noktasıdır.

Allah bütün sıfatlarına ve güzelliklerine ulaşabilecek bir varlık yarattı. Böylece kendi irade ve yetkiyle bu istenilen güzelliklere ulaşabilmesini hedefledi.

İnsanın bu mukaddes vazifesine nail olabilmesi için hem ruhuna, hem de bedenine iyi bakması gerekir. Bu mükemmel binek veya araç, belirlenen hedef için en mükemmel şekilde kullanılmalı, ondan en iyi şekilde faydalanılmalı!

Vücudumuz ne kadar sağlıklı olsa, bizim ulaşacağımız hedef ve zirve de bir o kadar kolay olur. Ama ne yazık ki bizler, İslam dininin hükümlerine layıkıyla önem vermiyoruz.

Yüce Allah, Kurân-ı Kerim'de "*İnsan yediği yemeğe baksın!*"¹ buyurmaktadır. Öncelikle bunun helâl olması gerekir. Helâllik durumundan sonra gelen ikinci önemli konu da sağlıklı olmasıdır.

İnsanlar sağlıklarını bırakıp kimi zaman zevke olan düşkünlüklerinden, kimi zaman da cehaletlerinden dolayı tehlikeli hastalıklara yakalanırlar. Söz gelimi; kanser, bu tür hastalıklardan biridir ve maalesef günümüzde adeta basit bir soğuk algınlığı hastalığı gibi yaygınlaşmıştır.

Bütün bunların ana kaynağı yediğimiz doğal olmayan yiyecek, içecek ve hatta tedavi için kullandığımız ilaçlardır.

Ben, Allah'ın kullarına hizmeti en büyük ibadet bilen biri olarak yıllardır yapmış olduğum araştırmalarımı ve tecrübelerimi herkesle paylaşmak için bu eseri kaleme aldım.

Gerçek şu ki insanlar yiyip içmelerini ve her türlü yaşam koşullarını tabiplerin tabibi Allah'ın istediği şekilde yapsalardı, "Allah tarafından hastalıkla sınanan özel kimseler dışında" hiç kimse hastalanmazdı.

Bu tedavide birkaç konuya dikkat çekmek istiyorum:

1-Bal tedavisi, tarihi en eskilere dayanan bir tedavi yöntemidir.

2-Bal ve bal tedavisinin en önemli özelliklerinden biri, mikrop ve bakteriyi yok edici özelliğe sahip olmasıdır. Karışım, bitki içerisindeki zararlı ve mikropu şeyleri yok etme ve dengeleme özelliğini taşımaktadır.

3-Bal, tek başına bir ilaç ve şifa kaynağıdır. Biz, hastalıklara göre bu yönlerini daha da güçlendirip her derde deva olmasını sağlayacağız.

4-Her ne kadar kitabımızın birçok yerinde tedavinin etkili olması için kullanılacak balın ancak ve ancak hakiki bir balla olması gerektiğini vurgulamışsak da, burada tekrar söylememizde fayda olacaktır: Lütfen hakiki, doğal ve organik olduğuna kesinlikle emin olmadığınız balları karışımlarda kullanmayınız. Aksi takdirde şerbet balı veya ilaçlı ballar şifa yerine zarar kaynağı olabilirler!

KURAN VE HADİSLERDE BAL

Yüce Allah, Kurân-ı Kerim'de bal konusuna değinerek onu övmüş ve tüm insanlara balın şifa kaynağı olduğunu bildirmiştir. Burada balla ilgili ayetleri getirerek kısaca tefsirine değineceğiz:

"Rabbin bal arısına şöyle ilham etti: "Dağlardan, ağaçlardan ve insanların yaptıkları çardaklardan (kovanlardan) kendine evler edin. Sonra meyvelerin hepsinden ye de Rabbinin sana ram ettiği yollarına gir." Onların karınlarından çeşitli renklerde bal çı-

*kar. Onda insanlar için şifa vardır. Şüphesiz bunda düşünenler için bir ibret vardır."*²

Allah, bu ayetlerde, önceki ayetlerde olduğu gibi nimetleri beyan ederek yaratılış sırlarını açıklamakta, arı ve onun eşsiz ürünü olan bal konusunu beyan etmektedir.

Ayette dikkat çeken birkaç konuya değinelim:

1-Vahiy kelimesi: *Müfredat-ı Ragıbîn*'de belirtildiği üzere vahiy; çabucak işaret edip gizlice algılamak ve söylemek anlamına gelir.

Kurân'da vahiy birçok manalar için gelmiştir. Ama hepsinin değindiği ve dayandığı mana gizlice algılamaktır. Burada, Kurân'ın kullandığı manaları zikredeceğiz:

a)Nübüvvet Vahyi

Kurân-ı Kerim'de fazlaca kullanılan manalardandır.

*"Allah bir insanla ancak vahiy yoluyla yahut perde arkasından konuşur. Yahut bir elçi gönderip, izniyle ona dilediğini vahyeder. Şüphesiz O yücedir, hüküm ve hikmet sahibidir."*³

b)İlham Anlamında Vahiy

"Mûsâ'nın annesine, 'Onu emzir, başına bir şey gelmesinden korktuğun zaman onu denize (Nil'e) bırak, korkma, üzülmeye; çünkü biz onu sana döndüre-

2-Nahl, 68-69.

3-Şurâ, 51 Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

*ceğiz ve onu peygamberlerden kılacağız' diye ilham ettik."*⁴

Buradaki ilham, bilerek farkında olan ilhamlara işarettir. Aynı zamanda bazen içgüdüden kaynaklanan ilham anlamına da gelmiştir. Allah tarafından arılara ilham edilmesi örneğinde olduğu gibi...

İlham ve vahiy hayvanlarda içgüdüyle olur. İnsanlarda ise bazen rüya, vesvese ve işaretlerle gerçekleşir. Bütün bunlar vahiy anlamını taşımaktadır.⁵

c)İşaret Anlamında Vahiy:

Hız. Zekeriya (a.s) olayında da gördüğümüz gibi yüce Allah şöyle buyuruyor:

"Derken Zekeriya ibadet yerinden halkının karşısına çıktı. (Konuşmak istedi, konuşamadı) ve onlara 'Sabah akşam Allah'ı tespih edin' diye işaret etti."

d)Gizlice Haber Ulaştırmak Anlamında Vahiy:

*"İşte böylece biz her peygambere insan ve cin şeytanlarını düşman kıldık. Bunlar aldatmak için birbirlerine yaldızlı laflar fısıldarlar (vahyederler). Rabbin dileseydi bunu yapamazlardı. O hâlde onları iftirlarıyla baş başa bırak."*⁶

e)Vesvese Anlamında Vahiy:

"Bir de şeytanlar kendi dostlarına sizinle mücade-

4-Kasas, 7.

5-Tefsir-i Mizan, c.12, s.312.

6-Enam, 112. Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

*le etmeleri için mutlaka fısıldarlar. Onlara boyun eğerseniz şüphesiz siz de Allah'a ortak koşmuş olursunuz."*⁷

2-Acaba hayvanlar içerisinde ilham, sadece arılara mı mahsustur?

Elbette ki arılara has değildir. Allah bütün hayvanlara gerektiği ölçüde ve ihtiyaçlarına göre içgüdüler vermiştir.

Burada, "Madem ilham geneli kapsıyor o hâlde neden arılar için kullanılmıştır?" diye sorulabilir.

Nedenini şöyle anlayabiliriz: Arıların durumu, yaşantısı, sosyal kuralları o kadar mükemmel ve şaşılaçak bir durumdur ki zaman geçtikçe ilmin de yardımıyla yeni noktaları keşfedilmektedir. Arılarda insanları hayrete düşüren öylesine gizemlikler var ki diğer hayvanlarla mukayese bile edilemez. Bu yüzden Allah, arılar konusuna gelince özellikle *"onlara vahyettik"* tabirini kullanmaktadır.

ARILARA YUVA YAPMALARININ VAHYEDİLMESİ

*"Rabbin bal arısına şöyle ilham etti: Dağlardan, ağaçlardan ve insanların yaptıkları çardaklardan (kovanlardan) kendine evler edin."*⁸

7-Enam, 121.

8-Nahl, 68Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Bu ayet-i kerimede arıya ilk öğretilen ve ilham edilen görev açıklanmaktadır. Buna göre arıların yapmaları gereken ilk şey, yuvadır.

Allah'ın "yuva yapımı" konusunu ilk vazife olarak belirtmesinden birçok nokta çıkarılabilir:

1-Arıların yapmaları gereken öncelikli ve en önemli iş yuvadır. Zira yuvaları olmadıkça faaliyetlerini yapamayacaklardır.

2-Ayette, bal hazırlığı için yapılan petek örme işinin önemine ve inceliğine işaret edilmiş olabilir.

Arıların özel bir incelik ve zarafetle ördükleri altıgen petekler, sahip olduğu düzeni ve ince hesabıyla akılları hayrete düşürmektedir.

3-Ayet, ev konusunun bütün varlıklar için önemi-ne işaret etmektedir. İnsanlar da bu konuda istisna değildir.

Nitekim bazı rivayetlerde uygun ve geniş bir evin mümin için Allah'ın büyük nimetlerinden biri olduğu vurgulanmıştır.

Belçikalı yazar Maurice Maeterlinck (1862-1949) arıların düzeni hakkında şöyle der:

Kraliçe arı düşündüğünüz gibi hükmedici hâkim arı değildir. O da diğer arılar gibi genel kurallara uyar. Bizler bu kanun ve düzeni nereden aldıklarını henüz bilmiyoruz. Öğreneceğimiz günü ise iple çekiyoruz.

Acaba bunu oluşturan kim?

Şimdilik buna "kovan ruhu" adını verelim. Kraliçe arı da diğer arılar gibi bu kovan ruhuna tabidir.

Kovanın bu ruhunun nerde olduğunu bilmiyoruz. Hangi kovan şehrine konmuştur?

Ama şunu biliyoruz ki kovan ruhu kuşların içgüdüleri gibi değildir. Yine, arıların nesillerinden kaynaklanan körü körüne bir şey de değildir.

Kovan ruhu herkesi kendi gücüne kapasitesine göre belirleyip vazifelendirir.

Kovan ruhu tarafından konulan bu kanunların, hangi toplantıda gündem edildiğini, onaylandığını ve uygulama kararı aldıklarını bilmiyoruz? Belirli günlerde onlara hareket emrini veren kim olduğunu henüz bilmiyoruz!⁹

Maeterlinck, materyalist bir dünya görüşüne sahip olduğu için bu kanunu bırakanın kim olduğunu anlamakta güçlük çekiyor. Oysaki Kurân-ı Kerim, yıllar önce bu sorunun cevabını vermiş, kanun bırakanın ve her şeyi tasarlayanın yüce Allah olduğunu bildirmiştir:

*"Rabbin bal arısına şöyle ilham etti: Dağlardan, ağaçlardan ve insanların yaptıkları çardaklardan (kovanlardan) kendine evler edin."*¹⁰

9-Bal Arısı, s.35-36.

10-Nahl, 68. Sırsız PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

ARILARIN ÇİÇEKLERDEN FAYDALANMASI

Summe kulî min kullis semerât...

"Sonra meyvelerin hepsinden ye..."

Ayetin bu paragrafında Allah, arıların güllerden bal için faydalanmasını emrediyor. Burada dikkat edilmesi gereken nokta şu ki ayette "bütün meyvelerden (bize göre çiçeklerden)" tabiri kullanılmıştır. Yani arılar bal yapabilecekleri her türlü çiçeklerden faydalanmaktadırlar.

Arıların binlerce çiçekten faydalanması gerçekten de ilginçtir. Bilim adamlarının tespitine göre her bir arı günde binlerce çiçeğe konmaktadır. Bu küçük yaratıklar hangi çiçeğin ne zaman ve hangi saatlerde şıra vereceğini pekâlâ bilmektedirler.

İşte, arılar bütün çiçeklerden faydalandığı için eşsiz ürünü olan bal, insanlar için tartışmasız bir şifa ve vitamin deposudur.

ARILARDA YOLCULUK VE EVE DÖNÜŞ

Feslukî subûle rabbik...

"Rabbinin sana ram ettiği yollara gir."

Arıların eşsiz bir ürüne ulaşabilmeleri için Allah onlara nasıl bir yol izleyeceklerini ve nasıl gidip geleceklerini öğretmiştir.

Arılar kovana döndükten sonra sergilemiş oldukları hareket ve danslarıyla çiçeklerin adresini, hatta miktarlarını bile aktarma özelliğine sahiptirler.

Yuvalarından çıkarken güneşe göre yerini ve yönünü tespit ederek geri gelmeleri, onlar için oldukça kolaydır.

Ayette geçen "zululen" kelimesi "zelul" kelimesinin çoğuludur. Teslim ve ram olma anlamındadır. Allah, bu kelimeyle az önce belirtilen konulara işaret etmektedir.

Bu yollar çok hesaplı ve titiz olmasına rağmen arılar öylesine mükemmel bir organizayla bunu bilip kavıyorlar ki adeta bu yollar onlar karşısında teslim olup baş eğiyor. İşte, bu ayetten de böyle bir anlam çıkmaktadır.¹¹

Arıların sefer sayılarını ve her seferde toplayabildikleri balözü miktarını içeren birtakım bilgiler, uzmanlar tarafından bildirilmiştir. Bu konuda aşağıdaki alıntı oldukça ilgi çekicidir:

Yaklaşık 60.000 işçi arısı olan bir kolonide, 20.000 adet tarlacı arı vardır. Günde sefer sayısı ortalama 10 olarak kabul edilirse, 200.000 sefer gerçekleştirilmiş olur ve toplam 10-20 milyon çiçek ziyaret edilir. Bu süre içinde toplanan yaklaşık 10 kg nektardan, 5 kg bal üretilir. Bu balın da 1 kilogramını kendileri tüketir.

Arıların uçuş mesafeleri hakkında kesin bir bilgi yoktur. Ancak 3-5 km yarı çaplı bir daire içinde uçtukları bilinmektedir. Bir arının, kur-

sağını bir kez doldurmak için en az 1500 çiçeğe konması gerekir. Bir yüksük bal yapabilmesi için 60 kez kursağını dolup boşaltması, bunun için de en az 90.000 çiçeğe konması gerekir.

Bir tarlacı işçi arı, günde 10 uçuş yaparak, flora durumu ve mevsime göre 15-20 mg nektar toplar. Nektarın balözüne çevrilme oranı %50 kabul edilir.

Gezici ve teknik arıcılık yapan bir arıcının, bir kovanında 20.000-60.000 tarlacı arısı olduğunda, bir günde elde edebileceği bal miktarı yaklaşık olarak $20.000 \text{ adet arı} \times 10 \text{ uçuş} \times 15 \text{ mg nektar} \times \%50 = 1.5 \text{ kg}$ olacaktır.

Arının yarım kilo bal yapabilmesi için 3 milyon 750 bin kez çiçeğe konup kalkması gerekir. Bir kilo bal yapabilmek için 40 bin arının 6 milyon çiçeği dolaşması gerekir. Bir kovan arının, 1 kg bal üretmesi ve yaşamını sürdürebilmesi için 8 kg bal tüketmesi gerekir. Bu da, kovandaki arıların dünya çevresinde 6 kez dönmesi demektir.

BALIN OLUŞUMU

Yahrucu min butûniha...

"...Karınlarından (bal) çıkar..."

Bu kısımda Allah, sonucu beyan ederek arıların, içinden rengârenk içecek, yani bal çıkardıklarını beyan etmektedir.

Arılar, toplamış oldukları şıra ve çeşitli maddeleri bal keseciklerine gönderip yaratıcı tarafından özel olarak hazırlanmış olan fabrikada bala dönüştürme işlemine başlarlar. Bu çalışma kısaca şöyle gerçekleşir:

Şıranın arılar tarafından olgunlaştırılması ve özellikle arının bal midesinde bazı salgılarla işlenerek değiştirilmesi sonucu bal meydana gelir. Arı tarafından gözlere yerleştirilen bu taze balın ayrıca suyunun uçurularak tam anlamıyla olgunlaştırılması gerekmektedir. Ancak bu dönemden sonra gözlerdeki balın üzeri sırlanarak kapatılır.

Tarlacı arıdan şıra yükünü devralan evci arılar, bu hammaddeyi bir çeşit yoğurup olgunlaştırır ve bal hâlinde gözlere koyar.

Petek gözlerine bal dolduracak bir arı, başını gözün içine sokar. Sonra, sırtı aşağıya ve ayakları yukarıya gelecek şekilde gözün içine girer. Eğer gözde bal yoksa, arı dibe doğru ilerler ve çenesi gözün dibine ve en uzak köşesine değinceye kadar sokulur. Bundan sonra ağzı ve çeneleri açılır ve bir damla taze bal görünür. Arı yavaş yavaş başını bir taraftan öbür tarafa döndürür ve taze balı bırakır. Bu sırada çeneler daima hareket hâlinindedir. Ayrıca bezler açılmıştır ve bu bezlerin salgıları taze bala karışmış olur.

İşçi arı, getirdiği şıra yükünü daha önceden içinde bal bulunan bir göze boşaltacaksa, yani bala ek yapacaksa çalışma yöntemi yine aynıdır. Sadece arının

ağız kısımları balın içine dalmış durumdadır. Çeneler aynı şekilde hareket hâlinededir. Her iki durumda da dil hiç işe karışmaz.

Balın asıl olgunlaşması, arının bal midesinde olur. Bu aşamada salgıları fermentlerin önemli rolü bulunmaktadır. Ancak bala aromasını verme konusunda arı vücudundaki fermentlerin bir etkisi yoktur. Arının vücudunda olgunlaştırılan bal, bir de dar kanallardan geçirilerek içindeki yabancı maddeler süzülür. Bu duruma gelmiş olan bal, arı tarafından bazı sıkma ve gevşetme hareketleri yapılarak tekrar ağız yolu ile dışarı çıkarılır ve gözlere konur.

RENGÂRENK

Muhtelifun elvanuh...

"Çeşitli renklerde bal..."

Allah-u Teâlâ balın çeşitli renklerde olduğuna değinerek birçok noktaya dikkat çekmektedir. Nitekim arıların faydalandıkları çiçeklere göre balın rengi de farklı olmaktadır.

Balın rengi bazen kızıl altın rengine, bazen açık sarı, bazen de siyahımsı vb. renklerde göze çarpmaktadır. Genellikle sarı, turuncu, kahverengi ve siyah tonlarındadır.

Bu konu aynı zamanda yemek renklerinin önemini de beyan etmektedir. İştah konusunda renklerin büyük bir rolü olduğu böylece bildirilmiştir.

ALINACAK DERSLER

"inne fi zalike le âyeten..."

"Bunda düşünenler için bir ibret vardır."

Arıların yaşantısı, yolculukları, bal yapmaları ve insanlara şifa kaynağı olmaları düşünen insanlar için ibret ve öğütlerle doludur.

Arıların bu yaşam tarzlarından ve Allah'ın, yüce kitabında onlara değinmesinden yola çıkarak bazı konuları kendimize ders edinebiliriz. Şimdi, gelin, bazı konuları hep birlikte işleyelim:

1-Titiz ve düzenli çalışanlar için Allah'ın özel inayeti vardır. Allah onlara ilhamlarda bulunur. Bilmedikleri şeyleri öğretir; ilim, hikmet ve nimet kapılarını açar.

2-Bütün başarıların sırrı titiz ve düzenli olmaktır.

3-Her toplumun başında yetenekli birinin olması gerekir. Böyle bir topluluk hem kendileri, hem de başkaları için hayır ve bereket kaynağı olur.

4-Sağlıklı bir toplum olabilmemiz için herkes kendi üzerine düşen görevi en mükemmel şekilde yerine getirmelidir.

5-Fedakârlık bir sembol hâline gelmelidir.

6-Hayatta hedef çok önemlidir. Hedef ne kadar büyük olursa, çaba da onunla orantılıdır. Arılar şifa kaynağı olmayı hedeflediklerinden gece gündüz çalışırlar.

7-Allah ayetin sonunda "*Bunda insanlar için şifa vardır*" der. Arıların bu kadar zahmeti ve çabası insanlar içindir. Zira arı birkaç çiçek üzerine konmakla kendi karnını doyurabilir. Ama her bir saatte 250 çiçek üzerine konduğunu göz önüne alacak olursak, ne denli bir zahmet ve fedakârlık içerisine girdiğini daha iyi anlamış oluruz.

Arının azıcık ömrüne rağmen çok çalışıp çaba sarf etmesinin yegâne hedefi, Kurân'a göre biz insanlara şifa ve besin kaynağı sunabilmektir.

8-Dünyada az veya çok yaşamak önemli değildir. Önemli olan verimli yaşamaktır.

Arı dünyada en fazla 30 veya 40 gün yaşar. Bu kıs-a ömrünü şifa membaina dönüştürerek en verimli varlıklar arasında yerini alır.

◆Resul-i Ekrem (s.a.a), bu oldukça tatlı ve şifalı besin kaynağı hakkında şöyle buyurur:

“Bal dermandır.”

“İki derman üzerinize olsun (İki dermana sarılın): Bal ve Kurân.

“Benim yanımda yeni doğan kadın için hurmadan, hasta için de baldan daha iyi derman yoktur.”

“Kim ayda (en az) bir defa bal (şerbeti) içerse, Allah'ın Kurân'da buyurduğu şifayı talep ederse, Allah da onu yetmiş yedi hastalıktan kurtarır, ona şifa verir.”

“Allah, balda bereket karar kılmıştır. Dertlerin şifası ondadır. Yetmiş peygamber onun bereketli olmasını (her zaman faydalı olmasını) istemiştir.”

“Bal yalamak bütün dertlerin devasıdır. Allah Kurân’da *"Onların karınlarından çeşitli renklerde bal çıkar. Onda insanlar için şifa vardır."* buyurur. (O halde) Kurân okuyarak kondur (günlük) çiğ-nemek balgamı giderir.”

“Ne kadar da güzel bir içecektir bal; kalbi korur, göğüsteki soğukluğu giderir.”

“Şifa üç şeydedir: Bal içme, hacamatçının bıçağı ve dağlama; ama ben ümmeti dağlama yöntemiyle tedaviden men ediyorum!”

◆ Hz. Ali de bu konuda şöyle buyurmuştur:

“Bal bütün dertlere dermandır; içerisinde hastalık yoktur; balgamı azaltır, kalbi de cilalandırır.”

“Üç şey sağlığı korur, balgamı yok eder: Kurân, bal ve süt.”

◆ Peygamberimizin torunu Hz. Hüseyin’in oğlu İmam Zeynelabidin’in oğlu İmam Muhammed Bakır da (*Allah'ın selamı hepsine olsun*) şöyle buyuruyor:

“Arap tıbbı yedi şeydedir: Hacamat bıçağı, fitil, hamam, enfiye (buruna çekilen çürütülmüş tütün tozu), kusma, bal içmek ve son olarak da dağlamak.”

◆ İmam Muhammed Bakır'ın oğlu İmam Cafer Sadık'ın oğlu İmam Kazım da (*Allah'ın selamı hepsine olsun*) şöyle buyurmuştur:

“Bel suyu değişen/ azalan kimseye taze süt ile bal çok faydalıdır.”

“Halk için kan emme (hacamat, sülük, küpe atma vb. yöntemlerle kan çıkarma) ve bal yalama tedavisi, en iyi tedavi biçimleridir.”

"Bu yalamaktan kasıt nedir?" diye sorduklarında şöyle buyurdu: **Baldan bir parmak (miktarında alınıp) yalanmasıdır.”**

“Balda bütün dertlerin dermanı vardır. Kim sabah aç karnına bir parmak bal yerse, (aldığı o miktar) balgamı yok eder, safra kesesini yatıştırır. Kurutulmuş siyah üzümle yendiği takdirde ise hafızayı geliştirir.”

◆ İmam Rıza'nın oğlu İmam Muhammed Taki'nin oğlu İmam Ali Naki'den de (*Allah'ın selamı hepsine olsun*) bu konu hakkında şöyle rivayet edilir:

(Bazı kimselerin vücudunda) her iki günde bir görülen ateş hakkında sorduklarında şöyle buyurdu: **“Bir miktar balla bir miktar çörek otunu karıştırıp üç parmak yiyin. Böylece ateş tamamıyla yok olacaktır. Bunların her ikisi de mübarektir. Nitekim Allah, bal hakkında "Onda insanlar için şifa vardır." buyurmuştur.**

İKİNCİ BÖLÜM

BAL HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKEN ŞEYLER

TARİHİ AÇIDAN BAL

Eski tıpta bala ve bal tedavisine verilen önem günümüzden çok daha fazlaydı. Nitekim büyük tıp bilimcisi, filozof ve bilim adamı İbn-i Sina, bin yıl önce yazmış olduğu *Kanun* adlı eserinde bal tedavisine yer vermiş, birçok hastalığa reçeteler sunmuştur.

Bu büyük bilim adamı, bal hakkında şöyle der: "Balgam çoğaldığında bal insanı güçlendirir, iştahını açar."¹²

Yunan hekimi Bokrat, 2500 yıl önce balın önemi hakkında şöyle demiştir: "Her ilaç, bir tür yiyecek ve besin maddesidir. Dolayısıyla her yemek ilaç yerine kullanılabilir. Bal, bu iki şıkka da cevap verecek türdendir."¹³

Bal, insanoğlunun Prehistorik Dönem'lerden itibaren tükettiği besin maddeleri arasında önemli bir

12-*Asel-i Dermani*, s.25

13-*Asel-i Dermani*, s.20

yere sahip olmuştur. İspanya'da Valencia'nın doğusunda yer alan La Cueva de la Arana Mağarası'ndaki İ.Ö. 7000'lere tarihlenen betimlemeler, balın insanlar tarafından tüketildiğini gösteren en erken kanıtlardandır.

Arı kültürünün ilk izlenimlerine M.Ö. 5000 yıllarında Neolithic çağda Orta Doğu'da rastlanmaktadır. İlk kovan büyük olasılıkla taş devrinde, içersinde bir arı kolonisinin bulunduğu ağacın kesilmesiyle elde edilmiştir. Daha sonraları ise sırasıyla; mantar, ağaç kabukları ve içi oyulmuş ağaç kütükleri kullanılmıştır. Ormanın olmadığı ve ağaç bulmanın zor olduğu Orta Doğu'da su testileri arı kolonilerine yuva olmuştur. Bu kültürün izlerine bugün bile İsrail ve Lübnan'da rastlanmaktadır.

Eski Mısır'da kil ve topraktan yapılmış borular kovan olarak kullanılmıştır. M.Ö. 5000'li yıllardan bugüne tarımla uğraşan toplumlarda çeşitli amaçlar için kullanılan sepetler aynı zamanda arı kovanı olarak da kullanılmıştır. Bu tür sepetlerin hâlâ günümüzde bazı değişimlere uğrayarak kullanıldığı görülmektedir. M.Ö.3000-2000 yılları arasında dikişli sepet yerine örme sepet kullanılmış ve bunun örneklerine Mısır'da rastlanmıştır.

Neolitik çağlardan itibaren Babil, Sümer ve Girit gibi birçok medeniyette diğer dünyaya giriş anahtarı bal olarak görüldüğünden önemli insanlar balla birlikte gömülmüştür.

M.Ö. 3200 dolaylarında eski Mısır hiyeroglifle-

rinde, arı sembolü firavunları temsil ederken, balın Güneş Tanrısı Ra'nın dünyadaki gözyaşları olduğuna inanılırdı. Bal çok sevildiğinden, memurlar sürekli Suriye ve Yunanistan'dan bal getirmek zorunda kalıyorlardı. II. Ramses dönemindeki memurların maaşlarının bir kısmı bal ile ödenirdi. Bir kavanoz balla çok rahat bir eşek veya inek alınabiliyordu.

Günümüzde yapılan gezgin arıcılığın ilk örnekleri de bu döneme rastlamaktadır. Mısırlı arıcıların bitkilerin çiçeklenme durumuna göre arı kovanlarının yerlerini değiştirdiklerini gösteren bir papirüs bulunmaktadır.

Mısır Krallığı'nın ilk hanedanından itibaren yazıtlarda görülen bir makam olan “Bal Mühürdarlığı” Mısır ülkesinin balla ilişkisini anlamaya yeter. Mısır kralının bu iş için bir memur tayin etmesi, bu ülkede bal üretimin endüstriyel boyuta ulaştığının önemli göstergesidir. M.Ö. 2600 yılında yapılmış bir tapınağın ön cephesinde bulunan balın üretiminden testilere doldurularak ağızlarının mühürlenerek ambalajlanmasına kadar bütün aşamalar kabartma ile tasvir edilmiştir.

Eski Mısır'da bal; temizlik ve saflığın sembolü idi. Bu döneme ait mezarlar içersinde yaklaşık 3200 yıllık, İtalya' da 2600 yıllık bal bulunmuştur.

Ebers papirüslerinde M.Ö. 1600'lerde, Mısırlıların balla beslendikleri ve tedavi gördükleri yazılıdır. Ebers Tıp Papirüsü, M.Ö. 1550 yıllarında yazıldığı sanılan ve **Mısırdaki bulunan bir yazmadır. Adını ken-**

dini 1873 yılında dünyaya duyuran Eski Mısır uzmanı George Maurice Ebers'ten almıştır. Eski Mısıra ait, tıp bilgileri içeren en eski ve en önemli arkeolojik verilerden biridir.

Piramitlerde bulunan resimler ve ağızları hava geçirmeyecek şekilde kapalı, su mermerinde yapılmış bal dolu çanaklar, Mısırlıların beş bin yıl önce arıcılıkla uğraştıklarını gösteren kanıtlardır.

Eski Mısır Piramitlerinden ve döneme ait çeşitli dikili taşlardan, balın yiyeceğin dışında "tedavi, kozmetik ve koruyucu" olarak kullanıldığı anlaşılır. Birçok reçetede baldan ve balmumundan söz edilmektedir. Mısırlılar balı karaciğer, safra kesesi, mide rahatsızlıklarında daha çok yaralarda, göz hastalıklarında kullanılıyordu.

Herodotos, Mısırlılar gibi Babillerin de ölülerini mumyaladıklarından ve hatta bal içinde beklettiklerinden söz etmektedir. Amasyalı coğrafyacı Strabon da Asurluların ölülerinin bedenlerini balla kapladıklarını ifade etmiştir. Ölülerini balla mumlayarak çürümmesini önlemeyi ilk olarak Mısırlıların keşfettiği bilinmektedir.

Bilindiği üzere bal, kendisini korumaya aldığı gibi içinde bulunan şeylerin de bozulmasına engel olmaktadır.

M.Ö. 1300'lü yıllara tarihlenen Hitit metinlerinde arı kovanlarını veya bal çalanları cezalandırılmaya yönelik hazırlanan kanunlar, balın Hititler için ne

kadar önemli olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

Hitit döneminde *melit* adını verdikleri bal, çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılırdı.

Erken Tunç Çağı'nın II. döneminden itibaren heykelcik, alet veya silah yapımında kalıp olarak bal mumu kullanılması, Genç Tunç Çağı'ndan kalmış olduğu saptanan Uluburun Batığı'nda şimşir ağacından yapıma ve üzeri bal mumu kaplı bir yazı tahtası bulunması, Anadolu halkının eski dönemlerde balı afiyete yiyip, onunla yemeklerini ve içeceklerini tatlandırırken bal mumundan da yaralandığının önemli bir göstergesidir.¹⁴

Günümüzde balın en son kullanım tarihi 2500 yıl olarak tespit edilmiştir. Bu da, Mısır piramitlerinden çıkarılan balın bozulmadan kalmasından yola çıkılarak keşfedilen bir konudur.

Yüce Allah'ın Kuran-ı Kerim'de sadece iki şey hakkında "şifa" tabirini kullanmış olması ayrıca ilgi çekici bir konudur: Kurân ve Bal...

HAKİKİ BALIN TESPİT YOLLARI

Her işte haksız kazanç elde etmek isteyen şarlatanlar olduğu gibi arıcılık sektöründe de bu kötü işi yapanlar vardır. Özellikle bal tedavisinde sahte balın

14-Yukarıda belirtilen metinlerin bir bölümü "Çine Arıcılık Müzesi'ne ait" ¹ ² ³ ⁴ ⁵ ⁶ ⁷ ⁸ ⁹ ¹⁰ ¹¹ ¹² ¹³ ¹⁴ ¹⁵ ¹⁶ ¹⁷ ¹⁸ ¹⁹ ²⁰ ²¹ ²² ²³ ²⁴ ²⁵ ²⁶ ²⁷ ²⁸ ²⁹ ³⁰ ³¹ ³² ³³ ³⁴ ³⁵ ³⁶ ³⁷ ³⁸ ³⁹ ⁴⁰ ⁴¹ ⁴² ⁴³ ⁴⁴ ⁴⁵ ⁴⁶ ⁴⁷ ⁴⁸ ⁴⁹ ⁵⁰ ⁵¹ ⁵² ⁵³ ⁵⁴ ⁵⁵ ⁵⁶ ⁵⁷ ⁵⁸ ⁵⁹ ⁶⁰ ⁶¹ ⁶² ⁶³ ⁶⁴ ⁶⁵ ⁶⁶ ⁶⁷ ⁶⁸ ⁶⁹ ⁷⁰ ⁷¹ ⁷² ⁷³ ⁷⁴ ⁷⁵ ⁷⁶ ⁷⁷ ⁷⁸ ⁷⁹ ⁸⁰ ⁸¹ ⁸² ⁸³ ⁸⁴ ⁸⁵ ⁸⁶ ⁸⁷ ⁸⁸ ⁸⁹ ⁹⁰ ⁹¹ ⁹² ⁹³ ⁹⁴ ⁹⁵ ⁹⁶ ⁹⁷ ⁹⁸ ⁹⁹ ¹⁰⁰ ¹⁰¹ ¹⁰² ¹⁰³ ¹⁰⁴ ¹⁰⁵ ¹⁰⁶ ¹⁰⁷ ¹⁰⁸ ¹⁰⁹ ¹¹⁰ ¹¹¹ ¹¹² ¹¹³ ¹¹⁴ ¹¹⁵ ¹¹⁶ ¹¹⁷ ¹¹⁸ ¹¹⁹ ¹²⁰ ¹²¹ ¹²² ¹²³ ¹²⁴ ¹²⁵ ¹²⁶ ¹²⁷ ¹²⁸ ¹²⁹ ¹³⁰ ¹³¹ ¹³² ¹³³ ¹³⁴ ¹³⁵ ¹³⁶ ¹³⁷ ¹³⁸ ¹³⁹ ¹⁴⁰ ¹⁴¹ ¹⁴² ¹⁴³ ¹⁴⁴ ¹⁴⁵ ¹⁴⁶ ¹⁴⁷ ¹⁴⁸ ¹⁴⁹ ¹⁵⁰ ¹⁵¹ ¹⁵² ¹⁵³ ¹⁵⁴ ¹⁵⁵ ¹⁵⁶ ¹⁵⁷ ¹⁵⁸ ¹⁵⁹ ¹⁶⁰ ¹⁶¹ ¹⁶² ¹⁶³ ¹⁶⁴ ¹⁶⁵ ¹⁶⁶ ¹⁶⁷ ¹⁶⁸ ¹⁶⁹ ¹⁷⁰ ¹⁷¹ ¹⁷² ¹⁷³ ¹⁷⁴ ¹⁷⁵ ¹⁷⁶ ¹⁷⁷ ¹⁷⁸ ¹⁷⁹ ¹⁸⁰ ¹⁸¹ ¹⁸² ¹⁸³ ¹⁸⁴ ¹⁸⁵ ¹⁸⁶ ¹⁸⁷ ¹⁸⁸ ¹⁸⁹ ¹⁹⁰ ¹⁹¹ ¹⁹² ¹⁹³ ¹⁹⁴ ¹⁹⁵ ¹⁹⁶ ¹⁹⁷ ¹⁹⁸ ¹⁹⁹ ²⁰⁰ ²⁰¹ ²⁰² ²⁰³ ²⁰⁴ ²⁰⁵ ²⁰⁶ ²⁰⁷ ²⁰⁸ ²⁰⁹ ²¹⁰ ²¹¹ ²¹² ²¹³ ²¹⁴ ²¹⁵ ²¹⁶ ²¹⁷ ²¹⁸ ²¹⁹ ²²⁰ ²²¹ ²²² ²²³ ²²⁴ ²²⁵ ²²⁶ ²²⁷ ²²⁸ ²²⁹ ²³⁰ ²³¹ ²³² ²³³ ²³⁴ ²³⁵ ²³⁶ ²³⁷ ²³⁸ ²³⁹ ²⁴⁰ ²⁴¹ ²⁴² ²⁴³ ²⁴⁴ ²⁴⁵ ²⁴⁶ ²⁴⁷ ²⁴⁸ ²⁴⁹ ²⁵⁰ ²⁵¹ ²⁵² ²⁵³ ²⁵⁴ ²⁵⁵ ²⁵⁶ ²⁵⁷ ²⁵⁸ ²⁵⁹ ²⁶⁰ ²⁶¹ ²⁶² ²⁶³ ²⁶⁴ ²⁶⁵ ²⁶⁶ ²⁶⁷ ²⁶⁸ ²⁶⁹ ²⁷⁰ ²⁷¹ ²⁷² ²⁷³ ²⁷⁴ ²⁷⁵ ²⁷⁶ ²⁷⁷ ²⁷⁸ ²⁷⁹ ²⁸⁰ ²⁸¹ ²⁸² ²⁸³ ²⁸⁴ ²⁸⁵ ²⁸⁶ ²⁸⁷ ²⁸⁸ ²⁸⁹ ²⁹⁰ ²⁹¹ ²⁹² ²⁹³ ²⁹⁴ ²⁹⁵ ²⁹⁶ ²⁹⁷ ²⁹⁸ ²⁹⁹ ³⁰⁰ ³⁰¹ ³⁰² ³⁰³ ³⁰⁴ ³⁰⁵ ³⁰⁶ ³⁰⁷ ³⁰⁸ ³⁰⁹ ³¹⁰ ³¹¹ ³¹² ³¹³ ³¹⁴ ³¹⁵ ³¹⁶ ³¹⁷ ³¹⁸ ³¹⁹ ³²⁰ ³²¹ ³²² ³²³ ³²⁴ ³²⁵ ³²⁶ ³²⁷ ³²⁸ ³²⁹ ³³⁰ ³³¹ ³³² ³³³ ³³⁴ ³³⁵ ³³⁶ ³³⁷ ³³⁸ ³³⁹ ³⁴⁰ ³⁴¹ ³⁴² ³⁴³ ³⁴⁴ ³⁴⁵ ³⁴⁶ ³⁴⁷ ³⁴⁸ ³⁴⁹ ³⁵⁰ ³⁵¹ ³⁵² ³⁵³ ³⁵⁴ ³⁵⁵ ³⁵⁶ ³⁵⁷ ³⁵⁸ ³⁵⁹ ³⁶⁰ ³⁶¹ ³⁶² ³⁶³ ³⁶⁴ ³⁶⁵ ³⁶⁶ ³⁶⁷ ³⁶⁸ ³⁶⁹ ³⁷⁰ ³⁷¹ ³⁷² ³⁷³ ³⁷⁴ ³⁷⁵ ³⁷⁶ ³⁷⁷ ³⁷⁸ ³⁷⁹ ³⁸⁰ ³⁸¹ ³⁸² ³⁸³ ³⁸⁴ ³⁸⁵ ³⁸⁶ ³⁸⁷ ³⁸⁸ ³⁸⁹ ³⁹⁰ ³⁹¹ ³⁹² ³⁹³ ³⁹⁴ ³⁹⁵ ³⁹⁶ ³⁹⁷ ³⁹⁸ ³⁹⁹ ⁴⁰⁰ ⁴⁰¹ ⁴⁰² ⁴⁰³ ⁴⁰⁴ ⁴⁰⁵ ⁴⁰⁶ ⁴⁰⁷ ⁴⁰⁸ ⁴⁰⁹ ⁴¹⁰ ⁴¹¹ ⁴¹² ⁴¹³ ⁴¹⁴ ⁴¹⁵ ⁴¹⁶ ⁴¹⁷ ⁴¹⁸ ⁴¹⁹ ⁴²⁰ ⁴²¹ ⁴²² ⁴²³ ⁴²⁴ ⁴²⁵ ⁴²⁶ ⁴²⁷ ⁴²⁸ ⁴²⁹ ⁴³⁰ ⁴³¹ ⁴³² ⁴³³ ⁴³⁴ ⁴³⁵ ⁴³⁶ ⁴³⁷ ⁴³⁸ ⁴³⁹ ⁴⁴⁰ ⁴⁴¹ ⁴⁴² ⁴⁴³ ⁴⁴⁴ ⁴⁴⁵ ⁴⁴⁶ ⁴⁴⁷ ⁴⁴⁸ ⁴⁴⁹ ⁴⁵⁰ ⁴⁵¹ ⁴⁵² ⁴⁵³ ⁴⁵⁴ ⁴⁵⁵ ⁴⁵⁶ ⁴⁵⁷ ⁴⁵⁸ ⁴⁵⁹ ⁴⁶⁰ ⁴⁶¹ ⁴⁶² ⁴⁶³ ⁴⁶⁴ ⁴⁶⁵ ⁴⁶⁶ ⁴⁶⁷ ⁴⁶⁸ ⁴⁶⁹ ⁴⁷⁰ ⁴⁷¹ ⁴⁷² ⁴⁷³ ⁴⁷⁴ ⁴⁷⁵ ⁴⁷⁶ ⁴⁷⁷ ⁴⁷⁸ ⁴⁷⁹ ⁴⁸⁰ ⁴⁸¹ ⁴⁸² ⁴⁸³ ⁴⁸⁴ ⁴⁸⁵ ⁴⁸⁶ ⁴⁸⁷ ⁴⁸⁸ ⁴⁸⁹ ⁴⁹⁰ ⁴⁹¹ ⁴⁹² ⁴⁹³ ⁴⁹⁴ ⁴⁹⁵ ⁴⁹⁶ ⁴⁹⁷ ⁴⁹⁸ ⁴⁹⁹ ⁵⁰⁰ ⁵⁰¹ ⁵⁰² ⁵⁰³ ⁵⁰⁴ ⁵⁰⁵ ⁵⁰⁶ ⁵⁰⁷ ⁵⁰⁸ ⁵⁰⁹ ⁵¹⁰ ⁵¹¹ ⁵¹² ⁵¹³ ⁵¹⁴ ⁵¹⁵ ⁵¹⁶ ⁵¹⁷ ⁵¹⁸ ⁵¹⁹ ⁵²⁰ ⁵²¹ ⁵²² ⁵²³ ⁵²⁴ ⁵²⁵ ⁵²⁶ ⁵²⁷ ⁵²⁸ ⁵²⁹ ⁵³⁰ ⁵³¹ ⁵³² ⁵³³ ⁵³⁴ ⁵³⁵ ⁵³⁶ ⁵³⁷ ⁵³⁸ ⁵³⁹ ⁵⁴⁰ ⁵⁴¹ ⁵⁴² ⁵⁴³ ⁵⁴⁴ ⁵⁴⁵ ⁵⁴⁶ ⁵⁴⁷ ⁵⁴⁸ ⁵⁴⁹ ⁵⁵⁰ ⁵⁵¹ ⁵⁵² ⁵⁵³ ⁵⁵⁴ ⁵⁵⁵ ⁵⁵⁶ ⁵⁵⁷ ⁵⁵⁸ ⁵⁵⁹ ⁵⁶⁰ ⁵⁶¹ ⁵⁶² ⁵⁶³ ⁵⁶⁴ ⁵⁶⁵ ⁵⁶⁶ ⁵⁶⁷ ⁵⁶⁸ ⁵⁶⁹ ⁵⁷⁰ ⁵⁷¹ ⁵⁷² ⁵⁷³ ⁵⁷⁴ ⁵⁷⁵ ⁵⁷⁶ ⁵⁷⁷ ⁵⁷⁸ ⁵⁷⁹ ⁵⁸⁰ ⁵⁸¹ ⁵⁸² ⁵⁸³ ⁵⁸⁴ ⁵⁸⁵ ⁵⁸⁶ ⁵⁸⁷ ⁵⁸⁸ ⁵⁸⁹ ⁵⁹⁰ ⁵⁹¹ ⁵⁹² ⁵⁹³ ⁵⁹⁴ ⁵⁹⁵ ⁵⁹⁶ ⁵⁹⁷ ⁵⁹⁸ ⁵⁹⁹ ⁶⁰⁰ ⁶⁰¹ ⁶⁰² ⁶⁰³ ⁶⁰⁴ ⁶⁰⁵ ⁶⁰⁶ ⁶⁰⁷ ⁶⁰⁸ ⁶⁰⁹ ⁶¹⁰ ⁶¹¹ ⁶¹² ⁶¹³ ⁶¹⁴ ⁶¹⁵ ⁶¹⁶ ⁶¹⁷ ⁶¹⁸ ⁶¹⁹ ⁶²⁰ ⁶²¹ ⁶²² ⁶²³ ⁶²⁴ ⁶²⁵ ⁶²⁶ ⁶²⁷ ⁶²⁸ ⁶²⁹ ⁶³⁰ ⁶³¹ ⁶³² ⁶³³ ⁶³⁴ ⁶³⁵ ⁶³⁶ ⁶³⁷ ⁶³⁸ ⁶³⁹ ⁶⁴⁰ ⁶⁴¹ ⁶⁴² ⁶⁴³ ⁶⁴⁴ ⁶⁴⁵ ⁶⁴⁶ ⁶⁴⁷ ⁶⁴⁸ ⁶⁴⁹ ⁶⁵⁰ ⁶⁵¹ ⁶⁵² ⁶⁵³ ⁶⁵⁴ ⁶⁵⁵ ⁶⁵⁶ ⁶⁵⁷ ⁶⁵⁸ ⁶⁵⁹ ⁶⁶⁰ ⁶⁶¹ ⁶⁶² ⁶⁶³ ⁶⁶⁴ ⁶⁶⁵ ⁶⁶⁶ ⁶⁶⁷ ⁶⁶⁸ ⁶⁶⁹ ⁶⁷⁰ ⁶⁷¹ ⁶⁷² ⁶⁷³ ⁶⁷⁴ ⁶⁷⁵ ⁶⁷⁶ ⁶⁷⁷ ⁶⁷⁸ ⁶⁷⁹ ⁶⁸⁰ ⁶⁸¹ ⁶⁸² ⁶⁸³ ⁶⁸⁴ ⁶⁸⁵ ⁶⁸⁶ ⁶⁸⁷ ⁶⁸⁸ ⁶⁸⁹ ⁶⁹⁰ ⁶⁹¹ ⁶⁹² ⁶⁹³ ⁶⁹⁴ ⁶⁹⁵ ⁶⁹⁶ ⁶⁹⁷ ⁶⁹⁸ ⁶⁹⁹ ⁷⁰⁰ ⁷⁰¹ ⁷⁰² ⁷⁰³ ⁷⁰⁴ ⁷⁰⁵ ⁷⁰⁶ ⁷⁰⁷ ⁷⁰⁸ ⁷⁰⁹ ⁷¹⁰ ⁷¹¹ ⁷¹² ⁷¹³ ⁷¹⁴ ⁷¹⁵ ⁷¹⁶ ⁷¹⁷ ⁷¹⁸ ⁷¹⁹ ⁷²⁰ ⁷²¹ ⁷²² ⁷²³ ⁷²⁴ ⁷²⁵ ⁷²⁶ ⁷²⁷ ⁷²⁸ ⁷²⁹ ⁷³⁰ ⁷³¹ ⁷³² ⁷³³ ⁷³⁴ ⁷³⁵ ⁷³⁶ ⁷³⁷ ⁷³⁸ ⁷³⁹ ⁷⁴⁰ ⁷⁴¹ ⁷⁴² ⁷⁴³ ⁷⁴⁴ ⁷⁴⁵ ⁷⁴⁶ ⁷⁴⁷ ⁷⁴⁸ ⁷⁴⁹ ⁷⁵⁰ ⁷⁵¹ ⁷⁵² ⁷⁵³ ⁷⁵⁴ ⁷⁵⁵ ⁷⁵⁶ ⁷⁵⁷ ⁷⁵⁸ ⁷⁵⁹ ⁷⁶⁰ ⁷⁶¹ ⁷⁶² ⁷⁶³ ⁷⁶⁴ ⁷⁶⁵ ⁷⁶⁶ ⁷⁶⁷ ⁷⁶⁸ ⁷⁶⁹ ⁷⁷⁰ ⁷⁷¹ ⁷⁷² ⁷⁷³ ⁷⁷⁴ ⁷⁷⁵ ⁷⁷⁶ ⁷⁷⁷ ⁷⁷⁸ ⁷⁷⁹ ⁷⁸⁰ ⁷⁸¹ ⁷⁸² ⁷⁸³ ⁷⁸⁴ ⁷⁸⁵ ⁷⁸⁶ ⁷⁸⁷ ⁷⁸⁸ ⁷⁸⁹ ⁷⁹⁰ ⁷⁹¹ ⁷⁹² ⁷⁹³ ⁷⁹⁴ ⁷⁹⁵ ⁷⁹⁶ ⁷⁹⁷ ⁷⁹⁸ ⁷⁹⁹ ⁸⁰⁰ ⁸⁰¹ ⁸⁰² ⁸⁰³ ⁸⁰⁴ ⁸⁰⁵ ⁸⁰⁶ ⁸⁰⁷ ⁸⁰⁸ ⁸⁰⁹ ⁸¹⁰ ⁸¹¹ ⁸¹² ⁸¹³ ⁸¹⁴ ⁸¹⁵ ⁸¹⁶ ⁸¹⁷ ⁸¹⁸ ⁸¹⁹ ⁸²⁰ ⁸²¹ ⁸²² ⁸²³ ⁸²⁴ ⁸²⁵ ⁸²⁶ ⁸²⁷ ⁸²⁸ ⁸²⁹ ⁸³⁰ ⁸³¹ ⁸³² ⁸³³ ⁸³⁴ ⁸³⁵ ⁸³⁶ ⁸³⁷ ⁸³⁸ ⁸³⁹ ⁸⁴⁰ ⁸⁴¹ ⁸⁴² ⁸⁴³ ⁸⁴⁴ ⁸⁴⁵ ⁸⁴⁶ ⁸⁴⁷ ⁸⁴⁸ ⁸⁴⁹ ⁸⁵⁰ ⁸⁵¹ ⁸⁵² ⁸⁵³ ⁸⁵⁴ ⁸⁵⁵ ⁸⁵⁶ ⁸⁵⁷ ⁸⁵⁸ ⁸⁵⁹ ⁸⁶⁰ ⁸⁶¹ ⁸⁶² ⁸⁶³ ⁸⁶⁴ ⁸⁶⁵ ⁸⁶⁶ ⁸⁶⁷ ⁸⁶⁸ ⁸⁶⁹ ⁸⁷⁰ ⁸⁷¹ ⁸⁷² ⁸⁷³ ⁸⁷⁴ ⁸⁷⁵ ⁸⁷⁶ ⁸⁷⁷ ⁸⁷⁸ ⁸⁷⁹ ⁸⁸⁰ ⁸⁸¹ ⁸⁸² ⁸⁸³ ⁸⁸⁴ ⁸⁸⁵ ⁸⁸⁶ ⁸⁸⁷ ⁸⁸⁸ ⁸⁸⁹ ⁸⁹⁰ ⁸⁹¹ ⁸⁹² ⁸⁹³ ⁸⁹⁴ ⁸⁹⁵ ⁸⁹⁶ ⁸⁹⁷ ⁸⁹⁸ ⁸⁹⁹ ⁹⁰⁰ ⁹⁰¹ ⁹⁰² ⁹⁰³ ⁹⁰⁴ ⁹⁰⁵ ⁹⁰⁶ ⁹⁰⁷ ⁹⁰⁸ ⁹⁰⁹ ⁹¹⁰ ⁹¹¹ ⁹¹² ⁹¹³ ⁹¹⁴ ⁹¹⁵ ⁹¹⁶ ⁹¹⁷ ⁹¹⁸ ⁹¹⁹ ⁹²⁰ ⁹²¹ ⁹²² ⁹²³ ⁹²⁴ ⁹²⁵ ⁹²⁶ ⁹²⁷ ⁹²⁸ ⁹²⁹ ⁹³⁰ ⁹³¹ ⁹³² ⁹³³ ⁹³⁴ ⁹³⁵ ⁹³⁶ ⁹³⁷ ⁹³⁸ ⁹³⁹ ⁹⁴⁰ ⁹⁴¹ ⁹⁴² ⁹⁴³ ⁹⁴⁴ ⁹⁴⁵ ⁹⁴⁶ ⁹⁴⁷ ⁹⁴⁸ ⁹⁴⁹ ⁹⁵⁰ ⁹⁵¹ ⁹⁵² ⁹⁵³ ⁹⁵⁴ ⁹⁵⁵ ⁹⁵⁶ ⁹⁵⁷ ⁹⁵⁸ ⁹⁵⁹ ⁹⁶⁰ ⁹⁶¹ ⁹⁶² ⁹⁶³ ⁹⁶⁴ ⁹⁶⁵ ⁹⁶⁶ ⁹⁶⁷ ⁹⁶⁸ ⁹⁶⁹ ⁹⁷⁰ ⁹⁷¹ ⁹⁷² ⁹⁷³ ⁹⁷⁴ ⁹⁷⁵ ⁹⁷⁶ ⁹⁷⁷ ⁹⁷⁸ ⁹⁷⁹ ⁹⁸⁰ ⁹⁸¹ ⁹⁸² ⁹⁸³ ⁹⁸⁴ ⁹⁸⁵ ⁹⁸⁶ ⁹⁸⁷ ⁹⁸⁸ ⁹⁸⁹ ⁹⁹⁰ ⁹⁹¹ ⁹⁹² ⁹⁹³ ⁹⁹⁴ ⁹⁹⁵ ⁹⁹⁶ ⁹⁹⁷ ⁹⁹⁸ ⁹⁹⁹ ¹⁰⁰⁰

asla yeri olmadığını, bu iş için gerçek balın kullanılması gerektiğini bir kez daha hatırlattıktan sonra gerçek bal ile sahte balı birbirinden nasıl ayırt edebileceğimiz konusunda bilgi verelim:

Gerçek bal (tamamen doğal) ile sahte (katkılı) balı birbirinden ayırmak çok zordur. Burada, gerçek balı tanıma yollarını özetlemeye çalışacağız:

1-Dinî konularda hassasiyet gösteren iman ehli üreticilerin itirafları:

Balı üreten takva ve iman ehli bir kimse, bu balın hakiki olduğuna en büyük kanıttır. Zira toplum tarafından tanınan takvalı kimse sonsuz bir hayatı birkaç günlük hayat için satmaz.

2-Soğuk suya bal dökmek suretiyle yapılan deney:

Soğuk suya bir miktar bal dökülür. Gerçek bal geç erir ve dağılır. Katkılı bal ise çabuk erir ve dağılır. Hatta hakiki bal bardağın dibinde yılan gibi sarılır ve uzun bir süre sonra erimeye başlar.

3-Hava kabarcıkları:

Bal, bir kaptan başka bir kaba boşaltıldığında kabın içinde hava kabarcıkları görülür. Bu, balın hakiki olduğunu gösterir.

4-Kayganlık:

Bir şişe üzerine bir miktar bal dökülür. Bal, şişe üzerinde çabucak kayar ve dağılırsa bu, onun hakiki bal olmadığını gösterir. Bir müddet sabit durur, sonra

yavaş yavaş dağılmaya başlarsa, işte bu, gerçek bal olduğu anlamına gelir.

BALIN KRİSTALLEŞMESİ

Balda kristalleşme (donma) balın donması yani halk dilinde şekerlenmesi, içindeki glikozun tanecikler hâline gelmesi sonucu balın akıcılığını az veya çok kaybetmesiyle oluşan doğal bir olaydır. Halk arasında hileli şüphesi uyandıran baldaki bu görüntü, yeterince bilgi sahibi olunmamasından kaynaklanmaktadır ve şüphelerin tersine, baldaki doğallığı gösterir.

Hakiki ve doğal bal, kendisini korumaya alarak hava ve diğer koşullardan dolayı lokumlaşır (halk dilinde şekerlenir), rengi tamamen değişir ve tereyağı kıvamını alır. Gerçekleşen bu kristalizasyon, birçok saf ve kaliteli balda, üretimden tüketime her aşamada karşılaşılabilen zararsız bir değişimdir.

"Bal neden donar?" sorusunca gelince; toplandığı nektar (balözü/ şıra) kaynağına göre ve arıların salgı bezlerinin faaliyetlerine bağlı olarak bal, yaklaşık 15 çeşit doğal şeker içerir. Baldaki doğal şekerlerin çoğunluğunu fruktoz ve glikoz meydana getirir. Glikozun mono hidrat partikülleri kristalleşmeyi tetikler. Süzme ballarda kristalleşme daha erken başlamaktadır. Baldaki glikoz-su oranı 1,7 den daha düşük ballar hiç şekerlenmezken 2,1 den daha yüksek su oranına sahip ballar kısa sürede şekerlenmektedir.

Balın toplandığı kaynağa bağlı olarak glikoz ve fruktoz oranı da değişebilmektedir. Glikoz oranı artıkça kristalize olma riski artmaktadır. Fruktoz oranı arttıkça ise daha geç donma görülmektedir. Örneğin ayçiçeği, yonca ve pamuk balları kısa sürede şekerlendiği hâlde akasya, hardal, orman gülü ve çam balı geç kristalleşir. Kısacası balın kristalleşme süreci kalitesine değil kaynağına bağlıdır. Ballar 18-24 C°de depolanmalıdır. Ballar 14 C°de kristalleşir, 21-27 C° ısılarında kristalleşme olmaz, ancak balda fermantasyon sonucu bozulmalar olabilir. Balın saklandığı kaplar, ortamdaki nem, ısı ve ışıktaki kristalleşmeyi etkilemektedir. Bunun dışında süzme ballarda balın içindeki hava kabarcıkları, polen, toz, çöp, balmumu, propolis ve diğer yabancı maddeler de kristalleşmeye neden olmaktadır.

Kristalleşme bir tercih sebebidir. Kontrollü olarak kristalleştirilmiş ballar gelişmiş ülkelerde daha çok tercih edilmektedir (Örneğin Almanya). Balın kristalleşmesi gerçek bal olduğunun bir kanıtıdır. Kristalleşen süzme ballar sıcak su banyosuyla çözülüp eski hâlini alır. 38 C°'yi geçmeden çözdürülen ballarda besin kaybı söz konusu değildir.

Dikkat!

Hakiki bal ile şerbet verilerek üretilen balların kristalleşmesi arasında da oldukça fark vardır. Hakiki bal tereyağına benzer; iki parmak arasında ovulduğunda ezilir ve yağ gibi kayar. Ama doğal olmayan bal böyle bir özelliğe sahip değildir.

BALDA DONMAYI ÖNLEMENİN YOLLARI

Balın kristalleşmemesi için en güzel yöntem, pastörize ederek güzel bir şekilde ambalajlamaktır. Bu da dolaylı yoldan ısıya tabi tutularak kristalleşmesini sağlayan küçük parçacıkların iyice eritilmesi suretiyle mümkündür.

Bunun için bal 77 C°'lik sıcaklıkta tutulur; özel süzgeçlerden geçirilerek iyice süzülür; içerisinden lokumlaşmasını/ donmasını sağlayan polen vs. maddeler ayrılır. Bu aşamada bal aynı sıcaklıkta beş dakika bekletildikten sonra ansızın soğutularak sıcaklığı 57 dereceye düşürülür.

Bu yöntem, balın lokumlaşmasını uzun bir süreye kadar geciktirir.

KRİSTALLEŞEN (DONAN) BALIN ERİTİLMESİ

Bunun için sıcak sudan faydalanmak en sağlam yoldur diyebiliriz.

Bal kabı sıcaklığı en fazla 65-70 C° sıcaklığında olan su içerisine bırakılır. Kristalleşen bal yavaş yavaş eriyip sıvılaşmaya başlayacaktır.

Burada dikkat edilmesi gereken şudur ki; balın büyük bir kısmı eridikten sonra sudan çıkarılmalı, geriye kalan lokumlaşmış bal, kendi sıcaklığında erimeye bırakılmalıdır.

Bal 65-70 C°'lik sıcaklıkta bekletilirse, petekler erimeden sıvılaşma işlemi gerçekleşmiş olur. Bu

sıcaklık peteğin erimesine yakın bir ısı derecesidir. Dolayısıyla sıcaklık 70 C°'yi geçerse, petekler de erimeye başlayacağından bu konuda titiz hareket edilmelidir.

BAL HAKKINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN ŞEYLER

1-Saklama kabı olarak şişe veya plastik kaplar tercih edilmelidir. Demir vb. kaplarda saklandığı takdirde renginde ve kokusunda değişime uğraması kaçınılmazdır.

2-Bal yeryüzünde bozulmayan ilahî bir mucize olması hasebiyle buzdolabı veya derin dondurucu gibi yerlerde muhafaza edilmesine gerek yoktur. Fakat bununla birlikte 32 C°'yi aşan yerlerde sıvılaşır, renginde ve tadında değişim gösterebilir.

3-Balı asla doğrudan kaynar su içerisinde karıştırmayınız. Zira balın kaynama derecesi 60, suyun kaynama derecesi ise 100 C°'dir. Bal 100 C°'lik bir ısıda özelliklerini yitirir ve zehirli bir maddeye dönüşür. Bu yüzden ılık suyun kullanılmasına dikkat edilmelidir.

4-Balı rutubetli yerlerde saklamayınız. Zira nemli yerler balın düşmanıdır.

5-Israk kaşık, bal kabına daldırılmamalıdır. Balın sıvılaşmasına ve kalitesinin düşmesine neden olur.

BALIN BESİN ÖZELLİKLERİ

1-Mikropları öldürür: Bünyesinde bulunan anti bakteriler nedeniyle bal, mikrop öldürücü özelliğe sahiptir. Hiçbir mikrop ve bakteri, bal içersinde yaşayamaz.

2-Her mide için uygundur: Çok kolay ve rahat bir şekilde hazmedilir. Bünyesindeki şeker molekülleri, diğer şekerlere rahat bir şekilde dönüştüğünden en hassas midede bile rahat bir şekilde hazmedilip sindirilebilir.

3-En düşük kaloriye sahiptir: Bal, diğer tatlılara nazaran %40 daha az kaloriye sahiptir. Her ne kadar enerji derecesi yüksek olsa da az kalorisi nedeniyle kilo yapmaz.

4-Yedi dakikada kana karışır: Uygun miktarda suyla karıştırılıp içilirse, yedi dakika gibi kısa bir sürede kana karışır. İçinde bulunan şeker molekülleri kana karışarak beynin daha iyi çalışmasını sağlar.

ARI ZEHİRİ

Eşsiz bir böcek olan arının zehri de balı kadar faydalıdır diyebiliriz. Açık renkli, acı tadında ve sıvı bir madde olan arı zehrinin kendine özel bir kokusu vardır. Havayla temas ettiğinde çabucak kurur. Bünyesinde sekiz çeşit protein tespit edilmiştir. İçerdiği maddeler özellikle sinir sistemine, kalbe ve böbreklere yardımcı olur.

ARI ZEHRİNİN FAYDALARI

1-Vücut savunma sistemine faydalıdır: Sinir ve sinirsel rahatsızlıklara, stres ve üzüntüye karşı ilaç görevini görür. Arı zehrinin sinir iltihapları ve ağrılarında etkili olduğuna dair ilk deneme 1934 yılında yapılmıştır.

2-Cilt hastalıklarında tedavi amaçlı kullanılır: Sülfidin gibi bazı ilaçlarla karıştırılmasıyla yüzdeki çıbanların tedavisinde tesirli olduğu görülmüştür. Aynı şekilde cilt veremi için de isabetli bir ilaçtır.

3-Sıtmaya karşı faydalıdır: Petersburg Enstitüsü profesörlerinden M. Lokosli, 1864 yılında arı zehrinin sıtma tedavisinde etkili olduğuna dair bir makale yayımlamıştır. 1861 de ise, Dr. Soliz, 1859 baharında, sıtmanın her çeşidi için arı zehrini ilaç olarak kullandığını açıklar.

4-Göz hastalıklarında kullanılır: Göz hastalıkları için arı zehri eskiden beri kullanılan bir ilaçtır. Bugün göz ve göz kapağı iltihaplarında kullanılır. Göz hastalıklarının tedavisinde arı zehrini ilaç olarak tecrübe eden A. Şerefsinya, bundan iyi neticeler alır ve şöyle der:

"Gözün görme melekesini 0,01'e kadar indiren tehlikeli göz iltihaplarında arı zehri, çok iyi neticeler verir. Bu durumda üç veya dört günde iyileşme olarak, göz eski hâline dönebilir."

5-Guatr için faydalıdır

6-Yüksek tansiyona iyi gelir, kolesterolü düşürür.

7-Romatizma ve eklem ağrıları için kullanılır: Arı sokmasıyla tedavi edilen hastalıklardan biri de romatizmadır. Uzun yıllar süren araştırmalar neticesinde 1897 yılında yayımlanan bir makalede, arı zehrinin romatizmada ciddi ve isabetli bir ilaç olduğu belirtilmiştir.

Fin doktorlarından F. Yetertuş, romatizma hastalığına yakalanır. Bir ara arı sokmasına maruz kalır ve bu hastalıktan iyileşerek, arı ve arı zehri alanında çalışmalara başlar. Bulgularını romatizma tedavilerinde kullanır. 1888 yılında yayımladığı bir yazıda, 173 romatizmalı hastaya arı iğnesini tavsiye ettiğini yazar.

8-Kas tutulması ve bel ağrısı için faydalıdır.

9-Varise iyi gelir.

Arı zehrinin hastaları tedavi için kullanılmasında özel metotlar vardır ve kesinlikle uzman yetkililer tarafından yapılmalıdır.

Sağlıklı bir kimse, acılarına ve şişlerine rağmen 10 ila 15 arı sokmasına tahammül edebilir. 200 ila 300 arı sokması kalp rahatsızlıklarına, hatta zehirlenmelere; 500 arı sokması da solunum sisteminin felç olmasına veya ölüme neden olabilir.

Arı sokmalarına karşı hassasiyetli olan kimseler derhal iğneyi çıkarılmalı, yerinin emilmesi gerekir.

Bal Tedavisi   44

Yerine soğuk su veya daha sonra soğan sürülmelidir. Aynı zamanda maydanoz yaprağı, nane, sirke, kireçli su ve balın yenilip sürülmesi de çok faydalıdır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SİNİR HASTALIKLARI

Balın içersinde bulunan bazı maddeler damarın sertleşmesini önleyerek yumuşak kalmasını sağlar. Böylece yiyecek ve besinlerin beyne rahat bir şekilde ulaşmasına yardımcı olur. Besinlerin rahatlıkla beyne ulaşması, beynin rahat çalışmasına ortam hazırlar. İnsanın huzurlu ve mutlu olmasını sağlamakla birlikte bilgilerin iyi bir şekilde hafızada kalmasına da yardımcı olur.

Bilindiği üzere balda D vitamini vardır. D vitamini kalsiyum ile fosfor arasındaki işlemi düzenlediğinden sinir sisteminin düzenli bir biçimde çalışmasını sağlar.

SİNİR ZAYIFLIĞI İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı bal, daha önce ezilmiş bir tatlı kaşığı ceviz içiyle karıştırılır, sabah akşam aç karnına yenilir.

▣ Pelin otu, papatya ve çoban otu eşit miktarda karıştırılır. Bu karışımdan bir tatlı kaşığı alınarak

fincana dökülür. Üzerine kaynamış su ilave edilerek beş dakika dem alması beklenir. Daha sonra suyu süzülerek içerisine bir tatlı kaşığı bal karıştırılır ve günde iki defa içilir.

100 gr dövülmüş ceviz içi, 100 gr pirinç veya buğday kepeğiyle karıştırılır. Bu karışıma bir tatlı kaşığı bal ilave edilerek sabah-akşam yenilir.

Bir su bardağı taze elma suyu içerisine iki tatlı kaşığı bal karıştırılarak sabah-akşam, aç karnına, yudumlanarak içilir.

SİNİRİ YATIŞTIRMAK İÇİN

Bir miktar papatya, bir su bardağı kaynamış su da demlenir, içerisine bir yemek kaşığı bal ilave edilerek karıştırılır ve günde en az iki defa içilir.

Not: Bu yöntem özellikle sinirli ve hassas çocuklar için çok faydalıdır.

Bir su bardağı havuç suyu içerisine bir yemek kaşığı bal karıştırılarak günde kaç defa içilir.

Bir adet elma kabuğu, bir su bardağı kaynamış suda kaynatılır; bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak günde birkaç defa içilir.

Bir bardak su içerisine bir yemek kaşığı bal karıştırılır, soğuması için buzdolabına bırakılır, yatağa girmeden yarım saat önce yudumlanarak içilir.

HASSAS VE ASABI ÇOCUKLAR İÇİN

☐ Bir fincan suda papatya çayı demlemeye bırakılır. İçerisine bir tatlı kaşığı bal atılarak günde iki defa içirilir.

☐ Yarım fincan havuç suyu, bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak içirilir.

Dikkat: Bu tür tedavi sakinleştirme ve güçlendirme özelliğine sahip olmakla birlikte ishal edici özelliğe de sahiptir.

HİPERAKTİF ÇOCUKLARIN ERKEN UYUMALARINI SAĞLAMAK İÇİN

☐ Yaş durumlarına göre günde 30 gr bal yedirmek çocukların düzenli ve çabuk uyumalarına yardımcı olur.

UNUTKANLIĞI GİDERMEK İÇİN

☐ 10 gr çekirdekli kuru üzüm iyice ezilip un hâline getirildikten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılır. Bu karışım, on gün boyunca ve her kahvaltıdan önce yarım çay kaşığı yenilir.

MİGREN VE BAŞ AĞRISI İÇİN

☐ 50 gr menekşe çiçeği bir litre suda kaynatılıp süzülür. Süzülen çaydan bir su bardağı alınır ve bir yemek kaşığı balla karıştırılır. Bu karışım sabah-akşam yutulmaktadır.

8 gr merzengüş çiçeği bir litre suda demlenip süzülür. Bir su bardağı içerisine alındıktan sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak sabah-akşam içilir.

Bu metot, uykusuzluk için de çok faydalıdır.

Yarım yemek kaşığı çörek otu un hâline getirildikten sonra yarım kaşık anason ve üç adet dövülmüş karanfil bir bardak sütle kaynatılır. Elde edilen gıda bir yemek kaşığı balla karıştırılır ve ağrı dönemlerinde içilir.

100 gr lavanta bir litre suda kaynatılıp süzülükten sonra ılınmaya bırakılır. Ilık hâle geldiğinde 250 gr balla karıştırılır, günde üç defa içilir.

Badem içi, eşit miktarda, balla iyice karıştırılır, günde iki defa yenilir.

Başınızın arka kısmı ağrıyorsa 20 gr çörek otunu un hâline getirin, 80 gr balla karıştırarak her sabah aç karnına yiyin.

7.5 gr kına çiçeği iyice ezilip 100 gr su ve bir tatlı kaşığı balla karıştırılır; sabah-akşam içilir.

Bu metot, aynı zamanda bedendeki nemi de giderir.

UNUTKANLIĞI GİDERMEK İÇİN

Yarım çay bardağı bal, bir miktar ılık suyla şerbet yapılır; günde birkaç defa içilir. Oldukça faydalı bir yöntemdir.

☐ Bir çay kaşığı zencefil un hâline getirilir, bir çay kaşığı balla karıştırılarak günde iki defa yenilir.

☐ 10 gr kuru üzüm iyice ezilerek bir çay kaşığı miktarınca alınır ve bir yemek kaşığı balla karıştırılarak yenilir.

☐ Bir su bardağı taze elma suyu, bir tatlı kaşığı balla karıştırılır, sabah-akşam aç karnına yudumlanaarak içilir.

☐ Eşit miktarda bal ve kuru siyah üzüm iyice karıştırılarak yenilir.

UYKUSUZLUĞU GİDERMEK İÇİN

☐ Uyumadan önce bir tatlı kaşığı bal yemek oldukça faydalıdır.

☐ 60 gr kedi otu kökü, bir litre ılık suda 12 saat boyunca demlenmeye bırakılır. Daha sonra süzülür ve uyumadan önce, bir su bardağına bir yemek kaşığı bal karıştırılarak içilir.

☐ Anason çayını demledikten sonra bir su bardağına doldurun, bir tatlı kaşığı bal ilave ederek karıştırın ve uyumadan önce için.

Bu metot, karışık uykular ve kâbus görmeyi de engeller.

☐ Bir yemek kaşığı kekik, bir su bardağı ılık suda demlenip bir yemek kaşığı balla karıştırılarak günde üç defa içilir.

▣ Erken uyumak için 100 gr bal bir bardak suda şerbet yapılır, bir yemek kaşığı pirinç kepeği ile karıştırılarak iki saat iyice ıslanması beklenir. Elde edilen karışım, uykudan bir saat önce yenilir.

▣ 200 gr bal üç yemek kaşığı sirkeyle karıştırılır, uyumadan önce içilir.

VESVASLIĞI GİDERMEK İÇİN

▣ Karpuz kabuğu reçeli eşit miktarda balla karıştırılarak yenilir; oldukça faydalıdır.

SARA HASTALIĞINA KARŞI

▣ Bir miktar papatya az miktarda zaferan demlenip ılık olduktan sonra balla tatlandırılarak içilmelidir.

▣ 10 gr torhun otu kökü dövülür, bir çay bardağı sirke ve iki çay bardağı balla iyice karıştırarak üç gün boyunca sabah, öğlen ve akşamları birer tatlı kaşığı içilir.

VEREME KARŞI

▣ Kırmızı gül yağını eşit miktarda balla karıştırarak sabah-akşam birer fincan uyumadan önce içilir.

SİNÜZİTE KARŞI

▣ Bir kaşık petekli bal en az 15 dakika iyice çiğnenir, ağızda kalan balmumu daha sonra atılır. Bunu günde en az beş defa yapmak gerekir.

▣ Bir miktar kırlangıç otu kaynatılır. Elde edilen kaynamış su, bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak burna çekildikten sonra burun yıkanır.

Bu işlem en az iki hafta, belirli günlerde yapılmalıdır.

▣ Bir miktar polenli bal petekle beraber burna yaklaştırılıp burna çekilmesi de çok faydalıdır.

▣ Bir miktar kırlangıç otu demlenmeye bırakıldıktan sonra bir çay kaşığı balla karıştırılır, günde 3 defa buruna çekilir.

Not: Kırlangıç otu kaynatıldıktan sonra buharının buruna çekilmesi de çok faydalıdır.

BEYİN KANAMASINI ÖNLEMELİK İÇİN

▣ 50 gr soğan rendelenerek 50 gr balla karıştırılır, öğlen ve akşam yemeğinden sonra yenilir.

UYKUDA KORKMAMAK İÇİN

▣ Her akşam uyumadan bir saat önce bir yemek kaşığı bal, bir bardak soğuk suyla şerbet yapılarak içilir. Yatağa girerken sırt üstü uzanılmalıdır. Bu, rahat uyumayı ve kâbusların yok olmasını sağlar.

HAFIZAYI GELİŞTİRMEK İÇİN

Arı, yeryüzünde en akıllı ve en güçlü hafızaya sahip bir varlıktır. Günde binlerce güle konan, hangi gülün nerede olduğunu ve hangi saatte sıra vereceği-

ni hafızasında saklayabilen bir varlığın ürünü de hiç kuşkusuz hafıza için çok faydalı olacaktır.

▣ Bir tatlı kaşığı dağ kekiği, bir bardak kaynamış suda demlenmeye bırakılır; süzildükten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılır, günde iki fincan içilir.

▣ Kahvaltıdan sonra bir buçuk yemek kaşığı bal, bir bardak ılık süt içerisine karıştırılarak içilir.

Not: Bu durumda kahvaltıda bal yenilmemelidir.

▣ Balla bir miktar kuru siyah üzüm yenilmesi de çok faydalıdır.

STRESİ ÖNLEMEK İÇİN

▣ 200 gr bal, şerbet yapılır ve susadıkça su yerine içilir.

CİNNET VE DELİLİĞE KARŞI

▣ İki yemek kaşığı kurutulmuş dereotu bir yemek kaşığı bal ve bir miktar tereyağıyla karıştırılarak sabah-akşam yenilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

GÖZ HASTALIKLARI

BALIN GÖZE ETKİSİ

Bal, bazen tek başına, bazen de birtakım karışımlarla göz ve göz çevresiyle ilgili çeşitli hastalıklara oldukça faydalı ilaç hâline gelir.

Bünyesinde bulunan mikrop öldürücü özellikleriyle göz temizliğini sağlar, göz yarasının kısa sürede iyileşmesine yardımcı olur.

GÖZ ŞİŞMELERİ VE GÖRME ZAYIFLIĞINA KARŞI

▣ Bir miktar bal, kaynamış ılık suyla karıştırılarak günde 4 veya 5 defa, birkaç damla göze damlatılır.

▣ Bir tatlı kaşığı bal, 1.5 lt suda kaynatılır, soğuktan sonra gözler bu suyla yıkanır.

▣ Göz kaşıntısına karşı veya göze giren bir cismi çıkarmak için bir tatlı kaşığı bal, bir su bardağı ılık suyla karıştırılır, daha sonra bu suyla gözler yıkanır.

GÖZ KAŞINTISI VE GÖZ YAŞARMASINA KARŞI

▣ Bir miktar kimyon bitkisi suyu, bir çay kaşığı balla karıştırılır, göz kapaklarının üzerine sürülerek masaj yapılır.

▣ Taze rezene suyu, bir miktar balla karıştırılarak birkaç damla göze damlatılır. Bu karışımın içilmesi de çok faydalıdır.

▣ Bir miktar kaynamış suyla birkaç damla balı karıştırarak göze damlatmak da oldukça faydalıdır.

▣ Bir miktar kasnı otu bir miktar balla karıştırılarak göze sürülür. Bu işlem gözün ışığını artırır, göz yaşarmasını giderir.

GÖZ KAPAKLARININ ŞİŞMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN

▣ Balı iyice sıvılaştırarak (bal hafif ısıtıldığında derhal sıvılaşır) göz kapakları ve kirpik etrafına sürülür, yavaşça masaj yapılır. Bu yöntem, göz çevresinin şişmesini ve yıpranmasını önleyecektir.

▣ Eşit miktarda bakla, boy otu ve bal karıştırılır, yakı yapılarak göze üzerine çekilir.

Not: Bu yöntem, aynı zamanda çıban gibi şiş yapan yaraların gevşemesine ve yaranın başının açılmasına neden olur.

GÖZ TORBALARINI GİDERMEK İÇİN

▣ Pelin otu suyu, bir miktar balla karıştırılarak gözün alt kısımlarına sürülür.

GÖZ HAHALESİNİ GİDERMEK İÇİN

▣ Bir miktar nergis çiçeği, bir tatlı kaşığı balla karıştırılır, göz üzerine yakı yapılır.

GÖZ ŞİŞMESİNİ GİDERMEK İÇİN

▣ Günde 3 veya 4 damla ılıtılmış balın göz kapının altına damlatılması çok faydalıdır.

▣ Bir tatlı kaşığı bal, bir miktar sirkeyle karıştırılır; bez üzerine yakılarak göz üzerine çekilir. Bu yöntem oldukça faydalıdır.

GÖZ IŞIĞININ ARTMASI İÇİN

▣ Taze rezene suyu ateş üzerinde kaynamaya bırakılır. Kaynama esnasında üstte oluşan köpük alınarak balla karıştırılır. Bu karışımın göze damlatılması oldukça faydalıdır. Bu yöntem, aynı zamanda göz suyu akıntısını da giderir.

▣ Pelin otu ve çördük otu çayı demlenip süzülür, bir miktar balla karıştırıp göz üzerine çekin. Bunu günde birkaç defa tekrarlayın. Göz ışığının arttığını göreceksiniz inşallah.

▣ 5 gr. çörek otu un hâline getirilip bir tatlı kaşığı balla karıştırılır; yarısı sabahleyin, diğer yarısı da öğleden sonra yenilir.

▣ Bir miktar Anagallis bitkisinin (Farekulağı) suyu alınıp bir miktar balla karıştırılır. Elde edilen sı-

vidan birkaç damla göze dökülür. Bu işlem görme zayıflığını giderir, göz yarasını veya göz çevresindeki yaraları tedavi eder.

GÖZ LEKELERİ İÇİN

▣ Bir çay kaşığı incir sırası ile bir çay kaşığı bal karıştırılır, birkaç damla göze damlatılır. Oldukça faydalıdır.

▣ Gelincik çiçeği (çöl lalesi) suyu ile bal eşit miktarda karıştırılır, birkaç damla göze damlatılır. Oldukça faydalıdır. Bu tedaviye iyileşinceye kadar devam edilmelidir.

GÖZ YARALARI İÇİN

▣ Ebegümecinin taze yaprakları iyice ezilir, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak yara üzerine yakılır. Oldukça faydalıdır.

GÖZ ÇEVRESİNDEKİ MORLUĞU GİDERMEK İÇİN

▣ Bir tatlı kaşığı bal, bir yemek kaşığı üzüm sirkesiyle karıştırılır; her akşam göz etrafına sürülür.

▣ Bir adet incir iyice ezilerek bir tatlı kaşığı balla karıştırılır, göz etrafına yakı olarak çekilir. Bu, aynı zamanda lekeleri de giderir.

▣ Gözaltındaki morlukları gidermek için; ince ince rendelenip ezilmiş bir adet turp, bir-iki yemek kaşığı balla karıştırılır, mor bölgeye yakı olarak çekilir.

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir tatlı kaşığı sirkeyle karıştırılır; morarmış bölgeye yakı olarak çekilir.

KİRPİKTEN ÇIKAN SİVİLCELERİ YOK ETMEK İÇİN

▣ Bir çay kaşığı soğan suyu ile bir çay kaşığı bal karıştırılır, kirpik diplerine sürülür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI

KULAK AĞRISINI GİDERMEK İÇİN

▣ Birer damla börek otu ve acı badem yağı ile birkaç damla bal karıştırılır, her sabah kulağa damlatılır. Kulak etrafını da yağlamak özellikle tavsiye edilir.

▣ Taze nanenin suyu alınarak balla karıştırılır, günde 3 defa kulağa damlatılır.

▣ Nar salçası veya kaynamış nar suyu bir miktar balla karıştırılır, kulak etrafına sürülür. Oldukça faydalıdır.

▣ 3 adet safran bir miktar sütte kaynatılır. Soğuktan sonra bir miktar balla karıştırılarak bir damla kulağa damlatılır.

KULAK SIZISINI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir tatlı kaşığı bal, birkaç damla çörek otu yağıyla karıştırılır; en az iki hafta boyunca aç karnına yenilir.

KULAK İLTİHABINI GİDERMEK İÇİN

▣ Kulak iltihabını durdurmak için; bir yemek kaşığı zeytin yaprağı un hâline getirilir, bir tatlı kaşığı balla karıştırarak kulak üzerine yakı yapılır.

BOĞAZ AĞRILARINI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı bal, ılık suda iyice karıştırılır. Yarpuz otunun demlenmiş suyu ile biraz da taze limon suyu ilave edilir. Elde edilen bu karışımla günde birkaç defa gargara yapılır.

▣ 5 veya 6 adet inciri bir yemek kaşığı balla birlikte yiyiniz. Oldukça faydalıdır.

▣ Kaynamış suya bir miktar geven otu (ketira/ kitre) atılır ve ılımaya bırakılır. Daha sonra üzerine bal ilave edilir. Bu karışımdan her iki saatte bir, bir kaşık içilir. Boğaz ağrısı ve öksürük için çok faydalıdır.

KULAK İÇİNDEKİ ÇIBAN VE YARALARIN İYİLEŞMESİ İÇİN

▣ Gül yağı yapımında da kullanılan kırmızı gül yaprağı kaynatılarak bir tatlı kaşığı balla karıştırılır; günde iki defa, birkaç damla kulağa damlatılır.

▣ Kulaktaki iltihap için 50 gr zeytin yaprağı iyice dövülür, bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak kulağa yakılır. Oldukça faydalıdır.

KULAĞA KAÇAN SUYUN ÇIKARILMASI

▣ Bir miktar siyah petek, fitil şeklinde yuvarlanıp kulağa bırakılır. Bu, kulaktaki suyu çekerek temizler.

SES KISIKLIĞINI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir su bardağı sıcak suya ilave edilerek karıştırılır. Sabah aç karnına yudumlanarak içilir.

▣ 4 kaşık soya iyice ezilerek elekten geçirilir, 16 gr kurutulmuş kara üzüm ve 16 gr tereyağıyla iyice karıştırılır. Hafif ateş üzerinde 5 dakika bekletilir. Bu karışımdan sabahları aç karnına, akşamları da uyumadan önce bir yemek kaşığı yenilmelidir.

▣ 100 gr bal, 30 gr sirke ve 20 gr soğan suyuyla karıştırılarak günde birkaç defa, bir yemek kaşığı içilir.

▣ Petek, sıcak su veya bir yemek kaşığı zeytinyağı ya da tatlı badem yağıyla iyice karıştırılır, her gün sabah-akşam içilir.

Not: Bu karışımın aynı zamanda ishal giderici özelliği de vardır.

▣ 100 gr bal bir miktar kızıl gül yaprağıyla karıştırılır. İki saat bekletildikten sonra gün boyunca birkaç defa yenilir. Oldukça faydalıdır.

NORMAL ÖKSÜRÜKLER İÇİN

▣ Günde 3 fincan menekşe çayı, balla tatlandırılarak içilir.

▣ Kırmızılâhana dövülerek suyu çıkarılır. Ardından bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak yenilir.

▣ Akşamları bir yemek kaşığı ısıtılmış bal yenilmesi çok faydalıdır.

▣ Bir bardak portakal veya tatlı limon suyu, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak içilir.

AĞIR ÖKSÜRÜKLER İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı çıkacak kadar badem içi dövülür ve bir yemek kaşığı balla karıştırılır. En az 10 gün kahvaltı yanında yenilir.

▣ Bir yemek kaşığı bala aynı miktarda fındık içi dövülüp karıştırılır, sabah-akşam yenilir. Bu karışım, aynı zamanda göğüs ağrılarını gidermede ve iltihap sökmede etkin bir özelliğe sahiptir.

▣ 500 gr rendelenmiş soğan ve 200 gr nebat şekeri, 1 litre su içerisinde kaynatılır. Bu karışıma 150 gr bal ilave edilerek her yarım saatte bir, bir çay kaşığı içilir.

▣ Her yemekten sonra karpuz suyu ile bal, şerbet yapıp içilir. Çok faydalı olmakla birlikte iltihap sökücü özelliğine de sahiptir.

▣ 50 gr badem içi ile 50 gr fındık içi, 250 gr balla karıştırılır; günde 3 defa bir yemek kaşığı yenilir.

ŞİDDETLİ ÖKSÜRÜKLER İÇİN

▣ 30 gr kokulu menekşe çiçeği bir litre su içerisinde 10 dakika kaynatılır. Daha sonra suyu süzdürü-

löp balla tatlandırılır. Günde 2 veya 3 fincan içilir.

▣ 60 gr karnıbahar 1 litre suda kaynatılır, ılıdıktan sonra 70 gr balla karıştırılarak günde 3 defa içilir.

▣ Bir yemek kaşığı soğan suyu, bir yemek kaşığı balla karıştırılır ve günde birkaç defa içilir.

▣ Bademcik şişmeleri, öksürük, boğaz ağrısı vb. sorunlar için iki haftada bir, gün içerisinde üç defa bir yemek kaşığı bal yenir. Ancak bu aşamada bal çok yavaş yenilmelidir.

▣ Bir adet limon kabuğu iğne ile delinerek fırına bırakılıp normal ısıda pişirilir. Daha sonra suyu sıkılır, bir yemek kaşığı bal ve bir çay kaşığı bal sirkesi kile karıştırılır. Bu karışım şiddetli öksürükleri yok etmekle birlikte el-yüz kırısklıklarını da giderici özelliğe sahiptir.

▣ Bir adet nergis çiçeği soğancığı, iki kaşık balla karıştırılır; pişirilerek günde iki defa yenilir.

KANAMALI ÖKSÜRÜKLERİ GİDERMEK İÇİN

▣ Isırgan otu çayına bir miktar pelin otu ilave edilerek demlenir. Daha sonra balla tatlandırılarak günde 3 fincan içilir.

▣ Isırgan otu çayı, sıgırkuyruğu çiçeği ve pelin otu demlenip balla tatlandırılarak günde üç fincan içilir.

▣ Bir adet nar yakılıp ezilerek bir yemek kaşığı balla karıştırılır. Daha sonra göğse ve sırtta yakı olarak çekilir.

BOĞMACA HASTALIĞINA KARŞI

☐ Her yemekten sonra bir yemek kaşığı bal faydalıdır.

☐ Soğan suyu ile bal aynı oranda karıştırılır; günde 3 defa bir çay kaşığı kadar yenilir.

☐ Pişmiş şalgam bir yemek kaşığı balla yenilir.

☐ Bir miktar menekşe çiçeği ile bir miktar kekik otu demlenir. Daha sonra balla tatlandırılarak günde 3 fincan içilir.

☐ Bir çay kaşığı kahve bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak yenilir.

BEZELER İÇİN

☐ Meryem çiçeği yaprağı demlenir, balla karıştırılarak günde 2 defa 5 ila 10 dk boyunca gargara yapılır.

☐ Bir miktar kurutulmuş kırk kilit otu un hâline getirilir, bir miktar balla karıştırılıp boğazın altına sürülür. En az birkaç saat, üzeri sargılı bir şekilde bekletilir.

BURUN İÇİNDE OLUŞAN YARALARA KARŞI

☐ Bir miktar nar ekşisi bir miktar balla karıştırılır, yakı yapılarak burun poliplerine sürülür.

ALTINCI BÖLÜM

AĞIZ VE DİŞ HASTALIKLARI

BALIN DİŞLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Baldaki şeker oranı yüksek olmasına rağmen dişlere zararı yoktur. Bilakis dişleri beyazlaştırır ve diş etlerini sağlamlaştırır.

Sıradan şekerler ağızda kaldığında bakteri vasıtasıyla bölünerek laktik asidi oluştururlar. Bu da dişler için oldukça zararlıdır. Fakat bal, şekerin tam tersine, doğal antibiyotiklere sahip olduğundan ağızda herhangi bir tür asit oluşturmaz. Ağız mikroplardan arındırır, sağlıklı kalmasını sağlar.

AĞIZ YARALARI İÇİN

▣ Bir kaşık bal, bir fincan sıcak suyla karıştırılarak şerbet yapılır; günde 3 defa ağza alınarak gargara yapılır. Oldukça faydalıdır.

▣ Bir dilim elma üzerine bal dökülür, yavaşça çiğnenir.

▣ Bir miktar balla kabartma tozu eşit miktarda karıştırılır, yara üzerine bırakılır. Bu yöntem ağrının dinmesine yardımcı olur.

AĞIZ KOKUSUNU GİDERMEK İÇİN

▣ Bir miktar bal sıcak suyla şerbet yapılır. Buruna ve ağza çekilmesi çok faydalıdır.

▣ Petekli baldan bir kaşık alınır, 15 dakika boyunca çiğnenir. Oldukça faydalıdır. Günde birkaç defa uygulanması özellikle tavsiye edilir.

▣ Bir çay kaşığı kişniş bitkisiyle bir çay kaşığı nebat (billurlaştırılmış şeker) karıştırılıp yenilir. Hemen ardından bir su bardağı süt balla tatlandırılarak içilir. Bu metodun bir hafta boyunca aç karnına uygulanması özellikle tavsiye edilir.

APSEYE KARŞI

▣ Apse/ şiş üzerine saf bal bırakılır. Bu yöntem günde birkaç defa tekrarlamalıdır.

▣ Dulavrat otu kökünü iyice ezerek bir çay kaşığı balla karıştırın. Daha sonra apsenin üzerine sürün. Yanık, yara ve beze üzerine yakılabilen bu karışım, oldukça faydalı bir karışımdır.

▣ Eşit miktarda bal ve buğday unu karıştırılır. Üzerine az miktarda su ilave edilerek hamur hâline getirilir. Daha sonra apse yapan yere konur.

AĞIZ ŞİŞMELERİNİ GİDERMEK İÇİN

▣ Bir miktar kasnı otu, bir miktar da bal; az miktarda temiz suyla sıvılaştırılarak gargara yapılır. Ardından ağız yıkanır. Oldukça faydalı bir yöntemdir.

DİL TUTUKLUĞU İÇİN (PELTEKLİK)

▣ Bir miktar kekik kaynatılarak demlenir. Daha sonra balla tatlandırılarak günde 3 defa içilir.

▣ 25'er gram tarhun otu kökü, kişniş tohumu ve dişbudak ağacı ezilerek bir su bardağı balla karıştırılır. Elde edilen karışım, her sabah ve öğleden sonra bir çay kaşığı miktarınca (damakta eritilerek) yenilir.

▣ 50 gr kekik kaynatılarak ılımaya bırakılır. Daha sonra bir miktar balla karıştırılarak her kahvaltıdan önce bir bardak içilir.

▣ Bir tatlı kaşığı bala bir çay kaşığı zencefil karıştırılarak dilaltına bırakılır. Bu uygulamayı günde iki defa tekrarlamak özellikle tavsiye edilir.

DİŞ ÇÜRÜKLERİNİN NEDEN OLDUĞU APSEYE KARŞI

▣ Bir yemek kaşığı bal, birkaç damla lavanta esansı ile karıştırılarak apse yapan yere bırakılır. Diş ağrısını önler, şişi giderir. Aynı zamanda nefesin güzel kokmasını, dudak ve ağız içi duvarlarının korunmasını da sağlar.

▣ Bir yemek kaşığı bal, birkaç damla lavanta esansı ile karıştırılır; her iki saatte bir dil üzerine bırakılır. Bir müddet sabit olarak bekletildikten sonra gargara yapılarak dışarı dökülür.

DİŞ ETLERİNİN SAĞLAMLAŞMASI İÇİN

▣ Bir miktar bal, üzüm sirkesiyle karıştırılarak günde birkaç defa masaj yaparcasına diş etlerine sü-

rülür. Bu uygulama diş etlerini sağlamlaştırır, yeneden et oluşmasını sağlar ve iltihabı giderir.

DİŞLERİN BEYAZLAŞMASI İÇİN

▣ Bir çay kaşığı bal, bir miktar tıbbî kömürle karıştırılır, dişlerin üzerine sürülür. Bu uygulama dişleri beyazlaştıracaktır.

ÇOCUKLARIN DİŞ ÇÜRÜMELERİNİ ÖNLEMEK İÇİN

▣ Her gün bir çay kaşığı bal, bir bardak sütle iyice karıştırılarak içirilir. Oldukça faydalıdır.

ÇOCUK AĞZINDA OLUŞAN PAMUKÇUKLARA KARŞI

▣ Bir çay kaşığı bal, limon suyuyla karıştırılarak çocuğa verilir. Ağızda çalkalanması çok faydalıdır. Yutulması ve dışarı tükürülmesi durumunda dahi çocuk bu karışımın etkisinden faydalanır.

DİŞ ÇIKARAN ÇOCUKLARIN DAMAKLARINDA OLUŞAN KAŞINTIYI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir çay kaşığı bal, az miktarda safran ve gliserinle karıştırılarak damak üzerine sürülür.

AĞIZ ETLERİNİN ISIRILMASINA KARŞI

▣ Genellikle bedendeki nem oranının fazla olmasından kaynaklanan bu durumu tedavi etmek için günde iki kaşık bal yemek çok faydalıdır.

YEDİNCİ BÖLÜM

GÖĞÜS HASTALIKLARI

GÖĞÜS AĞRILARI İÇİN

▣ 200 gr çemen otu çay gibi demletilerek balla tatlandırılır. Günde 3 yemek kaşığı içilmelidir.

▣ Bir baş soğan rendelenir, üzerine bir su bardağı sirke ilave edilir. Sıvısı alındıktan (süzdükten) sonra aynı oranda balla karıştırılır ve her bir buçuk saatte, bir yemek kaşığı yenilir.

▣ 10 gr. çemen otu tohumu, 200 adet kurutulmuş kırmızı çekirdekli üzüm, 20 gr. Hint hurması (çekirdeksiz) ve 15 adet incir iyice dövülüp ezilerek 250 gr. balla karıştırılır. Günde 3 bal kaşığı yenilmelidir.

BOĞAZ ŞİŞMESİNİ GİDERMEK İÇİN

▣ Bir bardak portakal suyu, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak günde 3 defa, birer çay bardağı içilir.

BOĞAZ İLTİHABINDAN DOĞAN AĞRILARI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir kilo taze incir aldıktan sonra her defasında 5 adet inciri bir yemek kaşığı balla karıştırarak aç karına 3 öğün yiyiniz.

BRONŞİT İÇİN

▣Ebegümeci, rezene ve pelin otundan herhangi biri demlendikten sonra bir fincan alınır ve bir yemek kaşığı balla karıştırılarak içilir.

▣Bir adet taze limon suyu ile bir yemek kaşığı bal karıştırılır, çay kaşığıyla yavaş yavaş içilir.

ASTİM (NEFES DARLIĞI) İÇİN

▣Bir tatlı kaşığı oğul otu, bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak 3 öğün yenilir.

▣Bir miktar şalgam rendelenir, aynı oranda balla karıştırılarak her yemekten sonra bir yemek kaşığı yenilir.

▣15 gr çörek otu, 15 gr çördük otuyla karıştırılarak yumuşak un hâline getirilir. Daha sonra balla iyice karıştırılıp hamur yapılır. Günde bir defa, bir çay kaşığı alınarak emmek suretiyle ağızda eritilir.

▣100 gr kedi otu, bir litre suda, 12 saat ağzı kapalı bir kapta bekletilir. Daha sonra elde edilen sıvı süzgeçten geçirilir. Sabah-akşam, yemeklerden yarım saat önce, bir bardak bu sıvıya, bir yemek kaşığı bal karıştırılarak içilir.

▣İki su bardağı kaynamış su içerisine iki kaşık bal katılarak iyice karıştırılır; daha sonra bir örtü altında 5 dakika süreyle buharı teneffüs edilir.

▣Bir fincan bal, bir tatlı kaşığı sirkeyle karıştırıla-

rak sirkencebin şerbeti¹⁵ yapılır; sabahları aç karnına bir yemek kaşığı alınır.

▣ Bir yemek kaşığı üzerlik, bir bardak suda kaynatılır. Daha sonra suyu süzülüp bir yemek kaşığı balla karıştırılır. Sabah-akşam bir yemek kaşığı kadar yenilir. Bu yöntem, aynı zamanda nefes darlığı için de faydalıdır.

▣ Bir adet nergis çiçeği soğancığı, iki katı oranında balla karıştırılıp pişirilir, günde iki defa yenilir.

▣ Bir tatlı kaşığı üzerlik ile bir tatlı kaşığı keten tohumu, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak sabahları yenilir.

AKCİĞERLERİN SU TOPLAMISINI GİDERMEK İÇİN

▣ Yarım çay kaşığı havuç tohumu, aynı oranda balla karıştırılarak günde 3 defa alınır.

▣ Bir baş soğan rendelenip balla karıştırılır; günde 3 defa, çay kaşığı kadar yenilir.

AKCİĞERİN TEMİZLENMESİ İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı siyah biber ile bir yemek kaşığı bal karıştırılıp yenilmelidir.

15-Sirkencebin: Sirke ve balın karışımıyla elde edilen bir tür içecektir. Eskiden misafirlere serin içecek olarak sunulurdu. Sirkencebin, "sirke" kelimesi ile "engebin" (bal) kelimelelerinin birlikte kullanılmasından elde edilmiş bileşik isimdir. Eski Farsçada bala "engebin" denirdi. Günümüzde ise daha çok "eseli" terimi (ayn harfi ile) kullanılmaktadır.

▣ Akciğer iltihaplarının boşalması için siyah kuru üzüm iyice ezilir. Eşit miktarda balla karıştırılarak günde en az iki defa yenilmelidir.

SOĞUK ALGINLIĞI İÇİN

▣ 100 gr. bal, yarım çay bardağı limon suyuyla karıştırılır; her yemekten yarım saat önce içilir.

▣ Bir çay bardağı bal, aynı miktarda turp suyuyla karıştırılıp her yemekten önce bir yemek kaşığı içilmelidir.

▣ 20 veya 30 gr. kekik kökü, bir litre suda demlenmeye bırakılır. Daha sonra süzülerek bir yemek kaşığı balla karıştırılır. Günde 4 veya 5 kaşık, aralıklarla içilir.

▣ Şiddetli soğuk algınlığında, balla elmayı birlikte yemek oldukça faydalıdır. En az 2-3 gün yenmesi özellikle tavsiye edilir.

NEZLE

▣ Günde 3 yemek kaşığı bal nezleyi engeller, bedeni korur.

▣ 2 gr. zambak bitkisi (süsen bitkisi) kökü, 100 gr. balla karıştırılır. Her yemek vaktinde bir bal kaşığı yenilmesi faydalıdır.

ANFİLANZALAR İÇİN

▣ 20 gr. pelin otu, bir litre suda demlenir. Daha sonra üzerine 4 kaşık bal ilave edilerek her iki saatte, bir fincan içilir.

▣ Bir kaşık bal ve bir baş küçük soğan, az miktarda su ile küçük bir kaptaki kaynatılır. Soğuduktan sonra sabah-akşam buruna çekilir.

▣ Bir tatlı kaşığı bal, iki adet taze limonla karıştırılarak sabah-akşam yenilir.

ATEŞE (VÜCUT ISISNA) KARŞI

▣ 10 adet rezene tohumu demlendikten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılır. İki gün boyunca, öğlen ve akşam yemeğinden yarım saat önce bir çay bardağı içilir.

▣ Bir fincan menekşe çiçeği demlenip süzgeçten geçirildikten sonra bir bardak balla karıştırılarak her dört saatte bir fincan içilir.

▣ Bir tatlı kaşığı bala bir tatlı kaşığı çörek otu karıştırılarak yenilir. Oldukça faydalıdır.

▣ Yarım litre suya 100 gr. sirke ve bal ilave edilerek karıştırılır. Bir havluyu içine daldırıp bu sıvıyla ıslattıktan sonra ellerin ve ayakların üzerine bırakılması hâlinde ateşi düşürür.

SITMA (MALARYA)

▣ Bir yemek kaşığı bal ile iki yemek kaşığı safran karıştırılarak şerbet yapılır. Sabah-akşam yudum yudum içilir.

Bu konu hakkında İmam Ali Naki (*Allah'ın selamı ona olsun*) şöyle buyurur:

“Sıtma ateşi görüldüğünde hastaya bal ve safran şerbeti içiriniz. Karışım da safran daha çok olsun. Ama dikkat edin, o gün hasta başka yemek yemesin!”

AKCİĞER VEREMİ

▣ Bir fincan kırmızı gül suyu bir fincan balla karıştırılarak sabahları aç karnına içilmelidir. Bunu 15 gün boyunca kullanmak gerekir.

▣ Eşit miktarda balla zeytinyağı karıştırılarak akşamları boyun ve göğüs bölgeleri yağlanmalıdır. Bu uygulama en az bir hafta devam ettirilmelidir.

▣ Veremlinin göğsünde biriken balgamın giderilmesi için bal şerbeti oldukça faydalıdır.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

MİDE HASTALIKLARI

BALIN SİNDİRİM SİSTEMİNDEKİ ETKİSİ

1-Bal, bünyesinde bulunan şekerler sayesinde hazmın çabuk ve kolay olmasını sağlar. Böylece düzenli kullanılan bal, sindirim sisteminin doğal ve düzgün çalışmasını sağlar.

2-Bal mide ağrısı, mide ülseri ve mide ekşimesini yok eder. Yiyeceklerle birlikte kullanıldığında mide asidinin azalmasını sağlar.

3-Yumuşatıcı özelliğe sahip olması nedeniyle her yemekten sonra bir çay kaşığı bal yemek kabızlığı giderir.

4-Doğal bal, bakteri ve mikrop öldürme özelliğine sahip olduğundan aç karnına bir tatlı kaşığı bal yemek vücudu bakteri ve mikroplardan temizler, en tehlikeli bakterilerin bile gelişmesine izin vermez.

5-Bal, içerdiği formik asit sayesinde bağırsakta oluşabilecek hamurlaşma veya ekşimeleri yok eder, şişmelerini engeller.

6-Kalın bağırsak yaralarına da çok faydalıdır. Öğ-

le yemeğinden iki saat önce veya akşam yemeğinden 3 saat sonra bir yemek kaşığı balı ılık suda karıştırıp içmek, bu tür rahatsızlığı olanlar için oldukça faydalıdır.

MİDEYİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN

▣ Bir miktar ağaç kavunu un haline getirilerek eşit miktarda balla karıştırılır. Yenilmesi oldukça faydalıdır.

▣ 100 gr. buğday unu, bir yemek kaşığı bal ve bir miktar safran karıştırılarak yenilir. Oldukça faydalıdır.

▣ Kereviz kökü ezildikten sonra balla karıştırılarak her yemekten sonra bir tatlı kaşığı yenilir.

▣ Bal ve süt şerbeti, mide ve bağırsaklar için çok faydalıdır.

MİDE YARALARI İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı bal, suyla şerbet yapılarak aç karnına içilir. Bu karışım mide ve bağırsak yaralarını giderir.

Not: Su ve bal karışımı şerbet, alındıktan sonra bir saate kadar hiçbir şey yenilmemelidir. Eğer faydası olmazsa bu defa 100 gr. yenilmelidir. Öğleye kadar hiçbir şey yenilmemelidir.

▣ Bir fincan ısırgan otu çayı ılık hâle geldikten sonra bir tatlı kaşığı balla karıştırılıp günde 3 defa içilir.

▣Eşit miktarda bal ve incir karıştırılarak yenilir.

▣20 gr. hindiba bitkisi kökü bir litre suda kaynatılır. İki fincan süzülerek bir yemek kaşığı balla karıştırılır. Bu karışım, sabahları aç karnına içilmelidir.

MİDE İLTİHAPLARINI SÖKMEK İÇİN

▣Bir demet dereotu ezilerek bir veya iki kaşık balla yenilir. Oldukça faydalıdır.

SİNDİRİM SİSTEMİNDEKİ YARALARIN İYİLEŞMESİ İÇİN

▣100 gr. petekli bal, 100 gr. susam yağıyla iyice karıştırılır. Sabah-akşam aç karnına yenilmelidir.

MİDE AĞRILARI İÇİN

▣Ilık suyla yapılan bal şerbeti mide ağrısı için çok faydalıdır.

▣Bir fincan ısırgan çayı içerisine bir tatlı kaşığı bal karıştırılarak günde 3 defa içilir. Çok faydalıdır.

▣Bir-iki adet nergis çiçeği soğancığı (kökü), iki kaşık balla pişirilerek günde iki defa yenilir.

MİDE ŞİŞKİNLİĞİ İÇİN

▣Eşit miktarda karıştırılmış balla tereyağı çok faydalıdır. Kolesterolü olanlar bu konuda oldukça dikkatli olmalıdırlar.

▣ Bir yemek kaşığı ananas suyu veya un haline getirilmiş ananas ile bir çay bardağı bal karıştırılarak her yemekten sonra bir çay kaşığı yenilir.

▣ Bir yemek kaşığı balla bir tatlı kaşığı çörek otu karıştırılarak yenilir. Oldukça faydalıdır.

▣ Bir yemek kaşığı reyhan, bir fincan kaynamış suda demlenir. Daha sonra süzülerek bir tatlı kaşığı balla karıştırılır. Günde bir defa alınması çok faydalıdır. Bu yöntem aynı zamanda mideye ve bağırsak şişmelerine karşı faydalıdır. Kabızlık giderici özelliği de vardır.

▣ Bir bardak suya hindiba otu atılarak demlenmeye bırakılır. Daha sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak kahvaltıdan önce alınır. Oldukça faydalıdır.

MİDE EKŞİMESİ İÇİN

Elinizde olmaksızın geçiriyor veya ağzınızdan su akıyorsa, sizde mide ekşimesi var demektir. Buna göre:

▣ Her kahvaltıdan önce bir yemek kaşığı bal, çok faydalı olacaktır.

▣ Bir çay kaşığı kimyon otu ile bir yemek kaşığı balı karıştırıp yiyin. Çok faydasını göreceksiniz.

▣ Bir çay kaşığı yer palamudu bitkisi ve kekik, demlenip süzüldükten sonra bir su bardağı alınır, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak içilir.

▣ Bir fincan kaynamış suya bir miktar sinir otu atılarak demlenmeye bırakılır. Daha sonra bir yemek

kaşığı balla karıştırılarak içilir. Bu karışım, aynı zamanda kansızlığı da giderir.

GEĞİRMEYE KARŞI

▣ Bir tatlı kaşığı karabiber, zencefil, bir yemek kaşığı da sedef otu ve Ermeni şafı otu iyice ezildikten sonra bir çay bardağı balla karıştırılıp günde 3 çay kaşığı yenilir.

▣ Bir çay kaşığı siyah kimyon otu, bir çay bardağı balla karıştırılarak günde bir çay kaşığı yenilmelidir.

İŞTAHSIZLIĞA KARŞI

▣ Pişirilmiş bir baş soğan, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak günde iki defa yenilmelidir.

▣ Bir yemek kaşığı bal bir bardak nisan yağmuruyla karıştırılarak günde 3 defa, yemekten önce içilmelidir.

▣ Çiçek açmış 20 gr. yarpuz otu, bir litre suda demlendikten sonra balla tatlandırılarak her yemekten önce bir fincan içilir.

▣ Kurutulmuş 30 gr. mandalina kabuğu bir litre suda 5 dakika kaynatılıp süzülür. Daha sonra balla tatlandırılarak içilmelidir.

▣ 20 gr. gül ağacı kökü, bir litre suda 3 saat hafif ateşte kaynatılıp süzüldükten sonra bir fincan alınarak bir tatlı kaşığı balla tatlandırılır. Günde 3 fincan içilmelidir. Özellikle hastalıklardan sonra oluşan iştahsızlığı giderir.

KUSMAYI ÖNLEMEK İÇİN

▣ Bir bardak karanfil tohumu kaynatılıp bir yemek kaşığı balla karıştırılarak yemekten önce yenilmelidir.

▣ Kurutulmuş mandalina kabuğu ezildikten sonra üzerinden bir kaşık alınır ve bir yemek kaşığı balla karıştırılarak yenilir.

KUSMAK İÇİN

▣ Bir demet dereotu bir iki kaşık balla karıştırılıp yenilmelidir.

▣ 16 gr. nergis çiçeği kökü, 16 gr. balla karıştırılıp yenilmelidir.

ÖDEM¹⁶

Ödemi olan kimseler için aşırı et yemek zararlıdır. Bu hastalığı gidermek için aşağıdaki yöntemlerden faydalanılabilir:

▣ Bir fincan kuru üzüm, yumuşayınca kadar bir miktar suda kaynatılır. Daha sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak sabah-akşam yenilir.

▣ 100 gr. arpa, suda kaynatılır. Süzgeçten geçiril-

16-Vücutta sıvı birikmesi olarak bilinen bir tür hastalıktır. Dokuların hücreleri arasında sıvı birikmesiyle oluşur. Beyin ödemi ve gözkapığı ödemi gibi belirli bir bölgeyle sınırlı kalabileceği gibi yaygın olarak da ortaya çıkabilir.

dikten sonra bir-iki yemek kaşığı balla karıştırılarak yenilir.

☐ Limonla bal şerbeti yapıp içmek de çok faydalıdır.

KARINDA SU TOPLANMASI

Bazen böbreklerde oluşan bazı rahatsızlıklardan veya diğer nedenlerden dolayı vücudun bazı yerlerinde sıvı toplanır. Bu gibi durumlarda aşağıdaki yöntemler uygulanabilir:

☐ Bir miktar kuru üzüm, eşit miktarda balla bir bardak sıcak suda karıştırılarak yenilir. Oldukça faydalıdır.

☐ Siyah kuru üzüm, çekirdeğiyle birlikte iyice ezilerek eşit miktarda balla karıştırılır. Günde en az iki defa yenilmelidir. Bu yöntem, aynı zamanda vücuttaki şişmeleri gidermede oldukça etkilidir.

KABIZLIK

☐ 20 gr. boy otu bir litre suda demlenip süzülerek 250 gr. balla karıştırılır. Her gün yemekten önce 3 fincan içilmelidir.

☐ Bir yemek kaşığı bal, bir su bardağı soğuk sütle karıştırılarak uykudan önce içilir. Kabızlık geçtikten sonra da uykudan önce sadece bir yemek kaşığı bal yenilir.

☐ Bir yemek kaşığı reyhan, bir fincan kaynamış suda demlenip süzülerek bir tatlı kaşığı balla karıştırılır. Günde bir defa içilmelidir.

▣ Bir tatlı kaşığı rezene tohumu, bir bardak kaynamış suda demlenmeye bırakılır. Daha sonra üzerine bir tatlı kaşığı bal ilave edilerek içilir. Bu yöntem, özellikle çocuklar için oldukça faydalıdır.

▣ Birkaç fincan ravent suyuna birer tatlı kaşığı bal karıştırılarak tenkiye yapılır.

MİDE İÇİN MÜSHİL

▣ 16 gr. nergis çiçeği kökü, 16 gr. balla karıştırılarak yenilir.

İSHALİ GİDERMEK İÇİN

▣ Bir su bardağı havuç suyuna bir yemek kaşığı bal karıştırılarak içilir. Oldukça faydalıdır.

▣ Bir yemek kaşığı çörek otu un hâline getirilir. Daha sonra yarım bardak tere otu suyu ve yarım yemek kaşığı balla karıştırılarak her yemekten sonra yenilir.

▣ Bir avuç soğan kabuğu, bir litre suda 10 dakika kaynatılarak süzülür. Daha sonra 250 gr. balla karıştırılarak yemekten sonra 3 veya 4 fincan içilir.

▣ Bir miktar petek; sıcak su, az miktarda zeytinyağı veya tatlı badem yağından "herhangi biriyle" iyice karıştırılıp içilir.

KANLI İSHALİ GİDERMEK İÇİN

▣ 100 gr. çekirdekli üzüm iyice ezilip bir yemek kaşığı balla karıştırılır. Günde 3 yemek kaşığı yenilmelidir.

▣ Haşlanmış lahanayı balla yemek çok faydalıdır.

İSHAL OLMAK İÇİN

▣ Öğütülmüş iki yemek kaşığı dereotu, bir yemek kaşığı balla karıştırılır ve sertleşinceye kadar pişirilir. Daha sonra karın derisi üzerine yakılır. Kolay bir şekilde müshil etkisi yapar.

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir bardak sıcak suda iyice eritilerek sıcak sıcak içilir. İshal edici özelliğe sahiptir.

▣ Bir miktar ravent dalı sıkılarak suyu çıkarılır. Daha sonra her bir bardak ravent suyuna 1,5 yemek kaşığı bal ilave edilerek karıştırılır. Elde edilen sıvıyla tenkiye yapılır. Özellikle yaşlılar için oldukça ideal bir müshildir.

BASUR İÇİN

▣ 20 gr. boy otu bir litre suda demlenip süzülerek 250 gr. balla karıştırılır. Yemekten önce 3 fincan içilmelidir.

▣ 20 gr. baldırı kara otu demlenip süzülür. Daha sonra balla tatlandırılarak içilir. Oldukça faydalıdır.

▣ Beş parmak otu, bir miktar bal ve biraz da tuzla karıştırılarak basur bölgesine yakı yapılır. Oldukça faydalıdır.

▣ Bir yemek kaşığı dereotu tohumunu kavurarak bir yemek kaşığı balla karıştırın. Sabah-akşam bu karışımı yiyin.

BAĞIRSAK KURLARINA KARŞI

Her türlü bağırsak kurları için bir adet limon kabuğu, çekirdekleriyle birlikte iyice ezilir. Elde edilen karışım, daha önce kaynatılıp ılınmış bir bardak suya ilave edilir ve üzerine bir yemek kaşığı bal yatırılarak 2 saat ısıtılır. Daha sonra süzgeçten geçirilerek uykudan önce içilir.

İki kilo karnıbaharı iyice parçaladıktan sonra iki kilo balla karıştırarak kaynatın. Katı bir şerbet haline gelince üstünün köpüğünü alarak soğumaya bırakın. Elde edilen şerbeti 3 öğün birer yemek kaşığı için.

Bir tatlı kaşığı bal, birer yemek kaşığı kekik ve yeşil reyhan suyu ile az miktarda limon suyu karıştırılarak haftada bir defa, bir tatlı kaşığı içilir.

Bir yemek kaşığı kuru gelin otu dövüldükten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak yenilir. Bu karışım, tüm kurt çeşitlerinin düşmesini sağlayan çok etkili bir karışımdır.

16 gr. nergis çiçeği kökü, 16 gr. balla karıştırılarak aç karnına sabah-akşam yenilir.

KIL KURDU İÇİN

8 gr. gelin otu, 100 gr. balla karıştırılarak aç karnına yenilir.

TENYA KURDU

Limon çekirdeği iyice ezildikten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak aç karnına bir çay kaşığı yenilir.

▣ **Çocuklar için:** 20 gr. ezilmiş kabak çekirdeği, 40 gr. balla karıştırılarak akşamları uyumadan önce yenilmelidir. Bu karışım alındığında aynı gün akşam yemeği yenilmemelidir.

▣ **Büyükler için:** 80 gr. kabak çekirdeği ezilip un hale getirildikten sonra 150 gr. balla karıştırılarak akşam yemeği yerine yenilmelidir.

BAĞIRSAKLAR

Mide ve Bağırsak Sancıları İçin

▣ Bir yemek kaşığı bal soğuk suyla şerbet yapıldıktan sonra üzerine bir adet taze limon suyu ilave edilir. Daha sonra ağır ağır içilmelidir.

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir tatlı kaşığı çörek otuyla karıştırılır. Az miktarda nane suyu karıştırılarak yenilir. Oldukça faydalıdır.

▣ Eşit miktarda kimyon otu, nane ve anason, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak üzerine 7 damla çörek otu yağı ilave edilir. Çok faydalı bir karışımdır.

▣ Bir bardak karanfil tohumu kaynatılır ve ılındıktan sonra üzerine bir yemek kaşığı bal ilave edilir. Her yemekten önce bir yemek kaşığı alınmalıdır.

KALIN BAĞIRSAK AĞRISINI GİDERMEK İÇİN

▣ Yarım bardak suda bir tatlı kaşığı reyhan demlenip süzüldükten sonra üzerine bir tatlı kaşığı bal ilave edilerek içilir.

▣40 gr. portakal bir litre suda demlenip süzgeçten geçirildikten sonra her bir fincana bir tatlı kaşığı bal atılarak günde 3 defa içilmelidir.

▣İki baş soğan rendelendikten sonra 150 gr. balla karıştırılır. Elde edilen karışım iki gün bekledikten sonra kahvaltıdan önce bir yemek kaşığı yenilmelidir. En az üç gün tedaviye devam edilmesi gerekir.

BAĞIRSAK TIKANIKLIĞI İÇİN

▣Bir çay bardağı dağ yarpuzu bir litre suda demlendikten sonra 50 gr. balla karıştırılır. Her yemekten önce bir bardak içilmelidir.

ÇOCUKLARIN GAZ VE SANCILARINI GİDERMEK İÇİN

▣30 gr. bal, ılık suyla şerbet yapılarak günde birkaç defa, bir tatlı kaşığı kadar içilmelidir. Süt verildikten sonra içirilmesi daha iyidir. Günde birkaç defa verilmesi çocuğun daha çabuk gelişip büyümesine yardımcı olur.

ON İKİ PARMAK BAĞIRSAĞI İÇİN

▣3 çay bardağı kaynamış su içerisine kökleriyle birlikte bir miktar hindiba otu atılarak demlenmeye bırakılır. Daha sonra içerisine 3 bardak bal ilave edilerek karıştırılır. Günde üç kez, birer çay bardağı içilmelidir.

ZEHİRLENMELERE KARŞI

☐ Bir çay bardağı turp suyu balla karıştırılarak günde bir çay kaşığı alınmalıdır.

☐ Dereotunun kurutulup ezilmiş bir miktar balla karıştırılıp yenildiği takdirde hem kusmayı sağlar, hem de midenin zehri atmasına yardımcı olur.

☐ Bir yemek kaşığı susam yağı bir yemek kaşığı balla karıştırılarak sabahları yenilmelidir.

☐ Bir bardak süte bir yemek kaşığı bal, biraz da safran ilave edilerek 5 gece boyunca her uykudan önce içilmelidir. Bu karışım, bedendeki bütün zehirleri yok eder.

Not: Bu tedaviler süresince, tedavi sisteminin bozulmasına neden oldukları için yağlı yiyeceklerden ve etten uzak durulmalıdır.

DOKUZUNCU BÖLÜM

ZAYIFLIK VE ŞİŞMANLIK

KİLO ALMAK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir yemek kaşığı balık yağı ve bir miktar da limon suyu karıştırılarak her yemekten sonra birer yemek kaşığı yenilmelidir.

▣ 500 gr. bal, 200 gr. ceviz ve badem içi ezilerek karıştırılır. Her yemekten sonra bir tatlı kaşığı alınmalıdır.

▣ Kökleriyle birlikte 30 gr. kekik, bir litre suda demlenip süzgeçten geçirilir. Daha sonra üzerine bir yemek kaşığı bal ilave edilerek günde 3 fincan içilir.

▣ Bir yemek kaşığı bal ve sirke bir miktarda kebab olmuş et 15 gün boyunca öğle ve akşam yemeğiyle beraber yenilmelidir.

▣ Her yemekten sonra bir su bardağı süt içerisine bir yemek kaşığı bal karıştırılarak içilir. Oldukça faydalıdır.

▣ Bir miktar nohut suda ıslatıldıktan sonra pişirilmeden iyice çiğnemek suretiyle yenilmelidir. Ardından ıslatıldığı su balla tatlandırılarak içilir.

ZAYIFLAMAK İÇİN

▣ Bir bardak suya bir yemek kaşığı bal eklenir. Üzerine bir adet limon sıkılarak iyice karıştırılıp sabahları aç karnına 5 dakika içerisinde ağır ağır yutulularak içilir.

▣ Bir tatlı kaşığı bal, çay kaşığının üçte birlik oranında ananasla karıştırılarak her yemekten sonra yenilmelidir.

▣ 5 gr. pelin otu demlenip süzgeçten geçirilir ve ılındıktan sonra balla karıştırılarak öğle ve akşam yemeğinden önce birer çay kaşığı yenilir.

▣ 100 gr. siyah kimyon otu sirke içerisinde 24 saat ıslatıldıktan sonra çıkarılıp kurumaya bırakılır. Kuruyan kimyon daha sonra ezilerek 300 gr. balla karıştırılır. Elde edilen karışım günde bir tatlı kaşığı yenilmelidir.

ONUNCU BÖLÜM

KARACİĞER HASTALIKLARI

GÜÇLENDİRME AMAÇLI

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir bardak soğuk suyla şerbet yapılır. Daha sonra 10 adet kuru üzüm ezilerek şerbete karıştırılır. Elde edilen karışım her kahvaltıdan sonra bir çay kaşığı yenilir.

▣ Bir yemek kaşığı bitkisel yağ (badem, ceviz, zeytin ve üzüm çekirdeği yağı olabilir), bir tatlı kaşığı balla karıştırarak kahvaltıdan sonra yenilmelidir.

▣ 200 gr. badem içi ezilerek bir yemek kaşığı balla karıştırılır. Kahvaltıdan sonra yenilmelidir.

▣ Bir yemek kaşığı zencefil, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak günde bir defa alınması oldukça faydalıdır.

▣ Bir kilo incir iki litre suda kaynatıldıktan sonra ılımaya bırakılır. Daha sonra bir yemek kaşığı amberbaris¹⁷ ve bir yemek kaşığı balla karıştırılarak sa-

17-**Amberbaris** (*kadıntuzluğu*): Yöresel olarak Diken Üzüümü, Karamuk, Sarıçalı, Çoban Tuzluğu, İt Tuzluğu, Ekşimen, Garamık, Zibike, Çoban Ekmeği, Tavşan Ekmeği, Kızamık ve Zireşk de denir.

bah kahvaltıdan sonra ve akşam yemeğinde yenilir. Oldukça faydalıdır.

TEDAVİ AMAÇLI

▣ Bir çay bardağı çörek otu bir litre suda kaynatılır. Ilıdıktan sonra bir su bardağına dökülerek bir yemek kaşığı balla karıştırılır. Sabahları aç karnına içilmelidir. (Bu uygulamaya en az bir hafta devam edilmelidir)

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir yemek kaşığı zeytin yağıyla karıştırılarak sabah-akşam aç karnına yenilmelidir.

▣ 100 gr. taze badem ve ceviz içi iyice ezildikten sonra 200 gr. balla karıştırılarak buzdolabına bırakılır. Her kahvaltıdan sonra iki yemek kaşığı alınmalıdır.

KARACİĞERİN DÜZENLİ ÇALIŞMASI İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı bal 25 gr. zencefille karıştırılarak her kahvaltıdan sonra bir çay kaşığı yenilmelidir.

KARACİĞER AĞRISINI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı balla bir yemek kaşığı badem içi ezilip karıştırılarak sabah-akşam yenilmelidir.

Yabani, çalı şeklinde, sarıçiçekli bir ağaçtır. Kökü acıdır. Yaprakları ve yemişi tatlıdır. Seyrek ormanlarda bulunur. Boyu 2-3 metre arasındadır. Meyvelerinde bol miktarda C vitamini vardır. Meyveleri, kabukları ve kökü kullanılır. Meyvelerinin kurumuş hâli kuru üzüme benzer. Ekşi tadındadır.

KARACİĞER TIKANIKLIKLARINI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir miktar acı badem içi ezilerek aynı oranda balla karıştırılır. Günde iki defa yenilmelidir. Bu, aynı zamanda dalak şişmesini de giderir.

KARACİĞER ŞİŞMESİNİ GİDERMEK İÇİN

▣ 14 gr. keten tohumu iyice ezilip bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak yenilir. Bu karışım, aynı zamanda göğüste biriken balgamın temizlenmesine de yardımcı olur.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

KALP HASTALIKLARI

BALIN KALBE ETKİSİ

Bal, bol miktarda glikoz içerdiğinden midede çabucak bölünerek enerji ve güce dönüşür. Bu yüzden kalp kaslarının metabolizma işlevini düzenlemede ve çeşitli kalp hastalıklarının tedavisinde oldukça etkili bir ilaçtır.

Bünyesinde bulunan çeşitli enzimler nedeniyle yağların parçalanıp erimesine de imkân sağlar. Özellikle kalbin içinde, dışında ve damarlar arasındaki yağları yok etmeye birebirdir. Böylece damarları genişletir, tansiyonu düzene sokar ve kalp krizlerini yok eder.

Kalp ve damarlarda kanın hızlı akması kanın hemoglobinin artmasına neden olur. Bu artma, daha fazla oksijen alınmasını sağlar. Bol oksijen, hücrelere daha fazla oksijen ulaşmasına neden olur. Bu da fazlalıkların daha fazla atılmasına neden olduğundan ruhsal açıdan insana bir tür mutluluk ve huzur bahşeder.

Bal, kalp kaslarını güçlendirmekle kalmaz, kalp hastalıklarını da iyileştirir.

KALP HASTALIKLARI İÇİN

▣Üç ay boyunca günde 30'ar gr bal yiyiniz. Bu uygulama, kalp ve damar tıkanıklarına karşı oldukça faydalı bir yöntemdir.

▣15 gr danadili otu, 15 gr. oğul otu (melisa) bir litre suda kaynatılıp süzöldükten sonra üzerine bir bardak söğüt suyu, bir bardak da armut suyu ilave edilir. Daha sonra birkaç tane safran ezilerek 250 gr. balla birlikte karıştırılır. Elde edilen karışım her yemekten sonra 3 çay bardağı içilmelidir.

▣Yüksük otu çiçeğinin demlendikten sonra balla tatlandırılarak içilmesi oldukça faydalıdır.

▣Kalp çarpıntısını önlemek için bir miktar çörek otu yağı ve aynı oranda bal karıştırılarak sabahları aç karnına bir tatlı kaşığı alınır. Oldukça faydalıdır.

▣Kalp kaslarının güçlenmesi için bir bardak sıcak su içine bir çay kaşığı bal karıştırılarak sabahları alınması çok faydalıdır.

▣Bir miktar safran, bir tatlı kaşığı balla karıştırılır ve akşamları yenilir. Vücudun bütün organları için faydalıdır.

ON İKİNCİ BÖLÜM

KAN VE KAN TEDAVİSİ

BALIN KANA ETKİSİ

Kanda bolca bulunan antitoksin damarların tıkanmasına neden olur. Bu yüzden günde birkaç kaşık bal tüketmek kanda koruyucu maddeyi fazlalaştırdığından damarların da tıkanmasını önlemektedir.

KANSIZLIK İÇİN

▣ Bir adet kırmızı elmayı rendeledikten sonra bir yemek kaşığı balla söğüt ağacı bardağında karıştırarak yiyiniz. Oldukça faydalıdır.

▣ Bir yemek kaşığı balı, bir bardak ısırgan çayına ilave ederek karıştırınız. Bir hafta boyunca her gün bir bardak bu karışımdan içiniz.

▣ Bir fincan miktarında havuç, siyah turp, pancar veya kırmızı renkli herhangi bir meyvenin suyunu sıkarak bir yemek kaşığı balla karıştırınız. Bu karışım, 20 gün boyunca günde iki kez birer fincan içilmelidir.

▣ Bir yemek kaşığı bal, rendelenmiş bir yemek kaşığı soğanla karıştırılır. Her yemek vakitlerinde yenilmesi çok faydalıdır.

Not: Her gün için yeniden hazırlık yapılması (karışımların önceden hazırlanmaması) ve taze malzeme kullanılması önemle tavsiye edilir.

▣ Bir miktar sinir otu, bir fincan kaynamış suda demlenir; daha sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak sabah-akşam yudumlanarak içilir.

▣ Her sabah saat 11'de bir adet muz ezdikten sonra iki yemek kaşığı bal ve bir miktar kaymakla karıştırın. Bu, aynı zamanda ferahlatıcı ve güçlendirici özelliğe sahip bir karışımdır.

▣ Bir miktar nohudu suyla ıslatın. Şişen nohutlar su içerisinde yenilecek kıvama gelince iyice çiğneyerek yiyin. Kâsedeki suyunu da balla tatlandırarak üzerinden için. Bu metot, vücutta kan oluşmasını sağlar.

KANIN TEMİZLENMESİ İÇİN

▣ **Yetişkinler için:** Bir tatlı kaşığı papatya tohumunu, bir bardak kaynamış suda demlenmeye bırakın. Daha sonra suyunu süzerek birer tatlı kaşığı bal ve keten tohumu yağıyla karıştırın. Bu karışımı ılık haldeyken ağır ağır için. Bu doğal müshilden günde 3 fincan içmeniz oldukça faydalı olacaktır.

▣ **Çocuklar için:** Bir çay kaşığı rezene tohumu bir bardak kaynamış suda demlenir. Daha sonra suyu süzgeçten geçirilerek bir tatlı kaşığı balla karıştırılır. Günde 3 defa bir tatlı kaşığı çocuklara içirilmelidir. Bu karışım, aynı zamanda müshil olarak da kullanılır.

TANSİYON DÜŞÜRMEK İÇİN

▣ Bal ve pişmiş soğan tansiyonu düşürür.

▣ Bir baş soğan rendelendikten sonra aynı miktarda balla karıştırılarak öğle ve akşam yemeklerinden sonra bir veya iki kaşık yenilmelidir. Bu uygulama en az üç gün yapılırsa neticesi daha iyi görülür.

ŞEKER HASTALARI İÇİN

▣ Bir bardak öğütülmüş çörek otu, yarım bardak tere tohumu, bir bardak öğütülmüş nar kurusu ve bir bardak da öğütülmüş kuru lahana yaprağı bir kaşık balla karıştırılır. Elde edilen karışım, yemeklerden yarım saat önce birer tatlı kaşığı yenilmelidir.

▣ Çilek çiçeği bir bardak suda demlendikten sonra bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak gün boyunca ara ara içilir.

▣ Şekerden dolayı oluşan yaraların üzerine bal sürmek çok faydalıdır.

KOLESTROLÜ OLANLAR İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı öğütülmüş çörek otu ve bir yemek kaşığı kandil çiçeği bir fincan balla karıştırılarak 5 gün boyunca sabah-akşam aç karnına yenilir.

KAN DOLAŞIMI YAVAŞ OLANLAR İÇİN

▣ Bir çay kaşığı çörek otu yağı, bir yemek kaşığı

bal ve iki damla ezilmiş sarımsak karıştırılarak bir hafta boyunca sabah-akşam aç karnına yenilir.

HALSİZLİĞİ GİDERMEK İÇİN

▣ Lavanta, kekik, pelin otu, kedi otu veya papatya otlarından her hangi birisinden bir çay kaşığı alınarak bir bardak suda demlenir. Elde edilen çayın balla tatlandırıldıktan sonra içilmesi çok faydalıdır.

▣ Izgara yapılmış koyun etini sirke ve balla yemek oldukça faydalıdır.

▣ 20-30 gr. kekik çiçeği bir litre suda demlendikten sonra süzgeçten geçirilen kekik çayı, balla tatlandırılarak günde 1,5 fincan içilir.

VARİS SORUNU OLANLAR İÇİN

▣ Bir fincan bal, bir bardak sıcak suyla karıştırılarak günde üç kez varis bölgesine sürülerek masaj yapılır.

▣ Şerbet hâline getirilen bir yemek kaşığı balı, aç karnına sabah-akşam içmek oldukça faydalıdır.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İDRAR YOLLARI TEDAVİSİ

BALIN İDRAR YOLLARINA ETKİSİ

Bal, idrar yollarını mikroplardan arındıran ve zehirlerden temizleyen bir besin kaynağıdır. Böbrekler üzerinde direkt olarak etki gösterir. İdrarın çoğalmasını ve taşların parçalanıp yok olmasını sağlar.

Bünyesinde tuz bulundurmaması nedeniyle de idrar yollarında oluşan acıların giderilmesini sağlar. Balda bulunan şeker ise idrar yollarındaki şişmeleri giderir.

BÖBREK AĞRILARINA KARŞI

▣ Bir demet maydanoz bir bardak suda kaynatıldıktan sonra üzerine 7 damla çörek otu yağı ve bir yemek kaşığı bal karıştırılarak sabah-akşam yenilir. Bu uygulama en az beş gün devam etmelidir.

▣ 15 gr kıvırlı gül, yarım litre suda demlendikten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak günde üç fincan içilir.

▣ 30 gr yaban gülü, bir litre suda kaynatıldıktan sonra üç bardak siyah turp suyu, bir adet limon suyu,

bir bardak zeytinyağı ve bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak günde üç fincan içilir.

▣100 gr ebegümeci ince ince doğrandıktan sonra bir çay bardağı suda kaynatılır. Ardından bir yemek kaşığı bal ve inekten elde edilmiş bir tatlı kaşığı tereyağıyla karıştırılarak yenilir. Bu, aynı zamanda böbrek taşlarının düşmesine yardımcı olan çok faydalı bir karışımdır.

BÖBREK TAŞLARININ DÜŞMESİ İÇİN

▣10 gr öğütülmüş çörek otu, iki dilim ezilmiş sarımsak ve iki kaşık bal karıştırılarak günde üç tatlı kaşığı yenilmeli ve üzerinden taze limonla yapılmış bir bardak şerbet içilmelidir.

▣Birkaç safranı, bir bardak balda iyice karıştırarak günde üç tatlı kaşığı yiyin.

▣Bir tatlı kaşığı tere tohumu bir yemek kaşığı balla karıştırılıp günde üç defa yarım çay kaşığı yenilmelidir.

▣Bir bardak bal, 4 kaşık zeytinyağı ve iki kaşık limon suyuyla iyice karıştırılarak günde bir yemek kaşığı yenilmelidir.

▣Ebegümecinin birkaç yaprağı iyice ezildikten sonra bir bardak suda kaynatılır. Daha sonra bir kaşık bal ve bir kaşık tereyağıyla karıştırılarak günde iki defa yenilir.

☐ Üç öğün, yemeklerden sonra, bir bardak karpuz suyuna iki yemek kaşığı bal karıştırarak içiniz.

☐ 20-30 gr miktarında ay çekirdeği çiçeği, yaprağıyla birlikte bir litre suda demlenir. Daha sonra elde edilen çay süzgeçten geçirilerek üç öğün, birer fincan, bir tatlı kaşığı balla tatlandırılarak içilir.

☐ Günde iki kez bir bardak yağmur suyu bir yemek kaşığı balla tatlandırılarak içilir. Bu karışım, böbrekteki küçük taşların atılmasını sağlar.

BÖBREK KANAMASINI ÖNLEMEK İÇİN

☐ 10 gr kereviz, 10 gr rezene, 10 gr anason ve 5 gr siyah kuru üzüm iyice ezilir. Daha sonra üzerine 250 gr bal ilave edilerek karıştırılır. Elde edilen karışım, günde dört tatlı kaşığı yenilmelidir.

PROSTATI ÖNLEMEK İÇİN

Prostat Büyümesine Karşı

☐ Sabahları aç karnına bir yemek kaşığı bal ile akşamları tok karnına bir yemek kaşığı öğütülmüş çörek otu yenilmelidir.

☐ Her akşam sıcak suyla banyo yapın ve ağrıyan yerinize, sıcak suyla balı karıştırarak masaj uygulayın.

Prostata Yakalanmamak İçin

☐ Özellikle yaşlıların bu hastalığa yakalanma riskleri daha fazladır. Bu yüzden prostata yakalanmamak

için günde bir kaşık polenli bal yenilmesi özellikle tavsiye edilir.

İDRAR TUTAMAMA SORUNU İÇİN

▣Püre hâline getirilen şalgama aynı oranda bal ilave ettikten sonra karıştırarak yiyin.

▣Bir tatlı kaşığı üzüm çekirdeğini iyice ezdikten sonra üzerine bir yemek kaşığı bal ilave ederek karıştırıp yiyin. Bu uygulama günde iki kez yapılmalıdır.

▣50 gr acı badem içi ezilip bir bardak balla karıştırarak günde üç defa, üç yemek kaşığı yenilmelidir.

▣Bir çay kaşığı rezene tozu, bir bardak balla karıştırılarak günde üç tatlı kaşığı yenilmelidir.

▣Yarpuz otu suyu ile aynı oranda bal karıştırılarak içilir. Bu karışım, idrar yollarını açmada oldukça etkilidir.

ÇOCUKLARIN ALTLARINI ISLATMARINI ÖNLEMELİK İÇİN

▣Bunun için çocuklara sabah-akşam birer çay kaşığı bal yedirilmelidir. Zira bal nem ve suyun çekilmesine neden olmaktadır.

MESANE (İDRAR KESESİ) SORUNLARINA KARŞI

▣Bir miktar yaban gülü demlendikten sonra elde edilen çayla günde beş fincan içilmelidir. İçilecek

olan her fincana birer tatlı kaşığı bal karıştırmayı da ihmal etmeyiniz.

▣ Bir bardak çileği iyice ezdikten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırarak günde üç defa yiyiniz.

▣ 100 gr çileği iyice ezdikten sonra üç yemek kaşığı balla karıştırınız. Daha sonra bir demlik içerisine döküp demleyiniz. Elde edilen karışım, günde beş kez birer çay bardağı içilmelidir. Bu karışım, mesane ağrısını gidermekle kalmaz, idrar yollarındaki taşları harekete geçirerek dışarı atılmasını da sağlar.

▣ 16 gr nergis çiçeği kökü, 16 gr balla karıştırılarak her gün sabah akşam yenilmelidir.

İDRAR YOLLARI TIKANIKLIĞINA KARŞI

▣ Bir yemek kaşığı anason, un haline getirilinceye kadar ezildikten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak günde iki defa yenilmelidir.

▣ 120 gr kurutulmuş elma ağacı kabuğu ezildikten sonra bir litre suda 12 dakika kaynatılır. Ocağın altı söndürüldükten sonra 12 dakika da dem alması için beklenir. Daha sonra süzgeçten geçirilen sıvı balla tatlandırılarak her yemekten sonra birer fincan içilir.

ON DÖRÜNCÜ BÖLÜM

KEMİK VE EKLEM AĞRILARI

AĞRILARI DİNDİRMEK İÇİN

▣ Diz, dirsek, damar ve kas ağrılarını gidermek için her gün sabah-akşam birer yemek kaşığı bal yemek oldukça faydalıdır.

▣ Ağrıyan eklem bölgesine bir miktar bal sürün ve masaj uygulayın; daha sonra da üzerini bağlayın. Oldukça faydasını göreceksiniz.

▣ Bir bardak zeytinyağını kaynatıp bir yemek kaşığı balla karıştırarak sabahları aç karnına yiyiniz.

▣ Bir bardak frenküzümüne bir bardak sirke ilave ederek karıştırınız. Elde edilen karışımı kahvaltılardan ve öğle yemeklerinden önce yiyiniz.

▣ Bir miktar ceviz içi, bir miktar siyah kimyon otu ve bir yemek kaşığı balı bir arada karıştırarak ağrıyan yerlere sürünüz.

▣ Birer yemek kaşığı siyah üzüm, bal ve zeytinyağını bir arada karıştırarak ağrıyan yerlere yakı yapınız. Oldukça faydalıdır. Aynı zamanda kemik ağrılarına da iyi gelecektir.

☐Nergis çiçeği kökünü ezerek suyunu çıkarın ve bir yemek kaşığı balla karıştırarak ağrıyan yerlere sürün.

☐Aç karnına bir yemek kaşığı bal yiyin ve her iki saatte bir, ağrıyan yerlere bir miktar bal sürün.

ARTROZA¹⁸ KARŞI

☐Bir miktar bal, bez üzerine sürülerek artroz olan mafsalın etrafına bağlanır. Bu işlem 24 saatte bir tekrarlanmalıdır.

☐Bir adet şalgam rendelenerek kaynatılır. Daha sonra bir yemek kaşığı balla karıştırarak günde 3 fincan içilir.

☐İki kaşık elma sirkesi ve bir kaşık bal, bir bardak ılık suyla karıştırılarak günde birkaç kez içilir.

☐Üç adet şalgam rendelenerek üç yemek kaşığı balla karıştırılır. Elde edilen karışım 3 öğün, birer yemek kaşığı yenilmelidir.

18-Artroz, bir ya da birden çok eklemde görülen ve eklemi saran kıkırdak dokusunda özgün doku yıkımı yapan kronik bir hastalıktır. Hastalık, eklemdeki kemiklere de zarar verir. Kısaca, eklem yıpranması ya da yaşlanması olarak tanımlanabilir.

İleri yaşlarda görülen bu doğal artrozdan başka, eklemle ilgili yerel ya da sistemik hastalıklar sırasında görülen erken yaş artrozu da vardır.

KEMİK ERİMESİNE KARŞI

☐ Bir bardak zeytin yaprağını kaynatınız. Daha sonra bir yemek kaşığı balla karıştırarak kahvaltıdan önce yiyiniz.

☐ Birer bardak bal, doğal sirke ve üzüm suyunu bir arada karıştırarak her kahvaltı ve öğle yemeğinden önce yiyiniz.

☐ 300 gr yoncayı 300 gr suda haşlayarak yiyiniz.

Uyarı:

Çocuklar için: Yoncalar haşlandıktan sonra suyu süzölmeli ve balla tatlandırılarak içirilmelidir (yoncalar çocuklara yedirilmemelidir).

Yetişkinler için: Haşlanmış yoncalar, suyuyla birlikte yenilmelidir.

BEL AĞRILARINA KARŞI

☐ Bel kayması olmayanlar için 100 gr bala, 200 gr rendelenmiş soğan ilave edilerek iki gün bekletilir. Daha sonra süzgeçten geçirilerek sabahları aç karnına bir fincan içilir.

☐ Soğuk algınlığı vb. nedenlerden kaynaklanan bel ağrıları için bir miktar anason ile bal eşit miktarda karıştırılarak ağrıyan bölgeye merhem yapılır.

☐ İki yemek kaşığı balı aç karnına yedikten sonra iki saatte bir ağrıyan yerlere bir miktar bal sürüp iyice masaj yapın. Oldukça faydalıdır.

GUT (DAMLA) HASTALIĞI¹⁹ İÇİN

▣20 gr bal peteği, bir miktar çam ağacı şırası ve bir miktar da balı iyice karıştırınız. Elde edilen merhemi bir keten üzerine sürerek ayak başparmağınıza bırakınız.

▣Bir yemek kaşığı çıkacak şekilde nergis çiçeği kökünü ezerek bir yemek kaşığı balla karıştırıp sürülmelidir.

▣Sabahları aç karnına iki yemek kaşığı bal yiyin ve her iki saatte bir ağrıyan eklem bölgesine bir miktar balı yakı yapın.

EZİLEN YERLER İÇİN

▣Eşit miktarlarda bal ve gliserin karıştırılarak ezilen yerlere sürülmelidir. Bu karışım, yaranın daha çabuk iyileşmesini sağlar.

▣Bir yemek kaşığı nohut unu ve bir adet yumurta sarısı, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak merhem yapılır. Daha sonra ezilen yere yakılır. Yakının ezik üzerinde en az bir kaç saat bekletilmesine özen gösterilmelidir.

KIRIK AĞRILARINI GİDERMEK İÇİN

▣Nergis çiçeği kökünü ezerek bir yemek kaşığı

19-Gut ya da damla hastalığı, metabolik bir eklem hastalığıdır.

su çıkarın. Daha sonra bir yemek kaşığı balla karıştırarak ağrıyan bölgeye sürün. Bu yakı, ağrıların giderilmesinde oldukça etkilidir.

KAS TUTULMASINA KARŞI

☐ 150 gr bal, 250 gr rendelenmiş soğanla karıştırılarak en az üç gün bekletilir. Daha sonra süzülerek her kahvaltıdan önce iki çay bardağı içilir. Bu uygulama en az beş gün devam etmelidir.

ROMATİZMALARA KARŞI

☐ Bir fincan çörek otu yağı iyice ısıtıldıktan sonra bir tatlı kaşığı balla karıştırılır ve ağrıyan yere sürülerek masaj yapılır. Daha sonra yünlü bir bez parçasıyla iyice sarılır.

☐ Her yemekten sonra bir tatlı kaşığı bal yemek çok faydalıdır.

☐ Bir yemek kaşığı bal ısıtıldıktan sonra üzerine birkaç damla çörek otu yağı ilave edilerek her sabah aç karnına yenir.

☐ Birkaç damla zeytinyağı, çörek otu yağı ve kâfur yağı, bir miktar pal peteğiyle karıştırılarak sızı yerine sürülür ve ardından yünlü bir bezle sarılır. Bu tedaviye iyileşinceye kadar devam edilmelidir.

☐ **Arı iğnesiyle tedavi:** Arı iğnesine hassasiyeti olmayan kimseler, ağrıyan yerlerine arı sokturmak

suretiyle kendilerini tedavi edebilirler. Bu uygulama, romatizma için oldukça faydalıdır.

▣ Aç karnına iki yemek kaşığı bal yenilir, her iki saatte bir ağrıyan yerlere bir miktar bal sürülerek masaj yapılır.

MAFSAL ROMATİZMASI İÇİN

▣ Bir bardak menekşe çiçeği demlendikten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak uykudan yarım saat önce içilir.

GEVŞEYEN KASLARIN İYLEŞMESİ İÇİN

▣ 250 gr kedi otu, dört su bardağı suda ıslatılır, dört yemek kaşığı balla karıştırılır ve akşamları uyumadan bir saat önce birer bardak içilir.

UZUVLARDAKİ SİNİR TUTULMALARINI AÇMAK İÇİN

▣ Balı alınmış bir miktar petek, susam yağında ısıtılıp eritilerek henüz soğumadan, tutulan bölgeye yakılarak iyice masaj yapılır.

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

CİLT VE SAÇ BAKIMI

BALIN CİLT, SAÇ VE YARALAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Eski çağlarda, henüz mikrop ve bakteri keşfedilmeden önce bal, yaraları pansuman etmede ve cerrahi operasyonlarda kullanılıyordu. Nitekim bal, bir çeşit madde salgılama özelliğine sahip olduğu için yara ve çevresine sürüldüğü takdirde bölgeyi mikroplardan arındırmaktadır. Bal, kanın çabucak durmasında da etkilidir. Bünyesinde bulunan birtakım enzimlerden dolayı cildi korur ve kırıışıkları giderir.

Kısacası bal, anti mikrop ve anti bakteriyel özelliğe sahip ilahî bir şifa ve besin kaynağıdır.

CİLT İÇİN

▣ Her gün bir yemek kaşığı bal yemek cilt kırıışıklarını giderir.

▣ Bir miktar bal peteği eritildikten sonra bir yemek kaşığı soğan suyu, süsen (iris bitkisi) yaprağından elde edilmiş bir kaşık su ve bir tatlı kaşığı bal bir arada iyice karıştırılarak istenilen yerlere sürülür. Bu

uygulama günde birkaç kez tekrarlamalıdır.

EL VE YÜZ KREMI

▣Dört kaşık bala bir adet yumurta akı ilave ederek 20 dakika boyunca iyice karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı akşamları ellerinize ve yüzünüze maske yapın. Gece boyu üzerinizde kalan bu maskeyi sabahleyin yıkayın.

NEMLENDİRİCİ

▣İki çay kaşığı bal, bir çay kaşığı badem yağı ve birkaç damla esansı iyice karıştırıp elinize ve yüzünüze sürün. İstenilen ölçüde sürüldükten sonra bir süre bekletilmesinin herhangi bir zararı yoktur.

▣İki yemek kaşığı bal, iki çay kaşığı sütle karıştırılarak krem yapılır. Elde edilen karışım, krem gibi haricen kullanılır.

DONMUŞ CİLTLER İÇİN

▣Bir yemek kaşığı bal, bir adet yumurta akı, bir miktar da un iyice karıştırılarak merhem yapılır. Daha sonra istenilen yere yakılarak bez parçasıyla sarılır. Bu uygulama donma etkisini yok ettiği gibi cilt ağrılarını giderici özelliğe de sahiptir.

CİLT YANIKLARINA KARŞI

▣Bir yemek kaşığı bal, birkaç damla limon suyuyla karıştırılarak yanan bölge üzerine hafifçe sürü-

lür. 15 dakika bekletildikten sonra sıcak suyla yıkanır.

DERİDEKİ SERTLİĞİ GİDERMEK İÇİN

▣İki yemek kaşığı bal, bir yemek kaşığı zeytinyağıyla karıştırılarak deri üzerine sürülür. 15 dakika bekledikten sonra temizlenir.

▣Yarım portakalın suyu sıkılarak üç tatlı kaşığı ılık balla karıştırılır. Elde edilen karışım el, yüz ve boğaz bölgesine sürüldükten sonra 20 dakika beklenir ve daha sonra temizlenir.

▣50 gr şeftali çekirdeği içi ezildikten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak sertleşen deriye sürülür.

DUDAKLARI YUMUŞATMAK İÇİN

▣İki yemek kaşığı doğal süt, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak dudaklara sürülür ve bir süre masaj yapılır.

CİLDİ YUMUŞATMAK İÇİN

▣Bir fincan arpa unu, üç kaşık bal ve bir kaşık armut püresi iyice karıştırıldıktan sonra daha önce yıkanıp temizlenen cilde sürülür. 15 dakika bekletildikten sonra soğuk suyla yavaş yavaş yıkanır.

▣Öğütülmüş ve un haline getirilmiş bir yemek kaşığı badem unu, bir yemek kaşığı balla karıştırıla-

rak 20 dakika iyice yoğrulur; uyumadan önce ellere ve yüze sürülür.

▣ Bir adet elma rendelendikten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak ellere ve yüze sürülür. 20 dakika bekletildikten sonra ılık suyla yavaş bir şekilde yıkanır. Bu uygulama cildi yumuşak ve şeffaf kılar.

▣ İki yemek kaşığı bal, iki çay kaşığı sütle karıştırılarak cilde sürülür.

YÜZ GÜZELLİĞİ İÇİN

▣ Beyaz ve kırmızı kavza otu eşit miktarda alınarak un haline getirilir. Daha sonra üzerine bir yemek kaşığı bal ve az miktar da tuz ilave edilerek akşam vakti yüze maske yapılır. Bu uygulama, yüzdeki kılcal damarlarda kan dolaşımını artırdığı için yüzün rengini güzelleştirir.

▣ Bir miktar petek ve tereyağı (süsen veya yase-min yağı da olabilir) iyice eritildikten sonra karıştırılarak akşamları yüze maske yapılır. Yüzdeki çilleri de yok eden bu uygulama, aynı zamanda derinin rengini açar, yüze canlılık ve berraklık verir.

▣ İki yemek kaşığı bal, bir yemek kaşığı zeytin-yağıyla karıştırılarak yüze sürülür. Bu uygulama, yüzde oluşan yağlanmaları ve kiri temizleme özelliğine sahiptir.

CİLT KAŞINTISINI GİDERMEK İÇİN

▣ Beş adet sarımsağı ezerek suyunu çıkarın. Daha sonra iki yemek kaşığı balla karıştırarak kaşınan yere sürün ve üç saat bekledikten sonra ılık suyla yıkayın.

▣ Parmak arası kaşıntıları gidermek için: Bir miktar haşhaş kabuğunu ezip ufalayarak az miktarda pektele karıştırın ve parmak aralarına sürün.

DÖVMELERİ SİLMEK VE İZLERİNİ YOK ETMEK İÇİN

▣ Dövmelerin üzerine bir miktar bal döküp deriye iyice işlemesini bekleyin. Bu uygulama tekrarlandıkça dövmeler zamanla yok olacaktır.

SİVİLCELER İÇİN

▣ Kaşıntı yapan sivilceler için: Kişniş tohumu eşit miktarda bal ve zeytinyağıyla karıştırılarak yara üzerine yakılır.

▣ Kırmızı sivilceler için: Her gün bir yemek kaşığı bal, yarım limon suyuyla karıştırılır, elde edilen karışım şerbet yapılarak içilir.

CİLTTE OLUŞAN ÇATLAKLARA KARŞI

▣ Eşit miktarda gliserin ve bal karıştırılarak el ve ayakta oluşan çatlaklara sürülür.

▣ Ayak tabanlarında oluşan çatlaklar için: Çatlayıp yarılan yerlere günde birkaç kez bal sürüp iyice masaj yapılmalıdır.

SİĞİLE KARŞI

Siğil deri üzerinde oluşan genellikle de el ve ayak kısımlarında oluşan bir tür ağrısız urdur. Siğilleri bal tedavisi uygulayarak yok etmek için aşağıdaki tavsiyeler dikkat ediniz:

▣ Bir yemek kaşığı bal, peteğiyle birlikte ısıtılarak pancar veya kişniş yaprağıyla karıştırılır. Daha sonra yara üzerine bırakılarak temiz bir bezle bağlanır. Siğilin kökü yok oluncaya kadar bu uygulamaya her gün devam edilir.

▣ Pancar yaprağı balla karıştırılarak siğilin üzerine yakılır.

KIZAMIĞA KARŞI

▣ 30 gr dulavrat otu yaprağı, yarım litre suda kaynatılıp süzülür. Daha sonra balla tatlandırılarak her beş dakikada bir tatlı kaşığı içilir.

KURU CİLTLER İÇİN MASKE

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir adet yumurtanın sarısı ve bir yemek kaşığı un (buğday veya mısır unu olabilir) bir yemek kaşığı zeytinyağıyla iyice karıştırılarak maske yapılır.

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir yemek kaşığı tatlı yoğurtla iyice karıştırılarak maske yapılır. 15 dakika kadar bekledikten sonra yıkanmalıdır.

▣ Bir yemek kaşığı bal, aynı ölçüde taze kaymak ve bir yemek kaşığı havuç suyu iyice karıştırılarak yüze sürülmelidir.

YAĞLI CİLTLER İÇİN MASKE

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir yemek kaşığı un, bir adet yumurta akı ve bir tatlı kaşığı limon suyu iyice karıştırılarak maske yapılır. 20 dakika bekledikten sonra yavaşça yıkanır.

▣ Bir tatlı kaşığı bal ile bir adet yumurta akı karıştırılarak yüze maske yapılır. Derinin gerginleştiği hissedilince yıkanmalıdır. Yüzün kırıışmaması için bu süre zarfında konuşulmamalıdır.

▣ Bir adet muz püre haline getirilerek iki yemek kaşığı balla karıştırılır ve maske yapılır. Daha sonra ılık suyla yıkanmalıdır. Bu uygulama deriyi yağdan temizlemekle kalmaz, aynı zamanda cildi de dinlendirir.

YARALAR İÇİN

▣ Bir miktar boy otunu ufalayarak un haline getirin ve aynı ölçüde balla karıştırarak yaranın üzerine sürün.

▣200 gr soğan tozu, 100 gr balla karıştırılarak aç karnına iki yemek kaşığı yenilmelidir.

▣100 gr balı alınmış peteği, 50 gr keten tohumuyla karıştırarak yara üzerine yakınız. Bu uygulama, yaranın acısını giderdiği gibi yara izini de yok eder.

▣İnce ince rendelenmiş bir adet turp, bir-iki yemek kaşığı balla karıştırılarak yara bölgesine yakı yapılır. Bu uygulama, yara izlerini yok etme özelliğine sahip olmakla birlikte darbe alan ve moraran yerler için de oldukça faydalıdır.

BEDENDEKİ FAZLA ET PARÇACIKLARINI YOK ETMEK İÇİN

▣Bir adet nar, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak yara üzerine yakı yapılır. Oldukça faydalıdır.

▣Ekşi nar suyu, katılaşınca kadar iyice kaynatılır. Ardından bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak yara üzerine sürülür. Bu uygulama, bedendeki küçük et fazlalıkları yok oluncaya kadar her gün tekrarlanmalıdır.

İLTAHAPLI YARALAR İÇİN

▣Balığın karaciğer yağı ile bir tatlı kaşığı balı karıştırdıktan sonra yara üzerine sürerek üzerini temiz bir bezle sarın.

▣Bir adet turpu iyice ezip bir yemek kaşığı balla karıştırdıktan sonra yara üzerine yakı yapın.

▣ Bir miktar toz tarçını eşit miktarda balla karıştırarak yara üzerine sürün.

▣ Bir çay kaşığı balı, yarım çay kaşığı sirkeyle karıştırarak yara üzerine sürün.

▣ Un haline getirilmiş bir yemek kaşığı boy otu tohumunu, bir yemek kaşığı balla yoğurarak yara üzerine sürün. Bir saat bekletildikten sonra tıbbi alkolle yıkayıp temizleyin, tekrar bir yakı daha yapın. Bu uygulamaya günde birkaç kez devam edin.

▣ Kurutulmuş ve un hâline getirilmiş bir yemek kaşığı muz kabuğu ve iki yemek kaşığı bal, bir bardak sıcak sütle iyice karıştırılarak sabah-akşam içilmelidir. Bu içecek oldukça etkilidir.

▣ Bir yemek kaşığı turp tohumu, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak yara üzerine sürülmelidir.

DERİN YARALAR İÇİN

▣ Bir miktar mercimek unu, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak hamur yapılır ve yara üzerine yakı olarak sürülür.

SARI YARA

▣ Yakıya yetecek ölçüde bir miktar kavun, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak yara bölgesine yakı olarak sürülür.

YANIK İÇİN

Bal, acıları yatıştırma özelliğine de sahiptir. Yara bölgesine sürüldüğü takdirde havayla temasını kestiği için derinleşmesini de önler. Bu yüzden yanan yerin balla yıkanması oldukça faydalıdır.

▣ Yara üzerine bal sürüp ılık suyla yavaşça yıkayın ve bu uygulamayı gün içerisinde birkaç kez tekrar edin. Yaranızı balla iyileştirmeye çalışırsanız yara izi de kalmayacaktır.

▣ Ayva veya çekirdeğinin helmesi bir tatlı kaşığı balla karıştırılıp günde kaç defa yakı yapılmalıdır.

▣ Avuç içi büyüklüğünde balsız petek, bir yemek kaşığı keten tohumu yağıyla karıştırılarak yanık üzerine sürülmelidir.

▣ Bir yemek kaşığı civciv kanı, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak yanık üzerine sürülür.

▣ Nergis çiçeği kökünden elde edilmiş bir yemek kaşığı sıvı, bir yemek kaşığı balla iyice karıştırılarak yara üzerine sürülür.

▣ Bir yemek kaşığı zeytinyağı iki yemek kaşığı balla iyice karıştırılarak yara üzerine sürülür.

KANSER TÜRÜNDEN YARALAR İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı boy otunu döverek ezdikten sonra bir yemek kaşığı balla karıştırarak yaraların üzerine yakı yapın. Bu uygulamaya başlamadan önce

yara ve çevresi oksijenli suyla yıkanıp temizlenmelidir.

▣ Bir yemek kaşığı pelin otu suyu, bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak yara üzerine sürülür. Pelin otu ile bal karışımı şerbetin bir diğer özelliği de kan dolaşımını düzenleyip halsizliği gidermesidir.

▣ Nohut un haline getirilip bir yemek kaşığı alınıp bir yemek kaşığı balla karıştırılıp sürülmelidir.

SİFLİS (FRENGİ) HASTALIĞINA KARŞI

▣ Bir yemek kaşığı nar suyu veya nar salçası, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak siflis bölgesine yakı yapılmalıdır.

NASIR VE KABARMALAR İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı dereotu, kaynatılıp süzüldükten sonra bir fincan su ve yarım fincan balla karıştırılarak nasırlı bölgeye her gün sabah-akşam sürülür

BÖCEK SOKMALARI İÇİN

▣ Eşit miktarda bal ve karbonat karıştırıldıktan sonra sokulan ve yanan yerlere sürülür. Bu uygulama acı ve yanmaları dindirir.

MANTAR İZLERİ İÇİN

▣ Mantar izlerine bal sürülerek temiz bir bez parçasıyla sarılmalıdır. İki hafta boyunca günde iki defa tekrarlanmalıdır.

ERGENLİK SİVİLCELERİ İÇİN

▣Sivilce mahalline balla, hafifçe, bastırılmadan masaj yapılmalıdır. Günde birkaç defa bu masajı tekrarlamak oldukça faydalıdır.

YÜZDEKİ LEKELERE KARŞI

▣Üç yemek kaşığı tere suyu, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak bir miktar pamukla ellere ve yüze sürülmeli, bir saat kadar sonra, iyice kuruduktan sonra suyla yıkanmalıdır.

YÜZDEKİ ÇİLLERİ GİDERMEK İÇİN

▣Bir miktar börülce iyice ezilerek balı alınmış petekle karıştırılır. Elde edilen karışım her akşam yüze sürülür.

▣Eşit miktarda petek ve tereyağı (süsen ve yase-min yağı da olabilir) iyice eritilerek akşamları yüze sürülür.

SARILIK İÇİN

▣Bir adet yumurta, iki yemek kaşığı balla karıştırılarak günde iki defa yenilmelidir.

▣Rezene veya hindiba kökünden herhangi birisini demledikten sonra süzgeçten geçirerek balla tatlandırın ve günde üç fincan için.

SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI

▣ Bir miktar ceviz yaprağı ve kabuğunun suyu çıkararak iki kaşık balla karıştırın ve haftada birkaç defa saç diplerine ve baştaki deriye sürün. Bu uygulama, saçların dökülmesini önler.

▣ Bal peteğini ateşte ısıtıp kırmızı gülyağı ve bir miktar hına ile karıştırın. Hamur haline geldikten sonra, daha önce yakılmış ve kül haline getirilmiş bir miktar çörek otu külünü bu karışıma ilave ederek başınıza sürün ve üzerini kapatarak bağlayın. Bu uygulama saç dökülmesini önler. Hatta aralıklarla devam edildiği takdirde dökülen saçların yerinden yeni saçlar çıkabilir.

▣ Banyo yapmadan önce bir yemek kaşığı bal, bir çay kaşığı tarçın tozuyla iyice karıştırılarak başa sürülür ve on beş dakika beklendikten sonra yıkanır.

DÖKÜLEN SAÇLARIN YENİDEN ÇIKMASI İÇİN

▣ Her gün bir miktar turp suyu balla karıştırılarak başa sürülür.

KILLARIN BEYAZLAMASINI ÖNLEMELİK İÇİN

▣ Kırmızı gül yaprağı demlenip bir yemek kaşığı balla karıştırılarak her akşam istenen bölgeye sürülür.

▣ Bir ay bardağı zerik iyice ıslatılıp bir yemek kaşığı balla karıştırılarak istenen bölgeye sürölür.

SAÇLARIN PARLAKLIĞI İÇİN

▣ Bir litre sıcak su içerisine bir tatlı kaşığı bal ve bir miktar da taze limon suyu ilave ederek karıştırın. Saçlarınızı iyice yıkadıktan sonra hafifçe kurulayıp elde edilen karışımı nemli saçlara sürün ve daha sonra kuruması bekleyin. Saçınızı bu durumda yıkamanız da gerekmez.

▣ Bir ay kaşığı balı, dört fincan sıcak suyla karıştırarak saçlarınıza sürün.

SAÇLARI YUMUŞATMAK İÇİN

▣ Yarım fincan bal, saçlara sürölüp masaj yapılır. Daha sonra üzeri bir naylonla sarılarak yarım saat beklenir ve şampuanla yıkanır.

KEPEKLERİ GİDERMEK İÇİN

▣ Kaynatılmış ceviz yaprağı balla karıştırılarak günde birkaç kez başa masaj yapılır.

▣ Yarım kilogram ceviz yaprağı katılaşıncaya kadar kaynatılır. Daha sonra içerisine bir bardak bal karıştırılır ve elde edilen karışımla salar yıkanır.

ON ALTINCI BÖLÜM

CİNSEL SORUNLAR

ERKEKLERDE

CİNSEL GÜCÜ ARTIRMAK İÇİN

☐ Her türlü güçsüzlüğü gidermek için 5 gr zencefil, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak günde üç defa yenilmelidir.

☐ Bir miktar nohut suda ıslatılır. Çiğ olarak yenilebilecek kıvama geldiğinde suyu süzülerek balla şerbet yapıp içilir. Nohutlar da bu içeceğin yanında çiğ olarak yenir.

☐ 100 gr ceviz içi (veya 10 gr badem içi de olabilir) 10 gr kimyon otu ve azcık da safran iyice ezilerek 250 gr balla karıştırılır. Elde edilen kırıyım sabah ve akşam saatlerinde birer tatlı kaşığı yenir.

☐ Bir bardak havuç suyu, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak günde iki defa içilir.

☐ Altı adet hurma, zeytinyağında kızartıldıktan sonra üzerine iki yumurta kırılır ve bir süre pişmesi beklenir. Yumurtalar kıvamını bulunca üzerine bir

yemek kaşığı bal ilave edilerek kahvaltı yerine yenir. Bu uygulama on gün boyunca devam edilmelidir.

▣Kurutulmuş ve un haline getirilmiş turp, tere, zencefil ve çörek otundan bir yemek kaşığı alınarak bir yemek kaşığı balla karıştırılır. Elde edilen karışım ilişkiden yarım saat önce yenilmelidir.

▣Her ilişkiden sonra bir miktar balı, bir adet taze limon suyuyla şerbet yaparak içiniz. Oldukça faydalıdır.

ZEVK SÜRESİNİ ARTIRMAK İÇİN

▣Bir yemek kaşığı balla bir çay kaşığı havyar karıştırılarak kahvaltıdan önce yenilmelidir. Öğleden sonra da bir bardak süte bir yemek kaşığı bal karıştırarak içilmelidir. İstenen etkiyi görebilmek için bu uygulamaya en az bir hafta devam edilmelidir.

CİNSEL İSTEĞİ ARTIRMAK İÇİN

▣Bir miktar nohut suda ıslatılır. Yenilebilecek kıvama gelince suyu süzülür ve taneleri iyice çiğnenerek yenir. Daha sonra süzülen nohut suyu, balla tatlandırılarak içilir.

DAHA FAZLA ZEVK ALMAK İÇİN

▣Haftada üç gün öğle yemeği olarak balık kıyartması yenmelidir. Bu yemeği yedikten sonra bir

su bardağı üzüm veya muz suyu, iki yemek kaşığı balla karıştırılarak içilir.

İstenilen neticeye ulaşmak için bu uygulamaya bir ay devam edilmelidir.

KISIRLIĞI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı çörek otu yağı, bir yemek kaşığı zeytinyağı ve 50 gr çekirdekli kuru siyah üzüm, bir tatlı kaşığı balla karıştırılarak günde birkaç defa yenilmelidir.

▣ Bir bardak öğütülmüş çörek otu, yarım bardak öğütülmüş boy otu ve bir bardak kurutulmuş ve öğütülmüş turp tohumu, yarım bardak balla karıştırılarak sabah ve akşam, yemeklerden önce bir tatlı kaşığı yenilmeli, üzerinden de bir bardak doğal süt içilmelidir.

▣ Üç gr gergedan boynuzu tozu, bir çay kaşığı arı sütü ile bir bardak inek sütü karıştırılarak sabah-akşam aç karnına yudumlanarak içilmelidir.

Bu uygulamaya en az bir ay ila kırk gün, ara vermeden devam edilmelidir.

▣ Günde üç kez bir bardak süte bir yemek kaşığı bal karıştırarak içiniz.

Bu konuda Hz Ali şöyle buyurur: **"Süt ile bal nutfe içersinde en esas ve önemli şeyi güçlendirir. Çocuk nimetinden mahrum olanlar süt ile bal karışımını kullansalar yeridir."**

SPERMİN ÇOĞALMASI İÇİN

▣ Üç yemek kaşığı soğan suyu, 6 yemek kaşığı balla karıştırılarak uykudan önce yenilmelidir.

▣ Süt ve bal karışımı bu konuda oldukça faydalıdır.

▣ 50 gr soğanı rendeleyip 100 gr balla karıştırarak akşam yemeğinden sonra iki yemek kaşığı yiyiniz. Bu uygulamaya en az iki hafta devam edilmelidir.

▣ İki gram çekirdekli siyah kuru üzüm, bir adet yumurta sarısı ve bir tatlı kaşığı balı karıştırarak yiyiniz. Bu yöntem aynı zamanda cinsel gücü de artırır.

ERKEN BOŞALMAYI ENGELLEMEK İÇİN

▣ Bir adet yumurta sarısıyla bir yemek kaşığı bal karıştırılarak aç karnına yenilmelidir.

▣ Bir adet yumurta ve 50 gr hurma, zeytinyağında pişirildikten sonra üzerine bir yemek kaşığı bal ilave edilir ve yenilir.

▣ Un, safran ve bal karışımıyla elde edilen helva, bu sorunu gidermede oldukça faydalıdır.

▣ İki adet öd ağacı yaprağı, iki adet çekirdeğiyle birlikte kaynatılır. Daha sonra 250 gr balla karıştırılarak sabahları ve uyumadan önce akşamları aç karnına birer yemek kaşığı yenilir.

TESTİS ŞİŞMESİNİ GİDERMEK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı bal, ısıtılarak testislerin üzerine sürülür ve daha sonra naylon bir muşambayla sa-

rılıp bağlanır. Bu uygulama gün içerisinde birkaç kez tekrarlanmalıdır.

KADINLARDA

AEDET AĞRILARINI VE DOĞUM SANCILARINI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı çörek otu ve bir adet nar, suda kaynatılır. Daha sonra üzerine bir yemek kaşığı bal ilave edilerek günde üç defa içilir.

▣ Kepekli ekmekle yenilen bal, bu sorunu gidermede oldukça faydalıdır.

▣ Bir yemek kaşığı balı, beş adet hurmayla yiyiniz. Oldukça faydalıdır.

▣ Bir su bardağı havuç suyuna bir yemek kaşığı bal karıştırarak için ve bu uygulamayı günde üç kez tekrarlayın.

AEDET KANINI ARTIRMAK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı pelin otu iyice ezilerek un haline getirilir. Daha sonra bir tatlı kaşığı balla karıştırılıp fitil yapılarak vajinaya yerleştirilir.

AEDET OLMAK İÇİN

▣ Bal ile öğütülmüş acı badem karıştırılır ve vajinaya fitil olarak yerleştirilir.

▣ Bambu ağacıyla balın karıştırılıp yenilmesi çok faydalıdır.

▣ 16 gr nergis çiçeği kökü, 16 gr balla karıştırılarak günde iki defa yenilmelidir.

RAHİM AĞRILARINI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı çörek otu yakılarak kül haline getirilir. Elde edilen küller daha sonra bir yemek kaşığı susam yağı ve bir yemek kaşığı balla yoğrularak hamur haline getirilir ve rahim bölgesine haricen yakı yapılır.

▣ Bir çay kaşığı çörek otu unu, bir bardak balla karıştırılarak günde üç kaşık yenilmelidir.

▣ 16 gr nergis çiçeği kökü, 16 gr balla karıştırılarak günde üç defa yenilir.

RAHİM YARALARI VE KANAMALARI İÇİN

▣ 100 gr incir, iki yemek kaşığı balla birlikte yoğrularak hamur haline getirilir. Daha sonra rahim üzerine haricen sürülerek üzeri sarılır.

RAHİM İLTAHAPLARI İÇİN

▣ Bir litre suya iki yemek kaşığı bal ilave edilerek karıştırılır. Daha sonra bu suya oturularak rahim yıkanır.

VAJİNAL İLTAHAPLARI GİDERMEK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı dağ yarpuzu ve nane, üç bardak kaynamış su içerisinde yarım saat demlenir ve balla tatlandırılarak iki günde bir gün boyu içilir.

▣ Dört adet kuru limon iyice ezilip üç bardak kaynamış suda yarım saat demlenmeye bırakılır. Daha sonra balla tatlandırılarak gün boyu içilir.

MEME BEZELERİ İÇİN

▣ Bir miktar ezgil (muşmula, döngel, beş bıyık) çiçekleriyle birlikte kaynatılıp balla tatlandırılarak sabah-akşam birer bardak içilir. Bu karışım aynı zamanda astım için de çok faydalıdır.

MEMEDE SÜT TOPLANMASINI ÖNLEMEK İÇİN

▣ İhtiyaç miktarınca petek, yaprak haline getirilerek meme üzerine bırakılır.

Unutmamak gerekir ki bu sorunu gidermek için memedeki süt sürekli sağılmalıdır. Böylece iltihaplanması ve memede bezeler oluşması önlenmiş olur.

HAMİLELİK DÖNEMİNE HAS YARDIMCI GIDALAR

▣ Bir çay kaşığı zencefil, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak sabahları yenilmelidir.

▣Hamilelikte bedenin güçlenmesi için, günde iki adet ceviz, 10 adet badem ve 30 gr tereyağı, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak her yemekten sonra yenilmelidir.

▣Bir adet haşlanmış yumurta, bir bardak süt ve iki yemek kaşığı bal, iki adet ceviz içi ve beş adet badem içiyle karıştırılarak sabah, öğle ve akşam yemeklerinden sonra yenilmelidir.

Özellikle hamileliğin son üç ayında iyi beslenmeye ve vitamine daha çok ihtiyaç vardır. Dolayısıyla bu dönemlerde yukarıda belirtilen karışım, gerekli ihtiyaçları karşılayacaktır.

▣100 gr bal, 5 adet hurma, bir yumurta sarısı ve bir bardak meyve suyu karıştırılarak her yemek saatinde en az birer çay bardağı içilmelidir.

ANNE SÜTÜ YERİNE

▣Dört aylık bebekler ve daha büyükleri için, bir çay bardağı üzüm suyu içerisine bir çay kaşığı bal karıştırılarak anne sütü yerine verilebilir.

ANNE KARNINDAKİ ÇOCUĞUN İYİ GELİŞMESİ İÇİN

▣Bir bardak taze süt, üç yemek kaşığı bal, 30 gr badem, Antepfıstığı ve ceviz içi iyice ezilerek bir bardak taze meyve suyuyla iyice karıştırılıp her yemekten sonra bir çay bardağı içilmelidir.

HAMİLELİK TESTİ

▣ Adet günlerinizde gecikme olur ve hamile olup olmadığını öğrenmek isterseniz, aç karnına bir yemek kaşığı balı soğuk suyla şerbet yaparak için. Eğer karın ağrısı, bulantı ve göbek bölgesinde ağrı hissederseniz bu, hamile olduğunuzu gösterir. Aksi takdirde hamile değilsinizdir.

ON YEDİNCİ BÖLÜM

DİĞER SORUNLAR

KANSER TEDAVİSİ İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı bal, iki yemek kaşığı çörek otu yağıyla karıştırılarak sabahın ilk vaktinde vücuda sürülmeli, uyumadan bir saat önce de sıcak suyla banyo yapılmalıdır.

▣ 100 gr havuç, bir yemek kaşığı balla karıştırılarak her yemekte yenilir.

▣ Haftada bir kez 100 gr arı sütü almak oldukça faydalıdır.

▣ Bir fincan bal, sabahları aç karnına ağır ağır yenilmelidir.

▣ Bir yemek kaşığı bal, bir çay kaşığı toz tarçınla karıştırılarak günde üç defa yenilir. Bu uygulamaya en az bir ay devam edilmelidir.

ÇEŞİTLİ MADDE BAĞIMLILIKLARINDAN KURTULMAK İÇİN

▣ Bir yemek kaşığı üzerik kavrulup iyice ezilir. Daha sonra bir yemek kaşığı balla karıştırılarak yenilir.

☐Eroin veya afyon yutmuş biri, bu zararlı maddeler henüz midesindeyken bir bardak sıcak suya bir yemek kaşığı bal ilave ederek şerbet yapmalı; içtikten sonra da hemen kusmalıdır. Böylece mide temizlenir ve zehirlerden arındırılmış olur.

YORGUNLUĞU GİDERMEK İÇİN

☐Birer yemek kaşığı kekik ve kedi otu, bir demlikte demlenerek süzölmeli ve her fincana bir tatlı kaşığı bal ilave edilerek içilmelidir. Günde üç fincan içilmesi yorgunluk ve strese iyi gelir.

SPORCULAR İÇİN ENERJİ İÇECEĞİ

☐Güçlü bir bünyeye sahip olmak için ağır ve yorucu sporlardan birkaç gün önce her gün 200 gr bal, suyla şerbet yapılarak soğuk bir şekilde içilmelidir.

ZEHIRLİ HAYVAN SOKMALARINA KARŞI

☐Bir adet turunç (ağaç kavunu) iki yemek kaşığı balla karıştırılarak yenir. Bu karışım, zehrin ilerlemesini önleyici ve yok edici özelliğine sahiptir.

☐Bir demet dereotu, bir-iki yemek kaşığı balla karıştırılarak yenilir. Bu karışım, vücuttaki bütün zehirleri dışarı atma özelliğine sahiptir.

☐Bal ve tere, yemekten dolayı oluşan zehirlenmeleri yok eder.

KAYNAKLAR

- 1.Kuran-ı Kerim
- 2.*Tefsir-i Mizan*
- 3.*Tefsiri-i Numune*
- 4.*Tıbbu'n-Nebi*
- 5.*Tıbbu's-Sadık*
- 6.*Tıbbu'r-Rıza*
- 7.*Kanun*, İbn-i Sina
- 8.*Asel-i Dermani*, Dr. Cemşid Hüdadađî
- 9.*Asel-i Dermani*, İlham Vefaî
- 10.*Esrar-ı Giyahan*, Attar İsfahanî
- 11.*Asel-i Dermani*, Dr. Muhammedî
- 12.*Biharu'l-Envar*
- 13.*Ehadis-i Pezeşkî*
- 14.Ansiklopedik Bilgiler, Araştırma

ALLAH'IN BİR MUCİZESİ

BAL

TEDAVİSİ

Arif Taşdemir

Eski tıpta bala ve bal tedavisine verilen önem günümüzden çok daha fazlaydı. Nitekim büyük tıp bilimcisi, filozof ve bilim adamı İbn-i Sina, bin yıl önce yazmış olduğu Kanun adlı eserinde bal tedavisine yer vermiş, birçok hastalığa reçeteler sunmuştur.

Bu büyük bilim adamı, bal hakkında şöyle der: "Balgam çoğaldığında bal insanı güçlendirir, iştahını açar."

Yunan hekimi Bokrat, 2500 yıl önce balın önemi hakkında şöyle demiştir: "Her ilaç, bir tür yiyecek ve besin maddesidir. Dolayısıyla her yemek ilaç yerine kullanılabilir. Bal, bu iki şıkka da cevap verecek türdendir."

Resul-i Ekrem (s.a.a) ise, bu oldukça tatlı ve şifalı besin kaynağı hakkında şöyle buyurur:

"Bal dermandır."

"İki derman üzerinize olsun (İki dermana sarılın): Bal ve Kurân."

"Benim yanımda yeni doğan kadın için hurmadan, hasta için de baldan daha iyi derman yoktur."



MİR
YAYINLARI

