

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>

Rusya'da Kullanılan 3000'in Üzerinde Bitki Reçetesi

BÜYÜK ŞIFALI BİTKİLER ANSİKLOPEDİSİ

Her Türlü Hastalığın Tedavisinde Kullanılan Reçeteler,
Bitkisel Banyolar, Göz Hastalıkları, Çocuk Hastalıkları,
Sularla Terapi, Meyve Özsuğu ile Terapi, Bitkisel Kozmetikler,
Zehirli Bitkiler, Bitkisel Karışımlar Nasıl Hazırlanır?

Ali Rıza Gökbil



Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rante.org>

Platform

**Rusya'da Kullanılan 3000'in
Üzerinde Bitki Reçetesi**

BÜYÜK ŞİFALI BİTKİLER ANSİKLOPEDİSİ

**Her Türlü Hastalığın Tedavisinde Kullanılan
Reçeteler, Bitkisel Banyolar, Göz Hastalıkları, Çocuk
Hastalıkları, Sularla Terapi, Meyve Özsuyu ile Terapi,
Bitkisel Kozmetikler, Zehirli Bitkiler, Bitkisel
Karışımlar Nasıl Hazırlanır?**

Platform

Copyright© Bilim Teknik Yayınevi, 2012

Bu eserin yayın hakkı Bilim Teknik Yayınevi'ne aittir. Eserin hiçbir bölümü hiçbir şekilde fotokopi, teksir ya da benzeri bir araçla çoğaltılamaz. Aksi davranışlar yazarın ve yayınevinin uğradığı zararı kabul etmiş olurlar.

ISBN: 978-605-365-021-8

Sertifika No: 16163

Baskı: Kenan Ofset / Topkapı

Sertifika No: 12641

Genel Dağıtım:

BİLİM TEKNİK YAYINEVİ

Adres: Hobyar Mah. Çağaloğlu Yokuşu

Evren İş Hanı No: 29-31 K: 1 D: 35

Tel: (0212) 511 22 28

Faks: (0212) 513 59 71

e-mail: siparis@platformkitap.com

www.platformkitap.com

Şube: Cengiz Topel Cad. No: 5/D Eskişehir

Tel: (0222) 232 24 90

Faks: (0222) 220 10 48

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	XVII

MALZEMELER EV ORTAMINDA HAZIRLANARAK

ŞİFA ETKİSİNİ NASIL KAZANIR

1) Soğuk Su Karışımı	1
2) Sıcak Karışım	1
3) Banyo Karışımı	1
4) Haşlama	1
5) Demleme	1
6) Kompres	1
7) Losyon	1
8) Karışım	1
9) Toz Hali	1
10) Sıkma Suyu	1
11) Krem	1

DEĞİŞİK HASTALIKLARIN BİTKİLERLE TEDAVİSİ

Kalp-Damar Hastalıkları (Kalp Damar Sistemi)	4
Kardiyo Vasküler Sistem	4
Damar Sertliği	5
İskemik Kalp Hastalığı (İKH)	6
Kalp Hastalıkları	7
Çarpıntı	8
Baş Dönmesi ve Kalp Atışlarında Artış	8
Zayıf Nabız	9
Nefes Darlığı	9
Kalp Hastalıklarından Kaynaklanan Ödemler	9
Beyine Kan Gitmemesi	11
Kardionevroz	11
Felç	13

KALP KRİZİ VE MİYOKARDİ

Miyokardozis	14
Diğer Reçeteler	15

ARİTMİ VE TAŞIKARDİ	15
Kardiak Aritmi	15
Diğer Kardiak Aritmi Reçeteleri	16
Koroner Yetmezlik ve Kardiyoskleroz	17
Hipotoni (Isı Düşüklüğü, Isı Azlığı)	17
Diğer Hipotoni Reçeteleri	19
Hipertoni (Aşırı Kasılma)	20
Beyin Damarları Sklerozu ve Ateroskleroz	28
Yüksek Kolesterol	35
Stenokardi (Kroner Kalp Damarlarının Daralması)	35
Diğer Reçeteler	36
Kalp ve Damar Yetmezliği	37
Kardiyo Vasküler Yetersizlik	37
Anemi	39
Dalak Hastalıkları	40
Kanamayı Durdurucu Reçeteler	42
Toplardamar Genişlemesi (Varis)	43
Varisli Damarlar	43
Diğer Kalp-Damar Hastalıkları	45
Tromboflebit (Kanın Damar İçinde Pıhtılaşması)	45
Hemoroid	46
Kalp Hastalıklarında Diğer Reçeteler	48
Sindirim Bozukluğu, Uykusuzluk ve Gerginliğe	
Neden Olan Kalp-Sinir Hastalıkları	51
İltihaplı Kalp Rahatsızlıkları	53
SOLUNUM YOLU HASTALIKLARI	55
Nezle, Grip ve Benzer Enfeksiyonlar	56
Bronşit	57
Kronik Bronşit	58
Akciğer Amfizemi	59
Solunum Yolları Bölgesinde Soğuk Algınlığı	60
Göğüs Hastalıkları (Pnömoni, Bronşit, Plevrit, Trakeit) ...	61
Zatürree	61
Göğüs Hastalıkları Tedavi Reçeteleri	62
Öksürük	67
Öksürüğe Karşı Reçeteler	71
Soluk Borusu İltihabı ve Bronşiti	74
Bronşit	76

Bronşit Astım	82
Bronşit Astımında Buğu Yapılması	91
Böbrek Hastalıkları	92
Plörazi (Akciğer Zarı İltihabı, Akciğer Zarı Sıvı Birikmesi) ..	93
Kanlı Öksürük	93
SİNDİRİM HASTALIKLARI	96
İştahsızlık	97
İştah Açıcı Reçete 1-2	97
İştah Açıcı Reçete -3	98
Diyabetes Mellitus	98
İştah Kabartan ve Azaltan Reçeteler	99
Sindirim İyileşmesi İçin Kullanılan Reçeteler	101
Geğirme, Dilde Ekşime ve Mide Boşluğu Hissi	103
Mide Ağrı ve Sancıları	103
Mide Şişkinlikleri	105
Mide Hastalıkları	105
Bağırsak Sancı ve Spazmları	106
Yanma	107
İshal	108
Kabız	112
Oturacak Kısımının Düzenlenmesi İçin Reçeteler	117
Mide veya Bağırsak Kanaması	118
Diğer Reçeteler	119
Mide Hazımsızlığı	120
Yüksek ve Düşük Asitli Gastritler	121
AKUT GASTRİT	129
Akut Gastrit Reçetesi 1-2	130
KRONİK GASTRİT	130
Mide Suyunun Salgılanması İçin Gereken Reçeteler	134
Mide ve On İki Parmak Bağırsak Ülseri	135
İnce Bağırsağın İltihaplanması	139
Kolit	140
Diğer Reçeteler	142
Kusma veya Kusmaya Karşı Reçeteler	145
Mide-Bağırsak Hastalıklarında Kullanılan Geniş Spektrumlu Malzeme Toplulukları	145
Mide ve On İki Parmak Bağırsağı Ülseri	160

Bağırsak Kuvvetsizliği	162
Basur	164
Bağırsak Hastalıkları	171
Bağırsak Tahrişi	172
Disikinezya	172
Bağırsak (Enteral) Sendrom	173
KARACİĞER, SAFRA SEKRESYONU VE MİDE ALTI	
BEZ HASTALIKLARI	174
Karaciğer İltihaplanması (Hepatit)	175
Kronik Hepatit	176
Karaciğer Taşları	178
Safra Kesesi	179
Kronik Kolesistit	179
Safra Kesesi Taşı (Kolelityazis)	180
Diğer Safra Kesesi Hastalıkları Reçeteleri	181
İdrar Taşları Ürolithiasis	182
Diğer Reçeteler	183
İdrar Söktürücü Reçeteler	188
Karaciğer ve Safra Yolları Hastalıkları	190
Karaciğer Sirozu	201
Karaciğer Büyümesi	202
Sarılık	202
İDRAR ÇIKARAN ORGANLARIN HASTALIKLARI	
BÖBREK VE İDRAR YOLLARI HASTALIKLARI	207
Akut Glomerulonefrit	208
Kronik Glomerulonefrit	209
Kronik Pyelonefrit	210
Kronik Böbrek İltihabı	212
İdrar Kesesi İltihabı (Mesane İltihabı)	214
İdrar Yolları İltihabı	216
Böbrek Bağlantılı Şişler	218
Ödem	218
BÖBREK VE İDRAR YOLLARI TEMİZLEME	
REÇETELERİ	221
Piyelonefrit	228
Böbrek ve İdrar Kesesi Taşları	228
İdrarda Alkali Bulunduğunda	236
İdrar Tutamama	236

KADIN ÜREME SİSTEMİ	238
Kadın Cinsel Organlarının Kan Dolaşımını	
Düzenleyen Reçeteler	239
Menstruasyon Devresinde Bozukluk	239
Rahim İçi Kanamalar ve Enfeksiyonlar	243
Ağır Menstruasyonlarda Kullanılan Reçeteler	246
Menoraji	248
Ağrılı Menstruasyonlar	250
Adet Sancısı	250
Rahim Miyomu	252
Vajina İltihabı (Kolpit, Lökore)	253
Rahim Boynu Erozyonu	255
Ek Organların İltihabı	256
İktidarsızlık	257
Gebelik, Kürtaj	258
Laktasyonun Güçlendirilmesi İçin Reçeteler	259
Laktasyonun Durdurulması İçin Reçeteler	260
Klimakteryumda (Adet Kesimi)	260
Menopoz	264
ANDROLOJİ	265
İktidarsızlıkta	265
Cinsel Uyarılmanın Düşürülmesi İçin	268
Prostat İltihabında	268
Prostat Adenomunda	270
Sperm Kalitesinin Yükseltilmesi İçin	270
Zührevi Hastalıklar	270
METABOLİZMANIN BOZULMASI VE ENDOKRİN İLE İLGİLİ	
DİĞER HASTALIKLAR	272
Gut	272
Skorbüt Hastalığı	280
Tiroit Bezi Hastalıkları	280
Metabolizmanın Düzenlenmesi İçin Reçeteler	281
Diyabetes	283
OBEZİTE (Şişmanlık)	287
SİNİR SİSTEMİ HASTALIKLARI	288
Aşırı Hassaslık	289
KORKU-ÜZÜNTÜ RUHSAL GERİLİM	291
Korku Reçetesi	291

Bunalımlar, Sıkınlıklar, Korkmalar İçin	
Sinir Bozuklukları	292
Sakinleştirici ve Ağrı Kesiciler	293
Nevrasteni	294
NEVROZ	295
Diğer Nevroz Reçeteleri	296
İsteri (Histeri)	297
HİSTERİ	297
Epilepside, Kramplarda ve Sarsıntılarda	298
UYKUSUZLUK	301
Baş Ağrıları	304
Sinirsel Durumların Sınır Vakaları	307
KEMİK VE EKLEM HASTALIKLARI	311
MUSKULOSKELETAL SİSTEM VE OSTEORTRIT	311
Romatizma ve Artrit	312
Tuz Birikimi	323
LUMBAGO	331
Artirit ve Romatizma	331
Bel ve Eklem Ağrıları	331
Eklemlerdeki Hareketliliğin Sınırlanması	333
Kırıklar	335
GÖZ HASTALIKLARI	336
Göz Hastalıklarında Güçlendirici Reçeteler	336
Görme Kabiliyetinin Zayıflaması	336
Göz İltihabı (Konjonktivit, Blefarit)	337
Gözyaşı Salgılama	339
Arpacık	339
Diğer Göz Hastalıkları	341
KULAK, BURUN, BOĞAZ HASTALIKLARI	343
Nezle	343
Burun Kanaması	344
Anjin, Gırtlak İltihabı (Larenjit) ve Diğer	
Boğaz Hastalıkları	345
KULAK HASTALIKLARI	354
DERİ HASTALIKLARI	355
Nasırlar	356
Derinin Mantar Hastalıkları	357
Deri Hastalıklarında Kanın Temizlenmesi İçin	

Reçeteler	357
Siğiller	359
Siyah Noktalar ve Sivillceler	360
Sıyrık ve Yaralar	362
Ödemler	363
Derinin Erizipel İltihabı ve Flegmon	366
Apseler- Kan Çıbanları	366
Dolama	368
İncinmeye Bağlı Şişlikler	369
Uyuz	370
Kaşıntılı Döküntü	371
Donmalar	372
Yanıklar	373
Dermatit, Egzama ve Nörodermatit	375
Lichen Planus	377
Egzama İçin Diğer Reçeteler	377
Cilt Kanseri	382
Kıran	382
Psoriasis (Sedef Hastalığı)	384
Diğer Sedef ve Uçuk (Herpes) Reçeteleri	384
Zor İyileşen Yaralar, Apse, Döküntü, Kan Çıbanı ve Egzamaların Kompres İle Tedavisi İçin Reçeteler	385
Ayak Terlemesi	386
İrinli Cilt Hastalıkları	386
Böcek ve Yılan Sokmaları	391
ALERJİLER	392
BİTKİSEL BANYOLAR	
(Cilt ve Hastalıklarının Tedavisinde)	393
AĞIZ BOŞLUĞU VE DIŞ HASTALIKLARI	395
Diş Ağrısı	396
AĞIZ BOŞLUĞU HASTALIKLARI	398
STOMATİTİS (AĞIZ İLTİHABI)	398
Diğer Reçeteler	398
Dişeti Kanamaları	403
Ağız Kokusuna Karşı Önlemler	404
BAZI ENFEKSİYON HASTALIKLARI	406
Grip	406
Akut Solunum Hastalıkları	407

AKCİĞER TÜBERKÜLOZU	408
Tüberküloz Durumunda İştah Açıcı Reçeteler	411
Dizanteri	412
Kolera	414
Sıtma	414
Diğer BULAŞICI Hastalıklar	416
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ	417
CİNSEL SORUNLAR	420
ÇOCUK HASTALIKLARI	421
Anjin	421
Raşitizm	423
Boğmaca	424
Parazit Hastalıkları	424
Bademcik (Pamukçuk)	427
İdrarını Tutamama (Gece Altını Islatma)	428
Bedensel Zayıflık	428
Dispepsi	431
Sıraca	431
Difteri ve Kızamık	434
Otit	434
Aşırı Uyarılma-Heyecanlanma-	435
Şişmanlık	436
Kız Çocuklar, Genç Kızlar	436
Erkek Çocuklar, Delikanlılar	437
Karaciğer Rahatsızlıkları	438
SAĞLIKLILAR İÇİN BİTKİLER	439
Genel Sıhhat İçin	439
Alkolizm	439
Sigara Bağımlılığı	440
Zehirlenme	441
Güçlendiriciler	441
Tedavi Şeması	443
ŞIFALI BİTKİ SULARI VE YAĞLARI	445
Bitkisel Sular	445
Şifalı Yağlar	451
BİTKİ ÇAYLARI VE TONİKLER	454
İştah Açıcı Çaylar	454
Nefes Açıcı Çayları	455

Vitamin Çayları	456
Ferahlatıcı Çaylar (Gaz Çıkışına Yardımcı)	458
Sindirimi Kolaylaştırıcı Çaylar	458
Safra Söktürücü Çaylar	459
İdrar Söktürücü Çaylar	460
Ter Söktürücü Çaylar	461
Müşhil Çayları	462
Sakinleştirici Çaylar	463
Zayıflama Çayları	464
Emzikililer İçin Çay	465
Rahatlatıcı Çayı	465
Sihhat Çayları	465
Yatıştırıcı Çayları	466
ŞIFALI BANYOLARDA BİTKİLERİN KULLANIMI	467
Çam Banyosu	467
Hardal Banyosu	468
Nişasta Banyosu	468
Bitkisel Banyolar	468
Sihhat Banyosu	468
BİTKİSEL SULARLA TERAPİ	472
Meyve ve Sebzelerin Şifalı Özellikleri	473
Acırga (Yabn Turpu)	473
Ahududu	473
Armut	473
Bal Kabağı	473
Bektaşî Üzümü	473
Çilek	473
Domates	474
Elma	474
Erik	474
Greyfurt	474
Havuç	474
Kara Üvez Aronia (Meyve)	475
Karaturp (Kök)	475
Karpuz	475
Kavun	476
Kayısı	476
Kereviz	476

Kırmızı Turp	476
Kuru Soğan	476
Kuzukulağı	476
Lahana	476
Marul	477
Maydanoz	477
Nar	477
Patates	477
Salatalık	478
Sarımsak	478
Siyah Frenk Üzümlü	478
Şalgam	478
Şeftali	478
Üvez	478
Üzüm (Asma)	479
Vişne	479
Yaban Mersini	479
Yemeklik Pancar	480
Yeşil Biber	480
Bazı Hastalıkların Tedavisinde	
Meyve ve Sebze Suları	481
Addison Hastalığı (Adrenal Hipofonksiyon)	481
Ağız Kokusu	481
Akciğer Zarı İltihabı (Plevrit)	481
Albüminüri (İdrarda Protein Eksikliği)	481
Alerji	481
Altını İslatma (Enuresis)	481
Amfizem	481
Anemi	481
Anjin	482
Anjin 1	482
Apandisit	482
Asidoz	483
Astım	483
Astigmatlık	483
Bademcik	483
Bademcik 1	483
Bahar Nezlesi (Saman Nezlesi)	483

Basur (Hemoroid)	484
Baş Ağrısı	484
Baş Dönmesi	484
Bel Soğukluğu	484
Besin Zehirlenmesi (Botulizm)	484
Beyin İltihaplanması (Ansefalit)	484
Böbrek Kumu	485
Böbrek Rahatsızlıkları	485
Böbrek Taşı	485
Böbrek Taşı 1	485
Bronşit	486
Cinsel Hastalıklar	486
Çiçek	486
Çocuk Felci (Poliomielit)	487
Damar Tıkanıklığı (Ateroskleroz)	487
Demir Yetersizliğine Bağlı Düşük Oksit Emilimi	487
Difteri	488
Dispepsi	488
Dişeti İltihaplanması (Pyorrhoea)	488
Diş Minesi Erimesi (Çürüğü)	488
Diyabet	489
Dizanteri	489
Düşük Tansiyon	489
Felç, İnme (Apopleksi)	489
Fıtık	490
Fistül	490
Frengi	490
Gastrit	490
Geçici Hareketsizlik (Katalepsi)	490
Göz Alerjisi (Konjontiv İltihabı)	491
Göz Hastalıkları	491
Grip	491
Guatr	491
Gut	491
Halsizlik	492
İdrar Kesesi Hastalıkları	492
İdrar Kesilmesi (Anüri)	492
İdrar Zorluğu	492

İktidarsızlık	492
İshal	492
İskorbüt	493
İştah Açıcılar	493
Kabızlık	493
Kalp Kapakçığı Aşınması	493
Kalp Rahatsızlıkları	493
Kan Çıbanı	494
Kanser	494
Karaciğer Rahatsızlıkları	494
Karın Ağrısı (Krampları)	494
Karın Zarı İltihabı (Peritonit)	494
Kasılma, Kramp (Spazm)	494
Katarakt	495
Kemik Erimesi (Osteoporoz)	495
Kemik İliği İltihabı (Osteomielit)	495
Kısırlık	495
Kısmi Felç	495
Kızamık	496
Kızıl	496
Kolit	496
Kora (Fonksiyon Bozukluğu)	496
Larenjit	496
Lenf Bezi Kanseri (Hodking Hastalığı)	497
Lösemi (Kan Kanseri)	497
Menenjit	497
Menopoz (Yaşlılığa Bağlı İktidarsızlık)	497
Mide Ekşimesi	497
Mide ve On İki Parmak Bağırsağı (Peptik) Ülseri	497
Migren	498
Mukoza Kesecik İltihabı (Bursit)	498
MS Hastalığı (Multipl Skleroz)	498
Nefrit (Böbrek İltihaplanması)	499
Nemfomani	499
Nevralji (Sinir Ağrısı)	499
Nevrastenî (Sinir Zayıflığı)	499
Nevrit (Sinir İltihabı)	499
Nevroz (Sinir Hastalığı)	500

Obezite (Şişmanlık)	500
Orta Kulak İltihaplanması (Mastoidit)	500
Ödem (Şişkinlik)	500
Öksürük	501
Pelvis ve Böbrek İltihabı (Pyelit)	501
Prostat	501
Rahim İltihabı	501
Raşitizm	502
Renit	502
Romatizma	502
Safra Kesesi Hastalıkları	502
Sağırılık	502
Sara (Epilepsi)	503
Sarılık	503
Sedef	503
Ses Kaybı (Afoni)	503
Sıracı Hastalığı	503
Sırt Ağrıları	504
Sıtma	504
Sıtma 1	504
Siroz	504
Sistit (İdrar Kesesi İltihabı, Mesane İltihabı)	504
Sivilce	504
Siyatik	505
Soğuk Algınlığı	505
Su Çiçeği	505
Tifo	505
Toplardamar İltihabı (Flebit)	505
Tramboz	506
Tüberküloz	506
Uykusuzluk	506
Üremi	507
Ürtiker	507
Varis	507
Yılancık	507
Yumurtalık İltihaplanması (Orhit)	508
Yüksek Ateş	508
Yüksek Tansiyon	508

Zehirlenme	508
Zihni Gelişim Bozukluğu	508
Zatürree (Akciğer İltihabı)	509
Bitki Eczanesi	510
Hastalıkların Tedavisinde Kullanılan Bitki Listesi	536
BİTKİSEL KOZMETİK	545
Cilt Tipleri	545
Cilt Bakımı İçin Bitkiler	549
Cilt Bakımı	549
Temizleyici Kremler	549
Cilt Bakım Maskeleri	551
Kuru ve Yaşlı Ciltlerin Bakımı	551
Yağlı Ciltlerin Bakımı	554
Tüm Ciltler İçin Bakım	557
Aknelere Karşı Reçeteler	560
Çillere ve Pigment Lekelerine Karşı Reçeteler	561
Cilt İçin Bitkisel Güçlendiriciler	562
Sertleştirici Losyonlar	563
Güneşten Koruyucu Karışımlar	564
Serinletici ve Yatıştırıcı Bitkisel Karışımlar	565
Buhar Banyosu	566
Bitkisel Saç İlaçları	567
Saç Bakımı İçin Bitkiler	567
Saç İçin Besleyici Karışımlar	568
Saç Boyama	569
İndeks	576

GÜNÜMÜZDE BİTKİSEL TEDAVİ

Bitkisel tedavinin kökleri insanlığın doğuşuna kadar uzanan bir zaman dilimine dayanmaktadır.

Her canlı varlık acıyı hissetme duyusuna sahiptir ve hastalığa yakalanabilmektedir. Bu hiçbir canlının hoşuna gitmiyor. Eğer yaratık en az bir düşünce duyusuna sahip olursa, (eğer konu hayvanlarla ilgili ise bu durum içgüdü olarak bilinmektedir), bu duyu kendisini rahatsız eden durumu gidermeye çalışır.

Uzun zaman evvelki ecdadımızın içgüdüğü hoş kokulu bir bitkinin karın acısını kaldıracığını, keskin kokulu başka bir bitkinin ise böcek ısırmasında yararlı olacağını, üçüncü bir bitki için hamile bir maymunun dünyanın öbür ucuna kadar gideceğini öncesinden söylemişlerdir.

Daha sonra, içgüdü yerine, gözetleme ve analize etme kabiliyeti meydana gelmiştir. Küçük topluluktaki insanların kolektif hafızası, köpekleri yılan ısırığında, yabani hayvanların fazla yediğinde veya atların yorulduğunda yediği bitkilerle ilgili bilgileri muhafaza etmiştir.

Bazı bitkilerin adları onların yararlılık özelliklerini göstermektedir. Örneğin; kırlangıç otu, *Andız otu*, baldıran, herden taze çiçeği vb. Diğerlerine resmi tasnifte "tıbbi", "eczanelik" kelimeleri eklenmiştir. Demek oluyor ki; tedavide kullanılan bitkiler, tarih öncesi dönemden itibaren insana eşlik etmektedir.

Fakat, bitkilere özel ilgi neden ancak günümüzde ortaya çıkmıştır?. Kısa bir dönem öncesine kadar, resmi tıp "bitki" kelimesine küçümsemeyle bakmıştır. Bitkiler tıbbın

geçmişı sayılmıştır. İlmin gelişmemiş olmasından dolayı, önceki dönemlerde tedavide bitkilerin kullanıldığı düşünölmüştür.

Şöyle bakınca çok basit gibi geliyor Mesela; hap yuttun mu, baş ağrısı kayboluveriyor, öksürük kayboluveriyor, ciltte meydana gelen bozuklukları gideriyor. Problem şu ki, onlar tüpte sentez yapılmıştır, bedenin bir yerini tedavi etse, başka yerine zarar vermektedir. Hemen her hap, özellikle hormon ve antibiyotikler karaciğere gönderiliyorlar. Bazı ilaçlar, böbrekleri olumsuz yönde etkilemektedir. Diğerleri dokularda birikip, metabolizmayı değiştirmektedir.

Kimyasal farmakolojinin başarıları, XX. yüzyılın ortalarına doğru başlamıştır. Bizim büyükbabalarımız ve büyükannelerimiz (çoğu) sağlıklı insanlar olmuşlardır. Onlar çocuklarını bizim anne-babalarımızı yavaş-yavaş her türlü kimyasallarla beslemeye başlamışlar. Bunun doğuma olan gerçek etkisini daha kimse araştırmamıştır. Şimdiki nesiller yani halen anne-baba olabilecek yaşta olanlar veya olanlar, yakın geçmişte % 60'tan fazlası hastadırlar. Bizim çocuklarımızın hali daha da kötü olacak. Resmi kaynaklardan alınmış bilgilere göre, Moskova'da sadece okul öğrencilerinin % 10'u sağlıklıdır. Bundan sonraki durumumuz nasıl olacak?. **Çünkü, zayıf bir çekirdekten sağlam meyve beklenmez.**

Fakat bu bitkisel yöntemlerle tedaviye dönmenin, sebeplerinden sadece biridir. İkincisi ise, günümüzdeki maddi problemde gizlidir. İthal edilen ilaçların fiyatı dolar kuru ile paralel olarak yükselmektedir. Hastalanmak bir iflas etmek anlamına gelmeye başlamıştır. Bitkiler ise, eczanelerde çok ucuz fiyattan satılmaktadır, eğer tembellik

etmezsek, yaralarda kullanılan otları yazın kendimiz de toplayıp, ekonomi yapabiliriz.

Ayrıca, Ruslar kendi kendini tedavi etmeye çoktan alışmışlardır. Hap almak, poliklinikte sıra beklemekten kolay ya. Bu yüzden hap almaya devam ediyoruz ve doktora danışmadan aldığımız hapların sonucu, çoğu zamanda olumsuz olmaktadır. Bitkilerde ise böyle bir özellik yoktur: çok az sayıdakileri haplar gibi bedene zararlı olabilir. Durum böyle olunca, en doğru seçim- bitki tedavisidir. Bunda yarar vardır.

Kendi tecrübemi sizlerle paylaşmak istiyorum. Ben meslek okulu doktoruyum. Bana tedaviyi hapla, merhemle, macunla, iğneyle yapmayı öğrettiler. Fakat ben, sadece kimyasallarla geçinilemeyeceğini daha işin başında anlamıştım. Basit bir örnek sunayım: hastanın diyetini bozması halinde ilaç tedavisinin etkisi yok oluyor veya etkisi azaltılmaktadır. Hastalığın tedavisi için alınan ilacın hastada alerji meydana getirmesi daha çok rastlanan tehlikeli durumdur. Fayda ararken zarara uğruyorsunuz.

Gitgide "sıradan" doktorların görüşlerinin doğruluğunda şüpheye düşülmektedir. Hap üretim miktarı yıldan yıla artırılmaktadır, fakat gereken sonucun elde edilebilmesi, ayrıca zararlı etkilerinin azaltılması için birkaç ilacın birlikte alınması gerekiyor. Hakikat çok yakında olmasına rağmen, ben düşünme şeklimden olsa gerek, bir türlü onu bulamıyorum.

İşte böyle bir zamanda bitkilerle ilgili bilgiler benim tedavi metodlarımı altüst etti. Böyle bir çalışma yapmaya yöneltti.. İşte bu kitapta bu konular hakkında anlatacağım sizlere.

Hastaya en çok yardım edebilecek bitkinin, onun doğduğu yerden toplanan bitkiler olduğu çoktan bilinmektedir.

İstisnalar kaideyi bozmaz. Örneğin Sarısabırın bir Rus bitkisi olduğunu söyleyemezsiniz. Fakat, pencere kenarında yetiştirilen sarısabır suyunu kullanmayan aile, özellikle de çocuklu aile hemen hemen yoktur. Başka da bizim hayatımıza giren "yabancı ot" sayısı az değildir.

Bu kitabın okuyucularını uyarmak istiyorum ki, hiçbir zaman kendi kendinize teşhis koymayın ! Bütün hastalıklar insanın düşünme kabiliyetini etkiler, bu yüzden hiçbir doktor kendi kendini tedavi etmez. Resmi tıbbın sunduğu imkanlardan yararlanınız. Hemen her bölümde hastalıkların esas semptomlarının belirtilmesine rağmen, sunulan teşhis doktordan öğreniniz, sonra ise kendinize tedavi çizelgesini seçiniz. Hastalıkların çoğunda aynı semptom görülmektedir ve bunları ancak uzmanlar ayırt edebilirler. Riske girmeyin: Çünkü Sağlık tüm yaşamınız boyunca dikkat etmeniz gereken en önemli değerdir!. Kitabın hazırlanmasında İ. V. Zevin, N. Altman, L. Vasilevna'nın Rusya'da Bitkilerle Tedavi ve Kathiia, A. yine *Rusya'da Bitkilerle Tedavi Ansiklopedisi* kitaplarından yararlanılmıştır.

GALEN PREPARATI

BİTKİSEL TEDAVİ KANUNLARI

Bitkisel tedavi Eski Roma'da bilim dalı olmuştur. Bu bilim dalının kurucusu eski Romalı doktor Claudius Galen sayılmaktadır. Milattan sonra 130-200 yıllarında yaşamıştır. Şifalı bitkileri fazladan yemeye gerek olmadığı düşüncesi ilk olarak onun aklına gelmiş olsa gerek, çünkü her bitkide aktif maddeler, selüloz ve diğer maddeler orantılı olarak bulunmaktadır. Mideyi ve bağırsağı doldurmamak için onun tarafından, daha sonra Galenler olarak adlandırılan bazı ilaçlar üretildi.

Galen bitkisel ilaç ürünlerine tentürler, ıslatılmış, infüzyon, iksir, şurup, macun, merhem, yara yakıları, banyo, vs. dahildir. Onlar mineral, bitkisel ve hayvansal hammaddelerinden üretilmektedir. Bütün galen preparatlarının ayrıcalığı, onların üretimi için hammaddelerin veya yapımının günlük hayatımızda kolay temin edilebilir olması ve hazırlanmasının çok basit olmasıdır. Bunun için özel bir makine gerekmez, gerekli malzemeler hemen her mutfakta bulunur. Hammaddenin belirli bir dozajının mümkün olmaması ve standartlaştırmaması, uzun zamandan beri Galen preparatlarının eksiği sayılmıştır. Örneğin Novocaine hakkında ampulünün içeriğinde 1 mg aktif maddenin mevcut olduğu bilinmektedir, fakat bitkinin bir çay kaşığında sözkonusu madde miktarının ne kadar olduğunu hesaplamak mümkün değildir. Ayrıca, bir çay bardağının büyüklüğü ile diğer çay bardağının büyüklüğü her zaman aynı olmuyor. İşte bu yüzden resmi tıp bitkilere bu kadar dikkatsiz davranmıştır.

Sadece son zamanlarda galen tipli preparatların eksiği sayılan hususlar, gerçekte onların avantajıdır. İnsanların hepsi birbirlerinden hem ağırlığı, hem yaşı hem de cinsiyetine göre farklıdırlar. Hastalık çeşitli sürelerde devam etmekte ve hastaların durumlarında çeşitli ağırlaşmalar görülmektedir. Bu özelliklerin birleşmesi çok az görülmektedir. Resmi tıp ise herkese "bir günde üç hap" belirliyor. Standart dozajda kimyasal maddelerin yan etkilerinin sebeplerinden biri bulunmaktadır. Aktif maddelerin talep edilmesi halinde tek yol vardır. Karaciğere aktifliğinin azaltılması için gönderiliyor, ilacın bedene yabancı olmasından dolayı, onun için zehir hükmündedir. Bitkisel galen formlarında şifalı maddeler tamamen spesifik şekilde bulunmaktadır. Hasta organ karışımından (ruhtan, kaynatılıp özü alınmış maddeden) aktif maddenin kendine gereken miktarını alıyor. Kalanları ise değişmemiş halde organizmadan çıkıyor. Bu yüzden kaşıktaki lahananın yaprağının büyüklüğünün her milimetresine kadar ve kesilmemiş bitkinin her mikrogramına kadar ölçmek mantıksızdır. Organizma zeki bir şeydir, kendine gereken her şeyi kendi alabilmektedir. Yeter ki ona böyle bir imkan sağlansın.

Bununla birlikte bitkisel tedavinin tespit edilen kanunları vardır. Bunlar dikkate alınmazsa, tedavinin etkisi azalabilir.

Birinci kanun. Bir kerede toplanan bitkilerle tedavi, özel olarak öngörülen durumlar hariç, 2-3 aydan fazla sürmemelidir. Bu süre zarfında hasta organ belirli maddelerle doygunlaşıyor ve bitkilerin değiştirilmesini talep ediyor. İki veya üç ayrı bitkinin toplanarak nöbetleştirilerek de kullanılabilir, fakat bu şekilde de tedavi aralıksız yapılmalıdır.

İkinci kanun. Mümkün olduğu kadar ilaçların diğer yöntemlerle karıştırılması tavsiye edilir. Bu durumda birleşme, sadece bitkilerin bir forma karışması olmayıp, hastanın biyoritmik durumunun hesaba alınmasına yardım eden, birkaç bitkiyi çeşitli sürelerle kullanmaktan oluşmaktadır.

Üçüncü kanun. Bitki koleksiyonu ile deney yapılmamalıdır. Bir bitkinin çok bileşenlerden oluşan karışımdan çıkarılması bitkilerin arasındaki bağlantıyı değiştiriyor, sonuçta aktif maddeler de değiştiriyor. Bazı karışımlar için bu fazla önem taşımamaktadır, ama yine riske girmemek en iyisidir. Eğer herhangi bir sebepten dolayı bitki karışımının ayarı tam tutturulamayacaksa, başkası seçilmelidir.

Dördüncü kanun. Koleksiyona dayanıksızlığın birinci semptomları meydana gelmeye başladığı andan onun dozajı azaltılmalıdır, bu fayda vermezse onu iptal ederek başkasıyla değiştirilir.

Beşinci kanun. Bitki hammaddesi sadece eczanelerden satın alınmalıdır. *Derleyenin Notu:* Ancak ülkemizde eczanelerde bitkisel ürünler henüz satılmamaktadır) Hiçbir zaman şahıslardan satın alınmamalıdır (özellikle de yeraltındaki kısmı kullanılan bitkiler). Eczanede satılan bitkilerin zararlı bileşimleri test ediliyor, bilinmeyen bitki toplayıcılar tarafından satılan bitkilerde ise bunun gibi test yapılıp-yapılmadığı belli değildir. Karayolu ve demiryolu kenarlarında yetişen bitkilerle tedavi etmeye çalışılırsa, belirsiz sonuçlar getirebilir.

Altıncı kanun. Ancak çok yaygın olan bitkilerden kendi başınıza ilaç hazırlayabilirsiniz. Bitkilerin özelliklerinden şüphe ediliyorsa, kararınız sakınmak olmalıdır. Birbirlerine

benzeyen iki bitkinin farkını bilmek çok önemlidir. Çünkü bir bitki tedavide kullanılıyor, başkası kullanmıyor. Ama onlar birbirlerine benzeş olabilirler ve birbirlerine yakın yerde yetişebilirler. Bunların zehirli olanları da var. Bunlar karıştırıldığı halde olumsuz sonuçlar getirebilirler. Ayrıca, tedavide kullanılan bitkiler şehirden veya sanayiinin gelişmiş nüfuslu bölgelerinden, demiryolu yakınlarından toplanmamalıdır. Onlardan 50-100 metre uzaklıktan toplanmalıdır.

Yedinci kanun. Mümkün olduğu kadar, tedavi için çok bileşimli karışımı kullanınız. Çünkü onun etkisi daha fazladır. Bitki seçeneği az ise elinizde bulunan bitkilerden karışım yapabilirsiniz. Eğer bitki toplama imkanı yoksa, sadece bir çeşit bitki ile tedavi yapmaya çalışınız. Çoğu zamanlarda bu iyi sonuç veriyor.

Şimdi tedavi süresinden bahsetmek istiyorum. Akut hastalıklar için (eğer hastalık ortaya çıkmalı çok olmamışsa, süreç şiddetli ise belirtileri de net ise ve ilk defa oluyorsa) tedaviye 3-4 hafta veya iyileşinceye kadar (bu da hemen 3-4 hafta sürüyor) devam edilir. Eğer hasatlık, bitkisel tedaviye başlamazdan önce birkaç ay veya birkaç yıl önceden beri devam ediyorsa, tedavi süresi daha uzun sürer. Toplam olarak, hastalığın tedavi edilmeye başlamadan önceki hastalık süresinden iki-üç kat daha fazla sürer. Ayrıca, bitki koleksiyonunu her 2-3 aydan değiştirmek gerekiyor. Organizmayı ıslah edici veya iyileştirici olarak adlandırılan, çok uzun süre, hayat boyunca kullanılabilen tedavi şemaları da vardır. "Ömür boyu" tedavi için kullanılan bitkilere örnek olarak çay bitkisi veya normal çayı göstermek mümkündür

ŞIFALI BİTKİLER NASIL TOPLANIR VE KURUTULUR

Yabani şifalı bitkileri toplamak isteyen herkes, bu bitkilerin düzensiz bir şekilde kullanılacak değil de, kıymeti bilinerek korunacak olan müşterek bir zenginlik olduğunu bilecektir.

Bulunduğunuz yerde belli tür şifalı bitki bol miktarda yetişiyorsa, bitkiyi 4 m² karelik alanda en güçlü dokuz türü kalacak şekilde toplamaya çalışın. Bu, bitkinin çoğalması için önemlidir.

Seyrek bitkileri tamamen yetişine kadar koruyunuz, toplamayınız, sonra da onların daha geniş alana yayılmasını sağlayınız. Aşırı gereklilik duyulduğu an onların bazılarını kullanabilirsiniz.

Bitkiler toplandığında şunların bilinmesi önemlidir: halk tababetinde herhangi bir bitki türünün hangi kısımları kullanılır; bitkiler hangi mevsimde ve nasıl toplanır; bitkiler nasıl kurutulur; işlenmiş malzemenin daha sağlam bir şekilde saklanması için neler yapılmalı.

Elde edilen malzemenin kalitesi onun kullanılabilirliğinin en gerekli şartıdır. Şifalı bitkinin değerli olması için, aktif maddeler biriken bitki kısımlarının toplanma süresinin takip edilmesi çok önemlidir. Bitkileri toplama zamanı, onların gelişme fazlarına uygun olarak tespit edilir. Mesela, otların çoğu, sap, yaprak ve çiçeklerde aktif maddenin maksimum miktarı biriktiği an, çiçek açma döneminde ve meyve verme döneminin başında toplanır.

Bu maddeler her bitkinin farklı kısmında birirmektedir: inci çiçeği, sinirotu, ısırgan ve öksürük otu gibi bitkilerde bunlar genelde yaprak bölgesinde birikir; kediotu, şifalı hindiba, meyan gibi bitkilerde kök ve sürüngen kök kısımlarında; papatya, akdiken gibi bitkilerde ise çiçek kısımlarında, solucan otu renklerinde birikir. Yaban gülü, topalak, maksimum tedavi madde miktarını yetiştirme dönemine doğru biriktirir.

Malzemeyi kurutma rejiminin net olarak takip edilmesi de çok önemlidir. Bu rejimin bozulması durumunda tedavi madde miktarı azalır veya tamamen yok olabilir.

Demek malzeme nasıl hazırlanır?

Otlar bıçak veya freze ile kesilir. Uzun ömürlü bitkiler koparılmamalıdır, çünkü köklere zarar verilebilir.

Tomurcuklar, açılmadan evvel erken ilkbaharda hazırlanır, karanlık, havalandırılmış ve serin bir odada kurutulur (sıcak ortamda tomurcuklar açılmaya başlıyor). İri tomurcuklar (çam ağacı, kavak) filizlerden olduğu yerden kesilir, küçükleri ise (örneğin huş ağacı), 50-60 cm boyundaki filizlerle birlikte hazırlanır ve ancak kurutulduktan sonra dövülür.

Ağaç kabuğu, besisuyunun hızlı bir şekilde hareket etmesi döneminde (Nisan-Mayıs) hazırlanır. Daha çok aktif maddesini bulunduran filizler seçilir. Dal üzerinde uzunlamasına iki kesit yapılır, onlar 20-30 cm aralığında halka şekilli kesitlerle birleştirilir ve ağaç kabuğu oluklar şeklinde çıkarılır. Oluklar havalandırılan odada kurutulurken, onları asla birbiri üzerine dizeyin, çünkü bu, malzemenin küflenmesine sebep olabilir.

Yapraklar tomurcuklanma veya çiçek açma döneminde toplanır. Bitkinin çiçek açması ve meyve vermesine zarar vermemek için sadece alt yaprakların koparılması tavsiye edilir. Yaprakların sulu sapları (öksürük otundaki gibi) kuruma sürecini yavaşlatır, az aktif madde bulundurur, bu nedenle kullanılmadan atılır. Isırgan yaprakları toplanırken, bitki ilk önce biçilir, yapraklar kuruyarak yakıcılığını kaybettikten sonra da kopardır. Bitkilerin küçük ve sert yapraklarının koparılması gereksizdir, bu nedenle filizler başta kurutulur ve sonra bitki dalları taranarak yaprakları koparılır. İnce uzun yapraklar düzensiz bir şekilde kurur: onların damar ve sapları uzun süre yumuşak kalır. Bu gibi yapraklar, sapları kırılған hale gelinceye kadar kurutulur. Kurutulduktan sonra yapraklar bir araya toplanır ve bu halde birkaç günlük bırakılır: nemçeker özelliğinden dolayı onlar hafif nemlenir ve paketlenirken daha az ufalanır.

Sert saplı bitkilerin (pelin, su keneviri, sarıyonca) yaprakları ve çiçek açan üst kısımları ayrı ayrı toplanır. Uzun boylu bitkilerin (pelin, sarı kantaron) sadece 20-40 cm boyundaki çiçek açan üst kısımları kesilip alınır. Ev şartları altında, otlar genelde ince demetler şeklinde iple asılarak kurutulur.

Çiçek ve çiçek salkımları, uzunluğu 1-3 cm'yi geçmeyen çiçek sapıyla birlikte kesilerek bitkinin çiçek açma zamanının başında toplanır. *Aşırı öğütölen kurutulmuş çiçekler kalitesiz veya kullanım için elverişsiz olmaya söz konusudur.* Bu nedenle, çiçeklerin bir sepete, birbirine sıkışık olmamak şartıyla toplanması tavsiye edilir. Toplandıktan sonra çiçekler kat kalınlığı 1 cm'yi aşmaması şartıyla dizilerek derhal kurutulur ve yıpranmaması için çevrilmez.

Meyve ve tohumlar tamamen yetiştikten sonra hazırlanır. Bunun yanında, aşırı yetişmiş meyvelerin toplanması önlenmelidir, çünkü çabuk çürürler. Meyveler kura havada toplanır ve elle sapsız koparılır. Yaban gülü meyvesinin, çanak kalıntılarıyla birlikte toplanması önerilir. Bitki kurutulduktan sonra, meyveler ellerle ovalanarak çanakları atılır. Elbette, kurtlu veya çürük meyveler toplanmaz.

Kök, sürüngen kök, çiçek soğanları sonbaharda, bitkilerin yerüstü kısımları sararak kurumaya başladığında veya ilkbaharda, vejetasyon devrinden önce toplanır. Şifalı bitkilerin, bahçe çapası veya keskin kürek vasıtasıyla toplanması tavsiye edilir. Kazılan kök, sürüngen kök ve çiçek soğanları derhal topraktan temizlenir, yerüstü kısmı ayrılır ve akar su altında yıkanır. Ana ve sürüngen kökler parça parça kesilir. Kök ve sürüngen kökler hiçbir zaman sıcak suyla yıkanmamalıdır, çünkü yıkama sırasında aktif maddeler de yıkanabilir. Kumlu topraklarda yetişen bazı bitki köklerinin yıkanmasına gerek yok çünkü kurutulduktan sonra toprak kalıntıları kolayca silkinerek kaldırılabilir. Sümüksü madde bulunduran madde yıkanmamalı.

Bitkideki şifalı madde miktarı 24 saat içerisinde değişmektedir. Bu nedenle, bitkilerin yerüstü kısımlarının, (ot, yaprak, çiçek vs.) çiy kuruduktan sonra günün ilk yarısında toplanması tavsiye edilir. Bu, kuru ve güneşli havada yapılmalı, çünkü bulutlu günlerde aktif madde miktarı azalır. Kök ve sürüngen kökler hem güneşli hem - de bulutlu günlerde toplanabilir.

Kurutma - bitkilerin şifalı bitkilere dönüştürülmesinde en önemli süreçlerin birisidir. Kurutmanın en önemli

meselesi taze bitkisel organlardan (yaprak, sap, çiçek, çiçek salkımları, kök, meyve, tohum) nemin yok edilmesi. Nemli malzemeler, kalın kat şeklinde dizilince kendi kendine ısınır, bu da bakteri, mantar ve diğer mikroorganizmaların hızlı bir şekilde yayılmasına, dolayısıyla da çürümenin meydana gelmesine sebep olur. Doğru olarak kurutulan malzeme ilk halini oldukça uzun süre korur.

Kurutma süreci hızlı gerçekleşmelidir. Suyun çok yavaş giderilmesi, bitki hücrelerindeki ferment fonksiyonunu devam ettirir, bu da aktif maddenin bozulmasına sebep olabilir. Üstelik, nemli bitkisel kütlelere, malzemeye zarar veren küf mantar ve bakteriler bulaşabilir. Kurutma esnasında, malzeme (çiçekler hariç) karıştırılmalı ve iyice havalandırılmalıdır. Kurutma rejiminin net bir şekilde kontrol edilmesi de çok önemlidir. Rejimin bozulması halinde şifalı madde miktarı azalır, hatta tamamen de yok olabilir. Kurutma süresinin devamlılığı malzeme türüne (içerdiği nem miktarına) ve hava sıcaklığına bağlıdır. Bu nedenle çiçekler otlardan daha çabuk kurur. Kökler, sürüngen kökler ve yumru kökler daha yavaş kurur.

İlaç etkili şifalı bitkilerin çatı katlarında, iyi havalandırılan odalarda veya özel kurutma odalarında kurutulması tavsiye edilir. Ev şartlarında otlar demet halinde bağlanır ve asılır. Yaban gülü, ahududu meyveleri ve bazı sulu sürüngen kökler sobalarda, soba ısıtıldıktan 2-3 saat sonra kurutulur. Soba sıcaklığının 80-90°C olması tavsiye edilir.

Bitkisel malzemelerin birkaç kurutma yöntemi vardır: direk güneş ışınları altında solan, tabii rengini ve uygun dış görünüşünü yitiren otlar, yapraklar ve çiçekler açık havada

gölgede kurutulur. Bu gibi malzemelerde aktif madde miktarı azalır, dolayısıyla bu malzemeler havalandırılan odalarda veya çatı katlarında, elverişli hava şartlarında ise açık havada özel sundurma altında gölgede kurutulur. Kapalı alanlarda ise, fileyle kaplanmış sürme çerçeveli raflarda kurutulabilir.

Tanen ve alkaloid bulunduran kök ve sürüngen kökler açık havada direk güneş ışınları altında kurutulur. Kurutma odasında konmadan önce, yaban gülü, ahududu, yabanmersini meyvesi ve benzer sulu meyveler güneş altında kurutulur. Her iki yöntemde de, malzeme ince katlar şeklinde dizilir (1-3 cm) ve en azından her 24 saat çevrilir. Kök ve sürüngen kökler birkaç gün güneş altında kurutulur, akşamları ise üstü örtülür veya odaya kaldırılır.

Bozulma özelliğine sahip olan glikozitleri içeren kök ve sürüngen kökler güneş altında kurutulamaz.

Bitkilerin gazeteler üzerinde kurutulması önerilmez (özellikle nem malzemeler), çünkü baskı boyası kurşun maddesini bulundurmaktadır. Gazete yerine paketleme kağıdı, karton veya bir kumaşın kullanılması önerilir.

Kurutmanın sıcaklığı seçilirken şunlar göz önünde tutulur: aromatik bitkiler 25-30°C, kardiyotonik glikozit bulunduran şifalı bitkiler ise en fazla 50°C altında kurutulacaktır.

Kurutmanın tamamlanması şu belirtilerden belli olur: kök, sürüngen kök, ağaç kabuğu, dallar çatlayarak kırılır, bükülmez; yapraklar, çiçekler ve çiçek salkımları çok kolay ezilir.

Doğru bir şekilde toplanan ve kurutulan bitkisel malzeme kağıt poşetlerde veya kumaş torbalarında birkaç yıl saklanabilir.

Malzemenin yaklaşık saklanma süreleri: Ot ve çiçekler: 2 yıl Tomurcuklar: 4-5 yıl Yapraklar: 2-5 yıl Kökler: 3-5 yıl

Meyveler: 3-5 yıl

Özellikle yaprak, çiçek ve ot gibi bazı bitki türlerinin, çok iyi kurutulmuş olmasına bile rağmen çok uzun süre kurutulması tavsiye edilmez, çünkü bu tür bitkiler zaman geçtikçe özelliklerini kaybeder.

ŞİFALI BİTKİ İLAÇLARI ALINDIĞINDA NELERE DİKKAT EDİLECEKTİR?

Acı Dam Koruğu *Sedum Stoloniferum*

Zehirli bir bitkidir. Dozaja dikkat edilecektir. Bitki suyu, derinin iltihaplanmasına ve deride kabarcıkların oluşmasına neden olur.

Acı Pelin

Zehirli bir bitki. Ağız yoluyla dikkatle ve net dozajda alınacaktır. Uzun süre alınması kasılma, halüsinasyon ve hatta psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Hamilelik ve mide ülserinde alınması sakıncalıdır.

Ak Pelin

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla doktorun gözetmenliği altında alınacaktır.

Ardıç (Yemişler)

Böbreklerin akut iltihaplanmasında uygulanamaz. Ağız yoluyla alınırken net olarak alınacaktır ve hamilelik sırasında alınması sakıncalıdır.

Aslanağzı

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla alınırken dikkatle ve net dozajda alınacaktır.

Asperula

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla dikkatli olarak alınacaktır. Aşırı dozaj olaylarında kusma, baş ağrısı, baş dönmesi, hatta ölüm söz konusu olabilir.

At Kuyruğu

Zehirli bir bitki. Böbrek iltihabında, hatta hafif tahriş olaylarında alınması sakıncalıdır. Ağız yoluyla alınırken dozaja dikkat edilecektir.

Ayı Kulağı

Uzun süre alınmamalı. Yaprak kaynatmaları sindirim borusunun sümüksü zarını tahriş eder.

Ban otu *Huoscyanus*

Zehirli Bitki

Bayır Turbu *Acirga*

Fazla miktarda ağız yoluyla alınmamalı.

Beyaz nilüfer. Sarı nilüfer.

Zehirli bitki. Ağız yoluyla alındığında dikkat edilecektir.

Beyaz ökseotu

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla dikkatle alınacaktır.

Boyacı katırtırnağı

Dikkatle alınacaktır: fazla miktarda alınması nikotinden dolayı oluşan zehirlenmeye benzer zehirlenmeye sebep olabilir.

Böbrek Çayı (*kedi bıyığı*)

Bu tür çay içilirken su miktarının daha fazla alınması tavsiye edilir, çünkü söz konusu çay, organizmadaki suyun azalmasına neden oluyor.

Capsella

Yüksek kan pıhtılaşma olaylarında alınması sakıncalıdır.

Ceviz, fındık

Bunların çekirdekleri ağız yoluyla çok az miktarda alınacaktır. Aşırı derecede alınması beyin damarlarının kasılmasına neden olabilir.

Cezayir Menekşesi

Zehirli bitki. Dozaja dikkat edilecek.

Çavdar Mahmuzu (*claviceps purpurea*)

Çok zehirli bir bitkidir. Doktor gözetmenliği altında dikkatle alınacaktır.

Çayır sedefi (*Delialan maydonozu*)

Bitki zehirlidir. Sadece reçete ile alınacaktır.

Çilek (yemiş)

Kurdeşenle beraber geçebilecek alerjik hastalığın oluşmasına neden olabilir. Bu durumlarda çileğin kullanılması edilmesi tavsiye edilmez.

Çit kökü *Bryonia*

Zehirli bir bitkidir. Aşırı dozaj kanamalı ishal ve nefrite neden olabilir.

Dağ Arnikası (*Öküz gözü*)

Zehirli bitki. Dozaja dikkat edilecek.

Deniz yosunu

Akciğer tüberkülozu, böbrek hastalığı, furunculosis, bedensel zayıflık, ürtiker, hamilelik ve iyot kullanımı yasak olan diğer durumlarda alınması sakıncalıdır.

Deve diken

Yüksek kan basıncında alınmamalı.

Diş otu

Aşırı dozajda alınması kaslarda ağrının oluşmasına yol açabilir.

Domuz Pıtrağı, Pıtırak Otu

Zehirli bitkidir. Dozaja dikkat edilecek.

Eğir kökü *Acorus Calamus L.*

Mide salgısının artması durumlarında alınamaz.

Eğreltiotu

Çok zehirli bir bitkidir. Kalp rahatsızlığı, karaciğer ve böbrek hastalığı, mide ve onikiparmakbağırsağı ülseri, akut

mide ve bağırsak hastalığı, hamilelik, aşırı zayıflama, kansızlık ve aktif tüberküloz hastalığında uygulanamaz.

Ekşi yonca *Aristolochia*

Zehirli bir bitkidir. Sadece doktorun kontrolü altında uygulanacaktır. Hamilelik döneminde çocuğun düşmesine neden olabilir.

Fıtık otu, kasık otu

Zehirli bir bitkidir. Yüksek dozajlarda alınması zehirlenmeye yol açabilir.

Gazel otu, Geyik otu

Özellikle çiçek açma döneminde bitkiyle temas edildiğinde, iyileşmesi zor olan yanıklar oluşabilir. Geyikotu uçucu bitki yağının inhalasyonu sırasında zehirlenme meydana gelebilir.

Ham Isırgan, *Stachys*

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla alınırken dozaja dikkat edilecektir.

Havuç

Yer üstünde bulunan yumru köklerin yeşil kısımları ağız yoluyla alınamaz. Bu, kalp fonksiyonuna olumsuz etki eder.

Hüdaverdi otu *Amnus cathartica L.*

Sindirim yolunun sümüksü zarını tahriş eder, mide bulantısı ve kusmalara yol açar.

Inula Helenium L. Elecampane

Hamile kadınların ve böbrek hastalarının bu bitkiden yapılan kaynatmaları içmeleri sakıncalıdır.

Isırgan

Doktor gözetmenliği altında uygulanacaktır. Isırgandan elde edilen ilaçların alınması, güçlü kan pıhtılaşması, hipertansiyon hastalığı ve damar tıkanması olaylarında sakıncalıdır. Rahim tümörü nedeniyle oluşan kanamalarda alınması tavsiye edilmez.

Jinseng (kök)

Sadece soğuk vakitlerde alınması tavsiye edilir. İlacın çok miktarda ve uzun süre alınması uykusuzluk, kalp atışı, baş ağrısı, kalp ağrısı cinsel iktidarın düşmesi vs neden olabilir.

Kahkahaçiçeği

Bitkinin fazla miktarda alınması genel rahatsızlık, mide bulantısı ve diyarenin oluşmasına neden olabilir.

Kandilçiçeği

Zehirli bir bitki. Ağız yoluyla alınırken dozaja dikkat edilecektir. Uzun süre alınması ve aşırı dozaj baş dönme ve deri döküntülerinin oluşmasına neden oluyor.

Karakafes otu *Symphytum officinale*

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla dikkatle ve net dozajda alınacaktır.

Kartopu

Fazla miktarda purin bulundurduğu için damla hastalığı ve böbrek hastalığı sırasında alınması sakıncalıdır.

Kediotu

Uzun süre büyük dozajlarda alınması, sindirim organlarının rahatsızlığına, baş ağrısı, mide bulantısı, uyarılabilirliğe neden oluyor ve kalp fonksiyonunu bozar.

Keklik otu

Zehirli bitki. Dozaja dikkat edilecektir. Özellikle hamileler dikkat etmelidir.

Keten (Tohumları)

Cholecystitis ve hepatit hastalıklarında alınması sakıncalıdır. Uzun süre alınması tavsiye edilmez.

Kırılğan akdiken

Zehirli bitki. Uygulamadan önce ağaç kabuğu en az bir yıl kuru yerde tutulur veya 1 saat içerisinde 100°C altında ısıtılır. Aksi halde, kabuğun uygulanması zehirlenmeye (mide bulantısı, kusma) yol açabilir.

Kırlangıç otu

Bitkinin tüm kısımları, özellikle de kök kısmı zehirlidir. Ağız yoluyla dozaja dikkat ederek doktorun gözetmenliği altında alınacaktır. Aşırı miktarda ve uzun süre alınması, mide bulantısı, kusma, ishal, solunum merkezinde rahatsızlığın oluşmasına yol açabilir.

Kırmızı yakıcı biber

Söz konusu biberden elde edilen eriyiğin ağız yoluyla alınması, ağır mide ve bağırsak rahatsızlığına neden olabilir.

Kökboyası

Midenin sümüksü zarını tahriş eder, mide salgı asitliliğini yükseltir. Akut ve kronik glomerulonephritis hastalığı, ülser hastalığı ve asit miktarının yüksek olması durumlarında alınması sakıncalıdır.

Köpek dili, hunlzunge Cynoglossum

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla alınırken dozaja dikkat edilecektir.

Kuru soğan

Böbrek, karaciğer ve kalp hastalıklarında kuru soğan suyunun alınması tavsiye edilmez.

Kuşkirazı

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla alınırken (özellikle kabuğu, meyveleri ve yaprakları) dikkat edilecektir.

Kuzukulağı

Kuzukulağı, tuz değişiminin bozulması ve bununla alakalı hastalıklarda (romatizma, damla hastalığı), bağırsak iltihabı ve tüberküloz hastalıklarında alınması tavsiye edilmez.

Kuzukulağı

Zehirli bir bitki, dikkatle alınacaktır.

Leylak

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla alınırken dikkat edilecektir.

Mançurya Çalısı

Hipertansiyon, uykusuzluk, aşırı sinir uyarılганlığında alınamaz.

Manisa Lalesi *Pulsatilla* (yaprakları)

Çok zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla dikkatle ve net dozajda alınacaktır.

Mayıs inci çiçeği

Zehirli bir bitkidir. Kalp ve damarların zedelenmesi, akut miyokart iltihabı, endokardit ve cardiosclerosis hastalıklarında alınması sakıncalıdır.

Meyan

Meyanın uzun süre alınması ve özellikle karbenokselonla birlikte alınması sonucunda, atardamar basıncının yükselmesi, organizmada suların durması (hatta ödemlerin oluşmasına kadar), cinsel alanda bozuklukların oluşması gözlemlenmektedir.

Meyhaneci otu, Kedi tabanı

Güçlü kan pıhtılaştırıcı ilaçtır. Trombophlebitis hastaları dikkatle uygulamalıdır. Kan basıncı yüksek olanlara uzun sürelik uygulama tavsiye edilmez.

Mısır (tepecik)

Güçlü kan pıhtılaştırıcı ilaçtır. Yüksek kan pıhtılaşma olaylarında alınması sakıncalıdır.

Mürdümeriği, Ayı sarımsağı

Gastrit ve mide ülseri hastalıklarında alınması sakıncalıdır.

Nar

Meyveden alınan su, içildiğinde mutlaka normal su ile karıştırılmalıdır, çünkü mideyi tahriş eden ve diş minesine zarar veren bol miktarda asit içerir. Nar kabuğu dikkatle

alınmalıdır, çünkü aşırı dozaj baş dönme, halsizlik, görme gücünün zayıflaması, kasılma gibi sonuçlara getirebilir.

Origanum vulgare, keklik otu

Hamilelik sırasında alınamaz, çünkü çocuğun düşmesine neden olabilir.

Oxalis L.

Zehirli bir bitki. Dozaja dikkat edilecektir.

Ölmez otu, Altın otu

Zehirli bitki. Dozaja dikkat edilecek.

Pashı Ağı Gülü

Zehirli bir bitkidir. Aşırı dozaj olaylarında zehirlenme belirtileri (aşırı tükürük ifrazı, kusma belirtileri, sindirim borusu alanında ağrıların oluşması, sarhoşluk hissi, kalp-damar ve solunum sisteminde rahatsızlık, kan basıncının düşmesi) meydana gelebilir. İlaçlar idrar kanallarını tahriş eder, bu nedenle böbrek hastalıklarında alınması sakıncalıdır.

Peygamberçiçeği

Siyanik bileşeniyle aktif bağlantıyı içerir ve uygulama sırasında dikkatliliği gerektirir.

Physalis

Zehirli madde içerir. Meyveleri dış kabuğu yok edilerek alınacaktır.

Pıtırak otu

Kan basıncını yükseltir. Hipertansiyon durumlarında uzun süre alınmamalıdır.

Ravent

Ravent içeren ilaçların alınması sonucunda idrar, ana sütü ve ter sarı renge dönüşür. Damla hastalığı, oksalat taşlı böbrek-taş hastalıklarında, basur hastalığında alınması tavsiye edilmez.

Rhaponticum Carthamoides

Doktorun kontrolü altında uygulanacaktır. Yüksek kan basıncı ve göz hastalıklarında uygulanmamalıdır

Rhodola rose (altın kök)

Dozaja dikkat edilecektir, çünkü sinir sisteminde yan etkilerin (uykusuzluk, baş ağrıları, kalp atışı, aşırı sinirlilik) oluşmasına neden olabilir. Doktor gözetmenliği altında alınacaktır. Sinir hastalıkları, beynin zar maddesinin zayıflaması, hipertansiyon, damar tıkanması, vejetatif-damar distonisinde bitkinin alınması sakıncalıdır.

Sabun otu çiçeği

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla alınırken dikkat edilecektir.

Sarımsak

Epilepsi ve hamilelik döneminde alınmamalıdır.

Sarısabır Aloe vera

İlacın alınması küçük leğen organlarında kan üşüşmesine yol açar, bu nedenle karaciğer ve ödkesesi, dölyatağı kanaması, basur, sistit hastalığı ve hamilelik döneminde alınması sakıncalıdır.

Sarkık deniz üzüümü, *Ephedra*

Zehirli bir bitkidir. Hipertansiyon, damar tıkanması, ağır organik hastalıklar ve uykusuzlukta ağız yoluyla dikkatle alınacaktır.

Sarmaşık

Dermatitin meydana gelmesine neden olabilecek zehirli bir bitkidir. Sarmaşığın özellikle meyveleri zehirlidir.

Sedefotu

Zehirli bir bitkidir. Dozaja dikkat edilecektir.

Selam otu, *Levisticum*

Hamilelik sırasında alınması çocuğun düşmesine sebep olabilir.

Sinameki (*yapraklar*)

Sinameki ilacının fazla miktarda alınması karın sancılarının oluşmasına neden olabilir.

Siyah turp

Kalp ve karaciğer hastalığı, mide ve onikiparmakbağırsağı ülserinde, sindirim borusunun iltihaplanmasında alınmamalıdır.

Solucan otu

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla dikkatle ve net dozajda alınacaktır.

Sütleğen

Zehirli bir bitki. Ağız yoluyla alınırken dikkat edilecektir.

Şahtere *Fumaria*

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla alındığında dikkat edilecektir.

Şakayık *Phlomis*

Çok zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla dikkatle ve net dozajda alınacaktır.

Şerbetçiotu

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla alınırken dozaja dikkat edilecektir.

Şifalı sarıyonca

Uzun süre alınması ve aşırı dozaj baş dönmesi, baş ağrısı, mide bulantısı, kusma, uykucu olma, bazen karaciğerde yara oluşması, kanama (deri altı, kaslar, iç organları) ve hatta merkezi sinir sistem felcine neden olabilir.

Tarla ve orman nanesi

Ağız yoluyla alındığı halde çocuk doğma kabiliyetini olumsuz bir şekilde etkiler. Bu durum için bahçe ve kültür nanesi söz konusu değildir.

Tatula

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla alınamaz.

Thermopsis

Zehirli bir bitkidir. Ağız yoluyla alınırken dikkat edilecektir. Kan tükürme olaylarında alınmamalı.

Trollius

Zehirli bir bitkidir (özellikle kökleri). Dikkatle uygulanacaktır.

Üç renkli menekşe. Hercaimenekşe.

Uzun süre alınması ve aşırı dozaj kusma, ishal ve kaşımalı döküntülerin oluşmasına neden olabilir.

Yaban gülü, Kuşburnu

Yaban gülünden elde edilen kaynatmanın ağız yoluyla alınmasından sonra ağzın mutlaka ılık su veya soda karışımı ile çalkalanması gerekir, çünkü kaynatmada bulunan asitler diş minesine zarar verir.

Yabani Biberiye

Zehirli bitki. Yanlış dozaj, sindirim borusu sümüksel zarının iltihaplanmasına sebep olabilir.

Yabani gelincik (çiçekler) Aşırı dozajlarda zehirleyicidir.

Yemek pancarı

Yeni alınan pancar suyunun içilmesi sonucunda kan damarları kasılabilir. Bu nedenle, yeni alınan pancar suyunun 2-3 saat bekletilmesi gerekir ki, zararlı maddeler tamamen yok olsun.

Yunan ipek otu, *Periploca*

Doktorun gözetmenliği altında uygulanacaktır

Yüksükotu

Çok zehirli bir bitkidir. Doktorun gözetmenliği altında dikkatli olarak uygulanacaktır.

MALZEMELER EV ORTAMINDA HAZIRLANARAK ŞİFA ETKİSİNİ NASIL KAZANIR

Malzemenin nasıl bir etkiye sahip olacağı ilk olarak kullanım rahatlığı ve sindirim kolaylığı açısından bitki içeriğine göre belirlenir. İstemler doğrultusunda aşağıdaki seçenekler mevcuttur.

1) Soğuk Su Karışımı

Öğütülmüş malzemenin üzerine oda ısısında su koyulur, tarifte belirtilmiş süre kadar bekletilir sonra gazlı bez veya kumaş kullanılarak süzülür. Posaları da bazı hallerde sıkılır.

2) Sıcak Karışım

Öğütülmüş malzemenin üzerine yeni kaynamış su koyulup süzildikten sonra buna, uygun sıcaklıkta sade su ilave edilir.

3) Banyo Karışımı

Öğütülmüş malzeme 4-5 litrelik kaynar suda demlenip süzildikten sonra uygun suya ilave edilir.

4) Haşlama

Öğütülmüş malzemeye sıcak su koyulur, gereken sürede kaynatılıp süzildikten sonra bekletilip (kaynama süresi kadar) süzülür.

Yapışkan malzemeler (keten tohumları ve hatmi kökleri) kaynatılmadan önce 5-7 saat oda sıcaklığında bekletilir. Kaynatılırsa aktif madde kaybı daha az olacaktır. (malzeme kabına su

koyulduktan sonra bu kap kendisinden daha büyük kabın içine yerleştirilir ve ocakta kaynatılır.)

5) Demleme

Malzemeye termos veya kapta kaynar su ilave edilir. Kap 80-90 dereceye kadar ısıtılmış fırında bütün gece tutulur. Sabah buğulanmış karışım süzülür ve sıkılır.

6) Kompres

Malzeme kaynamış suda pişirildikten sonra pamuklu beze sürülerek sıcak halde hastalıklı bölgeye koyulur. Bu kompres kâğıt veya muşamba ile örtüldükten sonra kalın yün, pamuk veya bezle sıkıca bağlanır.

7) Losyon

Bez belirtilen karışımda ıslandıktan sonra hastalıklı bölgeye koyulur ve bu uygulama tekrarlanır (veya peçeteler değiştirilir). Özellikle pamuklu bez ve en çok da keten kullanımı faydalı olur.

8) Karışım

Malzemenin üzerine gereken miktarda alkol (yüzde 40 veya 70'lik) koyulur, iyice kapatılıp 10 gün müddetince güneş ışınlarından uzakta tutulur ve sürekli çalkalanır. Sonra malzeme süzgeçten geçirilir ve posaları sıkılır.

9) Toz Hali

İyice kurutulmuş malzeme tahta kaşıkla demir olmayan kapta (seramik havan veya tabakta) dövülerek elekten geçirilir. Posaları yeniden dövülerek karışım veya kaynatılmış su için kullanılabilir.

10) Sıkma Suyu

Taze bitkiler özenle seçilip yıkanır, (kökler) gerektiğinde kabuğu ince bir tabaka şeklinde soyulduktan sonra ikinci kez yıkanarak öğütme makinesi veya mutfak robotundan geçirilir. Suyu gazlıbez veya kumaşla süzildükten sonra kullanıma hazır hale gelir ve buzdolabında saklanır.

11) Krem

a.1 ölçek öğütülmüş kuru malzeme, vazelin ve balık yağıyla karıştırılır (veya her birinden eşit oranda).

b.Taze malzeme lapası aynı oranda bitkisel yağla karıştırılır.

c. Doz ayarlandığında aşağıdaki ölçüler dikkate alınır:

1 kahve kaşığı = 3 ml;

1 çay kaşığı = 5ml;

1 tatlı kaşığı = 10ml;

1 yemek kaşığı = 15ml;

1 bardak= 200 ml;

1ml = 40 damla karışım =

50 damla karışım

Bitki	Yemek Kaşığı	Çay Kaşığı
Eğir (Kök)	5,3	2,3
Anason (Tohum)	11,6	3,2
Labrodor Çayı (Ledum)	3,8	1,2
Huş Ağacı (Yaprak)	1,2	0,3

Huş Ağacı (Tomurcuk)	11	4,3
Ölmez Çiçek (Çiçek)-	1,5	0,8
Alıç (Çiçek)	3,0	0,5
Alıç (Meyve)	16,5	5,7
Mürver Ağacı <i>Sambucus Nigra</i> (Çiçek)	3,9	1,5
Kedi Otu (Kök)	8,0	3,0
Acı Yonca (Yaprak)	2,5	0,8
Kurtpençesi Kökü (Kök) <i>Polygonum Bistorta L</i>	13,3	6,0
Kuş Ekmeği, Kadımalak <i>Polygonum Aviculare L</i>	2,5	0,8
Nar (Kabuk) <i>Pyrola Rotundifolia L.</i> (Yaprak)	8,5	3,5
Andız Otu (Kök)	1,85	0,8
Sarı Yonca	11,8	4,1
Meşe (Kabuk)	2,2	0,9
Mercanköşk	6,0	2,5
Sarı Kantaron	2,8	0,9
Çilek (Yaprak)	5,0	1,5
Aynısefa (Meyve)	2,0	0,8
Yakı Otu (Yaprak)	2,3	1,0
Yonca	2,1	0,5
Kişniş (Meyve)	1,7	0,75
Isırgan (Yaprak)	8,0	2,9
	2,5	0,6

Tibbi Çayır			Ayı Üzümü	7,6	2,2
Düğmesi			(Yaprak)		
(Köksapları,	7,0	2,8	Civanperçemi	2,8	0,9
Rizom)			Dere Otu	5,1	2,2
Akdiken	5,0	1,8	(Tohum)		
(Cehri) (Kabuk)			Rezene	8,8	2,7
İhlamur	0,9	0,4	(Tohum)		
Nevruz Otu	3,0	0,8	Üç Renkli	3,4	1,2
Ahududu	1,7	0,8	Menekşe		
(Yaprak)			Atkuyruğu,	1,1	0,6
Öksürük Otu	1,4	0,5	Kırkkilit Otu		
(Yaprak)			Şerbetçi Otui	1,0	0,3
Ardıç (Meyve)	7,8	2,0	(Kozalak)		
Nane (Yaprak)	2,7	0,8	Su Keneviri	5,5	1,5
Yulaf (Tohum)	14,0	5,2	Kuş Kirazı	12,0	4,6
Kızılağaç	3,7	1,3	(Meyve)		
(Gövde)			Kırlangıç Otu	1,2	0,5
Çoban	3,1	1,0	(Yaprak)		
Çantası (Otu)			Adaçayı	3,4	1,1
Maydonoz	1,7	0,6	(Yaprak)		
(Yaprak)			Kuşburnu	15,5	4,5
Solucan Otu	4,2	1,3	(Meyve)		
(Meyve)			Ökalüptüs	2,5	—
Sinir Otu	1,2	0,3	(Yaprak)		
(Yaprak)					
Pelin Otu	2,5	0,8	Kitapta geçen ölçülere erişkin yaş		
(Yaprak)			grubu (25–60) dikkate alınarak yer		
Aslankuyruğu	5,0	1,4	verilmiştir. Eğer çocukların da		
(Otu)			tedavisi ele alınırsa doz alımındaki		
Kasık Otu	2,7	1,0	azalma aşağıdaki şemada		
Papatya	3,4	1,1	gösterilmektedir.		
Kırmızı Üvez	9,5	3,2			
(Meyve)			1 yaşa kadar – 1/12		
Frenk (Yaprak)	1,4	0,5	1–2 yaş–1/8		
Çam	3,7	1,6	3–4 yaş–1/6–1/4		
(Tomurcuk)			7–14 yaş–1/3		
Bodur Medine	1,5	0,8	14–18 yaş–2/3		
Çiçeği (Otu)					
Kimyon	9,6	3,3	Yaşlı hastalar için doz alımı 2 defa		
(Meyve)			düşürülür.		

DEĞİŞİK HASTALIKLARIN BİTKİLERLE TEDAVİSİ

Kalp-Damar Hastalıkları

(Kalp Damar Sistemi)

Kardiyo Vasküler Sistem

Kuzey Amerika'da kalp hastalığı önemli bir ölüm ve Rusya'da sakatlık nedenidir. Batı'daki örnekler gibi araştırmacılar, kalbin vücudun her yerinde basit bir biçimde kan pompalayan bir ada olmadığını bulmuşlardır. O, bütün vücudu oluşturan sinir, organ ve doku etkileşiminin kompleksidir. Kalp, atar ve toplar damarları içeren kardiyo vasküler sistem yediğimiz yiyecek türlerine, yaptığımız egzersiz türlerine ve duygularımızın değişmelerine cevap verir.

Kardiyo vasküler sistem dışında, damar tıkanıklığı, kalp hastalığı ve kalp hastalıklarıyla ilgili aritmi dahil kalbi etkileyen birçok önemli hastalıklar vardır. Düzenli bir tıbbi bakım ve sürekli bir program ile diyet, aerobik egzersiz ve stres yönetimi, kardiyo vasküler hastalıklar tersine çevrilebilir ve kontrol edilebilir. Birçok kalp ile ilgili yaşamı tehdit edici teşhis ve tedavinin eğitimi sağlık personeli özellikle kardiyolog tarafından sağlanmasını gerektirir.

Diğer sağlık bakımı alanlarında olduğu gibi Rusya'lı

birçok doktor hastalarının kalp ve kardiyo vasküler hastalığını tedavi etmek için geleneksel allopatik terapi kullanıyor (tıbbi tedavi ve ameliyat dahil). Kardiyo vasküler hastalığın başlamasını önlemeye ve hastayı teşhis edilmiş hastalıktan kurtarmaya yardımcı olmak için bitkisel tedavi çeşitlerini önerirler.

Bu hastalıklar insanlığın başına bela olmuş en büyük hastalıklardan biridir. Bütün ülkelerde kalp-damar hastalıkları ölüm sıklığının sebebi olarak gösterilmektedir. Son zamanlar özellikle gelişmiş ülkelerde bu hastalıkların görüldüğü yaş sınırından genç yaş gruplarına doğru bir kaymanın yaşanması kaygı vericidir. Tabi her günü stresli geçen ülkemizden bahsetmeye gerek bile yok. Kalp-damar hastalıkları arasında ilk yeri psikolojik travmalar, merkezi sinir sisteminin aşırı yüklenmesi, kalıtsal problemler gibi unsurlardan kaynaklanan hipertoni hastalığı tutmaktadır. Hipertoninin tanısı atardamar basıncının yükselmesi, baş ağrısıdır. (ağırılık ve basın arka kısmında ağrı, baş dönmesi, kusma, periyodik olarak göz kapaklarının oynaması, göğüs kısmında ağrılar).

1. ve 2. dereceden Hipertoni tedavisinde bitkiler kan basıncını normalleştirmek ve nüksetmelerden önlemek için kullanılır. Daha geç ve ağır düzeylerinde otlar güçlü ilaçlarla birlikte ek tedavi görevini üstlenir.

Kalp hastalığında kullanılan iyileştirici bitkiler ritmi düzenleyici, idrar söktürücü, vücudu kuvvetlendirici, sakinleştirici, damar genişletici etkiye sahipler. Bunlar kalp atışlarının düzensizliği, kalp astımı,

kardiyoskleroz, kalp yetmezliği, miyokardi, stenokardi ve endokardiye karşı etkilidir.

Şifalı bitkilere atardamar ve toplardamar hastalıklarında başvurulmaktadır. Bunlar kanı sulandırarak damar duvarlarını güçlendirmekte, damarda kitle oluşumunu engellemekte ve var olan kitleleri yok etmektedir. Şifalı bitkilerin etkisiyle hastalarda ödem ve ağrılar giderek azalır.

Otların sadece doktor tavsiyesiyle kullanılması önerilir. Ot seçimindeki değişikliğe kullanıldıktan 1 ay sonra gidilmelidir. Genç yaşta tedavi kürü, belirtilerin tamamen kaybolmasından sonra 2-3 hafta daha sürmekte, yaşlılarda ise devamlı olmaktadır.

Damar Sertliği

Damar sertliği kalbe kan taşıyan kan damarı duvarlarını daraltan yağlı tortularının birikimine neden olan hastalıktır. Damar sertliğinin lipit (yağ) ve lipoproteinleri içeren metabolik bir hatadan kaynaklandığı düşünülmektedir. Beslenme sürecinde büyük oranda doymuş yağ tüketen hareketsiz yaşam süren bireyler arasında yaygındır. Kalp krizine öncülük eden koroner tıkanıklığının ortak nedenidir.

Rus araştırmacılar aterosklerozu önlemek ve vucuttaki lipit metabolizmasını iyileştirmek şifalı bitki tedavisinin

çok yararlı olabileceğini bulmuşlardır, buna rağmen bu hastalığı olan hastaların düzenli olarak eğitilmiş sağlık profesyonelleri tarafından izleme altında tutulmalarını ısrarla vurgulamaktadırlar. Bazı Rusya'lı hekimler hastaya enjekte edilen ilaçlar gibi artırılmış bitkisel malzemeler kullanmıştır. Burada bunların nasıl hazırlandığını açıklamayacağız. Çünkü bunların laboratuarda hazırlanması gerekmektedir ve bunları okuyucular kolaylıkla elde edemezler. Her zaman yetkili bir tıp doktoru tarafından hazırlanmalıdır.

Rusya şifalı bitkileri birçoğumuzun aşına olduğu damar sertliğinden korunmak ve tedavi etmek için ana bitkileri kullanmıştır. Bunlar soğan, sarımsak, anaotu, bitki, kedi otu kökü, at kuyruğu bitkisi ve nane içerir. Yardımcı bitkiler oğul otu, keklik gözü, ahududu, yabani sıçan kulağı ve kedi ayağı içerir ama bunlarla da sınırlı değildir. Rusya'lı şifalı bitkiler yetiştiren kişiler soğanın, sarımsağın ve ahududunun (mevsiminde) bol bol yenmesini ve listelenen kompleks tarifelerden bir tanesinin alınmasını tavsiye ediyor. Eğer her gün taze sarımsak yemek istemiyorsanız, koku kontrollü sarımsak katkıları alınabilir.

Hangi kompleks tarifenin sizin için doğru olduğunu anlarsınız? En etkili tarifeyi seçmek için genellikle iki veya üç defa denemeniz gerekmektedir. Şifalı bitkiler yetiştiren kişiler doğru olan bulunduğu zaman tarifenin etkili olabilmesi için optimum düşünülen zaman olarak dört aydan altı aya kadar tarifenin uygulanmasını tavsiye ediyor. Diğer şifalı bitkiler yetiştiren kişiler her dört ayda bir iki metot tavsiye ediyor. Eğer semptomlar stres gibi bir

etkenle yeniden meydana geldiyse, iki ay boyunca metot tekrar edilmelidir.

Damar Sertliği Reçetesi -1

2 Kısım Aslan Kuyruğu
(Motherwort)

1 Kısım Kedi Otu Kökü
(Valerian Roots)

1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

1 bardak (250 ml) kaynayan suya
1 çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışım
ilave ediniz. 30 dakika bekleyiniz.
Her gün yemek yemeden 1 saat
önce 3 defa ½ bardak (125 ml)
alınız.

Damar Sertliği Reçetesi -2

2 Kısım Oğul Otu (Lemon Balm)

1 Kısım Keklik Gözü
(Pheasant's Eye)

1 Kısım At Kuyruğu Bitkisi
(Horsetain Herb)

1 Kısım Kedi Ayağı Bitkisi
(Cudweed Herb)

Yukarıda yazıldığı gibi
hazırlayınız. Günde 3 defa ½
bardak (60 ml) alınız.

Damar Sertliği Reçetesi -3

2 Kısım Kedi Otu Kökü
(Valerian Roots)

2 Kısım Oğul Otu (Lemon Balm)

1 Kısım Yabani Ölmez Çiçeği
(Wild Marjoram)

1 Kısım Keklik Gözü
(Pheasant's Eye)

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız.
Günde 3 defa ½ bardak (125 ml)
alınız.

Damar Sertliği Reçetesi -4

1 Kısım Aslan Kuyruğu (Motherwort)

1 Kısım Kedi Otu Kökü (Valerian Roots)

1 Kısım Nane (Peppermint)

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız ama
15 dakika demlendiriniz. Günde 4 defa
1/3 bardak (80 ml) alınız.

İskemik Kalp Hastalığı (İKH)

İskemik (İHG), bir atardamarın tamamen veya geçici olarak tıkanması olarak belirtilmiştir. İKH öldürücü olabilir ve miyokardit (kalp kaslarının iltihaplanması), anjina pectoris (kalbe yetersiz kan akışından dolayı göğüs ağrısı), taşikardi (kalp ritminin anormal hızlanması) ve kalp veya miyokardial enfarkt veya kalp krizi gibi hastalıkları içerir. Böyle bir durum meydana geldiğinde, bloke olmuş arter kalbin kan desteğini önler. Sonuç olarak ölen kalp kası (veya kasın bir bölümü) hasta için tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Kalp krizi şu anda Birleşik Devletler ve birçok diğer sanayileşmiş uluslarda en büyük ölüm nedenidir.

Damar sertliğinin tedavisi için kullanılan birçok durumda bitkiler hem İKH'nin önlenmesi hem de tedavi edilmesi için de kullanılır. Aralca çiçekleri ve alıç taneleri sık sık temel bitkilerin listesine eklenmiştir. Bazı şifalı bitki yetiştiren kişiler İKH için yardımcı bitkiler olarak meyan kökü, bahçede yetişen kekik bitkisi, civan perçemi kökü ve andızotu kökü ilave eder. Rusya'da kullanılan birçok ortak kompleks tarifeleri şunları içerir:

İKH Reçetesi -1

- 1 Kısım Kedi Otu Kökü
(Valerian Roots)
1 Kısım Civan Perçemi Yaprakları
(Yarrow Leaves)
1 Kısım Meyan Kökü
(Licorice Roots)
1 Kısım Aslan Kuyruğu
(Motherwort)

1 ½ çay kaşığı (7 gr) bitkisel karışımı soğuk suda 1 bardak (250 ml) ile karıştırınız. Kapatınız ve 4 saat bekletiniz. Kaynaması için ocağa koyunuz ve birkaç saniye kaynatınız. Tekrar kapatınız ve 1 saat daha demlendiriniz. Süzünüz. Günde 4-5 defa ½ bardak (125 ml) alınız.

İKD Reçetesi -2

- 4 Kısım Aliç Tanesi
(Hawthorn Berries)
4 Kısım Kedi Otu Kökü
(Valerian Roots)
2 Kısım Oğul Otu (Lemon Balm)
1 Kısım Kekik (Thyme)

1 ½ çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışımı kaynayan 1 bardak (250 ml) su ile karıştırınız. Kapatınız ve 30 dakika bekletiniz. Süzünüz. Günde 4 defa ½ bardak (60 ml) alınız.

İKD Reçetesi -3

- 1 Kısım Aliç Çiçeği ve Tanesi
(Hawthorn Flowers And Berries)
2 Kısım Nane (Peppermint)
1 Kısım Andizotu (Elecampene)

İKD reçetesi 1 gibi hazırlayınız. Günde 4 defa ¼ bardak (60 ml) alınız.

İKD Reçetesi -4

- 2 Kısım Aliç Tanesi (Hawthorn Berries)
2 Kısım Aslan Kuyruğu (Motherwort)
1 Kısım Meyan Kökü (Licorice Roots)

1 çorba kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı 1 bardak (250 ml) kaynayan su ile karıştırınız. 10 dakika bekletiniz ve süzünüz. Her gün yemeklerden 30 dakika önce 3-4 defa ½ bardak (125 ml) alınız.

Kalp Hastalıkları

Kedi Otu	
Melilotus Officinalis (Kökü)	30 Gr
Aslan Kuyruğu	
Hypericaceae (Yerüstü Kısım)	30 Gr
Civanperçemi	
Achilla Millefolium	
(Yerüstü Kısım)	20 Gr
Anason (Tohumları) Anise	2 Gr

2 çay kaşığı malzeme karışımına 1 bardak su koyulur, 15 dakika ısıldıktan sonra 45 dakika soğutulup süzülür ve sıkılarak üzerine 200 ml su ilave edilir. Günde 3 kez 50-70 ml içilir.

Oğul otu

10-20 gr kaynatılmış suya atılıp, demlenir. Günde iki üç defa alınır.

Karaman Kimyonu	
Carum Carvi	10 Gr
Cezayir menekşesi	10 Gr
Kedi Otu (Kök) -	15 Gr
Oğulotu Melissa Officinalis	
(Yaprakları)	15 Gr
Aliç Crataegus Oxyacantha	
(Yaprakları)	20 Gr
Ökseotu Viscum Albüm	
(Yaprakları)	30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımı
1 bardak kaynamış suda 2 saat
demlendikten sonra süzülür Gün
boyu 2 bardak içilir.

<i>Civanperçemi</i>	
<i>Achilla Millefolium</i>	10 Gr
<i>Anason Anise</i>	10 Gr
<i>Aslan Kuyruğu</i>	
<i>Hypericaceae</i>	20 Gr
<i>Kediotu Valeriana</i>	
<i>Officinalis</i>	20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme
karışımı 1 bardak kaynamış
suda 30 dakika demlendikten
sonra süzülür. Kalp atışlarının
artması ve kalp ağrılarında
günde 3 defa 70-100 ml içilir.

Çarpıntı

Vincetoxicum Hirundinaria
Medikus (Yaprakları)
Vince Toium Officinale

- 1) 10 gr yaprağın üzerine 1
bardak kaynamış su
koyulduktan sonra 15
dakika kaynatılır ve
süzülür. Günde 3 defa her
sefer 0,5-1 çay kaşığı
alınır.
- 2) Ortaya çıkan yaprak
karışımı günde 3 sefer 10
damla alınır.
- 3) Yaprak tozu günde 3 sefer
0,1 gr alınır.

Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları)

Buğulanmış karışım 20 gr yaprağa 1
lt kaynamış su koyularak yapılır. 1
ölçek yaprakdan ve 3 ölçek yüzde
70'lik alkolden alınarak yapılır (1
hafta demlenmeye bırakılır).

Kuşkonmaz Asparagus Officinalis
(Kökleri)

60 gr malzemeye 1 lt kaynamış su
koyulur, 15 dakika ısıtıldıktan sonra
45 dakika soğutulur ve süzülür.
Günde 3 kez 1 çay kaşığı, bardağın
1/3'ünde karıştırılarak içilir.

Kuşkonmaz Asparagus Officinalis
(Tomurcukları)

3 yemek kaşığı kıyılmış filize
1 bardak kaynamış su koyulup 2 saat
demledikten sonra süzülür. Günde 3
defa 1-2 çay kaşığı olmak üzere 3-4
hafta boyunca sakinleştirici olarak
içilir.

Baş Dönmesi ve Kalp Atışlarında Artış

Ökseotu Viscum Albüm
(Yaprakları ve Dalları)

Çayı baş dönmesi ve vücut direncinin
azalması hallerinde içilir.

<i>Aslan Kuyruğu Hypericaceae</i>	25 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	25 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum</i>	
<i>Carvi</i>	25 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	25 Gr

1-2 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su koyulur, 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulup süzülür ve toplam miktar 200 ml'e ulaştırılır. Günde 3 defa 100 ml olmak üzere kalp atışlarında artış halinde ve sinir hastalığında içilir.

Zayıf Nabız

Kartopu Çiçeği (Gilaboru)
Viburnum Opulus (Tohumları)

10 gr tohumun üzerine 1 bardak su koyulur, üstü kapatılarak 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur ve süzülür. 200 ml'ye kadar doldurur. Kalp yetmezliğinin tedavisi için karışım, bardağın 1/3'ü kadar doldurulur ve günde 3 defa içilir. 24 saatten fazla tutmayınız.

Aslan Kuyruğu (Bitki)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenerek süzüldükten sonra, zayıf nabza karşı gün içerisinde 2 seferde içilir.

Nefes Darlığı

Huş Ağacı Betula Pendula
(Yaprakları)

2 çay kaşığı doğranmamış yaprak üzerine 1 bardak su koyulur, süzgeçten geçirilir 30 dakika demlendikten sonra parmak kadar soda ilave edilir.

Kalp yetmezliğinden kaynaklanan nefes kesintisinde günde 3 defa 3-4 saat aralıklarla içilir.

Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları)

Nefes kesintisi ve kalp ağrılarında 10-20 gr kurutulmuş yapraklar 1 bardak suda 10 dk demlendikten sonra eşit oranlarda günde 3 defa içilir.

Sarımsak 10 Adet
Limon (Tohumları) 10 Adet
Bal 1 Lt

Malzemeler et makinesinden geçirildikten sonra ağzı kapalı kavanozda 1 hafta bekletilir. Günde 4 defa yudumlarla alınır. Bu miktar 2 ay için yeterli olmaktadır.

Eğer hastanın bala karşı alerjisi varsa, önereceğimiz modifikasyon uygulanabilir. 450 gr sarımsak ezilir ve 24 adet limonun suyu sıkılır. Limon suyu ve sarımsak lapasını boğazlı kavanoza ilave ederek ağzı gaz beziyle örtülür ve 24 günlüğüne bırakılır. 24 gün sonra hazır hale gelir ve uyumadan önce 1 çay kaşığına yarım bardak su koyularak her gün içilir. Etkisi 10-14 gün sonra belirir.

Kalp Hastalıklarından Kaynaklanan Ödemler

Geven (Astragalus)

10 gr otun üzerine 1 bardak kaynamış su koyulur, ısıtıldıktan sonra soğutulur, takiben süzüldükten sonra çöküntüsü sıkılır ve 200 ml'ye kadar su ilave edilir.

Önemsiz ödemlerin sebebi olduğu kalp-damar hastalıklarının tedavisinde günde 3 defa 2-3 yemek kaşığı olmak üzere alınır.

Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus (Çiçekleri)

1 çay kaşığı çiçeğin üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, 30 dk demletilir ve süzülür. Kalp hastalıklarından kaynaklanan ödemlerin tedavisinde idrar söktürme için yemekten önce günde 3 defa 50-100 ml. içilir.

Ginseng (Kökü)

40-50 gr kök kaynatılmış soğuk suda 3 - 4 saat bekletilip sudan alındıktan sonra doğranarak 500 ml. votkaya ilave edilir ve gölgeli bir yerde 17 - 20 gün boyunca bekletilir. Kalp-damar sistemleri işleyişinde problem yaşandığında günde 1 defa yemekten 30 dk önce 2 çay kaşığı alınır. Tedavi kürü 1 sene sonra tekrarlanır.

Kartopu Çiçeği, Gilaboru Viburnum (Tohumları)

10 gr tohumun üzerine 1 bardak kaynar su ilave edilir, 15 dk ısıtılır, süzildikten sonra çöküntüleri sıkılır ve 200 ml'ye kadar doldurulur. Ciğer ve kalp hastalıklarından kaynaklanan ödemlerin tedavisinde günde 3-4 defa 70-80 ml içilir.

Lohusa Çiçeği Aristolochia (Kökleri)

1 çay kaşığı kökün üzerine 1 bardak soğuk su koyulur, 8 saat demlendikten sonra süzülür. Ödemlerde gün boyu eşit oranlarda içilir.

Marul Lactuca Sativa (Yaprakları)

0.5 çay kaşığı yaprağın üzerine 1 bardak kaynamış su konur, 2 saat demlenir ve süzgeçten geçirilir. Kalp ve ciğer hastalıklarından kaynaklanan ödemlerde karışım günde 3 defa birer çay kaşığı olmak üzere içilir.

Kedi Bıyığı (Yaprakları)

7-9 gr otun üzerine kaynamış su koyulur, ısıtılır, soğutulup süzildikten sonra, kalıntılar sıkılır ve 200 ml'ye kadar doldurulur. Kan azlığı sonucu oluşan ödemlerde idrar söktürücü etkiyi oluşturmak için günde 2-3 defa 70-100 ml içilir.

<i>Fasulye Yaprak</i>	15 Gr
<i>Huş Ağacı (Tomurcuk)</i>	15 Gr
<i>Mısır (Kökleri)</i>	15 Gr
<i>Ayı Üzüümü - Arctostaphylos</i>	
<i>Uva-Ursi (Yaprakları)</i>	15 Gr
<i>Atkuyruğu Equisetum Arvense (Yerüstü Kısmı)</i>	10 Gr
<i>Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus</i>	10 Gr

4 çay kaşığı malzeme karışımı 1lt ılık suda 12 saat demlendikten sonra 10 dk kaynatılır ve süzülür. Kalp yetmezliği sonucu oluşan ödemlerde idrar söktürücü etkiyi oluşturarak tedavi etmek için günde 4 defa 100 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Beyine Kan Gitmemesi

Öküzotı *Arnica Montana*
(Çiçekleri)



1 çay kaşığı çiçeğe 1 bardak kaynamış su ilave edilir ve 2 saat demlendikten sonra süzülür. Kalp hastalıkları, beyine kan sızmaları zamanı günde 3-4 defa yemekten sonra birer çay kaşığı alınır.

Boyacı Katırtırnağı (Otu)

1 çay kaşığı otun üzerine 2,5 bardak su koyulup ölçüsünün % 30'una düşünceye kadar kaynatılarak buğulanır. Damar genişlemesinde günde bir kaç defa 1-2 çay kaşığı içilir.

Kardionevroz

<i>Keklik Otu</i>	1 Çay Kaşığı
<i>Aslan Kuyruğu</i> (Yerüstü Kısmı)	1 Çay Kaşığı
<i>Kediotu Valeriana</i> <i>Officinalis</i> (Kökleri)	1 Çay Kaşığı
<i>Aynısafa Çiçeği</i> <i>Calendula Arvensis</i> (Çiçekleri)	1 Çay Kaşığı
<i>Mısır</i> (Tepecikleri)-	1 Çay Kaşığı
<i>Diyuretik Çay</i>	1 Çay Kaşığı
<i>Kantaron</i> (Yerüstü Kısmı)	1 Tatlı Kaşığı

Malzemeler karıştırıldıktan sonra 1 lt kaynar suda demlenir. Kalp sinir hastalıkları ve krizlerinde 100 ml karışım balla beraber içilir. Özellikle büyüyerek ciğer genişlemesi ve ayak üzerinde oluşan ödemlere dönüşen vakalarda içilir.

Yürek Yaprağı Otu

1 çay kaşığı küçük dilimlenmiş malzemeye 1 bardak kaynar su koyulur, 2 saat demlendikten sonra süzülür. Kalp sinir hastalıklarında günde 3-4 defa birer çay kaşığı alınır.

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) 1 Çay Kaşığı
Aslan Kuyruğu
(Yerüstü Kısım) 1 Çay Kaşığı
Aynısıfa Çiçeği
Calendula Arvensis
(Çiçekleri) 1 Tatlı Kaşığı
Dişüretik Çay 1 Tatlı Kaşığı
Kantaron
(Yerüstü Kısım) 1 Tatlı Kaşığı
Mısır 1 Tatlı Kaşığı

Malzemeler karıştırılarak 1 lt kaynar suda demlenir. Cığer genişlemesine ve ayak ödemlerine sebep olan kalp sinir hastalıkları ve krizlerinde 70 ml karışım balla karıştırılarak günde 4-5 defa içilir.

Çoban Değneyi, Polygonum
Aviculare L. Phytolacca
(Yerüstü Kısım) 10 Gr
Alıç Xeranthemum
İnapertum
(Yerüstü Kısım) 10 Gr
Alıç Crataegus
Oxyacantha (Çiçekleri) 10 Gr
1 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su koyulup 30 dk demlendikten sonra süzülür. Kalp sinir hastalıkları ve kalp atışlarında

artış yaşandığında günde 3 defa 50-70 ml. içilir.

İnci Çiçeği Convallaria
Majalis (Çiçekleri) 10 Gr
Rezene Foeniculum
Vulgare (Tohumları) 20 Gr
Nane (Yaprakları) 30 Gr
Kediotu Valeriana
Officinalis (Kökleri) 40 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 bardak kaynar suda demlendikten sonra soğutulur ve süzülür. Kalp sinir hastalığında günde 5-6 defa birer çay kaşığı alınır.

Aslan Kuyruğu
Hypericaceae (Yerüstü Kısım) 10 Gr
Alıç Crataegus
Oxyacantha (Tohumları) 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) 20 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) 20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su koyulup 30 dk demlendikten sonra süzülür. Kalp sinir hastalıkları ve kalp atışlarında artış yaşandığında günde 3 defa 50-70 ml. içilir.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) 10 Gr
İnci Çiçeği Convallaria
Majalis (Çiçekleri) 10 Gr
Rezene Foeniculum
Vulgare (Tohumları) 20 Gr
Nane (Yaprakları) 30 Gr
Kediotu Valeriana
Officinalis 40 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su koyulur ve demlenir.

Sindirim bozukluğu, uykusuzluk ve gerginliğe sebep olan kalp sinir hastalıklarında günde birkaç defa içilir.

<i>Sedefotu Ruta Graveolens</i>	
(Yerüstü Kısmı)	30 Gr
<i>Kekik Thymus Vulgaris</i>	
(Yerüstü Kısmı)	30 Gr
<i>Oğulotu Melissa</i>	
<i>Officinalis</i>	
(Yerüstü Kısmı)	40 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 bardak kaynar suda demlendikten sonra soğuk suda 3 saat soğutulur, takriben 5 dakika kaynadıktan sonra, 15 dk soğutulur ve süzülür. Kalp sinir hastalıklarında günde 1-2 bardak içilir.

<i>Sedefotu Ruta Graveolens</i>	
(Yerüstü Kısmı)	20 Gr
<i>Kaz otu</i>	
(Yerüstü Kısmı)	10 Gr
<i>Ökseotu Viscum Albüm</i>	
(Yaprakları)	30 Gr
<i>Civanperçemi Achilla</i>	
<i>Millefolium</i>	
(Yerüstü Kısmı)	30 Gr
<i>Atkuyruğu Equisetum</i>	
<i>Arvense</i>	30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 bardak kaynar suda demlendikten sonra soğuk suda 3 saat soğutulur, takriben 5 dakika kaynadıktan sonra, 15 dk soğutulur ve süzülür. Kalp sinir hastalıklarında günde 1-2 bardak içilir.

<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi</i>	
(Tohumları)	10 Gr
<i>Sedefotu Ruta Graveolens</i>	
(Yerüstü Kısmı)	10 Gr
<i>Oğulotu Melissa Officinalis</i>	
(Yaprakları)	15 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
(Kökleri)	15 Gr
<i>Diş otu (Tohumları)</i>	20 Gr
<i>Cezayir Menekşesi</i>	
<i>Vinca Rosea (Yerüstü Kısmı)</i>	20 Gr
<i>Aliç Crataegus Oxyacantha</i>	
(Çiçekleri)	20 Gr
<i>Ökseotu Viscum Albüm</i>	
(Yaprakları)	30 Gr

1 çay kaşığı malzeme karışımı 1 bardak kaynar suda demlendikten sonra süzülür. Kalp sinir hastalıklarında günde birkaç defa içilir.

Felç

Asma Üzüm (Çiçek)

1 çay kaşığı çiçeğe 1 bardak kaynamış su ilave edilir ve 2 saat demlendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa yemekten sonra 1 çay kaşığı alınır.

<i>Sarı kantaron</i>	
(Yerüstü Kısmı)	100 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
(Çiçekleri)	100 Gr
<i>Altıncık (Çiçekleri)</i>	100 Gr
<i>Huş ağacı (Tomurcuk)</i>	100 Gr

Bütün malzemeler karıştırılıp şişe veya kavanozda kapalı halde saklanır.

Yarım günlük doz akşamdan hazırlanır: 1 çay kaşığı malzeme karışımı 500 ml suda demlendikten sonra 20 dk bekletilir, bez kullanılarak süzülür ve geriye kalanları da sıkılır. Karışım 1 kaşık balla karıştırılarak anında içilir. 30-40°C'ye kadar ısıtılır ve kahvaltıdan 20 dk önce içilir. Hipertoni ve stenokardi tedavisinde uygulanır. Tedavi kürü 3-5 sene sonra tekrarlanır.

Karabaş Otu (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı otun üzerine 2 bardak kaynar su koyulur, kapalı kapta soğuyuncaya kadar bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa 1 çay kaşığı alınır.

KALP KRİZİ VE MİYOKARDİ

Miyokardozis

Miyokardozis, kalp kaslarının bozulmasını içeren kalp hastalığının bir şeklidir. Genellikle kalp kaslarına giden kanın azalması veya kesilmesi ile kalp krizine neden olur. Doktorlar, kalp krizi geçiren insanların sigara içme, fazla yağlı yemek yeme, yetersiz derecede egzersiz ve duyusallığın zayıflığı gibi gerçek nedenleri bırakmaları gerektiğini vurgularlar: Doktorların hastaların gelecekte başka bir kriz geçirmemelerine yardım etmek için yeni değerlendirmeler yapmaları büyük önem taşır.

Rusya şifalı bitkileri diğer hastalıklar için kullandıkları birçok bitkileri tavsiye ederler. Buna rağmen miyokardozis için gerekli bitkileri tavsiye ederken çok dikkatli olmaya çalışıyorlar çünkü bu hastalık genellikle diğer sağlık problemlerini ortaya çıkarıyor. Bu ilave semptomlarda hasta üzerinde daha etkili olması için kompleks formülde bitki ilave etme veya kaldırma denenebilir.

Bazı insanlarda için miyokardozis, kabızlık ile birlikte ortaya çıkabilir ki bu durumlarda aşağıdaki tarifler faydalı olur.

Miyokardozis ve Kabızlık Reçetesi -1

2 Kısım Kekik (Thyme)

1 Kısım Isırgan Otu (Nettle)

1 Kısım Civan Perçemi Yaprığı (Yarrow Leaves)

1 çorba kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı kaynayan 1 bardak (250) su içinde karıştırınız. 10 dakika demlendiriniz ve süzünüz. Sabah ve akşam olmak üzere günde iki defa ½ bardak (125 ml) alınır.

Miyokardozis ve Kabızlık Reçetesi -2

3 Kısım Ak Diken Taneleri ve Kökü

(Buckthorn Berries And Seeds)

1 Kısım Anason (Aniseed)

1 Kısım Meyan Kökü (Licorice Roots)

1 çorba kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı 1 bardak (250) kaynayan su ile karıştırınız. Kapatınız, 30 dakika demlendiriniz ve süzünüz. Sabah ve akşam olmak üzere günde iki defa ½ bardak (125 ml) alınır.

Bu iki tarife daha önce açıklanan İKD tarifeleri ile birleştirilmiştir. Çünkü bazı insanlar bunu rahatsız edici bulabilir. Şifalı bitkiciler bu formüllerin akşam yemeğinden sonra veya yatmadan önce alınmalarını tavsiye ediyor.

Diğer Reçeteler

Asma Üzüm (Çiçekleri)

10 gr çiçeğe 1 bardak su koyulur, ısıtıldıktan sonra soğutulur, süzülür ve geriye kalanlar sıkılır. Karışım günde 3 defa yemekten sonra 1 çay kaşığı alınır.

<i>Kediotu Valeriana</i>	
<i>Officinalis (Kökleri)</i>	40 Gr
<i>İnci Çiçeği Convallaria</i>	
<i>Majalis (Çiçekleri)</i>	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum</i>	
<i>Vulgare (Tohumları)</i>	20 Gr
<i>Nane (Yaprak)</i>	30 Gr

2 çay kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su koyulur, 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur, süzülür, geriye kalanları da sıkılarak 200 ml'ye kadar üzerine doldurulur. Miyokardide günde 3 defa 50-70 ml içilir.

ARİTMİ VE TAŞIKARDİ

Kardiak Aritmi

Kardiak aritmi fizyolojik veya patalojik rahatsızlıklardan kaynaklanan düzensiz kalp atışını ifade eder. Genellikle iki şekli vardır. Kalp hareketinin anormal hızlı olduğu taşikardi ve takikardia ve anormal kalp atışının yavaş olduğu bradikardi. Aşağıda yazılı üç tarife özellikle geleneksel allpatik tedavi ilavesi gibi kullanıldığında kısa sürede iyi sonuçlar doğurur. Bu bitkiler ters yan etkiye neden olmadığı zaman hastanın, yetkili bir doktorun yanı sıra profesyonel bir şifalı bitki satan kişi tarafından da görülmesi önemlidir. Eğer hastada bir ilerleme varsa şifalı bitki satan kişi bitki dozajını kademeli olarak azaltmayı düşünebilir.

Aşırı dozdan özellikle kedi otu ve anaotunun aşırı dozundan her zaman kaçınılmalıdır. Daha önce açıklanan tarifeler gibi tedavi için bir yıl boyunca üç ardışık ay düşünülmelidir. Şifalı bitkiler satan kişiler, semptomlar ortadan kalktığında tedavi sürecinin de durdurulması yerine tedavi sürecine göre dozajın azaltılmasını tavsiye ediyor. Birçok hasta bir tedavinin döneminin yeterli olduğunu rapor etmiştir. Bazıları ise yıllarca semptom yokluğu yaşamıştır. Buna rağmen şifalı bitkiler satan kişiler hastaların bir yıl içinde ilk üç aylık kullanım sürecinden sonra yenilenen semptomun ilk belirtisinde bitkisel tedavinin sürecini otomatik olarak devam ettirmekten kaçınılmasını tavsiye ederler.

Her ikisi de ilaç veya diğer tıbbi müdahale ile tedavi edilebilirken şifalı bitkiler satan kişiler, normal kalp atışı için aşağıda yazılı tarifeleri tavsiye ediyor.

Kardiyak Arıtmı Reçetesi -1

1 Kısım Nane (*Peppermint*)

1 Kısım Civan Perçemi Yaprağı
(*Yarrow Leaves*)

1 çorba kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı kaynayan 1 bardak (250 ml) su içinde karıştırınız. Kapatınız ve 15 dakika demlendiriniz. Süzünüz. Yemeklerden bir buçuk saat önce günde 3 defa ½ bardak (125 ml) alınız.

Kardiyak Arıtmı Reçetesi -2

1 Kısım İnci Çiçeği Yaprağı
(*Lily Of The Valley Leaves*)

1 Kısım Aslan Kuyruğu
(*Motherwort*)

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız (inci çiçeği hazırlanırken eğitimli bir sağlık bakımı uzmanına danışılması gerekmektedir).

Kardiyak Arıtmı Reçetesi -3

1 Kısım İnci Çiçeği Yaprağı
(*Lily Of The Valley Leaves*)

1 Kısım Keklik Gözü
(*Pheasant's Eye*)

1 Kısım Ahududu (Kurutulmuş)
(*Raspberries*)

Yukarı yazıldığı gibi hazırlayınız ve alınız.

Diğer Kardiyak Arıtmı Reçeteleri

Alıç Crataegus Oxyacantha
(Çiçekleri)

5 gr çiçeğe 1 bardak kaynar su koyulur, 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur, süzülür, geriye kalanları da sıkılarak 200 ml'ye kadar üzerine doldurulur. Düzensiz kalp atışında günde 2-3 defa yemekten sonra 100 ml içilir.

Çilek (Yaprakları) 2 Ölçek

Kediotu Valeriana

Officinalis (Kökleri) 1 Ölçek

Oğulotu Melissa Officinalis

(Yaprakları) 4 Ölçek

Aslan Kuyruğu Hypericaceae

(Yerüstü Kısmı) 2 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su koyulup 30 dk kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Düzensiz kalp atışında, kalp sıkışmasında, nevrastenide günde 7 defa 0,5 çay kaşığı alınır.

Aynısafa Çiçeği Calendula Arvensis
(Çiçekleri) 2 Ölçek

Alıç Crataegus Oxyacantha
(Çiçekleri) 2 Ölçek

Yabani Karahindiba
(Yaprak) 2 Ölçek

Selam Otu Levisticum
Officinale (Yerüstü Kısmı) 4 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su koyulup 30 dk kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Düzensiz kalp atışı ve kalp çarpıntısında günde 7 defa ikişer çay kaşığı alınır.

Aslan Kuyruğu Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı) 3 Ölçek
Lavanta Çiçeği Lavandula
(Yerüstü Kısmı) 2 Ölçek
Biberiye Rosmarinus Officinalis
(Yaprakları) 2 Ölçek
Alıç Crataegus Oxyacantha
(Çiçekleri) 3 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su koyulup 60 saniye kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Aritmi, nevrasteni, yüksek tansiyonda günde 6 defa 100 ml içilir.

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) 1 Ölçek
Acı Pelin Artemisia
(Yaprakları) 1 Ölçek
Fare Kulağı (Otu) 3 Ölçek
Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları) 4 Ölçek
Murt Myrtus Communis
(Yaprakları) 3 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su koyulup 30-60 saniye kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Düzensiz kalp atışı, fiziksel yorgunlukta bardağın 1/3'ü kadar her gün içilir.

Gnaphalium Uliginosum (Otu)
(Yerüstü Kısmı) 4 Ölçek
Nane (Yaprakları) 6 Ölçek
Aynısafa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) 4 Ölçek
Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) 1 Ölçek
Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları) 4 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su koyulup 30 saniye kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Kalp çarpıntısıyla yüksek atardamar basıncında günde 3 defa 100 ml içilir.

Koroner Yetmezlik ve Kardiyoskleroz

Öküzotu Arnica Montana
(Çiçekleri)

10 gr çiçeğe 1 bardak su koyulur, 10 dk ısıtıldıktan sonra 30 dk soğutulur, süzülür ve geriye kalanlar sıkılarak 200 ml'ye kadar doldurulur. Karışım günde 3 defa yemekten sonra 1 çay kaşığı alınır. Kardiyosklerozda günde 3 defa yemekten sonra sütle karıştırılarak 1 çay kaşığı alınır.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları)

10 gr çiçeğe 1 bardak su koyulur, ısıtıldıktan sonra soğutulur, süzülür ve geriye kalanlar sıkılarak 200 ml'ye kadar doldurulur.

Karışım günde 3-4 defa yemekten sonra 1 çay kaşığı alınır.

Hipotoni (Isı Düşüklüğü, Isı Azlığı)

Hipotoni yaşı elliden fazla olan yetişkinlerin yarısına etki eder. Hipotoni'de kalbe akan kana zarar veren arterlerin kaslarla ilgili gerilimi rahatlar. Faktörler genetiklik, kronik duygusal ve diğer psikoduygusal düzensizlik, uykusuzluk, rahatsızlık ve bölgesel kan

sirkülasyonu ve beyinde zayıf kan sirkülasyonu dahil hipotoniye neden olur. Kusma, baş dönmesi ve baş ağrısı hipotoniyi tetikleyebilir.

Rusya'da tıbbi doktorlar hipotonia semptomlarını tedavi etmek için üç farklı yol seçerler. Yalnız kullanılan bitkisel terapi, bitkisel formüller vasıtasıyla kademeli olarak yerleştirilmiş allopatik ilaçlar ile terapinin başlatılması ve allopatik ilaçlarının kombinasyonu ve aynı zamanda bitkisel ilaçlar. Kardiyovasküler hastalığın diğer şekilleri her ne kadar farklı olsa da hipotoni, bitkisel terapinin en az beş veya altı ayını gerektirir. Eğer üç ay içinde sonuçlar başarıyı gösterdiyse, şifalı bitkiler satan kişiler bitkisel tedaviye devam edilmesini veya dozun azaltılmasını tavsiye etmiyor. Eğer ilk aylarda sonuçlar pozitif değilse, şifalı bitkiler satan kişiler yan etki meydana gelmeden dozun ikiye katlanması gerektiğini rapor ediyorlar. Hipotoni tedavisinde kullanılan bitkisel formülün esas avantajlarından biri de sabah yataktan kalkarken veya hızlı ilerleyen asansördeyken diğer yapay ilaçlar gibi kan basıncının aniden düşmesine neden olmamasıdır.

Diğer kardiyovasküler hastalıkların şekli gibi bitkiler ile diüretik özellikler kompleks bitkisel tarifelerin önemli bir bölümünü oluşturur. Aşağıda yazılı tarifeler hipotoninin tedavisi için bitkisel ilaçların ortak noktasıdır.

Hipotoni Reçetesi -1

- 1 Kısım Kedi Ayağı (Cudweed)
- 2 Kısım At Kuyruğu (Horsetail)
- 1 Kısım Cezayir Menekşesi (Periwinkle)
- 1 Kısım Civan Perçemi Yapağı (Yarrow Leaves)

1 çorba kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı kaynayan 1 bardak (250 ml) su içinde karıştırınız. 10 dakika demlendiriniz ve süzünüz. Yemeklerden sonra günde 3 öğün ¼ bardak (60 ml) alınız.

Hipotoni Reçetesi -2

- 1 Kısım Aslan Kuyruğu (Motherwort)
- 1 Kısım Kedi Ayağı (Cudweed)
- 1 Kısım Takke Otu (Skullcap)
- 1 Kısım Kedi Otu Kökü (Valerian Roots)
- 1 Kısım Nane (Peppermint)

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız. Yemeklerden önce günde 3 öğün 1/3 bardak (80 ml) alınız.

Hipotoni Reçetesi -3

- 3 Kısım Kedi Ayağı (Cudweed)
- 2 Kısım Aliç Tanesi (Hawthorn Berries)
- 2 Kısım Medine Çiçeği (Everlasting)
- 1 Kısım Huş Ağacı Yapağı (Birch Leaves)

- 1 Kısım Meyan Kökü (Licorice Roots)

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız. Yemeklerden bir buçuk saat önce günde 3 öğün 2/3 bardak (166 ml) alınız.

Hipotoni Reçetesi -4

- 1 Kısım Havuç Tohumu (Carrot Seeds)
- 1 Kısım Rezene Tohumu (Fennel Seeds)
- 1 Kısım Peygamber Çiçeği (Cornflower)
- 1 Kısım Kedi Otu Kökü (Valerian Roots)
- 1 Kısım Aliç Tanesi (Hawthorn Berries)

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız.
Yemeklerden bir buçuk saat önce
günde 4 öğün ¼ bardak (60 ml)
alınız.

Hipotoni Reçetesi -5

- 1 Kısım Sarımsak (Ezilmiş)
(Garlic Cloves)
1 Kısım Aliç Çiçeği
(Hawthorn Flowers)
1 Kısım Aliç Tanesi
(Hawthorn Berries)
1 Kısım Kedi Otu Kökü
(Valerian Roots)
1 Kısım At Kuyruğu (Horsetail)

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız.
Yemeklerden önce günde 2-3 öğün
1 bardak (250 ml) alınız.

Hipotoni Reçetesi -6

- 1 Kısım Cezayir Menekşesi
Yaprağı
(Periwinkle Leaves)
3 Kısım Takke Otu (Skullcap)
3 Kısım Aliç Tanesi
(Hawthorn Berries)
1 Kısım Kedi Otu Kökü
(Valerian Roots)
1 Kısım Kekik (Thyme)

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız.
Kapatınız ve 2 saat bekletiniz.
Süzünüz. Yemeklerden önce günde
3 öğün ½ bardak (125 ml) alınız.

Diğer Hipotoni Reçeteleri

- Eğir (Kökleri) 1 Ölçek
Yersarmaşığı (Bitki) – 4 Ölçek
Mineçiçeği Verbena
(Yaprakları) 2 Ölçek
Kök Boyası (Bitki) – 2 Ölçek

- İzmir Kekiği (Bitki) – 4 Ölçek
Kantaron (Bitki) – 14 Ölçek
Ardıç (Tohum) – 1 Ölçek
Ağaçgözü Rosebay
(Yaprakları) 4 Ölçek
Nane (Yaprakları) 2 Ölçek
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) 4 Ölçek
Çoban Değneyi, Polugonum
Aviculare L. (Yerüstü Kısmı) 2 Ölçek
Kuşburnu (Tohumları) 6 Ölçek

2-3 çay kaşığı malzeme karışımı
termosa ilave edildikten sonra üzerine
500 ml yeni kaynamış su koyulur ve
10 saat sonra süzülür. Günde 3 defa
yemekten 20-40 dakika önce içilir.

- Mançurya Aralyası (Kök) – 15 G
Saraypatı (Kök) – 15 G
Aliç Crataegus Oxyacantha
(Tohumları) 15 G
Kuşburnu (Tohum) – 15 G
Aynısıfa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) 10 G
Sukeneviri (Bitki) – 20 G
Kuşburnu (Tohumları) 20 G
Isırgan Urtica Urens
(Yaprakları) 15 G
Aliç Crataegus Oxyacantha
(Tohumları) 15 G
Kantaron (Bitki) 20 G

2 çay kaşığı malzeme karışımına 1
bardak kaynar su koyulur, 15 dk
ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur,
süzülür, geriye kalanları da sıkılarak
200 ml'ye tamamlanır. Güçlendirici
olarak ve hipotoni tedavisinde günde
2 defa 70-100 ml alınır.

Devedikeni veya Kenger
(Yaprakları)

4 çay kaşığı yaprağın üzerine 4 bardak kaynar su koyulur, 2 saat bekletilir ve süzülür. Hipotonide günde 6 defa 100 ml içilir.

Hipertoni (Aşırı Kasılma)

<i>Keklik Otu Adonis</i> (Yerüstü Kısım)	10 Gr
<i>Aslan Kuyruğu</i> (Yerüstü Kısım)	10 Gr
<i>Aliç Crataegus Oxyacantha</i> (Tohumları Ve Çiçekleri)	10 Gr
<i>Civanperçemi</i> <i>Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısım)	15 Gr
<i>Gnaphalium Uliginosum L</i> (Yerüstü Kısım)	15 Gr
<i>Çoban Değneyi, Polugonum</i> <i>Aviculare L.</i> (Yerüstü Kısım)	20 Gr
<i>Akdiken (Kabuk) –</i> <i>Kediotu Valeriana Officinalis</i> (Kökleri)	10 Gr 15 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış su koyulur ve soğuyuncaya kadar bekletilir. Hipertonide, şah damar çeperleri ve kalp ağrılarında akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

<i>Kara Üvez Aronia</i> (Tohum) –	10 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum</i> <i>Carvi (Tohumları)</i>	10 Gr
<i>Kartopu çiçeği Viburnum.</i> (Kabuğu)	10 Gr
<i>Cezayir Menekşesi</i> <i>Vinca Rosea (Yerüstü Kısım)</i>	20 Gr
<i>Aliç Crataegus Oxyacantha</i> (Çiçekleri)	20 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i> (Kökleri)	15 Gr
<i>Ökseotu Viscum Albüm</i> (Yaprakları)	30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımının üzerine 4 bardak kaynar su koyulur, 30 dk bekletilir ve süzülür. Hipertonide günde 3 defa yemekten sonra 100 ml içilir.

<i>Aliç (Tohumları ve Çiçekleri)</i>	20 Gr
<i>Kantaron (Yerüstü Kısım)</i>	20 Gr
<i>Keklik Otu Adonis</i> (Yerüstü Kısım)	20 Gr
<i>Aslan Kuyruğu</i> (Yerüstü Kısım)	20 Gr
<i>Erysimum Diffusum Ehrh.</i> (Yerüstü Kısım)	20 Gr
<i>Aynısıfa Çiçeği</i> <i>Calendula Arvensis (Çiçekleri)</i>	20 Gr
<i>Yaban Çileği (Yaprak) –</i>	40 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 bardak kaynar suda demlenir ve süzülür. Düzensizlik ve hipertoniide günde 3-4 defa 40 ml içilir.

<i>Peygamber Çiçeği Centaurea</i> <i>Cyanus (Çiçekleri)</i>	15 Gr
<i>Aliç (Tohumları)</i>	15 Gr
<i>Kara Üvez Aronia</i> (Tohumları)	15 Gr

<i>Atkuyruğu Equisetum</i>	
<i>Arvense (Yerüstü Kısmı)</i>	15 Gr
<i>Ökseotu Viscum Albüm</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	15 Gr
<i>Civanperçemi</i>	
<i>Achilla Millefolium</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	15 Gr
<i>Kediotu Valeriana</i>	
<i>Officinalis</i>	15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 bardak kaynar suda demlenir ve 30 dk bekletildikten sonra süzülür. Hipertoni günde 3 defa yemekten sonra 70 ml. içilir.

Öküzotu Arnica Montana (Çiçekleri)

10 gr çiçeğe 1 bardak su koyulur, 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür. Hipertoni günde 3 defa yemekten sonra alınır.

Kara Üvez Aronia (Tohumları)

1. Aroniya tohumlarının taze sıkılmış suyu 2 hafta boyunca 0,5 bardak alınır.
2. 1 kg yıkanmış ve hafiften kurutulmuş tohumlar 700 gr şeker tozuyla karıştırılarak ezilir ve hipertoni günde 2 defa 75–100 gr alınır.

Bakla Vicia (Yerüstü Kısmı)

10 gr otun üzerine 1 bardak su koyulur, 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur ve süzülür, geriye kalanlar

sıkılarak 200 ml'ye kadar ilave edilir. Hipertoninin ilk aşamalarında günde 2–3 defa 2–3 yemek kaşığı alınır.

Cezayir Menekşesi Vinca Rosea (Yerüstü Kısmı)

5 gr öğütülmüş yaprağın üzerine 1 bardak su koyulur, 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur ve süzülür. Atardamar basıncının düşürülmesi için günde 3 defa bardağın 1/3 kadar içilir.

<i>Alıç (Tohum) –</i>	3 Ölçek
<i>Aynisefa (Çiçek) –</i>	2 Ölçek
<i>(Bitki) –</i>	2 Ölçek

3 çay kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su koyulur, soğuması için bekletilir ve süzülür. 2. ve 3. aşama hipertoni hastalığında günde 6 defa 100 ml içilir.

<i>Alıç (Çiçekleri)</i>	15 Gr
<i>Atkuyruğu Equisetum Arvense</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	15 Gr
<i>Ökseotu Viscum Albüm</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	15 Gr
<i>Cezayir Menekşesi Vinca Rosea</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	15 Gr
<i>Civanperçemi Achilla</i>	
<i>Millefolium (Yerüstü Kısmı)</i>	30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 3 saat boyunca 1 bardak soğuk suda bekletildikten sonra 5 dk kaynatılır ve 15 dk bekletilir. Gün boyu içilir.

<i>Betony. Betonica Officinalis L.</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	1 Ölçek
<i>Su Keneviri</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	2 Ölçek
<i>Şerbetçiotu</i>	
<i>Humulus Lupulus</i>	1 Ölçek

Aliç Gnaphalium
(Tohumları) 3 Ölçek
Chenopodiaceae
(Bitki) – 2 Ölçek
Akasya Acacia
(Çiçekleri) 1 Ölçek
3 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynatılmış su ilave edilir, 10 dk sıcak suda ısıtıldıktan sonra 30 dk bekletilir ve süzülür. Alerjiye sebep olan hipertoniide günde 6 defa 100 ml içilir.

Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı öğütülmüş ota 1 bardak kaynar su koyulduktan sonra 2 saat bekletilir ve süzülür.

Hardal (Yerüstü Kısmı)

2 çay kaşığı hardalın 1 kova suya ilave edilmesinden yapılan hardal banyosu atardamar basıncının ani yükselişinde etkilidir.

Kara Buğday Fagopyrum Esculentum (Çiçekleri) 1 Ölçek
Bektaş Üzümi

(Yaprakları) 2 Ölçek

Susam (Tohumları) 2 Ölçek

Isırgan Urtica Urens

(Yaprakları) 2 Ölçek

Sardunya Çiçeği Pelargonium
(Kökleri) 2 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su koyulur, 1 dk kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Beyindeki kan dolaşım bozukluğuna sebep olan 1. ve 2. aşama hipertoni hastalığında günde 5 defa 0,3 bardak içilir.

Böğürtlen Rubus Fruticosus
(Yaprakları) 25 Gr
Asperulla otu
(Yerüstü Kısmı) 20 Gr
Ökseotu Viscum Albüm
(Yaprakları) 15 Gr
Aslan Kuyruğu Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı) 20 Gr
Gnaphalium uliginosum
(Yerüstü Kısmı) 16 Gr

1 çay kaşığı malzeme karışımı demlenip çay gibi günde 3–4 bardak içilir.

Filaga arvensis L. (Yaprakları)

3 yemek kaşığı malzemenin üzerine 2 bardak su koyulur, 30 dk kaynatılıp soğuduktan sonra süzülür. Günde 6 defa birer çay kaşığı alınır.

Çilek (Yaprakları)

1. 1 çay kaşığı malzemenin üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, 10 dk kaynatılıp soğuduktan sonra süzülür. Günde 3–4 defa 1 çay kaşığı alınır.

2. 1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemenin üzerine 1 bardak kaynar su koyulur ve 45 dakika bekletilir. Sabah akşam 1 bardak içilir.

Aynısafa Çiçeği Calendula Arvensis (Çiçekleri) 15 Gr
Aslan Kuyruğu Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı) 15 Gr
Gnaphalium Uliginosum
(Yerüstü Kısmı) 15 Gr
Sarı Kantoran, Binbirdelik Otu
(Yerüstü Kısmı) 15 Gr

Alıç Gnaphalium

(Yerüstü Kısmı)

15 Gr

Diyuretik Çay

15 Gr

Malzemelerin her birinden 1 tatlı kaşığı alınarak karıştırılır, 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletilir ve süzülür. Günde 4 defa ılık halde içilir.

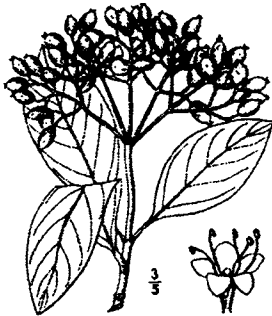
Kartopu Çiçeği Viburnum

(Kabuğu)

10 gr kabuğu 1 bardak kaynar su koyulup üstü kapatılarak 30 dk beklendikten sonra 10 dk soğutulur, takiben süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa yemekten sonra 1-2 yemek kaşığı alınır.

Kartopu Çiçeği Viburnum

(Tohumları)



10 gr tohuma 1 bardak kaynar su koyulur, üstü kapatılarak 30 dk beklendikten sonra 10 dk soğutulur, takiben süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa yemekten sonra 0.3 bardak içilir. Kartopu çiçeği tohumları

ayrıca hem temizlenmiş şekilde hem de balla karıştırılarak alınır.

Loğusa Çiçeği Aristolochia

(Yaprakları)

1. 1 çay kaşığı ince doğranmış malzemeye 1 bardak kaynar su koyulur, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Karışım gün boyu eşit oranlarda içilir.
2. 0,5 çay kaşığı kurutulmuş yaprağa 1 bardak kaynar su koyulur, 15 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Kedinanesi Nepeta Cataria

(Yerüstü Kısmı) (Kedi Ayağı)

1 çay kaşığı ince doğranmış malzemeye 1 bardak kaynar su koyulur, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.

Vincetoxicum Hirundinaria Medikus

(Yaprakları)

10 gr yaprağın üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, 30 dakika bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa 0,5-1 yemek kaşığı alınır.

Yonca (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı otun üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, 30 dakika bekletilir ve süzülür. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Peygamber Dikeni Carduus

Benedictus (Tohumları)

10 Gr

Akağaç (Yaprak) -

10 Gr

Sarı Yonca Melilotus

Officinalis *nenecmku*

10 Gr

<i>Gül (Taç Yaprakları) –</i>	10 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza</i>	
<i>Glabra (Kökleri)</i>	10 Gr
<i>Ahududu Rubus İdaeus</i>	
<i>(Tohumları)</i>	20 Gr
<i>Deve Tabanı. öksürük otu</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	20 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	20 Gr
<i>İzmir Kekiği (Yaprak) –</i>	20 Gr
<i>İhlamur Ağacı Tilia</i>	
<i>Europaea (Çiçekleri)</i>	20 Gr
<i>Anason Anise</i>	
<i>(Tohumları)</i>	30 Gr
<i>Oğulotu Melissa</i>	
<i>Officianalis (Yaprakları)</i>	30 Gr
<i>Atkuyruğu Equisetum</i>	
<i>Arvense (Yerüstü Kısmı)</i>	30 Gr
<i>Yaban Sümbülü Nepeta</i>	
<i>Cataria (Yaprakları)</i>	30 Gr
<i>Dereotu Anethum Graveolens</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı ve</i>	
<i>Tohumları)</i>	30 Gr
<i>Aslan Kuyruğu</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	30 Gr
<i>Aliç (Tohumları ve</i>	
<i>Çiçekleri)</i>	40 Gr
<i>Kuşburnu Populus</i>	
<i>Tremuloides (Tohumları)</i>	50 Gr
<i>Aliç Gnaphalium</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	50 Gr
<i>Gnaphalium uliginosum L</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	60 Gr
1 çay kaşığı otun üzerine 500 ml kaynar su koyulur, 30 dakika bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa yemekten 10–15 dk önce 150 ml içilir.	
<i>Ökseotu Viscum Albüm</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	15 Gr
<i>Aliç (Çiçekleri)</i>	15 Gr
<i>Aslan Kuyruğu Hypericaceae</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	15 Gr

Gnaphalium Uliginosum
L (Yerüstü Kısmı) 15 Gr

1 çay kaşığı otun üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, 30 dakika bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa yemekten sonra 50–100 ml içilir.

Ökseotu Viscum (Yaprakları)

40 gr yapraklarla veya yumuşak meyvelerle kaplı sürgün 1 lt suda 6 saat bekletilir. Günde 3–4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Ökseotu Viscum Albümense
(Yaprakları) 2 Yemek Kaşığı
Aslan Kuyruğu
Hypericaceae – 2 Yemek Kaşığı
Gnaphalium
Uliginosum– 2 Yemek Kaşığı
Aliç Çiçeği - 2 Yemek Kaşığı

Malzemeye 1,5 bardak kaynar su koyulur, 2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 2–3 defa 50 ml içilir. Tedavi kürü 1–2 ay sürmektedir.

Ökseotu Viscum Albümüni
(Sürgün) – 1 Yemek Kaşığı
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) 1 Yemek Kaşığı

Malzemeye 1 bardak kaynar su koyulur, 5 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde bir kaç defa 1 çay kaşığı alınır.

Ökse Otu (Dal) – 30 G
Aliç Gnaphalium
(Çiçekleri) 20 G
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) 20 G

Cezayir Menekşesi Vinca Rosea
(Yerüstü Kısmı) 10 G
Karaman Kimyonu
Carum Carvi – 20 G

2 çay kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su koyulur, 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur, süzülür, geriye kalanları da sıkılarak 200 ml'ye kadar üzerine doldurulur. Günde bir kaç defa 50-70 ml içilir.

Kolorado Çayı (Yerüstü Kısmı)

7-9 gr malzeme karışımına 1 bardak kaynar su koyulur, 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur, süzülür, geriye kalanları da sıkılarak 200 ml'ye kadar üzerine doldurulur. Günde bir kaç defa 50-70 ml içilir.

Solanum (Tohum)

Gün boyu 5-6 gr tohumu alınır.

Aslan Kuyruğu Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı) 1 Ölçek
Gnaphalium uliginosum L
(Yerüstü Kısmı) 1 Ölçek
Aliç Gnaphalium
(Yerüstü Kısmı) 1 Ölçek
Ökseotu Viscum Albüm
(Yaprakları) 1 Ölçek

40 gr malzeme karışımı 1 lt suda buğulanır ve gün boyu içilir.

Gnaphalium Uliginosum L
(Yerüstü Kısmı)

Üzerine 1 bardak kaynar su koyulmuş 10 gr karışım 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur ve süzülür, geriye kalanlar sıkılarak 200 ml'ye kadar ilave edilir. Beyin kanamasında yemekten sonra 70-100 ml içilir. Ayak banyosu şeklinde uygulanır: 150 gr ot 3 lt kaynar suda demlendikten sonra 30 dk orta ateşte veya gaz ocağında tutulur. Banyo 30 dk sürede yapılır.

Civanperçemi (Bitki) – 1 Ölçek
Erysimum diffusum
Ehrh (Bitki) – 1 Ölçek
Aslan Kuyruğu (Bitki) – 3 Ölçek
Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) 1 Ölçek
Gnaphalium uliginosum L
(Yerüstü Kısmı) 2 Ölçek

3 yemek kaşığı malzemeye 1 lt su koyulur, bekletilir, soğutulur ve süzülür. Hipertoni hastalığının kardiyal şeklinde günde 6 defa 100 ml içilir.

Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) 10 Gr
Cezayir Menekşesi Vinca Rosea
(Yaprakları) 10 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) 15 Gr
Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları) 15 Gr
Aliç Gnaphalium
(Çiçekleri) 20 Gr
Ökseotu Viscum Albüm
(Yerüstü Kısmı) 30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilir, 2 saat sonra süzülür. Günde 2 bardak içilir.

<i>Peygamber Otu Carduus</i>	
<i>Benedictus</i> (Çiçekleri)	20 Gr
<i>Mineçiçeği Verbena</i>	
(Çiçekleri)	20 Gr
<i>Alıç Gnaphalium</i>	
(Çiçekleri)	20 Gr
<i>Aslan Kuyruğu Hypericaceae</i>	
(Yerüstü Kısım)	20 Gr
<i>Civanperçemi</i>	
<i>Achilla Millefolium</i>	
(Yerüstü Kısım)	20 Gr
<i>Yaban Kerevizi Levisticum</i>	
<i>Officinale</i> (Kökleri)	20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımının üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, 30 dakika bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

<i>Dereotu Anethum Graveolens</i>	
(Tohumları)	20 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
(Kökleri)	20 Gr
<i>Aslan Kuyruğu Hypericaceae</i>	
(Yerüstü Kısım)	30 Gr

Malzemeler öğütülür ve karıştırılır. 1 yemek kaşığı malzemenin üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml. içilir.

<i>Sarımsak</i> (Tohumları)	30 Gr
<i>Öküzotu Arnica Montana</i>	
(Çiçekleri)	10 Gr
<i>Alıç Gnaphalium</i>	
(Tohumları ve Çiçekleri)	30 Gr
<i>Ökseotu Viscum Albüm</i>	
(Yaprakları)	30 Gr

<i>Atkuyruğu Equisetum Arvense</i>	
(Yerüstü Kısım)	30 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i>	
(Yerüstü Kısım)	40 Gr

1 yemek kaşığı malzemenin üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, soğuyuncaya kadar bekletilir ve süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus</i>	
(Yerüstü Kısım)	10 Gr
<i>Öküzotu Arnica Montana</i>	
(Çiçekleri)	10 Gr
<i>Alıç Gnaphalium</i> (Çiçekleri)	10 Gr
<i>Sedefotu Ruta Graveolens</i>	
(Yerüstü Kısım)	10 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i>	
(Yerüstü Kısım)	10 Gr

1 yemek kaşığı malzemenin üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, 20 dk bekletilir ve süzülür. Günde 70-100 ml içilir.

<i>Takke Otu Skullcap</i>	
(Kökleri)	15 Gr
<i>Kediotu Valeriana</i>	
<i>Officinalis</i>	15 (39)
<i>Aslan Kuyruğu Hypericaceae</i>	
(Yerüstü Kısım)	15 Gr
<i>Gnaphalium uliginosum L</i>	
(Yerüstü Kısım)	15 Gr
<i>Kartopu çiçeği Viburnum</i>	
(Tohumları)	15 Gr

1 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez 70 - 100 ml içilir.

<i>Civanperçemi</i>	
(Çiçek) -	2 Yemek Kaşığı
<i>Sarı Kantaron</i>	
(Çiçek) -	1 Yemek Kaşığı

Karışıma 1 bardak kaynar su ilave edilir. Yüksek tansiyonda su yerine içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su koyulur, 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur ve süzülür, geriye kalanlar sıkılarak 200 ml'ye kadar ilave edilir. Hipertoni hastalığının ilk aşamalarında gün boyu içilir.

1 Bardak	Yaban turbu
Kökün Suyu	(Kökleri)
1 Bardak	Pancar Suyu
1 Bardak	Havuç Suyu
1 Bardak	Bal
1 Bardak	Limon Suyu

Suyunu elde etmek için rendelenmiş acırğa 36 saat suda bekletilir. Sulu karışım günde 2-3 defa yemekten 1 saat önce veya yemekten 2-3 saat sonra 1 çay kaşığı alınır.

Yabani Karahindiba	
(Kökleri)	2 Ölçek
Solucan Otu Tanacetum	
Vulgare (Çiçekleri)	1 Ölçek
Atkuyruğu Equisetum Arvense	
(Yerüstü Kısmı)	3 Ölçek

6 yemek kaşığı malzemeye 4 bardak kaynar su ilave edilir, 1 saat bekletilir ve süzülür. Ayak ödemlerine sebep olan hipertoni hastalıklarında günde 6 defa 100 ml içilir.

Sarımsak (İri Boy Baş)	2 Ölçek
Limon (Tohumları)	3 Ölçek

Malzemeler blendırdan geçirildikten sonra üzerine 1,25 lt kaynar su ilave edilir ve kavanozun ağzı sıkıca kapatılır, sıcak ortamda periyodik olarak çalkalanarak yarım gün bekletilir. Karışım süzgeçten geçirilir, günde 3 defa yemekten önce birer yemek kaşığı alınır.

Sarımsak (Tohumları)

1 ölçek temizlenmiş sarımsağın üzerine, 1 ölçek % 70'lik alkol koyulur, ağzı kapatılıp üzerine parafin dökülür ve 7 gün sıcak ortamda bekletilir. Süzgeçten geçirildikten sonra 10-20 damla karışım sütle karıştırılarak günde 4 defa içilir.

Dut Kökü (Kabuk)

1 yemek kaşığı öğütülmüş kabuğun üzerine 0,5 lt su koyulur. 10 dk zayıf ateşte kaynadıktan sonra 10-12 saat bekletilir, takiben süzülür. Sürekli su yerine içilir.

Çoban Otu Capsella Bursa-Pastoris (Tohumları)

2 çay kaşığı malzeme 400 ml kaynamış soğuk suda 8 saat bekletilir. Günde 3-4 defa 2 çay kaşığı alınır.

Ceviz Juglans (Tohumları) 100 Adet

Kabuğu soyulduktan sonra öğütülür ve 0,5 kg balla karıştırılır. Günde 3 defa 0,5 yemek kaşığı alınır. (40)

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris
(Yaprakları) - 1 Çay Kaşığı
Ayva (Yaprak) - 1 Çay Kaşığı
Dut (Yaprak) - 1 Çay Kaşığı

Malzemeye 1 lt su eklenir ve 1 saat beklendikten sonra süzülür. Su yerine içilir. Soğuk yerde saklanılır.

Beyin Damarları Sklerozu ve Ateroskleroz

Öküzotu Arnica Montana
(Yerüstü Kısmı) 5 Gr
Civanperçemi Achilla
Millefolium
(Yerüstü Kısmı) 25 Gr
Kantaron Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı) 20 Gr

1 çay kaşığı malzeme karışımına 1 bardak soğuk su eklendikten sonra 3 saat bekletilir, 5 dakika kaynatılarak, tekrar 15 dakika bekletilir ve süzülür. Gün boyu içilir.

Kara Üvez Aronia
(Tohumları)

Taze sıkma suyu 2 hafta boyunca her gün 0,3 bardak içilir.

Cezayir Menekşesi Vinca Rosea
(Yerüstü Kısmı) 25 Gr
Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) Gr

Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) Gr
Alıç Gnaphalium
(Tohumları) Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) 100 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve soğuması için bekletilir. Günde 1 bardak içilir.

Huş ağacı (Tomurcuk) 5 Gr
Huş ağacı (Yaprakları) 10 Gr
Gül (Taç Yaprak) - 10 Gr
Erysimum diffusum Ehrh.
(Yerüstü Kısmı) 10 Gr
Peygamber Dikeni
Carduus Benedictus
(Tohumları) 10 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) 10 Gr
Keten (Tohum) - 20 Gr
DeveTabanı Öksürük Otu
(Yaprak) - 20 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) 20 Gr
İzmir Kekigi
(Yaprakları) 20 Gr
Ahududu Rubus Idaeus
(Tohumları) 20 Gr
Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı) 30 Gr
Ada Çayı (Yaprakları) 30 Gr
Gnaphalium uliginosum
(Yerüstü Kısmı) 30 Gr
Su Teresi (Yaprak) - 30 Gr
Dereotu Anethum Graveolens
(Tohumları) 30 Gr
Anason Anise
(Tohumları) 30 Gr
Alıç Gnaphalium
(Çiçekleri) 30 Gr
Kuşburnu (Tohum) - 50 Gr

5-6 gr malzeme karışımı 500 ml kaynar suda haşlanır ve 30 dakika demlenir. Günde 3 öğün yemekten 10-15 dk önce içilir.

Aliç (Tohumları) 4 Ölçek
Kuşburnu (Tohumları) 4 Ölçek
Havuç (Tohumları) 2 Ölçek
Kara Üvez Aronia (Tohum) – 2 Ölçek
3 yemek kaşığı malzeme karışımına 1lt su eklenip 3 dk kaynatılmasının ardından 3 saat bekletilir ve süzülür. Hafıza kaybına neden olan ateroskleroz ve kalp hastalıklarında günde 6 defa 100 ml içilir.

Aliç Gnaphalium (Tohumları)

1. 150 gr öğütülmüş tohumun üzerine % 70'lik alkol koyulur ve 3 hafta beklendikten sonra süzülür. Akşam yemeğinden önce su ile seyreltilerek 1 çay kaşığı alınır.
2. 20 gr kurutulmuş tohuma 1 bardak kaynar su eklenir ve 30 dk (veya 5 dk kaynatılır) beklendikten sonra süzülür. Yemekten önce ve gece olmak üzere 2 seferde içilir
3. 1 bardak taze veya kurutulmuş tohum 500 ml kaynar suda haşlanarak üzerine 2 yemek kaşığı şeker tozu eklenir ve zayıf ateşte 40 dk kaynatılır (karışım yarı kaynamış olmalı).

4. 500 gr olgunlaşmış tohum yıkandıktan sonra tahta değnekle iyice ezilir ve üzerine 100 ml su eklenerek 40 C°'ye kadar ısıtılır ve en sonunda suyu sıkılır. Suyundan günde 3 defa yemekten önce birer yemek kaşığı alınır. Kalbe iyi gelir.

Aliç Gnaphalium (Çiçekleri)

1. 4 yemek kaşığı çiçeğin üzerine % 70'lik alkol koyulur ve 10 gün güneş görmeyen yerde bekletildiği sırada sürekli çalkalanır ve en son süzülür. Yemekten önce 1 çay kaşığı alınır.
2. 5 gr çiçeğe 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı iyice kapatılarak 15 dk ısıtılır, ardından 45 dk soğuduktan sonra süzülür ve sıkılır, son olarak 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Aterosklerozda yemekten 30 dk önce 100 ml 2-3 defa içilir. Çiçek yerine tohumu da kullanılabilir (15 gr öğütülmüş). Karışım yemekten 30 dk önce 70-100 ml alınır.

Aliç Gnaphalium (Çiçekleri) 15 Gr
Atkuyruğu Equisetum Arvense (Yerüstü Kısmı) 15 Gr
Ökseotu Viscum Albüm (Yerüstü Kısmı) 15 Gr
Cezayir Menekşesi Vinca Rosea (Yaprakları) 15 Gr
Civanperçemi Achilla Millefolium (Yerüstü Kısmı) 30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 bardak soğuk suda 3 saat bekletilerek 5 dk kaynatılır ve tekrar 15 dk bekletilir. Gün boyu içilir.

<i>Yer Sarmaşu (Bitki)</i>	5 Gr
<i>Sedefotu Ruta Graveolens</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	5 Gr
<i>Oğulotu Melissa Officianalis</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	5 Gr
<i>Kantaron (Bitki)</i>	10 Gr
<i>Yaban Çileği (Meyve)</i>	10 Gr
<i>Atkıruğu Equisetum</i>	
<i>Arvense (Yerüstü Kısmı)</i>	10 Gr
<i>Deve Tabanı Öksürük Otu</i>	
<i>Tussilago Farfara</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	10 Gr
<i>Dereotu Anethum</i>	
<i>Graveolens</i>	20 Gr
<i>Kekik Thymus Vulgaris</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	20 Gr
<i>Gül (Taç Yaprakları)</i>	20 Gr
<i>Gnaphalium uliginosum L</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	30 Gr
<i>Aslan Kıruğu Hypericaceae</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	30 Gr

5-6 gr malzemeye 500 ml kaynar su dökülür ardından 30 dk bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa olmak üzere yemekten 10-15 dk önce 150 ml içilir.

<i>Kestere (Yaprak)</i>	2 Ölçek
<i>Mineçiçeği Verbena</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	2 Ölçek
<i>Cezayir Menekşesi Vinca</i>	
<i>Rosea (Yerüstü Kısmı)</i>	1 Ölçek
<i>Sedefotu Ruta Graveolens</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	1 Ölçek
<i>Oğulotu Melissa Officianalis</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	2 Ölçek
<i>Çayır Teresi</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	2 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su dökülüp 30-60 saniye kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3 öğün 50 ml içilir.

<i>Mineçiçeği Verbena</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	2 Ölçek
<i>Lahana Brassica Oleracea</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	1 Ölçek
<i>Meyhaneci Otu (Yaprak)</i>	2 Ölçek
<i>Kara Buğday Fagopyrum</i>	
<i>Esculentum (Çiçekleri)</i>	1 Ölçek
<i>Gül (Yaprakları)</i>	4 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su döküldükten sonra soğuması için bekletilir ve süzülür. Guatr, halsizlik ve düşüşe neden olan atreosklerozda günde 6 defa 100 ml içilir.

Kara Buğday Fagopyrum Esculentum

1 yemek kaşığı çiçek 500 ml kaynar suda haşlanıp bir kapak altında 2 saat bekletildikten sonra sonra süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

<i>Kara Buğday Fagopyrum</i>	
<i>Esculentum (Çiçekleri)</i>	30 Gr
<i>Havuç</i>	20 Gr
<i>Civan Perçemi</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	20 Gr
<i>Atkıruğu Equisetum Arvense</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	20 Gr
<i>Kaz Otu Cinquef Oil</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)</i>	30 Gr
<i>Kuşburnu (Tohumları)</i>	30 Gr
<i>Kara Hindiba</i>	
<i>Taraxacum Officinale (Kök)</i>	30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 bardak soğuk suda 3 saat bekletildikten sonra kaynatılır ve 15 dk bekletilir. Ateroskleroz ve hipertoniide gün boyu 1 bardak içilir.

<i>Böğürtlen Rubus Fruticosus</i>	
<i>(Yaprakları)</i>	25 Gr
<i>Asperulla odorata L.</i>	20 Gr

<i>Ökseotu Viscum Albüm</i>	
(Yaprakları)	15 Gr
<i>Aslan Kuyruğu Hypericaceae</i>	
(Yerüstü Kismi)	15 Gr
<i>Gnaphalium uliginosum</i>	
(Yerüstü Kismi)	15 Gr

Günde 3 – 4 kez çay şeklinde içilir.

Yaban Çileği (Yaprakları)

1. 1 yemek kaşığı yaprağa 1 bardak kaynar su eklenerek 10 dakika kaynatılır, 2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa birer çay kaşığı alınır.
2. 1 yemek kaşığı öğütülmüş yaprak üzerine (köklerini de ekleyebilirsiniz) 1 bardak kaynar su ilave edilir, 45 dk bekledikten sonra süzülür. Sabah ve akşam olmak üzere birer bardak içilir.

Kırmızı Yonca Trifolium (Yaprakları)

40 gr ot 500 ml votkada 5 gün bekledikten sonra süzülür ve sıkılır. Ağrı ve kulakta uğultuyla ortaya çıkan aterosklerozda, günde 1 defa, öğle yemeğinden veya uyumadan önce 2 çay kaşığı alınır.

Tedavi kürü, 3 ay boyunca 10 günlük aralarla sürmektedir. 6 ay sonra kür tekrarlanabilir.

<i>Isırgan Urtica Urens</i>	
(Yaprakları)	2 Ölçek
<i>Ölmez çiçek</i>	
(Çiçekleri)	2 Ölçek
<i>Huş ağacı (Yaprakları)</i>	1 Ölçek
<i>Kantaron Hypericaceae</i>	
(Yerüstü Kismi)	2 Ölçek
<i>Sığırkuyruğu Verbascum</i>	3 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su eklenerek 60 saniye kaynatılıp 1 saat beklendikten sonra süzülür. Ciğer hastalıklarına (kolesistit, pankreatit) neden olan aterosklerozda günde 6 defa 50 ml olmak üzere içilir.

<i>İnci Çiçeği Convallaria Majalis</i>	
(Çiçekleri)	10
<i>Oğulotu Melissa Officianalis</i>	
(Yaprakları)	20
<i>Kaz Otu Cinquef Oil</i>	
(Yerüstü Kismi)	30
<i>Sedefotu Ruta Graveolens</i>	
(Yerüstü Kismi)	30

1 çay kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su eklendikten sonra bekletilir, takiben süzülür ve soğutulur.
Gün boyu içilir.

<i>Limon (Tohumları)</i>	1 Adet
<i>Sarımsak</i>	1 Adet

Malzeme öğütüldükten sonra karıştırılır ve buna 1 lt kaynar su ilave edilir. Günde 3 öğün 1 yemek kaşığı alınır.

Kuru Soğan

Soğanın taze sıkılmış suyu eşit miktarda balla karıştırılarak günde 3-4 defa birer kaşık alınır.

Oğulotu Melissa

(Yaprakları) 5 G

Sedefotu Ruta Graveolens

(Yerüstü Kısmı) 5 G

Yer Sarmaşığı (Bitki) – 5 G

Kantaron (Yerüstü Kısmı) 10 G

Yaban Çileği (Meyve) – 10 G

Atkuyruğu Equisetum

Arvense (Yerüstü Kısmı) 10 G

Dereotu Anethum

Graveolens (Tohumları) 20 G

Kekik (Bitki) – 20 G

Gül (Taç Yaprak) – 20 G

Gnaphalium uliginosum L

(Yerüstü Kısmı) 30 G

Aslan Kuyruğu Hypericaceae

(Yerüstü Kısmı) 30 G

5-6 gr malzeme karışımına 500 ml kaynar su eklenir ve 30 dk bekletilir. Günde 3 kez, yemekten 10-15 dk önce 50 ml içilir.

Oğul Otu Melissa

(Yaprakları) 10 G

Kestere (Yaprak) – 10 G

Aliç Gnaphalium

(Tohumları ve Çiçekleri) 40 G

Yavşan Otu Veronica

(Bitki) – 10 G

Yaban Çileği (Yaprak) – 30 G

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 1,25 bardak kaynar suda haşlandıktan sonra bal ve şekerle karıştırılarak çay gibi içilir.

Murt, mersin (Yaprak) – 10 Ölçek

Kırmızı Yonca (Yaprak) – 10 Ölçek

Maydanoz (Tohum) – 2 Ölçek

Acı Pelin (Yaprak) – 1 Ölçek

Mercan Köşkü (Bitki) – 2 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 lt kaynar suda haşlandıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Hafıza kaybı ve yükselen aterosklerozda günde 6 defa 50 ml içilir.

Deniz Yosunu

1 çay kaşığı kurutulmuş sade deniz yosunu kaynamış su, sıkma suyu veya çorba şeklinde günde 2-3 defa içilir.

Deniz yosunu (Yaprakları) 10 Gr

Aliç Gnaphalium (Tohumları) 15 Gr

Kara Üvez Aronia (Tohumları) 15 Gr

Yabanmersini (Yaprak) – 10 Gr

Aslan Kuyruğu Hypericaceae

(Yerüstü Kısmı) 10 Gr

Su Keneviri (Bitki) – 10 Gr

Papatya (Çiçek) – 10 Gr

Mısır (Kökleri) 10 Gr

Akdiken (Kabuk) – 10 Gr

2 yemek kaşığı malzeme karışımı 2 bardak kaynar suda bekletildikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3 öğün 50-70 ml içilir.

Kara Hindiba Kök

Taraxacum Officinale 2 Ölçek

Yavşanot Basur Otu (Bitki) 1 Ölçek

İzmir Kekiği (Bitki) – 1 Ölçek

Nane (Yaprakları) 3 Ölçek

Kırmızı Yonca (Yaprak) – 5 Ölçek

6 yemek kaşığı malzemeye 2 lt kaynar su eklenir, 60 saniye kaynatılır, 1 saat bekletilir ve süzülür. 100 ml, günde 6 defa olmak üzere içilir takiben 6 ay boyunca 0,3 bardak içilir.

Aterosklerozda karahindiba kökünün tozu günde 5 gr alınır. (Ateroskleroz = atardamarları etkileyen bir hastalık türü)

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları)

1. 1 yemek kaşığı öğütülmüş kuru yapraklara 1 bardak kaynar su eklenir, 60 saniye kaynatılır, 10 dk bekletilir ve süzülür. Doz yudumlanarak gün boyu içilir.
2. Güzelce yıkanan taze yapraklar doğranarak suyu sıkılır. ½ bardak bitki suyu aynı miktarda bal ile karıştırılarak 20 dakika kaynatılır. Gün içerisinde 2 – 3 yemek kaşığı alınır.

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) 10 Gr
Beşparmakotu (Bitki) – 10 Gr
Ökseotu Viscum Albüm
(Yaprakları) 30 Gr
Civanperçemi Achilla
Millefolium
(Yerüstü Kısmı) 30 Gr
Atkuyruğu Equisetum
Arvense (Yerüstü Kısmı) 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 3 saat bekletilir, 5 dk haşlanır ve 15 dk bekletilir. Gün boyu içilir.

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) 30 Gr
Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) 30 Gr
Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları) 40 Gr

1 çay kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su eklenir, 15–20 dk bekletilir ve süzülür. Günde 1–2 bardak içilir.

Kırmızı Üvez Sorbus Americana
(Kabuğu)

200 gr üvez 2 saat 500 ml suda kaynatılır. Beyin damarları sklerozunda günde 3 öğün 1–2 çay kaşığı alınır.

Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) 30 Gr
Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) 30 Gr
Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları) 40 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklendikten sonra soğuması için bekletilir. Günde 1 bardak içilir.

Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı)

5 gr ota 500 ml kaynar su eklendikten sonra kapak altında 40 dk bekletilir ve süzülür. Antibakteriyel etki ve beyin damarları spazmlarının azaltılması için haftada en fazla 2-3 defa üç yemek kaşığını aşmayacak dozda içilir.

Karaman Kimyonu Carum
Carvi (Tohumları) 10 Gr
Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) 10 Gr
Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları) 15 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) 15 Gr

<i>Aliç Gnaphalium</i>	
(Yerüstü Kısmı)	15 Gr
<i>Cezayir Menekşesi Vinca</i>	
<i>Rosea (Yerüstü Kısmı)</i>	20
<i>Ökseotu Viscum Albüm</i>	
(Yaprakları)	30 Gr
<i>Kibrit Otu (Tohum)</i>	20 Gr

1 çay kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su eklenerek bekletilir ve soğutulur. Gün boyu içilir.

<i>Karaman Kimyonu Carum</i>	
<i>Carvi (Tohumları)</i>	10 Gr
<i>Sedefotu</i>	10 Gr
<i>Kediotu (Kök)</i>	15 Gr
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	15 Gr
<i>Aliç (Çiçek)</i>	20 Gr
<i>Ökseotu Viscum Albüm</i>	
(Yerüstü Kısmı)	30 Gr
<i>Cezayir Menekşesi</i>	20 Gr

1 çorba kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar suda bekletilir ve 2 saat sonra süzülür. Günde 2 bardak içilir.

<i>Civanperçemi Achilla</i>	
<i>Millefolium</i>	
(Yerüstü Kısmı)	1 Ölçek
<i>Yaban Çileği (Yaprak)</i>	2 Ölçek
<i>Deniz Yosunu</i>	
(Yaprakları)	1 Ölçek
<i>Atkuyruğu Equisetum Arvense</i>	
(Yerüstü Kısmı)	2 Ölçek
<i>Güneş Gülü, Sinekkapan</i>	
(Bitki)	2 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 lt kaynar su eklendikten sonra 30-60 saniye kaynatılır, 1 saat bekletilir ve süzülür. Günde 6 defa 50 ml içilir.

Sarımsak (Tohumları)

Günde 2-3 adet sarımsak dişi yenir.

<i>Sarımsak (Kökleri)</i>	3 Adet
<i>Limon</i>	3 Adet

Malzemeler et makinesinde geçirildikten sonra üzerine 1,25 lt kaynar su ilave edilir ve kavanozun ağzı sıkıca kapatılarak sıcak ortamda periyodik olarak çalkalanarak 24 saat bekletilir. Karışım süzgeçten geçirilir ve günde 3 defa yemekten önce birer yemek kaşığı alınır.

<i>Sarımsak (Tohumları)</i>	5 Adet
<i>Limon (Tohumları)</i>	1 Adet

Malzeme iyice öğütülerek karıştırılır ve buna 1 lt kaynar su eklenerek kapalı kaptaki 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Ada Çayı (Yaprakları)

90 gr taze yaprağa 4 bardak votkayla 2 bardak su eklenir, ağzı kapalı bir kaba konarak 40 gün güneş altında bekletildikten sonra süzülür. Kahvaltıdan önce yarım yemek kaşığı ve yarım bardak suyla beraber alınır.

<i>Kuşburnu (Tohumları)</i>	10 Gr
<i>Gnaphalium uliginosum L</i>	
(Yerüstü Kısmı)	10 Gr
<i>Huş ağacı (Yaprakları)</i>	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i>	10 Gr
<i>Havuç (Tohum)</i>	10 Gr
<i>Sinameki (Yaprak)</i>	10 Gr
<i>Kolorado Çayı (Bitki)</i>	10 Gr
<i>Rus Ginsengi,</i>	
<i>Eleutherococcus</i>	15 Gr
<i>Dul Avratotu (Kök)</i>	10 Gr

2 yemek kaşığı malzemenin üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, ısıtıldıktan sonra soğutulur, takiben süzildikten sonra sıkılır ve 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Aterosklerozda günde 3 öğün yemekten sonra 70-100 ml içilir.

Yüksek Kolesterol

*Karahindiba Taraxacum
Officinale (Kök)*

100 ml taze sıkılmış karahindiba kökünün suyu, 1 yemek kaşığı % 90'lık alkol, 1 yemek kaşığı gliserin ve 1 yemek kaşığı su karıştırılır ve süzgeçten geçirilir. Günde 1-2 yemek kaşığı alınır.

*Karahindiba Taraxacum
Officinale (Bitki)*

3-4 gövde alınarak 1 lt suda kaynatılır ve karanlık yerde 10 dakika demlenir. Günde 2 bardak eşit miktarda içilir.

Stenokardi

(Kroner Kalp Damarlarının Daralması)

Bazı insanlar kalp krizinden sonra depresyon yaşarlar. Bu, çoğunlukla insanları endişelendiren veya güvensizliğe yol açan hızlı veya düzensiz kalp atışından kaynaklanır. Bu hastalar için aşağıdaki tarifler tavsiye edilmiştir.

Stenokardia ve Depresyon Reçetesi -1

2 Kısım Aslan Kuyruğu (*Motherwort*)

1 Kısım Kedi Otu Kökü

(*Valerian Roots*)

1 Kısım Nane (*Peppermint*)

1 çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışımı 1 bardak (250) kaynar su ile karıştırınız. Kapatınız, 30 dakika demlendiriniz ve süzünüz. Sabah ve akşam olmak üzere günde iki defa ½ bardak (125 ml) alınız.

Rusya'lı şifalı bitkiler satan kişiler anjinden dolayı kalp ağrısı çeken endişeli hastalar için aşağıdaki tarifeyi tavsiye ediyor.

Stenokardia ve Depresyon Reçetesi -2

1 Kısım Papatya Çiçeği

(*Chamomile Flowers*)

2 Kısım Rezene Tohumu

(*Fennel Seeds*)

3 Kısım Nane (*Peppermint*)

1 Kısım Kedi Otu Kökü

(*Valerian Roots*)

2 çay kaşığı (10 gr) bitkisel karışımı 1 bardak (250) kaynar suya karıştırınız. Kapatınız, 30 dakika demlendiriniz ve süzünüz. Günde bir bardak alınız.

Bir diüretigin vücut dokularının tuttuğu aşırı sıvı, idrar miktarını artırarak attığını ve böbreklere kan gidişini artırdığını unutmayın. Yani idrar söktürücülerde alınması gerekir. Diüretik olarak en sık kullanılan bitkiler huş, kayışkıran, ardıç meyvesi, ayı üzümü, pelin ve at kuyruğudur.

Diüretik Reçetesi -1

2 Kısım Ardic Tanesi

(Juniper Berries)

2 Kısım At Kuyruğu (Horsetail)

1 Kısım Huş Ağacı Yaprağı

(Birch Leaves)

1 çorba kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı kaynayan suda 1 kap (250ml) içinde karıştırınız. 10 dakika demlendiriniz ve süzünüz. Yemeklerden önce günde 3-4 defa 3-4 çorba kaşığı (45-60 ml) alınız.

Diüretik Reçetesi -2

2 Kısım Huş Ağacı Yaprağı

(Birch Leaves)

1 Kısım Kayışkaran (Restharrow)

1 Kısım At Kuyruğu (Horsetail)

Diüretik için tarif 1 gibi hazırlayınız. Her gün yemeklerden önce 3 öğün 1/3 bardak (80 ml) alınız.

Diüretik Reçetesi -3

4 Kısım Huş Ağacı Yaprağı ve

Tomurcuğu

(Birch Leaves And Buds)

3 Kısım Ardic Tanesi

(Juniper Berries)

3 Kısım Karahindiba Kökü

(Dandelion Roots)

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız. Her gün yemeklerden önce 4 öğün 1 çorba kaşığı (15 ml) alınız.

Diüretik Reçetesi -4

2 Kısım Ayı Üzümlü Yaprağı

(Uva Ursi Leaves)

1 Kısım Ardic Tanesi

(Juniper Berries)

2 Kısım Pelin Yaprağı

(Mugwort Leaves)

1 Kısım Kayışkaran (Restharrow)

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız. Her gün yemeklerden önce 3 öğün ½ bardak (125 ml) alınız.

Diğer Reçeteler

Öküzotu Arnica Montana (Çiçekleri)

10 gr çiçeğe 1 bardak su koyulur, 15 dk ısıtıldıktan sonra soğutulur, süzülür ve sıkılır. Karşım günde 3 defa sütle karıştırılarak yemekten sonra 1 çay kaşığı alınız.

Alıç Gnaphalium (Çiçekleri)

5 gr çiçeğe 1 bardak kaynar su koyulur, 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur, süzülür, geriye kalanları da sıkılarak 200 ml'ye kadar üzerine su doldurulur. Düzensiz kalp atışında günde 2-3 defa yemekten 30 dk önce 100 ml içilir.

Alıç Gnaphalium (Tohumları)

15 gr karışım yukarıdaki tarifte belirtildiği gibi hazırlanır. Günde 2-3 defa yemekten 30 dk önce 70-100 ml içilir.

Çayır Teresi (Yaprak)

3 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak su eklendikten sonra 30 dk kaynatılır, soğutulur ve süzülür. Günde 6 defa birer çay kaşığı alınız.

Ölmez Otu (Bitki)

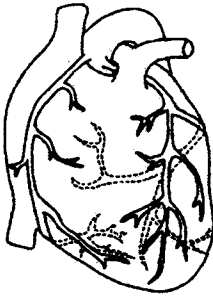
10 gr ota 1 bardak su koyulur, 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulup süzülür ve sıkılarak üzerine 200 ml su ilave edilir. Yemekten sonra 70-100 ml içilir.

Beyaz Ballıbaba (Bitki)

4 bardak öğütülmüş ota 1 lt kaynar su eklendikten sonra 10 dk kaynatılır ve 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 öğün 100 ml içilir.

Beyaz Ballıbaba (Çiçek)

2 yemek kaşığı çiçeğe 2 bardak kaynar su eklendikten sonra 10 dk kaynatılır ve 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 öğün 100 ml içilir.



Kalp-Damar Yetmezliği

Kardiyo Vasküler Yetersizlik

Kardiyo vasküler yetersizlik kalbin normal işlevini etkiler. Bu da kalbin aşırı zorlanmasına veya kalbin içindeki kan akışının eksikliğine neden olur. Miyokardosis içeren fiziksel aşırı zorlama veya metabolik işlevler kalp işlevini etkileyebilir. Uygun diyet ve düzenli egzersiz yapma semptomların giderilmesine ek olarak bu problemin çözümüne yardımcı olur.

Rusya şifalı bitkileri, kalp problemi yaşayan hastaları tedavi ederken glucoside (glikozit) içeren bitkilerin kullanılmasına dikkat çekiyorlar. Birçok glucoside kalbe etki edecek tıbbi özelliklere sahiptir. İnci çiçeği bulunan dijitalin ve strofantın bu tür glucoside'dir, arı kovanının içindeki malzemedir ve allopatik tıbbi bir ilaçtır.

Kardiak yetersizlik için bitki tedavisi kalp hastalığının tedavisinden farklı değildir. Buna rağmen şifalı bitkiler satan kişiler kardiak yetersizliğe sahip insanları tedavi ederken çoğunlukla diüretik tarifeyi ilave ederler. Çünkü bu tarifelerde kullanılan diüretik bitkiler kendi işlevlerine ek olarak diğer etkiler üretirler. Bilim adamları hala hastalar üzerinde bu bitkilerin nasıl etkili olduğunu bilmemektedirler.

Rusya şifalı bitkileri her ne kadar kardiak yetersizlik semptomları yaşayan bütün hastaların yetkili tıbbi profesyoneller tarafından tedavi edilmesini tavsiye etse de bu sağlık probleminin tedavisi için glucoside

içeren bitkilere dikkat çekiyorlar. Bununla birlikte, herkes farklı olduğundan hastalar, özellikle eğer kalpleri zayıf ise glucoside içeren bitkilerinl dozları konusunda dikkat etmelidir. Diüretikler özellikle bu bitkileri kullanan hastalarda glucoside seviyesini düzenlemeye yardım eder. Rusya'lı birçok doktor bitkisel tarifeler ile birlikte geleneksel allopatik terapisinde ortak fikir sunmaktadır. Çünkü daha az ilaçlı tedavi ve daha küçük dozların etkili olduğunu görmüşlerdir.

Keklik Otu Adonis (Yerüstü Kısmı)

4-10 gr ot 1 bardak suda bekletilir. Günde 3-5 defa birer yemek kaşığı alınır. Kurutulmuş halde maksimum doz tek seferde 1 gr, günlük 5 g.dır.

Güven Otu (Yerüstü Kısmı)

10 gr otun üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, 15 dk ısıtıldıktan sonra soğutulur, takiben süzildükten sonra sıkılır ve 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 defa 2-3 yemek kaşığı alınır.

<i>Akağaç (Yaprakları)</i>	50 Gr
<i>Kuşburnu (Tohum)</i>	25 Gr
<i>Kayışkırın Demirotu -</i>	25 Gr

2 yemek kaşığı malzemenin üzerine 1 bardak kaynar su

koyulur, 15 dk ısıtıldıktan sonra soğutulur, takiben süzildükten sonra sıkılır ve 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 öğün 50-70 ml içilir.

Karabaş Ot Stachys Sylvatica L. U, (Bitki)

1 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklendikten sonra soğuması için kapalı kapta bekletilir ve süzülür. Karışım günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Elif Otu Sarkık Deniz Üzümlü Elefra (Yerüstü Kısmı)

15-20 gr ince doğranmış malzemeye 2 bardak su eklenir, karışımın yarısı buğulanana kadar zayıf ateşte tutulur ve süzülür. Günde 3 öğün yemekten önce birer çay kaşığı alınır.

<i>Reyhan Ocimum (Yaprakları)</i>	3 Ölçek
<i>Fasulye (Tane) -</i>	2 Ölçek
<i>Alıç Gnaphalium</i>	3 Ölçek
<i>Aslan Kuyruğu (Bitki) -</i>	2 Ölçek
<i>Mersin Myrtus Communis</i>	2 Ölçek

3 çay kaşığı malzemeye 4 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 7 defa ikişer yemek kaşığı alınır.

Akağaç (Yaprakları)

2 çay kaşığı doğranmış malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, takiben 30 dakika beklendikten sonra süzgeçten geçirilir, üzerine parmak ucu kadar soda ilave edilir. Günde 3-4 defa 3-4 saat aralıkla eşit miktarda içilir.

Sarı Yonca (Bitki) 2 Ölçek
Diş otu (Bitki) 1 Ölçek
Kendir (Tohum) 2 Ölçek
Bakla Vicia (Yerüstü Kısmı)
(Yaprakları) 2 Ölçek
İnci Çiçeği Convallaria
Majalis (Yaprakları) 3 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme karışımına 500 ml kaynar su koyulur, 30-60 saniye kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Günde 6 defa ikişer yemek kaşığı alınır.

Yaban Çileği (Yaprak) 2 Ölçek
Havuç (Tohum) 6 Ölçek
Kantaron Hypericaceae
(Bitki) 2 Ölçek
Acı Pelin (Yaprak) 1 Ölçek
Öküzotu Arnica Montana 2 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 4 bardak kaynar suda kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Günde 6 defa 2 yemek kaşığı alınır.

Kartopu Çiçeği Viburnum
(Tohumları)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su koyulur, üstü kapatılarak 15 dk beklendikten sonra 45 dk soğutulur, takiben süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa 100 ml içilir. En fazla 2 gün saklanır.

İnci Çiçeği Convallaria Majalis
(Çiçekleri)

4 gr malzeme 1 bardak kaynar suda haşlandıktan sonra 45 dk bekletilir, ardından soğutulur ve süzülür. 2 saatte bir 2 yemek kaşığı alınır.

Aslan Kuyruğu Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda buğulanır. Karışım gün boyunca 2 defada içilir. Taze sıkma suyu günde 3 öğün, yemekten 30 dk önce 30-40 gr alınır.

Anemi

Akağaç Huş Ağacı
(Yaprakları) 1 Ölçek
Isırgan Urtica Urens
(Yaprak) 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme karışımına 1,5 bardak kaynar su eklenip 1 saat beklendikten sonra süzülür ve üzerine 0,3 bardak pancar suyu ilave edilir. Gün boyu 3-4 defada yemekten 20 dk önce içilir. Tedavi kürü 8 hafta sürmektedir.

Baldıran Conium Maculatum
(Yaprakları) 2 Ölçek
Alkol % 90 4 Ölçek

Karanlık yerde 7 gün saklanır. Karışımı günde 5 defayı aşmama şartıyla ikişer damla içilir.

Kantaron Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı) 3 Yemek Kaşığı
Beyaz Ballıbabı
(Çiçek) 2 Yemek Kaşığı
Böğürtlen Rubus Fruticosus
(Yaprakları) 2 Yemek Kaşığı

Karışım öğütülerek 1 lt kaynar suda 3 saat buğulanır. Gün boyu eşit miktarda sıcak içilir.

Yakı otu (Yaprakları) 1 Ölçek
Isırgan Urtica Urens
(Yaprakları) 1 Ölçek
Kara Buğday
Fagopyrum Esculentum 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme karışımına 2 bardak kaynar su eklenir, 3 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyu 3-4 defada yemekten 20 dk önce içilir. Tedavi kürü 6-8 haftadır.

Isırgan (Yaprakları) 1 Ölçek
Civanperçemi Achilla
Millefolium (Yaprakları) 1 Ölçek
Kara Hindiba Taraxacum
Officinale (Kökleri) 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklendikten sonra 3 saat bekletilir ve süzülür. Gün boyu 3-4 defada yemekten 20 dk önce içilir. Tedavi kürü 8 haftadır.

Havuç (Kökleri)

Sabahları aç karına 100 gr öğütülmüş havuç yoğurt veya bitkisel yağla karıştırılarak yenir.

Üvez Sorbus Americana
(Tohumları)

2 çay kaşığı tohuma 2 bardak kaynar su eklendikten sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Gün boyu 3-4 defada içilir.

Pancar (Kökleri) 1 Ölçek
Havuç (Kökleri) 1 Ölçek
Turp (Kökleri) 1 Ölçek

Suyu sıkılıp karıştırıldıktan sonra bir kaç ay boyunca günde 1-2 yemek kaşığı alınır.

Kuşburnu (Tohum)

1. 40-50 gr tohum 1 lt kaynar suda haşlanır.
2. 5 yemek kaşığı öğütülmüş tohuma 1 lt su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra bütün gece bekletilir ve süzülür.

Beyaz Ballıbaba (Bitki)

1 yemek kaşığı bitki 1 bardak kaynar suda buğulanır. Günde 3 öğün birer bardak içilir.

Dalak Hastalıkları

Söğüt Salix
(Kabuğu) 1 Ölçek
Sabun Otu (kök) 1 Ölçek

2 çay kaşığı malzeme 2 bardak suda karışım yoğunluğu yarıya ininceye kadar buğulanır. Soğuduktan sonra süzülür ve üzerine 100 ml kuşburnu suyu ilave edilir. Günde 2 bardak içilir.

Nar (Tohumları)

Günde 2-3 defa 0,5 -1 bardak sıkma suyu içilir.

Yaban Çileği (Bitki)

50 gr bitki 1 lt kaynar suda haşlanarak karışım hazırlanır.

Aynısafa Çiçeği Calendula Arvensis
(Çiçekleri)

40 gr çiçek 1 lt kaynar su dolu termosta 10 saat buğulanır. Karışım günde 3 bardak içilir. Kalendula çiçek karışımı ve civanperçemi otundan yapılan çay günde ikişer bardak içilebilir.

Lahana (Beyaz) (Yaprak)

Taze lahanadan alınan 100 ml sıkma suyu günde 2-3 defa yemekten 1 saat önce içilir.

Sabunotu (Kökleri) 20 Gr

Söğüt Salix (Kabuğu) 20 Gr

Öğütülmüş malzemelere 1 lt soğuk su eklendikten sonra 15 dk kaynatılır. 1 saat beklenir ve süzülür. Günde 3 öğün 1 bardak içilir.

Acı Pelin Artemisia (Yaprakları)

1 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 30-40 dk bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa yemekten 30 dk önce 50 ml çay gibi içilir.

Fıtıkotu, Kasık Otu (Yerüstü Kısmı)

20 gr ota 1 bardak kaynar su eklendikten sonra 30-40 dk bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa 50-100 ml alınır.

Civanperçemi Achilla Millefolium (Yerüstü Kısmı)

50 gr ot 500 ml kaynar suda haşlanır. Günde bir bardak içilir.

Civanperçemi Achilla Millefolium (Yerüstü Kısmı) 1 Ölçek

Aynısafa Çiçeği Calendula Arvensis (Çiçekleri) 1 Ölçek

20 gr malzeme karışımına 500 ml kaynar su eklenir, 40 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 2 defa 0,3 bardak içilir.

Şerbetçiotu Humulus Lupulus (Tomurcuk)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenip 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Yabani Karahindiba (Kökleri)

20 gr köke 1 bardak kaynar su ilave edilip 30-40 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 öğün 1-2 yemek kaşığı alınır.

Ada Çayı (Yaprakları) 1 Ölçek

Isırgan Urtica Urens (Yaprak) 1 Ölçek

Kurutulmuş malzemeler toz oluncaya kadar öğütülür ve günde 3 defa bir tutam alınır.

Beyaz Ballıbaba (Bitki) 1 Ölçek

Hercai Menekşe Viola Odorata (Yerüstü Kısmı) 1 Ölçek

Su Keneviri (Bitki) 1 Ölçek

Yaban Çileği (Yaprakları) 1 Yemek Kaşığı

20 gr öğütülmüş malzeme karışımına 500 ml kaynar su eklendikten sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3 bardak içilir.

Kanamayı Durdurucu Reçeteler

Akasiya Akacia (Çiçekleri)

1 çay kaşığı çiçeğe 1 bardak kaynar su eklenir, 30-40 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 öğün 1 yemek kaşığı alınır.

Kara Üvez Aronia Rubus Fruticosus (Tohumları)

Tohumlarından yapılmış taze sıkma suyu günde 3 öğün 100 ml içilir.

Kış Ortancası Kış Sümbülü (Kökü)

10 gr kökün üzerine 1 bardak kaynar su koyulur, 30 dk ısıtıldıktan sonra 10 dk soğutulur, takiben süzildikten sonra sıkılır ve 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 kez yemekten önce 1-2 yemek kaşığı alınır.

Vişne (Yaprakları)

Yüzeysel kanamalarda öğütülmüş taze yapraklar yaraya koyulur.

Şahtere Fumaria Officinalis (Yerüstü Kısmı)

1-2 yemek kaşığı taze sıkma suyu süt tozuyla karıştırılarak aşırı kan kaybında günde 2-3 defa içilir.

Kedi Ayağı (Bitki)

1-2 gr ot 1 bardak kaynar suda bekletilir ve gün boyu eşit dozajlarda içilir.

Isırgan Urtica Urens (Yaprakları)

Burun kanamasında birer çay kaşığı taze sıkma suyu günde 3 öğün içilir.

Tıbbi Çayır Dügmesi Sanguisoma Officinalis (Köksü)

6 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısıtıldıktan sonra 10 dakika soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su doldurulur. Günde 5-6 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Mısır (Koçan)

10 gr koçan 1 bardak kaynar suda haşlanır. Kan durulaşmasında 3 saatte bir 1 yemek kaşığı alınır.

Su Biberi Polygonum Hydropiper L.

20 gr ot 1 lt suda demlendikten sonra çay gibi içilir.

Yoğurt Otu (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı taze kıyılmış bitki 2 bardak kaynar suda birkaç saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 - 4 kez, yemeklerden önce 100 ml içilir.

Anthemis subintectoria
(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı öğütülmüş taze ota 1 bardak kaynar su eklenir, birkaç saat bekletildikten sonra süzülür ve günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı içilir.

Mavi Kedi Otu Polemonium
Coeruleum (Bitki)

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilerek soğutulur ve süzülür. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı içilir.

Atkıyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı)

4 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir. Dozaj gün boyu çay gibi içilir.

Salep Orchis (Yumru)

1 ölçek kurutulmuş salep tozu, 10 ölçek su, 90 ölçek kaynar suda çözülene kadar durmadan karıştırılır. Kanamalar sonrası güç kazanılması için günde 40 ml içilir.

Toplardamar Genişlemesi (Varis)

Varisli Damarlar

Damarlarda varis oluşumu öncelikle bacakları etkileyen çok sık rastlanan bir sağlık problemdir. Bu damarlar genellikle ayaklarda ve bileklerde ağrıya ve hatta şişme ve deri

ülserine sebep olan genişlemiş, boğumlanmış damarlardır. Eğer bir damar zarar görürse aşırı kanamalar oluşabilir. Akut durumlarda varisli damarlar ameliyatla alınabilir.

Varisli damarlar için bitkisel yöntemler kullanmak öteki dolaşım hastalıkları kadar başarı sağlayamayabilir. Ama yine de Rus şifalı bitkicileri semptomları azaltan pek çok bitkisel karışım reçetesi hazırlamıştır. Bu yöntemler hastalığın belli zamanlarında daha iyi sonuçlar vermiştir: semptomların ilk kez görüldüğü zamanlar ve ameliyat tedavisinden sonra.

Rus şifalı bitkicileri bu reçetelerin ilaç tedavisi, egzersiz ve doktorlar tarafından önerilen başka yaşam tarzı değişiklikleri gibi öteki tıbbi yöntemlerle beraber çok daha iyi sonuçlar verdiğini belirtmektedir.

Varisli Damarlar Reçetesi

- 2 Kısım At Kestanesi Kabuğu
(Horse Chestnut Bark)
- 5 Kısım Söğüt Ağacı Kabuğu
(Willow Bark)
- 3 Kısım Civanperçemi (Milfoil)
- 3 Kısım Sedef Otu Yaprağı
(Rue Leaves)

Bir bardak (250 ml) kaynayan suya bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımdan koyunuz. 30 dakika yavaş yavaş kaynatınız. Daha sonra karışımı süzünüz ve bir ay boyunca günde üç kere bir bardak tüketiniz. Bu tür bir tedavi eğer gerekirse bir ay daha uzatılabilir.

Söğüt Salix (Kabuğu)

Söğüt kabuğu karışımının banyosu yapılır. Elastik çorap giyilerek 30 dk banyo yapılır.

Kestane (Tohum)

30 gr tohum doğranıp 7 gün boyunca 1,5 bardak votkada beklendikten sonra süzülür. Günde 3 öğün, yemekten önce 30 damla içilir.

Kestane (Çiçekleri)

25-30 damla sıkma suyu günde 2 defa içilir.

Fındık Corylus Avellana (Yaprakları)

1 çay kaşığı yaprak 1 bardak kaynar suda haşlanır, ardından süzülür ve günde 4 defa 100 ml içilir.

Pelin (Yaprak)

Doğranmış taze malzeme ve yoğurt eşit oranlarda karıştırılır. Karışım peçeteye koyularak damar genişliğinin fazla olduğu yere örtülür. Ayaklar yastığa yaslanıp üzeri polietilen şeritle sarılır. Peçete 30 dk sonra açılır.

Gnaphalium Uliginosum (Yerüstü Kısım)

200 gr kurutulmuş ota 10 lt kaynar su eklendikten sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Ayaklar sıcak karışım dolu kaba sokulur ve üzerine aralıklarla sıcak su dökülür.

Şerbetçiotu (Tomurcuk)

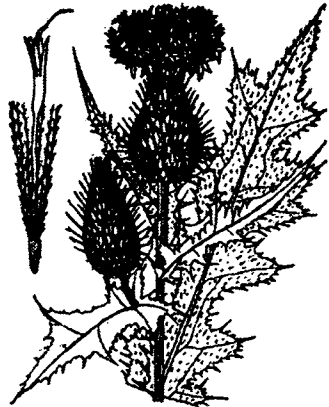
1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su koyulur, 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulup süzülür ve sıkılarak üzerine 200 ml su ilave edilir. Yemekten önce 1 bardak içilir. Karışım kompresler için de kullanılabilir.

Havuç (Sapı)

Haşlaması 2-3 ay boyunca günde 3 defa 100 ml içilir (hemoroid tedavisinde de içilmesi faydalı olur).

Devedikeni Cirsium (Sap, Yaprak)

30 gr malzemeye 300 ml su eklenir, ardından 5 dakika orta ateşte tutulur ve soğutulur. Kompres gibi uygulanır.



Diğer Kalp-Damar Hastalıkları

Tromboflebit (Kanın Damar İçinde Pıhtılaşması)

Eğer varisli damarlara bir tedavi uygulanmazsa tromboflebit oluşabilir. Damarların ağırlı iltihapları kan pıhtıları oluşturabilir. Bu potansiyel hayat tehdidi oluşturan sorunu yok etmek için hekimler pıhtı önleyici özellikleri bulunan civanperçemi, Medine çiçeği gibi bitkileri önerirler. Dolaşım sisteminin öteki sorunlarında olduğu gibi tromboflebit sorununda da tıp doktoruna başvurulmalıdır.

Tromboflebit Reçetesi -1

- 1 Kısım Civan Perçemi Yaprığı
(Yarrow Leaves)*
- 4 Kısım Medine Çiçeği Yaprığı ve Çiçeği (Everlasting Leaves And Flowers)*
- 2 Kısım Huş Ağacı Yaprığı
(Birch Leaves)*
- 2 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)*

Bu tarifi de yukarıda verilen Varisli Damar Reçetesi gibi hazırlayınız, fakat bu safer sadece beş dakika kaynatınız. Karışımı dört saat dinlendirdikten sonra süzünüz. Her gün üç kez yemeklerden önce yarım bardak (125 ml) içiniz.

Tromboflebit Reçetesi -2

- 1 Kısım At Kestanesi Kabuğu
(Horse Chestnut Bark)*
- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)*
- 1 Kısım Atkuyruğu (Horsetail)*

Bir bardak (250 ml) kaynayan suya iki yemek kaşığı (30 gr) bitkisel karışımdan koyunuz. Karışımı iki saat beklettikten sonra soğutunuz ve günde üç kere yemeklerden önce 1/3 bardak içiniz.

Tromboflebit Reçetesi -3

- 1 Kısım Adaçayı Yaprığı
(Sage Leaves)*
- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)*
- 1 Kısım Hatmi Kökü
(Althaea Roots)*
- 1 Kısım Keten Tohumu
(Flax Seeds)*
- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)*

1/3 bardak (80 ml) kaynayan suya üç yemek kaşığı bitkisel karışımdan katınız. 30 dakika bekletiniz. İltihaplanmış bölgeye bu karışımdan ılık olarak sürünüz.

Tromboflebit Reçetesi -4

- 3 Kısım At Kuyruğu (Horsetail)*
- 3 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)*
- 1 Kısım Kantoron (St. Johnswort)*

Tromboflebit Reçetesi 1 gibi hazırlayınız. Günde üç kere ¼ bardak (60 ml) içiniz. Geri kalan karışımdan ılık kompres yapınız.

Hemoroid

Hemoroid tıbbi olarak anüste oluşan kaşıntılı ve ağrılı “genişlemiş eğri damarlar bütünü” olarak adlandırılır. Bu bölgeyi temiz tutmanın yanında doktorlar çoğunlukla hemoroid kremleri ve dışkı yumuşatıcıları önerirler. Akut ve kronik durumlarında ameliyat gerekli olabilir.

Şifalı bitkiler hemoroid için önerilen bitkisel tedavilerin sadece burada verilen reçetelerle kısıtlı olmaması gerektiğini söylüyorlar. Çünkü hemoroid bir tür varisli damar olarak görülebilir, bundan dolayı da hekimler bazı varisli damar yada thromboplebitis reçetelerin de kullanılabileceğini belirtiyor. Örneğin bir hasta Hemoroid Banyo Reçetesi 3 ile beraber Thrombophlebitis Reçetesi 3'ü de uygulayabilir. Ayrıca hasta dışkı yumuşatmak ve devamı için bazı diyet önlemleri de alabilir. Bu genellikle yatmadan önce bir çay kaşığı (5 ml) zeytin yağı yada müshil etkisi veren taze elma, armut ve haşlanmış kuru erikten oluşur ama sadece bunlarla kısıtlı değildir.

Bitkisel tedavi yöntemini kullanan pek çok Rus lokman hekim, özellikle semptomlarının görüldüğü ilk anlarda uygulanan hemoroid tedavisi için bitkisel karışımların faydasını onaylamıştır. Ancak hemoroid tedavisi tek yönlü yapıldığında istenilen sonuca pek ulaşamadığı da gözlenmiştir. Genel olarak Rus

hekimler bu bitkisel karışım formüllerinin 10-14 gün boyunca her gün uygulanması gerektiğini söylemektedir. Ayrıca hastanın her defasında aynı reçeteyi tekrar tekrar kullanması yerine farklı reçeteleri kullanmalarını önermektedirler.

Hemoroid tedavisi için önerilen pek çok bitkinin müshil ve pıhtılaşma özelliği vardır. Hekimler aşağıda verilen bitkisel karışım reçetelerinin semptomlar belirir belirmez uygulanması gerektiğini önerirler.

Hemoroid Reçetesi -1

1 Kısım Anason (Aniseed)

1 Kısım Rezene Tohumu
(Fennel Seeds)

2 Kısım Meyan Kökü
(Licorice Roots)

1 Kısım Akdiken Yaprağı
(Buckthorn Leaves)

Bir bardak (250 ml) kaynayan suya bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımdan katınız. 10 dakika bekleyiniz ve karışım soğuduktan sonra her kahvaltı ve akşam yemeğinden sonra 1/3 bardak (80 ml) içiniz.

Hemoroid Reçetesi -2

3 Kısım Kayışkırın Kökü
(Restharrow Roots)

1 Kısım Su Yoncası Yaprağı
(Buckbean Leaves)

1 Kısım Kekik Tohumu
(Thyme Seeds)

2 Kısım Oğul Otu Yaprağı
(Lemon Balm Leaves)

Bir bardak (250 ml) suya bir yemek kaşığı (30 gr) bitkisel karışımdan katınız. Karışımı 15 dakika kaynatınız. Oda

sıcaklığında karışımı soğumaya bırakınız. Daha sonra karışımı süzünüz ve her kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra bir bardak (250 ml) içiniz.

Hemoroid Reçetesi -3

- 1 Kısım Kara Hindiba
(Dandelion)
- 2 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 1 Kısım Civanperçemi Yaprağı
(Yarrow Leaves)
- 1 Kısım Su Yoncası Yaprağı
(Buckbean Leaves)

Hemoroid Reçetesi 1'in tarifi gibi uygulayınız ve içiniz.

Hemoroid Reçetesi -4

- 4 Kısım Kayışkıran Kökü
(Restharrow Roots)
- 2 Kısım Adaçayı (Sage)
- 2 Kısım Çoban Çantası
(Shepherd's Purse)
- 3 Kısım Andızotu (Elecampane)
- 1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)

Hemoroid Reçetesi 1 gibi hazırlayınız ve her gün üç kere yemeklerden sonra yarım bardak (125 ml) içiniz.

Hemoroid Reçetesi -5

- 3 Kısım Meşe Ağacı Kabuğu
(Oak Bark)
- 3 Kısım Keten Tohumu
(Flax Seeds)
- 4 Kısım Papatya Flowers
(Chamomile Flowers)

Hemoroid Reçetesi 4 gibi hazırlayınız ve içiniz.

Rusya'da piyasada içeriğinde at kestanesini en temel madde olarak kullanan pek çok çeşit tıbbi ilaç bulunmaktadır. Eğer bunlar yoksa hekimler oturarak bitkisel banyoyu önerirler. Bu banyoda hastalar bitkilerin içinde demlendiği ılık su dolu bir küvet içine oturur. Isıyı arttırmak için önce ılık bir suyla durulanan küvete iki yada üç quart (4 litre) bitkilerin demlendiği sudan koyulur. Banyo suyu hastanın tahammül edebileceği en fazla ısıda olmalıdır ve banyo 15-20 dakika kadar sürmelidir. Bazı hekimler bu sudan ekstra bir litre kadar daha termosta bulundurmaya ve banyo suyu soğudukça termostaki bu sudan ilave edilmesini önermektedir. Banyodan sonra (sırt ve bacaklar gibi) suyla temas eden kısımları rahat, yumuşak bir banyo havlusuyla örtmek gerekir. Aşağıda verilen banyo reçeteleri geleneksel olarak hemoroid tedavisinde kullanılır ve ayrıca ılık bir kompres yapmak için de idealdir.

Hemoroid Banyosu Reçetesi -6

- 5 Kısım Meşe Ağacı Kabuğu
(Oak Bark)
- 3 Kısım Atkuyruğu (Horsetail)
- 2 Kısım Kayışkıran Kökü
(Restharrow Roots)

2.5 litre kaynayan suya 15 yemek kaşığı (225gr) bitkisel karışımdan katınız. 30 dakika kadar daha ısıtınız. Daha sonra soğumaya bırakınız. Hazır olunca bir litre kadar daha kaynayan su ilave edilebilir.

Hemoroid Banyosu Reçetesi -7

1 Kısım At Kestanesi Meyvesi
(Horse Chesnut Fruit)

3 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

5 Kısım Meşe Ağacı Kabuğu
(Oak Bark)

2 Kısım Bağa Yapağı
(Plantain Leaves)

İkibuçuk litre kaynayan suya 4 yemek kaşığı (60 gr) bitkisel karışımdan katınız. Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız. Eğer istenirse bir litre kadar kaynayan su daha ilave ediniz.

Hemoroid Banyosu Reçetesi -8

1 Kısım Civanperçemi Yapağı
(Yarrow Leaves)

1 Kısım Isırgan Otu Yapağı
(Nettle Leaves)

1 Kısım Meşe Ağacı Kabuğu
(Oak Bark)

1 Kısım Bağa Yapağı
(Plantain Leaves)

1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

Üç yemek kaşığı (45 gr) kadar karışımı 2.5 litre kaynayan suya katınız ve yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız.

Kalp Hastalıklarında Diğer Reçeteler

Keklik otu Adonis (Yerüstü Kismi)

1 yemek kaşığı kurutulmuş malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir. Kalp hastalıklarında günde 1 yemek kaşığı 0,5-1 saat aralıkla alınır.

Alıç Gnaphalium (Çiçekleri)

1. 5 gr çiçeğe 1 bardak kaynar su koyulur, ağzı kapatılarak 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğutulur. Günde 2-3 defa 100 ml içilir.

Alıç Gnaphalium (Tohumları)

15 gr öğütülmüş tohuma 1 bardak kaynar su eklenir. Ağzı kapatılarak 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dk soğutulur. Günde 2-3 defa, yemekten 30 dk önce 70-100 ml içilir.

Mürver Ağacı Sambucus Nigra (Kökleri)

1 yemek kaşığı öğütülmüş köke 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 30 dk bekletilir ve süzülür. Günde 3 öğün birer yemek kaşığı alınır.

Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)

10 Gr

Oğulotu Melissa Officinalis (Yaprakları)

10 Gr

Civanperçemi (Bitki)

10 Gr

Anason (Tohum) 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından bekletilir. Kalp-yetmezliğinde gün boyu 2-3 defada içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) 10 Gr

Lavanta (Çiçek) 10 Gr

Karaman Kimyonu Carum
Carvi (Tohumları) 10 Gr

Rezene (Tohum) 10 Gr

Aslan Kuyruğu Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı) 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından beklendikten sonra süzülür. Kalp yetmezliğinde gün boyu 2-3 defada içilir. Karışım sedatif etkiye sahiptir ve nöbet durumunda karşı etkilidir.

İnci Çiçeği Convallaria Majalis
(Çiçekleri)



1. 30-35 damla inci çiçeği karışımı 100 ml aslan kuyruğu haşlamasıyla karıştırılır. Kalp hastalıklarında tamamı gün boyunca 5 defada içilir.

Selam Otu Levisticum Officinale
(Kökleri)

30-40 gr köke 1 lt saf su eklenir, ardından 10 saat fırında buğulandıktan sonra sabah 5-7 dk kaynatılır ve tekrar 20 dk bekletilir, son olarak süzülükten sonra sıkılır. Kalp hastalıklarında karışımın tamamı gün boyunca 5 defada içilir.

Nane (Yaprakları)

20 gr nane 500 ml kaynar suda demlendikten sonra 2 sat bekletilir, ardından süzülür. Adet dönemi bozukları, kalp ve ciğer hastalıklarında (esasen ciğer kanamalarında) eşit dozlarda içilir.

Yulaf Avena Sativa (Tohum)

0,5 bardak buğday 1 lt suda 10 dk haşlandıktan sonra 2 saat bekletilir ve süzülür. Kalp hastalıklarında günde 3-4 defa 1 bardak içilir.

Damkоруğu Sedum Sempervivum
(Yaprakları)

1-2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten süzülür. Kalp hastalıklarında günde 3 defa 1 bardak alınır.

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) 10 Gr

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) 10 Gr

Nane (Yaprakları) 10 Gr

Keklik Otu Adonis
(Yerüstü Kısmı) 20 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten süzülür. Kalp hastalıklarında gün boyu içilir.

<i>Atkuyruğu Equisetum Arvense</i>	
(Yerüstü Kısmı)	20 Gr
<i>Çoban Değneği Phytolacca</i>	
(Yerüstü Kısmı)	30 Gr
<i>Alıç Gnaphalium</i>	
(Çiçekleri)	50 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten süzülür. Kalp hastalıklarında gün boyu içilir.

<i>Şerbetçiotu Humulus</i>	
(Kozaları)	2 Gr
<i>Keklik Otu Adonis</i>	
(Yerüstü Kısmı)	5 Gr

Malzeme öğütülerek iyice karıştırılır. Kronik kalp hastalıklarında doktor denetimi altında 0,7 gr toz günde 3 öğün alınır.

<i>Şerbetçiotu Humulus Lupulus</i>	
(Tomurcuk)	20 G
<i>Civanperçemi (Bitki)</i>	20 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	30 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	30 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda haşlanır, ardından süzülür. Miyokardi ve kalp-sinir hastalıklarında gün boyu içilir.

<i>Şerbetçiotu Humulus Lupulus</i>	
(Tomurcuk)	15 G
<i>Alıç (Çiçek)</i>	20 G
<i>Aslan Kuyruğu (Bitki)</i>	30 G
<i>Köpek Otu Marrubium</i>	15 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda haşlanır, ardından süzülür. Kalp yetmezliğinde gün boyu içilir.

Havuç (Kökleri)

Taze sıkma suyu aç karına gün boyunca 0,5 lt 3 haftada içilir. Kür 2-3 ay sonra tekrarlanabilir.

İnci Çiçeği *Convallaria Majalis* (Çiçekleri)

1. İnci çiçeği çiçeklerine şeker tozu serpilir. Stenokardi nöbetlerinde dilin altına nohut kadar koyulur. Benzer tarif rus halk tababetinde de bulunmaktadır, ancak burada inci çiçeği yerine nane yaprakları kullanılır.

<i>Aslan Kuyruğu</i>	1 Ölçek
<i>Isırgan</i>	3 Ölçek

Malzemeye 0,5 lt kaynar su eklenir, ardından 2 saat bekletilir ve süzülür. 3 defada alınır. Uzun süre içilebilir.

<i>Limon (Meyve)</i>	10 Adet
<i>Sarımsak (Baş)</i>	10 Adet

Malzemeye 1 kg bal eklenir ve 14 gün bekletilir. Kalp hastalığına hipertoni hastalığı da eklendiğinde karışıma 100 gr alıç çiçeği de ilave edilebilir.

Aynisefa (Çiçek) 1 Çay Kaşığı

Malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından 1 saat bekletilir ve süzülür. Kronik kalp hastalıklarında günde 4 defa 100 ml içilir.

<i>Çoban Değneği (Bitki)</i>	15 G
<i>Atkuyruğu (Bitki)</i>	15 G
<i>Aliç (Çiçek)</i>	25 G

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika demlenerek süzülür. Kalp yetmezliğine karşı gün içerisinde 5-6 seferde içilir.

<i>İnci Çiçeği (Çiçek)</i>	5 Gr
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 Gr
<i>Nane (Yaprak)</i>	15 Gr
<i>Kediotu (Kök)</i>	20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 bardak kaynar suda 30 dk bekletilir. Miyokardite gün boyunca içilir.

<i>Patrina (Kök)</i>	5 G
<i>Kekik (Tohum)</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 G
<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su eklenir ve ağzı kapatılarak 30 dk bekletilir, ardından soğutulur ve süzülür. Uykusuzluk, hipertoni, kalp-sinir hastalıkları, isteri ve stenokardide gün boyunca 3 defada içilir.

<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i>	15 G
<i>Kaz Otu Potentilla</i>	
<i>Anserina L. - (Bitki)</i>	15 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	20 G

4 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 45 dakika bekletilir. Miyokardiye karşı gün içerisinde 1 - 2 bardak içilir.

<i>Meyan Kökü (Kök)</i>	10 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	5 G
<i>Aervae Lanatae (Tohum)</i>	5 G
<i>Su Keneviri (Bitki)</i>	10 G
<i>Aynisefa (Çiçek)</i>	10 G

1 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 bardak kaynar suda haşlanır ve ağzı kapatılarak 1 saat bekletilir, ardından süzülür. Ateroskleroz, hipertoni, stenokardi, sinir hastalıkları ve bel ağrılarında günde 2-3 defa 0,3 bardak içilir.

Sindirim Bozukluğu, Uykusuzluk ve Gerginliğe Neden Olan Kalp-Sinir Hastalıkları

<i>Keklik Otu (Bitki)</i>	
<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i>	
<i>Kediotu (Kök)</i>	
<i>Aynisefa</i>	
(Çiçek) -	1'er Çay Kaşığı
<i>Mısır (Koçan)</i>	
<i>Kolorado Çayı (Yaprak)</i>	
<i>Sarı Kantaron</i>	
(Bitki) -	1'er Tatlı Kaşığı

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından 30 dk bekletilir ve süzülür. Kalp sinir hastalıkları ve kalp atışlarındaki artışlarda günde 3-4 defa yemekten sonra 50-70 ml içilir.

<i>Aslan Kuyruğu Hypericaceae</i>	
(Yerüstü Kısmı)	10 G
<i>Alc Meyve</i>	
(Yerüstü Kısmı)	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	20 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenerek 30 dakika demlenir ve süzülür. Kalp nevrozu ve çarpıntı durumunda yemeklerden sonra günde 3 – 4 kez 50 – 70 ml içilir.

<i>Alic (Çiçek)</i>	15 G
<i>Atkuyruğu (Bitki)</i>	15 G
<i>Afrika Menekşesi (Bitki)</i>	15 G
<i>Civanperçemi (Bitki)</i>	30 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 3 saat ıslatıldıktan sonra 5 dakika kaynatılır. 15 dakika demlendikten sonra gün içerisinde eşit dozlarda içilir.

<i>Kediotu (Kök)</i>	15 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	15 G
<i>Civanperçemi (Bitki)</i>	50 G

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 3 saat bekletildikten sonra kaynatılır ve soğutulur süzülür. 1 gün içerisinde birkaç seferde içilir.

<i>Kediotu (Kök)</i>	15 G
<i>Kokulu Yonca (Bitki)</i>	10 G
<i>Nane (Yaprak)</i>	10 G
<i>Keklik Otu (Bitki)</i>	20 G

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika demlenerek süzülür. kalp yetmezliğinde gün içerisinde içilir.

<i>Kediotu (Kök)</i>	40 G
<i>Nane (Yaprak)</i>	30 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	20 G
<i>İnci Çiçeği (Çiçek)</i>	10 G
<i>Papatya (Çiçek)</i>	10 G

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su ilave edilerek ağzı kapatılır ve 1 saat demlendikten sonra süzülür. Günde 1 – 2 kez 50 ml içilir.

<i>Kediotu (Kök)</i>	10 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	10 G
<i>Civanperçemi (Bitki)</i>	10 G
<i>Anason (Kök)</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. Gün boyu 2-3 defada içilir.

<i>Lavanta (Çiçek)</i>	10 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	10 G
<i>Kekik (Tohum)</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 G
<i>Aslankuyruğu</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından 20 dk bekletilir ve süzülür. Günde 4-5 defa 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i>	20 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	10 G
<i>Lavanta (Çiçek)</i>	10 G
<i>kimyon(Tohum)</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve bekletilir. Gün boyu 3 defada içilir.

<i>Papatya (Çiçek)</i>	10 G
<i>İnci Çiçeği</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	20 G
<i>Nane (Yaprak)</i>	30 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	40 G

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından 15 dk bekletilir ve süzülür. Gün boyunca birkaç defada içilir.

<i>Kekik (Bitki)</i>	30 G
<i>Sedefotu (Bitki)</i>	30 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	40 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, takiben 3 saat bekletilip 5 dk kaynadıktan sonra süzülür. Kalp sinir hastalıklarında gün boyu içilir.

<i>Kimyon (Tohum)</i>	10 G
<i>Cezayir Menekşesi (Bitki)</i>	20 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	15 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	15 G
<i>Alıç (Çiçek)</i>	20 G
<i>Ökse Otu (Yaprak)</i>	30 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 2 saat bekletilir ve süzülür. Gün boyu ikişer bardak içilir.

<i>Civanperçemi (Bitki)</i>	10 G
<i>Anason (Tohum)</i>	10 G
<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i>	20 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından 30 dk bekletilir ve süzülür. Kalp ağrıları ve kalp çarpıntılarında günde 2-3 defa 50-70 ml içilir.

<i>Rezene (Tohum)</i>	20 G
<i>İnci Çiçeği</i>	10 G
<i>Nane (Yaprak)</i>	30 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	40 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğumaya bırakılır, ardından süzülür. Kalp nevrozlarında günde 5 – 6 kez 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Atkuyruğu (Bitki)</i>	20 G
<i>Çoban Değneği (Bitki)</i>	30 G
<i>Alıç (Çiçek)</i>	50 G

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika demlenerek süzülür. Kalp yetmezliğinde gün içerisinde içilir.

<i>Şerbetçiotu (Çiçek)</i>	20 G
<i>Civanperçemi (Bitki)</i>	20 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	30 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	30 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuduktan sonra süzülür. Gün boyunca içilir.

<i>Şerbetçiotu (Çiçek)</i>	20 G
<i>Marrubium Alternidens</i>	
<i>Köpek Otu</i>	15 G
<i>Alıç (Çiçek)</i>	20 G
<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i>	30 G

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından 30 dk bekletilir ve süzülür. Kalp zayıflığında gün boyu içilir.

İltihaplı Kalp Rahatsızlıkları

<i>Mürver (Çiçek)</i>	20 G
<i>Öküzgözü Arnica Montana (Çiçek)</i>	20 G
<i>Biberiye (Yaprak)</i>	30 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından 30 dk bekletilir ve süzülür. Endo, miyo ve perikardilerde gün boyu içilir.

<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
(Kökleri)	5 Gr
<i>Sinirotu (Yaprak)</i>	20 G
<i>Kuşburnu (Meyve)</i>	20 G
<i>Yavşan Otu,</i>	
<i>Basur Otu (Bitki)</i>	5 G
<i>Kantaron (Bitki)</i>	20 G
<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i>	10 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	10 G

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 2 bardak kaynar suda haşlanarak 30 dk bekletilir ve süzülür. Gerginlik, uykusuzluk ve yorgunluk hallerinde gün boyunca 3 öğün 50 ml içilir.

<i>Keklik Otu (Bitki)</i>	10 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	10 G
<i>Oğul Otu</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından 30 dk bekletilir ve süzülür. Miyokardide günde 4 defa 50 ml içilir.

<i>Keklik Otu (Bitki)</i>	25 G
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
(Kökleri)	25 Gr
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	50 G

Malzemeler iyice karıştırılır. 1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. Miyokardi ve gastrokardide gün boyu içilir.

<i>Keklik Otu (Bitki)</i>	25 G
<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i>	20 G
<i>Biberiye (Yaprak)</i>	20 G
<i>Lavanta (Çiçek)</i>	20 G
<i>Sedif Otu Ruta (Bitki)</i>	20 G

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve bekletilir. Sabah ve akşam olmak üzere birer bardak içilir.

<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	40 G
<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i>	30 G
<i>Kaz otu (Bitki)</i>	30 G

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika demlenerek süzülür. Miyokardi durumunda günde 1 – 2 bardak içilir.

<i>Kaz Otu, Beşparmak Otu</i>	
(Bitki)	30 G
<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i>	30 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	40 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika demlenerek süzülür. Miyokardi durumunda günde 3 kez 0,3 bardak içilir.

<i>Aslan Kuyruğu Hypericaceae</i>	
(Bitki)	15 G
<i>Gnaphalium uliginosum L</i>	
(Bitki)	15 G
<i>Alıç (Çiçek)</i>	15 G
<i>Papatya (Çiçek)</i>	5 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 8 saat bekletilir ve süzülür. Nefes darlığı ve baş dönmesine sebep olan kalp zayıflığı ve ritmik bozulmalarda günde 3 kez, yemekten 1 saat sonra 100 ml içilir.

<i>Demirotu, Yabani Kayışkiran</i>	
<i>Ononis Arvensis L. (Kök)</i>	25 G
<i>Keklik Otu (Bitki)</i>	25 G
<i>Akağaç (Yaprak)</i>	25 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve 35 dakika bekletilerek süzülür. Kalp hastalıklarından kaynaklanan ödemlerde gün boyu içilir.

<i>Çayır Dügmesi</i>	15 G
<i>Su Teresi</i>	15 G
<i>Aliç</i>	15 G
<i>Aslankuyruğu</i>	15 G
<i>Yabani Kereviz (Kök)</i>	15 G

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, takiben 20 dk kaynatılır, soğuduktan sonra süzülür. Dozajı gün boyunca içilir.

<i>Şerbetçiotu (Tomurcuk)</i>	20 G
<i>Civanperçemi (Bitki)</i>	20 G
<i>Kediotu (Kök)</i>	30 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	30 G

Malzeme iyice karıştırılır. 1 kaşık malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve süzülür. Gün boyu içilir. Sinirleri yatıştırıcı etkiye sahiptir.

SOLUNUM YOLU HASTALIKLARI

Rus bitki tıbbı, solunum yolu hastalıklarının tedavisinde kullanılan bitkileri tıroapatik işlevlere göre sınıflandırır: Bu gruplar arasında iltihaplanmayı önleyiciler (huş, meşe, Kantoron, öksürükotu, andızotu, ahududu, papatya, münver ağacı), spazm önleyiciler (havuç, bağı, sarı papatya, mercan köşk, kekik, meyankökü, ihlamur), antiseptikler (aynı safâ, sarı papatya, bağı andızotu, çam, adaçayı, kantoron, huş, ardıç), alerji önleyiciler (huş, meyankökü, hercai menekşe), besleyiciler (ahududu, yaban

mersini, ısırgan otu, üvez) ve balgam söktürücüler (hatmi, andızotu, öksürükotu, bağı, meyankökü, kekik) yer alır.

En yaygın solunum yolu hastalıkları bu bölümde sıralanmaktadır. Bronşitin tanıları öksürük (sulu veya kuru), yüksek ateş, nefes darlığıdır. Bronşitin bu tanılarına baş ağrısı, zayıflık, yorgun düşme, terleme gibi haller eşlik etmektedir. Bundan daha önemli hastalık ise akciğer iltihabıdır. Bronşitin temel ve mutlak belirtileri ateş, ağızdan gelen kan pıhtıları ve boğazda sulanma halleridir. Öksürük, hatta derinden nefes alındığında göğüs bölgesinde ağrı hissedilmektedir. Tedavi doktor kontrolünde yapılmalıdır. Kronik akciğer iltihabında bronşlarla beraber kan dolaşımı ve bağı doku sistemleri de zarar görmekte.

Plevrit romatizma ve plevmoni hastalıklarında göğüs zarının iltihaplanmasıdır. Nefes darlığı, öksürük, yüksek ateş bu hastalığın temel belirtileridir. Soluk borusu iltihabı soluk borusu mikoz zarının iltihabıdır ve öksürük nöbetleri esas belirtisidir. Bronşit astımı alerji hastalığı olup nefes darlığıyla beraber hırıltı görülür.

Şifalı bitkiler ağrı kesici, nefes açan, idrar söktürücü, enfeksiyon engelleyici, ağız sulanmasını önleyen etkileriyle aşağıda sıraladığımız solunum yolu hastalıklarına iyi gelmektedir. Bu bitkiler katı solunum yolu hastalıklarında, grip, soğuk algınlığı, öksürükte kullanılabilir. Diğer hallerde ise (akciğer iltihabı, plevrit, kronik bronşit, bronşit astımı) tamamlayıcı ilaç

olarak alınmaktadır. Katı solunum yolu hastalıklarına kitabımızın enfeksiyon hastalıkları bölümünde bakılacaktır. Üst solunum yolu hastalıkları da kulak, burun, boğaz hastalıkları bölümünde geçmektedir.

Nezle, Grip ve Benzer Enfeksiyonlar

Nezle ve grip genellikle boğazdaki, bronşlardaki ve soluk borusundaki mukus tabakalarını etkiler. Bu rahatsızlıklar bazen arasında bronşit, bademcik iltihabı ve sinüzitin de olduğu pek çok kronik hastalığa yol açar. Nadir durumlarda nezlenin ve gribin ardından zatürree gibi ciddi akciğer enfeksiyonları da görülebilir.

Pek çoğumuz sene içinde nezleden şikayet ederiz ve semptomları da iyi biliriz: Göğüs ya da boğaz ağrısı, burun akıntısı, baş ağrısı ve ateş en yaygın semptomlar arasındadır. Nezle şikayeti görülen bazı kişilerin en az bir iki gün evde kalıp dinlenmeleri ve istenmeyen nezle semptomlarını hafifletmek için reçetesiz alınabilen pek çok nezle ilacı kullanmaları gerekir. Nezle şikayeti olanların ayrıca günde en az sekiz bardak içecek içmeleri ve portakal, üzüm, brokoli gibi C vitamini oranı yüksek meyve ve sebze tüketmeleri gerekmektedir. Bu kişilerin C vitamini takviyesi almaları da önerilir.

Grip, yaygın nezle rahatsızlığından çok daha şiddetli bir rahatsızlıktır ve hastalık başlangıcındaki semptomlar daha hızlı bir şekilde ortaya çıkar. Öksürük ve ateşin yanında üşüme, kırınglık ve şiddetli baş ve boyun ağrısı yaygındır. Dört ya da beş gün sonra akciğer komplikasyonları yoksa hasta iyileşmiş demektir. Hastalık devam ettiği sürece genellikle ağrı kesici, istirahat ve bol miktarda sıvı tüketimi tavsiye edilir.

Semptomların görülmeye başladığı akşam bu reçetelerin uygulanmasının ertesi sabah semptomları ortadan kaldırılabildiğini gördüm. Fakat büyük annem ne olur ne olmaz diye bu reçeteleri bir iki gün daha uygulamaya devam etmemizi söylerdi. İyileşme süresinin bireyden bireye ve semptomların şiddetine göre değişiklik gösterdiğini unutmayın.

Nezle ve Grip Reçetesi -1

- 1 Kısım Ahududu Yaprağı
(Raspberry Leaves)
- 2 Kısım Yabani Mercan Köşk Yaprağı
(Wild Marjoram Leaves)
- 2 Kısım Öksürük Otu
(Coltsfoot Leaves)

Bir bardak (250 ml.) kaynar suyu bir yemek kaşığı (15 gr.) bitki karışımının üzerine ekleyiniz. Karışımı on dakika demleyip süzünüz. Akşam yemeğinden sonra ve yatmadan önce bu karışımdan birer bardak (250 ml.) içiniz.

Nezle ve Grip Reçetesi -2

- 1 Kısım Ahududu (*Raspberries*)
- 1 Kısım Anason (*Aniseed*)
- 2 Kısım Ihlamur Çiçeği
(*Linden Flowers*)
- 1 Kısım Öksürük Otu Yaprağı
(*Coltsfoot Leaves*)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Öğünlerin arasında günde üç kez bu karışımdan bir bardak (250 ml.) içiniz.

Nezle ve Grip Reçetesi -3

- 1 Kısım Meyankökü
(*Licorice Roots*)
- 3 Kısım Ihlamur Çiçeği
(*Linden Flowers*)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Öğünlerin arasında günde üç-dört kez bu karışımdan bir bardak (250 ml.) tüketiniz.

Nezle ve Grip Reçetesi -4

- 1 Kısım Ihlamur Çiçeği
(*Linden Flowers*)
- 1 Kısım Mürver Ağacı Çiçeği
(*Elder Flowers*)
- 1 Kısım Nane Yaprağı
(*Peppermint Leaves*)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Öğünlerin arasında günde üç-dört kez bu karışımdan bir bardak (250 ml.) içiniz.

Nezle ve Grip Reçetesi -5

- 1 Kısım Ihlamur Çiçeği
(*Linden Flowers*)
- 1 Kısım Kantoron (*St. Johnswort*)
- 1 Kısım Bağa Yaprağı
(*Plantain Leaves*)

Bir bardak (250 ml) kaynar suya 1 ½ çay kaşığı (7 gr.) bitki karışımı ekleyiniz. Kapağı kapatıp karışımı dört saat demleyiniz. Yemeklerden önce günde üç kez bu karışımdan ½ bardak (125 ml.) içiniz.

Nezle ve Grip Reçetesi -6

- 1 Kısım Kekik (*Thyme*)
- 1 Kısım Mercan Köşk (*Marjoram*)
- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(*Chamomile Flowers*)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp aynı şekilde tüketiniz.

Nezle ve Grip Reçetesi -7

- 1 Kısım Mercan Köşk (*Marjoram*)
- 2 Kısım Öksürük Otu (*Coltsfoot*)
- 2 Kısım Ahududu (*Raspberries*)

Bir bardak (250 ml.) kaynar suyu bir çay kaşığı (5 gr.) bitki karışımının üzerine ilave ediniz. Karışımı on beş dakika demleyip süzünüz. Yemeklerden yarım saat önce günde dört kez bu karışımdan bir bardak (250 ml.) içiniz.

Bronşit

Bu bölümde iki bronşit çeşidi inceleyeceğiz. Her iki bronşit çeşidinde de trakeden (boğaz) akciğerlere giden iki ana hava yolunun yani bronşların mukus zarının iltihaplanması söz konusudur.

Akut Bronşit

Akut bronşit belki de en yaygın bronşit çeşididir. Virüsün oluşturduğu bu enfeksiyon sık görülen nezle ile birlikte bir nöbetten sonra görülür. İlk

semptomlar arasında göğüs kemiginin arka kısmında daralma ve kırılganlığın yanı sıra üşüme ve halsizlik yer alır. Öksürük ilk başlarda kuru ve acı vericidir; daha sonra ise hastada balgamlı öksürük görülür. Genellikle hastada hafif ateş görülür ve bu ateş 39.8°C'ye çıkabilir.

Aşağıdaki kompleks reçetelerin tek başına ya da antibiyotik ve analjezik gibi allopatik ilaçlarla birlikte uygulandığında bronşit semptomlarını hafifletmeye yardımcı oldukları görülse de pek çok doktor yatak istirahatını, buhar inhalasyonunu ve bronşite yönelik antibiyotikleri önerirler.

Akut Bronşit Reçetesi -1

- 1 Kısım Meyankökü*
(*Licorice Roots*)
- 1 Kısım Bağa Yaprağı*
(*Plantain Leaves*)
- 5 Kısım Çam Tomurcuğu*
(*Pine Buds*)

Bir bardak (250 ml.) kaynar suyu içinde bir yemek kaşığı (15 gr.) bitki karışımının olduğu termosu doldurunuz. Kapağı kapatıp on saat demleyiniz. Daha sonra süzünüz; günde üç kez bu karışımdan ¼ bardak (60 ml.) içiniz.

Akut Bronşit Reçetesi -2

- 2 Kısım Hatmi Kökü*
(*Althaea Roots*)
- 2 Kısım Öksürükotu Yaprağı*
(*Coltsfoot Leaves*)

- 2 Kısım Meyankökü (Licorice Roots)*
- 1 Kısım Rezene Tohumu (Fennel Seeds)*

Bir bardak (250 ml.) kaynar suyu bir çay kaşığı (5 gr.) bitki karışımının üzerine ekleyiniz. Kapağı kapatıp karışımı üç saat demleyiniz. Daha sonra karışımı süzünüz. Yemeklerden yarım saat önce günde üç kez bu karışımdan ¼ bardak (60 ml.) içiniz.

Kronik Bronşit

Kronik bronşit trake- bronşit sisteminin salgıladığı mukus tarafından karakterize edilir. Bu hastalıktan şikayet edenlerde iki ay öksürük görülür. Tümör ya da tüberküloz da benzer semptomlara neden olabildiğinden pulmonar hastalıklarda uzman bir doktorun sorunu teşhis etmesi büyük önem taşır. Bu hastalığa yardımcı olabilecek sigara ve iklim- ilkbahardaki ya da sonbahardaki yağmurlu ve nemli hava genellikle kronik bronşiti şiddetlendirir- de dahil olmak üzere pek çok faktör vardır. Enfeksiyon söz konusu ise genellikle doktor tarafından antibiyotik kullanımı öngörülür. Bol bol istirahat etmenin yanında doğal tedavi yöntemini benimseyenler genellikle arasında meyve sularının olduğu, taze meyve ve sebzeler bakımından zengin diyetleri tavsiye ederler.

Aşağıdaki bitki formülleri Rusya'da kronik bronşiti tedavi etmek için kullanılmaktadır. Kronik bronşit yinelenen bir sorunsu aktarlar aşağıdaki tedavi yöntemlerinin kronik bronşiti tetikleyen ana mevsimlerde yani ilkbaharda ve sonbaharda önleyici bir yöntem olarak kullanılmasını tavsiye ederler.

Kronik Bronşit Reçetesi -1

1 Kısım Öksürük Otu Yaprağı
(Coltsfoot Leaves)

4 Kısım Çuha Çiçeği
(Primrose Flowers)

2 Kısım Bağa Yaprağı
(Plantain Leaves)

3 Kısım Atkıruğu (Horsetail)

Oda sıcaklığındaki bir bardak suyu içinde ½ çay kaşığı (7 gr) bitki karışımı olan bir çaydanlığa ekleyiniz. Karışımı 2 saat demleyiniz. Kaynayana kadar karışımı ısıtıp 5 dakika daha hafif ateşte ısıtmaya devam ediniz. Karışımı süzünüz. Günde 5-6 kez bu karışımdan ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Kronik Bronşit Reçetesi -2

4 Kısım Hatmi Kökü
(Althaea Roots)

1 Kısım Rezene Tohumu
(Fennel Seeds)

4 Kısım Meyankökü
(Licorice Roots)

1 Kısım Ihlamur Çiçeği
(Linden Flowers)

2 Kısım Öksürük Otu Yaprağı
(Coltsfoot Leaves)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp aynı şekilde uygulayınız.

Kronik Bronşit Reçetesi -3

2 Kısım Öksürük Otu Yaprağı
(Coltsfoot Leaves)

1 Kısım Mercan Köşk (Marjoram)

2 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

2 Kısım Andızotu Yaprağı
(Elecampane Leaves)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Yemeklerden sonra günde 3 kez bu karışımdan bir bardak (250 ml) içiniz.

Kronik Bronşit Reçetesi -4

2 Kısım Andızotu Kökü
(Elecampane Roots)

3 Kısım Kekik (Thyme)

2 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)

3 Kısım Öksürükotu Yaprağı
(Coltsfoot Leaves)

3 Kısım Bağa (Plantain)

Bir bardak (250 ml) kaynar suyu bir yemek kaşığı (15 gr) bitki karışımının üzerine ekleyiniz. Karışımı bir saat demleyiniz ve süzgeçten geçiriniz. Yemek saatinden 30 dakika önce günde 3 kez bu karışımdan bir bardak (250 ml) içiniz.

Akciğer Amfizemi

Keklik Otu

6-8 gr ot 1 bardak kaynar suda bekletilir, ardından soğutulur ve süzülür. Her ay 10-12 gün boyunca günde 4-6 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Hatmi (Kök) 40 G

Meyan (Kök) 25 G

Devetabanı (Yaprak) 20 G

Rezene (Tohum) 15 G

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk daha ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 – 5 kez 50 – 70 ml içilir.

<i>Akağaç (Yaprak)</i>	25 G
<i>Ökseotu Viscum Albüm</i>	
<i>(Yaprak)</i>	25 Gr
<i>Mısır (Koçan)</i>	25 G
<i>Meyan (Kök)</i>	25 G

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ardından 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 öğün 50-70 ml içilir.

<i>Ardıç (Tohum)</i>	10 G
<i>Karahindiba (Kök)</i>	10 G
<i>Akağaç (Yaprak)</i>	10 G

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından sıcak 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Yemeklerden 30 dakika önce günde 1-2 kez 1 bardak içilir.

<i>Kırlangıçotu (Bitki)</i>	10 G
<i>Maydanoz (Kök)</i>	10 G
<i>Ayı üzümü (Yaprak)</i>	40 G

Malzemeler 1 l kaynar suda soğuyuncaya kadar bekletilir. Günde 1-2 kez yemeklerden önce 1 bardak içilir.

Solunum Yolları Bölgesinde Soğuk Algınlığı

<i>Hatmi (Kök)</i>	1 Ölçek
<i>Meyan (Kök)</i>	1 Ölçek
<i>Ada Çayı (Kök)</i>	1 Ölçek
<i>Çam (Tomurcuk)</i>	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ardından 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa 1-4 bardak içilir.

<i>Hatmi (Kök)</i>	40 G
<i>Meyan (Kök)</i>	40 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	20 G

Yukarıdaki şekilde hazırlanan karışımdan 3 saatte bir 50 ml içilir.

<i>Hatmi (Kök)</i>	1 Ölçek
<i>Ada Çayı (Yaprak)</i>	1 Ölçek
<i>Anason (Tohum)</i>	1 Ölçek
<i>Çam (Tomurcuk)</i>	1 Ölçek
<i>Meyan (Kök)</i>	1 Ölçek

Yukarıdaki şekilde hazırlanan karışımdan günde 3 kez her 3 saatte bir 0,3 bardak içilir.

<i>Hatmi (Kök)</i>	1 Ölçek
<i>Devetabanı, Öksürük</i>	
<i>Otu (Yaprak)</i>	1 Ölçek
<i>Anason (Tohum)</i>	1 Ölçek
<i>Meyan (Kök)</i>	1 Ölçek

Yukarıdaki şekilde hazırlanan karışımdan günde 3 kez yemeklerden sonra 100 ml içilir.

<i>Hatmi (Kök)</i>	40 G
<i>Meyan (Kök)</i>	30 G
<i>Andızotu (Kök)</i>	30 G

Aynı şekilde hazırlanan karışımdan her 3 saatte bir 50 ml içilir.

<i>Hatmi (Kök)</i>	40 G
<i>Meyan (Kök)</i>	40 G
<i>Anason (Tohum)</i>	20 G

Aynı şekilde hazırlanan karışımdan her 3 saatte bir 100 ml içilir.

Mürver (Çiçek)

1 yemek kaşığı kurutulmuş çiçeğe 1 bardak su eklenir, ardından 20 dk bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa yemekten 15 dk önce 50 ml içilir.

<i>Mürver (Çiçek)</i>	1 Ölçek
<i>Papatya (Çiçek)</i>	1 Ölçek
<i>İhlamur (Çiçek)</i>	1 Ölçek
<i>Nane (Yaprak)</i>	1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ardından 15 dk ısıtılır ve süzülür. Günde 2-3 bardak sıcak şekilde içilir.

<i>Mürver (Çiçek)</i>	2 Ölçek
<i>İhlamur (Çiçek)</i>	2 Ölçek
<i>Söğüt (Kabuk)</i>	3 Ölçek
<i>Şakayık (Çiçek)</i>	1 Ölçek
<i>Meyan (Kök)</i>	1 Ölçek
<i>Papatya (Çiçek)</i>	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, ardından 15 dk bekletilir ve süzülür. Gün boyunca sıcak içilir.

Kartopu Çiçeği (Tohum)

1 bardak malzeme 1 l kaynar suda 10 dakika kaynatılarak süzildikten sonra 3 yemek kaşığı bal ilave edilir. Günde 3 - 4 kez 0,3 bardak içilir.

Kartopu Çiçeği (Çiçek)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılarak kısık ateşte 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Sığırkuyruğu (Çiçek)

15 - 20 g malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika demlendikten sonra güzelce süzülür. Gün içerisinde 3 seferde içilir.

Su Keneviri (Bitki)

7 g malzeme 1 bardak kaynar suda 10 dakika demlenerek süzülür. Sabah ve akşam 1 yemek kaşığı alınır.

Efedra Efedra Distachya L (Bitki)

15 - 20 g ince kıyılmış malzeme 2 bardak kaynar suda 30 dakika demlendikten sonra güzelce süzülür. Günde 3 kez, yemeklerden önce 1 yemek kaşığı alınır.

Göğüs Hastalıkları (Pnomoni, Bronşit, Plevrit, Trakeit)

Zatürree

Zatürree, bakterilerin, virüslerin veya tahriş edici kimyasal maddelerin neden olduğu akciğer iltihaplanmasını içeren çok ciddi bir hastalıktır. Göğüs ağrısı, yüksek ateş, üşüme, öksürme ve kanlı balgam yaygın semptomlar arasındadır. Zatürree hayatı tehdit eden bir hastalıktır ve genellikle agresif tıbbi tedavi gerektirir. Genelde başka

antibiyotikler kullanılsa da zatürreyle savaşmada penisilin tercih edilen ve alışlageldik bir ilaçtır. Bu yaklaşım hastanın hayatını kurtarıırken güçlü antibiyotikler de bizi diğer pek çok hastalığa karşı savunmasız bırakarak bağışıklık sistemimize karşı tehlike arz edebilirler.

Rus doktorlarda Batılı doktorlar gibi antibiyotik tarzı agresif tedaviler uygularken egzersiz, diyet ve iyileştirici bitkilerle hastanın bağışıklık sistemini güçlendirmenin öneminin de altını çizerek.

Zatürre Reçetesi -1

- 2 Kısım Hatmi Kökü
(*Althaea Roots*)
- 1 Kısım Rezene Çekirdeği
(*Fennel Seeds*)
- 2 Kısım Meyan Kökü
(*Licorice Roots*)

Bir bardak (250 ml) kaynar suyu bir çay kaşığı (5 gr) bitki karışımının üzerine ekleyiniz. Kapağı kapatıp üç saat demleyiniz. Daha sonra karışımı süzünüz. Her üç saatte bir bu karışımdan 1/3 bardak (80 ml) içiniz.

Zatürre Reçetesi -2

- 4 Kısım Öksürük Otu Yaprağı
(*Coltsfoot Leaves*)
- 3 Kısım Meyan Kökü
(*Licorice Roots*)
- 3 Kısım Bağa Yaprağı
(*Plantain Leaves*)
- 1 Kısım Ihlamur Çiçeği
(*Linden Flowers*)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp aynı şekilde uygulayınız.

Zatürre Reçetesi -3

- 1 Kısım Kekik (*Thyme*)
- 4 Kısım Öksürük Otu Çiçeği
(*Coltsfoot Flowers*)
- 1 Kısım Rezene Tohumu
(*Fennel Seeds*)
- 2 Kısım Bağa Yaprağı
(*Plantain Leaves*)
- 1 Kısım Nane (*Peppermint*)
- 2 Kısım Meyankökü
(*Licorice Roots*)

Bir bardak (250 ml) kaynar suyu bir yemek kaşığı (15 gr) bitki karışımının üzerine ekleyiniz. Karışımı bir saat demleyiniz. Yemeklerden 30 dakika önce günde 3 kez bu karışımdan bir bardak (250 ml) içiniz.

Göğüs Hastalıkları Tedavi Reçeteleri

Anason (Tohum)

15 – 20 g tohum 1 l suda demlenerek saatte bir 50 ml alınır.

Kokulu Yonca (Çiçek)

30 g çiçek 1 l suda demlenerek saatte bir 50 ml içilir.

Devetabanı (Yaprak)

20 – 30 g yaprak 1 l suda demlenerek suyu içilir.

Sinirotu (Yaprak)

Gün içerisinde taze sıkılmış suyu 3 yemek kaşığı içilir.

Hercai Menekşe (Bitki)

20 g malzeme 1 bardak kaynar suda demlenerek çay gibi içilir.

<i>Aloe (Yaprak)</i>	20 G
<i>Yabanmersini (Yaprak)</i>	20 G
<i>Siyah Yabanmersini (Yaprak)</i>	20 G
<i>Pancar (Suyu)</i>	20 G
<i>Şalgam Suyu</i>	20 G
<i>Ledum Groenlandica (Kök)</i>	20 G

Malzemeler 1 l votkada 10–12 gün bekletildikten sonra bal ve tereyağı ilave edilerek süzülür. solunum yolu hastalıklarında günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Hatmi (Kök)</i>	40 G
<i>Meyan (Kök)</i>	15 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	20 G
<i>Sığırkuyruğu (Çiçek)</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat bekletildikten sonra 5 dakika kaynatılarak soğutulur ve süzülür. Öksürük, trakeit, kronik bronşitte sıcak şekilde gün içerisinde birkaç seferde içilir.

<i>Hatmi (Kök)</i>	20 G
<i>Meyan (Kök)</i>	10 G
<i>Ada Çayı (Yaprak)</i>	10 G
<i>Anason (Tohum)</i>	10 G
<i>Çam (Tomurcuk)</i>	10 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatılır. Soğutularak süzülür. Gün içerisinde sıcak şekilde birkaç defada içilir.

<i>Hatmi (Kök)</i>	20 G
<i>Meyan (Kök)</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, ardından 5 dakika kaynatılır ve soğutularak süzülür. Gün içerisinde sıcak şekilde içilir.

<i>Hatmi (Kök)</i>	25 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	25 G

4 çay kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Gün içerisinde 3 seferde içilir.

<i>Anason (Tohum)</i>	1 Çay Kaşığı
<i>Alıç (Çiçek)</i>	1 Çay Kaşığı
<i>Şahtere (Bitki)</i>	1 Çay Kaşığı
<i>Kırlangıçotu (Bitki)</i>	1 Çay Kaşığı
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	1 Çay Kaşığı

500 ml kaynar suya atılan kıyılmış malzeme soğuyana kadar demlendikten sonra süzülür. Balgam söktürücü olarak günde 3 kez 100 ml içilir.

<i>Anason (Tohum)</i>	10 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	10 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	10 G
<i>Hercai Menekşe (Bitki)</i>	10 G
<i>Andızotu (Kök)</i>	10 G

4 çay kaşığı malzeme 1 bardak suda 2 saat bekletilir, ardından kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Balgam söktürücü olarak gün boyu 3 defada içilir.

<i>Anason (Tohum)</i>	15 G
<i>Hatmi (Kök)</i>	30 G
<i>Meyan (Kök)</i>	30 G

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Soluk yolu, bronşit ve

akciğer hastalıklarında 3 saatte bir dörder bardak içilir.

<i>Anason (Tohum)</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 G
<i>Keten (Tohum)</i>	10 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	10 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat bekletilir, ağzı kapatılarak kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

<i>Anason (Tohum)</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 G
<i>Çuha Çiçeği (Kök)</i>	10 G
<i>Meyan (Kök)</i>	10 G
<i>Çayır Teresi (Bitki)</i>	10 G
<i>Deve Tabanı Öksürük Otu (Yaprak)</i>	10 G
<i>İzlanda Yosunu</i>	10 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir ardından 5 dakika haşlandıktan sonra soğutulur ve süzülür. Gün boyu sıcak içilir.

<i>Anason (Tohum)</i>	15 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	15 G
<i>Keten (Tohum)</i>	15 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	15 G

4 çay kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatılır ve soğutulur süzülür. Gün içerisinde sıcak bir şekilde 3 seferde içilir.

<i>Anason (Tohum)</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 G
<i>Meyhaneciotu (Kök)</i>	10 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	10 G
<i>Meyan (Kök)</i>	10 G

Çam (Tomurcuk) 10 G

4 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatılır ve soğutulur süzülür. Gün içerisinde sıcak bir şekilde 3 seferde içilir.

<i>Mürver (Çiçek)</i>	20 G
<i>Sinirotu (Yaprak)</i>	20 G
<i>Hercai Menekşe (Bitki)</i>	20 G
<i>Güneş gülü (Bitki)</i>	20 G

4 çay kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatılır ve soğutulur süzülür. Gün içerisinde sıcak şekilde 3 seferde içilir.

<i>Söğüt (Kabuk)</i>	15 G
<i>Anason (Tohum)</i>	15 G
<i>Ahududu (Meyve)</i>	15 G
<i>İhlamur (Çiçek)</i>	15 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	15 G

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suya atılarak 5 – 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Ter söktürücü olarak sıcak çay şeklinde içilir.

<i>Söğüt (Kabuk)</i>	10 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	10 G
<i>Anason (Tohum)</i>	20 G
<i>Kuşburnu (Meyve)</i>	20 G
<i>Mürver (Çiçek)</i>	10 G

4 çay kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatılır ve soğutulur süzülür. Gün içerisinde sıcak şekilde 3 seferde içilir.

<i>Andızotu (Kök)</i>	10 G
<i>Çuhaçiçeği (Kök)</i>	10 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	10 G

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatılır ve soğutularak süzülür. Gün içerisinde sıcak şekilde 3 seferde içilir.

<i>Andızotu (Kök)</i>	10 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	10 G
<i>Anason (Tohum)</i>	10 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	10 G
<i>Hercai Menekşe (Bitki)</i>	10 G

4 çay kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatılır ve soğutularak süzülür. Gün içerisinde sıcak şekilde 3 seferde içilir.

<i>Yonca (Bitki) (Sarı Kokulu)</i>	5 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	5 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	5 G
<i>Nane (Yaprak)</i>	5 G
<i>Sinirotu (Yaprak)</i>	10 G
<i>Hatmi (Kök)</i>	10 G
<i>Meyan (Kök)</i>	10 G
<i>Ciğer Otu (Yaprak)</i>	20 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatılır ve soğutularak süzülür. Gün içerisinde sıcak şekilde 3 seferde içilir.

<i>Yabani Mercanköşk,</i>	
<i>Keklik Otu (Bitki)</i>	10 G
<i>Hatmi (Kök)</i>	20 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Öksürük ve bronşitte 3 saatte bir 2 yemek kaşığı alınır.

<i>Yaban Çileği (Yaprak)</i>	30 G
<i>Ada Çayı (Yaprak)</i>	30 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i>	30 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	15 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletilerek süzülür. Öksürük, trakeit ve bronşitte tok kamına, günde 4 kez 50 ml içilir.

<i>Meyhaneciotu (Kök)</i>	10 G
<i>Anason (Tohum)</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 G
<i>Meyan (Kök)</i>	10 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	10 G
<i>Çam (Tomurcuk)</i>	10 G

4 çay kaşığı malzeme 1 bardak suda 2 saat demlendikten sonra kaynatılarak soğutulur ve süzülür. Balgam söktürücü olarak gün içerisinde 3 seferde içilir.

<i>Sığırkuyruğu (Çiçek)</i>	40 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	40 G
<i>Kantaron (Bitki)</i>	40 G
<i>Mürver (Çiçek)</i>	20 G
<i>İhlamur (Çiçek)</i>	20 G
<i>Çuha Çiçeği</i>	20 G
<i>Ciğer Otu (Pulmonaria)</i>	40 G

4 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda 10 saat demlendikten sonra süzülür. Balgam söktürücü olarak gün içerisinde yudum yudum sıcak şekilde içilir.

<i>Keten (Tohum)</i>	10 G
<i>Anason (Tohum)</i>	10 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	10 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	10 G

4 çay kaşığı malzeme 1 bardak suda 2 saat bekletildikten sonra kaynatılır ve soğutularak süzülür. Balgam söktürücü olarak gün içerisinde 3 seferde içilir.

<i>Ahududu (Meyve)</i>	20 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	20 G
<i>Mercanköşk Yaprak</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika demlendikten sonra süzülür. Balgam söktürücü olarak sıcak çay şeklinde içilir.

<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	40 G
<i>Sinirotu (Yaprak)</i>	30 G
<i>Meyan (Kök)</i>	30 G

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 30 – 40 dakika demlendikten sonra süzülür. Öksürük ve bronşitte yemeklerden önce günde 3 kez sıcak şekilde 100 ml içilir.

<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	30 G
<i>Sinirotu (Yaprak)</i>	30 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	20 G
<i>Çam (Tomurcuk)</i>	40 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat demlendikten sonra süzülür. Öksürük ve bronşitte yemeklerden sonra günde 3 – 4 kez 50 – 70 ml içilir.

<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	2 Çay Kaşığı
<i>Sinirotu (Yaprak)</i>	20 G
<i>Atkuyruğu (Bitki)</i>	30 G
<i>Çuha Çiçeği</i>	40 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak sıcak su eklenir ardından 5 dk ağzı kapatılarak kaynatılır, soğutulur ve süzülür. Gün boyu bir kaç defada sıcak içilir.

<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	5 G
<i>Sığırkuyruğu (Çiçek)</i>	5 G
<i>Beşparmak Otu</i>	10 G
<i>Kaz Otu</i>	10 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	10 G
<i>Anason (Tohum)</i>	5 G
<i>Hatmi (Kök)</i>	10 G
<i>Meyan (Kök)</i>	25 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatılır ve soğutularak süzülür. Gün içerisinde sıcak şekilde 3 seferde içilir.

<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	10 G
<i>Sinirotu (Yaprak)</i>	10 G
<i>Çam (Tomurcuk)</i>	10 G

4 çay kaşığı malzeme 2 saat bekletilir, sonra üzerine 1 bardak soğuk su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra süzülür. Gün içerisinde 3 seferde içilir.

<i>Nane (Yaprak)</i>	15 G
<i>Mürver (Çiçek)</i>	15 G
<i>İhlamur (Çiçek)</i>	15 G

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak sıcak su eklenir ardından 5-10 dk kaynatılır ve süzülür. Ter söktürücü olarak sıcak çay şeklinde içilir.

Yulaf (Sap)

20 gr sapa 500 ml kaynar su eklenir ardından 10 dk kaynatılır, soğutulur ve süzülür. Tersöktürücü olarak sıcak çay gibi içilir.

<i>Çuha Çiçeği</i>	15 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	15 G
<i>Andızotu (Kök)</i>	15 G
<i>Meyan (Kök)</i>	15 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak sıcak su eklenir ardından 30 dk beklenir ve süzülür. Öksürük, trakeit ve bronşitte yemeklerden sonra günde 3 – 4 kez 50 – 70 ml içilir.

<i>Sinirotu (Yaprak)</i>	15 G
<i>Hercai Menekşe (Bitki)</i>	15 G
<i>Güneş Güllü (Bitki)</i>	15 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	15 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak sıcak su eklenir ardından 30 dk beklenir ve süzülür. Öksürük, trakeit ve bronşitte yemeklerden sonra günde 3 – 4 kez 50 – 70 ml içilir.

<i>Acı Pelin (Yaprak)</i>	20 G
<i>Anason (Tohum)</i>	20 G
<i>Su Yoncası (Yaprak)</i>	30 G
<i>Söğüt (Kabuk)</i>	30 G
<i>İhlamur (Çiçek)</i>	30 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda haşlanır. Ter söktürücü olarak günde 1-3 defa sıcak şekilde içilir.

<i>Papatya (Çiçek)</i>	20 G
<i>Mürver (Çiçek)</i>	20 G
<i>İhlamur (Çiçek)</i>	20 G
<i>Nane (Yaprak)</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar suda bekletilir ardından soğutularak süzülür. Soğuk algınlığından kaynaklanan hastalıklarda günde 2-3 bardak sıcak şekilde içilir.

<i>Papatya (Çiçek)</i>	25 G
<i>Mürver (Çiçek)</i>	25 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak sıcak su eklenir ardından 15 dk beklenir ve süzülür. Soğuk algınlığından kaynaklanan hastalıklarda günde 2-3 bardak sıcak şekilde içilir.

<i>Meyan (Kök)</i>	40 G
<i>İhlamur (Çiçek)</i>	60 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilir. Ter söktürücü etki için günde 2 bardak içilir.

<i>Meyan (Kök)</i>	10 G
<i>Devetabanı (Yaprak)</i>	20 G
<i>Ciğer Otu (Yaprak)</i>	20 G
<i>Nane (Yaprak)</i>	5 G
<i>Rezene (Tohum)</i>	5 G
<i>Sinirotu (Yaprak)</i>	10 G
<i>Yonca (Bitki)</i>	5 G
<i>Kekik (Bitki)</i>	5 G

1 yemek kaşığı malzeme 2 saat bekletilir, üzerine 1 bardak soğuk su eklenerek ağzı kapalı kapta 5 dk kaynatılır ardından soğutulur ve süzülür. Gün boyunca birkaç defada sıcak halde içilir.

Öksürük

Lahana (Yaprakları)

Yaprağın orta sapı çıkarılarak yuvarlak şekle getirilir, ardından kaynar suda haşlanır, el yakmayan sıcaklığa kadar soğutulur. Karışım hastanın göğüs ve bel kısmına koyularak kompres kâğıdıyla örtülür sonra da pamuk veya yün bezle sarılır

(tabakalar birbirilerini tam kapatmalı). Hasta sıcak olacak şekilde bürünmeli ve kompres sabaha kadar çıkarılmamalıdır.

Havuç (Suyu)

Havuç suyu 1/1 oranında süt veya ballı içecek ile karıştırılır. Günde 6 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Kuru Soğan

Büyük baş soğan rendelenir ve ördek yağıyla karıştırılır. Uyumadan önce göğüs ve boynun arka kısımlarına sürülür, sabah da aç karına 1 yemek kaşığı içilir. Kuru ve ardı kesilmeyen öksürüklerde uygulanır.

Öksürük yumuşadığında 10 baş soğan ve 1 baş sarımsak 1 lt sütte kaynatılır ve üzerine 'sade nane' eklenir. Yoksa 'acı nane' de kullanılabilir. Bal isteğe bağlı olarak ilave edilir. Saatte bir birer yemek kaşığı uygulanır.

Şalgam (Kök)

Şalgamın 1 bardak taze sıkma suyu taşmamasına ve yanmamasına dikkat ederek 1 yemek kaşığı balla 15 dk kaynatılır. Saatte bir 1 yemek kaşığı verilir.

Turp (Kök)

1. Turpun iri olanı seçilir, ortası kazınarak çıkarılır, oluşan boşluğa bal koyulur ve çıkarılanlar da üzerine örtülür

ardından serin yerde saklanır. Bal 4-5 saat içinde emilerek kullanılmaya hazır hale gelir. Erişkinlere günde 3 öğün 1 yemek kaşığı, çocuklara ise 1 çay kaşığı verilir. İlâveten, bal emildikten sonra kuruması gerekir.

2. Turp rendelenerek suyu sıkılır ve 1 lt sıkma suyu 500 gr şeker veya balla karıştırılır. Günde 2 yemek kaşığı içilir.

3. Küçük dilimlenmiş turpa şeker koyulur, yarım gün sonra suyu çıkar ve bu da saatte bir 1 yemek kaşığı hastaya verilir.

Çocuklar için turp suyu acı gelebilir, buna göre turp küçük küpler şeklinde doğranarak tencereye koyulur ardından üzerine şeker serpilerek 2 saat pişmesi için fırına bırakılır. Süzülür, yemekten ve gece uyumadan önce günde 3-4 defa 2 çay kaşığı verilir.

Öğütülmüş Dereotu

Tohumu 15 G

Öğütülmüş Meyan Kökü 30 G

Şeker 60 G

Karışım günde 2 kez erişkinlere ½ çay kaşığı, çocuklara ise kaşığın ucuyla bir tutam verilir.

Mandalina (Kabuk) 500 G

Şeker 250 + 250 G

Az miktar suda ve zayıf ateşte kristaller oluşuncaya kadar reçel gibi pişirilir. Üzerine şeker tozu serpilir. Günde 3-4 defa 5-6 gün boyunca şekerleme gibi yenir.

Ceviz 250 G

Kayısı Çekirdeği İçi 250 G

Bal 500 G

Kayısı çekirdeği kavrulur, ardından üzerine 500 gr su koyularak 1 saat kaynatılır. Sonra üzerine öğütülmüş ceviz serpilir ve kaynatılır. Günde 3 defa 1 tatlı kaşığı alınır. Tedavi kürü 20 gündür. Nefes kesintisini, kronik öksürüğü tedavi etmekte ve genel sıhhatte iyi gelmektedir.

Civanperçemi Achilla
Millefolium

(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr

1. Suyu günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı içilir.

Hatmi (Kök)

6 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısıtılır ardından 10 dk soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml su ilave edilir. Günde 3 öğün yemekten sonra 50-70 ml içilir.

Anason (Tohum) 1 Ölçek

Devetabanı (Yaprak) 1 Ölçek

Sığırkuyruğu (Çiçek) 1 Ölçek

Haşhaş (Tomurcuk) 2 Ölçek

Kekik (Bitki) 2 Ölçek

Hatmi (Kök) 2 Ölçek

Meyan (Kök) 5 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat bekletilir, kaynamaya başlayınca zayıf ateşte 5-6 dk daha tutulur ve soğuduktan sonra süzülür. Sıcak karışım günde 4 defa 50 ml içilir.

Baldıran (Yaprak)

25 gr ot 1 lt kaynar suda demlenir. Günde 5-6 defa 100 ml çay gibi içilir. Tedavi kürü 2 haftadır.

Mürver (Çiçek) 1 Ölçek

Güneş Güllü (Bitki) 1 Ölçek

Sinirotu (Yaprak) 1 Ölçek

Hercai Menekşe
(Bitki) 1 Ölçek

4 çay kaşığı malzeme karışımına 1 bardak soğuk su eklenir, 2 saat beklendikten sonra bir kaç dk kaynatılır soğutulur ve süzülür. Gün boyu içilir.

Mürver (Çiçek) 1 Ölçek

Söğüt (Kabuk) 1 Ölçek

Devetabanı (Yaprak) 1 Ölçek

Anason (Tohum) 1 Ölçek

Kuşburnu (Meyve) 1 Ölçek

Önceki tarifteki gibi hazırlanır ve uygulanır.

Mürver (Çiçek)

1 yemek kaşığı kurutulmuş malzemeye akşamdan 500 ml kaynar su eklenir ardından 30-40 dk beklenir ve süzülür. Akşamları bal ya da sütle beraber 0,5-1 bardak sıcak şekilde içilir.

Çoban Değneği (Bitki)

1 yemek kaşığı öğütülmüş ota 1 bardak kaynar su eklenir, 5-10 dk ısıtılır, 1-2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Çoban Değneği

(Bitki) 1 Ölçek

Anason (Tohum) 1 Ölçek

Dereotu (Tohum) 1 Ölçek

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme karışımına 1,5 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 2 saat bekletilir, kaynamaya başlayınca 2-3 dk daha beklenir ardından soğutulur ve süzülür. Günde 3 öğün yemekten 10 dk önce içilir.

Karabuğday (Çiçekleri) ~

40 gr çiçek 1 lt suda haşlanarak içilir.

Andizotu (Kök)

20 gr öğütülmüş malzeme karışımına 1 bardak su eklenir, zayıf ateşte 10 dk tutulur 4 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı yemekten 20 dk önce içilir.

Mercanköşk (Bitki) 1 Ölçek

Hatmi (Kök) 2 Ölçek

Devetabanı (Yaprak) 2 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dakika demlenerek süzülür. Yemeklerden sonra günde 3 kez 100 ml içilir.

Kartopu Çiçeği (Tohum)

1 bardak malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 10 dk kaynatılır ve süzüldükten sonra üzerine 3 yemek kaşığı bal ilave edilir. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Sığirkuyruğu (Çiçek)

15-20 gr çiçek 1 bardak kaynar suda demlenir, 30 dk beklendikten sonra iyice süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

Marul (Yaprak)

0,5 çay kaşığı kurutulmuş yaprağa 1 bardak kaynar su eklenir ardından 2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 2-3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Soğan

Orta ölçüde 2 soğan küçük dilimlenir, üzerine 0,25 bardak şeker tozu, 3-4 bardak su ilave edilir ve şurubu oluşuncaya kadar kaynatılır. 3 saatte bir 1 yemek kaşığı alınır.

Devetabanı (Yaprak) 1 Ölçek

İhlamur (Çiçek) 1 Ölçek

Mürver (Çiçek) 1 Ölçek

Ayrık (Köksü) 1 Ölçek

Sığirkuyruğu (Çiçek) 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir ve gün boyu içilir.

Çuha Çiçeği 40 G

Devetabanı (Yaprak) 10 G

Sinirotu (Yaprak) 20 G

Atkuyruğu (Bitki) 30 G

Malzemeler 1 lt suda haşlama ve karışım şeklinde hazırlanır. Günde 3 öğün 70 ml içilir.

Sinirotu (Yaprakları)

1. 1 yemek kaşığı kurutulmuş malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 2 saat bekletilir ve süzülür. Nöbetlerde günde 4 defa birer yemek kaşığı yemekten 20 dk önce alınır.

2. 3 yemek kaşığı öğütülmüş taze malzeme 3 yemek kaşığı bal veya şeker pudrasıyla karıştırılır. Kapatılarak 4 saat ısıtılır. Şurup günde 4 defa birer çay kaşığı yemekten 30 dk önce alınır.

Leylak (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3–4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Meyan (Kök)

10 gr öğütülmüş köke 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk ısıtılır ardından 45 dk soğutulur, süzülür ve sıkılarak 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3–4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Meyan (Kök) 30 G

Sinirotu (Yaprak) 30 G

Hercai Menekşe (Bitki) 20 G

Devetabanı (Yaprak) 20 G

Yukarıdaki şekilde hazırlanan karışım yemeklerden önce ılık şekilde 50 – 70 ml içilir.

Çam (Tomurcuk)

1 yemek kaşığı tomurcuğa 500 ml kaynar su eklenir, 30–40 dk beklenir ve süzülür. Öksürük belirtilerinde 1–2 yudum içilir.

Hercai Menekşe (Bitki)

30 gr malzeme 1 lt suda haşlanarak içilir.

Kuzukulağı (Kök)

1 yemek kaşığı öğütülmüş köke 1 bardak su eklenir, 15 dk kaynatılır ve 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 öğün birer çay kaşığı alınır.

Öksürüğe Karşı Reçeteler

Akasiya Akacia Akacia (çiçekleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30–40 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı içilir.

Hatmi (Kökleri) – 15 Gr

Sarı Yonca Melilotus

Officinalis (Çiçekleri) – 5 Gr

Kekik Thymus Vulgaris

(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Nane (Yaprakları) – 10 Gr

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) – 15 Gr

Meyan Glycyrrhiza Glabra

(Kökü) – 15 Gr

Öksürük Otu Tussilago

Farfara (Yaprakları) – 20 Gr

2 yemek kaşığı malzeme toplamına 1 bardak kaynar su eklenir ardından 15 dk ısıtılır ve 45 dk soğumaya bırakılır, süzülür sıkılır ve üzerine tekrar 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 2 defa 50–70 ml sıcak içilir.

Ayı Üzümlü Arctostaphylos
Uva-Ursi (Yerüstü Kısım)-1 Ölçek
Meyhaneci Otu Kasık
Otu (Yerüstü Kısım) - 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme karışımında 3 bardak su eklenen termosta 10 saat buğulanır. Gün boyu 5 defada içilir.

Çoban Değneyi, Polugonum
Aviculare L. (Kökleri)

1. 1 yemek kaşığı küçük dilimlenmiş malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk kaynatılır ve süzülür. Günde 3 defa yemekten önce bir yemek kaşığı alınır.
2. 1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 8 saat beklenir ve süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Karabuğday (Çiçekleri)

40 gr çiçek 1 lt suda hazırlanarak karışımı içilir.

Devyasil (Kökleri)

20-30 gr malzeme 1 lt hazırlanmasıyla karışım içilir.

İncir (Tohumları)

2-3 adet kurutulmuş incir 2 bardak sütte demlenir ve zatıf ateşte 15-20 dk beklendikten sonra süzülür. Gece uyumadan içilir.

Çördük Otu

1 çay kaşığı küçük dilimlenmiş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml yemekten 20 dk önce içilir.

Sütotu Polygala Vulgaris (Kökleri)

10 gr ince doğranmış malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk kaynatılır ardından 10 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye dek üzerine su ilave edilir. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Isırgan Otu Urtica Urens (Çiçekleri)

2 bardak suda hazırlanan yaprak karışımının çayı içilir.

Selam Otu (Kökleri)

30-40 gr köke 1 lt saf su eklenir ardından fırında 10 saat buğulanır, 5-7 dk kaynadıktan sonra tekrar 20 dk buğulanır, süzülür ve sıkılır. Gün boyu 5 defada içilir.

<i>Haşhaş (Yaprakları) -</i>	30 Gr
<i>Mürver Çiçeği (Çiçekleri)-</i>	20 Gr
<i>İhlamur (Çiçekleri) -</i>	20 Gr
<i>Sığır Kuyruğu Verbascum</i>	
<i>(Çiçekleri) -</i>	30 Gr
<i>Hatmi (Çiçekleri) -</i>	30 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i>	
<i>Farfara (Çiçekleri) -</i>	20 Gr
<i>Karabuğday (Çiçekleri)-</i>	20 Gr
<i>Çiğerotu Pulmonaria Officinalis</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) -</i>	30 Gr

40 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir ve termosta 10 saat buğulanır. Saat başı 50 ml içilir.

Ahududu Rubus İdaeus (Yaprakları)

2 yemek kaşığı küçük dilimlenmiş kuru malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir sonra süzülür. Sıcak içilir.

**Öksürük Otu *Tussilago Farfara*
(Yaprakları)**

20-30 gr yaprak 1 lt suda
buğulanarak içilir.

***Ciğerotu Pulmonaria Officinalis*
(Yaprakları)**

30-40 gr ot 1 lt suda hazırlanarak
içilir.

Ciğerotu Pulmonaria Officinalis
(Yerüstü Kısmı) - 20 Gr
Öksürük Otu *Tussilago Farfara*
(Yaprakları) - 20 Gr
Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) - 5 Gr
Sarı Yonca Melilotus Officinalis
(Yerüstü Kısmı) - 5 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) - 5 Gr
Nane (Yaprakları) - 5 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) - 10 Gr
Hatmi (Kökü) - 10 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökü) - 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak
kaynar suda demlenir ve günde 4
defa 100 ml içilir.

Karahindiba (Yerüstü Kısmı)

30 gr ot 1 lt suda hazırlanarak
günde 3 defa 100 ml içilir.

Çuha Çiçeği (Yerüstü Kısmı)

30-40 gr otu 1 lt suda hazırlanan
karışımı günde 2-3 defa 100 ml
içilir.

Çit (Kökü)

1 çay kaşığı küçük dilimlenmiş
malzemeye 1 bardak su eklenir, 45 dk
beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 1
yemek kaşığı alınır.

Solucan Otu Tanacetum Vulgare

(Kökü) - 1 Ölçek
İhlamur (Çiçekleri) - 1 Ölçek
Mürver Çiçeği (Cüce)
Sambucus Ebulus (Çiçekleri) - 1 Ölçek
Öksürük Otu Tussilago
Farfara (Yaprakları) - 1 Ölçek
Sığır Kuyruğu Verbascum
(Çiçekleri) 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak
kaynar su eklenir. Karşım günde 3
bardak içilir.

***Leylak Ağacı Syringa Vulgaris*
(Çiçekleri)**

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak
kaynar su eklenir, 1 saat beklenir.

***Solucan Otu Tanacetum Vulgare*
(Çiçekleri)**



20 gr çiçek 1 lt suda hazırlanarak içilir.

Sedefotu Sedefotu Ruta
Graveolens Graveolens
(Yaprakları)

1 yemek kaşığı ota 1 bardak kaynar su eklenir, 1-2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Mineçiçeği Verbena (Kökleri)

15-20 gr küçük doğranmış malzemeye 2 bardak su eklenir ve miktarının yarısını alıncaya kadar kaynatılır. Gün boyu içilir.

Mersin Myrtus Communis
(Yerüstü Kısmı)

15-20 gr ince doğranmış malzemeye 2 bardak su eklenir ve orta ateşte miktarı yarı oluncaya kadar kaynatılır. Günde 3 defa yemekten önce 1 yemek kaşığı alınır.

**Soluk Borusu İltihabı ve
Bronşiti**

İnci Çiçeği Convallaria Majalis
(Kökü)

6 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak tencerede 30 dk ısıtılır ardından 10 dk soğutulur, süzülür, ve sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir.

<i>İnci Çiçeği Convallaria Majalis</i> (Kökü) -	15 Gr
<i>Sarı Yonca Melilotus Officinalis</i> (Çiçekleri) -	5 Gr
<i>Kekik Thymus Vulgaris</i> (Tohumları) -	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) -	10 Gr
<i>Nane (Çiçekleri) -</i>	10 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) -	15 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökü) -	15 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i> <i>Farfara (Yaprakları) -</i>	20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde bir kaç defa 50-70 ml sıcak içilir.

<i>İnci Çiçeği Convallaria Majalis</i> (Kökü) -	40 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökü) -	15 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i> <i>Farfara (Yaprakları) -</i>	20 Gr
<i>Sağır Kuyruğu Verbascum</i> (Çiçekleri) -	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) -	10 Gr

Öğütülmüş malzeme iyice karıştırılır ve bundan 1 yemek kaşığı alınarak 1 bardak soğuk suda bekletilir. 2 saat sonra 10 dk pişirilir, demlenir ve süzülür. Gün boyu bir kaç defada sıcak içilir.

<i>Çuhaçiçeği Primula</i>	
<i>Veris -</i>	1 Çay Kaşığı
<i>Nâne -</i>	1 Tatlı Kaşığı
<i>Devesil İnula -</i>	1 Tatlı Kaşığı

<i>Atkıyruğu Equisetum</i>	
<i>Arvense-</i>	1 Tatlı Kaşığı
<i>Sinirotu Musa</i>	
<i>Paradisiaca -</i>	1 Tatlı Kaşığı
<i>Menekşe Viola</i>	
<i>Odorata-</i>	1 Tatlı Kaşığı
<i>Mısır -</i>	1 Tatlı Kaşığı
<i>İdrar Söktürücü</i>	
<i>Karışım -</i>	1 Tatlı Kaşığı
<i>Isırgan Otu Urtica</i>	
<i>Urens -</i>	1 Tatlı Kaşığı
<i>Ökalipt Eukaliptus-</i>	1 Tatlı Kaşığı
<i>Keten Linum</i>	
<i>Usitatissimum -</i>	1 Tatlı Kaşığı
<i>Papatya Camomile-</i>	1 Tatlı Kaşığı

Malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 2 saat bekletilir ve günde 4 defa birer bardak alınır. Astımlı bronşitte uygulanır.

<i>Devesil İnula (Kökü) -</i>	30 Gr
<i>Sağır Kuyruğu Verbascum</i>	
<i>(Kökü) -</i>	30 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i>	
<i>Farfara (Yaprakları) -</i>	30 Gr

Öğütülmüş malzeme iyice karıştırılır. 2 çay kaşığına 1 bardak kaynar su eklenir, 5 dk pişirilir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Karışım gün boyu içilir.

<i>Öksürük Otu Tussilago Farfara</i>	
<i>(Yaprakları) -</i>	5 Gr
<i>Sığır Kuyruğu Verbascum</i>	
<i>(Çiçekleri) -</i>	5 Gr
<i>Damkoruğu Sedum Sempervivum</i>	
<i>(Çiçekleri) -</i>	10 Gr
<i>Haşhaş (Çiçekleri) -</i>	10 Gr
<i>Kekik Thymus Vulgaris</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) -</i>	10 Gr
<i>Anason Anise (Tohumları) -</i>	5 Gr

<i>Hatmi (Kökü) -</i>	10 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
<i>(Kökü) -</i>	25 Gr

Öğütülmüş malzeme iyice karıştırılır ve bundan 1 yemek kaşığı alınarak 1 bardak soğuk suda bekletilir. 2 saat sonra 10 dk pişirilir, demlenir ve süzülür. Gün boyu bir kaç defada sıcak içilir.

<i>Öksürük Otu Tussilago Farfara</i>	
<i>(Yaprakları) -</i>	10 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
<i>(Yaprakları) -</i>	20 Gr
<i>Atkıyruğu Equisetum Arvense</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) -</i>	30 Gr
<i>Çuha çiçeği (Çiçekleri) -</i>	40 Gr

Öğütülmüş malzeme iyice karıştırılır ve bundan 1 yemek kaşığı alınarak 1 bardak soğuk suda bekletilir. 2 saat sonra 10 dk pişirilir, demlenir ve süzülür. Gün boyu bir kaç defada sıcak içilir.

<i>Çuha Çiçeği Primula Officinalis</i>	
<i>(Çiçekleri) -</i>	40 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i>	
<i>Farfara (Yaprakları) -</i>	10 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
<i>(Yaprakları) -</i>	20 Gr
<i>Atkıyruğu Equisetum Arvense</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) -</i>	30 Gr

Malzemeler 1 lt suda ya demlenir ya da buğulanır. Günde 3 defa 50-70 ml sıcak içilir.

<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) -</i>	10 Gr
<i>Biberiye Rosmarinus Officinalis</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) -</i>	30 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata</i>	
<i>(Kökü) -</i>	40 Gr

Öğütölmüş malzeme iyice karıştırılır ve bundan 1 yemek kaşığı alınarak 1 bardak soğuk suda bekletilir. 2 saat sonra 10 dk pişirilir, demlenir ve süzölür. Gün boyu bir kaç defada sıcak içilir.

<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökü) –	30 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	30 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i> <i>Farfara</i> (Yaprakları) –	20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ardından 15 dk ısıtılır ve 45 dk soğumaya bırakılır, süzölür sıkılır ve üzerine tekrar 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 50-70 ml sıcak içilir.

Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı)

10 gr ota 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dk soğutulur, süzölür, sıkılır ve üzerine 200 ml'yedek su ilave edilir. Günde 2-3 defa birer yemek kaşığı içilir.

<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Ökalıptus Eukalıptus</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeğı Calendula</i> <i>Arvensis</i> (Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Andız otu</i> (Kökü) –	10 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökü) –	10 Gr

<i>İhlamur</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Ledum</i> (Yaprakları) –	10 Gr

Malzeme 1 lt kaynar suda bekletilir. Boğaz gargarası için kullanılır.

<i>Yoğurt otu Galium mollugo L.</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Çuha çiçeğı Verbascum</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Biberiye Rosmarinus Officinalis</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr

Öğütölmüş malzeme iyice karıştırılır ve bundan 1 yemek kaşığı alınarak 1 bardak soğuk suda bekletilir. 2 saat sonra 10 dk pişirilir, demlenir ve süzölür. Gün boyu bir kaç defada sıcak içilir.

Bronşit

<i>Aloe</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Yağ</i> (Domuz veya Ördek) –	100 Gr
<i>Tereyağ</i> (Tuzsuz) –	100 Gr
<i>Bal</i> –	100 Gr

Yapraklar öğütölerek diğer malzemelerle iyice karıştırılır ve günde 2 defa birer yemek kaşığı alınır.

<i>Hatmi</i> (Kökü) –	40 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza</i> <i>Glabra</i> (Kökü) –	25 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i> <i>Farfara</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	15 Gr

2 yemek kaşığı malzeme toplamına 1 bardak kaynar su eklenir ardından 15 dk ısıtılır ve 45 dk soğumaya bırakılır,

süzülür sıkılır ve üzerine tekrar 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3-5 defa 50-70 ml sıcak içilir.

<i>Hatmi (Kökü) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Sarı Yonca Melilotus</i>	
<i>Officinalis (Çiçekleri) –</i>	<i>5 Gr</i>
<i>Kekik Thymus Vulgaris</i>	
<i>(Yerüstü Kısım)-</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
<i>(Kökü) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Öksürük Otu Tussilago</i>	
<i>Farfara (Yaprakları) –</i>	<i>20 Gr</i>

Karışım bir önceki tarifteki gibi hazırlanır. Günde bir kaç defa içilir.

<i>Hatmi (Kökü) –</i>	<i>20 Gr</i>
<i>Ledum, Yabani Biberiye –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Öksürük Otu Tussilago</i>	
<i>Farfara (Yaprakları) -</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Menekşe Viola Odorata</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
<i>(Yaprakları)–</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Papatya Camomile</i>	
<i>(Çiçekleri)–</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Çuha Çiçeği Primula</i>	
<i>(Bitkisi) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Anason Anise</i>	
<i>(Tohumları)–</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
<i>(Kökü) –</i>	<i>10 Gr</i>

Karışım bir önceki tarifteki gibi hazırlanır. Günde 3 defa 0,3 bardak tutarında içilir.

Öküzotu Arnica Montana (Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten sonra alınır.

<i>Ledum, Yabani Biberiye</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Öksürük Otu Tussilago Farfara</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Menekşe Viola Odorata</i>	
<i>(Yerüstü Kısım)–</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Papatya Camomile</i>	
<i>(Çiçekleri)–</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i>	
<i>Arvensis (Çiçekleri)–</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
<i>(Çiçekleri)–</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Andız otu (Kökleri)–</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Anason Anise</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı malzeme toplamına 1 bardak kaynar su eklenir ardından 15 dk ısıtılır ve 45 dk soğumaya bırakılır, süzülür sıkılır ve üzerine tekrar 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 50-70 ml yemekten sonra içilir.

<i>Yer Sarmaşığı (Otu)</i>	
<i>Yer Üstü Kısım</i>	
1 bardak kaynar suda buğulanmış 5 gr kuru yaprak karışımı içilir.	
<i>Mürver Çiçeği</i>	
<i>(Çiçekleri) –</i>	<i>1 Çay Kaşığı</i>
<i>Çoban Değneyi</i>	
<i>Polugonum Aviculare L.</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	<i>1 Çay Kaşığı</i>
<i>Öksürük Otu Tussilago Farfara</i>	
<i>(Yaprakları)–</i>	<i>1 Çay Kaşığı</i>

Öğütölmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzüölür. Günde 4 defa 50 ml yemekten sonra içilir.

Çoban Değneyi Otu
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Anason Anise
(Tohumları) – 1 Ölçek
Dereotu Anethum Graveolens
(Tohumları) – 1 Ölçek
Çam Pinus (tomurcuk) – 1 Ölçek
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) – 1 Ölçek

4 çay kaşığı malzemeye 1,5 bardak soğuk su eklenir, 2 saat beklenir ve kaynama başladıktan sonra 2-3 dk daha devam edilir ve beklendikten sonra süzüölür. Günde 3 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Kral Otu Peucedanum Morissonii
(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir ardından 8 saat bekletilir ve süzüölür. Günde 4 defa 60 ml içilir.

Yabani Mercanköşk Origanum Vulgare
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Öksürük Otu Tussilago
Farfara (Yaprakları) – 2 Ölçek
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 2 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, 5-6 saat beklendikten sonra süzüölür. Günde 3 defa 100 ml yemekten önce sıcak içilir.

Yabani Mercanköşk Origanum Vulgare
(Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı ot 1 bardak kaynar suda demlenir ve 2 saat beklendikten sonra süzüölür.

Yabani Mercanköşk Origanum Vulgare (Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek
Ledum, Yabani Biberiye
(Yaprakları) – 4 Ölçek
Huş Ağacı Betula (Kökleri) – 1 Ölçek
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı iyice öğütölmüş malzemeye 500 ml kaynar su eklenir 10 dk kaynadıktan sonra 30 dk bekletilir ardından süzüölür. Günde 3 defa 0,3 bardak yemekten sonra içilir.

Çördük Otu (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı küçük doğranmış malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzüölür. Günde 3 defa 100 ml yemekten 20 dk önce içilir.

Çördük Otu (Çiçekleri)

100 gr çiçeğe 1 lt kaynar su ve 160 gr şeker eklenir. Şurup gün boyu 0,3 bardak içilir.

Kenevir Cannabis Sativa L
(Tohumları-Meyvesi)

1 ölçek tohumla, 20 ölçek su alınır. Tohumlar tencerede öğütölerek üzerine aralıklarla su damlatılır ve karışım oluşuncaya kadar devam ettirilir. Karışım süzüölür ve ye günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

<i>Meyhaneci Otu (Kökü)-</i>	2 Gr
<i>Yer sarmaşığı Glechoma</i>	
<i>Hederacea L.</i>	
<i>(Yerüstü Kısım)-</i>	3 Gr
<i>Turp (Kökleri)-</i>	2 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml suda 10 dk kaynatılır ve 20 dk buğulanarak süzülür. 5 gr olafyon Papaver üzere günde en fazla 1 bardak içilir.

Isırgan Otu Urtica Urens
(Tohumları)

Öğütülmüş tohumlardan oluşan toz günde 2-4 defa 2-4 gr alınır.

Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları)

1 yemek kaşığı tohum 2 bardak suda hazırlanarak karışım veya buğu yapılır. Günde 3 defa 50-70 ml içilir.

<i>Soğan -</i>	500 Gr
<i>Şeker -</i>	400 Gr
<i>Bal -</i>	50 Gr

Malzeme öğütülerek karıştırılır ve 1 lt suda zayıf ateş altında 3 saat haşlanır. Ardından soğutulur, süzülür ve tenekeye dökülür. 1 yemek kaşığı günde 4-6 defa alınır. Tedavi kürü 30-40 gündür, 1 ay sonra tekrar edilebilir.

Ahududu Rubus İdaeus
(Yaprakları)

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 2 bardak kaynar suda haşlanır, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. 1-2 saatte bir sıcak içilir.

<i>Ahududu Rubus İdaeus</i> (Tohumları) -	1 Ölçek
<i>Öksürük Otu Tussilago Farfara</i> (Yaprakları) -	1 Ölçek
<i>Yabani Mercanköşk Origanum</i> <i>Vulgare (Yerüstü Kısım) -</i>	1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda haşlanır. Çay gibi sıcak halde içilir.

<i>Öksürük Otu Tussilago</i> <i>Farfara (Yaprakları) -</i>	5 Gr
<i>Mürver Çiçeği (Çiçekleri) -</i>	5 Gr
<i>Kuşkonmaz (Yaprakları) -</i>	5 Gr

Malzemenin tamamına 1 bardak kaynar su eklenir ve süzülür. Çay gibi günde 3 defa içilir.

Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları)

20-30 gr yaprak 1 lt suda haşlanarak karışım hazırlanır.

Ciğerotu Pulmonaria Officinalis
(Yerüstü Kısım)

30-40 gr yaprak 1lt suda haşlanarak karışımı içilir.

<i>Ciğerotu Pulmonaria</i> <i>Officinalis (Yerüstü Kısım)</i>	20 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i> <i>Farfara (Yaprakları)-</i>	20 Gr
<i>Kekik Thymus Vulgaris</i> (Yerüstü Kısım) -	5 Gr
<i>Sarı Yonca Melilotus</i> <i>Officinalis(Yerüstü Kısım) -</i>	5 Gr
<i>Rezene Foeniculum</i> <i>Vulgare (Tohumları) -</i>	5 Gr
<i>Nane (Yaprakları) -</i>	5 Gr

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 10 Gr
Hatmi (Kökü) – 10 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökü) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda haşlanır. Günde 4 defa 100 ml içilir.

Sabun Otu Saponaria Officinalis
L. (Kökü)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su konur ve 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 6-8 defa 1-2 yemek kaşığı içilir.

Şahtare Fu Maria Officinalis
(Kökü) – 1 Ölçek
Öksürük Otu Tussilago
Farfara (Çiçekleri) – 1 Ölçek
İhlamur (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Mürver Çiçeği- 1 Ölçek
Solucan Otu Tanacetum
Vulgare (Kökü)- 1 Ölçek
Güneş Güllü Drosera
(Çiçekleri)– 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda haşlanır ve gün boyu içilir.

Karakafes Otu

40 gr kök 1 lt sütte fırına koyularak 6-7 saat haşlanır.

Karakavak (Tohumları)

2 çay kaşığı öğütülmüş kuru malzemeye 1-1,3 bardak kaynar su eklenir ve 15 dk sonra süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Acı Damkoruğu Sedum Acre
(Yaprakları)

1 -2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda haşlanır, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa yemekten sonra birer yemek kaşığı alınır.

Cuha Çiçeği (Çiçekleri)

20 gr çiçek 1 lt suda haşlanır. Dahilen alınır.

Cuha Çiçeği (Çiçekleri) – 40 Gr
Öksürük Otu Tussilago
Farfara (Yaprakları) – 10 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 20 Gr
Atkuyruğu Equisetum
Arvense (Yerüstü Kısım) – 30 Gr

Karışım veya haşlama günde 3 defa 50-70 ml sıcak içilir.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 2 Ölçek
Öksürük Otu Tussilago
Farfara (Yaprakları) – 2 Ölçek
Ciğerotu Pulmonaria Officinalis
(Yerüstü Kısım) – 4 Ölçek
Yabani Mercanköşk
Origanum Vulgare
(Yerüstü Kısım) – 1 Ölçek

Malzeme karıştırılır ve öğütülür. 2 çay kaşığı alınarak üzerine 1,5 bardak kaynar su eklenir, üzeri kapatılır ve 30 dk bekletilir. Günde en az 5 defa 150 ml sıcak içilir.

Kereviz Apium Graveolens L. (Kökü)

1. 3-4 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 çay kaşığı alınır.

2. 1 çay kaşığı öğütülmüş taze malzemeye 1,5 bardak soğuk su eklenir, 4 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.
3. Taze kök suyu günde 3 defa, yemekten 30 dk önce 1-2 çay kaşığı içilir.

Acı Tere (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda haşlanır ardından 2 saat beklenir ve süzülür.

Yunan Kedi Otu (Kökleri)

6 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır ardından 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye dek su ilave edilir.

Yunan Kedi Otu Polemonium (Kökleri)

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda haşlanır, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı olafyon Papaver üzere alınır. Günde 3-4 defa , yemekten sonra birer yemek kaşığı alınır.

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Meyan Glycyrrhiza Glabra (Kökü)

2 yemek kaşığı malzeme toplamına 1 bardak kaynar su eklenir ardından 15 dk ısıtılır ve 45 dk soğumaya bırakılır, süzülür sıkılır ve üzerine tekrar 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 -4 defa birer yemek kaşığı yemekten sonra içilir.

Meyan Glycyrrhiza Glabra (Kökü) –

30 Gr

Sinirotu Musa Paradisiaca (Yaprakları) –

30 Gr

Menekşe Viola Odorata (Yerüstü Kısmı) –

20 Gr

Öksürük Otu Tussilago Farfara (Yaprakları) –

20 Gr

Karışım bir önceki tarifteki gibi yapılır. Günde 3 defa 50-70 ml içilir.

Kekik Thymus Vulgaris (Yerüstü Kısmı)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ardından 15 dk ısıtılır ve 45 dk soğumaya bırakılır, süzülür sıkılır ve üzerine tekrar 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 -4 defa birer yemek kaşığı yemekten sonra içilir.

Gnaphalium (Yerüstü Kısmı)

Taze sıkma suyu günde 2 defa 2 yemek kaşığı alınır.

Rezene Foeniculum Vulgare (Kökleri)

10 gr malzeme 1 bardak kaynar su eklenir ardından 15 dk ısıtılır ve 45 dk soğumaya bırakılır, süzülür sıkılır ve üzerine tekrar 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 -4 defa 0,5 yemek kaşığı içilir.

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3-5 defa 0,5 yemek kaşığı içilir.

<i>Efedra, Sarkık Deniz Üzümlü Otu</i> (Yerüstü Kısmı) –	40 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	200 Gr
<i>Huş Ağacı Betula</i> (Kökleri) –	60 Gr
<i>Cuhaçiçeği Primula Veris</i> (Yaprakları) –	200 Gr

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 500 ml kaynar su eklenir ardından 4 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa yemekten önce 100 ml içilir.

Beyaz Ballıbab (Yerüstü Kısmı)

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 10 dk kaynatılır, 10 saat beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Beyaz Ballıbab (Çiçekleri)

2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak oda sıcaklığında su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-5 defa 100 ml içilir.

Bronşit Astım

Astım, hava yollarının tıkanması hastalığıdır. Bu hastalığın semptomları arasında nefes almada güçlük çekme, göğsün sıkışması, nefes alırken hırıltılı sesler çıkarma ve öksürük yer alır. Astım nöbeti sırasında ağzı akciğere bağlayan kaslar kasılır. Bronşit astım polen, küf, toz, yiyecek ve işyerindeki kimyasallara karşı gösterilen alerjik reaksiyonun neden olduğu yaygın bir astım çeşididir. Ve genellikle akciğer hastalıkları ya da alerjiler konusunda uzman bir doktorun veya nitelikli bir sağlık uzmanının ele aldığı bronşit astım ciddi ama tedaviye sonuç verebilen bir durumdur.

Tedavinin asıl kısmı alerjinin belirlenmesini ve alerjinin önlenmesine yönelik adımlar atılmasını ya da bunun hastanın diyetinden yada çalışma ortamından çıkarılmasını içerir. Rus doktorlar antihistaminler ve bronkodilatörler gibi ilaçların yanı sıra genellikle bitkileri de öngörürler. Aşağıdaki reçeteler hem resmi aktarların hem de halk aktarlarının kullandığı reçeteler arasındadır.

Bronşit Astım Reçetesi -1

- 1 Kısım Kekik (Thyme)*
- 1 Kısım Nane (Peppermint)*
- 1 Kısım Kedi Otu (Valerian Roots)*
- 1 Kısım Papatya Çiçeği*
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım Rezene Tohumu*
(Fennel Seeds)

Bir bardak (250 ml) kaynar suyu bir yemek kaşığı (15 gr) bitki karışımı ekleyiniz. Karışımı 10 dakika demleyiniz ve süzünüz. Günde 2 kez bu

karişımdan ½ bardak (125 ml) ve yatmadan 6nce bir bardak (250 ml) içiniz.

Bronşit Astım Reçetesi -2

1 Kısım am Tomurcuğu
(Pine Buds)

1 Kısım Meyan K6k6u
(Licorice Roots)

1 Kısım Anason (Aniseed)

1 Kısım Dereotu Tohumu
(Dill Seeds)

Yukarıdaki gibi karişım hazırlayıp 1 saat demleyiniz. G6nde d6rt kez bu karişımdan ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Bronşit Astım Reçetesi -3

1 Kısım Meyan K6k6u
(Licorice Roots)

1 Kısım Hercai Menekşe (Pansy)

3 Kısım Kekik (Thyme)

Bronşit astım reçetesi 1'deki gibi bir karişım hazırlayınız. G6nde d6rt kez bu karişımdan ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Diğer Astım Reçeteleri

Aloe (Yaprakları), Ceviz – 500 Gr

3-5 yaşında aloe yaprakları kesilir ve 4-8 derece altında karanlık ortamda kurutulur, yıkanıp 6ę6t6ld6kten sonra 1 6lek karişım, 3 6lek su kariştırılır. 1-1,5 saat bekletilir ve 6zerine 100 ml sıkma suyu ile beraber 500 gr ceviz, 300 gr bal ilave edilir. G6nde 3 defa, yemekten 30 dk 6nce birer yemek kaşığı alınır.

Hatmi (K6kleri)

6 gr k6ke 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 20 dk soğutulur, sıkılır ve 6zerine 200 ml'ye kadar su eklenir. G6nde 3 defa, yemekten sonra 80-100 ml içilir.

Hatmi (K6k6u) – 50 Gr

Kekik Thymus Vulgaris

(Yer6st6 Kısım) – 50 Gr

4 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 2 saat bekletilir sonra haşlanır. G6n boyu 3 defada alınır.

Anason Anise
(Tohumları) – 20 Gr

Rezene Foeniculum
Vulgare (Tohumları) – 20 Gr

Kekik Thymus Vulgaris
(Yer6st6 Kısım) – 20 Gr

Meyan Glycyrrhiza Glabra
(K6k6u) – 20 Gr

2 yemek kaşığı 6ę6t6lm6ř malzemeye 2,5 bardak kaynar su eklenir ve s6z6l6r. G6nde 4 defa 0,3 bardak sıcak içilir.

Anason Anise (Tohumları) – 10 Gr

Kekik Thymus Vulgaris
(Yer6st6 Kısım) – 10 Gr

Rezene Foeniculum
Vulgare (Tohumları) – 10 Gr

Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 10 Gr

4 ay kaşığı malzemeye oda sıcaklığında 1 bardak su eklenir, 2 saat beklenir ve 5 dk kaynadıktan sonra s6z6l6r. G6nde 3 defa 0,3 bardak alınır.

Ledum, Yabani Biberiye
(Yaprakları) – 25 Gr
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 15 Gr

1. Öğütülmüş malzeme 1 lt kaynar suda haşlanır, 3 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 5-6 defa 100 ml içilir.
2. 25 gr çuha çiçeği *Primula* veris 1 lt kaynar suda demlenir ve çay gibi günde 5-6 defa 100 ml içilir.

Ledum Yabani Biberiye
(Yaprakları) – 1 Çay Kaşığı
Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Nane
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Ökalypt Eukalyptus
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis
(Çiçekleri) – 1 Tatlı Kaşığı
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 1 Tatlı Kaşığı
Mısır (Kökleri) – 1 Tatlı Kaşığı
Kedi Bıyığı
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 1 Tatlı Kaşığı
Andız Otu
(Kökleri) – 1 Tatlı Kaşığı
Öğütülmüş malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa birer bardak içilir.

Taş Çiçeği Pimpinella Magna (Kökleri)
30 gr kök 1 lt suda haşlanır. Dahilen alınır.

Alıç Crataegus Oxyacantha
(Tohumları)

3 yemek kaşığı malzeme 3 bardak kaynar suda haşlanır. Günde 3 defa birer bardak içilir.

Mürver Çiçeği (Cüce Mürver)
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Güneş Güllü Drosera
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Hercai Menekşe
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

4 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bir kaç dk ısıdıktan sonra süzülür. Gün boyu 3 defada alınır.

Mürver Çiçeği (Cüce Mürver)
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Kaz Otu, Kaz Tırnağı,
Potentilla Anserina
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Köpek Otu
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Kırlangıç Otu Chelidonium
Majus (Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Çam Pinus (Kökleri) – 1 Ölçek

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanır.

Mürver Çiçeği
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Söğüt Salix (Kabuğu) – 1 Ölçek
Öksürük Otu Tussilago
Farfara (Yaprakları) – 1 Ölçek

Anason Anise
(Tohumları)- 2 Ölçek
Kuşburnu (Tohumları)- 2 Ölçek

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanır.

Mürver Çiçeği
(Çiçekleri)- 1 Ölçek
Güneş Güllü Drosera
(Yerüstü Kısım)- 1 Ölçek
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları)- 1 Ölçek

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat beklenir, bir kaç dk kaynadıktan sonra süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

Mürver Çiçeği (Çiçekleri) - 30 Gr
Güneş Güllü Drosera
(Yerüstü Kısım)- 30 Gr
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısım)- 30 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları)- 30 Gr



4 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat beklenir, bir kaç dk kaynadıktan sonra süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

Mürver Çiçeği (Çiçekleri) - 30 Gr
Güneş Güllü Drosera
(Yerüstü Kısım) - 30 Gr
Hercai Menekşe
(Yerüstü Kısım) - 30 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları)- 30 Gr

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat beklenir, bir kaç dk kaynadıktan sonra süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

Çıban Otu Veronica Officinalis (Bitkisi)

20 gr bitki 1 lt suda buğulanır. Çay gibi içilir.

Andız Otu (Kökü) - 20 Gr
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısım)- 20 Gr
Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısım)- 20 Gr
Anason Anise (Tohumları)- 20 Gr
Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları)- 20 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda haşlanır, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml sıcak içilir.

Keklik Otu Origanum Vulgare
(Yerüstü Kısım)

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir. Gün boyu 3 defada yemekten 30 dk önce içilir.

Çilek Bitkisi Fragaria
(Yaprakları) - 15 Gr
Öksürük Otu Tussilago
Farfara (Yaprakları) - 15 Gr

Güneş Güllü *Drosera*
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Mürver Çiçeği (Çiçekleri) – 15 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa, yemekten sonra 50-70 ml içilir.

Çördük Otu, Züfa Otu
(Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı küçük dilimlenmiş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklenir ve süzülür. Günde 3 defa, yemekten 20 dk önce 100 ml içilir.

Sütotu *Polygala Vulgaris*
(Kökleri)

10 gr öğütülmüş malzeme 1 bardak soğuk suda demlenir, 30 dk ısıtılır, 10 dk serinledikten sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye dek su ilave edilir. Günde 3-4 defa 1-2 çay kaşığı alınır.

Sığır Kuyruğu *Verbascum*
(Çiçekleri)

15-20 gr çiçek 1 bardak kaynar suda demlenir, 30 dk kaynadıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye dek su ilave edilir.

Sığır Kuyruğu *Verbascum*
(Çiçekleri)

15-20 gr çiçek 1 bardak kaynar suda demlenir, 30 dk beklendikten sonra iyice süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

Isırgan Otu *Urtica Urens* (Yaprakları)

1 çay kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suda haşlanır ve bir kaç dk bekletilir. Çay gibi günlük olarak içilir.

Anserina Gümüşi, Beş Parmak Otu
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr

Kırlangıç Otu *Chelidonium Majus*
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr

Yoğurt Otu *Galium Mollugo L.*
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr

Cüce Mürver *Sambucus Ebulus*
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr

Çam *Pinus* (tohumları) – 25 Gr

4 çay kaşığı malzeme 2 bardak suda tutulur, kaynatılır ve süzülür. Gün boyu bir kaç defada içilir.

Ahududu *Rubus İdaeus* (Kökleri)

50 gr köke 500 ml su eklenir ve zayıf ateşte kaynamaya bırakılır. Günde 3 defa 50 ml içilir.

Öksürük Otu *Tussilago Farfara*
(Yaprakları) – 1 Ölçek

Ledum *Ledum Palustre*
(Yaprakları) – 1 Ölçek

Aynı Safa Çiçeği *Calendula Arvensis*
(Çiçekleri) – 1 Ölçek

Menekşe *Viola Odorata*
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

Papatya *Camomile*
(Çiçekleri) – 1 Ölçek

Meyan *Glycyrrhiza Glabra*
(Kökleri) – 1 Ölçek

Andız Otu (Kökleri) – 1 Ölçek

Anason Anise (Kökleri) – 1 Ölçek

Nane (Yaprakları) – 1 Ölçek

Sinirotu *Musa Paradisiaca*
(Yaprakları) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'yedek su ilave edilir. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları)

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak kaynar suda haşlanır, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Melissa (Oğulotu)
(Yaprakları) – 30 Gr
Çilek Bitkisi Fragaria
(Yaprakları) – 30 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 30 Gr
Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa, yemekten sonra 50 ml içilir.

Çuha Çiçeği Primula Officinalis
(Çiçekleri) – 10 Gr
Güneş Güllü Drosera
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökü) – 10 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 10 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra kaynatılır ve süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları)

1 çay kaşığı taze veya kurutulmuş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa, yemekten önce birer yemek kaşığı alınır.

Pelin Artemisia (Yaprak ve Tohumları)

1 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 3-4 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Turp Rophanus Sativus (Kökü)

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk kaynadıktan sonra süzülür ve günde 4 defa 50 ml içilir.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Nane (Yaprakları)– 1 Ölçek
Rezene Foeniculum
Vulgare (Tohumları)– 1 Ölçek
Karaman Kimyonu
Carum Carvi
(Tohumları)- 1 Ölçek
Kedi Otu Valeriana
(Kökleri)– 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'yedek su ilave edilir. Günde 2 defa 100 ml içilir. Gece 1 bardak alınır.

Güneş Güllü Drosera
(Yerüstü Kısmı) - 10 Gr
Şakayık (Kökleri)- 10 Gr

<i>Kokulumenekşe Viola</i>	
<i>Odorata (Kökleri)-</i>	10 Gr
<i>Kekik Thymus Vulgaris</i>	
<i>(Yerüstü Kısım)-</i>	10 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i>	
<i>Farfara (Yaprakları)-</i>	10 Gr

4 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 2 saat beklenir, kaynatılır ve süzülür. gün boyu 3 defada tamamı içilir.

<i>Frenk Üzüümü (Ribes Nigrum)</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	3 Ölçek
<i>İzlandı Dikeni (Kökü) –</i>	3 Ölçek
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
<i>(Yaprakları)–</i>	3 Ölçek
<i>Öksürük Otu Tussilago</i>	
<i>Farfara (Yaprakları)–</i>	4 Ölçek
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
<i>(Kök) –</i>	1 Ölçek
<i>Anason Anise</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	1 Ölçek
<i>Menekşe Viola Odorata</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	1 Ölçek

2-3 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra kaynama noktasına varılır ardından 2 saat bekletilerek süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
<i>(Kök) –</i>	30 Gr
<i>Çam Pinus (Kökleri) –</i>	30 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i>	
<i>Farfara (Yaprakları) –</i>	30 Gr
<i>Dereotu Anethum Graveolens</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	15 Gr
<i>Hatmi (Kökü)–</i>	15 Gr
<i>Ledum, Yabani Biberiye</i>	
<i>(Yaprakları)–</i>	15 Gr
<i>Bidens (Yerüstü Kısım)–</i>	15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra kaynama noktasına varılır ardından 2 saat bekletilerek süzülür. Günde 3-4 defa 50-70 ml içilir.

<i>Çam Pinus (Kökleri) –</i>	1 Ölçek
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	1 Ölçek
<i>Öksürük Otu Tussilago Farfara</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	1 Ölçek

4 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra 5 dk kaynatılır ve süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

<i>Çam Pinus (Kökleri) –</i>	40 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
<i>(Yaprakları)–</i>	30 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago Farfara</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml' yedek su ilave edilir. Günde 3 defa 50-70 ml sıcak içilir.

<i>Kekik Thymus Vulgaris</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	10 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i>	
<i>Farfara (Yaprakları)–</i>	10 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata</i>	
<i>(Yerüstü Kısım)–</i>	10 Gr
<i>Andız Otu (Kökü)–</i>	10 Gr
<i>Anason Anise (Tohumları)–</i>	10 Gr

4 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml' yedek su ilave edilir. Gün boyu 3 defada içilir.

Kekik 1 Ölçek
Hatmi (Kök) 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'yedek su ilave edilir. Günde 3 defa 50-70 ml sıcak içilir.

Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Anason Anise (Kökleri) – 30 Gr
Rezene Foeniculum
Vulgare (Kökleri) – 30 Gr
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 20 Gr

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanarak kullanılır.

Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 20 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 20 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökü) – 20 Gr
Çam Pinus (Kökleri) – 20 Gr

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanarak kullanılır.

Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 30 Gr
Öksürük Otu Tussilago
Farfara (Yaprakları) – 20 Gr
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Andız Otu (Kökü) – 20 Gr

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanarak kullanılır.

Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 10 Gr
Ledum (Yaprakları) – 10 Gr
Andız Otu (Kökü) – 10 Gr
Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları) – 10 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökü) – 10 Gr
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 10 Gr
Anason Anise (Kökleri) – 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'yedek su ilave edilir. Günde 3 defa 50-70 ml sıcak içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 10 Gr
Meyan Kökü – 10 Gr
Meyhaneci Otu (Kökü) – 10 Gr
Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Çam Pinus (Tohumları) – 10 Gr

4 çay kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 2 saat beklenir, kaynatılır ve süzülür. Günde 3 defa eşit dozlarda içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 20 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 30 Gr
Öksürük Otu Tussilago
Farfara (Yaprakları) – 30 Gr
Çam Pinus (Kökleri) – 40 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten

sonra süzülür. Günde 3 defa, yemekten sonra 50-70 ml içilir.

Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Çam Pinus (Kökleri) – 20 Gr
İzlanda Diken (40 Gr)

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat beklenir, bir kaç dk kaynadıktan sonra süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı) - 1 Ölçek
Çördük Otu, Züfa Otu
(Yerüstü Kısmı) - 1 Ölçek
Anserina, Beş Parmak Otu
Potentilla Anserina
(Yerüstü Kısmı) 1 Ölçek
Efedra (Yerüstü Kısmı) 1 Ölçek
Alıç Crataegus Oxyacantha
(Kökü) – 1 Ölçek
Manisa Lalesi (Çiçekleri)–1 Ölçek
*Anason Anise (Tohumları)*1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklendikten sonra süzülür. Gün boyu eşit dozlarda içilir.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus - 20 Gr
Anserina, Beş Parmak Otu
Potentilla Anserina
(Yerüstü Kısmı) - 20 Gr
Yoğurt Otu Galium Mollugo L.
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Mürver Çiçeği (Çiçekleri) – 20 Gr

4 yemek kaşığı malzeme karışımı 1 bardak kaynar suda 2 saat beklenir, sonra bir kaç dk beklenir. Gün boyu 3 defada içilir.

Kuşburnu (Tohumları) – 30 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 30 Gr
Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları) 15 Gr
Söğüt Salix (Kabuğu) – 15 Gr
Cüce Mürver Otu Sambucus
Ebulus (Çiçekleri) – 15 Gr

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat beklenir, bir kaç dk kaynadıktan sonra süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

Efedra (Yerüstü Kısmı)

1-2 yemek kaşığı ota 1 bardak kaynar su eklenir, 30-40 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı içilir.

Efedra (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 10 Gr
Andız Otu (Kökü) – 10 Gr
Civanperçemi
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Alıç Crataegus Oxyacantha
(Çiçekleri) – 15 Gr
Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis
(Çiçekleri) – 15 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 15 Gr

2 yemek kaşığı malzeme karışımına 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir.

Limon (Tohumları) - 5 Adet
Arımsak (Baş) – 2 Adet

Malzeme öğütüldükten sonra üzerine 1 bardak kaynar su koyulur. 7 gün beklendikten sonra sıkılır. Günde 3 defa, yemekten 30 dk önce birer yemek kaşığı içilir.

Turp (Kökleri) – 1-2 Adet

1. Malzeme öğütülür, 300 ml suda zayıf ateşte 15 dk kaynatılır. Bronşit astımında, larinjit ve bronşitlerde geceleri birer bardak içilir.
2. Turp suyu öksürükte ve aşırı terlemede günde 3 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Kenevir (Tohumları) – 10 Gr

Malzeme 1 bardak suda kaynatılır, süzülür ve sıkılır. Gün boyu alınır.

Öksürük Otu Tussilago

Farfara - 20 Gr
İhlamur Çayı- 20 Gr
Ledum - 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 400 ml kayar su eklenir, termosta 2 saat beklendikten sonra süzülür. Sabah ve akşam olafyon Papaver üzere birer bardak içilir.

Andız Otu (Kökleri) – 100 Gr
Bal – 1 Bardak

Malzeme 3 lt süt 1 bardak balla karıştırılır, 4 saatliğine fırına koyulur, soğuduktan sonra süzülür ve sıkılır. Her iki karışım günde 3 defa, yemekten sonra birer bardak içilir. Tedavi kürü 2-3 ay sürmektedir.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Sıkma Suyu)

Suyu aşağıdaki şemaya göre içilir: günde 1 damlayla başlayıp gün geçtikçe birer damla artırılır ve bu

25 gün devam ettirilir. Sonra, dozaj günlük olarak 1 damlaya düşürülür. Tedavi kürü 2 aydır. kırlangıç otu Chelidonium majus sütle içilir (50 ml).

Uyarılar: Hamilelikte, ciğer ve böbrek hastalıklarında içilmemeli.

Ahududu Rubus İdaeus

(Kökleri) – 50 Gr

Malzemeye 500 ml su eklenir. Zayıf ateşte 10 dk kaynadıktan sonra süzülür ve sıkılır. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı içilir.

Bronşit Astımında Buğu Yapılması

Tatula Datura Stramonium

(Yaprakları) – 50 Gr

Adaçayı Salvia Officinalis

(Yaprakları) – 5 Gr

Karıştırılan malzemeye 20 gr suda çözülmüş 10 gr nitrat kali ilave edilir. Kuruttuktan sonra üzerine 2,5 gr alkol ilave edilir. 1 çay kaşığı malzeme tabakta yakılarak tütsüsü solunur.

Güneş Güllü Drosera

(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Şakayık (Kökü) – 10 Gr

Menekşe Viola Odorata

(Kökü) – 10 Gr

Kekik Thymus Vulgaris

(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr

Öksürük Otu Tussilago

Farfara (Yaprakları) – 40 Gr

Malzeme karıştırılır, üzerine 20 gr suda çözülmüş nika ilave edilir ve sonra üzerine 2,5 gr alkol damlatılır. 1 çay kaşığı malzeme tabakta yakılarak tütsüsü solunur.

Böbrek Hastalıkları

Aloe (Yaprakları)

- 1) İyice yıkandıktan sonra öğütülür ve suyu sıkılır. 150 ml su 250 gr bal ve 1,75 bardak kagorla karıştırılır, 4-6 derece sıcaklıkta karanlık ortamda 4-5 gün beklenir. Günde 3 defa, yemekten 30 dk önce birer yemek kaşığı içilir.
- 2) Aloe yaprakları 3-5 yaşındayken koparılır karanlık ortamda 4-8 derece sıcaklıkta 2 hafta beklenir, öğütülür. 1 ölçek malzemeye 3 ölçek kaynatılmış su eklenir. Sonra 0,5 bardak su sıkılır ve 500 gr öğütülmüş cevizle birlikte 300 gr balla karıştırılır. Günde 3 defa yemekten 30 dk önce birer yemek kaşığı alınır.

Aloe

<i>(Yaprakları) –</i>	<i>1 Yemek Kaşığı</i>
<i>Bal –</i>	<i>100 Gr</i>
<i>Bitkisel Yağ –</i>	<i>100 Gr</i>
<i>Ördek Yağı -</i>	<i>100 Gr</i>
<i>Kakao –</i>	<i>100 Gr</i>

Malzeme kaynayana kadar ısıtılır ve iyice karıştırılır. Akşam ve sabah olafyon Papaver üzere günde 2 defa 1 bardak sıcak sütle birlikte birer çay kaşığı alınır.

Ajuka, Mayısıl Otu (Yerüstü Kısım)

6-8 gr ota 1 bardak kaynar su eklenir, soğuması beklenir ardından süzülür. Günde 3 defa birer yemek aşığı alınır.

Osoka Carex DC Brevicollis (Kökleri)

- 1) 30 gr malzemeye 0,7 lt su ilave edilir ve buharlanarak miktarının 0,3'ünü alıncaya kadar beklenir, 2 saat demlendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 50 ml içilir.
- 2) 2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklenir ve süzülür. Günde 2-3 defa 100 ml içilir.

Çit Kökü Bryonia Alba L. Perestupen (Kökü)

20 gr malzeme 1 bardak suda haşlanır. Günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.

Atkuyruğu Equisetum Arvense (Yerüstü Kısım)

4 çay kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir ve gün boyu çay gib içilir.

At Kuyruğu (Yaprak ve Çiçekleri)

Yaprak ve çiçekleri çay gibi demlenerek içilir.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısım)

100 gr taze ot 500 ml suda demlenerek karışım hazırlanır. Günde 3 defa 15 damla alınır.

Plörazi (Akciğer Zarı İltihabı, Akciğer Zarında Sıvı Birikmesi)

Aloe (Yaprakları)

Yaprakları 3-5 yaşındayken koparılır, 4-8 derece altında karanlık ortamda 2 hafta saklanılır, yıkanıp öğütülür. 1 ölçek karışıma 3 ölçek kaynamış su eklenir ve 1-1,5 saat bekletilir. Ardından 0,5 bardak suya sıkılır ve 500 gr öğütülmüş cevizle beraber 300 gr balla karıştırılır. Günde 3 defa, yemekten 30 dk önce birer yemek kaşığı alınır.

Hazeran Çiçeği (Bitki)

20 gr bitki 1 lt suda buğulanır. Karışım günde en fazla 3 bardak içilir.

Karakafes Symphytum Officinale (Kökü)

40 gr kök 1 lt sütte fırına koyularak 6-8 saat haşlanır. Dahilen alınır.

Çit (Kökü)

20 gr malzeme 1 bardak suda haşlanır. Günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.

Kanlı Öksürük

Yer Sarmaşığı

(Yerüstü Kısmı) – 2 Yemek Kaşığı

Karakavak Populus Nigra

(Kökleri) – 2 Yemek Kaşığı

Cüce Mürver Sambucus

Ebulus (Çiçekleri) – 1 Yemek Kaşığı

Malzeme karışımına 3 bardak kaynar su eklenir ve termosta 10 saat beklenir. Gün boyu 5 defada içilir.

Betony, Kestere Betonica Officinalis (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 2 yemek kaşığı portvein ve 1 bardak su eklenerek 5 dk kaynatılır.

Andız Otu (Kökü) – 1 Ölçek

Anason Anise

(Tohumları) – 1 Ölçek

Çam Pinus (Ohumları) – 1 Ölçek

Aynı Safa Çiçeği Calendula

Arvensis (Çiçekleri) – 1 Ölçek

Adaçayı Salvia Officinalis

(İçecekleri) – 1 Ölçek

Öksürük Otu Tussilago Farfara

(Yaprakları) – 1 Ölçek

Binbirdelik Otu Hypericaceae

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) – 1 Ölçek

Nane (Yaprakları) – 1 Ölçek

Ökalipt Eukaliptus

(Yaprakları) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme toplamına 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıdıktan sonra 45 dk soğutulur, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa, yemekten sonra 50-70 ml içilir.

Melekotu Angelica (Kökü)

20 gr kök 1 lt kaynar suda demlenir ve çay gibi içilir.

Hazeran Çiçeği (Bitkisi)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır ve günde en fazla 3 bardak içilir.

Isırgan Otu Urtica Urens (Yaprakları)

Taze sıkma suyu günde 3 defa birer çay kaşığı içilir.

Tibbi Çayır Dügmesi (Kökü)

6 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısıdıktan sonra 10 dk soğutulur ve süzülür. Ardından üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 5-6 defa birer yemek kaşığı alınır.

Ahududu Rubus İdaeus (Tohumları) – 1 Ölçek
Öksürük Otu Tussilago Farfara (Yaprakları) – 1 Ölçek
Yabani Mercanköşk Origanum Vulgare (Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. Gün boyu sıcak şekilde içilir.

Nane (Yaprakları)

20 gr yaprak 2,5 bardak kaynar suda demlenir, 2 saat beklenir ve süzülür. Karışım gün boyu içilir.

Karakafes Otu (Kökü)

40 gr köke 1 lt süt eklenir ve fırında 6-7 saat buğulanır. Karışım gün boyu içilir.

Ökseketu Viscum Album (Dalları)

1. 40 gr yeni uzamış dal veya tohum haşlanır veya buğulanır. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.
 2. 2 ölçek yeni dal, 2 ölçek ökseketu Viscum album yaprağı, 1 ölçek pust, Gnaphalium uliginosum. Xeranthemum inapertum ve alıç Crataegus oxyacantha. yaprağına 1,5 bardak kaynar su eklenir. 2 saat beklenir ve süzülür. Günde 2-3 defa 50 ml içilir. Tedavi kürü 1-2 aydır.
-

Ökseketu Viscum Album (Tohumları) – 1 Yemek Kaşığı
Kedi Otu Valeriana (Kökleri) – 1 Yemek Kaşığı

Öğütülen malzemeye 1 bardak kaynamış su eklenir, 5 dk kaynatılır ve süzülür. Günde bir kaç defa birer yemek kaşığı alınır.

Turp (Siyah) (Kökü)

% 20-30 sulu karışım geceleri 100 ml içilir.

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

<i>Kekik Thymus Vulgaris</i> (Yerüstü Kısmı) –	30 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Çam Pinus (Tohumları)</i> –	20 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Botonya Gnaphalium Uliginosum</i> <i>L (Yerüstü Kısmı)</i> –	10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'yedek su ilave edilir. Günde 4-5 defa 50 ml sıcak içilir.

Atkuyruğu Equisetum Arvense (Yerüstü Kısmı)

30-50 gr öğütülerek toz haline getirilen kurutulmuş ot 1 lt kaynamış suda çözülür. Sabah ve akşam olafyon Papaver üzere günde 150 ml içilir.

Isırgan Urtica Urens (Yerüstü Kısmı)

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 10 dk beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Beyaz Ballıbabası (Çiçekleri)

2 yemek kaşığı çiçeğe oda sıcaklığında olan 2 bardak su eklenir. 1 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-5 defa 100 ml içilir.

Beyaz Ballıbabası (Yerüstü Kısmı)

40 gr bitki 1 lt suda buğulanır ve gün boyu içilir.

Çam Pinus (Dal ve Yaprakları)

Malzemeye su eklenir ve zayıf ateşte 3 gün kaynatılır. Oluşan sulu karışım süzülür ve üzerine zevke göre bal ilave edilir. Solunum yolu hastalıklarında günde bir kaç defa birer çay kaşığı alınır.

<i>Çakal Eriği (Çiçekleri)</i> –	25 Gr
<i>Sığır Kuyruğu Verbascum</i> (Çiçekleri) –	25 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri)</i> –	25 Gr
<i>İhlamur (Çiçekleri)</i> –	25 Gr
<i>Mürver Çiçeği (Çiçekleri)</i> –	25 Gr
<i>Söğüt Salix (Kabuğu)</i> –	25 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk bekenir ve süzülür. Soğuk algınlığında günde 2-3 defa sıcak içilir.

<i>Kekik Thymus Vulgaris</i> (Yerüstü Kısmı)	50 Gr
<i>Hatmi (Kökü)</i> –	50 Gr

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat beklenir, bir kaç dk kaynadıktan sonra süzülür. Gün boyu 3 defada içilir.

Soğan - 500 Gr

Et afyon Papaverinaesinden geçirilen soğana 1 lt su eklenir, ardından üzerine 50 gr bal ve 100 gr şeker ilave edilir. Zayı ateşte 3 saat kaynatılır. Soğumuş karışım ağzı sıkı kapatılmış kavanozda saklanır. Solunum yolu hasatalıklarında, öksürükle gelen bronşit ve astımda günde 3 defa 2 yemek kaşığı içilir.

<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
(Tohumları) –	10 Gr
<i>Hatmi (Kökü) –</i>	20 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
(Kökü) –	20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir. 20 dk beklendikten sonra süzülür. Öksürüğe karşı 3 saatte bir 50 ml içilir.

<i>Menekşe Viola Odorata</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	15 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago Farfara</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
<i>Çiğerotu Pulmonaria Officinalis</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
<i>Sığır Kuyruğu Verbascum</i>	
(Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
(Kökü) -	15 Gr
<i>Rezene</i>	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonara 30 dk soğutulur ve süzülür. Solunum yolu hastalıklarında, öksürükle gelen bronşit ve astımda günde 3 defa 2 yemek kaşığı içilir.

<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i>	
(Yaprakları) –	10 Gr
<i>Anason Anise</i>	
(Tohumları) –	10 Gr
<i>Çam Pinus (Kökleri) –</i>	10 Gr
<i>Hatmi (Kökleri) –</i>	20 Gr
<i>Meyanköku</i>	20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Öksürüğe karşı gün boyu bir kaç defada içilir.

<i>Kuşburnu (Tohumları) –</i>	20 Gr
<i>Anason Anise (Tohumları) -</i>	20 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago Farfara</i>	
(Yaprakları) –	10 Gr
<i>Söğüt Salix (Kabuğu) –</i>	10 Gr
<i>Mürver Çiçeği (Çiçekleri) –</i>	10 Gr

4 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 2 saat beklendikten sonra, kaynamaya kadar ulaştırılır, soğutulur ve süzülür. Öksürüğe karşı gün boyu 3 defada içilir.

SİNDİRİM HASTALIKLARI

En yaygın sindirim hastalıkları şunlardır:

Gastrit- mide zarının iltihaplanma hastalığıdır. Ülser sert ve kronik olafyon Papaverla beraber sindirim zorluluğuna neden mide asitinin azalması ve çoğalması olabilmektedir. Asitliliğin yükseldiği durumlarda ekşi geğirme, yanma, midede sert ağrılar ortaya çıkafyon Papavertadır. İlginc olanı, bir şey yendiğinde bu ağrıların hiç bir şey olmamış gibi kaybolmasıdır. Asitliliğin düşmesi, iştahın azalması, ağızda kötü tat, geğirme gibi vakalarla belirmektedir, yemek yenmesi ağrıyı artırfayon Papavertadır.

Hemeroid – düz bağırsağın üçündaki damar genişlemesiyle ortaya çıkan ve anal kısmında acı veren bir hastalıktır. Bunun sebebi kabızlıklar, genle geçen damar hastalıkları, hamilelik, ağırlık kaldırma, oturarak iş olafyon Papavertadır. Bu hastalığı yaşayanlar anal geçitlerinde sürekli ağrılardan, kanamalardan, oturup kalktıklarında kanamalardan, bağırsak çıkışından şikayetçilerdir.

Dispepsi (hazımsızlık)- mide fermentlerinin yeterince üretilmemesi ve düzensiz yemekten kaynaklanan bir rahatsızlıktır. Vakaları mide ekşimesi, geğirme, karında şişkinlik, ishal.

Kolit- kalın bağırsağın sert ve kronik hastalığıdır.

Gaz- Geğirme ile ortaya çıkan sindirim yolunda gaz birikimden kaynaklanan karında şişkinlik,

Enterit- ince bağırsak zarının iltihabıdır.

Enterokolit- kalın ve ince bağırsağın iltihaplanmasıdır. Buna bağırsak ağrıları da eşlik etmektedir.

On iki parmak bağırsağı ve mide ülseri- yemekten sonra kusmaya neden olan mide ve onikiparmak bağırsağın zarında oluşan kronik ülserlerdir. Bu hastalığın ilerlemesinde sinir bozuklukları, yemek rejimi düzensizliği, sigara, alkol etkili olan etmenlerdir

Bunun tedavisinde kullanılan bitkiler, bağlayıcı, iltihabı önleyici, ağrı kesici etkileri göstermektedir. Bunlar iştahı düzenler, bağırsağın akışını düzeltir ve hücrelerin yapılanmasında rol alır.

İştah açıcılar sadece restoranlarda ana yemeyi yemeden önce yediğimiz aperatifler değildir, pek çok bitki ve formül de iştahı kabartabilir. Aşağıda sıraladığımız formüller depresyon, fiziksel yorgunluk yada kemoterapi yüzünden iştahsızlık çeken, iştahını arttırmak isteyen herhangi bir kişinin kullanmasında hiçbir sakınca olmayan harika iştah açıcılardır.

İştah Açıcı Reçete -1

4 Kısım Pelin Otu (Mugwort)

1 Kısım Civanperçemi Yaprağı (Yarrow Leaves)

Bir bardak (250 ml) kaynayan suya bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışım ilave ediniz. Karışımın üstünü örterek karışımı 20 dakika demleyiniz. Yemeklerden 10-15 dakika kadar önce bir iki yemek kaşığı (15-30 gr) bu karışımdan içiniz.

İştah Açıcı Reçete -2

1 Kısım Pelin Otu (Mugwort)

1 Kısım Su Yoncası Yaprağı (Buckbean Leaves)

1 Kısım Kekik Tohumu (Thyme Seeds)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız. Her gün üç ya da dört kez yemeklerden yirmi dakika önce bir yemek kaşığı (15 gr) içiniz.

İştah Açıcı Reçete -3

- 1 Kısım Pelin Otu (Mugwort)*
1 Kısım Civanperçemi Yapağı (Yarrow Leaves)
1 Kısım Kara Hindiba Çiçeği Kökü (Dandelion Roots)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Diyabetes Mellitus

Mellit Diyabet hastalığı pankreasın kan şekeri metabolizması ve normal kan şekeri seviyesinin devamı için gerekli, yeteri kadar insülin hormonunu salgılayamadığı durumdaki kronik ve tedavisi olmayan metabolizma hastalığına denir. Diyabet Kuzey Amerika'da çok fazla sayıda erişkini etkilemektedir. Yüksek kan şekeri seviyesi, idrarda şeker ve aşırı susuzluk hastalığın semptomları arasındadır. Hastalık ciddi boyutlara ulaştığında diyabetiklerde mide bulantısı, halsizlik, kendinden geçme, koma, hatta ölüm gibi durumlara rastlanır. Diyabetikler genellikle yatak yarası, enfeksiyonlar, kardiovasküler sorunlar ve kangren gibi daha başka hastalıklara karşı da hassastırlar.

Fazla miktarda şeker tüketimi gibi yeme içme faaliyetlerinin etkili olduğu düşünülse de hiç kimse diyabet hastalığının kesin nedenini bilememektedir. Doktorlar dikkatlice planlanmış dengeli ve şeker tüketiminin olmadığı bir

diyet programını ve düzenli egzersizi öneriyorlar. Ayrıca özellikle obez hastalarda kilo kaybı en temel hedef kabul ediliyor. Eğer diyet yönetimiyle insülin seviyesinin artışı sağlanamazlarsa insülin iğneleri kaçınılmaz olur. Şu anda diyabetikler için mevcut bir tedavi yöntemi olmasa da bu hastalık genelde doktorun yakın gözetimi altındaki hastalar tarafından iyi idare edilmektedir.

Rusya'da bu kitapta bulunan pek çok bitki diyabet hastalığını iyileştirmek için kullanılmaktadır. Ayrıca her ne kadar Rusya'da pek rastlanmayan bir yiyecek türü de olsa fasulye diyabetik hastaları iyileştirmede kullanılır. Fasulye normal diyetlerde olduğu gibi diyabetikler için hazırlanmış reçetelerin pek çoğunun içeriğinde de önemli bir yer tutar. Burada belirtilen reçetelerin özellikle hastalığın daha ilerlememiş hafif aşamalarında etkili olduğu gözlenmiştir.

Diyabet Reçetesi -1

- 1 Kısım Nane Yapağı (Peppermint Leaves)*
1 Kısım Barbunya Fasulye (Pişmiş, Lapa Şeklinde) (Kidney Beans)
1 Kısım Keten Tohumu (Flax Seeds)
1 Kısım Yaban Mersini (Bilberries)

Bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı bir bardak (250 ml) kaynayan suyla karıştırınız. Karışımın kapağını kapatarak 45 dakika demleyiniz. Karışımı soğuttuktan sonra günde üç kere yemeklerden önce bir bardak (250 ml) içiniz.

Diyabet Reçetesi -2

- 1 Kısım Andız Otu Kökü
(Elecampane Roots)
1 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
1 Kısım At Kuyruğu (Horsetail)
3 Kısım Kuş Burnu (Rose Hips)
3 Kısım Yaban Mersini Yaprağı
(Bilberry Leaves)

Yukarıdaki tarifte anlatıldığı gibi hazırlayarak günde üç kere yemeklerden önce yarım bardak (125 ml) içiniz.

Diyabet Reçetesi -3

- 1 Kısım Kara Hindiba Çiçeği
Kökü
(Dandelion Roots)
1 Kısım Barbunya Fasulyesi
(Pişirilmiş Lapa Şekliyle)
(Kidney Beans)
1 Kısım Karamuk (Barberry)
1 Kısım Yaban Mersini Yaprağı
(Bilberry Leaves)
1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayarak içiniz.

Diyabet Reçetesi -4

- 1 Kısım Barbunya Fasulyesi
(Pişirilmiş Lapa Halde)
(Kidney Beans)
1 Kısım Dulavratotu Kökü
(Burdock Roots)
1 Kısım Yaban Mersini Yaprağı
(Bilberry Leaves)

Bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışıma iki bardak (500 ml) soğuk su katınız. Karışımın

kapağını kapatarak iki saat dinlendiriniz. Daha sonra karışımı kaynatıncaya kadar ısıtınız, ısıyı azaltarak beş dakika yavaş yavaş karıştırınız. Karışımı bir termosu boşaltıp termosun kapağını kapayınız ve dört saat demlenmeye bırakınız. Hem yemeklerden önce hem de yemek aralarında günde beş kere yarım bardak (125 ml) içiniz.

İştah Kabartan ve Azaltan Reçeteler

- Çıban Otu, *Veronica Officinalis*
(Yerüst Kısım) – 60 Gr
Balzamin (Yaprakları) – 15 Gr
Sinameki (Yaprakları) – 10 Gr
Meyan *Glycyrrhiza Glabra*
(Kökleri) – 10 Gr

5-6 gr öğütülmüş malzeme 1,25 bardak kaynar suda demlenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Yemekten 5 dk önce şekersiz içilir.

Centiyane Gentiana Lutea (Kökleri)

15-20 gr kök 1 lt suda demlenir. Günde 1-1,25 bardak içilir.

- Centiyane Gentiana Lutea*
(Kökleri) – 10 Gr
Portakal (Kabuğu) – 10 Gr
Eğir Sweetflag (Kökleri) – 10 Gr
Sarı Kantaron
(Yerüstü Kısım) – 10 Gr
Su Yoncasi (Acıyonca)
Trifolium (Yaprakları) – 10 Gr
Solucan Otu *Tanacetum*
Vulgare (Çiçekleri) – 10 Gr
Kedi Otu *Valeriana*
(Kökleri) – 10 Gr

Gnaphalium Uliginosum
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Malzemeye 1 lt portei eklenerek güneş altında 21 gün saklanır ardından süzülür. Günde 2 defa 2 yemek kaşığı alınır. (Sabah-açkarına ve gece yatmadan)

Andız Otu (Kökü)

İştah kaybında 20-30 gr kök 1 lt suda buğulanarak içilir.

Andız Otu (Kökü) – 5 Gr
Yılan Otu Gentiana Lutea
(Yerüstü Kısmı) – 5 Gr
Civan Perçemi
(Yerüstü Kısmı) – 5 Gr

Malzeme 0,5 lt suda haşlanır, 10 dk kaynatılır ve 30 dk kaynatılır. Gün boyu 2 bardak içilir.

Pelin (Yaprak) 25 Gr
Eğir Otu (Kök) 25 Gr
Acı Yonca (Su Yoncası) (Yaprak)
Kimyon (Meyve)

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml yedek su ilave edilir. Yemekten 15-20 dk önce birer yemek kaşığı alınır.

Pelin Artemisia (Yaprakları) – 50 Gr
Su Yoncası Trifolium
(Yaprakları) – 25 Gr

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanır.

Pelin Artemisia (Yaprakları) – 50 Gr
Acıyonca, Su Yoncası
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr
Kantaron (Kökü) – 25 Gr
Karahindiba(Kök) 25 Gr

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanır.

Pelin Artemisia
(Yaprakları) – 40 Gr
Civanperçemi
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr
Karahindiba Taraxacum
Officinale (Kök) – 20 Gr

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanır.

Su Yoncası Trifolium
(Yaprakları) – 35 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Pelin Artemisia
(Yaprakları) – 35 Gr

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanır.

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek
Melekotu Angelica
(Kökleri) – 1 Ölçek
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Kantaron
(Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek

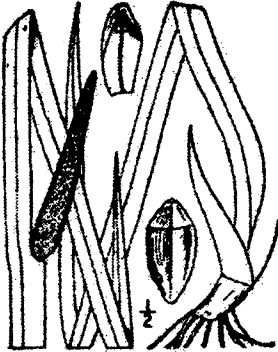
3 yemek kaşığı malzemeye 3 bardak kaynar su eklenir, 10 saat termosta veya fırında buğulanır. Günde 3 bardak içilir.

Ölmez Çiçek, Altın Otu
(Yerüstü Kısım)

Taze suyu balla karıştırılır ve
günde 3 çay kaşığı alınır.

Sindirim İyileşmesi İçin Kullanılan Reçeteler

Eğir Sweetflag (Kökü)



15 gr malzeme 2-3 bardak suda 15
dk haşlanır. Mide işlevini
güçlendirmek için günde 1,5
bardak içilir.

Aloe (Yaprakları)

8-10 damla yaprak suyu günde 2-3
defa kötü hazmedilmede içilir.

Anason Anise (Tohumları)

15-20 gr tohum 1 lt suda haşlanır
ve günde 3 defa 0,5 bardak içilir.

Centiyane Gentiana Lutea

(Kökleri) – 10 Gr

Portakal (Kabuğu) – 10 Gr

Eğir Sweetflag (Kökü) – 10 Gr

Sarı Kantaron

(Yerüstü Kısım) – 10 Gr

Su Yoncası Trifolium

(Yaprakları) – 10 Gr

Solucan Otu Tanacetum

Vulgare (Çiçekleri) – 10 Gr

Kediotu Valeriana (Kökü) – 10 Gr

Gnaphalium Uliginosum L

(Yerüstü Kısım) – 10 Gr

Karıştırılan malzeme 1 lt ye su ilave
edilir, gün altında 21 gün saklanır ve
süzülür. Akşam ve sabah olmak üzere
günde 2 defa 2 yemek kaşığı alınır.

Andız Otu (Kökü)

20-30 gr malzeme 1 lt suda haşlanır ve
günde 3 defa 70 ml içilir.

Oreganum L.

1) 30 gr malzemeye 1 lt kaynar su
eklenir ve perestaltitte içilir.

2) 10 gr kuru malzemeye 1 bardak su
eklenir, Atoni ve bağırsak
peristaltitinde günde 3 defa birer
yemek kaşığı alınır.

Böğürtlen Rubus Fruticosus
(Yaprakları) – 2 Yemek Kaşığı
Aynı Safa Çiçeği
Calendula Arvensis
(Çiçekleri) – 1 Yemek Kaşığı

Malzeme 1 lt suda buğulanır ve
günde 3 defa 150 ml içilir.

Kartopu Çiçeği Viburnum
(Tohumları)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar
su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk
soğuduktan sonra süzülür, sıkılır
ve üzerine 200 ml yedek su ilave
edilir. Günde 3-4 defa 70 ml içilir.
Karışım 2 günden fazla
saklanılmaz.

Nane (Yaprakları)

1 ölçek ince dilimlenmiş yaprağa
20 ölçek % 90'lık alol eklenir,
aralıklarla karıştırılarak günlerce
bekletilir, süzülür ve üzerine 1
ölçek nane yağı ilave edilir.

Kara Hindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökü)

30 gr kök 2 lt suda haşlanır.
Sindirim bozukluğunda günde 3
defa 100 ml içilir.

Kavak Tomurcuğu Populus Nigra
L. (Tohumları)

1) 2 çay kaşığı kuru öğütülmüş
malzemeye 1-1,5 bardak
kaynar su eklenir, 15 dk
beklendikten sonra süzülür.
Günde 3 defa 0,3 bardak
içilir.

Pelin Artemisia (Yaprakları)

1 ölçek pelin Artemisiayaprağı 30 ölçek
birada bekletilir. Dahilen alınır.
Sindirime iyi gelir.

Ravent, Işkın Rheum Officinale (Kökü)

0,2-2 gr tozu bağırsak atonisinde,
spastik ishalde uygulanır.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 60 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Kediotu Valeriana
(Kökleri) – 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak
kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk
soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve
üzerine 200 ml yedek su ilave edilir.
Midede ağırlık olduğunda günde 3
defa 0,5-0,75 bardak içilir.

Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökü) – 1 Ölçek
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 1 Ölçek
Karahindiba (Kök) – 1 Ölçek
Dulavratotu Arctium Lappa
(Kökü) – 1 Ölçek
Barut Ağacı (Kökü) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak
kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk
soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve
üzerine 200 ml yedek su ilave edilir. 100-
150 ml sıcak karışım yemekten 30 dk önce
içilir.

Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı)

10-15 gr ot 1 lt kaynar suda
buğulanır ve çay gibi içilir.

Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları)

20 gr ot 1 lt suda buğulanır.
Bağırsak atonisinde ve peristaltitte
etkili olur.

Geğirme, Dilde Ekşime ve Mide Boşluğu Hissi

Ayı Üzümlü Arctostaphylos
Uva-Ursi
(Yerüstü Kısmı)

5 gr kuru ot 1 bardak kaynar suda
demlenir.

Kediotu Valeriana
(Kökü) – 2 Yemek Kaşığı
Nane
(Yaprakları) – 2 Yemek Kaşığı
Pelin Artemisia
(Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı
Ölmez Çiçek, Altın Otu
(Yerüstü Kısmı) – 6 Yemek Kaşığı

Gnaphalium uliginosum.
Gnaphalium 1 lt suda 10 dk
kaynadıktan sonra diğer
bileşenlerle karıştırılır ve 30 dk
bekletilir. Gün boyu 3 bardak
içilir.

Andız Otu (Kökleri)

20-30 gr malzeme 1 lt suda buğulanır.
Geğirmede çay yerine içilir.

Serbetçiotu Humulus Lupulus
(Çiçekleri) – 40 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Çiçekleri) – 30 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak
kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk
soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve
üzerine 200 ml'yedek su ilave edilir.
Günde 2-3 defa 100-150 ml içilir.

Mide Ağrı ve Sancıları

Huş Ağacı Betula (Tohumları)

5-10 gr tohum 1 bardak suda haşlanır ve
günde 3 bardak içilir.

Baldıran Conium Maculatum
(Yaprak ve Tohumları)

2 ölçek malzemeye 4 ölçek % 90'lık
alkol eklenir. Günde 5 defa 2 damla
alınır.

Yer Sarmaşığı (Yerüstü Kısmı)

5 gr kuru yaprak 1 bardak kaynar suda
bekletilir. Mide ağrılarında içilir.

Tatula Datura Stramonium
(Tohumları)

1 ölçek öğütülmüş tohuma 5 ölçek % 70'lik alkol eklenir, 7 gün beketilir ve süzülür. Günde en fazla 5 defa 2 damla suyla karıştırılarak alınır.

Kantaron
(Yerüstü Kısmı) – 2 Yemek Kaşığı
Pelin Artemisia
(Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı
Sarı Kantaron

Hypericum Perforatum
(Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı
Nane (Yaprakları) – 1 Çay Kaşığı
Kediotu Valeriana
(Kökü) – 1 Çay Kaşığı

5 gr hint kamışı (kök) 1lt suda 10 dk kaynatılır, fırın veya termosta 30 dk buğulanır. Malzemenin tamamı bu karışımda demlenir. Ardından süzülür ve gün boyu aç karına 4 defada içilir.

Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri)

40 gr malzeme 1 lt suda 10 saat demlenir. Günde üçer bardak içilir.

Lahana

Taze Lahana suyu günde 2-3 defa 100 ml sıcak içilir.

Anserina, Beş Parmak Otu
Potentilla Anserina (Bitkisi)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır, mide ağrılarında günde 3 defa birer bardak içilir.

Nane (Yaprakları)– 40 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 20 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 20 Gr
Anason Anise (Tohumları)– 20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'yedek su ilave edilir. Günde 3 defa 70-100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Kızılağaç (Kozalak)

50 gr malzeme 1lt suda haşlanır. 1 bardak sıcak halde açkarına içilir. Kalanı da gün boyu 3 defada içilir.

Ceviz (Tohumları)

30 gr ince dilimlenmiş tohuma kabuğuyla beraber 1 lt % 40'lık alkol eklenir ve gün altında 14 gün beklenir ardından alkol üzerinden alınır. Günde 3 defa birer yemek kaşığı suyla karıştırılarak yemekten önce içilir.

Tilki Üzümlü (Tohum ve Yaprakları)

3 gr toz 0,75 bardak suda 10 dk kaynatılır. Günde 2 çay kaşığı alınır.

Solucan Otu Tanacetum Vulgare
(Çiçekleri)

20 gr ot 1 lt suda hazırlanır ve çay yerine içilir.

Aslankuyruğu (Yerüstü Kısım)

1 yemek kaşığı atkuyruğu
Equisetum arvensel bardak
kaynar suda buğulanır ve gün
boyu 2 defada içilir.

Mide Şişkinlikleri

Kekikotu Thymus Vulgaris

(Yerüstü Kısım) 2 Yemek Kaşığı

0-15 gr ot 1 lt kaynar suda
buğulanır. Karın şişkinliğinde içilir.

Karaman Kimyonu Carum Carvi

(Tohumları) – 2 Yemek Kaşığı

Dereotu Nethum Graveolens

(Tohumları) – 1 Çay Kaşığı

Civanperçemi

(Yerüstü Kısım) – 1 Çay Kaşığı

Yulaf Avena Sativa

(Kuru Gövdesi) – 1 Yemek Kaşığı

Malzeme 500 ml suda 10 dk
kaynatılır ve süzülür. Gün
boyu içilir.

Civanperçemi

(Yerüstü Kısım) – 20 Gr

Karaman Kimyonu Carum

Carvi (Tohumları) – 20 Gr

Dereotu Nethum Graveolens

(Tohumları) – 10 Gr

Yulaf Avena Sativa

(Kurutulmuş Gövdesi) – 30 Gr

Eğir Sweetflag (Kökleri) – 10 Gr

Kediotu Valeriana Officinalis

(Kökleri) – 10 Gr

3 yemek kaşığı malzeme 3 bardak
saf suda 15 dk kaynatılır. Dozajı
gün boyu 3 defada içilir.

Civanperçemi

(Yerüstü Kısım) –

30 Gr

Kurtpençesi –

20 Gr

Aslankuyruğu (Yerüstü Kısım) – 30 Gr

Pelin Artemisia (Yaprakları) – 20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak
kaynar su eklenir, süzülüp sıkıldıktan
sonra üzerine 200 ml'ye kadar su
eklenir. Günde 3 defa 0,5-0,75 ml içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare

(Tohumları) –

10 Gr

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su
eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 45 dk
soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye
kadar su eklenir. Günde 3 defa 100-150
ml içilir.

Mide Hastalıkları

Tarçın (Kabuğu) –

10 Gr

Eğir Sweetflag (Kökleri) –

10 Gr

Yonca Melilotus Officinalis

(Yaprakları) –

10 Gr

Portakal (Kabuğu) –

20 Gr

Kantoron (Yerüstü Kısım) –

20 Gr

Pelin Artemisia

(Yerüstü Kısım) –

20 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar
su eklenir, soğuduktan sonra süzülür.
Gün boyu 1 bardak içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis

(Kökleri) –

5 Gr

Centiyane Gentiane Aslepiadea L.

(Yerüstü Kısım) –

5 Gr

Eğir (Kurutulmuş Rizom)

Sweetflag (Kökleri) –

5 Gr

Suyonca Melilotus Officinalis

(Yaprakları) –

10 Gr

<i>Karaman Kimyonu Carum</i>	
<i>Carvi (Tohumları) –</i>	10 Gr
<i>Anason Anise</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	10 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
<i>(Çiçekleri) –</i>	15 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	15 Gr
<i>Civanperçemi</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	20 Gr
<i>Kantaron</i>	10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 10 dk beklenir. Öğle yemeğinden 30 dk önce içilir.

<i>Anason Anise (Tohumları) –</i>	10 Gr
<i>Melekotu Angelica</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	10 Gr
<i>Barut Ağacı, Erkek Akdiken</i>	
<i>(Kabuğu) –</i>	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	10 Gr
<i>Eğir Sweetflag (Kökleri) –</i>	10 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	15 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
<i>(Çiçekleri) –</i>	15 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve 10 dk haşlanır. Günde 1–2 bardak yemekten sonra sıcak içilir.

Bağırsak Sancı ve Spazmları

Baldıran Otu Conium Maculatum
(Yaprakları ve Tohumları)

2 ölçek malzeme 4 ölçek % 90'lık alkolde bekletilir. Günde 5 defa 2 damla alınır.

Tavşancıl Otu Heracleum
(Yerüstü Kısım)

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak soğuk su eklenir, 8 saat belendikten sonra süzülür. Gn boyu eşit dozlarda içilir.

<i>Melekotu Angelica</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	1 Ölçek
<i>Eğir Sweetflag</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	1 Ölçek
<i>Meşe Ağacı Quercus</i>	
<i>(Kabuğu) –</i>	1 Ölçek

Malzeme 1 lt suda haşlanır. Günde 5 yemek kaşığı içilir.

<i>Ciğerotu Pulmonaria Officinalis</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	20 Gr
<i>Kekikotu Thymus Vulgaris</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	5 Gr
<i>Sarıyonca Trifolium</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	5 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	5 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	5 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	10 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago</i>	
<i>Farfara (Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Hatmi (Kt) –</i>	10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir Günde 4 defa 100 ml içilir.

Melissa (Oğulotu) (Yaprakları)

20 gr yaprak 1 lt kaynar suda buğulanarak veya 1 ölçek yaprağa 3 ölçek alkol eklenerek 7 gün beklenir. Günde 3 defa 1 çay kaşığı 80 ml suyla alınır.

<i>Nane</i>	20 Gr
<i>Patatya (Çiçek)</i>	30 Gr
<i>Kedi Otu (Kök)</i>	20 Gr
<i>Eğir Otu Kök</i>	15 Gr
<i>Rezene</i>	15 Gr

Kaynamış suyun içine bu malzemeleri dökün. 15 dk dinlendirin. Posalarını süzün. Yemeklerden sonra günde 0,5-0,75m.olarak günde üç kez alın.

<i>Nane (Yaprakları) –</i>	25 Gr
<i>Patatya Camomile (Çiçekleri) –</i>	25 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum</i>	
<i>Carvi (Tohumları) –</i>	20 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları) –</i>	20 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis (Tohumları) –</i>	10 Gr

Önceki tarifteki gibi hazırlanır.

Ceviz

30 gr ince dilimlenmiş genç tohuma kabuğuyla birlikte 1 lt votka eklenir ve güneş altında 14 gün beklenir. Karışım süzülür ve suyla karıştırılarak günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Köpek Üzümlü, Tilki Üzümlü (Yaprakları)

3 gr öğütülerek toz halini alan malzeme 0,75 bardak suda 10 dk kaynatılır. Günde 2 çay kaşığı alınır.

Patatya Camomile

<i>(Çiçekleri) –</i>	30 Gr
<i>Akdiken (Kabuğu) –</i>	30 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları) –</i>	10 Gr
<i>Anason Anise (Tohumları) –</i>	10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıdıktan sonra 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml yedek su eklenir. Gün boyu eşit dozlarda içilir.

Yanma

Eğir Sweetflag (kökleri)

Eğir kökünden hazırlanan toz günde 3 defa parmak ucu kadar alınır.

Kantaron Centaurium Erythraea (Yerüstü Kısmı)

20 gr ot 1 lt suda haşlanır. Buğusu içilir.

Patates Suyu

Mide asitliliğini düzenlemek ve yanmaları aradan kaldırmak için yemekten önce günde 3 defa 50 ml içilir.

İshal

Eğir Sweetflag (Kökleri)

30 gr malzeme ağzı kapatılarak 1 lt suda haşlanır. Günlük dozu eşit miktarlara bölünerek gün boyu içilir.

Kurt Pençesi (Kökleri) – 40 Gr
Beşparmak Otu (Rizom) – 40 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar soğuk su beklenir, 6 saat, kaynatılır ve süzülür. Dozaj gün boyu içilir.

Çoban Değneyi, Polugonum Aviculare L.

(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Anserina Gümüşi
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaynayana kadar bekletilir, soğutulur ve süzülür. Günde 3–4 defa 100 ml içilir.

Akasiya Akacia (Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30–40 dk beklendikten sonra süzülür. Büzme için günde 3 defa birer çay kaşığı içilir.

Akasiya Akacia (Kabuğu)

0,5 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak alınır. Kaldırılabilirse günde 3 defa 100 ml içilir.

Hatmi Çiçeği Althea Officinalis (Kökleri)

10 gr kök 1 lt suda haşlanır ve günde 2 bardak içilir.

Hatmi (Yaprak) 20 Gr
Ebegümece Malva Sylvestris
(Yaprakları) – 20 Gr
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 5 Gr

Karışım 1 lt su dolu termosta 10 saat buğulanır. Günde 4 bardak içilir.

Kış Sümbülü, Kış Ortancası (Kökleri)

10 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra süzülür ve üzerine 200 ml yedek su ilave edilir. Günde 3 defa yemekten önce 1–2 yemek kaşığı içilir.

Kırmızı Yaban Mersini
Vaccinium Vitis-Idaea (Sıkma Suyu)

Sıkma suyu iltihaplı ishalde içilir.

Kurt Pençesi (Kökü)

Malzeme atkuyruğu yapraklarıyla yarı yarıya karıştırılır ya da üzerine % 20 aptes bozan otu kökü veya Kuşkonmaz *Asparagus officinalis* kökü ilave edilir. 2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml yedek su ilave edilir. Günde 3–4 defa 50–70 ml içilir.

Çoban Değneyi, Polugonum

Aviculare L.

(Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek

At Kuyruğu

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

Karışım kırmızı şarapta 3 dk haşlanır. 4 saatte bir 70–100 ml sıcak içilir.

Su Karanfili Geum (Kökleri)

15 gr kök 1,25 bardak suda haşlanır. İshallerde gün boyunca içilir.

Melekotu Angelica

(Kökleri) – 5 Gr

Pelin Artemisia

(Yaprakları) – 5 Gr

At Kuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 5 Gr

Sarı Kantoron

(Yerüstü Kısmı) – 5 Gr

Kantoron (Yerüstü Kısmı) – 5 Gr

Nane (Yaprakları) – 2 Gr

Kediotu Valeriana

Officinaliseriana (Kökleri) – 2 Gr

İlk 5 bileşen 500 ml şarapta 5–10 dk haşlanır. Karışım termosta anne yapraklarına ve kediotu köküne ilave edilir. 30 dk buğulanır. 1 bardak çayla beraber 2–4 yemek kaşığı alınır.

Meşe Ağacı Quercus (Kabuk)

40 gr meşe ağacı kabuğu 1 lt suda haşlanır. İyileşene kadar birer yemek kaşığı dâhilen alınır.

Böğürtlen Rubus Fruticosus

Rubus Fruticosus

(Yaprakları) – 2 Ölçek

Aynı Safa Çiçeği

Calendula Arvensis

(Çiçekleri) – 1 Ölçek

Malzeme 1 lt suda buğulanır. Günde 3 defa 150 ml içilir.

Filago Arvensis (Yaprakları)

3 yemek kaşığı ota 2 bardak su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 6 defa birer yemek kaşığı alınır.

Sarı Kantoron

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

Civanperçemi

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. Uzun süren ishalde çay gibi içilir.

Kantoron

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

Sarı Kantoron

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir. Gün boyu eşit dozlarda içilir.

Kedi Ayağı (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kızılıcık (Tohum ve Yaprakları)

2 yemek kaşığı tohum ve yaprağa 2 bardak kaynar su eklenir, 10 dk zayıf ateşte kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. İshalde günde 4 defa 100 ml içilir.

Tibbi Çayır Dügmesi (Sanguisorba Officinalis L.) (Kökleri)

6 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye dek su ilave edilir. Günde 5-6 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kurt Pençesi Otu. Beşparmakotu (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr Sinirotu Musa Paradisiaca (Yaprakları) – 20 Gr Beyaz Ballıbabası (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr Çoban Değneyi, Polugonum Aviculare L. (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bekletilir, soğutulur ve süzülür. Eşit dozlarda yemekten sonra içilir.

Kurtpençesi, Beşparmak Otu (Rizom) – 20 Gr Yabanmersini (Yaprakları) -15 Gr Böğürtlen Rubus Fruticosus (Tohumları) - 15 Gr Papatya Camomile (Çiçekleri) – 50 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklenir, kaynatılır ve süzülür. Gün boyu eşit dozlarda yemekten sonra içilir.

Kurtpençesi (Kökleri) - 25 Gr Nane (Çiçekleri) – 25 Gr Papatya Camomile (Çiçekleri) – 25 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklendikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 2-3 bardak içilir.

Çiğerotu Pulmonaria Officinalis (Yerüstü Kısmı) – 40 Gr Keten Linum Usitatissimum (Tohumları) – 1 Yemek Kaşığı Karakafes Symphytum (Kökleri) – 1 Yemek Kaşığı

Malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bekletilir, soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa birer bardak içilir.

Karakafes Symphytum (Yerüstü Kısmı)

10 gr ot 1 bardak sıcak sütte haşlanır. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Kızılağaç Alnus (Kozaları)

50 gr malzeme 1 lt suda haşlanır. Günde 3 bardak sıcak içilir.

Kızılağaç Alnus (Kozaları) – 1 Ölçek Kurtpençesi (Rizom) – 1 Ölçek Isırgan Otu Urtica Urens (Kökleri) – 1 Ölçek

50 gr malzemeye 1 lt su eklenir ve 10 saat beklendikten sonrasabah 10 dk kaynatılır. Aç karına 1 bardak sıcak içilir, kalanı da gün boyu 4 defada içilir.

Kızılağaç Alnus
(Kozaları) – 2 Ölçek
Kurtpençesi (Kökleri) – 1 Ölçek

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml içilir.

Çoban Çantası Capsella Bursa Pastoris (Yerüstü Kısmı) – 45 Gr
Kurtpençesi (Kökleri) – 30 Gr
Anserina Gümüşü, Beşparmak Otu (Kökleri) – 30 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa 80-100 ml içilir.

Solucan Otu Tanacetum Vulgare (Çiçekleri)

20 gr çiçek 1 lt suda haşlanır ve çay gibi içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca (Tohumları)

Kronik ishallerde 1 gr sinirotu tozu günde 4 defa alınır.

Pirinç (Buğdayı)

1 çay kaşığı malzemeye 3 bardak su eklenir, zayıf ateşte kaynama noktasına kadar bekletilir ve süzülür. Çocuğa 2 saatte bir 2 yemek kaşığı sıcak verilir.

Leylak Çiçeği Syringa Vulgaris (Çiçekleri)

1. 1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Atkıyruğu (Yerüstü Kısmı)

30-50 gr kurutulmuş ottan yapılan toz 1 lt kaynatılmış suda karıştırılır ve sabah akşam olmak üzere 150 ml içilir.

Yabanmersini (Tohumları) – 25 Gr
Kurtpençesi (Kökleri) – 12 Gr
Ölmez Otu Xeranthemum Inapertum (Rizomi) – 12 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis (Yaprakları) – 37 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi (Tohumları) – 12 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk kaynatılır, 10 dk soğutulur ve süzülür. Sonra üzerine 200 ml'ye kadar su kelenir. Günde 4 defa yemekten 15 dk önce içilir.

Yabanmersini (Tohumları) – 20 Gr
Kurtpençesi (Kökleri) – 20 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra soğutulur ve süzülür. İshali durdurmak için günde 3 defa 100 ml içilir.

Kabız

Yabanmersini (Tohumları) -15 Gr

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) - 15 Gr

Kurtpençesi (Kökleri) - 15 Gr

İzlanda Dikeni Çay - 10 Gr

Kurtpençesi (Rizom) - 10 Gr

Papatya Camomile

(Çiçekleri) - 10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaynama noktasına kadar bekletilir ve süzülür. Gün boyu bir kaç defada içilir.

Kiraz (Kuş Kirazı)

Prunus (Tohumları) - 45 Gr

Yabanmersini (Meyve) - 30 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 20 dk kaynadıktan sonra süzülür. Yemekten önce günde 3-4 defa 50-100 ml içilir.

Köpek dili (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaynama noktasına kadar bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa 0.5 çay kaşığı içilir. Bitkinin taze sıkma suyu günde 3 defa 5 damla alınır.

Kızukulağı, Labada (Kökleri)

5 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısıtılır ve 10 dk soğuduktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Yemekten 30 dk önce günde 50 ml içilir.

Hüda verdi Otu

(Yerüstü Kısmı, Çiçekleri)

0.5 gr kurutulmuş bitkiden yapılan toz karnı açmak için kullanılır.

Portakal (Tohumları) - 10 Gr

Karaman Kimyonu

Carum Carvi (Tohumları) - 10 Gr

Akdiken (Kabuğu) - 80 Gr

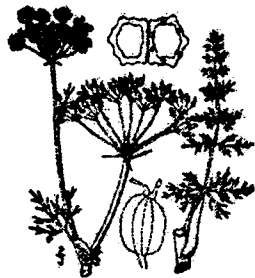
1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir. Soğutulur sabah akşam bir fincan içilir.

Kışniş (Meyve) - 10 G

Meyankökü (Kök) - 10 G

Cehri (Kabuk) - 80 G

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, kaynamaya başladıktan sonra 10 dk daha beklenir ve süzülür. Gece 100 ml içilir.



Karaman Kimyonu

<i>Akdiken (Kabuğu) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Hatmi (Kökleri) –</i>	<i>30 Gr</i>
<i>Keten Linum Usitatissimum</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	<i>30 Gr</i>

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra soğutulur ve süzülür. Kabızlığa neden olan bağırsak hastalığında gün boyu içilir.

<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Andız Otu (Kökleri) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Melekotu Angelica</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Sabunotu (Kökleri) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Lavanta Lavandula</i>	
<i>(Çiçekleri) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Kediotu Valeriana</i>	
<i>Officinaliseriana</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Cehri (Kabuğu) –</i>	<i>25 Gr</i>

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir kaynadıktan sonra süzülür. Günde 2-3 bardak içilir.

<i>Karaman Kimyonu Carum</i>	
<i>Carvi (Tohumları) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Yonca Trifolium</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı) –</i>	<i>20 Gr</i>
<i>Yonca Melilotus Officinalis</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	<i>20 Gr</i>
<i>Akdiken, Cehri Rhamnus</i>	
<i>Infectorius (Kabuğu) –</i>	<i>50 Gr</i>

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk bekledikten sonra süzülür. Gece 100 ml içilir.

<i>Civanperçemi (Çiçekleri) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
<i>(Kabuğu) –</i>	<i>3 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda haşlanır, 10 dk kaynadıktan sonra bekletilir ve süzülür. Gece 0,5-1 bardak içilir. Tedavi kürü 2 haftadır; Gerektiğinde tedavi tekrarlanır.

<i>Sarısabır (Aloe Vera) Aloexylon</i>	
<i>Agallocom (Yaprakları) –</i>	<i>150 Gr</i>

1. Sarısabır yapraklarını toplamadan önce 2 hafta sulanır. Taze sıkılmış su 300 gr hafif kızartılmış balla karıştırılır. Günde 2 defa birer yemek kaşığı alınır (sabah aç karına ve akşam uyumadan) ve üzerinden su içilir.
2. Günde 2-3 defa 1 tatlı kaşığı sarısabır suyu yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Baldıran Otu Conium Maculatum</i>	
<i>(Yaprakları ve Tohumları)</i>	

2 ölçek malzeme 4 ölçek % 90'lık alkolde bekletilir. Günde en fazla 5 defa 2 damla içilir.

<i>Cüce Mürver Sambucus Ebulus</i>	
<i>(Çiçekleri) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı ince öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk zayıf ateşte kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Akşam ve sabah birer bardak içilir.

Mürver Çiçeği (Cüce Mürver)i
(Tohumları)

2 yemek kaşığı küçük dilimlenmiş taze kuru tohumu 1 bardak oda sıcaklığında olan su eklenir, bekletilir ve süzülür. Uyumadan 100 ml içilir.

Kestere Betonica Officinalis
(Yaprakları)

20 gr 1 lt suda haşlandıktan sonra kabızlığın tedavisinde kullanılır.

Centiyan (Kökleri)

15-20 gr malzeme 1 lt suda haşlandıktan sonra dahilen alınır.

Hardal (Tohumları)

10-12 dövülmüş tohum veya 0,25 çay kaşığı toz su veya sütle beraber aç karına alınır. Doz giderek 20 tohumu veya 0,75 - 1 çay bardağı toza kadar artırılır.

Meşe Ağacı Quercus
(Kabuğu) - 30 Gr
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) - 30 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) - 40 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür ve sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye dek su ilave edilir. Günde 3 defa 50-70 ml içilir.

Su Teresi Lepidium Sativum

Taze sıkma suyu günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.

Lahana

Yapraktan yapılan 100 ml sıcak sıkma suyu dâhilen alınır.

Patates (Yumru, Kök)

50-70 ml tomurcuk suyu dâhilen alınır.

Akdiken, Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu)

20 gr malzeme 500 ml suda 5 dk kaynatılır. Sadece 1 gün boyu 5-6 defada içilir.

Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) - 50 Gr
Mürver Çiçeği (Çiçekleri)- 20 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) - 20 Gr
Anason Anise (Tohumları)- 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Yemekten sonra birer bardak içilir.

Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) - 60 Gr
Anason Anise (Tohumları)- 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) - 10 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) - 20 Gr

Karışım bir önceki tarifteki gibi yapılır. Günde 2 defa 50-70 ml yemekten sonra içilir.

Akdiken, Cehri Rhamnus
Infectorius (Kabuğu)– 60 Gr
Civanperçemi (Kabuğu)– 50 Gr
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 35 Gr

Karışım bir önceki tarifteki gibi hazırlanır. Gece uyumadan 0,5–0,75 bardak içilir.

Anserina Gümüüşü, Beşparmak
Otu (Bitkisi)

20 gr bitki 1 lt suda haşlanır. Karışım günde 3 defa birer bardak içilir.

Marul (Bitkisi)

Taze sıkma suyu kabızlığa karşı günde 1–2 yemek kaşığı alınır.

Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları)

1 çay kaşığı tohum 1 bardak kaynar suda 4–5 saat bekletilir. Süzmeden dozun tamamı tohumla birlikte gece uyumadan alınır.

Dulavratotu Arctium Lappa
(Kökleri)

50–60 gr kök 1 lt suda haşlanır ve içilir.

Soğan

Soğan sıkma suyu günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Aslanağzı Antirrhinum Lesser
(Yerüstü Kısmı)

5 gr malzemeye 1 bardak su eklenir, kaynama süresi 15 dk daha uzatılır ve süzülür. Günde bir kaç defa birer çay kaşığı alınır.

Kara Hindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri)

2 çay kaşığı ince öğütülmüş köke 1 bardak kaynar su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Bitkisi)

30 gr bitki 1 lt suda haşlanır. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Damkoruğu Sedum Sempervivum
(Yaprakları)

1–2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı yemekten sonra alınır.

Çuhaçiçeği Primula Veris (Çiçekleri)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır ve kronik kabızlıklarda içilir.

Akasma Kökü, Şeytan Şalgamı Bryonia
Alba (Kökleri)

0.5 çay kaşığı mazlemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa yemekten sonra 0,25 bardak içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca (Tohumları)

2 yemek kaşığı tohum yıkandıktan sonra üzerine 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk soğutulur ve birer yemek kaşığı aç karına içilir.

Buğday

2 yemek kaşığına 1 bardak kaynar süt eklenir, 30-40 dk beklendikten sonra 15 dk kaynatılır. Sabah aç karına 0,5 bardak içilir.

Üvez *Sorbus Americana* (Tohumları)

1 kg taze tohumdan hazırlanan sıkma su 600 gr şekerle pişirilir. Kabızlığı kesmek için 0,25 bardak içilir.

Sinameki (Yaprakları)

8 gr yaprağa 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Akşam sabah 80-100 ml içilir.

Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) – 1 Ölçek
Cüce Mürver Sambucus Ebulus
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 1 Ölçek
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Huş Ağacı Monarch Birch
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabugu) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı küçük öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk zayıf ateşte kaynadıktan sonra süzülür. Kabızlıktan kaynaklanan deri kaşıntılarını önlemek için gün boyu içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 2 Ölçek
Cüce Mürver Sambucus Ebulus
(Çiçekleri) – 2 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabugu) – 2 Ölçek
Anason Anise (Tohumları) – 1 Ölçek



Anason

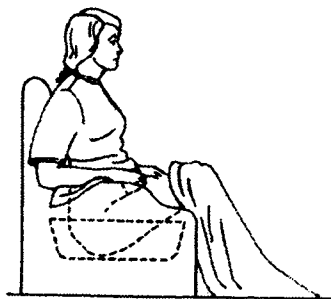
1 yemek kaşığı mazleme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1-2 saat beklendikten sonra süzülür. Akşam yemeği ve kahvaltıdan sonra birer bardak içilir.

Böğürtlen *Rubus Fruticosus* (Tohumları)

10 gr kurutulmuş tohum 1 bardak soğuk suda 8 saat bekletilir. Gün boyu eşit dozlarda içilir.

Kokulu Yapışkanotu *Asperula Odorata* L. (Yerüstü Kısmı)

10-15 gr ot 1 lt kaynar suda buğulandıktan sonra günde 3-4 defa 0,5 bardak içilir.



Oturacak Kısımının Düzenlenmesi İçin Reçeteler

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	30 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	30 Gr
<i>Eğir Sweetflag</i> (Kökleri) –	10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 20 dk soğutulur, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Akşam ve sabah olmak üzere günde 2 defa 0,5 bardak içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	20 Gr
<i>Anason Anise</i> (Tohumları) –	20 Gr
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısım) –	10 Gr
<i>Hardal</i> (Tohumları) –	20 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	30 Gr

Bir önceki tarif şeklinde hazırlanır.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	30 Gr
<i>Eğir Sweetflag</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i> <i>Officinale</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinaliseriana</i> (Kökleri) –	10 Gr

Bir önceki tarif şeklinde hazırlanır.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	20 Gr
<i>Acı Yonca Melilotus Officinalis</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Centiyan Kökü</i> –	15 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium</i> <i>Majus</i> (Yerüstü Kısım) –	15 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	15 Gr

Bir önceki tarif şeklinde hazırlanır. Hepatitte oturacak kısmın düzenlenmesi için günde 3 defa 0,5–0,75 bardak yemekten önce içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	20 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısım) –	20 Gr
<i>Kantoron</i> –	20 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum</i> <i>Carvi</i> (Tohumları) –	10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 80–100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Kırlangıç Otu Chelidonium</i>	
<i>Majus (Yerüstü Kısmı) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Sarı Kantaron</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Nane (Yaprakları) -</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Papatya Camomile</i>	
<i>(Çiçekleri) –</i>	<i>5 Gr</i>
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	<i>5 Gr</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 10 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Kolit ve hepatitte oturacak kısmın düzenlenmesi için günde 2 defa birer bardak yemekten önce içilir.

Yabani Mercanköşk Origanum
Vulgare (Yerüstü Kısmı)

30 gr ot 1 lt suda demlenir, çay gibi içilir.

Mide veya Bağırsak Kanaması

Kanama kolit, ülser ve hemoroid gibi pek çok hastalık yüzünden oluşabilir ve çok tehlikeli olabilir. Bu gibi durumlarda teşhis ve tedavi için derhal bir doktora başvurulmalıdır. Öteki sağlık sorunlarında olduğu gibi Rus şifalı bitkiciler bu sorunlarla başa çıkarken de tıbbi yöntemlerin yanında bitkisel yöntemleri kullanmaktadır.

Yapısı gereği bitkisel tedaviler öteki tıbbi tedavilerden daha geç etkisini gösterirler. Kanama gibi acil müdahale gerektiren durumlarda tıbbi yöntemleri kullanmak daha akıllıca olacaktır.

Ancak durum acil bir müdahaleyi gerektirmiyorsa yada tedavi daha uzun bir süreç alacaksa bitkiler farmakolojik ürünlere tercih edilebilir.



Mide

Aşağıda verilen tarifler mide ve bağırsaklardaki mukoza tabakasının kanaması durumunda geleneksel tıbbi tedavilere ek olarak uygulanabilir.

Mide Kanaması Reçetesi -1

- 1 Kısım Kantaron (St. Johnswort)*
- 2 Kısım Civanperçemi Yaprığı*
(Yarrow Leaves)
- 2 Kısım Meyan Kökü (Licorice Roots)*
- 1 Kısım Karamuk Kabuğu*
(Barberry Bark)

Bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı bir bardak (250 ml) kaynayan suya katınız. Karışımı ocaktan alıp kapakla üstünü örtünüz. İki saat demlenmeye bırakınız. Daha sonra tekrar kaynayınca kadar ocakta bekletiniz, sonra ateşi kısıp birkaç dakika yavaşça karıştırınız. Karışımı bir termosu boşaltıp termosun kapağını kapatınız ve dört saat bekletiniz. Karışım soğuyunca günde üç kez yemeklerden önce yarım bardak (125 ml) içiniz.

Mide Kanaması Reçetesi -2

- 4 Kısım Papatya Çiçeği*
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım Civanperçemi Yaprığı*
(Yarrow Leaves)

2 Kısım Meşe Ağacı Kabuğu
(Oak Bark)

1 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)

2 Kısım Kurt Pençesi Kökü
(Bistort Leaves)

Yukarıdaki gibi hazırlayıp içiniz.

Bağırsak Kanaması
Reçetesi -1

1 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)

1 Kısım Bağa Yaprağı
(Plantain Leaves)

2 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

3 Kısım Beşparmak Kökü
(Tormentil Roots)

1 Kısım Yaban Mersini Yaprağı
(Bilberry Leaves)

1 Kısım Meşe Ağacı Kabuğu
(Oak Bark)

Yukarıda anlatıldığı gibi
hazırlayıp içiniz.

Bağırsak Kanaması
Reçetesi -2

2 Kısım Öksürük Otu Yaprağı
(Coltsfoot Leaves)

1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

1 Kısım Huş Ağacı Yaprağı
(Birch Leaves)

1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)

1 Kısım Ölmez Çiçeği (Marjoram)

Yukarıdaki tarifte olduğu gibi
hazırlayınız. Günde üç kere
yemeklerden önce 1/3 bardak (80
ml) içiniz. Bu reçete kan öksüren
hastalara önerilir.

Diğer Reçeteler

Kurtpençesi (Kökleri) – 5 Gr
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 1 Çay Kaşığı

Karışım 1 bardak suda haşlanır. 2 saatte
bir 1 yemek kaşığı alınır.

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu)

40 gr kabuk 1 lt suda haşlanır ve çay
gibi içilir.

Kartopu Çiçeği Viburnum (Kabuğu)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su
eklenir, ağzı kapatılarak 30 dk
ısındıktan sonra 10 dk soğutulur,
süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su
ilave edilir. Günde 3-4 defa 1-2 yemek
kaşığı yemekten sonra içilir.

Kedi Ayağı (Yerüstü Kısmı)

1-2 gr malzeme 1 bardak suda
bekletilir.

Tibbi Çayır düğmesi (Kökleri)

6 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, 30
dk kaynadıktan sonra 10 dk soğutulur,
süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su
ilave edilir. Günde 5-6 defa birer yemek
kaşığı alınır.

Ökseotu Viscum Album

(Dalları, Yaprakları, Tohumları)

40 gr malzeme 1 lt suda ya beklenir
yada haşlanır. Günde 3-4 defa birer
yemek kaşığı alınır.

Ökseotu Viscum Album

(Dalları) – 2 Yemek Kaşığı

Ökseotu Viscum Album

(Yaprakları) – 0,5 Yemek Kaşığı

Aslan Kuyruğu

(Yerüstü Kısım)– 0,5 Yemek Kaşığı

Gnaphalium Uliginosum L.

(Yerüstü Kısım)– 0,5 Yemek Kaşığı

Aliç Crataegus Oxyacantha

(Çiçekleri) – 0,5 Yemek Kaşığı

Malzemeye 1,5 bardak su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2–3 defa 50 ml içilir. Tedavi kürü 1–2 aydır.

Ökseotu Viscum Album

(Tomurcukları) - 1 Yemek Kaşığı

Kediotu Valeriana

Officinaliseriana

(Kökleri) – 1 Yemek Kaşığı

Malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde bir kaç defa birer yemek kaşığı içilir.

Köpek dili (Yerüstü Kısım)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 0,5 çay kaşığı içilir.

Kuşburnu (Meyve)

40-50 gr kök 1 lt suda buğulanır, çay gibi içilir.

Mide Hazımsızlığı

Taş Anasonu (Kökleri)

30 gr ot 1 lt suda haşlanır. 1 gün boyunca içilir.

Huş Ağacı Monarch Birch (Kökleri)

1. 5–10 gr kök 1 bardak suda haşlanır. Günde 3 bardak içilir.

Tavşancıl Otu (Yerüstü Kısım)

1. 2 çay kaşığı kurutulmuş malzemeye 2 bardak soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3–4 defa 100 ml içilir.

2. 5 çay kaşığı öğütülmüş köke 2 bardak soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyu eşit dozlarda içilir.

Söğüt (Kabuğu)

40 gr kurutulmuş malzeme 1 lt suda haşlanır. Çay gibi içilir.

Melekotu Angelica (Kökleri)

20 gr kök 1 lt suda demlenir. Çay gibi içilir.

Ökseotu Viscum Album

(Yerüstü Kısım)

30 gr ot 1 lt şarapta haşlanır. Günde 1,5–2 bardak içilir.

Solucan Otu Tanacetum Vulgare
(Çiçekleri)

20 gr çiçek 1 lt suda buğulanır.
Buğusu dahilen uygulanır.

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı)

1 ölçek taze yaprağa 6 ölçek votka
eklenir ve 10 gün sıcak ortamda
saklanır. Alkol karışımı günde
3 defa 10 damla alınır.

Kekikotu Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı)

10-15 gr ot 1 lt kaynar suda
haşlanır. Gün boyunca dahilen
alınır.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları)

10 gr köke 1 bardak kaynar su
eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45
dk soğutulur, süzülür ardından
sıkılarak üzerine 200 ml'ye kadar
su ilave edilir. Gün boyu eşit
dozlarda içilir.

**Yüksek ve Düşük Asitli
Gastritler**

<i>Eğir Sweetflag (Kökleri)</i> –	5 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> –	5 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum</i> <i>Carvi (Tohumları)</i> –	3 Gr

<i>Çoban Değneyi, Polugonum Aviculare</i> <i>L. (Yerüstü Kısmı)</i> –	10 Gr
<i>Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı)</i> –	20 Gr
<i>Kantoron (Yerüstü Kısmı)</i> –	10 Gr
<i>Gnaphalium Uliginosum L</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Civanperçemi (Çiçekleri)</i> –	7 Gr

20 gr malzemeye 0,5 lt kaynar su
eklenir, ağzı kapatılarak 12 saat beklenir
ve süzülür. Yüksek asitli gastritlerde
yemekten 1 saat sonra 100 ml içilir.

<i>Eğir Sweetflag (Kökleri)</i> –	1 Ölçek
<i>Acı Yonca Melilotus Officinalis</i> (Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Kantoron (Yerüstü Kısmı)</i> –	1 Ölçek
<i>Portakal (Kabuğu)</i> –	1 Ölçek
<i>Pelin Artemisia (Yaprakları)</i> –	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak
kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan
sonra, 10 dk soğutulur, sıkılır ve üzerine
200 ml'ye kadar su ilave edilir. Asit
yokluğunda 80-100 ml günde 3 defa
içilir.

Sarısabır Aloexylon Agallocom
(Yaprakları)

Yüksek asitli gastritlerde sarısabırın
sıkma suyu günde 2-3 defa 1 çay kaşığı
veya tatlı kaşığı yemekten 30 dk önce
içilir.

<i>Funda (Yaprakları)</i> –	40 Gr
<i>Kantoron (Yerüstü Kısmı)</i> –	30 Gr
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısmı) –	40 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> –	20 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	20 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml suda
30 dk buğulanır. Yüksek asitli
gastritlerde gün boyu eşit dozlarda içilir.

<i>Sarı Kantoron</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i>	
(Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i>	
(Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile</i>	
(Çiçekleri) –	1 Ölçek

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Sert gastritte 7–10 gün boyunca 1,5 lt içilir.

<i>Sarı Kantoron</i>	30 Gr
<i>Acı Yonca Melilotus Officinalis</i>	
(Yaprakları) –	20 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	15 Gr
<i>Civanperçemi –</i>	15 Gr
<i>Dereotu Nethum Graveolens</i>	
(Tohumları) –	15 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 2 saat beklenir ve süzülür. Yüksek asitli gastrit ve kabızlıklarda gün boyu içilir.

<i>Kantoron (Yerüstü Kısmı) –</i>	2 Gr
<i>Sarı Kantoron</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	2 Gr
<i>Civanperçemi</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	2 Gr
<i>Çoban Değneyi, Polugonum</i>	
<i>Aviculare L. (Kökleri) –</i>	2 Gr
<i>Yabani Hindiba Cichorium</i>	
<i>İntybus (Yaprakları) –</i>	3 Gr
<i>Şahtere Fu Maria Officinalis</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	4 Gr

Malzemeye 1 lt soğuk su eklenir, sürekli çalkalanarak 6 saat beklendikten sonra süzülür. Düşük asitli gastritte günde 4 defa 100 ml yemekten 20 dk önce içilir.

<i>Keten Linum Usitatissimum</i>	
(Tohumları) –	15 Gr
<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i>	
(Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	15 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
(Kökleri) –	15 Gr
<i>Eğir Sweetflag (Kökleri) –</i>	15 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
(Tohumları) –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bekletilir, soğuduktan sonra süzülür. Yüksek asitli gastritte günde 2–3 bardak içilir.

<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i>	
(Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Nane (Yaprakları)–</i>	15 Gr
<i>Keten Linum Usitatissimum</i>	
(Tohumları)–	30 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
(Kökleri)–	30 Gr
<i>Eğir Sweetflag (Kökleri)–</i>	30 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
(Tohumları)–	30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk haşlandıktan sonra süzülür. Yüksek asitli gastritte günde 3 defa 120–150 ml yemekten 20–30 dk önce içilir.

<i>Nane (Yaprakları) –</i>	1 Ölçek
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i>	
(Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Sarı Kantoron</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek
<i>Çoban Değneyi, Polugonum</i>	
<i>Aviculare L. (Yerüstü Kısmı)–</i>	1 Ölçek

4 yemek kaşığı malzeme 1 lt kaynar suda demlenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Sert gastritte 7–10 gün boyunca 1,5 lt birer bardak içilir.

Nane (Yaprakları) – 80 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir, soğutulur ve süzülür. Karaciğeretrafında ağrılara sebep olan gastritte yemekten önce birer bardak içilir.

Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Civanperçemi (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Eğir Sweetflag (Kökleri) – 10
Eğir Otu (Kök) 10 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca (Yaprakları) - 40 Gr
Sarı Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 40 Gr
Ölmez Çiçek Helichrysum Arenarium (L.) (Yerüstü Kısmı) – 40 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Çoban Değneyi, Polugonum Aviculare L. (Yerüstü Kısmı)- 20 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi (Tohumları) – 5 Gr

3 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 10 saat beklendikten sonra süzülür. Yüksek asitli gastritte günde 4 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca (Yaprakları) – 2 Ölçek
Isırgan Otu Urtica Urens (Yaprakları) – 2 Ölçek
Sarı Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 3 Ölçek
Ölmez Çiçek (Çiçekleri) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 0,75 lt kaynar suda demlenir. Düşük asitli gastritte günde 3 defa yemekten 25 dk önce birer bardak içilir.

Pelin Artemisia (Yaprakları) – 15 Gr
Civanparçemi (Yerüstü Kısmı)– 15 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısmı)– 15 Gr
Acı Yonca Melilotus Officinalis (Yaprakları)– 15 Gr
Centiyane (Kökleri)– 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk ısındıktan sonra süzülür. Gastritte günde 3-4 defa 100 ml yemekten 15-20 dk önce içilir.

Ölmez Otu Xeranthemum Inapertum (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Çoban Değneyi, Polugonum Aviculare L. (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Civanperçemi (Çiçekleri) – 15 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 10 Gr
Dereotu Nethum Graveolens (Tohumları) – 10 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi (Tohumları) – 10 Gr
Kediotu Valeriana Officinaliseriana (Kökleri)– 10 Gr
Şerbetçiotu Humulus Lupulus (Kozaları) – 5 Gr

4 yemek kaşığı malzeme 1 lt kaynar suda demlenir, termosta 10–12 saat beklendikten sonra süzülür. Düşük asitlilikte 1 bardak sabah aç karına kalanı da 2 saatte bir 1 bardak gün boyu içilir.

Ölmez Otu (Yerüstü Kısmı)– 30 Gr
Sarı Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Nane (Yaprakları) – 15 Gr

Yonca Melilotus Officinalis
(Yaprakları) – 15 Gr
Civanperçemi (Çiçekleri) – 15 Gr
Dereotu Nethum Graveolens
(Tohumları) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Yüksek asitlilikte günde 4-5 defa 50-70 ml yemekten 15-20 dk önce içilir.

Ölmez Otu (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Gül Rosa (Yaprakları) – 10 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 10 Gr
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) – 10 Gr
Kasık Otu (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Pelin Artemisia
(Yaprakları) – 20 Gr
Kuşburnu (Tohumları) – 30 Gr
Dereotu Nethum Graveolens
(Tohumları) – 30 Gr
Sarı Kantoron
(Yerüstü Kısmı) – 40 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 40 Gr
Civanperçemi
(Yerüstü Kısmı) – 70 Gr

6 gr malzemeye 500 ml su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Uzun süren sert gastritte, kronik gastritte, mide ve on iki parmak bağırsak ülserinde, günde 4 defa 100 ml yemekten 15-20 dk önce içilir.

Kekikotu Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 15 Gr

Civanperçemi (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Melisa (Oğulotu) (Yaprakları) – 45 Gr
Çilek (Yaprakları) – 90 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Gastroenteritte günde 2 defa 80-100 ml içilir.

Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 6 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Eğir Sweetflag (Kökleri) – 10 Gr
Civanperçemi (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Kantoron (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Çoban Değneyi, Polugonum
Aviculare L. (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 40 Gr
Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı) – 40 Gr
Gnaphalium Uliginosum L
(Yerüstü Kısmı) – 40 Gr

40 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, ağzı kapatılan kavanozda bekletilir, süzülür. Hem yüksek, hem de düşük asitlilikte sabah 1 bardak aç karına, kalanı yemekten sonra 4 defada içilir.

Ayı Üzüümü Arctostaphylos Uva-Ursi
(Yaprakları)

5-30 gr yaprak 15 dk kaynadıktan sonra 20 dk bekletilir ardından süzülür. Gastritte günde 100 ml saat başı 1 yemek kaşığı içilir.

Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 30 Gr
Pelin Artemisia
(Yaprakları) – 30 Gr
Melekotu Angelica
(Kökleri) – 30 Gr
Hindiba (Kökleri) – 10 Gr
Ardıç Juniperus Communis
(Tohumları) – 10 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Yüksek asitli gastritte günde 1-2 bardak içilir.

<i>Sarı Kantoron</i>	
(Yerüstü Kısım) -	30 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) -	15 Gr
<i>Acı Yonca Melilotus Officinalis</i>	
(Yaprakları) -	2 Gr
<i>Kantaron</i> (Yerüstü Kısım) -	15 Gr
<i>Dereotu Nethum Graveolens</i>	
(Tohumları) -	15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Yüksek asitli gastritte gün boyu içilir.

Lahana (Beyaz) (Yaprakları)

Taze lahana suyu düşük asitli gastritlerde günde 2-3 defa 100 ml yemekten önce sıcak içilir.

<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i>	
(Çiçekleri) -	20 Gr
<i>Keten Linum Usitatissimum</i>	
(Tohumları) -	20 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
(Kökleri) -	20 Gr
<i>Eğir Sweetflag</i> (Kökleri) -	20 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) -	20 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
(Tohumları) -	20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, ağzı kapatılarak 30 dk saklanır ve süzülür. Yüksek asitli gastritlerde günde 2-3 bardak içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) -	20 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) -	10 Gr
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısım) -	10 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) -	10 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis</i>	
(Çiçekleri) -	10 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale</i> (Kökleri) -	10 Gr
<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i>	
(Yaprakları) -	10 Gr
<i>Eğir Sweetflag</i> (Kökleri) -	10 Gr
<i>Acı Yonca Melilotus Officinalis</i>	
(Yaprakları) -	10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk ısıdıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Asitsizlikle beraber gelen kronik gastritlerde günde 3 defa 80-100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Karahindiba</i> (Kökleri) -	10 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i>	
(Tohumları) -	10 Gr
<i>Melekotu Angelica</i>	
(Kökleri) -	30 Gr
<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i>	
(Yaprakları) -	30 Gr
<i>Pelin Artemisia</i>	
(Yerüstü Kısım) -	30 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak suda 15 dk haşlanır. Yüksek asitli gastritlerde günde 1-2 bardak içilir.

Kuşburnu (Tohumları)

40-50 gr tohum 1 lt suda buğulanır. Düşük asitli gastritte içilir.

Su Teresi (Yerüstü Kısmı)

Gastrit görüldüğünde sıkma suyu günde 3 defa 1 çay kaşığı alınır.

Çilek

50 gr malzeme 1 lt suda haşlanır. Dahilen alınır.

Dağ Çayı (Yerüstü Kısmı)

2-4 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Kartopu Çiçeği Viburnum (Tohumları)

10 gr tohuma 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra, 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa yemekten sonra 70 ml içilir.

Yakı Otu (Yaprakları)

Gastrit ve kolitlerde zakkum ağacının sulu karışımı uygulanır.

Sığırkuyruğu Verbascum (Çiçekleri)



20-30 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Gastritte dâhilen alınır.

Öksürük Otu Tussilago Farfara (Yaprakları)

20-30 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Gastritte dahilen alınır.

Kızılağac Alnus (Kozaları) – 2 Ölçek Kurtpençesi (Kökleri) – 1 Ölçek

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml içilir.

Ceviz (Yaprakları)

50 gr malzeme 1 lt suda demlenir. Dâhilen alınır.

Titrek Kavak (Kökleri)

1 çay kaşığı köke 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 5-6 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Karakavak (Tomurcuğu)

2 çay kaşığı kuru öğütülmüş malzemeye 1-1,5 bardak kaynar su eklenir ve 15 dk sonra süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Göz Otu Euphrasia Officinalis (Bitkisi)

Gastritte 1 lt suda hazırlanan 40-50 gr bitki karışımı günde 3 bardak 5 defada içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca (Yaprakları)

50-60 gr yaprak 1 lt suda buğulanır. 1 bardak aç karına içilir kalanı da her defada ısıtılarak yemekten 1 saat sonra alınır.

<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	40 Gr
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısım)-	40 Gr
<i>Kantoron (Yerüstü Kısım) –</i>	20 Gr
<i>Gnaphalium Uliginosum L.</i> (Yerüstü Kısım)–	40 Gr
<i>Eğir Sweetflag (Kökleri)–</i>	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları)–</i>	10 Gr
<i>Çoban Değneyi, Polugonum</i> <i>Aviculare L.</i> (Yerüstü Kısım) –	20 Gr
<i>Civanperçemi (Çiçekleri) –</i>	5 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi</i> (Tohumları) –	6 Gr

40 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir ve ağzı kapatılarak 10 saat bekletilir. Uygulanma şekli bir önceki tarif şeklindedir.

<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri)–	1 Ölçek
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis (Çiçekleri) -</i>	1 Ölçek
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları)-	1 Ölçek
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısım)–	1 Ölçek
<i>Bidense (Yerüstü Kısım)–</i>	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 soğutulur, sıkılır, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-5 defa 80-100 ml içilir.

<i>Frenk Üzümlü Ribes Turunden</i> (Yaprakları) –	100 Gr
<i>Dişbudak (Yaprakları) –</i>	50 Gr
<i>Leylak (Çiçekleri) –</i>	50 Gr

6-8 gr malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, yemekten önce beklenir.

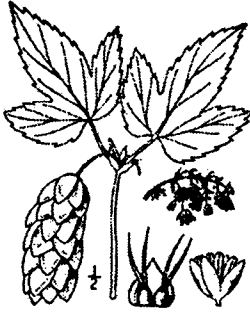
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	1 Ölçek
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	1 Ölçek
<i>Hatmi (Kökleri)–</i>	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri)–</i>	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 10 dk soğutulur, sıkılır, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Civanperçemi</i>	1 Ölçek
<i>Ebegümeci Malva Sylvestris</i> (Kökleri) -	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) -	1 Ölçek
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis</i> (Çiçekleri) -	1 Ölçek
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) -	1 Ölçek
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısım)-	1 Ölçek
<i>Ölmez Otu Xeranthemum Inapertum</i> (Çiçekleri) -	1 Ölçek
<i>Meşe Ağacı Quercus</i> (Kabuğu)-	1 Ölçek
<i>Aslan Kuyruğu</i> (Yerüstü Kısım)-	1 Ölçek
<i>Gnaphalium Uliginosum</i> (Yerüstü Kısım)-	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 10 dk soğutulur, sıkılır, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 80 -100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Tomurcuk ve Kozaları)



- 1) 200 gr malzeme 1 lt suda buğulanır.
- 2) Toz haline getirilmiş günde 3 defa suyla beraber 1 çay kaşığı alınır.

Mantar (Huş Ağacı, Mantar)

Mantar yıkandıktan sonra üzerine su eklenir ve 4-5 saat beklenir. Ardından mantar et makinesinde öğütülür. Öğütülmüş mantarın bir kısmına 50 derecede 5 ölçek su eklenir. 48 saat beklendikten sonra karışım süzülür, çöktüntüleri bezle sıkılır. İlk hacim için oluşan karışıma su eklenir. Günde 3 ve daha fazla bardak içilir.

Çoban Üzümlü Yaban Mersini
(Tohumları)

10 gr kuru tohum 1 bardak soğuk suda 8 saat beklenir. Doz gün boyu içilir.

<i>Eğir Sweetflag (Kökleri) -</i>	20 Gr
<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i> (Çiçekleri) -	10 Gr
<i>Keten Linum Usitatissimum</i> (Tohumları) -	20 Gr
<i>Nane (Yaprakları) -</i>	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) -	20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğutulur ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Yüksek asitli gastritte günde 3 defa 150 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Akasiya Akacia (Kabuğu)

0,5 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğutulur, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Yüksek asitli gastritte günde 3 defa 150 ml yemekten 30 dk önce süzülür. Yüksek asitli gastritte günde 3 defa 80-100 ml içilir.

Acı Yonca Melilotus Officinalis

(Yaprakları) -	1 Ölçek
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları)-	1 Ölçek
<i>Nane (Yaprakları) -</i>	1 Ölçek
<i>Civanperçemi (Yerüstü Kısım)-</i>	1 Ölçek
<i>Kantoron (Yerüstü Kısım)-</i>	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısıdıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Yüksek asitli gastritte her yemekten 30 dk önce 100 ml içilir.

<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısmı) –	30 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium</i> <i>Majus</i> (Yerüstü Kısmı) –	10 Gr
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısmı) –	30 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	30 Gr

Malzeme bekletilir. Yüksek asitli gastritlerde günde 3 defa 150 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Kantoron Centaurium Pulchellum

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Yüksek asitli gastritte alınır.

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar su dolu termosta 2 saat buğulanır ve süzülür. Yudumlarla gün boyu içilir.

<i>Nane</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Ölmez Çiçek Xeranthemum</i> <i>Inapertum</i> (Yerüstü Kısmı)–	15 Gr
<i>Civanperçemi</i> (Çiçekleri)–	20 Gr
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısmı) –	30 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Çoban Değneyi, Polugonum</i> <i>Aviculare L.</i> (Yerüstü Kısmı) –	15 Gr
<i>Dereotu Nethum Graveolens</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum</i> <i>Carvi</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Şerbetçiotu Humulus Lupulus</i> (Kozaları) –	5 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	20 Gr
<i>Kediotu Valeriana</i> <i>Officinaliseriana</i> (Kökü) –	10 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, termos veya fırında 10 saat buğulanır. Yüksek asitli aç karına 1 bardak içilir, ardından her yemekten 1 saat sonra gün boyu 4 defada içilir.

Meyan Glycyrrhiza Glabra (Kökleri)

10 gr öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su keklenir, 20 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir.

Acı Yonca (Yaprakları)

5–10 gr malzeme 1 bardak suda buğulanır. Düşük asitlilikte içilir.

Fare Kulağı Anagallis Arvensis (Bitkisi)

40 gr bitki 1 lt suda buğulanır. Düşük asitlilikte alınır.

AKUT GASTRİT

Aşağıda verdiğimiz bitkilerin karışımıyla oluşturulan tarifler Rusya'da akut gastrit sorunu çeken hastalara uygulanıyor. Akut gastrit mide iltihabı için kullanılan klinik bir terimdir. Bu hastalık genellikle büyük ağrılar, karın hassasiyeti, mide bulantısı ve kusma gibi sorunlarla birlikte ortaya çıkar. İştahsızlık ve aşırı yorgunluk da semptomları arasındadır. Verdiğimiz bu formüller semptomlar görüldükten sonra en kısa zamanda uygulanmalıdır.

Akut Gastrit Reçetesi -1

1 Kısım Kantoron (*St. Johnswort*)

2 Kısım Bağa Yaprığı
(*Plantain Leaves*)

1 Kısım Nane Yaprığı
(*Peppermint Leaves*)

2 Kısım Papatya Çiçeği
(*Chamomile Flowers*)

1 Kısım Altıncık Çiçeği
(*Calendula Flowers*)

Bir bardak (250 ml) kaynar suya 1 çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışımdan koyunuz. Karışımı kapakla kapatıp 30 dakika kadar demleyiniz. Soğuduktan sonra her saat 1/3 bardak (80 ml) dolusu içiniz. Her gün 3 ya da 4 bardak (750 ml-1lt.) tüketebilirsiniz.

Bazı hastalarda ilk birkaç bardak kusmaya sebep olabilir. Buna ek olarak hasta sık sık dışkı çıkartır. Bu durum 6 saat kadar sonra geçecektir. Karışımın aynı dozlarda alınımına devam etmek ilk birkaç saat sonra başka yan etkilere sebep olmaz.

Kural gereği hastalar tedavinin ilk günlerinde yiyecek alımından kaçınmalıdır. Süt, pirinç lapası gibi bazı hafif yiyecekler ikinci günün sonunda alınabilir. 3 yada 4 gün sonra yeme alışkanlığı normalleşene dek başka ek gıdalar da eklenebilir.

Akut Gastrit Reçetesi -2

1 Kısım Kantoron (*St. Johnswort*)

4 Kısım Papatya Çiçeği
(*Chamomile Flowers*)

2 Kısım Civanperçemi (*Yarrow*)

Yukarıdaki tarifte olduğu gibi hazırlayınız. Günde 4-5 kere yarım bardak (125 ml) alınız.

KRONİK GASTRİT

Kronik gastrit en çok rastlanan rahatsızlıklardandır. Semptomları az yemek yense dahi hissedilen rahatsız edici tokluk hissi, hafif mide bulantısı ve iştahsızlık, ağızda kötü bir tat, mide bölgesinde şiddetli ağrıdır. Çoğunlukla hastaların üçte ikisinde safra kesesi, kolit yada karaciğer hastalıkları da görülür.

Bir çok Rus şifalı bitkicileri kronik gastrit tedavisi için kapsamlı bir reçete hazırlar. Bitki karışımı tedavisinin yanında bazı hekimler gün içinde üç büyük öğün olarak yemek yemenin yerine 5 yada 6 küçük öğünden oluşan özel diyetler önerirler. Hastanın sadece semptomları geçirmek için değil, aynı zamanda hastalığın temel sebeplerini de ortadan kaldırmak için çalışmak gerektiğini vurgularlar. Bunun aksi durumunda ise tıbbi, bitkisel yada her iki yöntem de uygulanırsa hiçbir sorunu çözmede yeterli olamaz.

Aşağıda verilen tarifler Ruslar tarafından sadece kronik gastriti iyileştirmek için kullanılır. Kronik gastrit ishal yada kabızlık gibi semptomları da beraberinde getirebilir. Bazı reçeteler düşük yada yüksek oranlı mide asiditesi gibi kronikleşmiş gastritin pek çok farklı sebebini tedavi etmek için hazırlanmıştır.

Kronik Gastrit Reçetesi -1

4 Kısım Nane Yaprığı

(Peppermint Leaves)

3 Kısım Papatya Çiçeği

(Chamomile Flowers)

1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)

Bir bardak (250 ml) kaynamış suya 1 çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışımdan koyunuz. Örtün ve 6 saat demlenmeye bırakınız. Soğuduktan sonra karışımdan 2-4 hafta kadar yemeklerden önce günde 3 defa olmak üzere yarım bardak (125 ml) alınız. Semptomlar geçtikten sonra dahi bu karışımdan almak sorunun tekrarlamasını önleyecektir.

Kronik Gastrit Reçetesi -2

2 Kısım Papatya Çiçeği

(Chamomile Flowers)

2 Kısım Bağa Yaprığı

(Plantain Flowers)

1 Kısım Keten Tohumu

(Fennel Seeds)

1 Kısım Nane Yaprığı

(Peppermint Leaves)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayınız. Bu tarif rahatsızlığın semptomları geçtikten sonra da rahatsızlık tekrarlamaması için uygulanmaya devam edilebilir.

Kronik Gastrit Reçetesi -3

2 Kısım Nane Yaprığı

(Peppermint Leaves)

1 Kısım Dere Otu Tohumu

(Dill Seeds)

1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)

1 Kısım Kayışkiran Yaprığı

(Restharrow Roots)

Bir bardak soğuk suya (250 ml) 1 ½ çay kaşığı (7 gr) bitkisel karışımdan katınız. Karışımı kapatıp 8 saat bekletin. Daha sonra karışımı kaynatınca kadar ısıtınız. Ocağın ısısını azaltıp 5 dakika kadar yavaş yavaş karıştırınız. Karışımı oda sıcaklığında soğumaya bırakınız. Kabızlığa sebep olan Kronik gastriti önlemek için yemeklerden önce günde 2, 3 defa yarım bardak (125 ml) karışımdan içiniz. Basit bir tedavi 5-7 gün yada bağırsakların çalışması normalleşinceye kadar sürer.

Kronik Gastrit Reçetesi -4

1 Kısım Kayışkiran Kökü

(Restharrow Roots)

2 Kısım Mercan Köşk (Marjoram)

1 Kısım Isırgan Otu Yaprığı

(Nettle Leaves)

1 Kısım Bağa Yaprığı

(Plantain Leaves)

3 Kısım Papatya Çiçeği

(Chamomile Flowers)

Bir buçuk çay kaşığı (7 gr) bitkisel karışımı bir bardak (250 ml) suyla karıştırınız. Karışım kaynatıncaya kadar kısık ateşte tutunuz ve 10 dakika kadar kaynatınız. Karışımı süzünüz. Yemeklerden sonra günde 3 kez 1/3 bardak (80 ml) içiniz. Önceki reçetede olduğu gibi bu da bağırsağın normal olarak çalışmasını sağlar.

Kronik Gastrit Reçetesi -5

2 Kısım Bağa Yaprığı

(Plantain Leaves)

2 Kısım Kekik (Thyme)

3 Kısım Nane Yaprığı

(Peppermint Leaves)

1 Kısım Civanperçemi Yaprığı

(*Milfoil Leaves*)

1 Kısım Meyan Kökü

(*Licorice Roots*)

Bir bardak (250 ml) kaynayan suya bir çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışımdan koyunuz. Karışımı bir kapakla kapatıp 30 dakika demlenmeye bırakınız. Daha sonra karışımı süzünüz. Sürekli kabızlığın yanında kronik gastrite diskinezya (bağırsak işlevlerinde yavurlama) da eklenirse günde dört kere ½ bardak (125 ml) ölçüsünde bu karışımdan alınabilir.

Kronik Gastrit Reçetesi -6

4 Kısım Papatya Çiçeği

(*Chamomile Flowers*)

3 Kısım Nane Yaprağı

(*Peppermint Leaves*)

1 Kısım Meyan Kökü

(*Licorice Roots*)

2 Parça Kedi Ayağı Bitkisi

(*Cudweed Herb*)

Antennaria dioica Bilinen Diğer Adı *Gnapthium sylvaticum*; Üzeri Pamuksu Tüyler İle Kaplı Bir Bitki

Yukarıda yazıldığı gibi hazırlayınız. Kahvaltıdan önce 1 bardak (250 ml) ve akşam yemeğinden önce 1 bardak alınız. Bu kompleks formül önceki reçete gibi aynı semptom için kullanılmıştır.

Kronik Gastrit Reçetesi -7

4 Kısım Papatya Çiçeği

(*Chamomile Flowers*)

3 Kısım Medine Çiçeği

(*Everlasting*)

3 Kısım Civanperçemi (Yarrow)

2 Kısım Papatya Çiçeği

(*Chamomile Flowers*)

2 Kısım Dereotu Tohumu (*Dill Seeds*)

Bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı termosaya koyunuz ve üç bardak (750 ml) kaynayan su ilave ediniz. Termosun kapağını kapatıp 10, 12 saat dinlendiriniz. Sabah kalkınca bir bardak (250 ml), öğle yemeğinden önce bir bardak, akşam yemeğinden de önce bir bardak içiniz. Bu tarif özellikle düşük mide asitliği yüzünden oluşan akutlaşmış gastrit tedavisinde kullanılır.

Kronik Gastrit Reçetesi -8

1 Kısım Hatmi Kökü (*Althaea Roots*)

1 Kısım Papatya Çiçeği

(*Chamomile Flowers*)

1 Kısım Meyan Kökü

(*Licorice Roots*)

1 Kısım Rezene Tohumu

(*Fennel Seeds*)

Bir bardak (250 ml) kaynayan suyu ve bir çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışımı termosaya koyun. Yukarıda açıklandığı gibi hazırlayın. Akşam yemeğinden önce bir bardak (250 ml) içiniz. Önceki tarifte olduğu gibi bu formül de aynı semptomların tedavisinde kullanılır.

Kronik Gastrit Reçetesi -9

1 Kısım Bağa Yaprağı

(*Plantain Leaves*)

1 Kısım Üvez Ağacı Meyvesi

(*Rowan Berries*)

1 Kısım Su Yoncası

(*Buckbean Leaves*)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayınız. Benzer rahatsızlıkların giderilmesi için yemeklerden önce 3 kere 1/3 bardak (80 ml) alınız.

Kronik Gastrit Reçetesi -10

- 4 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
3 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
3 Kısım Civanperçemi (Yarrow)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayınız. Yüksek mide asitliği yüzünden oluşan Kronik gastrit tedavisi için yemeklerden önce günde 3 kere 1/3 bardak (80 ml) alınız.

Kronik Gastrit Reçetesi -11

- 4 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
1 Kısım Ihlamur Çiçeği
(Linden Flowers)
2 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)

Normal seviyedeki asit sekresyonlu Kronik gastrit tedavisinde yukarıda açıklandığı gibi hazırlanır ve tüketilir.

Kronik Gastrit Reçetesi -12

- 1 Kısım Beşparmak Otu Kökü
(Cinquefoil Roots)
1 Kısım Kekik Tohumu
(Thyme Seeds)
3 Kısım Adaçayı Yaprağı
(Sage Leaves)
2 Kısım Yaban Mersini
(Bilberries)
1 Kısım Ölmez Çiçek
Halichrysomarenarium
(Strawflower Flowers)

Bir çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışımı bir bardak (250 ml)

kaynayan suyla karıştırınız. Beş dakika daha bu karışımı kaynatınız. Bir termosu boşaltıp termosun ağzını kapatınız ve 3, 4 saat demlenmeye bırakınız. Diskineziya (hareket yavaşlaması) ile ishal sorunuyla gelen Kronik gastrit tedavisinde günde 3 kez yemeklerden önce 1/3 bardak (80 ml) içiniz.

Kronik Gastrit Reçetesi -13

- 1 Kısım Ölmez Çiçeği
(Strawflower Flowers)
1 Kısım Kekik Tohumu (Thyme Seeds)
5 Kısım Adaçayı Yaprağı (Sage Leaves)
2 Kısım Beşparmak Otu Kökü
(Cinquefoil Roots)

Bir bardak (250 ml) kaynamış suya bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımın katınız. Karışımın üstünü kapatınız ve bir saat demlenmeye bırakınız. Daha sonra karışımı süzünüz. Yemeklerden önce günde üç kere 1/3 bardak (80ml) karışımın içiniz. Bu tarif bir önceki tarifte belirtilen rahatsızlıkların giderilmesi için hazırlanır.

Kronik Gastrit Reçetesi -14

- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
2 Kısım Bağa Yaprağı
(Plantain Leaves)
2 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
1 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)
1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)

Bir çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışımı bir bardak (250 ml) soğuk suyla karıştırınız. Bir kapakla bu karışımın üstünü örtünüz ve karışımı 8 saat bekletiniz. Karışımı kaynayan kadar ısıtınız, daha sonra

ısıyı azaltıp 5 dakika kadar karıştırınız. Oda sıcaklığında soğumaya bırakınız. Karışımın yarım bardak (125 ml) kahvaltıdan önce, yarım bardak da (125 ml) akşam yemeğinden önce içiniz. Bu tarif yalnız başına uygulanabileceği gibi safra suyunu karaciğerden karaciğer kanalına ileten kanalların diskineziyasıyla gelişen Kronik gastritin tedavisi için olan temel reçetelerle (Kronik gastrit reçetesi 1 ve 2) birlikte uygulanabilir.

Kronik Gastrit Reçetesi -15

4 Kısım Papatya Çiçeği

(Chamomile Flowers)

2 Kısım Bağa Yaprığı

(Plantain Leaves)

1 Kısım Kantoron (St. Johnswort)

1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)

Bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışıma bir bardak (250 ml) su ilave ediniz. Karışımı kaynayıncaya kadar ısıtınız, daha sonra ısıyı azaltıp 5 dakika kadar hafif hafif karıştırınız. Karışımı termosu boşaltıp termosun kapağını kapatınız ve 6 saat bekletiniz. Daha sonra karışımı süzünüz. Günde 4 defa yemeklerden 1 saat sonra yarım bardak (125 ml) içiniz. Bu tarif ishalle gelişen mide asitliğinin düşüklüğü ve mide ve bağırsak gazı yüzünden gelişen şişkinliğin yol açtığı Kronik gastrit sorunu çeken kişilere önerilir.

Mide Suyunun Salgılanması İçin Gereken Reçeteler

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) – 20 Gr

Nane (Yaprakları) – 10 Gr

Sarı Kantoron

(Yerüstü Kısmı)– 10 Gr

Papatya Camomile

(Çiçekleri)– 10 Gr

Aynı Safa Çiçeği

Calendula Arvensis (Çiçekleri)– 10 Gr

Karahindiba Çiçeği Taraxacum

Officinale (Kökleri)– 10 Gr

Adaçayı Salvia Officinalis

(Yaprakları)– 10 Gr

Eğir Sweetflag (Kökleri)– 10 Gr

Acı Yonca (Yaprakları)– 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Yemekten 30 dk önce 80–100 ml içilir.



Karahindiba Çiçeği

Frenk Üzüümü Ribes Turunden
(Tohumları)

Mide suyu salgılanması için 1-1,5 bardak taze sıkma suyu günde 3 defa alınır.

Mide ve On İki Parmak Bağırsak Ülseri

<i>Ebegümece Malva Sylvestris</i> (Kökleri) -	1 Ölçek
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri)-	1 Ölçek
<i>Kızılağac Alnus</i> (Kozaları)-	1 Ölçek
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis</i> (Çiçekleri)-	1 Ölçek
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısım)-	1 Ölçek
<i>Ölmez Çiçek</i> (Yerüstü Kısım)-	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri)-	1 Ölçek
<i>Çoban Üzüümü</i> (Çiçekleri) -	1 Ölçek

1-2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 15 dk kaynatılır ardından 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 80-100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Kediotu Valeriana Officinaliseriana</i> (Kökleri) -	5 Gr
<i>Eğir Sweetflag</i> (Kökleri) -	10 Gr
<i>Yonca Melilotus Officinalis</i> (Yaprakları) -	10 Gr
<i>Kantaron</i> (Yerüstü Kısım) -	10 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi</i> (Tohumları) -	10 Gr
<i>Anason Anise</i> (Tohumları) -	10 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) -	10 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) -	15 Gr
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısım) -	20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Yemekten 30 dk önce 80-100 ml sıcak içilir.

<i>Kantaron</i> (Yerüstü Kısım) -	15 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) -	15 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) -	45 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dk beklenir ve süzülür. Günde 2-3 defa 80-100 ml içilir.

Filago Arvensis L. (Yaprakları)

3 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak su eklenir, 30 dk kaynatılır soğuduktan sonra süzülür. Günde 6 defa birer yemek kaşığı alınır.

Dağ Çayı (Yerüstü Kısım)

2-4 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir. 10 dk kaynadıktan sonra tamamen soğuyana kadar bekletilir ve süzülür. Günde 6 defa birer yemek kaşığı alınır.

*Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri)*

20 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra süzülür ve üzerine 1 bardak su eklenir. Günde 2-3 defa 1-2 yemek kaşığı sıcak alınır.

Lahana (Beyaz) (Yaprakları)

0,5 bardak taze sıkma suyu günde 2-3 defa yemekten 1 saat önce sıcak içilir.

Potates (Tomurcukları)

Tomurcuklar temizlendikten sonra haşlanır ve süzülür. Günde 3 defa 0,5-1 bardak içilir.

Yakı Otu (Yaprakları) – 20 Gr
Ihlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri) – 20 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1,5-2 saat beklenir ve süzülür. Günde 1-3 bardak içilir.

Kırmızı Yonca Trifolium
Patense (Yaprakları) – 1 Ölçek
Yakı Otu (Gövdesi) – 1 Ölçek

Karışım çay gibi demlenir, mide ülserinde, gastritte ve kolikte gün boyu içilir.

Keten Linum Usitatissimum (Tohumları)

1 ölçek şifalı Keten tohumlarına 30 ölçekte kaynar su eklenir, 15 dk çalkalandıktan sonra süzülür ve sıkılır. Günde 3 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir. Tedavi kürü 2-3 haftadır.

Ihlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri) – 40 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 30 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 2-3 defa 100-150 ml içilir.

Nane (Yaprakları) – 15 Gr
Kediotu Valeriana
Officinaliseriana (Kökü) – 5 Gr
Eğir Sweetflag (Kökleri) – 10 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısım) – 10 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 10 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 10 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 10 Gr
Civanperçemi (Yerüstü Kısım) – 20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Yemekten 30 dk önce 70-100 ml içilir.

<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Kurtpençesi</i> (Kökleri) –	1 Ölçek
<i>Aslankuyruğu</i> (Yerüstü Kısmı)–	1 Ölçek
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısmı)–	1 Ölçek
<i>Kediotu Valeriana</i> <i>Officinaliseriana</i> (Kökleri)–	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri)–	1 Ölçek

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml yemekten önce içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Tohumları)

10 gr tohuma 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk ısındıktan sonra süzülür. Günde bir defa birer yemek kaşığı yemekten önce içilir.

<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Pelin Artemisia</i> (Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Nane</i> (Yaprakları)–	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri)–	1 Ölçek
<i>Aynı Safa Çiçeği</i> <i>Calendula Arvensis</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısmı)–	1 Ölçek
<i>Eğir Sweetflag</i> (Kökleri)–	1 Ölçek
<i>Karahindiba Çiçeği</i> <i>Taraxacum Officinale</i> (Kökleri)–	1 Ölçek

Mançurya Çalısı (Kökleri)– 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml su eklenir. Yemekten önce 70–100 ml içilir.

<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Hatmi</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Ayrık Otu Agropyron Repens</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	10 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Gece uyumadan 1 bardak içilir.

Frenk Üzümlü Ribes Turunden
(Tohumları)

Mide ülserinde taze sıkma suyu günde 3 defa 1–1,5 bardak içilir.

Meyan Glycyrrhiza Glabra (Kökleri)

10 gr öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk ısındıktan sonra 45 dk soğumaya bırakılır ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3–4 defa birer bardak içilir.

<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	1 Ölçek
<i>Hatmi</i> (Kökleri) –	1 Ölçek
<i>Kızılağac Alnus</i> (Kozaları) –	1 Ölçek

<i>Aynı Safa Çiçeği</i> <i>Calendula Arvensis</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısım) –	1 Ölçek
<i>Ölmez Çiçek</i> (Yerüstü Kısım) –	1 Ölçek
<i>Andız Otu (Kökleri) –</i>	1 Ölçek
<i>Kediotu Valeriana</i> <i>Officinaliseriana</i> (Kökleri) –	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Yaban Mersini</i> (Tohumları) –	1 Ölçek

Karışım önceki tarifteki gibi hazırlanır. Günde 3 defa 70–100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	30 Gr
<i>Karakafes Symphytum</i> (Kökleri) –	30 Gr
<i>Hatmi (Kökleri) –</i>	30 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium</i> <i>Majus (Yerüstü Kısım) –</i>	30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 15 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 80–100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri)

40 gr taze sıkma suyu mide ülserinde içilir.

<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Portakal (Kabuğu) –</i>	6 Gr

Malzemeye 0,5 bardak su eklenir, hacminin yarısı buharlanana kadar zayıf ateşte kaynatılır ve üzerine 60 gr bal ilave edilir. Dozajı gün boyu 3 defada içilir. Tedavi kürü 1 aydır.

Ölmez Çiçek (Yerüstü Kısım)

10 gr ota 1 bardak kaynar su eklenir. 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Yemekten sonra 80–100 ml içilir.

<i>Civanperçemi (Yerüstü Kısım) –</i>	70 Gr
<i>Kuşburnu (Tohumları) –</i>	30 Gr
<i>Dereotu Nethum Graveolens</i> (Tohumları) –	30 Gr
<i>Ölmez Çiçek (Yerüstü Kısım) –</i>	10 Gr
<i>Atkuyruğu (Yerüstü Kısım) –</i>	10 Gr
<i>Kasık Otu (Yerüstü Kısım) –</i>	20 Gr
<i>Pelin Artemisia</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Sarı Kantaron</i> (Yerüstü Kısım) –	40 Gr
<i>Gül (Yaprakları) –</i>	10 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	40 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	10 Gr

Aynı Safa Çiçeği
Calendula Arvensis (Çiçekleri) – 10 Gr
6 gr malzeme 500 ml kaynar suda demlenir ve 30 dk zayıf ateşte veya fırında tutulduktan sonra 2 saat beklenir. Günde 4 defa 100 ml yemekten 15–20 dk önce içilir.

<i>Bidense Bidens Tripartita L.</i> (Yerüstü Kısım) –	1 Ölçek
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus</i> (Yerüstü Kısım) –	1 Ölçek
<i>Binbirdelik Otu Hypericaceae</i> (Yerüstü Kısım) –	1 Ölçek

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) –

1 Ölçek

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa yemekten 1 saat önce veya 1,5 saat sonra birer yemek kaşığı alınır.

Kırlangıç Otu Chelidonium

Majus (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Hatmi Malva Sylvestris

(Kökleri) – 30 Gr

Meyan Glycyrrhiza Glabra

(Kökleri) – 30 Gr

Karakafes Symphytum

(Kökleri) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 10 dk beklenir, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 150 ml yemekten önce içilir.

Kuşburnu (Tohumları)

Mide ülserinde 40–50 gr tohum 1 lt suda buğulanarak içilir.

Efedra, Sarkık Deniz Üzüümü

(Yerüstü Kısmı)

15–20 küçük doğranmış malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, zayıf ateşte kaynatılarak yarısı buharlandıktan sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Ökaliptüs Eucalyptus

(Yaprakları)

20 gr kurutulmuş malzeme 1 lt kaynar suda beklenir, süzülür.

Günde 3 defa 50–100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

İnce Bağırsağın İltihaplanması

Tibbi Çayır Dügmesi,

(Kökleri) – 1 Ölçek

Kuş Kirazı (Tohumları)– 1 Ölçek

Kızılağac Alnus

(Kozaları)– 1 Ölçek

Nane (Yaprakları)– 1 Ölçek

Karaman Kimyonu Carum

Carvi (Tohumları)– 1 Ölçek

Rezene Foeniculum Vulgare

(Tohumları)– 1 Ölçek

Meyan Glycyrrhiza Glabra

(Kökleri)– 1 Ölçek

Çoban Değneyi, Polugonum Aviculare

Kurtpençesi, Beşparmak Otu

(Çiçekleri)– 1 Ölçek

Papatya Camomile

(Çiçekleri)– 1 Ölçek

Sarı Kantoron

(Yerüstü Kısmı)– 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 70–100 ml yemekten 30 dk önce içilir.



Papatya

Böğürtlen Fruticosus

<i>(Yaprakları) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i>	
<i>Arvensis (Çiçekleri) –</i>	<i>15 Gr</i>

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Soğan

Bağırsak iltihaplanmasında taze sıkma suyu günde 3–4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Papatya Camomile

<i>(Çiçekleri) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Anason Anise (Tohumları)–</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Kuş Kirazı Prunus</i>	
<i>(Tohumları)–</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
<i>(Tohumları)–</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Kızılağac Alnus (Kozaları)–</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Sarı Kantaron</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı)–</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Tibbi Çayır Dügmesi</i>	
<i>(Kökleri)–</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Kediotu Valeriana</i>	
<i>Officinaliseriana (Kökleri)–</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Kurtpençesi (Kökleri)–</i>	<i>15 Gr</i>

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 50–70 ml yemekten önce içilir.

Kolit

Kolit genellikle ishal yada kabızlıkla beraber gelişen ağrılı, kronik ve halsizlik veren bir hastalıktır. *Mukus colitis* (mukozalı kolit) genellikle karın ortasındaki ağrı ile kolonda bulunan büyük miktardaki minkus (salgı) oluşumuyla bilinir.

Aşağıda sıralanan çareler Rus hekimler tarafından çok farklı çeşitte olan kolit rahatsızlığının tedavisinde kullanılır. Bu yöntemler daha çok geleneksel tıbbi tedavi yöntemleriyle beraber uygulanmaktadır.

Aşağıda verilen dört reçete sık sık ishal sorunu çeken kolit hastalarına önerilmektedir.

Mukozalı Kolit Reçetesi -1

- 3 Kısım Beşparmak Otu Tohumu*
(Cinquefoil Roots)
- 2 Kısım Kurtpençesi(Madımak)*
(Bisbort Roots)
- 1 Kısım Nane Yaprığı*
(Peppermint Leaves)
- 1 Kısım Papatya Çiçeği*
(Chamomile Flowers)

Bir çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışıma 1 bardak (250 ml) Su ilave ediniz. Karışımın üstünü kapatıp karışımı iki saat bekletiniz. Karışımı kaynayıncaya kadar ısıttıktan sonra ısıyı düşürün ve yavaş yavaş beş dakika kadar karıştırınız. Bütün malzemeleri bir termosla boşaltın ve termosun kapağını kapatın, dört saat karışımı bekletiniz. Daha sonra süzün. Günde üç kez yemeklerden önce karışımdan bir bardak (250 ml) içiniz.

Mukuslu Kolit Reçetesi -2

1 Kısım Rezene Tohumu

(Fennel Seeds)

1 Kısım Meşe Ağacı Kabuğu

(Oak Bark)

3 Kısım Adaçayı Yaprağı

(Sage Leaves)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayıp içiniz.

Mukuslu Kolit Reçetesi -3

1 Kısım Eğir Otu Kökü

(Sweet Flag Roots)

2 Kısım Kekik (Thyme)

1 Kısım Yaban Mersini

(Bilberries)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayıp günde bir defa yavaş yavaş yudumlayarak bir bardak (250 ml) tüketiniz.

Mukozalı Kolit Reçetesi -4

1 Kısım Papatya Çiçeği

(Chamomile Flowers)

1 Kısım Bağa Yaprağı

(Plantain Leaves)

1 Kısım Yaban Mersini

(Bilberries)

1 Kısım Kurt Pençesi Kökü

(Bisbort Roots)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız ve günde üç kere yemeklerden önce bir bardak (250 ml) içiniz.

Aşağıda sıralanan üç reçete ise kabızlıkla beraber gelişen kolit hastaları için önerilmektedir.

Mukuslu Kolit Reçetesi -5

1 Kısım Kayışkiran Kökü

(Restharrow Roots)

1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı

(Nettle Leaves)

1 Kısım Su Yoncası Yaprağı

(Buckbean Leaves)

Bir çay kaşığı bitkisel karışımı bir bardak (250 ml) su ile karıştırınız. Karışımı kaynayınca kadar ısıtınız ve daha sonra ısıyı düşürüp beş dakika yavaş yavaş karıştırınız. Karışımın kapağını kapatınız ve yarım saat demlenmeye bırakınız. Karışımı süzdükten sonra her gün yatmadan önce yarım bardak (125 ml) içiniz.

Mukuslu Kolit Reçetesi -6

3 Kısım Kayışkiran Kökü

(Restharrow Roots)

1 Kısım Civanperçemi Yaprağı

(Yarrow Leaves)

2 Kısım Isırgan Otu Yaprağı

(Nettle Leaves)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız ve tüketiniz.

Mukuslu Kolit Reçetesi -7

3 Kısım Kayışkiran Kökü

(Restharrow Roots)

1 Kısım Su Yoncası Yaprağı

(Buckbean Leaves)

2 Kısım Kekik Tohumu

(Thyme Seeds)

1 Kısım Anason (Aniseed)

3 Kısım Akdiken Tohumu

(Buckthorn Seeds)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız ve tüketiniz.

Mukuslu Kolit Reçetesi -8

1 Kısım Adaçayı Yaprağı
(Sage Leaves)

1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)

1 Kısım Kayışkıran Kökü
(Restharrow Leaves)

1 Kısım Akdiken Tohumu
(Buckthorn Seeds)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız ve tüketiniz.

Aşağıda sıralanan tarifler kanlı dışkı yapanlarda ve kolon mukozasının kanaması semptomlarında kullanılır.

Ülserli Kolit Reçetesi -9

1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

1 Kısım Civanperçemi Yaprağı
(Yarrow Leaves)

1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)

2 Kısım Kuşburnu (Rose Hips)

1 Kısım Bağa Yaprağı
(Plantain Leaves)

Mukuslu Kolit Reçetesi 1 gibi hazırlayıp içiniz.

Ülserli Kolit Reçetesi -10

5 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

2 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)

3 Kısım Kantoran
(St. Johnswort)

1 Kısım Kurtpençesi
(Bistort Roots)

1 Kısım Civanperçemi Yaprağı
(Yarrow Leaves)

3 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)

Mukuslu Kolit Reçetesi 1 gibi hazırlayıp içiniz.

Diğer Kolit Reçeteler

Eğir Sweetflag (Kökleri)

8 gr öğütülmüş malzeme 1 lt koyu veya yemek sonrası şarapta beklenir. Kusma olduğunda 1 yemek kaşığı alınır.

Hatmi (Kökleri)

Kolitlerde 10 gr otun 1 lt suda hazırlanan karışımı günde 2 bardak içilir.

Kış Sümbülü (Kök Gövde)

10 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısıdıktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Kolitlerde günde 3 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Tavşancıl Otu (Kökleri)

5 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Küçük dozlarda gün boyu içilir.

Yer Sarmaşığı Otu (Yerüstü Kısmı)

5 gr malzeme 1 bardak kaynar suda buğulanır. Çay gibi içilir.

Su Karanfili Geum (Kökleri)

15 gr kök 1,25 bardak suda haşlanır. Gün boyu eşit dozlarda alınır.

Böğürtlen Rubus Fruticosus
(Yaprakları) – 2 Ölçek
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) – 1 Ölçek

Karışım 1 lt suda buğulanır ve
günde 3 defa 150 ml içilir.

Çilek Bitkisi Fragaria
(Tohumları)

50 gr tohum 1 lt suda buğulanır.
Dahilen alınır.

Kartopu Çiçeği Viburnum
(Tohumları)

10 gr tohuma 1 bardak kaynar su
eklenir, ağzı kapatılarak 15 dk
ısındıktan sonra 45 dk soğutulur,
süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml
su eklenir. Günde 2-3 defa 0,3
bardak içilir.

Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları)

1 ölçek Keten tohumuna 30 ölçek
sıcak kaynamış su eklenir, 15 dk
çalkalandıktan sonra süzülür
ardından sıkılır. Karışım günde 3
defa 0,25 bardak yemekten 30 dk
önce alınır.

Soğan

Soğanın taze sıkma suyu günde 3-
4 defa birer çay kaşığı yemekten
önce alınır.

Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları)

20-30 gr yaprak 1 lt suda
buğulanır.

Kızılağac Alnus (Kozaları)

50 gr malzeme 1 lt suda 20 dk haşlanır.
Günde 3 bardak sıcak içilir.

Kızılağac Alnus (Kozaları) – 1 Ölçek
Kurtpençesi (Kökleri) – 1 Ölçek
Isırgan Otu Urtica Urens
(Kökleri) – 1 Ölçek

50 gr malzeme 1 lt suda 10 saat
beklenir, 10 dk kaynatılır. 1 bardağı aç
karına sıcak içilir, kalanı da 1 gün
boyunca 4 defada içilir.

Kızılağac Alnus (Kozaları) – 2 Ölçek
Kurtpençesi (Kökleri) – 1 Ölçek

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar
su eklenir, 30 dk beklendikten sonra
süzülür. Günde 3-4 defa 0,25 bardak
içilir.

Ceviz (Yaprakları)

50 gr malzeme 1 lt suda beklenir. Mide-
bağırsak iltihaplanmasında içilir.

Göz Otu Euphrasia Officinalis (Bitkisi)

40-50 gr bitki 1 lt suda buğulanır.
Günde 5 defa 3 bardak alınır.

Sinirotu Musa Paradisiaca (Yaprakları)

Sıkma suyuyla uzun süren bağırsak
iltihaplanması tedavi edilir.

Pelin Artemisia
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 1 Ölçek

Pelin adaçayı yaprakları buğulanarak
2 saatte bir birer yemek kaşığı alınır.
Çay yerine pirincin katı karışımı
kullanılır.

Aslankuyruğu (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı ot 1 bardak kaynar suda buğulanır. Gün boyu 2 defada içilir.

<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	20 Gr
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısmı) –	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Turp (Yerüstü Kısmı) –</i>	10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye termosta 500 ml kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra 1–2 saatte bir 100 ml sıcak içilir.

<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri)–	1 Ölçek
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları)–	1 Ölçek
<i>Karaman Kimyonu Carum</i> <i>Carvi (Tohumları)–</i>	1 Ölçek
<i>Kızılağac Alnus</i> (Kabuğu)–	1 Ölçek
<i>Nane (Yaprakları)–</i>	1 Ölçek
<i>Hatmi (Kökü)–</i>	1 Ölçek
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısmı)–	1 Ölçek
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları)–	1 Ölçek
<i>Ölmez Çiçek (Çiçekleri)–</i>	1 Ölçek
<i>Sinameki (Yaprakları)–</i>	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Kronik spastik kolitlerde günde 3 defa 80–100 ml içilir.

<i>Ölmez Çiçek (Yerüstü Kısmı) –</i>	1 Ölçek
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis (Çiçekleri)–</i>	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri)–</i>	1 Ölçek
<i>Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı)–</i>	1 Ölçek
<i>Kızılağac Alnus (Kozaları)–</i>	1 Ölçek
<i>Nane (Yaprakları)–</i>	1 Ölçek
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları)–	1 Ölçek
<i>Hatmi (Kökleri)–</i>	1 Ölçek
<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi</i> (Tohumları)–	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Kronik spastik kolitlerde günde 3 defa 80–100 ml içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları)

10 gr tohuma 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Kronik spastik kolitlerde günde 3 defa 80–100 ml içilir.

<i>Yabani Hindiba</i> (Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kısmı)–	1 Ölçek
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1,5 bardak suda bekletilir. Günde 3 defa 0,5 bardak yemekten 15 dk önce içilir.

Yabanmersini (Tohumları)

10 gr kuru tohum 1 bardak soğuk suda 8 saat beklenir ve gün boyu içilir.

Farekulağı Hieracium (Bitkisi)

40 gr bitki 1 lt suda buğulanır.
Dahilen alınır.

Kusma ve Kusmaya Karşı Reçeteler

Vincetoxicum Hirundinaria
Medikus (Yaprakları)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Kusmak için günde 3 defa 0,5–1 yemek kaşığı içilir.

Koyun Otu, Kasık Otu
(Yerüstü Kısmı)

Mide bulantısıotu *Gnaphalium* ortaya çıktığında kuru ottan yapılan karışım içilir.

Sap Kerevizi Apium Graveolens
(Yerüstü Kısmı)

2 yemek kaşığı kuru veya 1 yemek kaşığı taze ot 1 bardak kaynar suda demlenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Sabahları mide bulantısı olduğunda aç karına alınır.

Mide-Bağırsak Hastalıklarında Kullanılan Geniş Spektrumlu Malzeme Toplulukları

<i>Eğir Sweetflag (Kökleri) –</i>	20 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	20 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinaliseriana</i>	
<i>(Kökleri)–</i>	20 Gr
<i>Nane (Yaprakları)–</i>	30 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
<i>(Çiçekleri)–</i>	30 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonara soğumaya bırakılır ardından süzülür. Mide hastalıklarında günde 3 defa birer bardak içilir.

<i>Eğir Sweetflag</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	1 Çay Kaşığı
<i>Karaman Kimyonu Carum</i>	
<i>Carvi (Tohumları)–</i>	1 Çay Kaşığı
<i>Nane (Yaprakları)–</i>	1 Çay Kaşığı

Malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuduktan sonra süzülür. Mide ve on iki parmak bağırsak ülseriyle ortaya çıkan yanmalarda günde 2 defa 100 ml içilir.

Eğir Sweetflag (Kökleri)

- 1) 30 gr kök 1 lt suda gün boyu haşlanır. Mide-bağırsak yolu hastalıklarında içilir.
- 2) 20 gr öğütülmüş malzeme 100 ml votkada 8 gün sıcak yerde saklanır. Günde 3 defa 20 damla içilir.

Eğir Sweetflag (Kökleri) – 1 Ölçek

Tarçın (Kabuğu) – 1 Ölçek

Acı Yonca Melilotus Officinalis

(Yaprakları) – 1 Ölçek

Portakal (Kabuğu) – 2 Ölçek

Kantaron

(Yerüstü Kısmı)– 2 Ölçek

Pelin Artemisia

(Yaprakları) – 2 Ölçek

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bekletilir, soğuduktan sonra süzülür. Mide suyu yetmezliğinde günde 4 defa 50 ml yemekten önce içilir.

Anason Anise

(Tohumları) – 1 Ölçek

Rezene Foeniculum Vulgare

(Tohumları)– 1 Ölçek

Nane (Yaprakları)– 1 Ölçek

Papatya Camomile

(Çiçekleri)– 1 Ölçek

Cehri Rhamnus Infectorius

(Kabuğu)– 1

Ölçek

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklenir ve soğuduktan sonra süzülür. Koliklerde ve midede ağrı hissedildiğinde günde 1-2 defa birer bardak içilir.

Kış Ortancası, Kış Sümbülü Bergenia Crassifolia L (Kökü)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bekletilir, soğuduktan sonra süzülür. Kolitlerde ve mide bağırsak yolunun diğer enfeksiyon hastalıklarında günde 3-4 defa ikiye yemek kaşığı alınır.

Ölmez Çiçek (Çiçekleri)

40 gr çiçek 1 lt suda beklenir, çayı gün boyu eşit dozlarda içilir.

Kediotu Valeriana Officinaliseriana

(Kökleri) – 10 Gr

Eğir Sweetflag (Kökleri)– 10 Gr

Nane (Yaprakları)– 20 Gr

Isırgan Otu Urtica Urens

(Yaprakları)– 30 Gr

Cehri Rhamnus Infectorius

(Kabuğu) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Mide hastalıklarında akşam ve sabah olmak üzere 100 ml içilir.

Kediotu Valeriana Officinaliseriana

(Kökleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk zayıf olarak kaynadıktan sonra 10 saat bekletilir ve süzülür. Günde 2-3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kediotu Valeriana Officinaliseriana

(Kökleri)

1 yemek kaşığı kök 1 bardak soğuk suda 6-8 saat bekletilir. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Çayırsedefi Thalictrum
(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Acı Yonca (Yaprakları) – 15 Gr
Kantoron (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Pelin Artemisia
(Yaprakları) – 15 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale - 15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dk beklenir ve süzülür. İştahı açmak için yemekten 15 -20 dk önce birer yemek kaşığı içilir.

Sögüt (kabuğu)

10 gr kuru malzeme 1 lt kaynar suda demlenir, gün boyu içilir.

Çoban Değneyi, Polugonum
Aviculare L.

1 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 10 dk kaynatılır. Mide-bağırsak yolu iltihaplanmasında günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Centiyan Kökü

(Kökleri)– 1 Çay Kaşığı
Civanperçemi
(Yerüstü Kısmı) – 1 Çay Kaşığı
Kantoron
(Yerüstü Kısmı)– 1 Çay Kaşığı

Malzeme karıştırılır ardından üzerine 3 bardak saf su eklenir ve 7-10 dk kaynatılır. Dozu gün boyu içilir.

Andız Otu (Kökleri)

1 çay kaşığı öğütülmüş köke 1 bardak soğuk su eklenir, 10 saat beklendikten süzülür. Günde 4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Meşe Ağacı Quercus (Kabluğu)

1 çay kaşığı öğütülmüş malzeme 2 bardak kaynatılmış soğuk suda 8 saat bekletilir ve ardında süzülür. Mide-bağırsak yolu iltihaplanmasında gün boyu içilir. 8 yaşından küçükler için öngörülmemektedir.

Yabani Mercanköşk Origanum Vulgare
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 25 Gr
Nane (Yaprakları) – 25 Gr
Lavanta Lavandula (Çiçekleri) – 25 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir ve süzülür. Mide hastalıklarında günde 1 bardak gece uyumadan içilir.

Mayasıl Otu Ajuga Genevesensis
(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğutulur ve süzülür. Kullanmadan önce ısıtılır ve günde 4-5 defa birer yemek kaşığı alınır.

Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk zayıf ateşte ısındıktan sonra süzülür. Mide-bağırsak yolu hastalıklarında günde 3 defa 50 ml içilir.

Çilek Bitkisi Fragaria
(Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynatılmış soğuk suda 6-8 saat bekletilir ve süzülür. Gastritte, ishalde, enteritte ve enterokolitlerde günde 3 defa 50 ml içilir.

İzlanda Dikeni – 15 Gr
Kurtpençesi
(Kökleri, Rizom) – 15 Gr
Yaban Mersini (Tohumları) – 20 Gr
Papatya (Çiçek) 20

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra süzülür. İshalde gün boyu içilir.

Zufa Otu Hyssopus Officinalis
(Yerüstü Kısım)

1 çay kaşığı ince doğranmış malzemeye 1 bardak kaynar su kelenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml yemekten 20 dk önce içilir.

Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri)

2 çay kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Öd ve karaciğer hastalıklarında günde 4 defa 100 ml içilir.

Kartopu Çiçeği Viburnum
(Kabuğu)

10 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, çöküntüsü sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı yemekten sonra içilir.

Kartopu Çiçeği Viburnum
(Gövdesi, Yaprakları)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Yabanmersini (Sıkma Suyu) – 50 Gr
Kırmızı Pancar (Sıkma Suyu) – 50 Gr
Şalgam Brassica Napobrassica
(Sıkma Suyu) – 50 Gr
Patates (Sıkma Suyu) – 50 Gr

Sıkma sulardan yapılan karışım 15-10 gün beklenir. Mide hastalıklarında günde 3 defa üzerine bal eklenerek birer yemek kaşığı içilir.

Tibbi Çayır Dügmesi (Kökleri) – 25 Gr
Kurtpençesi (Kökleri) – 25 Gr
Çoban Çantası Capsella
Bursa-Pastoris (Yerüstü Kısım) – 50 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, kaynama noktasına varıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. İshallerde günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Tibbi Çayır Dügmesi (Kökleri)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk zayıf ateşte kaynadıktan sonra 2 saat beklenir ve süzülür. Mide-bağırsak yolu hastalıklarında günde 5 defa birer yemek kaşığı alınır.

Cehri Rhamnus İnfectorius
(Kabuğu) – 2 Ölçek
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Yabani Mercanköşk Origanum
Vulgare (Yerüstü Kısım) – 2 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak sıcak su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra 4 saat bekletilir ve süzülür. Hemoroitte günde 3 defa 100 ml yemekten 15 dk önce içilir.

Bektaşi Üzüümü (Tohumları)

1 yemek kaşığı tohuma 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk zayıf ateşte kaynadıktan sonra, soğutulur ve süzülür. Mide-bağırsak yolu hastalarında ağrı kesici ve söktürücü etkisi için günde 4 defa 50 ml içilir.

Anserina Gümüşi, Kaz Otu

(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Nane (Yaprakları) – 10 Gr

Papatya Camomile

(Çiçekleri) – 10 Gr

Kaz Otu (Kökleri) – 10 Gr

Kurtpençesi (Kökleri) – 15 Gr

Çaban Çantası *Capsella Bursa-*

Pastoris (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Kolitte günde 2-3 bardak içilir.

Soğan

Taze soğan suyu günde 3-4 defa birer çay kaşığı alınır.

Aslanağzı Antirrhinum Lesser

(Yerüstü Kısmı)

40 gr ota 1 lt kaynar suda haşlanır. Çay gibi içilir.

Öksürük Otu Tussilago Farfara (Yaprakları)

4 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Ardıç Juniperus Communis (Tohumları)

100 gr kuru tohum yumuşayana kadar 2 bardak suda haşlanır. Üzerine şeker şurubu eklenerek günde 3 defa birer çay kaşığı içilir.

Sabunotu (Kökleri)

50 gr malzeme 1 lt suda 10-15 dk haşlanır. Günde 3-4 bardak içilir.

Nane (Yaprakları) – 20 Gr

Isırgan Otu *Urtica Urens*

(Yaprakları) – 20 Gr

Karahindiba Çiçeği *Taraxacum*

Officinale (Kökleri) – 10 Gr

Kediotu *Valeriana*

Officinaliseriana (Kökleri) – 10 Gr

Cehri *Rhamnus Infectorius*

(Kabuğu) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Bağırsağın düzenli çalışması için akşam ve sabah olmak üzere günde 100 ml içilir.

Nane (Yaprakları)

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. İshalde, mide bulantısı, Gnaphaliumunda, kusmada, meteorizmde içilir.

Nane (Yaprakları) – 30 Gr
Acı Yonca (Yaprakları) – 30 Gr
Civanperçemi
(Yerüstü Kısım)– 30 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısım)– 30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir, soğuduktan sonra süzülür. İştahı açmak için yemekten 15-20 dk önce birer yemek kaşığı içilir.

Yalancı İğde
(Yaprakları ve Dalları)

1 yemek kaşığı ince öğütülmüş malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, kaynamaya başladıktan sonra 5 dk daha tutulur, 30 dk bekletilir ve süzülür. Mide-bağırsak yolu hastalıklarında gün boyu 1 defada içilir. Gerektiğinde tedavi tekrarlanır.

Yalancı İğde Hippophae
Rhamnoides (Tohumları)

3 yemek kaşığı tohuma 500 ml kaynar su eklenir, 10 dk zayıf ateşte kaynadıktan sonra süzülür. Mide hastalıklarında çay gibi günde 2-3 bardak içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Bitkisi)

50-100 ml Karahindiba çiçeği mide hastalığında alınır.

Karakafes Symphytum
(Kökleri)- 30 Gr
Anserine Gümüşü
(Yerüstü Kısım) – 30 Gr
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 40 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Kolitte günde 2-3 bardak içilir.

Ceviz (Yaprakları) – 60 Gr
Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) – 40 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 2 bardak su eklenir, 6 saat bekletilir, kaynadıktan sonra süzülür. İyileştirici etkisi için gün boyu içilir.

Acı Damkoruğu Sedum Sempervivum
(Yaprakları)

1-2 yemek kaşığı ota 1 bardak kaynar su eklenir, hazımsızlıkta 1 saat beklendikten sonra günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 40 Gr
Sarı Kantaron (Yerüstü Kısım) – 20 Gr
Ölmez Çiçek (Yerüstü Kısım) – 40 Gr
Eğir Sweetflag (Kökleri) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Çoban Değneyi, Polugonum
Aviculare L. (Yerüstü Kısım) – 20 Gr
Civanperçemi (Yerüstü Kısım) – 15 Gr
Karaman Kimyonu Carum
Carvi (Tohumları) – 6 Gr

40 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir ve 10 saat ağzı kapalı kavanozda beklenir. Bağırsak iltihaplanmasında aç karına 1 bardak alınır, geri kalanı da yemekten 1 saat sonra gün boyu 4 defada içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları)

50-60 gr yaprak 1 lt suda buğulanır. Bağırsak iltihaplanmasında aç karına 1 bardak içilir geri kalanı da yemekten 1 saat sonra ısıtılarak gün boyu 4 defada alınır.

Ayçiçek (Taç Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklenir. Soğuduktan sonra süzülür. İştahı açmak için yemekten 30 dk önce 100 ml içilir.

Pelin Artemisia (Yerüstü Kısmı)

1-2 yemek kaşığı bitki 1 bardak kaynar suda buğulanır. Mide bağırsak hastalıklarında günde 2-3 bardak içilir.

Aslankuyruğu (Yerüstü Kısmı)

Mide-bağırsak yolu hastalıklarında 30-40 damla günde 3 defa yemekten 30 dk önce içilir.

Ayrık Otu Agropyron Repens
(Kökleri)

60 gr kök 1 lt suda buğulanır. Mide-bağırsak yolu hastalıklarında alınır.

Ravent Rheum Officinale
(Kökleri) - 25 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısmı) - 25 Gr
Civanperçemi - 25 Gr
Yonca Melilotus Officinalis
(Yaprakları) - 25 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir,

soğuduktan sonra süzülür. Dispepside gün boyu 3 defada içilir.

Ravent, Uşkun Rheum Officinale
(Kökleri)

Hazımsızlığı iyileştirmek için için kök tozu günde 3-4 defa 0,1-0,2 gr alınır.

Siyah Turp (Kökleri)

Turp iyice yıkanıp üstünden bir kapak açılıp içi oyulur.İçi bal ile doldurulur. Bir kaseinin içinde asılabilir. 8-10 saat içinde balın etkisiyle turbun suyu dışarı atılır.Bu su sabah,öğle akşam olmak üzere günde üç defa alınabilir.

Kasık Otu

5 yemek kaşığı ota 2 bardak kaynar su eklenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Yemekten önce günde 3 defa 100 ml içilir.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) - 15 Gr
Ayrık Otu Agropyron Repens
(Kökleri) - 15 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) - 15 Gr
Hatmi (Kökleri) - 5 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) - 15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklenir, soğuduktan sonra süzülür. Gastritte, on iki parmak bağırsak ve mide ülserinde gece uyumadan birer bardak içilir.

Kereviz Apium Graveolens
(Kökleri)

1. 3-4 gr öğütülmüş köke 1 lt su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Hazımsızlığı gidermek için günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.
2. 1 yemek kaşığı öğütülmüş köke 1,5 bardak soğuk su eklenir. 4 saat beklendikten süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.
3. 1 yemek kaşığı kereviz köküne 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.
4. Kökün taze sıkma suyu günde 1-2 çay kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.

Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri)

10 gr öğütülmüş köke 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Bağırsak iltihaplanmasında günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Acı Yonca (Yaprakları) – 20 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Kırlangıç Otu Chelidonium
Majus (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve

süzülür. Hazımsızlığın tedavisi için gün boyu 3 defada yemekten 30 dk önce içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 1 Ölçek
Anason Anise (Tohumları) – 1 Ölçek
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) – 2 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 6 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Bağırsak atonisinde akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr
Eğir Sweetflag (Kökleri) – 10 Gr
Kediotu Valeriana Officinaliseriana
(Kökleri) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 15 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 15 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 10 Gr
Melekotu Angelica (Kökleri) – 10 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 10 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Mide hastalıklarında günde 1-2 bardak yemekten sonra içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 25 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 25 Gr
Nane (Yaprakları) – 25 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 25 Gr
Ardıç Juniperus Communis
(Tohumları) – 10 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir, soğuduktan sonra süzülür. Mide hastalıklarında (öğle yemeğinden sonra ve uyumadan önce) günde 2 defa birer bardak içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr
Kediotu Valeriana
Officinaliseriana (Kökleri) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 60 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilir, soğuduktan sonra süzülür. Mide sancıları ve mide ağırlığında günde 2-3 defa birer bardak içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 15 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 15 Gr
İhlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri) – 30 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir, soğuduktan sonra süzülür. Mide ve on iki parmak bağırsak ülserinde günde 1-3 bardak içilir.

Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Kozaları) – 5 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 10 Gr
Dereotu Nethum Graveolens
(Tohumları) – 10 Gr
Karaman Kimyonu Carum
Carvi (Tohumları) – 10 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 10 Gr

Ölmez Çiçek (Yerüstü Kısım) – 15 Gr
Çoban Değneyi, Polugonum
Aviculare L. (Yerüstü Kısım) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Civanperçemi (Yerüstü Kısım) – 20 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 20 Gr
Sarı Kantoron (Yerüstü Kısım) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, fırında beklendikten sonra süzülür. Yüksek asitlilik ve kabızlıklarla çıkagelen gastritlerde aç kanna 1 bardak içilir, geri kalanı da bir gün boyunca 4 defada yemekten 1 saat sonra içilir.

Yabani Hindiba (Kökleri)

40 gr kökün 1 lt suda hazırlanan buğusu veya karışımı mide-bağırsak yolu hastalıklarında içilir.

Sarımsak (Dişleri)

Mide-bağırsak enfeksiyonlarında ve koliklerde günde 2-3 diş yenir.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısım) – 15 Gr
Kantoron (Yerüstü Kısım) – 30 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 30 Gr
Sarı Kantoron (Yerüstü Kısım) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dk bekletilir ve süzülür. Yüksek asitlilikte günde 2-3 bardak içilir.

Kuzukulağıgillerden Bir Bitki Rumex
Confertus Willd (Kökleri) – 15 Gr
Kurtpençesi (Kökleri) – 15 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. İshalde günde 3-4 defa 50-70 ml içilir.

Efedra (Yerüstü Kısmı)

15-20 gr ince dilimlenmiş malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, miktarının yarısı buharlaşınca kadar kaynatılır. Ardından süzülür ve günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

<i>Hatmi (Kökleri) –</i>	20 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra(Kökleri) –</i>	20 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları) –</i>	20 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri) –</i>	20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Meteorizmde günde 3-4 defa 50 ml içilir.

<i>Hatmi Malva Sylvestris (Kökleri) –</i>	10 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra (Kökleri)–</i>	10 Gr
<i>Ayrık Otu Agropyron Repens (Kökleri)–</i>	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları)–</i>	10 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri)–</i>	10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda ağzı kapalı kapta 10 dk kaynatılır, soğuduktan sonra süzülür. Kronik gastritlerde günde 1 bardak gece uyumadan içilir.

<i>Portakal (Kabuğu) –</i>	10 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinaliseriana (Kökleri)–</i>	10 Gr
<i>Acı Yonca (Yaprakları)–</i>	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları)–</i>	10 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Gastrit ve mide ağrılarında günde 3 defa birer bardak alınır.

<i>Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri) –</i>	10 Gr
<i>Eğir Sweetflag (Kökleri)–</i>	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları)–</i>	15 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları)–</i>	10 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri)–</i>	15 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyu eşit dozlarda içilir. Meteorizm de akşam yemeginden sonra birer bardak alınır.

<i>Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)–</i>	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları)–</i>	10 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi (Tohumları)–</i>	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları)–</i>	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları)–</i>	10 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri)–</i>	10 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapalı kapta 20 dk beklendikten sonra süzülür. Bağırsak spazmlarında ve meteorizmde akşam ve sabah olmak üzere günde 100 ml içilir.

* Bağırsakta aşırı miktarda gaz bulunması.

Kediotu Valeriana Officinalis
 (Kökleri)– 10 Gr
Nane (Yaprakları)– 10 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi
 (Tohumları)– 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
 (Tohumları)– 10 Gr
 1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapalı kaptaki 3 saat beklendikten sonra süzülür. Mide-bağırsak spazmlarında ve koliklerde günde 2-3 defa 100 ml içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis
 (Kökleri)– 10 Gr
Nane (Yaprakları)– 10 Gr
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri)– 10 Gr
Papatya Camomile
 (Çiçekleri)– 10 Gr
 1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, ağzı iyice kapatılır. 3 saat beklendikten sonra süzülür. Meteorizm ve mide spazmlarında günde 3 defa 100 ml yemekten 30 dk sonra içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis
 (Kökleri) – 5 Gr
Eğir Sweetflag (Kökleri) – 10 Gr
Karaman Kimyon Carum
Carvi (Tohumları) – 20 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
 (Tohumları) – 10 Gr
Yulaf Avena Sativa
 (Gövdesi) – 30 Gr
Civanperçemi
 (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
 3 yemek kaşığı malzemeye 3 bardak kaynamış soğuk su eklenir, ağzı kapalı kaptaki 15 dk kaynadıktan sonra soğumaya bırakılır ve süzülür. Meteorizmde gün boyu 3 defada içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis
 (Kökleri) – 5 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
 (Tohumları) – 5 Gr
Papatya Camomile
 (Çiçekleri) – 30 Gr
 2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, ağzı sıkı kapalı kaptaki 1 saat bekletilir ardından süzülür. Kolik ve mide ağrılarında gün boyu 1-2 bardak içilir.

Acı Yonca (Yaprakları) – 2 Gr
Nane (Yaprakları) – 15 Gr
Dereotu Nethum Graveolens
 (Tohumları) – 15 Gr
Sarı Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Civanperçemi (Çiçekleri) – 15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, sıcak fırında ağzı kapatılarak 2 saat beklenir ve süzülür. Yüksek mide asitliliğiyle birlikte kabızlıklarda günde 4-6 defa 50 ml içilir.

Acı Yonca (Yaprakları)– 10 Gr
Ardıç Juniperus Communis
 (Tohumları) – 10 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1,5 bardak suda 4 saat bekletilir. Mide-bağırsak işlevini güçlendirmek için günde 3 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Acı Yonca (Yaprakları) – 10 Gr
Nane (Yaprakları)– 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
 (Tohumları) – 10 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısmı) - 10 Gr
Civanperçemi
 (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme, ağız kapatılarak 1 bardak kaynar su dolu kapta 2 saat beklendikten sonra süzülür. İştahı açmak için, gastrit ve kolitlerde günde 3 defa yemekten 20-30 dk önce içilir.

Melecotu Angelica
(Kökleri) – 25 Gr
Nane (Yaprakları) – 50 Gr
Göz Otu Euphrasia Officinalis
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, zayıf ateşte 10 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Dispepsi*, meteorizm ve koliklerde günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Sarı Kantaron
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Civanperçemi
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Kırlangıç Otu Chelidonium
Majus (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağız kapalı kapta 30 dk beklendikten sonra süzülür. Yüksek asitlilikle

* **Dispepsi** sindirim zorluğu olarak tanımlanabilirse de, bu tanım değişik semptomları içermektedir. **Dispepsi** bir hastalık olmaktan ziyade semptomlar kompleksidir. **Dispeptik semptomlar şunlardır**; Epigastrik ağrı, epigastrik rahatsızlık hissi, epigastrik yanma, epigastrik dolgunluk, ağırlık hissi, şişkinlik, çabuk doyma, epigastrik huzursuzluk - sıkıntı, bulantı, kusma, geğirme, flatulans.

gelen gastritte günde 2-3 defa birer bardak yemekten 1 saat sonra içilir.

Sarı Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Ölmez Çiçek (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

3 yemek kaşığı malzeme 1 lt kaynar suda 2 saat beklenir, süzülür. Mide şişmesi ve yanmalarında günde 4-5 defa 100 ml içilir.

Sarı Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Civanperçemi (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 0,5 lt kaynar suda demlenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Midenin kronik hastalıklarında ve yüksek asitli gastritte günde 4-5 defa 100 ml içilir.

Kurtpençesi. (Kökleri) – 15 Gr
Kurtpençesi (Rizom) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Anserina Gümüşi, Kaz Tırnağı
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Çoban Otu Capsella Bursa Pastoris
(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, zayıf ateşte ağız kapatılarak 10 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. İshalle ortaya çıkan kolitlerde günde 1-2 bardak içilir.

Yakı Otu (Yaprakları) – 20 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr
İhlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri) – 20 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 10 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, ağız sıkıca kapatılır, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Mide ve on iki parmak bağırsak ülserinde gün boyu 1-3 bardak içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	20 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları) -</i>	20 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Şerbetçiotu Humulus Lupulus</i> (Kozaları) –	5 Gr
<i>Çoban Değneyi, Polugonum</i> <i>Aviculare L.</i> (Yerüstü Kısmı)–	15 Gr
<i>Sarı Kantaron</i> (Yerüstü Kısmı) –	30 Gr
<i>Ölmez Çiçek</i> (Yerüstü Kısmı) –	15 Gr
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısmı)–	20 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri)–	10 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, ağız sıkıca kapatılır, sıcak fırında 10 saat saklandıktan sonra süzülür. Kabızlık ve yüksek asitlilikle ortaya çıkan gastritte Sabah aç karına 1 bardak içilir, geri kalanı da gün boyu 4 defada yemekten 1 saat sonra içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	15 Gr
<i>Hatmi (Kökü) –</i>	30 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	15 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	15 Gr
<i>Keten Linum Usitatissimum</i> (Tohumları)-	30 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış suğuk su eklenir, 30 dk beklendikten sonra, zayıf ateşte 15 dk kaynatılır, soğutulur ve süzülür. Bağırsak atonisinde ve buna bağlı kabızlıklarda günde 2 defa 100 ml içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	10 Gr
<i>Melekotu Angelica (Kökleri) –</i>	10 Gr
<i>Eğir Sweetflag (Kökleri)–</i>	10 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i> (Kökleri)–	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	15 Gr
<i>Anason Anise (Tohumları) –</i>	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri) –</i>	15 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, ağız kapatılarak 20 dk zayıf ateşte kaynatılır, hızlı soğutulur ardından süzülür ve Mide hazımsızlığını iyileştirmek için günde 2-3 defa 100 ml içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	20 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Eğir Sweetflag (Kökleri) –</i>	30 Gr

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 10 Gr
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Kabızlık ve meteorizmde akşam ve sabah olmak üzere günde 100 ml içilir.

Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 5 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 5 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 15 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 1-2 bardak içilir.

Kurtpençesi (Kökleri) – 10 Gr
Pelin Artemisia
(Yaprakları) – 10 Gr
Civanperçemi
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

2 çay kaşığı malzeme 10 dk kaynadıktan sonra üzerine 1 bardak su ilave edilir. Meteprizm ve ishal yatkinlığında gün boyu 1-2 bardak içilir.

Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 10 Gr
Karaman Kimyonu Carum
Carvi (Tohumları) – 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr

2 yemek kaşığı 1 bardak kaynar suda demlenir, ağzı kapalı kaptan 1 saat beklendikten sonra süzülür. Mide spazmlarında ve meteorizmde gün boyu bir kaç defada içilir.

Nane (Yaprakları) – 25 Gr
Ardıç Juniperus Communis
(Tohumları) – 10 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 25 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 25 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 25 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Mide spazmlarında ve meteorizmde gün boyu bir kaç defada içilir.

Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 5 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk demlenir ve süzülür. Gastrit ve karaciğer hastalıklarında günde 3 defa birer bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 10 Gr
Pelin Artemisia (Yaprakları) – 10 Gr
Civanperçemi (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 10 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, ağzı sıkı kapalı kaptan 20 dk bekletilir ve süzülür. Gastrit ve enteritte günde 2 defa yemekten 30 dk önce 100 ml sıcak içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 20 Gr
Acı Yonca Melilotus Officinalis
(Yaprakları) – 20 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Kırlangıç Otu Chelidonium
Majus (Yerüstü Kısım) – 10 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak zayıf ateşte 10 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Dispepsi, mide şişmesi ve koliklerde günde 3 defa 0,3 bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Ravent Rheum Officinale
(Kökleri) – 30 Gr
Acı Yonca Melilotus Officinalis
(Yaprakları) – 30 Gr
Kantaron (Yerüstü Kısım) – 30 Gr
Civanperçemi
(Yerüstü Kısım) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, soğutulur ve süzülür. Dispepside gün boyu 3 defada içilir.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 15 Gr
Civanperçemi
(Yerüstü Kısım) – 15 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Mide spazmları sert ağrılarında günde 3–4 defa 100 ml içilir.

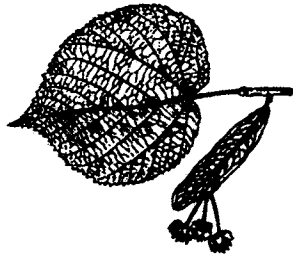
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) – 10 Gr
Eğir Sweetflag (Kökleri) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 10 Gr
İhlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, ağzı sıkı kapatılarak 30 dk beklendikten sonra süzülür. Yüksek asitli gastritlerde günde 2–3 defa birer bardak yemekten 1 saat sonra içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 20 Gr
İhlamur I Tilia Europaea
(Çiçekleri) – 40 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 20 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Mide ve on iki parmak bağırsak ülserinde gün boyu 1–3 bardak içilir.



İhlamur

Mide ve On İki Parmak Bağırsağı Ülseri

Mide ülseri mide mukozası zarındaki bir açık yaraya denirken, onikiparmak bağırsağı ülseri ise onikiparmak bağırsağı mukozasında oluşur. *Peptik ülser* ve *gastrik ülser* ise her iki türdeki ülser için kullanılan terimlerdir. Her ne kadar son araştırmalar virüsten ileri gelen bazı bileşenlerin sebep olduğunu söylese de ülser hastalığı mide suyu yüzünden oluştuğu düşünülür. Sinir sistemindeki bozuklukları yüzünden Kronik stresin, buna bağlı enfeksiyonların ve uzun süren steroid tedavilerin bazı hastalarda ülser semptomlarını tetikleyici rol oynadığı gözlemlenmiştir.

Rusya'da ülseri tedavi etmek için kullanılan tıbbi tedavinin yaklaşık yüzde ellisinin bitkisel kökenli olduğu görülmektedir. Pek çok geleneksel ülser tedavi yönteminin yan . etkileri olabileceği için bu gibi reaksiyonları önlemek adına bitkisel tedavi yöntemleri tavsiye edilmektedir. Öteki hastalıklarda olduğu gibi ülserde de bitkisel formülleri kullanan şifalı bitkiciler özellikle hastalığı nüksetmiş kişiler için bir tıp hekiminin kontrolü altında bulunmanın önemini vurgulamaktadır. Çünkü tedavi altına alınmadığı zaman gastrit ülseri hayati önemi olan ve acil müdahale gerektiren kanamalara neden olabilir.

Genellikle kronik gastriti (yüksek mide asidi salgılanması ile gelişir) tedavi etmek için kullanılan bitkisel tariflerin aynısı mide ve onikiparmak bağırsağı ülseri tedavisinde de kullanılır. Ancak aşağıda yer verilen formüller özellikle bu hastalığın tedavisi için oluşturulmuştur.

Ülser Reçetesi -1

- 1 Kısım Bağa Yapağı
(*Plantain Leaves*)
- 2 Kısım Papatya Çiçeği
(*Chamomile Flowers*)
- 2 Kısım Medine Çiçeği (*Everlasting*)
- 1 Kısım Civanperçemi (*Yarrow*)

Bir kaba bir bardak (250ml) su koyunuz ve içine 1 yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımdan ilave ediniz. Karışımı kaynayıncaya kadar ısıtıp ısıyı azaltınız ve karışımı hafif ateşte beş dakika karıştırınız. Daha sonra bir termos içine boşalttığınız karışımın kapağını kapatınız ve 6 saat dinlenmeye bırakınız. Yemeklerden önce günde üç kere yarım bardak (125 ml) olarak karışımdan içiniz.

Ülser Reçetesi -2

- 1 Kısım Dereotu Tohumu (*Dill Seeds*)
- 1 Kısım Hatmi Kökü (*Althaea Roots*)
- 2 Kısım Papatya Çiçeği
(*Chamomile Flowers*)
- 1 Kısım Meyan Kökü (*Licorice Roots*)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayıp günde dört kere yemeklerden sonra 1/3 bardak (80 ml) içiniz.

Ülser Reçetesi -3

- 1 Kısım Bağa Yaprağı
(Plantain Leaves)
- 2 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)
- 1 Kısım Meyankökü
(Licorice Roots)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız ve içiniz.

Mide ağrısı ile kalp sıkışıklığı gibi sorunlarla beraber hastalığın nüksetmesi durumunda aşağıda verilen tarifler önerilir.

Ülser Reçetesi -4

- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 2 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 3 Kısım Öksürük Otu (Coltsfoot)

Yukarıdaki tarifte olduğu gibi hazırlayarak içiniz.

Ülser Reçetesi -5

- 1 Kısım Meyan Kökü
(Licorice Roots)
- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım Rezene Tohumu
(Fennel Seeds)
- 1 Kısım Kantaron
(St. Johnswort)

Yukarıdaki gibi hazırlayarak içiniz.

Ülser Reçetesi -6

- 1 Kısım Medine Çiçeği (Everlasting)
- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
- 1 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)
- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayıp içiniz.

Ülser Reçetesi -7

- 1 Kısım Bağa Yaprağı
(Plantain Leaves)
- 2 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım Meyankökü (Licorice Roots)
- 2 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)
- 1 Kısım Kedi Otu Kökü (Valerian Roots)
- 2 Kısım Alıç Çiçeği
(Hawthorn Flowers)

Bir bardak (250 ml) kaynayan su içeren kaba bir buçuk çay kaşığı (7 gr) bitkisel karışımdan koyunuz. Isıyı azaltıp 10-15 saniye kadar karışımı karıştırınız. Karışımı bir termosaya boşaltıp kapağını kapatınız ve 4 dakika demleyiniz. Her gün 3 kere yemeklerden önce ¼ bardak (60 ml) içiniz. Bu tarif ülser semptomlarıyla artan kalp bölgesi ağrılarının dindirilmesi için önerilir.

Ülser Reçetesi -8

- 1 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 2 Kısım Medine Çiçeği (Everlasting)
- 1 Tutam Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)

1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı (*Nettle Leaves*)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayınız. Günde 4 kez yemeklerden önce ¼ bardak (60 ml) içiniz. Bu tarif ülser semptomları gösterenler için önerilir ve en fazla 3 hafta tüketilmelidir.

Ülser Reçetesi -9

1 Kısım Medine Çiçeği (*Everlasting*)

1 Kısım Bağa Yaprağı (*Plantain Leaves*)

1 Kısım Kuşburnu (Rose Hips)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayıp içiniz. Bu reçete semptomların belirmesinden sonraki dördüncü haftadan altıncı haftaya kadar geçen, yaraların oluştuğu süreçte önerilir.

Ülser Reçetesi -10

1 Kısım Papatya Çiçeği (*Chamomile Flowers*)

1 Kısım Beşparmak Otu (*Tormentil Roots*)

3 Kısım Kantaron (St. Johnswort)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayınız. Ancak bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı beş dakika kaynatınız. Her gün yemeklerden önce ¼ bardak içiniz. Bu tarif kanaması olan ülserler için önerilir. Fakat hekimler herhangi bir kanama görüldüğünde zaman geçirmeden bir tıp doktoruna müracaat edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Bağırsak Kuvvetsizliği

<i>Anason Anise (Tohumları) –</i>	25 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları) –</i>	25 Gr
<i>Kişniş (Tohumları) –</i>	25 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi (Tohumları) –</i>	25 Gr

Malzeme iyice öğütüldükten sonra karıştırılır. 2 çay kaşığı mazleme 1 bardak kaynar suda demlenir. Günde 1–2 bardak içilir.

Patates (Yumru, Kök)

Gazları boşaltmak için sabah 1 bardak taze sıkma suyu içilir. Alındıktan sonra 30 dakikalığına yatağa uzanılır. Su içtikten 1 saat sonra yemek yenebilir. Tedavi kürü 10 gündür. Tedavi bittikten sonra 10 günlük ara verilir ardından kür tekrarlanır. Aslı gereği, kürlerin 10 gün aralıklarla 2–3 seferliğine yapılması gerekmektedir.

Dereotu Nethum Graveolens (Tohumları)

2 çay kaşığı öğütülmüş genç tohuma (yeşil tohumun etkisi zıt işler) 2 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 10 dk beklendikten sonra süzülür. Büyükler için günde 3 defa yemekten 30 dk önce 100 ml içilir.

Hardal (Tohumları)

10 adet tohum aç karna yemekten 30 dk önce yutulur, Giderek dozaja 20 adet tohumu bulana kadar 1-2 adet tohum ilave edilir.

Mercan Köşk Origanum Vulgare
(Yerüstü Kısım)

15 gr öğütülmüş ot 1 bardak kaynar suda bekletilir. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Lahana

Karnı açmak için sabah ve akşam olmak üzere 250 gr içilir.

Maydanoz

1. 20 gr malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 5 defa birer bardak alınır.
2. 0,5 çay kaşığı öğütülmüş malzeme 2 bardak soğuk suda 8 saat bekletilir. Dozu gün boyu bir kaç defada içilir.

Ravent Rheum Officinale
(Kökleri)

8 gr malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilir. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları)

1. 10 gr malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilir. Bağırsak atonisinde günde 3-5 defa birer yemek kaşığı alınır.
2. Karaman kimyonu tohumundan yapılmış toz günde 2-3 defa birer gr alınır.

3. 1 yemek kaşığı tohuma 1 bardak kaynar su eklenir, 5 dk haşılandıktan sonra süzülür. Meteorizmde günde 5-6 defa birer çay kaşığı içilir.

Dereotu Nethum Graveolens
(Tohumları)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir.

Meteorizmde günde 2-3 defa 100 ml içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları)

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda çay gibi demlenir. Gün boyu 4 defada içilir.

<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Anserina Gümüşü, Kaz Otu (Kökleri)</i> <i>Pelin Artemisia (Yerüstü Kısım) –</i>	10 Gr
<i>Melekotu Angelica (Kökleri) –</i>	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	10 Gr
<i>Göz Otu Euphrasia Officinalis</i> (Yerüstü Kısım) –	10 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dk haşlanır. Meteorizm de ishal yatıklılığında günde 1-2 bardak içilir.

Basur

Ölmez Çiçek (Çiçekleri) – 25 Gr
Çoban Değneyi, Polugonum
Aviculare L.

(Yerüstü Kısım)- 20 Gr

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları)- 20 Gr

Ölmez Çiçek
(Yerüstü Kısım) – 15 Gr

Atkuyruğu (Yerüstü Kısım)- 15 Gr

Sarı Kantoron
(Yerüstü Kısım) – 20 Gr

Yabani Kayışkaran
(Yaprak) 15 Gr

Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 20 Gr

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 15 Gr

2 yemek kaşığı öğütülmüş
malzeme 3 bardak kaynar suda
demlenir, 2 saat beklendikten
sonra süzülür. Günde 3 defa 50 ml
yemekten 30 dk önce içilir.

Mürver Çiçeği (Yaprakları)

Sütte haşlanmış genç yapraklar
hemoroid bağlarına örtülür.

Andız Otu (Kökleri)

2 çay kaşığı öğütülmüş
malzemeye 2 bardak soğuk su
eklenir, 8 saat beklendikten sonra
süzülür. Günde 3–4 defa 50 ml
yemekten 20 dk önce içilir.

Meşe Ağacı Quercus
(Kabuğu) – 30 Gr

Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 30 Gr

Papatya Camomile (Çiçekleri) – 40 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak
kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra
45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve
üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir.
Günde 3 defa 70–150 ml içilir.

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) – 30 Gr
Keten Linum Usitatissimum

(Tohumları) – 30 Gr

Papatya Camomile (Çiçekleri) – 40 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml suda 6
saat bekletilir, kaynadıktan sonra süzülür.
Hemoroitten kaynaklanan kabızlığın
tedavisinde gerektiğinde 5 dk aralıklarla
uygulan lavman için 1 bardak karışım
kullanılır.

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) – 50 Gr
Atkuyruğu (Yerüstü Kısım) – 20 Gr

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 20 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 lt kaynar suda
6 saat bekletilir ardından süzülür. Anüs
geçidine banyo uygulamak ve lopa
koymak için kullanılır.

Şahtere Fu Maria Officinalis (Bitkisi)

Bira veya serum bardağı ölçüsündeki
taze sıkma suyu dozajdan günde 2–3
defa 1–2 yemek kaşığı alınır.

Cehri Rhamnus Infectorius (Tohumları)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak
kaynar su eklenir, ağzı kapalı kapta 10–
15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Gece
uyumadan 1–2 bardak içilir.

Sarı Kantoron (Yerüstü Kısım) – 15 Gr

Ölmez Çiçek (Yerüstü Kısım) – 10 Gr

Yabani Kayışkaran (Kökleri) – 15 Gr

<i>Kurtpençesi (Kökleri)</i> —	15 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) —	15 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) —	10 Gr
<i>Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı)</i> —	10 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) —	10 Gr

- 1) 2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su kelenir, 15 dk ısındıktan sonr, 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa yemekten önce 0,3 bardak içilir.
- 2) 1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk zayıf ateşte kaynadıktan sonra süzülür. Günde 3 defa 50 ml içilir.

Çilek (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Lavan uygulamak ve mide yıkamak için kullanılır.

Çilek (Bitkisi)

50 gr bitki 1 lt kaynar suda buğulandıktan sonra gün boyu içilir.

<i>Kantaron (Yerüstü Kısmı)</i> —	15 Gr
<i>Andız Otu(Kökleri)</i> —	15 Gr
<i>Solucan Otu Tanacetum</i> <i>Vulgare (Çiçekleri)</i> —	15 Gr
<i>Tibbi Çayır Dügmesi</i> (Kökleri) —	15 Gr
<i>Anason Anise (Tohumları)</i> —	15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dk beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak yemekten 15-20 dk önce içilir.

<i>Aynisafa (Çiçekleri)</i> —	10 Gr
<i>Civanperçemi (Yerüstü Kısmı)</i> —	10 Gr
<i>Andız Otu(Kökleri)</i> —	10 Gr
<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları) —	10 Gr
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i> (Yaprakları) —	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> —	10 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri)</i> —	10 Gr
<i>Çoban Otu Capsella Bursa</i> <i>Pastoris (Yerüstü Kısmı)</i> —	10 Gr
<i>Karavak (Tomurcuk, Filiz)</i> —	10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su kelenir, 15 dk ısındıktan sonr, 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis</i> (Çiçekleri) —	10 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri)</i> —	15 Gr
<i>Çoban Otu Capsella Bursa</i> <i>Pastoris (Yerüstü Kısmı)</i> —	15 Gr
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i> (Yaprakları) —	20 Gr
<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları) —	15 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> —	15 Gr
<i>Acıkavak</i> (Tomurcuk, Filiz)—	10 Gr
<i>Andız Otu (Kökleri)</i> —	20 Gr
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısmı) —	20 Gr

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 3 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir. Tedavi kürü bir haftadır.

<i>Kartopu Çiçeği Viburnum</i> (Kabuğu) –	20 Gr
<i>Tibbi Çayır Düğmesi</i> (Kökleri) –	15 Gr
<i>Çoban Değneyi, Polugonum</i> <i>Aviculare L.</i> (Yerüstü Kısmı) –	15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 500 ml sıcak su eklenir, 30 dk zayıf ateşte kaynadıktan sonra 2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı yemekten önce içilir.

Lahana (Yaprakları)

Günde 0,5-2 bardak mayalanmış lahananın taze suyu sıcak içilir.

Deve Kuyruğu (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısıdıktan sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Patates

Patatesten uzunluğu 6-7 cm, kalınlığı başparmak kadar olan sap kesilir. Bu sap anüs geçidine yerleştirilir, gücenildiğinde kendiliğinden dışarı çıkar. Prosedür isteğe bağlı olarak gün boyu uygulanabilir. Tedavi kürü 7-10 gündür.

Kestane (Kabuğu)

50 gr kabuk 1 lt suda haşlanır. 5 dk süren oturma banyoları için kullanılır.

Kestane (Meyvesi)

Taze meyve den sıkılan su günde 2 defa 25-30 damla alınır.

Sibiryalı Çamı (Cevizleri)

0,5 bardak ceviz kabuğuna 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapalı kaptan 25-30 dk beklendikten sonra süzülür. Yemekten önce gün boyu 2 defada içilir.

Kenevir Cannabis Sativa (Tohumları)

1 ölçek malzemeye 10-20 ölçek su karıştırılır. Malzeme dibi yuvarlak olan kilden yapılma veya seramik kaptan giderek üzerine su ilave edilerek karışım oluşuncaya kadar öğütülür.

Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Rubus Saxatilis (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve zayıf ateşte 10 dk kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kedi Ayağı (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 30dk beklendikten sonra süzülür. 2-3 saatte bir birer yemek kaşığı alınır.

<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	8 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	8 Gr

Malzeme 1 lt suda 10 dk kaynatılır ve süzülür. Her gün 4 bardak içilir.

Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları)

- 1) 2 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2 defa 100 ml içilir.
- 2) 1 yemek kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk zayıf ateşte kaynatılır, soğuduktan sonra süzülür. Günde 4-5 defa birer yemek kaşığı alınır.
- 3) Hemoroid akıntılarında günde 4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Tibbi Çayır Dügmesi (Kökleri)

1 yemek kaşığı öğütölmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, zayıf ateşte 30 dk kaynadıktan sonra 2 saat bekletilir ve süzölür. Günde 5 defa birer yemek kaşığı yemekten önce alınır.

Ceşri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu)

20 gr öğütölmüş malzeme 500 ml suda 15 dk kaynadıktan sonra süzölür. Gün boyu 5-6 defada içilir.

Soğan

- 1) Taze sıkma günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.
- 2) Kilden yapılmış kalın duvarlı kavanoza 2 lt su ve 4 baş soğan başı ilave edilir. Ağzı kapatılarak fırında zayıf ateşte buğulanır. Daha sonra

kavanozun üzeri delikli tahta kapakla örtölür ve anüse tutulur (müshil etkisi için uygulamadan 5-6 saat evvel içilir ve anüs etrafındaki deriye uygulamadan evvel ve sonra vazelin sürölür). Tedavi seansı en az 3 gün aralıklarla yapılır. Tedavi kürü 3-4 uygulama süresini kapsar. Bu tedavi kendini daha çok dähili hemoroitte uygulanır.

Aslanağzı (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzeme 0,5 lt sütte haşlanır ve süzölür. Lopa yapmak için kullanılır.

Melissa (Oğulotu) (Yaprakları)

1 çay kaşığı yaprak suyu 1 bardak suda karıştırılır ve lavman yapılır.

<i>Nane (Yaprakları) -</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Kantaron (Yerüstü Kısmı) -</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Karakavak (Tomurcuk) -</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Yabanıkayışkaran</i>	
<i>(Kökleri)-</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Andız Otu (Kökleri) -</i>	<i>15 Gr</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dk bekletilir ardından süzölür. Günde 3 defa 0,3 bardak yemekten 20 dk önce içilir.

**Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri)**

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 100 ml yemekten önce içilir.

**Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Bitkisi)**

10 gr bitki 1 lt suda haşlanır. Günde 3 defa 50 ml içilir.

Ceviz (Yaprakları)

3-5 yemek kaşığı kuru malzemeye 500 ml su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Lopa koymak için kullanılır.

Karakavak (Tomurcuk, Filiz)

- 1) 1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 5-6 defa 1-3 yemek kaşığı alınır.
- 2) 1-2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak alkol eklenir, 7 gün beklenir, periyodik olarak karıştırılır ve süzülür. Dıştan uygulanır.

**Kavak Populus (Kökleri) -1 Ölçek
Ayçiçek Yağı - 5 Ölçek**

Malzeme zayıf ateşte 30 dk kaynatılır, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Lapa ve losyonlarla uygulanır.

Çoban Değneyi, Polugonum

Aviculare L. (Yerüstü Kısım) - 30 Gr
Civanperçemi (Yerüstü Kısım) - 25 Gr
Çoban Çantası (Yerüstü Kısım) - 25 Gr
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) - 30 Gr
Aı Kuyruğu (Yerüstü Kısım) - 20 Gr

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 5 defa 0,3 bardak içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) - 1 Ölçek
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) - 1 Ölçek

Hemeroit kanamalarında bu bileşenlerden hazırlanan karışım içilir.

Papatya Camomile (Çiçekleri) - 15 Gr
Solucan Otu Tanacetum Vulgare
(Çiçekleri) - 15 Gr
Yabani Kayışkırın
(Kökleri) - 15 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) - 15 Gr
Aslankuyruğu (Yerüstü Kısım) - 15 Gr
Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) - 15 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 4 saat bekletilir ardından süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Papatya Camomile

(Çiçekleri) - 20 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) - 20 Gr
Sabunotu (Kökleri) - 20 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml suda 6 saat beklenir, kaynadıktan sonra 22 dereceye kadar soğutulur. Hemeroit

dolayısıyla oluşan kabızlıklarda 250 ml'siyle lavman yapılır ve bu gerektiğinde 5 dk aralıklarla tekrarlanır.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

2-3 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı sıkı kapalı kapta 1 saat beklendikten sonra süzülür. Lavan yapmak için kullanılır.

Üvez Sorbus Americana (Tohumları)

Taze tohumdan sıkılan su günde 3 defa soğuk suyla beraber 80-100 ml içilir.

Sinameki (Yaprakları) – 1 Ölçek
Civanperçemi (Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu) – 1 Ölçek
Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları) – 1 Ölçek
Meyan Glycyrrhiza Glabra (Kökleri) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Gece uyumadan 100 ml içilir.

Sinameki Cassia (Yaprakları) – 20 Gr
Civanperçemi (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu) – 20 Gr

Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları) – 20 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra (Kökleri) – 20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Gece uyumadan 100 ml içilir.

Sinameki Cassia (Yaprakları) – 20 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu) – 20 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra (Kökleri) – 20 Gr
Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir, soğutulur ve süzülür. Gece uyumadan 100 ml içilir.

Çam Pinus (Turpentine)

20 damla terebentin 50-60 ml suda karıştırılarak günde 3 defa alınır. Tedavi kürü 2 haftadır. Tedavi kürü en az 6 ay sonra tekrarlanabilir.

Civanperçemi (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Sinameki Cassia (Yaprakları) – 15 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu) – 15 Gr
Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları) – 15 Gr
Meyan Glycyrrhiza Glabra (Kökleri) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir, soğuduktan sonra süzülür. Akşamleyin 100 ml içilir.

Civanperçemi (Yerüstü Kısım)

15 gr malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Atkuyruğu (Yerüstü Kısım)– 15 Gr
Meşe Ağacı Quercus
(Kabuğu) – 15 Gr
Yabani Kayışkaran
(Kökleri)– 15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 30 dk haşlanır ve süzülür. Lapa ve banyolar için kullanılır.

Atkuyruğu (Yerüstü Kısım)

2 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Hemoroit kanamalarında lavan ve lapalar için kullanılır.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısım)

2 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml yemekten önce içilir.

Kuzukulağı, Labada (Kökleri)

5 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısıdıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Adaçayı Salvia Officinalis

(Yaprakları) – 20 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 30 Gr
Kestane (Meyve)) – 30 Gr
Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) – 50 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 lt kaynar suda 6 saat beklenir ve süzülür. Anüse uygulanan banyo ve lapa için kullanılır.

Ballıbaba (Çiçekleri)

2 yemek kaşığı malzemeye oda sıcaklığında olan 2 bardak su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-5 defa 0,3 bardak içilir.

Salep, Orchic (Tohumları)

Öğütülerek toz hiline getirilen 3-10 gr tohum 1 bardak su veya sütte haşlanır. Hemoroit kanamalarında güm boyu eşit dozlarda içilir.

Arpa Hordeum Vulgare (Buğdayı)



Tohumları büyüdükten sonra kurutulur. 2 yemek kaşığı kuru tohumu 1 lt kaynamış su eklenir, 4 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4-5 defa 100 ml içilir.

<i>Çoban Değneyi, Polugonum</i>	
<i>Aviculare L.</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı) –</i>	20 Gr
<i>Şahtere Fu Maria Officinalis</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı) –</i>	20 Gr
<i>Çilek Bitkisi Fragaria</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
<i>(Kabuğu) –</i>	20 Gr
<i>Civanperçemi</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı) –</i>	20 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	20 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir. 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa içilir.

<i>Meşe Ağacı Quercus</i>	
<i>(Kabuğu) –</i>	30 Gr
<i>Keten Linum Usitatissimum</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	30 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
<i>(Çiçekleri) –</i>	40 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye oda sıcaklığında 500 ml su eklenir, 6 saat beklendikten sonra kaynatılır ve süzülür. Lavman için 1 bardak kullanılır. Gerekğinde prosedür tekrarlanır (5 dk aralıklarla en fazla 3 defa).

<i>Meşe Ağacı Quercus</i>	
<i>(Kabuğu) –</i>	50 Gr
<i>Atkıyruğu (Yerüstü Kısmı)–</i>	20 Gr
<i>Kediotu Valeriana</i>	
<i>Officinalis (Kökleri) –</i>	20 Gr

3 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 6 saat bekletilir. Anal bölgesine uygulanan banyo ve lapalarda kullanılır.

<i>Papatya Camomile (Çiçekleri) –</i>	30 Gr
<i>Kara Hindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale (Kökleri) –</i>	30 Gr
<i>Sabunotu (Kökleri) –</i>	30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 500 ml soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra kaynatılır, soğutulur ve süzülür. 1 bardağı lavan için kullanılır. Gerekğinde 5 dk aralıklarla en fazla 3 defa tekrarlanır.

Bağırsak Hastalıkları

Bağırsak hastalıkları çok çeşitlidir. Enterdcolit hastalığında kolon ve bağırsakta yanma görülürken, kolit hastalığında sadece kolon yanması hissi olur. Bu hastalıklar hafife alınmamalıdır. Örneğin enterdcolit vücudun elektrolit dengesini bozar ya da tersine çevirebilir. (Elektrot vücut içindeki enerji alışverişini yönetmede çok önemli bir yer tutar.) Böyle bir durum genellikle antibiyotik tedavisini içeren hızlı bir müdahale gerektirir.

Rus şifalı bitkicileri herhangi bir bitkisel tedaviye başlamadan önce tıbbi bir teşhisin çok önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Bazı bağırsak hastalıkları özel tıbbi müdahaleleri gerektiren divertikülit, spastik kolon kanseri ve başka sorunlar yüzünden oluşabilir.

İleriki sayfalarda Rusya'da pek çok çeşit bağırsak hastalıklarını iyileştirmek için kullanılan bazı kanşık bitkisel tarifleri sıralayacağız.

Bağırsak Tahrişi

Aşağıdaki bitkisel tarifler ince bağırsağın tahrişi sonucunda oluşan semptomları hafifletmek için kullanılır.

Bağırsak Tahrişi Reçetesi -1

- 1 Kısım Kayışkaran Kökü
(*Restharrow Roots*)
- 2 Kısım Papatya Çiçeği
(*Chamomile Flowers*)
- 1 Kısım Kedi Otu Kökü
(*Valerian Roots*)
- 1 Kısım Nane Yaprağı
(*Peppermint Roots*)

Bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımı bir bardak (250 ml) soğuk suya koyunuz. Karışımı bir kapakla kapatıp iki saat dinlenmeye bırakınız. Kaynayıncaya kadar ısıtıp ısıyı düşürünüz ve sonra yavaş yavaş beş dakika kadar karıştırınız. Karışımı bir termosu boşaltıp termosun kapağını kapatınız ve 4 saat demlenmeye bırakınız. Karışım soğuduktan sonra her gün kahvaltıda ve akşam yemeğinden önce ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Bağırsak Tahrişi Reçetesi -2

- 1 Kısım Papatya
(*Chamomile Flowers*)
- 1 Kısım Kedi Otu Yaprağı
(*Valerian Roots*)
- 1 Kısım Nane Yaprağı
(*Peppermint Roots*)
- 1 Kısım Rezene Tohumu
(*Fennel Seeds*)

1 Kısım Kekik Tohumu (*Thyme Seeds*)

Yukarıdaki tarifte olduğu gibi hazırlayarak içiniz.

Bağırsak Tahrişi Reçetesi -3

- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(*Calendula Flowers*)
- 1 Kısım İhlamur Çiçeği
(*Linden Flowers*)
- 1 Kısım Adaçayı Yaprağı (*Sage Leaves*)
- 1 Kısım Huş Ağacı Yaprağı
(*Birch Leaves*)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Bağırsak Tahrişi Reçetesi -4

- 1 Kısım Rezene Tohumu
(*Fennel Seeds*)
- 1 Kısım Pelin (*Mugwort*)
- 1 Kısım Eğir Otukökü
(*Sweet Flag Roots*)
- 1 Kısım Civanperçemi (*Milfoil*)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Disikinezya

Aşağıda verdiğimiz tarifler disikinezya (bağırsak hareketlerinde yavaşlama, faaliyetlerinde bozukluk) ile beraber kabızlık sorunu da görülürse kullanılır. Rus şifalı bitkiciler semptomlar ortadan kalkınca tedavinin de bitirilmesi gerektiğini söylüyorlar.

Disikinezya Reçetesi -1

- 1 Kısım Kayışkaran Kökü
(*Restharrow Roots*)
- 1 Kısım Meyan Kökü
(*Licorice Roots*)
- 1 Kısım Hatmi Kökü
(*Althaea Roots*)

1 Kısım Rezene Tohumu
(*Fennel Seeds*)

1 Kısım Keten Tohumu
(*Flax Seeds*)

Yukarıda anlatıldığı gibi
hazırlayarak içiniz.

Disiknezya Reçetesi -2

2 Kısım Andız Otu Kökü
(*Elecampane Roots*)

2 Kısım Meyan Kökü
(*Licorice Roots*)

1 Kısım Melek Otu Kökü
(*Angelica Roots*)

1 Kısım Kedi Otu Kökü
(*Valerian Roots*)

3 Kısım Cehri Tohumu
(*Buckthorn Seeds*)

Yukarıda anlatıldığı gibi
hazırlayarak içiniz.

Disiknezya Reçetesi -3

1 Kısım Kayışkıran Kökü
(*Restharrow Roots*)

2 Kısım Melek Otu Kökü
(*Angelica Roots*)

1 Kısım Rezene Tohumu
(*Fennel Seeds*)

Bitkisel karışımı toz haline
gelinceye kadar süzgeçten
geçiriniz. Günde üç kere
yemeklerden önce iyice karışmış
bu karışımdan bir çay kaşığı (5 gr)
kadar alınız. Yutmayı
kolaylaştırmak için üstüne bir
bardak su da içebilirsiniz.

Bağırsak (Enteral) Sendrom

Enteral sendrom Rus şifalı bitkicileri nin
kilo kaybı, sindirim sorunları, ishal
(günde dört- altı kez), klinik olarak
meteorizm diye bilinen aşırı gazdan
kaynaklanan bağırsak şişkinliği ile
gelişen bağırsak ağrısı (göbeğin sağ
arka kısmında görülür) gibi kompleks
medikal sorunları tanımlamak için
kullandığı bir terimdir. Bağırsak
faaliyetleri normalleşince reçetelerdeki
karışımı almaya 5 yada 6 gün daha
devam edin. Fakat hekimler yaban
mersini, beşparmakotu ve kurt pençesi
kökü alımını üçte iki oranında azaltmak
gerektiğini belirtiyor.

Bağırsak faaliyetleri normale dönse
bile metoroizm semptomları devam
ederse herhangi bir tarife 1 kısım meyan
kökü veya 2 kısım altıncık çiçeği
ekleyiniz. Aynı zamanda herhangi bir
tariftteki sarı papatya miktarını da iki
katına çıkarabilirsiniz.

Enteral Sendrom Reçetesi -1

1 Kısım Nane Yaprağı
(*Peppermint Leaves*)

2 Kısım Kuşburnu (Rose Hips)

1 Kısım Civanperçemi Yaprağı
(*Milfoil Leaves*)

1 Kısım Beşparmak Otu Kökü
(*Cinqufoil Roots*)

2 Kısım Papatya Çiçeği
(*Chamomile Flowers*)

Bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel
karışıma bir bardak (250 ml) su ilave
ediniz. Karışımı bir kapakla kapatıp iki-
saat dinlenmeye bırakınız. Daha sonra
kaynayıncaya kadar ısıtınız, ve ısıyı bir
süre sonra azaltıp karışımı beş dakika

yavaş yavaş karıştırınız. Karışımı bir termosun içine boşaltıp kapağını kapatın ve dört saat demlenmeye bırakınız. Süzdüğünüz karışımdan her gün kahvaltıda ve öteki öğünlerden önce ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Enteral Sendrom Reçetesi -2

- 1 Kısım Beşparmakotu Kökü
(Cinquefoil Roots)
- 3 Kısım Yaban Mersini
(Bilberries)
- 2 Kısım Yaban Mersini Yaprağı
(Bilberry Leaves)
- 5 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayıp içiniz.

Enteral Sendrom Reçetesi -3

- 2 Kısım İzlanda Liken
(Iceland Moss)
- 1 Kısım Beşparmakotu Kökü
(Cinquefoil Roots)
- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 3 Kısım Kurt Pençesi Kökü
(Bisbort Roots)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayıp içiniz.

Enteral Sendrom Reçetesi -4

- 3 Kısım İzlanda Likeni
(Iceland Moss)
- 2 Kısım Yaban Mersini
(Bilberries)

- 5 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 3 Kısım Kurtpençesi = Madımak
(Bisbort Roots)

Yukarıda tarif edildiği gibi hazırlayıp içiniz.

KARACİĞER, SAFRA SEKRESYONU VE MİDE ALTI BEZ HASTALIKLARI

Karaciğer

Çoğu insana göre karaciğer diyaframın ortasına yerleşmiş öylece duran bir kütledir. Ama aslında karaciğer en önemli görevi kanı temizlemek olmasıyla beraber vücudun en büyük iç organıdır. 350 milyar özel hücreden oluşur ve beş yüzden fazla farklı fonksiyonları vardır. Bağırsaklar tarafından sindirilmiş besin maddelerinin dönüşümü ve vücutta depolanması, vücudun toksinlerden arındırılması, yağların sindirilmesi için gereken safranin salgılanması gibi pek çok görevi vardır. Karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve mineraller gibi yaşamak için gerekli pek çok besin maddesinin vücutta depolanmasını da sağlar. Eski çağlarda yaşamış Babiller ve Yunanlara göre ise karaciğer insan ruhunun meskeni olarak kabul edilirdi.

Rus şifalı bitkiciler bitkisel karışım reçetelerinin karaciğeri koruduğunu ve vücudun pek çok karaciğer hastalığına karşı bu bitkisel karışımlar yardımıyla kendi kendini iyileştirdiğini görmüşlerdir.

Karaciğerin büyük sindirim bezidir. Organizmadaki fonksiyonları karmaşık ve çok yönlüdür. Karaciğerözel bir madde olan safra suyunu salgılamaktadır. Bu da safra kesesinde toplanmakta yağın çözülmesinde rol almaktadır. Karaciğer yiyeceklerle beraber organizmaya geçen zehirlerden kanı temizlemektedir (hemde alkolden). Karaciğerkan yenilenmesinde de rol oynamaktadır.

Karaciğer bozukluğu sonucu belin sağ kaburga altında ağrılar olmakta, mide hazimsizliği, yağlı yemeğe tepki olarak ağrıların artması, deri ve göz tabakasında sarılaşma ortaya çıkmaktadır (göz ağında).

Karaciğer hasatalıkları zamanı safra kesesi hastalıkları da oluşmaktadır. Semptomları aynı şekilde belirtmekte ve hastalar tarafından 'az ağırlı' olarak tanımlanmaktadır. Bazaen de sert, acı veren kolik diye bilinen sonuçları da doğurmaktadır. Ağrılar her zaman sağ kaburga altında karşıya yerleşmekte, bazen sağ kısımdaki bölgelere de yayılmaktadır. Acının artma sebebi diete uymama veya aşırı yağlı yemekten kaynaklanmaktadır. Safra kesesinde taşların olup olmadığını, ölçülerini, şekli emar veya röntgen vasıtasıyla belirlenebilir. Tedavi sonrası bu yöntemler yeniden uygulanarak kullanılan tedavinin etkisi ölçülebilir.

Safra sekresyonu yolları diskensizi (safra suyu dolaşımı bozukluğu) aynı semptomları taşımaktadır. Ama diskenzide taşlara nazaren sancılanma olmaktadır.

Karaciğer ve safra kesesi hastalığının tedavisi için ağrı kesici, idrar söktürücü, koruyucu, bakteriosit ve hafif müshil özellikli bitkiler kullanılır.

Karaciğer hastalıklarının tedavisi aylarca sürer. Daha çok 4-5 haftada değiştirilen kompleks karışımlar ve malzeme topluları kullanılır.

Karaciğer İltihaplanması (Hepatit)

*Kadın Tuzluğu Berberis Vulgaris
(Yaprakları)*

10 gr öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

*Ölmez Çiçek (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Civanperçemi (Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Pelin Artemisia (Yaprakları) – 1 Ölçek
Rezene Foeniculum Vulgare*

*(Tohumları) – 1 Ölçek
Nane (Yaprakları) – 1 Ölçek*

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur ve süzülür ardından üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 4 defa 100 ml yemekten 15 dk önce içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	20 Gr
<i>Acı Yonca</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Centiyan</i> (Yerüstü Kısmı) –	15 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium</i> <i>Majus</i> (Yerüstü Kısmı) –	15 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i> <i>Officinale</i> (Kökleri) –	20 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su ekelnir, 30 dk ısındıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Hepatitte boşaltımı normalleştirmek için günde 3 defa 100–150 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	20 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum</i> <i>Carvi</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Kantaron</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Civanperçemi</i>	20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su ekelnir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3–4 defa 50–70 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Solucan Otu Tanacetum</i> <i>Vulgare</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Sarı Kantaron</i> (Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek
<i>Civanperçemi</i> (Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek
<i>Dulavratotu Arctium Lapa</i>	

(Kökleri) –	1 Ölçek
<i>Kuşburnu, Yabangülü</i> (Tohumları) –	1 Ölçek
<i>Andız Otu</i> (Kökleri) –	1 Ölçek
<i>Çoban Değneyi, Polugonum</i> <i>Aviculare L.</i> (Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek
<i>Bildense</i> (Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir. Haşlandıktan sonra günde 3 defa yemekten 30 dk önce 100 ml içilir.

<i>Pelin Artemisia</i> (Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Tohumları) –	1 Ölçek

Malzemeden hazırlanan karışım karaciğer sancılarında günde 3 bardak içilir.

Kronik Hepatit

Hepatit virüsler ve toksinler yüzünden oluşan karaciğerdeki ciddi iltihaba verilen tıbbi bir terimdir. Semptomları sarılık, karaciğer büyümesi ve ateştir. Kronik hepatit altı aydan pek çok yılla kadar sürebilir. Hepatit hastalığının pek çok çeşidi vardır ve her biri ayrı ayrı doktor gözetimi gerektirir. Kronik hepatit için normal bir bitkisel tedavi beş altı ay kadar sürer. Bu tedaviye iki ay ara vermek gerekmektedir. Daha sonra yeniden tedaviye başlanır ve bu tedaviye de tekrar ara verilir. Karaciğerin iyileşmesi genellikle çok yavaş olduğundan bu döngü yaklaşık iki ya da üç yıl böylece sürer. Aşağıda sıralanan reçeteler Rus hekimlerin pek çok farklı çeşitteki hastalıkla mücadele eden karaciğere destek sağlamak için geliştirdikleri tariflerdir.

Hepatit Reçetesi -1

- 1 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)
- 1 Kısım Saman Çiçeği
(Strawflower Flowers)
- 1 Kısım Rezene Kökü
(Fennel Seeds)
- 1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)

Bir bardak (250 ml) sıcak su içeren bir kaba bir buçuk çay kaşığı (7 gr) bitkisel formülden koyunuz. Ocağın ısısını azaltarak beş dakika karışımı yavaşça karıştırınız. Sonra karışımı bir termosu boşaltın ve kapakla kapatın. Dört saat demleyip soğuttuğunuz karışımdan günde üç kere yemeklerden önce yarım bardak (125 ml) içiniz.

Hepatit Reçetesi -2

- 2 Kısım Ölmaz Çiçeği
(Strawflower Flowers)
- 1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)
- 1 Kısım Kuş Burnu (Rose Hibs)
- 1 Kısım Huş Ağacı Yaprağı
(Birch Leaves)
- 1 Kısım Kantaron (St. Johnswort)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

İyileşme gerçekleşince hekimler iki yada üç aydan bir yıla kadar özellikle insanların hastalıklarının nüksetmesine karşı daha hassas olduğu bahar aylarında önleyici bitkisel tedavi almaları gerektiğini söylüyorlar. Aşağıda verilen tarifler de bu tedavi yönteminin en ünlü tarifleridir.

Hepatit Önleyici Reçete -3

- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım Meyan Kökü (Licorice Roots)
- 2 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)
- 1 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
- 1 Kısım Huş Ağacı Yaprağı
(Birch Leaves)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Hepatit Önleyici Reçete -4

- 1 Kısım At Kuyruğu Bitkisi
(Horsetail Herb)
- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)
- 1 Kısım Adaçayı (Sage)
- 1 Kısım Kuş Burnu (Rose Hibs)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Hepatit Önleyici Reçete -5

- 2 Kısım Meyan Kökü (Licorice Roots)
- 1 Kısım Kırlangıç Otu (Celandine Herb)
- 1 Kısım Mercan Köşk (Marjoram)
- 2 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 2 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Hepatit Önleyici Reçete -6

- 2 Kısım Kara Hindiba Çiçeği
(Dandelion Flowers)
- 2 Kısım Su Yoncası Yaprağı
(Buckbean Leaves)
- 2 Kısım Atkuyruğu (Horsetail)

1 Kısım Kekik Tohumu

(Thyme Seeds)

1 Kısım Kuş Burnu (Rose Hibs)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Karaciğer Taşları

Huş Ağacı Monarch Birch

(Yaprakları)

- 1) 2 yemek kaşığı kuru yaprağa 1 bardak kaynar su eklenir, zayıf ateşte kaynatılarak miktarının yarısı buharlandıkta sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa birer tatlı kaşığı yemekten 1 saat önce alınır.
- 2) 1 yemek kaşığı kuru Huş ağacı Monarch birch yaprağına 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Akşam ve sabah olmak üzere birer bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Kırmızı Yaban Mersini Vaccinium Vitis-Idaea (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 4-5 defa 2 yemek kaşığı alınır.

Mayasıl Otu

(Yerüstü Kısmı)– 10 Gr

Cehri Rhamnus Infectorius

(Tohumları) 10 Gr

Yabani Hindiba (Yaprakları) 10 Gr

Yavşanotu, Basur Otu Veronica

Officinalis (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Tohumları) 20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 0,5 lt kaynar su eklenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa yemekten önce 150 ml içilir.

Lahana (Yaprakları)

Ekşi Lahananın sıkma suyu günde 3 defa 0,5-1 bardak içilir. Tedavi kürü 1,5-2 aydır.

Kenevir Cannabis Sativa (Tohumları)

1 bardak öğütülmüş malzeme 3 bardak pasterize olunmamış sütle karıştırılır, zayıf ateşte kaynatılarak miktarının 0,7'si buharlanır. Karışımdan 1 bardak aç karına içilir, geri kalanı da 5 gün boyu içilir. Tedavi kürü 10 gün sonra tekrarlanır.

Mısır (Gövdesi) – 30 Gr

Ayçiçeği (Taç Yaprakları) – 20 Gr

Hercai Menekşe Viola Odorata

(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Çilek (Yaprakları) – 10 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 3 bardak kaynar suda demlenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer bardak yemekten 20 dk önce içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum

Officinale (Kökleri) – 10 Gr

Isırgan Otu Urtica Urens

(Çiçekleri) – 10 Gr

Aynı Safa Çiçeği Calendula

Arvensis (Çiçekleri) – 10 Gr

Yonca Trifolium
(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Peygamber Çiçeği Centaurea
Cyanus (Çiçekleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, üzerine 4-5 tane küp şeker konur, karıştırılır ve 1 saat beklenir. Günde 4-5 defa birer bardak yemekten önce içilir.

Ayrık Otu Agropyron Repens
(Kökleri)

Karaciğerde taş olduğunda 60 gr kök 1 lt suda buğulanarak kullanılır.

Turp (Kökleri)

1 öçek turpun sıkma suyu ile 1 öçek bal karıştırılır. Günde 75–100 ml içilir.

Üvez Sorbus Americana
(Tohumları)

Günde 2 bardak meyvası yenir.

Kırmızı Pancar (Kökleri)

Bir kaç pancar temizlendikten sonra doğranır ve şurup şeklinde katılaşıncaya kadar kaynatılır. Taşların erimesi için günde 3 defa 10 ml içilir.

Mazı Thuja (Tomurcukları)

20 gr tomurcuk 1 lt suda buğulanır. Günde 3 defa birer bardak içilir.

Kuşburnu (Kökleri)

2 yemek kaşığı öğütülmüş kök 1 bardak kaynar suda 15 dk

kaynatılır ardından 2–3 saat bekletilir. Günde 3 defa birer bardak 1 hafta veya daha fazla süreyle içilir.

Safra Kesesi

Safra kesesinin en önemli görevi on iki parmak bağırsağına gönderilmeden önce karaciğerden gelen safra suyunu tutmaktır. Safra suyu yağların yakılması için çok gereklidir, ayrıca doğal bir müshil ve antiseptiktir. Safra kesesi taşları safra kesesinde safra suyunun özgürce akışı engellendiği takdirde safra kesesinde yada safra kanalında oluşur. Safra kesesi iltihaplanmadığı takdirde bu taşların varlığı pek ağrı yaratmaz. Ama aksi takdirde ağrı kaçınılmazdır ve çok şiddetlidir.

Kuşaklar boyunca Rus hekimler safra kesesinde ve safra kanalında oluşan, çok sık karşılaşılan hastalıklarla mücadele etmek için pek çok bitkisel formül geliştirmişlerdir. Aşağıda sıralanan tarifler ve başka bir çok bitkisel tarif geleneksel tıbbi tedavilerin yanında kullanılır.

Kronik Kolesistit

Kolesistit safra kesesi iltihabına verilen klinik bir terimdir. Akut kolesistit her zaman safra kesesi taşları yüzünden oluşsa da kronik kolesistit bu taşlar yüzünden yada onlar olmadan da gelişebilir.

Bitkisel tedavi hiçbir taşın mevcut olmadığına dair bir doktor tarafından detaylı bilgi alındıktan sonra tavsiye edilir.

Kronik Kolesistit Reçetesi -1

- 1 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
1 Kısım Kayışkiran (Restharrow)
2 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
1 Kısım Andıç Meyvesi
(Juniper Berries)
4 Kısım Ölmez Çiçeği
(Strawflower Flower)

Bir bardak (250 ml) soğuk suya bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımdan ilave ediniz. Bu karışımın kapağını kapatıp iki saat bekletiniz. Daha sonra karışımı kaynayınca kadar ısıtınız. Sonra ocağın ısısını azaltıp iki üç dakika karışımı yavaşça karıştırınız. Karışımı bir termosu boşaltıp sekiz saat demleyiniz. Soğuttuğunuz karışımdan günde dört kez yemeklerden bir saat sonra yarım bardak (125 ml) içiniz.

Kronik Kolesistit Reçetesi -2

- 1 Kısım Eğir Otu Kökü
(Sweet Flag Roots)
1 Kısım Ölmez Çiçeği
(Strawflower Flowers)
1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)

Yukanda anlatıldığı gibi hazırlayarak günde dört kez ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Kronik Kolesistit Reçetesi -3

- 2 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)
1 Kısım Kediotu Kökü
(Valerian Roots)
1 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
1 Kısım Su Yoncası Yaprağı
(Buckbean Leaves)

Bir bardak (250 ml) kaynayan suya bir yemek kaşığı bitkisel karışımdan katınız. Karışımın kapağını kapatınız ve 30 dakika demleyiniz. Daha sonra süzdüğünüz karışımı günde iki kez yemeklerden önce yarım bardak (125 ml) içiniz.

Safra Kesesi Taşı (Kolelityazis)

Kolelityazis safra kesesi taşlarının oluşumunu anlatır. Şu an için safra kesesi taşlarını çözmek için bazı tıbbi yöntemler kullanılmaktadır, fakat bunlar başarısızdır ve bu yüzden ameliyat kaçınılmazdır.

Rus bitkisel terapi uzmanları hiçbir zaman safra kesesi taşlarını çözmekte çok başarılı olmamışlardır. Her ne kadar Rus bitkisel tedavi uzmanları taşların geçişini sağlamakta başarılı çareler üretseler de tedaviler genellikle hastalara eziyet veren aylar almıştır. Bugün pek çok hasta çok daha hızlı ve güvenilir olan ameliyatı tercih etmektedir.

Bütün bunları belirtmenin yanında bizler sizlere safra kesesinden yakınan kişiler için önleyici bir yöntem olan bazı eski reçeteleri de sunmaktayız. Bu yöntemler daha safra kesesi taşı oluşumunun ilk evrelerinde olan hastalar için de yararlı olacaktır.

Safra Kesesi Taşı Reçetesi -1

3 Kısım Ölmez Çiçeği
(Strawflower Flowers)

2 Kısım Kayışkaran Kökü
(Restharrow Roots)

3 Kısım Civanperçemi (Milfoil)

Bir bardak (250 ml) kaynayan suya bir çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışım koyunuz. Karışımın kapağını kapatıp yirmi dakika dinlendiriniz. Soğuttuğunuz karışımı her gün akşam yemeğinden önce bir bardak (250 ml) içiniz.

Safra Kesesi Taşı Reçetesi -2

1 Kısım Nane Yaprığı
(Peppermint Leaves)

1 Kısım Pelin (Mugwort)

1 Kısım Ölmez Çiçeği
(Strawflower Flowers)

1 Kısım Kayışkaran Kökü
(Restharrow Roots)

1 Kısım Kara Hindiba Çiçeği
(Dandelion Roots)

Yukarıdaki tarifte anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Safra Kesesi Taşı Reçetesi -3

2 Kısım Kantoron (St. Johnswort)

1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

4 Kısım Ölmez Çiçeği
(Strawflower Flowers)

1 Kısım Kayışkaran Kökü
(Restharrow Roots)

Yukarıdaki tarifte anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Diğer Safra Kesesi Hastalıkları Reçeteleri

Bupleurum L. (Kökleri)

5–10 gr köke 1 bardak su eklenir ve miktarının yarısı buharlanıncaya kadar kaynatılır ardından soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa yemekten önce 0,3 bardak içilir.

Bubleurum Aureum Fisch (Otu)
(Yerüstü Kısmı)

5 gr ota 1 bardak kaynar su eklenir, tamamı soğuyana kadar bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa yemekten önce 100 ml içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum

Officinale (Kökleri) – 30 Gr

Su Yoncası Sphagnum

(Yaprakları) – 20 Gr

Centiyane (Kök) 20 Gr

Nane (Yaprak) 20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra 10 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 80–100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı)

5 gr ota 1 bardak su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 45 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 2–3 defa 80–100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

İdrar Taşları Ürolithiasis

Bu hastalık taş (kalkuli) oluşumu nedeniyle idrar yolunun tıkanması anlamına gelir. Semptomları idrar akışının zorlaşması yada hiç olmaması ve bu duruma sık sık ağrının da dahil olmasıdır. Doktorlar idrar torbasındaki ve idrar yolundaki taşları bu iş için özel aletlerle tıbbi bir müdahale yardımıyla çıkartır.

Geleneksel olarak Rus doktorlar bu sorunları özellikle ilk hedefleri hastalıkların nüksetmelerini engellemek olan bitkisel yöntemlerle çözmeye çalışmışlardır. Altı haftadan sekiz haftaya kadar süren bitkisel bir terapiden sonra taşlar ve kumlar idrar yardımıyla vücuttan atılmaya başlamaktadır. Bu süreç her zaman için acısız değildir, ancak rahatsızlık hiç de abartılacak bir biçimde de değildir. Bu bitkisel tedavi uygulanan hastalar her ne kadar idrar torbalarında çok fazla idrar bulunmamasına rağmen sürekli idrar çıkarma istegindedirler. Ancak şifalı bitkiciler bu gibi durumlarda idrar torbası gerçekten doluncaya kadar beklenmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar. Böylece taşların daha rahat dışarıya atılabileceğine inanılır. Taşların büyüklüklerine ve sayısına göre tedavi süresi bitkisel tedavinin başladığı günden itibaren bir günden on güne kadar uzayabilir. Ayrıca doktorlar az tuzlu yiyecekler tüketmenin yanında taze meyve ve

sebze suyunun da çok faydalı olduğunu vurguluyorlar.

Bitkilerin yanında Rus şifalı bitkiciler özellikle hastalığın nüksetmesine meyilli kişiler için bir dizi hidroterapi yöntemi de önermektedir. Günde iki yada üç kere yarımşar saatlik olmak üzere ılık banyo (37 41 °C arası) önermektedirler. Hekimler ayrıca banyo sırasında bir bardak ıhlamur çayı içmenin de faydalı olacağını belirtiyorlar. Eğer hasta banyo sırasında tuvalete gitme isteği duyarsa hekimlere göre hasta 30 dakikalık banyo süresi sonrasında tuvalete gitmeli, banyoyu bölmekten kaçınmalı. Bu durum her ne kadar hasta için rahatsız edici de olsa hekimlere göre tutularak yapılan bir idrar vücudun taş düşürmesine yardımcı olacaktır. Bitkisel karışım tedavisi ve hidroterapinin çok etkili olduğu söylene de dolaşım sorunu çeken hastalar hidroterapi görmeden önce mutlaka bir doktora danışmalıdır.

Ürolitiasisin çeşidine ve ilave semptomlarına göre aşağıda sıralanan bitkisel karışım formülleri hem idrar yolundaki taş oluşumunu engellemek hem de oluşmuş olanları düşürmek amacıyla kullanılmaktadır.

Ürolithiasis Reçetesi -1

- 1 Kısım Ayı Üzüümü Yaprağı*
(*Uva Ursi Leaves*)
- 1 Kısım Hercai Menekşe (Pansy)*
- 1 Kısım Andıç Meyvesi*
(*Juniper Merries*)
- 1 Kısım Huş Ağacı Yaprağı*
(*Birch Leaves*)

Bir bardak (250 ml) suya bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımından

katınız. Karışımın kapağını kapatarak iki saat bekleyiniz. Daha sonra kaynayıncaya kadar ısıttığınız karışımın ısınısını düşürüp birkaç dakika daha karıştırarak ısıtmaya devam ediniz. Termosa boşalttığınız karışımın kapağını kapatınız ve iki saat demlenmeye bırakınız. Günde üç kere bir bardak içiniz. Bu ve bundan sonraki reçete özellikle taşlarında fosfat ve karbonat olan hastalara önerilir.

Ürolithiasis Reçetesi -2

- 1 Kısım Dulavrat Otu
(Burdock Roots)
- 1 Kısım Çoban Çantası
(Shepherd's Purse)
- 1 Kısım Kantoron (St. Johnswort)
- 1 Kısım Karahindiba (Dandelion)
- 1 Kısım Hercai Menekşe (Pansy)

Yukarıdaki tarife olduğu gibi hazırlayarak içiniz.

Ürolithiasis Reçetesi -3

- 3 Kısım Kırlangıç Otu
(Celandine)
- 2 Kısım Karamuk Yaprığı
(Barberry Leaves)
- 1 Kısım Hercai Menekşe (Pansy)
- 1 Kısım Isırgan Otu Yaprığı
(Nettle Leaves)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız. Günde üç kere bir bardak (250 ml) içiniz. Bu ve bundan sonraki üç tarif idrarda yüksek oranda asitlik varsa uygulanmalıdır.

Ürolithiasis Reçetesi -4

- 2 Kısım Civanperçemi (Yarrow)
- 1 Kısım Isırgan Otu Yaprığı
(Nettle Leaves)
- 1 Kısım Atkuyruğu (Horsetail)
- 1 Kısım Arnika Çiçeği (Arnica Flowers)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Ürolithiasis Reçetesi -5

- 5 Kısım Huş Ağacı Yaprığı
(Birch Leaves)
- 1 Kısım At Kuyruğu (Horsetail)
- 1 Kısım Hercai Menekşe (Pansy)

Yukarıdaki tarife olduğu gibi hazırlayınız ve günde dört yada beş kez ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Ürolithiasis Reçetesi -6

- 1 Kısım Nane Yaprığı
(Peppermint Leaves)
- 1 Kısım Hercai Menekşe (Pansy)
- 2 Kısım Kekik (Thyme)
- 1 Kısım Atkuyruğu (Horsetail)
- 3 Kısım Kantoron (St. Johnswort)

Yukarıdaki tarife anlatıldığı gibi hazırlayarak içiniz.

Diğer Reçeteler

- Su Yoncası Sphagnum
(Yaprakları) – 10 Gr
- Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
- Papatya Camomile (Çiçekleri) - 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür İdrar

taşlarında akşam ve sabah olmak üzere yemekten 1 saat sonra 100 ml içilir.

<i>Anason Anise (Tohumları)</i>	15 Gr
<i>Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları)</i>	15 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısım)</i>	15 Gr
<i>Çoban Değneyi (Yerüstü Kısım)</i>	15 Gr
<i>Sarı Kantoron (Yerüstü Kısım)</i>	15 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata (Yerüstü Kısım)</i>	15 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum Officinale (Kökleri)</i>	15 Gr
<i>Mısır (Tepeciği)</i>	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, haşlanır ve süzülür. İdrar taşlarında günde 3 defa birer bardak içilir.

<i>Öküzotu Arnica Montana (Çiçekleri)</i>	15 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum Officinale (Kökleri)</i>	15 Gr
<i>Hindiba Cichorium Intybus (Kökleri)</i>	30 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i>	30 Gr
<i>Su Yoncası Sphagnum Yaprakları)</i>	30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, haşlandıktan sonra süzülür. İdrar taşlarında bir gün aralıkla günde 2-3 bardak içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu)</i>	20 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i>	20 Gr
<i>Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları)</i>	15 Gr

<i>Sarı Kantoron (Yerüstü Kısım)</i>	30 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısım)</i>	10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, ağzı sıkı kapatılarak 24 saat bekletilir. İdrar taşlarında süzildükten sonra günde 2-3 defa yemekten 30 dk önce 2-3 bardak içilir.

Maydanoz Petroselinum Crispum (Bitkisi)

20 gr malzeme 2 bardak suda haşlanır. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

<i>Huş Ağacı Betula (Yaprakları)</i>	5 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri)</i>	5 Gr
<i>Dereotu Anethum Graveolens (Tohumları)</i>	5 Gr
<i>Ölmez Çiçek (Yerüstü Kısım)</i>	5 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis (Çiçekleri)</i>	5 Gr
<i>Kuşburnu (Çiçekleri)</i>	10 Gr
<i>Çilek Bitkisi Fragaria (Meyveleri)</i>	10 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri)</i>	10 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum Officinale (Kökleri)</i>	15 Gr
<i>Mısır (Tepecikleri)</i>	15 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina (Tohumları)</i>	15 Gr
<i>Atkıyruğu (Yerüstü Kısım)</i>	15 Gr
<i>Ölmez Çiçek, Altın Otu (Çiçekleri)</i>	20 Gr

60 gr malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. İdrar taşlarında günde 3 defa 150 ml yemekten 10-15 dk önce içilir.

Ölmez Çiçek

1 yemek kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaynatarak 15 dk beklendikten sonra 1 saat daha beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

<i>Melecotu Angelica</i> (Kökleri) –	30 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	30 Gr
<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları) –	30 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi</i> (Tohumları) –	10 Gr

1 yemek kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, haşlandıktan sonra süzülür. İdrar taşlarında geceleyin 1 bardak içilir.

<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus</i> (Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek
<i>Nane</i> –	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ardından 1 saat bekletilir ve süzülür. Akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

Kadın Tızuğu, Amberparis Kökü *Berberis Vulgaris* (Yaprakları)

10 gr öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

<i>Ölmez Çiçek (Çiçekleri)</i> –	1 Ölçek
<i>Mısır (Tepecikleri)</i> –	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum Officinale</i> (Kökleri) –	1 Ölçek
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	1 Ölçek
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Yaprakları) –	1 Ölçek
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Nane (Yaprakları)</i> –	1 Ölçek
<i>Solucan Otu Tanacetum Vulgare</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus</i> (Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 45 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 80–100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Ölmez Çiçek (Çiçekleri)</i> –	30 Gr
<i>Raveni Rheum Officinale</i> (Kökleri) –	20 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısmı) –	50 Gr

Karışım bir önceki tarifteki gibi hazırlanır. Günde 1 kez 150 ml içilir.

<i>Ölmez Çiçek (Çiçekleri)</i> –	20 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	10 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> –	20 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Pelin (Yaprakları)</i> –	20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra 30 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 2-3 defa yemekten 30 dk önce içilir.

Kırmızı Meyveli Ayı Üzüümü (Yaprakları)

1 tomar yaprak 3 bardak suda haşlanır ve 10 dk kaynatılır. Safra kesesi ve böbrek taşlarında gün boyu 3 defada içilir.

Kurtpençesi (Kökleri)

20 gr malzeme 1 lt suda haşlanır. Karışım günde 1-1,5 bardak içilir.

Melekotu Angelica

(Kökleri) – 1 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 1 Ölçek
Karaman Kimyonu Carum
Carvi (Tohumları) – 1 Ölçek
Nane (Yaprakları) – 1 Ölçek
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda haşlanır. Günde 3 defa 100-150 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Su Teresi Lepidium Sativum (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı taze sıkma suyu safra kesesi taşlarında günde 3 defa alınır.

Süsen (Rizom) – 15 Gr
Dağ Öküzü (Çiçeği) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 30 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum Officinale (Kökleri) – 30 Gr
Hindiba Cichorium Intybus (Kökleri) – 30 Gr
Acı Yonca (Yaprak) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, haşlanır ve süzülür. İdrar taşlarında 1 gün aralıkla günde 2-3 bardak içilir.

Mısır (Tepecikleri) – 15 Gr
Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum Officinale (Kökleri) – 20 Gr
Çoban Değneyi (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Sarı Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Menekşe Viola Odorata (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra 10 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 50-70 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Kazotu, Gümüş Otu (Bitkisi)

Turp suyu ile eşit miktarda karıştırılan kazotu sıkma suyu safra kesesi taşlarında günde 3 yemek kaşığı alınır.

Kökboyası Rubiaceae (Kökleri) – 40 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Pelin (Yaprakları) – 10 Gr
Ölmez Çiçek (Çiçekleri) – 20 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu) – 10 Gr

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra 10 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 100-150 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Havuç (Kökleri)

İdrar taşlarında taze sıkma suyu aç karına her gün 0,5-1 bardak içilir.

Fare Kulağı (Bitkisi)

20 gr bitki 1 lt suda buğulanır, günde 2-3 bardak içilir.

Çobanotu Capsella Bursa
Pastoris (Yerüstü Kısmı)

40-50 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Safra kesesi taşlarında içilir.

Kedi Bıyığı (Yerüstü Kısmı)

7-9 gr ota 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 40 dk bekletilir ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 2-3 defa yemekten önce 80-100 ml sıcak içilir. Tedavi kürü 5-6 günlük aralıklarla 4-6 ay sürmektedir.

Ayrık Kökü (Bitkisi)

Taze yaprak ve gövdelerinde hazırlanan 0,5-1 bardak sıkma suyu safra kesesi taşlarında eşit dozlara bölünerek 1 gün boyunca içilir.

Ravent Rheum Officinale
(Kökleri) – 2 Gr
Ölmez Çiçek (Çiçekleri) – 3 Gr
Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 5 Gr
1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir ve geceleyin içilir.

Mazı Thuja (Tomurcukları) – 5 Gr
Ölmez Çiçek (Çiçekleri) – 10 Gr
Çobanedeğneyi (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı) – 5 Gr
Hindiba Cichorium İntybus
(Kökleri) – 5 Gr
Cehri Rhamnus İnfectorius
(Kökleri) – 10 Gr

Malzemeye 1 bardak su eklenir, 10 saat beklendikten sonra 5-7 dk kaynatılır. Gün boyu bir kaç defada sıcak içilir.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Çoban Değneyi
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 1 Ölçek
Mısır (Tepecikleri) – 1 Ölçek
Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Anason Anise (Tohumları) – 1 Ölçek
Kişniş Otu Coriandrum Sativum.
(Yaprakları) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 3 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. İdrar taşlarında günde 3 defa birer bardak içilir.

Kuşburnu Rosa Canina (Kökleri)

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak suda 15 dk kaynatılır ardından 2-3 saat bekletilir. 1 hafta ve daha fazla süreyle günde 3 defa birer bardak içilir.

Kuşburnu Rosa Canina (Meyve)

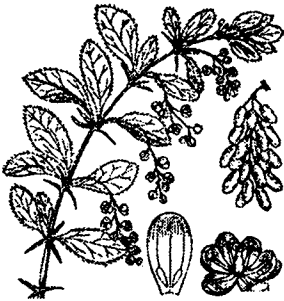
İdrar taşlarında köklerden hazırlanan sulu karışım içilir.

Kokulu Yapışkan Otu Asperula (Yerüstü Kısmı)

10-15 gr bitki 1 lt kaynar suda buğulanır, günde 3-4 defa 100 ml içilir.

İdrar Söktürücü Reçeteler

Kadın Tuzluğu Berberis Vulgaris (Yaprakları)



10 gr öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur,

süzülür, sıkılır ve hacmi 200 ml'ye ulaştırılır. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

<i>Ölmez Çiçek (Çiçekleri) -</i>	<i>40 Gr</i>
<i>Su Yoncası Sphagnum (Yaprakları) -</i>	<i>30 Gr</i>
<i>Nane (Yaprakları) -</i>	<i>20 Gr</i>
<i>Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları) -</i>	<i>10 Gr</i>

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 80-100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Su Yoncası Sphagnum (Yaprakları) -</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Nane (Yaprakları) -</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Pelin (Yaprakları) -</i>	<i>10 Gr</i>

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra 10 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır. İdrar söktürme için günde 3 yemek kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.

Andız Otu (Kökleri)

1 çay kaşığı öğütülmüş kök 1 bardak kaynamış soğuk suda 10 saat bekletilir ve süzülür. İdrar söktürücü etki için günde 4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

*Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri)*

2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. İdrar söktürmesi için günde 4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

*Sarı Kantaron
(Yerüstü Kısım) – 10 Gr
Ölmez Çiçek (Çiçekleri) – 15 Gr*

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml soğuk suda 12 beklendikten sonra 5 dk kaynatılır ve süzülür. İdrar söktürücü deva için günde 4 defa 100 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

*Kişniş Otu Coriandrum Sativum
(Tohumları) – 5 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Su Yoncası Sphagnum
(Yaprakları) – 15 Gr
Ölmez Çiçek (Çiçekleri) – 20 Gr*

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. İdrar söktürmesi için günde 2-3 defa 100 ml yemekten 15 dk önce içilir.

*Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 10 Gr
Yabani Kayışkiran
(Kökleri) – 10 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr*

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı sıkı kapalı kapta 1 saat beklendikten sonra süzülür. İdrar söktürücü etki için günde 1-2 bardak içilir.

*Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 5 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 5 Gr
Bubleurum Aureum Fisch
(Yerüstü Kısım) – 10 Gr
Pelin (Yaprakları) – 10 Gr
Civanperçemi Achilla
Millefolium
(Yerüstü Kısım) – 10 Gr*

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı sıkı kapalı kapta 1 saat beklendikten sonra süzülür. İdrar söktürmesi için günde 1-2 bardak yemekten önce içilir.

Mısır (Tepecikleri)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 30 dk ısıdıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3-4 defa 50 ml yemekten önce içilir.

*Kökboyası Rubiaceae (Kökleri) – 40 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Pelin (Yaprakları) – 10 Gr
Ölmez Çiçek (Çiçekleri) – 20 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 10 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 10 Gr*

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 30 dk ısıdıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 100-150 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Papatya Camomile
(Yerüstü Kısım)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1-2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Maydanoz Petroselinum Crispum
(Bitkisi)

- 1) 1 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye oda sıcaklığında olan 1 bardak kaynar su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa yemekten 20 dk önce 100 ml içilir.
- 2) 1 yemek kaşığı tohum, yaprak veya köke 1 bardak kaynar su eklenir. Zayıf ateşte 30-40 dk kaynadıktan sonra soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine buharlanmış miktarda su ilave edilir. Günde 3-4 defa ikiye yemek kaşığı yemekten önce alınır.

Ravent Rheum Officinale
(Kökleri) – 2 Gr
Ölmez Çiçek (Çiçekleri) – 3 Gr
Civanperçemi Achilla
Millefolium (Yerüstü Kısım) – 5 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir ve geceleyin içilir.

Karabaş Otu (Yerüstü Kısım)

1 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapalı kapta tamamen soğuyana kadar beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Mısır (Tepecikleri)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir ardından süzülür. İdrar söktürmesi için 3 saatte bir birer yemek kaşığı alınır.

Karaciğer ve Safra Yolları Hastalıkları

Huş Ağacı Betula (Yaprakları)

2 yemek kaşığı malzeme veya 1 yemek kaşığı köke 0,5 lt kaynar su eklenir, üzerine parmak ucu kadar soda ilave edilir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 0,3 bardak yemekten önce içilir.

Delialan Maydonozu (Yerüstü Kısım)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Çoban Değneyi
(Yerüstü Kısım) – 3 Ölçek
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 2 Ölçek
Sarı Kantaron (Yerüstü Kısım) – 4 Ölçek
Ölmez Çiçek, Altın Otu
(Çiçekleri) – 4 Ölçek

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt soğuk su eklenir ve 10 saat bekletilir. Kaynama süresi 5-10 dk daha uzatılır, soğuduktan sonra süzülür. Karışımın 1 bardak aç karına geri kalanı da gün boyu yemekten 1 saat sonra 3 defa içilir.

Çoban Değneği (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye oda sıcaklığında olan 1 bardak su eklenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Kolesistte ve mide-bağırsak yolları iltihaplanması hastalıklarında günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Boyacı Katırtırnağı (Yerüstü Kısmı)

15 gr kuru malzemeye 33 yemek kaşığı saf su eklenir ve suyun 0,7'si buharlanana kadar kaynatılır. Karışım 2 saatte bir 2 yemek kaşığı alınır.

<i>Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı) –</i>	<i>40 Gr</i>
<i>Çoban Değneyi (Yerüstü Kısmı) –</i>	<i>30 Gr</i>
<i>Ölmez Çiçek (Çiçekleri) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu) –</i>	<i>20 Gr</i>

4 yemek kaşığı malzeme 1 lt suda 10 saat beklenir, sabah 7-10 dk kaynatılır. Aç karına 1 bardak içilir, kalanı da gün boyu 4 defada yemekten 1 saat sonra içilir.

<i>Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı) –</i>	<i>20 Gr</i>
<i>Ölmez Çiçek (Çiçekleri) –</i>	<i>30 Gr</i>

Karışım termosta 10 saat bekletilir. Dozajı gün boyu 5 defada içilir.

Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk

kaynadıktan sonra süzülür. İdrar söktürücü etki ve ishale karşı etki için günde 3 defa 50 ml içilir.

Çilek Bitkisi Fragaria (Meyveleri)



50 gr meyve 1 lt suda hazırlanarak ciğer hastalıklarında içilir.

Kantoron (Yerüstü Kısmı)

20 gr otun 1 lt suda hazırlanan karışımı içilir.

Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis (Çiçekleri)

40 gr çiçek akşamleyin 1 lt suda buğulanır. Günde 3 bardak içilir.

<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis (Çiçekleri) –</i>	<i>40 Gr</i>
<i>Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı) –</i>	<i>40 Gr</i>
<i>Ölmez Çiçek, Altın Otu (Çiçekleri) –</i>	<i>40 Gr</i>
<i>Çoban Değneyi (Yerüstü Kısmı) –</i>	<i>20 Gr</i>
<i>Hindiba Cichorium Intybus (Kökleri) –</i>	<i>30 Gr</i>
<i>Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu) –</i>	<i>30 Gr</i>
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri) –</i>	<i>10 Gr</i>

20 gr malzeme 650 ml saf suda 10 saat beklenir, 5-7 dk kaynadıktan sonra 20 dk buğulanır. Günde 3 bardak içilir.

Kartopu Çiçeği Viburnum
(Tohumları)

10 gr tohuma 1 bardak su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3-4 defa 0,3 bardak içilir.

Anserina Gümüşü, Kaz Otu
(Yerüstü Kısmı)

20 gr malzeme otun 1 lt suda hazırlanan karışımı günde 3 defa birer bardak içilir.

Soğan

1 kg taze soğan 2 bardak şekerle karıştırılır, sarı renkli şurup oluşuncaya kadar fırında bekletilir. Bir kaç ay boyunca günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Aslanağzı Antirrhinum Lesser
(Yerüstü Kısmı)

40 gr otun 1 lt kaynar suda hazırlanan çayı içilir.

Damkoruğu Sedum Sempervivum
(Yaprakları)

1-2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa yemekten sonra birer yemek kaşığı alınır.

Fare Kulağı Anagallis Arvensis
(Yerüstü Kısmı)

20 gr malzemenin 1 lt suda hazırlanan karışımı günde 2-3 bardak içilir.

Çoban Çantası Carsella Bursa-Pastoris
(Yerüstü Kısmı)

40-50 gr otun 1 lt suda hazırlanan buğulaması içilir.

Yoğurt Otu Galium Mollugo L. (Bitkisi)

Bitkinin taze sıkma suyu günde 3 defa birer bardak içilir.

Kasık otu (Yerüstü Kısmı)

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer bardak yemekten önce içilir.

Mazı (Tomurcukları)

20 gr tomurcuğun 1 lt suda hazırlanan karışımı günde 3 defa birer bardak içilir.

Balkabağı (Tohumları)

500 gr öğütülmüş kabak veya 100 ml sıkma suyu karaciğer hastalıklarında 1 günde içilir.

Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı)

30 gr ot 1 lt suda demlenir ve çay gibi içilir.

<i>Atkıyruğu (Yerüstü Kısmı) –</i>	30 Gr
<i>Keklik otu (Yerüstü Kısmı) –</i>	20 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> <i>(Yerüstü Kısmı) –</i>	30 Gr

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra 10 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 2 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Şerbetçi Otu Humulus Lupulus (Tomurcukları)

20 gr tomurcuk 1 lt suda buğulanır ve karaciğer hastalıklarında içilir.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısmı)

5 gr malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 45 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa 80-100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Kuşburnu Rosa Canina (Tohumları)

Tohumlarından hazırlanan sulu karışım hastalıklarda içilir.

Kuzukulağı, Rumex Confertus Willd (Kökleri)

30 gr öğütülmüş malzemeye 6 bardak su eklenir, 1 saat kaynadıktan sonra 30 dk beklenir ve süzülür. Günde 2 defa 100 ml içilir.

Eucommia Ulmoides Oliver (Yerüstü Kısmı)

10 gr malzeme 1 bardak suda haşlanır. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kokulu Yapışkan Otu Asperula Odorata L (Yerüstü Kısmı)

10-15 gr malzeme 1 lt kaynar suda buğulanır. Günde 3-4 bardak içilir.

Diken Üzümlü Berberis Vulgaris (Kökleri) – 30 Gr

Hindiba Cichorium Intybus (Kökleri) – 30 Gr

Karahindiba Çiçeği Taraxacum Officinale (Kökleri) – 30 Gr

Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra süzülür. Geceleyin bir bardak alınır.

Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri) – 10 Gr

Nane (Yaprakları) – 10 Gr

Bupleurum Aureum Fish (Yaprakları) – 5 Gr

Sarı kantaron (Trt) – 15 Gr

Pelin (Yaprakları) – 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Kolesist ve kolanjitlerde akşam ve sabah olmak üzere yemekten 30 dk önce birer bardak içilir.

Su Yoncası Sphagnum (Yaprakları) – 20 Gr

Nane (Yaprakları) – 20 Gr

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
(Kabuğu) –	20 Gr
<i>Centiyane (Kökleri)</i> –	20 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale (Kökleri)</i> –	20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, haşlandıktan sonra süzülür. Hepatitte akşam ve sabah olmak üzere 1-2 bardak içilir.

<i>Karanfil Dianthus</i>	
(Çiçekleri) –	40 Gr
<i>Anason Anise (Tohumları)</i> –	20 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
(Kabuğu) –	30 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> –	40 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk beklenir ve süzülür. Hepatitte oturacak kısmın düzenlenmesi için uyumadan önce birer bardak içilir.

<i>Centiyane (Kökleri)</i> –	15 Gr
<i>Su Yoncası Sphagnum</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale (Kökleri)</i> –	20 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> –	20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, haşlandıktan sonra süzülür. Günde 2 defa birer bardak yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Sarı kantoron</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	15 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	15 Gr
<i>Çoban değneyi</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	15 Gr
<i>Bidense (Yerüstü Kısmı)</i> –	15 Gr

<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
<i>Solucan Otu Tanacetum</i>	
<i>Vulgare (Çiçekleri)</i> –	15 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
(Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina</i>	
(Tohumları) –	15 Gr
<i>Dulavratotu Arctium Lapa</i>	
<i>Lopux (Kökleri)</i> –	15 Gr
<i>Andız otu(Kökleri)</i> –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk beklenir, soğuduktan sonra süzülür. Kronik Hepatit ve karaciğer sirozunda günde 3 defa 100 ml yemekten 20 dk önce içilir.

<i>Sarı kantoron</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	30 Gr
<i>Ölmez Çiçek, Altın Otu</i>	
(Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
(Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Su Yoncası Sphagnum</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
<i>Peygamber Dikeni Carduus</i>	
<i>Benedictus (Yaprakları)</i> –	15 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale (Kökleri)</i> –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk beklenir, soğuduktan sonra süzülür. Hepatit, kolesist, kolanjitte günde 2-3 defa 100-150 ml içilir.

<i>Isırganotu Urtica Urens</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> –	15 Gr
<i>Sarı kantoron (Yerüstü Kısmı)</i> –	30 Gr
<i>Ayrık kökü (Kökleri)</i> –	30 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina</i>	
(Tohumları) –	30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 10 dk haşlandıktan sonra 2 saat bekletilir, soğutulur ve süzülür. Hepatit ve karaciğer sirozunda günde 2-3 defa 100-150 ml yemekten 20-30 dk önce içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
(Kabuğu) -	10 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) -	10 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum</i>	
<i>Carvi</i> (Tohumları) -	5 Gr
<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
(Tohumları) -	5 Gr
<i>Kantoron</i> (Yerüstü Kısım) -	10 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i>	
(Yerüstü Kısım) -	10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, ağzı kapatılarak 1 saat beklendikten sonra süzülür. Hepatitte oturacak kısmın düzenlenmesi için günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
(Kabuğu) -	30 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) -	50 Gr
<i>Anason Anise</i> (Tohumları) -	20 Gr
<i>Karanfil Dianthus</i>	
(Çiçekleri) -	10 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, ağzı kapatılarak 30 dk beklendikten sonra süzülür. Uyumadan önce 1 bardak içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
(Kabuğu) -	20 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) -	20 Gr
<i>Kişniş Otu Coriandrum</i>	
<i>Sativum</i> (Tohumları) -	15 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium</i>	
<i>Majus</i> (Yerüstü Kısım) -	15 Gr
<i>Sarı kantoron</i>	
(Yerüstü Kısım) -	30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, birkaç gün beklendikten sonra süzülür. Safra kesesi taşlarında günde 2-3 defa birer bardak içilir.

<i>Mısır</i> (Tepecikleri) -	2 Ölçek
<i>Aslanagzı Antirrhinum Lesser</i>	
(Yerüstü Kısım) -	2 Ölçek
<i>Ölmez Çiçek, Altın Otu</i>	
(Çiçekleri) -	3 Ölçek

20 gr malzemeye 2 bardak su eklenir, süzülür. İdrar söktürmesi için günde 4 defa 100 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

<i>Mısır</i> (Tepecikleri) -	15 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus</i>	
(Yerüstü Kısım) -	15 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale</i> (Kökleri) -	15 Gr
<i>Çobanedeğneyi</i> (Yerüstü Kısım) -	15 Gr
<i>Sarı kantoron</i> (Yerüstü Kısım) -	15 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata</i>	
(Yerüstü Kısım) -	15 Gr
<i>Anason Anise</i> (Tohumları) -	15 Gr
<i>Kişniş Otu Coriandrum Sativum</i>	
(Tohumları) -	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, haşlanır ve süzülür. Safra kesesi taşlarında günde 3 defa birer bardak içilir.

<i>Nevruz Otu Linaria Vulgaris</i>	
(Yerüstü Kısım) –	15 Gr
Ölmez Çiçek, Altın Otu	
(Çiçekleri) –	15 Gr
Sarı Kantaron	
(Yerüstü Kısım) –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra 20 dk beklenir ve süzülür. Hepatitte günde 4 defa 0,5 bardak yemekten 20 dk önce içilir.

<i>Oğulotu Melissa Officinalis</i>	
(Yaprakları) –	30 Gr
Nane (Yaprakları) –	30 Gr
Papatya Camomile	
(Çiçekleri) –	30 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklenir, soğutulur ve süzülür. Safra kesesi taşlarında günde 1 bardak içilir.

<i>Ardıç Juniperus Communis</i>	
(Meyveleri) –	15 Gr
Diken Üzümlü Berberis	
<i>Vulgaris</i> (Tohumları) –	15 Gr
Huş Ağacı <i>Betula</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
Pelin Otu (Yaprakları) –	15 Gr
Civanperçemi <i>Achilla Millefolium</i>	
(Yerüstü Kısım)–	15 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklenir, soğutulur ve süzülür. Kolesistit ve kolanjitte akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

Nane (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Bupleurum Aureum Fisch</i>	
(Yerüstü Kısım) –	10 Gr
Kırlangıç Otu <i>Chelidonium</i>	
<i>Majus</i> (Yerüstü Kısım) –	10 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Safra kesesi taşlarında akşam ve sabah olmak üzere günde 1 bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Nane (Yaprakları) –	5 Gr
Meyhaneci Otu	
(Yerüstü Kısım) –	5 Gr
Kırlangıç Otu <i>Chelidonium</i>	
<i>Majus</i> (Bitkisi) –	20 Gr
Atkuyruğu (Yerüstü Kısım) –	10 Gr
Kasık Otu (Yerüstü Kısım) –	10 Gr
Alıç (Çiçekleri) –	10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklenir, soğutulur. İdrar söktürmesi için gün boyu 3 defada içilir.

Nane (Yaprakları) –	30 Gr
Kırlangıç Otu <i>Chelidonium Majus</i>	
(Yerüstü Kısım) –	30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklendikten sonra soğutulur ve süzülür. Safra kesesi taşlarında akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

Nane (Yaprakları) –	30 Gr
Meyhaneci Otu (Yerüstü Kısım) –	30 Gr
<i>Melissa</i> (Oğulotu) <i>Officinalis</i>	
(Yaprakları) –	30 Gr

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısım) – 30 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklendikten sonra soğutulur ve süzülür. Safra kesesi taşlarında gün boyu 3 defada içilir.

Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 20 Gr
Yabani kayıştıran (Kökleri) – 20 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 20 Gr

Malzemeye 500 ml su eklenir, 10 dk haşlandıktan sonra beklenir, soğutulur ve süzülür. İdrar söktürmesi için dozajı gün boyu içilir.

Nane (Yaprakları) – 30 Gr
Su Yoncası Sphagnum
(Yaprakları) – 45 Gr
Ölmez Çiçek, Altın Otu
(Çiçekleri) – 60 Gr
Kışniş Otu Coriandrum Sativum
(Tohumları) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk haşlandıktan sonra süzülür. Kolestitte, kolanjitte günde 2-3 defa 100 ml yemekten 20 dk önce içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 8 Gr
Su Yoncası Sphagnum
(Yaprakları) – 3 Gr
Sarı Kantoron
(Yerüstü Kısım) – 8 Gr

Kantoron (Yerüstü Kısım) – 3 Gr
Anserina Gümüşi
(Yerüstü Kısım) – 3 Gr
Ölmez Çiçek, Altın Otu
(Çiçekleri) – 3 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 3 Gr

3 çay kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Kolenistitte günde 1 bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Ceviz Yaprığı (Yaprakları) – 15 Gr
Melissa (Oğulotu) Officinalis
(Yaprakları) – 15 Gr
Köpekotu Marrubium Vulgare
(Yerüstü Kısım) – 15 Gr
Kantoron (Yerüstü Kısım) – 15 Gr
Pelin Otu (Yaprak)
(Yaprakları) – 15 Gr
Kadın Tuzluğu (Kabuğu) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, haşlanır ardından süzülür. Kolesistite günde 3 bardak içilir.

Pelin Otu (Yaprak) 30 Gr
Acı Yonca (Yaprak) 30 Gr
Civanperçemi 30
Öküz Gözü (Çiçek) 15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, haşlanır ardından süzülür. İdrar söktürmesi için akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

Ravent Rheum Officinale
(Kökleri) – 30 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 30 Gr
Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısım) – 30 Gr

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	30 Gr
<i>Meyhaneci Otu</i> (Yerüstü Kismi) –	15 Gr
<i>Şahtere Fu Maria Officinalis</i> (Yerüstü Kismi) –	15 Gr
<i>Alıç (Çiçekleri)</i> –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, beklendikten sonra süzülür. İdrar söktürmesi için gün boyu 3 defada içilir.

<i>Kuşüzümü Ribes</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları ve Kökleri) –	15 Gr
<i>Labrodor Çayı Ledum</i> <i>Groenlandicum (Kökleri)</i> –	15 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina</i> (Tohumları) –	15 Gr
<i>Titrek Kavakpopulus</i> <i>Tremuloides (Kökleri)</i> –	15 Gr
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kismi) –	15 Gr

20 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğutulur ve süzülür. Gün boyu 2 defada içilir.

<i>Meyan Kökü Glycyrrhiza</i> <i>Glabra (Kökleri)</i> –	5 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> –	10 Gr
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kismi) –	10 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium</i> <i>Majus (Yerüstü Kismi)</i> –	10 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	5 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 10 dk kaynatılır, soğutulur ve süzülür. Kolit ve hepatitte günde 2 defa birer bardak yemekten sonra içilir.

<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Gelincik (Çiçekleri)</i> –	10 Gr
<i>Beyazballıbabı (Çiçekleri)</i> –	10 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Çakaleriği Prunus Spinosa</i> (Çiçekleri) –	30 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	30 Gr

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Hepatitte oturacağın düzenlenmesi için uyumadan önce 1 bardak içilir.

<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi</i> (Tohumları) –	15 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	15 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> –	15 Gr
<i>Sarı Kantoron</i> (Yerüstü Kismi) –	15 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kismi) –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Karaciğer sirozunda günde 2-3 defa 150-200 ml içilir.

<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kismi) –	50 Gr
<i>Ölmez çiçek,altın otu (Çiçekleri)</i> –	30 Gr
<i>Ravent Rheum Officinale</i> (Kökleri)–	20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bekletilir, soğutulur ve süzülür. Safra kesesi taşlarında dozajı akşamleyin bir defada içilir.

Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Pelin Otu (Yaprakları) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 15 Gr
Ölmez Çiçek, Altın Otu
(Çiçekleri) – 15 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 15 Gr
Diken Üzümü Berberis Vulgaris
(Kökleri) – 15 Gr
Hindiba Cichorium Intybus
(Kökleri) – 15 Gr
1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten süzülür. Hepatitte ve kolesistitte günde 3-4 defa 80-100 ml yemekten 15-20 dk önce içilir.

Dereotu Anethum Graveolens
(Tohumları) – 10 Gr
Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 10 Gr
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) – 10 Gr
Huş Ağacı Betula
(Yaprakları) – 10 Gr
Gnaphalium Uliginosum
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 10 Gr
Çilek Bitkisi Fragaria
(Meyveleri) – 20 Gr
Gül (Yaprakları) – 20 Gr
Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 30 Gr
Mısır (Tepecikleri) – 30 Gr
Ölmez Çiçek, Altın Otu
(Çiçekleri) – 40 Gr
Kuşburnu (Meyve) 30 Gr
5-6 gr malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa 150 ml yemekten 10-15 dk önce içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 15 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 30 Gr
Civanperçemi Achilla
Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Pelin Otu (Yaprakları) – 30 Gr
Ölmez Çiçek, Altın Otu
(Çiçekleri) – 30 Gr
2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, haşlandıktan sonra süzülür. İdrar söktürmesi için akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 15 Gr
Centiyane (Kökleri) – 15 Gr
Su Yoncası Sphagnum
(Yaprakları) – 15 Gr
Diken Üzümü Berberis Vulgaris
(Yaprakları) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 15 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 30 Gr
1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Kolesistitte ve kolanjitte günde 3 defa 0,5 bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Kırkkiliti Otu (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Keklik Otu (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir ardından haşlanır ve süzülür. Kan dolaşımında düzensizliğe neden olan hepatitte günde 2 defa birer bardak içilir.

<i>Şerbetçi Otu Humulus Lupulus</i>	
(Kozaları) –	10 Gr
<i>Pelin Otu (Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
(Kökleri) –	20 Gr
<i>Sarı Kantoron</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	30 Gr

3 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Kolesistitte ve kolanjitte akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

<i>Şerbetçi Otu Humulus Lupulus</i>	
(Kozaları) –	2 Yemek Kaşığı
Süt –	1 Bardak
Su -	1 Bardak

Malzeme sıcak süt ve suyla karıştırıldıktan sonra 10 saat bekletilir ve sabah erkenden süzülür. İdrar söktürmesi için gün boyu 3 defada sıcak içilir.

<i>Hindiba Cichorium Intybus</i>	
(Kökleri) –	15 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale (Kökleri) –</i>	15 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	15 Gr
<i>Su Yoncası Sphagnum</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklendikten sonra soğutulur ve süzülür. Safra kesesi taşlarında gün boyunca 3 defada içilir.

<i>Hindiba Cichorium Intybus</i>	
(Kökleri) –	30 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale (Kökleri) –</i>	30 Gr
<i>Ölmez Çiçek, Altın Otu</i>	
(Çiçekleri) –	30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. İdrar söktürmesi için gün boyu 3 defada içilir.

<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus</i>	
(Yerüstü Kısmı)–	30 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale (Kökleri) –</i>	30 Gr
<i>Ravent Rheum Officinale</i>	
(Kökleri) –	30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bekletilir, soğutulur ardından süzülür. İdrar söktürmesi için gün boyunca 3 defada içilir.

<i>Kırlangıç Otu Chelidonium</i>	
<i>Majus (Yerüstü Kısmı) –</i>	40 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	40 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bekletilir, soğutulur ardından süzülür. Safra kesesi taşlarında akşam ve sabah olmak üzere günde 1 bardak içilir.

<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i>	
(Yaprakları) –	5 Gr
<i>Pelin Otu (Yaprakları)–</i>	5 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i>	
(Meyveleri) –	5 Gr

Malzemeye 1 lt su ilave edilir. Karaciğer sancılarında günde 3 bardak içilir.

<i>Kuşburnu Rosa Canina</i> (Tohumları) –	30 Gr
<i>Ayrukkökü (Kök) –</i>	30 Gr
<i>Isırganotu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklendikten sonra süzülür. Karaciğer sirozunda gün boyu 2-3 defada içilir.

Kavun (Tohumları)

Kuru malzeme havanda ezildikten sonra 200 ml süte 1,5 saat bekletilir ardından eritilmiş inek yağında 2 saat bekletilir ve süzülür. Her sabah 100 gr içilir. Karaciğer ve mide hastalıklarında temizleyici etki göstermektedir.

Ölmez Çiçek, Altın Otu (Çiçekleri)

40 gr çiçek 1 lt suda buğulanır. Çay gibi içilir.

<i>Solucan Otu Tanacetum Vulgare</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Sarı Kantaron</i> (Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek
<i>Dulavratotu, Arctium Lapa Lopux</i> (Kökleri) –	1 Ölçek
<i>Kuşburnu Rosa Canina</i> (Tohumları) –	1 Ölçek
<i>Andız Otu (Kökleri) –</i>	1 Ölçek
<i>Çaban Değneyi Otu</i> (Yerüstü Kısmı) –	1 Ölçek
<i>Bidense (Yerüstü Kısmı)–</i>	1 Ölçek
<i>Adaçayı (Yaprak)</i>	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda haşlanır. Günde 3 defa 80-100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Hindiba Cichorium Intybus (Yaprakları)

40 gr malzeme 1 lt suda haşlanır. Karaciğer sirozunda içilir.

Karaciğer Sirozu

Siroz zehirlenme gibi başka sebepler yüzünden oluşabilse de genellikle alkolizm ve yetersiz beslenmeyle gelişen çok ciddi bir kronik hastalıktır. Hastalığın ilk aşamalarında karaciğer büyür daha sonra ise büzülerek atropinlenir. Bu hastalık karaciğer hücrelerinde ve yoğun bağ dokularının oluşumu ile karaciğerin faaliyetlerini zedeleyen yıkıma sebep olur. Aşağıda sıralanan reçeteler uzun yıllardır Rus hekimlerinin sirozlu karaciğeri iyileştirmek için kullandıkları formüllerdir.

Siroz Reçetesi -1

- 1 Kısım Kuşburnu (Rose Hibs)
- 2 Kısım Ölmez Çiçeği
(Strawflower Flowers)
- 1 Kısım Isırgan Otu Yaprığı
(Nettle Leaves)

Bir bardak (250 ml) kaynayan suya bir buçuk çay kaşığı (7 gr) bitkisel karışımdan ilave ediniz. Ocağın ateşini kısarak beş dakika kadar daha karışımı karıştırınız. Karışımı bir termosaya boşaltıp ağzını kapakla kapatınız ve dört saat demlenmeye bırakınız. Süzdüğünüz karışımdan her defasında yudumlayarak gün boyunca bir bardak (250 ml) tüketiniz.

Siroz Reçetesi -2

1 Kısım Kekik Tohumu
(Thyme Seeds)

1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)

1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

1 Kısım Meyan Kökü
(Licorice Roots)

1 Kısım Kuş Burmu (Rose Hibs)

Yukarıdaki tarife göre hazırlayınız
ve her gün kahvaltıdan ve akşam
yemeğinden önce yarım bardak
(125 ml) içiniz.

Siroz Reçetesi -3

2 Kısım Kuşburnu (Rose Hibs)

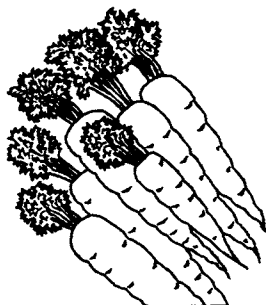
1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)

3 Kısım Havuç Kökü (Rendelenmiş)
(Carrot Root)

1 Kısım Üvez Meyvesi
(Rowanberries)

2 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)

Yukarıdaki tarife göre hazırlayınız
ve günde üç kere yemeklerden
önce yarım bardak (125 ml) içiniz.



Havuç

Karaciğer Büyümesi

Yer Sarmaşığı (Yerüstü Kısmı)

5 gr kuru malzeme 1 bardak kaynar suda
buğulanır.

Hazaran Çiçeği (Bitkisi)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır.
Günde en fazla 3 bardak içilir.

Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu)

20 gr malzeme 500 ml suda 15 dk
kaynatılır ve gün boyunca 5-6 defada
içilir.

Mısır (Tepecikleri)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su
eklenir, ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 10
dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve
üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir.
Yemekten 3-4 saat evvel 500 ml içilir.

Farekulağı (Bitkisi)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır.
Günde 2-3 bardak içilir.

Sarılık

Ölmez Çiçek, Altın Otu

(Çiçekleri) –

40 Gr

Su Yoncası Sphagnum

(Yaprakları) –

25 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 2 bardak su
eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 1 saat
bekletilir ve süzülür. Günde 2-3 defa
100 ml yemekten 15-20 dk önce içilir.

Ölmez Çiçek, Altın Otu (Çiçekleri)

- 1) 40 gr malzeme 1 lt suda demlenir ve çay gibi içilir.
- 2) 25 gr çiçek yarısı buharlanıncaya kadar 1 lt suda kaynatılır. Günde 2 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kestere (Yaprakları)

1 çay kaşığı suya bal ilave edilir ve günde 3 defa alınır.

Söğüt Salix (Kabuğu)

- 1) 40 gr kuru malzeme 1 lt suda haşlanır. Karşım dahilen alınır.
- 2) 60 gr öğütülmüş kuru malzeme 1 lt suda 15-20 dk kaynatılır, 1 gün beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml yemekten önce içilir.

Vişne (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sütte 10-15 haşlanır. Karşım dahilen alınır.

Boyacı Katırtırnağı (Yerüstü Kısmı)

15 gr kuru malzemeye 33 yemek kaşığı su eklenir hacminin 0,7'si buharlanana kadar kaynatılır. Karşım 1 günlük aralıkla 2 saatte bir 3 yemek kaşığı alınır.

Su Teresi Lepidium Sativum (Yerüstü Kısmı)

Bitkiden yapılan sıkma suyu günde 3 defa birer çay kaşığı içilir.

Hazaran Çiçeği (Bitkisi)

20 gr bitki 1 lt suda buğulandıktan sonra günde 3 bardak içilir.

Çilek Bitkisi Fragaria (Meyveleri)

50 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Dahilen alınır.

Lahana (Yaprakları)

1 bardak sıkma suyu 2-3 saatte bir alınır. Tedavi kürü 1-2 haftadır.

Meyhaneci Otu

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Ölmez Çiçek, Altın Otu (Çiçekleri) - 1 Ölçek

15 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 3 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyu 3-4 defada birer bardak içilir.

Aslanağzı Antirrhinum Lesser

(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Ölmez Çiçek, Altın Otu (Çiçekleri) – 15 Gr
Mısır (Tepecikleri) – 10 Gr

40 gr malzemeye 1 lt su eklenir ve çay gibi içilir.

Yulaf Avena Sativa (Kuru Gövdesi)

Öğütülmüş malzeme toplamı 1 lt suda hacminin yarısı buharlanıncaya kadar kaynatılır. Günde 3 defa birer bardak içilir.

Damkoruğu Sedum Sempervivum
(Yaprakları)

1-2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı yemekten sonra alınır.

Fare Kulağı Anagallis Arvensis
(Çiçekleri)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Günde 2-3 bardak içilir.

Solucan Otu Tanacetum Vulgare
(Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzeme 1,5 bardak kaynar suda demlenir, kaynadıktan sonra soğutulur. Günde 3 defa 100 ml yemekten önce içilir.

Papatya Camomile
(Yerüstü Kısım)

1-2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1-2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Ayrıkökü (Kökleri)

100 gr köke 1lt damıtılmış su eklenir, hacminin 0,5'i kalıncaya kadar zayıf ateşte kaynatılır. Günde 4 defa birer yemek kaşığı yemekten önce alınır.

Ayı Üzümü Arctostaphylos

Uva-Ursioknyanka

(Yaprakları) –

1 Ölçek

Çoban Değneyi

(Yerüstü Kısım) –

1 Ölçek

Mısır (Tepecikleri) –

1 Ölçek

Fasulye Vicia Faba*

(İnce Gövdeleri) –

1 Ölçek

Kasık Otu

(Yerüstü Kısım) –

1 Ölçek

15 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 3 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml sıcak içilir.

Şerbetçi Otu Humulus Lupulus

(Tomurcukları)

2 yemek kaşığı tomurcuktan hazırlanmış sıkma suya 1 bardak suyla karıştırılmış 1 bardak süt ilave edilir. Kışın sütle sıkma su yerine öğütülerek toz haline getirilmiş şerbetçi otu *Humulus lupulus* kozalarından 2 yemek kaşığı alınarak karıştırılır. Karışım fırın veya termosta 10 saat buğulanır. Buğusu gün boyu sıcak içilir.

Bayır Turpu (Kökleri)

1 kg turp kökü et makinesinden geçirildikten sonra üzerine 3 lt kaynar su eklenir ve ağzı kapatılarak 24 saat demlenir. Günde 3 defa 100 ml yemekten önce içilir.

Hindiba Cichorium Intybus (Bitkisi)

40 gr malzeme 1 lt suda haşlanır. Sarılıktadır.

* Burada kuru fasulye kabuğu anlaşılmaktadır.

Adaçayı *Salvia Officinalis*

(Yaprakları) – 25 Gr

Pelin Otu (Yaprakları) – 25 Gr

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak sıcak içilir.

Beyaz Ballıbabı (Çiçekleri)

1) 2 yemek kaşığı malzemeye oda sıcaklığında 2 bardak su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3–5 defa 0,3 bardak içilir.

2) 4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Günde 3 defa 100 öl içilir.

**Farekulağı *Hieracium Mousea*
(Bitkisi)**

40 gr bitki 1 lt suda buğulanır. Gün boyu içilir.

Kadın Tuzluğu (Kökleri)

15 cm boyunda diken üzümü *Berberis vulgaris* kökü 500 ml votkada 7 gün bekletilir ardından süzülür. Nöbet zamanı 1 çay kaşığı içilir.

Havuç (Tohumları)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 400 ml suda ve sıcak ortamda 12 saat bekletilir, süzülür. Günde 5–6 defa 100 ml sıcak içilir.

Kurtpençesi (Kökleri)

1 yemek kaşığı kök öğütülür ve 1 bardak suda 10 dk haşlanır. Günde 3–4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Karahindiba Çiçeği *Taraxacum Officinale* (Kökleri)

1 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak su eklenir, 20 dk kaynadıktan sonra süzülür. Günde 3–4 defa 50 ml içilir. İdrar söktürmesi için alınır.

**Karaman Kimyonu *Carum Carvi*
(Çiçekleri) – 3 Ölçek**

Civanperçemi *Achilla Millefolium*

(Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek

Pelin Otu – 2 Ölçek

Nane (Yaprakları) – 2 Ölçek

Rezene *Foeniculum Vulgare*

(Tohumları) – 2 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 300 ml kaynar su eklenir, sıcak ortamda 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 2 yemek kaşığı alınır.

**Şerbetçi Otu *Humulus Lupulus*
(Kozaları)**

10 gr malzemeye 300 ml su eklenir. 15 dk kaynadıktan sonra süzülür ve günde 3–4 defa 40 damla alınır.

Diken Üzüümü Kadın Tuzluğu *Berberis Vulgaris* (Yaprakları)

10 gr öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıdıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3–4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Diken Üzümlü Berberis Vulgaris
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Huş Ağacı Betula
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 1 Ölçek
Pelinotu (Yaprakları) – 1 Ölçek
Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme önceki tarif şekliyle hazırlanır. Günde 2-3 defa birer bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 20 Gr
Sarı Kantoron
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Gül (Taç Yaprakları) – 20 Gr
At Kuyruğu
(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Mısır (Tepecikleri) – 30 Gr
Kuşburnu Rosa Canina
(Tohumları) – 30 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, 30 dk haşlandıktan sonra 2 saat bekletilir. Günde 3 defa 150 ml yemekten önce içilir.

Sarı Kantoron
(Yerüstü Kısmı) – 40 Gr
Çoban Değneyi
(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Ölmez Çiçek, Altın Otu
(Çiçekleri) – 40 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 40 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 20 Gr

4 yemek kaşığı malzeme 1 lt saf suda 10 saat bekletilir ve sabah erkenden 7-10 dk kaynatılır. Karışımdan 1 bardak aç karına içilir, geriye kalanı da gün boyunca 4 defada yemekten 1 saat sonra içilir.

Sarı Kantoron
(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Pelin Otu (Yaprakları) – 20 Gr
Kediotu Valeriana
Officinalis (Kökleri) – 20 Gr
Şerbetçi Otu Humulus
Lupulus (Kozaları) – 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 45 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 2-3 defa 1-2 bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Sarı Kantoron
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr
Karahindiba Çiçeği
Taraxacum Officinale
(Kökleri) – 15 Gr
Karaman Kimyonu
Carum Carvi (Tohumları) – 15 Gr
Su Yoncası Sphagnum
(Yaprakları) – 15 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 15 Gr
Kantoron (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr

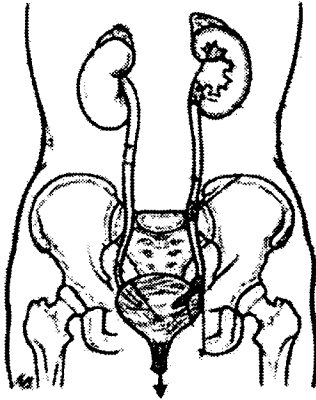
Hazırlanış şeması bir önceki tariftteki gibidir. Günde 2 defa birer bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Kantoron (Yerüstü Kısmı)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Dahilen alınır.

1 kg taze soğan 2 bardak şekerle çalkalanır ve üzerinde sarı renkli şurup oluşuncaya kadar fırında bekletilir. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır. Tedavi kürü bir kaç ay sürmektedir.

İDRAR ÇIKARAN ORGANLARIN HASTALIKLARI



BÖBREK VE İDRAR YOLLARI HASTALIKLARI

Böbrekler bizler için çok önemlidir. İdrar oluşumu, idrarın vücuttan atılımı, vücuttaki su, elektrolit ve kandaki asit miktarının ayarlanması hep böbreklerin görevidir.

Önümüzdeki birkaç sayfada böbrekleri ve idrar yolunu etkileyen bazı hastalıklar ve Rus hekimlerin bu hastalıkları önlemek için kullandığı bitkisel formüller üzerinde duracağız.

Böbrek hastalığının semptomları bel ağrısı, ödemler, kan basıncının artışı ve idrar analizlerindeki değişiklikler olmaktadır.

Böbrek tedavisinde kullanılan şifalı bitkiler damar duvarlarının güçlendirmekte, alerjiye karşı ve idrar söktürücü etkiye yol açmaktalar. Bu esnada vücudun asitli alkalilik oranı bozulmamakta ve organizmadan birçok idrar preparatlarını çıkaran potasyum korunmaktadır. Ot preparatları genel durumu iyileştirmekte, böbreğin işlevselliğini, uykuyu normalleştirmekte, ödemleri azaltmaktadır. Düzenli ve doğru tedavi uygulandığında idrar analizleri normale dönmektedir.

Böbreklerin bitkilerle tedavisi her zaman uzun sürmektedir. Önemli semptomlar kaybolduktan sonra tedavi 1,5-2 sene boyunca devamlı uygulanmalı ve ancak bundan sonra asist dozlara geçilmektedir. Bu tedavi yılda 3-4 ay belirli şemayı uygulamadan bitkilerin yemek istihkakına katılmasıyla sürdürülecektir. Bu sırada

bir malzeme toplusu ile yapılan tedavi en fazla 1,5-2 ay sürmelidir.

Böbrek hastalıkları nelerdir;

Karın sıskası – karın boşluğunda sıvı toplanması

Nefrit – böbrek iltihaplanmasıdır, idrarda protein ve kan elementlerinin bulunması ile karakterize edilmektedir.

Nephritis (nefrit) böbrek iltihaplarına verilen klinik bir terimdir. Glomerulonefrit bir çeşit nefrit olup glomerulleri, yani böbreklerdeki kılcal damarlar kümesinden oluşmuş ince bir zarla çevrili idrar oluşumunda görevli minik yapıları etkiler.

Akut Glomerulonefrit

Akut glomerulonefrit genellikle yatak istirahati, tuzsuz beslenme ve antibiyotik gibi tıbbi tedavilerle iyileştirilir. Bitkisel tedavi yöntemlerini kullanmak her ne kadar çok yavaş işlese de bu yöntemlerin farmakolojik ilaçlara oranla kötü sonuçlara neden olabilecek çok fazla yan etkisi olmadığı gözlenmiştir. Bu sebepten dolayı Rus doktorlar hem geleneksel tıbbi yöntemleri hem de bitkisel karışımları tedavide kullanmayı tercih etmektedirler.

Şifalı bitkiciler aşağıda sıralanan reçetelerin atkuyruğu,

huş ağacı yada andıç meyvesi içeren başka reçetelerle birlikte alınmaması gerektiğini önermektedirler. Böbrek problemleri uzman bir doktor tarafından teşhis edilmelidir.

Pielit (pielonefrit) - böbreğin katı ve kronik enfeksiyon hastalığıdır, idrarda irin oluşur;

Üretrit – idrar çıkaran yol mukozunun iltihaplanmasıdır.

Mesane iltihabı – idrar kesesinin iltihaplanmasıdır. Ağrılı ve durmadan idrar çıkarma, gece idrar çıkarma, idrarda kan bulunması, bel veya karın altında ağrılar bunun semptomlarıdır.

Böbreklerin yanlış tedavisi böbrek yetmezliğine, günlük gıda ürünleri tüketimi sonucu zehirlenmeye yol açabilmektedir. Buna göre, tedaviye başlamadan önce doktora danışılmalıdır.

Akut Glomerulonefrit Reçetesi -1

- 3 Kısım Oğul Otu
(Lemon Balm)
- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 1 Kısım Mercan Köşk
(Marjoram)
- 2 Kısım Aslan Kuyruğu
(Motherwort)

Bir bardak (250 ml) suya bir yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımdan koyunuz. Karışımı kaynayınca ya kadar ısıtıp ocağın ateşini kısınız ve beş dakika kadar yavaşça karıştırınız. Karışımı bir termosaya boşaltınız ve termosun kapağını sıkıca kapatıp dört

saat bekleyiniz. Daha sonra süzdüğünüz bu karışımdan günde dört kere yemeklerden önce ¼ bardak (60 ml) içiniz. Eğer istenirse karışıma bir miktar bal da katılabilir.

Akut Glomerulonefrit Reçetesi -2

- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım Aslan Kuyruğu
(Motherwort)
- 1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)

Yukarıdaki tarifte olduğu gibi hazırlayarak içiniz.

Akut Glomerulonefrit Reçetesi -3

- 1 Kısım Kantoron Bitkisi
(St. Johnswort Herb)
- 1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)
- 1 Kısım Arnika Çiçeği
(Arnica Flowers)
- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız ve içiniz. Bu reçete özellikle böbrek iltihabıyla beraber kanaması olan hastalar için önerilir.

Kronik Glomerulonefrit

Kronik glomerulonefrit tıp dilinde sessiz, hipertonic, bulaşıcı ve karışık olmak üzere pek çok şekilde görülebilir. Aşağıda sıralanan bitkisel karışım reçeteleri doktorların teşhisi doğrultusunda geleneksel tıp tedavi yöntemlerinin yanında uygulanan yöntemlerdir.

Kronik Glomerulonefrit Reçetesi -1

- 1 Kısım Kantoron (St. Johnswort)
- 1 Kısım Hercai Menekşe (Pansy)
- 2 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 1 Kısım Oğul Otu Yaprağı
(Lemon Balm Leaves)

Yukarıda verilen reçetelerde olduğu gibi karışımı hazırlayınız. Günde üç kere ¼ bardak (60 ml) içiniz. Bu reçete daha çok hastalığın sessiz evresinde olan hastalara önerilir.

Kronik Glomerulonefrit Reçetesi -2

- 1 Kısım İzlanda Likeni
(Iceland Moss)
- 2 Kısım Oğul Otu Yaprağı
(Lemon Balm Leaves)
- 2 Kısım İhlamur Çiçeği
(Linden Flowers)
- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 1 Kısım Maydonoz Tohumu
(Parsley Seeds)

Bir bardak (250 ml) soğuk suya bir buçuk çay kaşığı (7 gr) bitkisel karışımdan ilave ediniz. Karışımın

kapağını kapatıp iki saat bekleyiniz. Karışımı kaynatınız ve ateşin ısını azaltarak beş dakika kadar karışımı yavaş yavaş karıştırınız. Karışımı bir termosaya boşaltıp dört saat demlenmeye bırakınız. Daha sonra süzdüğünüz karışımdan günde üç kere yemeklerden önce ¼ bardak (60 ml) içiniz. Bu reçete terlemeye neden olabilir ve ayrıca iltihap önleyici ve toksin atıcı özelliği de vardır.

Kronik Glomerulonefrit Reçetesi -3

- 1 Kısım Andızotu Kökü
(Elecampane Roots)
- 2 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
- 1 Kısım İzlanda Likeni
(Iceland Moss)
- 1 Kısım Mürver Ağacı Çiçeği
(Elder Flowers)
- 1 Kısım Nkester (Betony)

Yukarıda açıklandığı gibi hazırlayınız ve içiniz. Bu reçete böbreklerin salgılama ve ifraz etme özelliğini yardımcıdır.

Kronik Glomerulonefrit Reçetesi -4

- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 1 Kısım Çoban Cantası
(Shepherd's Purse)
- 2 Kısım Adaçayı (Sage)
- 1 Kısım Aslan Kuyruğu
(Motherwort)

Yukarıdaki tarifte olduğu gibi hazırlayarak içiniz. Bu reçete bu hastalığın herhangi bir türünü

iyileştirmek için uygundur. Dört haftalık bir kullanımdan sonra hekimler aşağıda verilen reçeteyi uygulamaya geçmeyi önerirler.

Kronik Glomerulonefrit Reçetesi -5

- 1 Kısım Altıncık Reçetesi
(Calendula Flowers)
- 1 Kısım Dere Otu Tohumu
(Dill Seeds)
- 3 Kısım Oğul Otu (Lemon Balm)
- 2 Kısım İzlanda Likeni
(Iceland Moss)

Yukarıdaki tarifte olduğu gibi hazırlayarak dört hafta kadar içiniz. Dört hafta sonra Kronik Glomerulonefrit Reçetesi 4'ü bir dört hafta kadar daha uygulayınız. İleride gerekirse Kronik Glomerulonefrit Reçetesi 4 ile 5 dönüşümlü olarak uygulanabilir.

Kronik Pyelonefrit

Pyelonefrit böbrek çevresi ve pelvisin iltihaplanmasına verilen addır. Teşhisten sonra doktor bu hastalığın sebeplerinin enfeksiyonlar, bademcik iltihabı, aşırı diş çürükleri veya iltihaplarının olduğunu belirtir. Her ne kadar bütün bu hastalıklar küçük semptomlar gibi gözükse de bütün bunların salgıları böbreğe taşınır ve burada iltihaplara, tahrişlere sebep olur. Rus doktorlar bitkilerin yanında antibiyotikler de önerirler. Antibiyotik tedavisi genellikle altı ya da sekiz hafta sürer, daha sonra ise ayda sekiz-on gün olmak üzere tedaviye devam edilir. Bu süreçlerde bitkisel tedavi de önerilmektedir.

Bitkiler bu sorunun tedavisinde başarılı olursa şiddetli ve kronik böbrek yetmezliği durumlarında bitkilerin seçimi uzmanlar tarafından yapılmalıdır. Ardiç otu meyvesi, atkuyruğu otu, arpa, aloe vera, altıncık çiçeği gibi bitkilerle oluşturulan tedavi reçetelerini büyük bir titizlikle hazırlamak gerekmektedir. Çünkü bu bitkilerin böbreği tahriş etme riskleri vardır.

Pyelonefrit Reçetesi -1

- 1 Kısım Huş Ağacı Yaprağı
(Birch Leaves)
- 1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)
- 2 Kısım İzlanda Likeni
(Iceland Moss)
- 1 Kısım Hatmi Kökü
(Althaea Roots)
- 1 Kısım Yaban Mersini Yaprağı
(Bilberry Leaves)

Bir bardak (250 ml) kaynayan su içeren bardaka 1 yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımdan koyunuz. Karışımı kapakla kapatıp iki saat demlenmeye bırakınız. Daha sonra karışımı tekrar kaynayıncaya kadar ısıtınız, bir süre sonra ateşin ısını azaltıp birkaç dakika yavaş yavaş karıştırınız. Karışımı bir termosaya boşaltarak iki saat de burada kapağı kapalı olarak bekletiniz. Karışım soğuduktan sonra günde dört kere yemeklerden sonra iki yemek kaşığı (30 gr) tüketiniz.

Pyelonefrit Reçetesi -2

- 2 Kısım Hercai Menekşe Yaprağı
(Pansy Leaves)
- 2 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 1 Kısım Çoban Çantası Yaprağı
(Shepherd's Purse Leaves)
- 2 Kısım Huş Ağacı Yaprağı
(Birch Leaves)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayınız. Günde üç kere yemeklerden önce 1/3 bardak (80 ml) içiniz. Hekimler bu reçeteyi en iyi sonucu alabilmek için her iki haftada bir bir önceki reçeteye değiştirerek uygulamayı öneriyorlar.

Pyelonefrit Reçetesi -3

- 1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)
- 2 Kısım Civanperçemi (Yarrow)
- 3 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
- 3 Kısım Hercai Menekşe (Pansy)
- 3 Kısım Öksürük Otu Yaprağı
(Coltsfoot Leaves)

Bir bardak (250 ml) kaynayan suya bir yemek kaşığı bitkisel karışımdan katınız. Karışımın kapağını kapatarak dört saat demlenmeye bırakınız. Karışım soğuduktan sonra günde iki kere yemeklerden önce yarım bardak (125 ml) tüketiniz.

Bazı hastalar için bu reçete önceki iki reçeteye göre daha etkili oluyor. Eğer öteki reçetelerle istediniz sonucu alamazsanız bu reçeteyi uygulamanızı önerilen süre yirmi –yirmi beş gündür. İki ya da üç ay sonra öteki reçeteleri uygulamaya dönebilirsiniz. Bu süreçten sonra gerek görülürse bu reçete de uygulanabilir.

Kronik Böbrek İltihabı

Huş Ağacı *Betula* (Yaprakları)

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür ve üzerine parmak ucu kadar soda ilave edilir. Günde 3-4 defa 3-4 saat aralıklarla içilir.

<i>Mürver Çiçeği</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Sarı Kantaron</i> (Yerüstü Kısım)–	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri)–	1 Ölçek
<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra 10 dk soğutulur sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Geceleyin 1-2 bardak sıcak içilir.

Su Teresi Lepidium Sativum (Yerüstü Kısım)

Taze sıkma suyu günde 3 defa birer çay kaşığı içilir.

<i>Çilek Bitkisi Fragaria</i> (Meyveleri) –	60 Gr
<i>Lavanta Çiçeği Lavendula</i> (Yerüstü Kısım) –	10 Gr
<i>Frenk Üzümlü</i> (Yaprakları)–	10 Gr
<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Ciğerotu Pulmonaria Officinalis</i> (Yerüstü Kısım) –	10 Gr

<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Meyveleri) –	10 Gr
<i>Şerbetçi Otu Humulus Lupulus</i> (Kozaları) –	10 Gr
<i>Gül</i> (Taç Yaprakları) –	10 Gr
<i>Ayi Uzumu Arctostaphylos</i> <i>Uva-Ursioknyanka</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Kestere</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Kırmızı Yaban Mersini</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	30 Gr
<i>Isırgan otu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	30 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina</i> (Tohumları) –	40 Gr
<i>Atkuyruğu</i> (Yerüstü Kısım)–	50 Gr

5-6 gr malzeme 1,5-2 bardak kaynar suda demlenir ardından 2 saat bekletilir. Gün boyu 3-4 defada yemekten önce içilir.

<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i> <i>Officinale</i> (Kökleri) –	30 Gr
<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları) –	30 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Meyveleri) –	30 Gr

1 ölçek malzeme 10 ve 20 ölçek kaynamış su karıştırılır. Günde 3 defa birer yemek kaşığı yemekten önce alınır. Tedavi kürü 10-12 gün devam etmektedir.

Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis (Çiçekleri)

40 gr çiçek geceleyin 1 lt suda buğulanır. Günde 3 defa içilir.

<i>Keten Linum Usitatissimum</i> (Tohumları) –	40 Gr
<i>Yabani kayışkiran</i> (Kökleri) –	30 Gr
<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları) –	30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülüp sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Gün bir kaç defa 50-70 ml içilir.

Çobanotu Capsella Bursa
Pastoris
(Yerüstü Kısmı)

40-50 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Dahilen alınır.

Kedi Bıyığı (Yerüstü Kısmı)

7-9 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülüp sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 defa 70-100 ml sıcak içilir. Tedavi kürü aylar arası 5-6 günlük teneffüslerle 4-6 ay sürmektedir.

<i>Kedi Bıyığı</i> –	20 Gr
<i>Ayi Uzumu Arctostaphylos Uva-</i> <i>Ursi (Yaprakları) –</i>	10 Gr
<i>At Kuyruğu</i> (Yerüstü Kısmı)–	10 Gr
<i>Meyan Kökü Glycyrrhiza</i> <i>Glabra (Kökleri) –</i>	15 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis (Çiçekleri) –</i>	15 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bit önceki tarifteki gibi hazırlanır. Günde 3-4 defa 50-70 ml içilir.

<i>Kedi Bıyığı</i> –	15 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı) –</i>	10 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısmı) -	10 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis (Çiçekleri) -</i>	20 Gr
<i>Bidense (Yerüstü Kısmı) –</i>	15 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina</i> (Tohumları) –	15 Gr

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanır ve içilir.

<i>Kedi Bıyığı</i> –	15 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı)–</i>	15 Gr
<i>Civanperçemi Achilla</i> <i>Millefolium</i> (Yerüstü Kısmı)–	15 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis</i> (Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Bidense (Yerüstü Kısmı)–</i>	15 Gr
<i>Isırganotu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	15 Gr

Bir önceki tarifteki gibi hazırlanır ve kullanılır.

Sap Kerevizi Apium Graveolens
(Kökleri)

- 1) 3-4 gr öğütülmüş köke 1 lt su ilave edilir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.
- 2) 1 yemek kaşığı öğütülmüş taze köke 1,5 bardak soğuk su ilave edilir, 4 saat beklendikten sonra

süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

3) Sap kerevizi *Apium graveolens* tohumlarının taze sıkma suyu günde 3 defa yemekten 30 dk önce 1-2 çay kaşığı içilir.

4) 1 yemek kaşığı selderisi tohumlarına 2 bardak kaynatılmış soğuk su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.

Beyaz Ballıbaba (Yerüstü Kısmı)

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 gece bekletilir ardından süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

İdrar Kesesi İltihabı (Mesane İltihabı)

Ayı Üzümü Arctostaphylos Uva-Ursi (Yaprakları)

10 gr ayı üzümü *Arctostaphylos uva-ursi* yaprağı 500 ml suda 10 dk kaynatılır, 1 saat beklendikten sonra süzülür. 3-4 saatte bir birer yemek kaşığı alınır.

Mısır (Tepecikleri) – 1 Ölçek
Sarı kantaron (Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Çayır Otu Geum (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Peygamber Çiçeği (Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su ilave edilir. 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml alınır.

Dereotu Anethum Graveolens (Tohumları)

Dereotu Anethum graveolens tohumları kahve makinesinde ezilir ardından 1 çay kaşığı *dereotu Anethum graveolens* unu 200 ml kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra her sabah aç karına çöktüntüleriyle beraber içilir.

İhlamur Tilia Europaea (Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. Sıcakta 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Kurt pençesi (Kökleri) – 15 Gr
Sinirotu Musa Paradisiaca (Yaprakları) – 20 Gr
At kuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Geceleyin 1 bardak içilir.

Meyan Kökü Glycyrrhiza Glabra (Kökleri) – 10 Gr
Ayırkökü (Kökleri) – 10 Gr
Mısır (Tepecikleri) – 10 Gr
Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 10 Gr
Ayı Uzumu Arctostaphylos Uva-Ursi (Yaprakları) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 6 saat bekletilir, zayıf ateşte 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Gün boyu birkaç defada içilir.

Dereotu Anethum Graveolens
(Yerüstü Kısmı)

3 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapalı kaptan 15 dk beklendikten sonra oda sıcaklığında 45 dk soğutulur, süzülür ve günde 3 defa 0,3 bardak yemekten önce alınır.

Eğir Sweetflag (Kökleri) – 3 Ölçek
Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 3 Ölçek
Çakaleriği Prunus Spinosa
(Çiçekleri) – 3 Ölçek
Fasulye Vicia Faba
(Gövdeleri) – 3 Ölçek
Ayi Uzumu Arctostaphylos
Uva-Ursi (Yaprakları) – 5 Ölçek

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuduktan sonra süzülür. İdrar söktürmeyi geciktirerek dozaj bir seferde içilir ardından sıcak banyoya oturulur.

Huş Ağacı Betula
(Yaprakları) – 25 Gr
Ayi Üzümlü Arctostaphylos
Uva-Ursi (Yaprakları) – 25 Gr
Mısır (Tepecikleri) – 25 Gr
Meyan Kökü Glycyrrhiza
Glabra (Kökleri) – 25 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülüp sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 70-100 ml içilir.

Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 2 Ölçek
Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 2 Ölçek
Ayi Üzümlü Arctostaphylos
Uva-Ursi (Yaprakları) – 2 Ölçek
Atkıyruğu (Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Taş Anasonu (Kökleri) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 6 saat beklendikten sonra 15 dk kaynatılır ve süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Kırmızı Yaban Mersini (Yaprakları)

5 gr malzemeye 250 ml soğuk su eklenir, 10 saat beklendikten sonra süzülür ve gün boyu eşit dozlara bölünerek içilir.

Kenevir Cannabis Sativa (Tohumları)

1 ölçek kenevir tohumuna 10 veya 20 ölçek su ilave edilir. Tohumlar killi veya emaye kaptan yoğrulduğu sırada karışım oluşana kadar üzerine aralıklarla az ölçülerde su eklenir ardından süzülür. Günde 5-6 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Marul (Yaprakları)

0,5 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 5 Ölçek
Huş Ağacı Betula
(Yaprakları) – 5 Ölçek
Maydanoz Petroselinum
Crispum (Tohumları) – 2 Ölçek
Selam Otu (Kökleri) – 2 Ölçek

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme
1 bardak soğuk suda 6 saat beklenir,
15 dk kaynadıktan sonra süzülür.
Günde 4 defa 50 ml içilir.

Titrek Kavak (Tomurcuk)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak
kaynar su eklenir, 1 saat
beklendikten sonra süzülür.
Günde 5-6 defa 1-2 yemek kaşığı
alınır.

Sinirotu Musa Paradisiaca (Tohumları)

2 yemek kaşığı malzeme yıkanır
ve üzerine 1 bardak kaynar su
eklendikten sonra 10 dk soğutulur.
Karışım aç karına 1 yemek kaşığı
alınır.

Kedi Bıyığı (Yerüstü Kısmı)

7-9 gr malzemeye 1 bardak kaynar
su eklenir, 15 dk ısıdıktan sonra
45 dk soğutulur, süzülüp
sıkıldıktan sonra üzerine 200
ml'ye kadar su ilave edilir. Günde
2-3 defa 70-100 ml sıcak içilir.
Tedavi kürü aylar arası 5-6 günlük
teneffüslerle 4-6 ay sürmektedir.

Leylak Çiçeği Syringa Vulgaris (Çiçekleri)

1) 1 yemek kaşığı malzemeye 1
bardak kaynar su eklenir, 1
saat beklendikten sonra
süzülür. Günde 3-4 defa birer
yemek kaşığı alınır.

Frenk Üzümlü Ribes Nigrum (Yaprakları)

2-5 gr malzeme 250 ml kaynar suda 10
dk bekletilir. Bir kaç gün boyunca 2-3
defa içilir.

Beyazballıba (Yerüstü Kısmı)

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1
lt kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan
sonra gece boyunca bekletilir ve
süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Beyazballıba (Çiçekleri)

2 yemek kaşığı malzemeye oda
sıcaklığında olan 2 bardak su eklenir, 1
saat beklendikten sonra süzülür. Günde
3-5 defa 100 ml içilir.

İdrar Yolları İltihabı

Huş Ağacı (Yaprak)

2 çay kaşığı doğranmış malzemeye 1
bardak kaynar su eklenir, 30 dk
beklendikten sonra süzülür ve üzerine
parmak ucu kadar soda ilave edilir.
Günde 3-4 defa 3-4 saat aralıklarla içilir.

<i>Mürver Çiçeği</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Sarı Kantaron</i> (Yerüstü Kısım) –	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>İhlamur Ağacı Tilia</i> <i>Europaea</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülüp sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Geceleyin 1-2 bardak sıcak içilir.

<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis</i> (Çiçekleri) –	20 Gr
<i>Isırganotu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Yabanikayışkaran</i> (Kökleri) –	15 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısım) –	20 Gr
<i>Rzene Foeniculum Vulgare</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Atkuyruğu</i> (Yerüstü Kısım)–	10 Gr
<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları) –	15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ardından üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 50-70 ml içilir.

Kedibıyığı (Yerüstü Kısım)

7-9 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur ardından süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 defa yemekten sonra 80-100 ml içilir.

<i>Kedibıyığı (Yerüstü Kısım) –</i>	10 Gr
<i>Huş Ağacı Betula (Yaprakları) –</i>	15 Gr
<i>Kırmızı Yaban Mersini</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Meyan Kökü Glycyrrhiza</i> <i>Glabra</i> (Kökleri) –	15 Gr
<i>Sarıkantaron (Yerüstü Kısım) –</i>	15 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri) –</i>	15 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis</i> (Çiçekleri) –	15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bir önceki tarifteki gibi hazırlanır. Günde 3-4 defa 80-100 ml içilir.

Kuşkonmaz Asparagus Officinalis (Kökleri)

- 1) 60 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.
- 2) 3 çay kaşığı öğütülmüş tomurcuğa 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1-2 yemek kaşığı 3-4 ay boyunca alınır.

<i>Atkuyruğu (Yerüstü Kısım)–</i>	30 Gr
<i>Kurtpençesi (Kökleri) –</i>	30 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yaprakları) –	40 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ardından üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Geceleyin 150 ml sıcak içilir.

Böbrek Bağlantılı Şişler

Ödem

Kartopu Çiçeği Viburnum (Tohumları)

Kartopu çiçeği Viburnum sıkma suyu ve meyveleri bal ile birlikte günde 3-4 defa alınır.

Huş Ağacı Betula (Tohumları)

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilir. 3 defada içilir.

Huş Ağacı Betula (Yaprakları)

4 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Dozajın tümü 3 defada bitirilir.

Çoban Üzüümü (Yaprakları)

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak suda haşlanır, 15 dk kaynadıktan sonra günde 2-3 defa birer bardak içilir.

Mısır (Tepecikleri)

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat beklenir. Süzildükten sonra günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı) – Huş Ağacı Betula (Yaprakları)–

1 Ölçek

1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 300 ml kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. 3 defada alınır.

Dereotu Anethum Graveolens (Tohumları)

2 çay kaşığı öğütülmüş malzeme ağız kapatılarak 1 saat bekletilir. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Karaman Kimyonu Carum Carvi (Bitkisi)

1 yemek kaşığı malzemeye 250 ml su eklenerek zayıf ateşte 10 dk kaynatılır. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Şalgam (Kökleri)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 300 ml suda 15 dk haşlanır ve süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı)

50 gr malzeme 1 bardak suda haşlanır. 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml alınır.

Dulavratotu Arctium Lapa Lopux (Kökleri)

Malzeme öğütüldükten sonra çay gibi demlenir. Günde 2-3 defa birer bardak içilir.

Hüdaverdi Otu (Yerüstü Kısmı)

2-3 gr ot 1 bardak kaynar suda bekletilir ve 2 saatte bir birer yemek kaşığı alınır.

<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları) –	50 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina</i> (Tohumları) –	25 Gr
<i>Yabanikaşıkaran</i> (Kökleri)–	25 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ardından üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 50-70 ml içilir.

İnci Çiçeği (Çiçekleri)

1-2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 50 ml yemekten 10-15 dk önce içilir.

Keklik Otu (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bürünerek beklenir. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Böğürtlen Rubus Fruticosus (Kökleri)

15 gr kuru malzemeye 300 ml kaynar su eklenir. 2 saatte bir birer yemek kaşığı alınır.

Keten Linum Usitatissimum (Tohumları)

4 çay kaşığı malzemeye 1 lt su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ardından süzülür. Günde 6-8 defa 2 saatte bir 100 ml içilir.

Maydanoz Petroselinum Crispum (Yaprakları)

800 gr yeşil maydanoz Petroselinum crispum yıkanıp doğradıktan sonra emaylı kaba koyulur ve üzerine pastörize edilmeyen süt ilave edilir. Karışımın 0,5'i eriyene kadar (kaynayana kadar) ısıtılır ve süzülür. Saate bir 1-2 yemek kaşığı alınır.

Yoğurt Otu Galium Mollugo L. (Bitkisi)

40 gr malzeme 1 lt suda ısıtılır. Günde 1,5-2 bardak alınır. Bununla beraber bitkinin taze sıkma suyu da içilir.

Kuşkonmaz Asparagus Officinalis (Kökleri)

- 1) 60 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 15 dk kaynatılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.
 - 2) 3 çay kaşığı öğütülmüş tomurcuğa 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. 3-4 hafta boyunca günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.
-

Öküzotu Arnica Montana
(Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 2 saat beklenir. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı yemekten sonra alınır.

Huş Ağacı Betula (Sıkma Suyu)

Huş ağacı Betula suyu günde 2-3 defa yemekten sonra alınır.

Huş Ağacı Betula

(Yaprakları) –	50 Gr
Kuşburnu Rosa Canina	
(Tohumları) –	25 Gr
Eşekotu (Kökleri) –	25 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır. Karışım günde 3 defa 50-70 ml alınır.

Cüce Mürver Sambucus

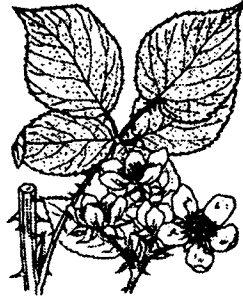
Ebulus (Çiçekleri) –	1 Ölçek
Papatya Camomile	
(Çiçekleri)–	1 Ölçek
İhlamur Ağacı Tilia Europaea	
(Çiçekleri) –	1 Ölçek
Nane (Yaprakları) –	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra süzülür. Günde 2-3 defa birer bardak içilir.

Peygamber Çiçeği (Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Karışım günde 3 defa 50-100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Böğürtlen Rubus Fruticosus (Kökleri)



15 gr kuru malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir, 2 saatte bir birer yemek kaşığı alınır.

Aynı Safa Çiçeği Calendula

Arvensis (Çiçekleri) –	20 Gr
Isırganotu Urtica Urens	
(Yaprakları) –	10 Gr
Mineçiçeği Verbena	
(Kökleri) –	15 Gr
Civanperçemi Achilla Millefolium	
(Yerüstü Kismi)–	20 Gr
Pelin Otu (Tohumları) –	10 Gr
Aslankuyruğu	
(Yerüstü Kismi) –	10 Gr
Huş Ağacı Betula	
(Yaprakları) –	15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ardından üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 50-70 ml içilir.

Kartopu Çiçeği Viburnum (Tohumları)

10 gr tohuma 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ardından

üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa 0,3 bardak içilir.

Kenevir Cannabis Sativa
(Tohumları)

1 ölçek kenevir tohumuna 10 veya 20 ölçek su ilave edilir. Tohumlar killi veya emayılı kapta yoğrulduğu sırada karışım oluşana kadar üzerine aralıklarla az ölçülerde su eklenir ardından bezden geçirilerek süzülür. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Kediyağı (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su (30 dk bekletildikten sonra soğutulup süzülen) ilave edilir. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Marul (Bitkisi)

Taze sıkma suyu günde 1-2 defa içilir.

Aslanağı Antirrhinum Lesser
(Yerüstü Kısmı)

5 gr malzemeye 1 bardak su eklenir. Kaynamaya başladıktan sonra 15 dk daha kaynatılır ve süzülür. Günde bir kaç defa birer çay kaşığı alınır.

Öksürük Otu *Tussilago*
Farfara (Yaprakları) – 40 Gr
Ahududu *Rubus Idaeus*
(Tohumları) – 40 Gr
Mercanköşk
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür ve sıkılır. Geceleyin 1 bardak sıcak içilir.

Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri)

100 gr kuru malzeme 2 bardak suda hazırlanarak üzerine şeker şurubu ilave edilir. Günde 3 defa birer çay kaşığı yemekten önce alınır.

Yoğurt otu Galium Mollugo L. (Bitkisi)

40 gr malzemenin 1 lt suda hazırlanan buğusu veya taze sıkma suyu günde 1-2 bardak içilir.

BÖBREK VE İDRAR YOLLARI TEMİZLEME REÇETELERİ

Kedibıyığı (Yerüstü Kısmı)

7-9 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave eldir. Günde 2-3 defa 80-100 ml sıcak içilir. Tedavi kürü aylar arası 5-6 günlük aralıklarla 6 ay sürdürülür.

Frenküzümü Ribes (Yaprakları)

3-5 gr malzeme 250 gr kaynar suda 10 dk bekletilir. Dozajı gün boyu 2-3 defada içilir.

Meyan Kökü *Glycyrrhiza Glabra*
(Kökleri) – 1 Ölçek
Ardıç *Juniperus Communis*
(Meyveleri) – 1 Ölçek
Yabani kayışkıran
(Kökleri) – 1 Ölçek
Yaban Kerevizi *Levisticum Officinale*
(Kökleri) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 6 saat bekletilir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.
Hamilelikte uygulanmamalı!

Ayi Uzunluğu Arctostaphylos Uva-Ursi (Yaprakları) – 1 Ölçek
Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 1 Ölçek
Mısır (Tepecikleri) – 1 Ölçek
Ayırıkkökü(Kökleri) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 6 saat beklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Mesane iltihabında günde 3-4 defa 50-70 ml içilir.
Hamilelikte uygulanmamalı!

Karpuz

İyice temizlenmiş karpuz kabukları kurutulur. Yarım bardak kaynamış su içersine atılarak bal ile tadlandırılabilir üç gün üst üste içilir.İdrar söktürücü sistitte ve böbrek ve safra kesesi taşlarının düşürülmesinde kullanılır.

Maydanoz

Kırmızı Yaban Mersini

Sularını kısıtlama olmadan böbrek ve idrar yollarını temizlemede kullanılabilir

Rezene (Tohumları) – 1 Ölçek
Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri) – 3 Ölçek
Meyan Kökü Glycyrrhiza Glabra (Kökleri) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 6 saat bekletilir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.
Hamilelikte uygulanmamalı!

Atkıyruğu (Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 1 Ölçek

- 1) 1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. İdrar söktürmesi için günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.
- 2) 4 çay kaşığı ot 2 bardak kaynar suda demlenir ve gün boyu yudumlanarak içilir.

Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 20 Gr
Ayi Uzunluğu Arctostaphylos Uva-Ursi (Yaprakları) – 20 Gr
Mısır (Tepecikleri) – 20 Gr
Meyan Kökü Glycyrrhiza Glabra (Kökleri) – 20 Gr
Ayırıkkökü(Kökleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 6 saat beklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. İdrar kesesi hastalıklarında dozajı gün boyu birkaç defada içilir.

Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 40 Gr
Kuşburnu Rosa Canina (Tohumları) – 20 Gr
Yabani Kayışkırın (Kökleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 6 saat beklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Ödem ve karın sıskasında dozajı gün boyu birkaç defada içilir.

Huş Ağacı Betula (Kökleri)

10 gr malzeme 1 bardak suda bekletilir ve ya haşlanır. İdrar taşlarında günde 2-3 defa 70-100 ml yemekten 10-15 dk önce sıcak içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 20 Gr

Melissa (Oğulotu) Officinalis
(Yaprakları) – 20 Gr

Anserina Gümüşi, Kaz Otu
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk bekletilir. İdrar kesesi sancılarında ve idrar çıkarma zorluğunda sıcak içilir.

Sarı Kantaron
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Arpa Mayası Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Atkuyruğu
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Karakafes Symphytum
(Kökleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Böbrek hastalıklarında idrar söktürmesi için günde 2-3 bardak içilir.

Sarı Kantaron
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı

Kedi Bıyığı Ledum
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı

Nane (Yaprakları) – 1 Tatlı Kaşığı

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) – 1 Tatlı Kaşığı

Mısır (Tepecikleri) – 1 Tatlı Kaşığı

Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis

(Çiçekleri) – 1 Tatlı Kaşığı

Atkuyruğu

(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı

Malzeme 1 lt kaynar suda bekletilir. Günde 4 defa birer bardak içilir.

Çilek Bitkisi Fragaria

(Yaprakları) – 10 Gr

Isırganotu Urtica Urens

(Yaprakları) – 10 Gr

Böğürtlen Rubus Fruticosus

(Yaprakları) – 10 Gr

Huş Ağacı Betula

(Yaprakları) – 10 Gr

Keten Linum Usitatissimum

(Tohumları) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra 15 dk haşlanır ve süzülür. Böbrek iltihabında günde 2-3 bardak içilir.

Kırmızı Yonca Trifolium (Çiçekleri)

20 gr kuru malzemeye 1 bardak su ilave edilir, haşlandıktan sonra süzülür. Mesane iltihabında günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Mısır (Tepecikleri) – 15 Gr

Yaban Mersini Vaccinium

Myrtillus (Yaprakları) – 15 Gr

Fasulye Vicia Faba

(Tepecikleri) – 15 Gr

Mazı Thuja (Tomurcukları) – 15 Gr

Yulaf Avena Sativa

(Kuru Sapı) – 15 Gr

Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt su ilave edilir, ateşi kapalı sıcak fırında tüm gece bekletilir ve sabah erkenden zayıf ateşte 10 dk kaynatılır, 4 saat tutulduktan sonra süzülür. İdrar kesesi iltihabı ve taşlarında 30 dakikada bir 50 ml içilir.

<i>Erkeç Sakalı(Çiçekleri)</i> –	10 Gr
<i>Peygamber Çiçeği</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Atkuyruğu(Yerüstü Kısmı)</i> –	10 Gr
<i>Kasık Otu (Yerüstü Kısmı)–</i>	10 Gr
<i>Çoban Değneyi</i> (Yerüstü Kısmı) –	10 Gr
<i>Fasulye Vicia Faba</i> (Tepecikleri)–	15 Gr
<i>Ayi Uzumu Arctostaphylos</i> <i>Uva-Ursi (Yaprakları)</i> –	15 Gr
<i>Mürver Çiçeği (Kökleri)</i> –	15 Gr
<i>Huş Ağacı Betula (Kökleri)–</i>	15 Gr
<i>Mısır (Tepecikleri)</i> –	15 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt su ilave edilir, sabah 10 dk haşlandıktan sonra 30 dk bekletilir, süzülür ve çöktüntüleri sıkılır. İdrar söktürmesi için günde 3–4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda soğuyana kadar bekletilir ve süzülür. İdrar söktürmesi için günde 3–4 defa birer yemek kaşığı alınır.

<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i> (Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu)</i> –	15 Gr
<i>Ayi Üzümü Arctostaphylos</i> <i>Uva-Ursi (Yaprakları)</i> –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, soğuyana kadar beklenir ve süzülür. İdrar kesesi hastalıklarında akşamleyin 1 bardak sıcak içilir.

<i>Yaban Kerevizi Levisticum Officinale</i> (Kökleri) –	20 Gr
<i>Maydanoz Petroselinum</i> <i>Crispum(Tohumları)</i> –	10 Gr
<i>Huş Ağacı Betula (Yaprakları)</i> –	25 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Meyveleri) –	25 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra 15 dk kaynatılır ve süzülür. İdrar kesesi hastalıklarında gün boyu birkaç defada içilir.

<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Meyveleri) –	30 Gr
<i>Yaban Kerevizi (Selam Otu)</i> <i>Levisticum Officinale</i> (Kökleri) –	30 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata</i> (Yerüstü Kısmı) –	30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk haşlandıktan sonra soğutulur ve süzülür. İdrar kesesi hastalıklarında günde 1–2 bardak içilir.

<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Meyveleri) –	30 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina</i> (Tohumları) –	30 Gr
<i>Ayva (Tohumları)</i> –	30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra 15 dk kaynatılır ve süzülür. Kronik böbrek iltihabında gün boyu birkaç defada içilir.

Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 60 Gr
Rezene(Tohumları) – 20 Gr
Meyan Kökü Glycyrrhiza
Glabra (Kökleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra 15 dk kaynatılır ve süzülür. İdrar söktürmesi için gün boyunca içilir.

Yulaf Avena Sativa (Buğdayı)

1) 1 bardak buğdaya 2 bardak su eklenir, yarısı buharlanana kadar kaynadıktan sonra süzülür. Ardından üzerine 2 yemek kaşığı bal ilave edilir ve 10 dk haşlanır. İdrar söktürmesi için günde 2-3 defa 100 ml içilir.

2) 40 gr öğütülmüş yulaf Avena sativa sapına 1 lt kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. İdrar söktürmesi için günde 3 defa birer bardak içilir.

Çoban Çantası (Yerüstü Kısım)

1) 1 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklendikten sonra 30 dk bekletilir. Günde 3 defa birer yemek kaşığı içilir.

2) Hazırlanmış karışım zayıf ateşte veya fırında tutularak yarısı buharlanır. Günde 3 defa birer çay kaşığı içilir.

3) 1 ölçek taze sıkma suyu 1 ölçek kaynamış soğuk suyla karıştırılır. Günde 3 defa 40-50 damla yada birer çay kaşığıyla alınır.

Bu tarifler özellikle böbrek iltihabına iyi gelmektedir.

Maydanoz Petroselinum Crispum
(Tohumları) – 10 Gr
Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısım) – 10 Gr
Ayi Uzunluğu Arctostaphylos Uva-Ursi
(Yaprakları) – 40 Gr
Kasık Otu (Yerüstü Kısım) – 40 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra 15 dk kaynatılır ve süzülür. İdrar kesesi hastalıklarında 1 gün boyunca birkaç defada içilir.

Maydanoz Petroselinum
Crispum(Tohumları) – 30 Gr
Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 30 Gr
Pelin Otu(Tohumları) – 10 Gr
Karaman Kimyonu Carum
Carvi (Tohumları) – 10 Gr
Mürver Çiçeği (Çiçekleri) – 10 Gr
Adonis Ağacı Adonis
(Yerüstü Kısım) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra 15 dk kaynatılır ve süzülür. İdrar kesesi hastalıklarında gün boyunca birkaç defada içilir.

Sap Kerevizi Apium Graveolens
(Kökleri)

3-4 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. İdrar söktürmesi için günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.

Frenk Üzümlü Ribes

(Yaprakları) – 10 Gr

Ardıç Juniperus Communis

(Meyveleri) – 10 Gr

Huş Ağacı Betula

(Yaprakları) – 10 Gr

Ayı Üzümlü Arctostaphylos

Uva-Ursi (Yaprakları) – 20 Gr

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) – 20 Gr

Kırmızı Yaban Mersini

(Yaprakları) – 20 Gr

Isırganotu Urtica Urens

(Yaprakları) – 30 Gr

Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 80 Gr

Kuşburnu Rosa Canina

(Tohumları) – 40 Gr

Çilek Bitkisi Fragaria

(Meyveleri) – 60 Gr

5-6 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 30 dk haşlandıktan sonra süzülür. Glomerulonefritte (böbrek iltihabı) günde 3 defa 150 ml sıcak içilir.

Frenk Üzümlü Ribes (Tohumları)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda çay gibi demlenir. İdrar söktürmesi için günde 3 defa 100 ml içilir.

Yabanikayışkıran (Kökleri) – 15 Gr

Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 15 Gr

Keten Linum Usitatissimum

(Tohumları) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra 15 dk kaynatılır ve süzülür. Kronik ve sert böbrek iltihabında gün boyu birkaç defada içilir.

Ayı Üzümlü Arctostaphylos Uva-Ursi

(Yaprakları) – 45 Gr

Peygamber Çiçeği (Çiçekleri) – 15 Gr

Ardıç Juniperus Communis

(Meyveleri) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dk bekletilir ve süzülür. İdrar söktürmesi için günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Ayı Üzümlü Arctostaphylos

Uva-Ursi (Yaprakları) – 40 Gr

Yabanikayışkıran

(Kökleri) – 30 Gr

Kasık Otu (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Maydanoz Petroselinum

Crispum (Tohumları) – 10 Gr

Nane (Yaprakları) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra 15 dk kaynatılır ve süzülür. İdrar kesesi hastalıklarında gün boyu birkaç defada içilir.

Fasulye Vicia Faba

(Tepecikleri) – 20 Gr

Çoban Değneyi

(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 40 Gr

Yulaf Avena Sativa (Sap) – 40 Gr

Peygamber Çiçeği Centaurea

Cyanus (Çiçekleri) – 30 Gr

Mürver Çiçeği (Çiçekleri) – 30 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt saf su eklenir, sabah 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Aç karına 1 bardak içilir, geriye kalanı da gün boyunca 4 defa olmak olmak üzere yemekten 1 saat sonra idrar söktürmesi için alınır.

Fasulye Vicia Faba

(Sapları) – 20 Gr

Maydanoz Petroselinum

Crispum (Kökleri) – 20 Gr

Biberiye Rosmarinus

Officinalis (Yaprakları) – 20 Gr

Adaçayı Salvia Officinalis

(Yaprakları) – 20 Gr

Sarı Kantaron

(Yerüstü Kısım) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklenir, 15 dk haşlandıktan sonra süzülür. İdrar söktürmesi için gün boyunca bir kaç defada içilir.

Rezene (Tohumları) – 20 Gr

Maydanoz Petroselinum

Crispum (Kökleri) – 20 Gr

Sap Kerevizi Apium Graveolens

(Kökleri) – 20 Gr

Kuşkonmaz Asparagus Officinalis

(Kökleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklenir, 15 dk haşlandıktan sonra süzülür. İdrar söktürmesi için gün boyunca bir kaç defada içilir.

Atkuyruğu (Yerüstü Kısım) – 30 Gr

Kurtpençesi Kökü(Kökleri) – 30 Gr

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) – 40 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, beklendikten sonra süzülür. İdrar kesesi hastalıklarında sıcak karışımdan akşamleyin birer bardak içilir.

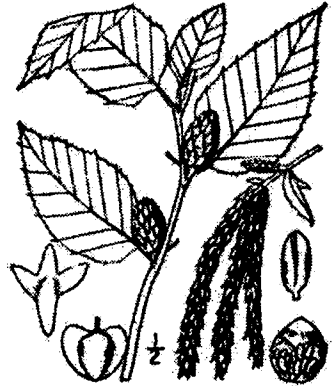
Aslankuyruğu

(Yerüstü Kısım) – 15 Gr

Huş Ağacı Betula

(Yaprakları) – 15 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda bekletilir, soğuduktan sonra süzülür. İdrar söktürmesi için gün boyu 3 defada içilir.



Huş Ağacı

Piyelonefrit

<i>Andız Otu (Kökleri) –</i>	<i>20 Gr</i>
<i>Mineçiçeği Verbena (Kökleri) –</i>	<i>25 Gr</i>
<i>Damkoruğu Sedum Sempervivum (Kökleri) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Kekik Thymus Vulgaris (Yerüstü Kısım) –</i>	<i>10 Gr</i>

70 gr malzeme 10 dk boyunca 2 bardak suda kaynadıktan sonra 4 saat bekletilir ardından süzülür. Katı ve kronik piyelonefritte günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

<i>Isırganotu Urtica Urens (Yaprakları) –</i>	<i>20 Gr</i>
<i>Çilek Bitkisi Fragaria (Yaprakları) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Keten Linum Usitatissimum (Tohumları) –</i>	<i>50 Gr</i>
<i>Huş Ağacı Betula (Yaprakları) –</i>	<i>20 Gr</i>

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, sıcak ortamda 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 1-2 bardak alınır.

<i>Keten Linum Usitatissimum (Tohumları) –</i>	<i>40 Gr</i>
<i>Huş Ağacı Betula (Yaprakları) –</i>	<i>30 Gr</i>
<i>Yabani Kayışkiran (Kökleri) –</i>	<i>30 Gr</i>

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklenir, 15 dk haşılandıktan sonra süzülür. Gün boyunca bir kaç defada içilir.

Böbrek ve İdrar Kesesi Taşları

<i>Huş Ağacı Betula (Yaprakları) –1 Ölçek</i>	
<i>Mineçiçeği Verbena (Kökleri) – 1 Ölçek</i>	
<i>Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısım) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Anserina Gümüşü, Kaz Otu (Kökleri) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülüp sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Geceleyin birer bardak içilir.

<i>Su Teresi Lepidium Sativum (Yerüstü Kısım)</i>

Günde 3 defa birer çay kaşığı taze sıkma suyu alınır.

<i>Isırganotu Urtica Urens (Yaprakları) –</i>	<i>20 Gr</i>
<i>Eğir Sweetflag (Kökleri) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Aslankuyruğu (Yerüstü Kısım) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Mürver Çiçeği (Çiçekleri) –</i>	<i>10 Gr</i>
<i>Ardıç Juniperus Communis (Çiçekleri) –</i>	<i>15 Gr</i>
<i>Kuşburnu Rosa Canina (Tohumları) –</i>	<i>10 Gr</i>

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülüp sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 defa 80-100 ml sıcak içilir.

<i>Kökboyası Rubiaceae</i>	
(Kökleri) –	30 Gr
<i>Mineçiçeği Verbena</i>	
(Yaprakları) –	20 Gr
<i>Keten Linum Usitatissimum</i>	
(Tohumları) –	50 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülüp sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa 100-150 ml içilir. Geceleyin 1 bardak sıcak içilir.

<i>Maydanoz Petroselinum</i>	
<i>Crispum</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Anason Anise</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Çobanotu Capsella Bursa</i>	
<i>Pastoris</i> (Yerüstü Kısım) –	10 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i>	
(Meyveleri) –	15 Gr
<i>Ayi Üzümlü Arctostaphylos</i>	
<i>Uva-Ursi</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Yabani Kayışkıran</i>	.
(Kökleri) –	15 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale</i> (Kökleri) –	15 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülüp sıkıldıktan sonra üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 defa 80-100 ml sıcak içilir.

<i>Kokulu Yapışkan Otu Asperula</i>	
<i>Odorata L</i> (Yerüstü Kısım)	

10-15 gr malzeme 1 lt kaynar suda buğulanır. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

<i>Eğir Sweetflag (Kökleri) –</i>	5 Gr
<i>Isırganotu Urtica Urens</i>	
(Yaprakları) –	5 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	5 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i>	
(Meyveleri) –	10 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina</i>	
(Tohumları) –	20 Gr
<i>Atkuyruğu</i> (Yerüstü Kısım) –	15 Gr
<i>Mürver Çiçeği</i> (Çiçekleri) –	15 Gr
<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i>	
(Çiçekleri) –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, zayıf ateşte 10 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Akşam ve sabah olmak üzere yemekle beraber birer bardak içilir.

<i>Çoban Değneyi</i>	
(Yerüstü Kısım) –	17 Ölçek
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
(Kabuğu) –	2 Ölçek
<i>Ardıç Juniperus Communis</i>	
(Meyveleri) –	1 Ölçek

50 gr malzeme 1 lt suda hazırlanarak karışım hazırlanır. Safra kesesi ve idrar taşları hastalıklarında günde 2-3 defa birer bardak içilir.

<i>Kekik Thymus Vulgaris</i>	
(Yerüstü Kısım) –	100 Gr
<i>Yaban Kerevizi Levisticum Officinale</i>	
(Kökleri) –	40 Gr
<i>Fasulye Vicia Faba</i>	
(Tepecikleri) –	60 Gr

Malzeme 1 lt suda haşlanır. Günde 2-3 defa içilir.

<i>Çilek Bitkisi Fragaria</i> (Yaprakları) –	100 Gr
<i>Kırmızı Yaban Mersini</i> (Yaprakları) –	40 Gr
<i>Frenk Üzümlü</i> (Yaprakları) –	60 Gr
Malzemeler 1 lt suda haşlanır. Günde 3 defa birer bardak içilir.	

<i>Isırganotu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	50 Gr
<i>Isırganotu Urtica Urens</i> (Kökleri) –	50 Gr
<i>Meyan Kökü Glycyrrhiza</i> <i>Glabra</i> (Kökleri) –	30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir. Böbreklerin kronik iltihabında ve idrar kesesi taşlarında 3 defada içilir.

<i>Isırganotu Urtica Urens</i> (Tohumları) –	50 Gr
<i>At Kuyruğu</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Şeker</i> –	30 Gr

Malzeme karıştırıldıktan sonra öğütülerek toz halini alır. Günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	5 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Rezene</i> (Tohumları) –	5 Gr
<i>Pelin Otu</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısmı) –	10 Gr
<i>Ölmez Çiçek, Altın Otu</i> (Çiçekleri) –	10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, ağız sıkı kapalı kapta beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml içilir.

<i>Kedi Bıyığı (Yerüstü Kısmı)</i> –	2 Gr
<i>Çilek Bitkisi Fragaria</i> (Yaprakları) –	6 Gr
<i>Kırmızı Yaban Mersini</i> (Yaprakları) –	2 Gr

Malzemeler 1 bardak kaynar suda demlenir. Günde 3 defa 100 ml içilir.

<i>Ravent Rheum Officinale</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısmı) –	25 Gr
<i>Ölmez Çiçek, Altın Otu</i> (Çiçekleri) –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir. Günde 2 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Frenk Üzümlü Ribes Nigrum</i> (Yaprakları) –	100 Gr
<i>Çilek Bitkisi Fragaria</i> (Yaprakları) –	60 Gr
<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i> (Çiçekleri) –	40 Gr
<i>Sığırkuyruğu Verbascum</i> (Çiçekleri) –	30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir. Günde 2-3 defa yemekten sonra içilir.

<i>Ayı Üzümlü Arctostaphylos Uva-Ursi</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Dereotu Anethum Graveolens</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Havuç</i> (Tohumları) –	15 Gr
<i>Pelin Otu</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Atkuyruğu</i> (Yerüstü Kısmı) –	10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak suda 12 saat beklenir, 5 dk kaynadıktan sonra soğutulur ardından süzülür. Günde 4 defa 100 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

<i>Keklik Otu Adonis</i> (Yerüstü Kısmı) –	30 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina</i> (Tohumları) –	30 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Meyveleri) –	30 Gr
<i>Yabani Kayışkiran</i> (Kökleri) –	30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuduktan sonra süzülür. Günde 2-3 bardak içilir.

<i>Anason Anise (Tohumları)</i> –	50 Gr
<i>Maydanoz Petroselinum Crispum</i> (Tohumları) –	50 Gr
<i>Çobanotu Capsella Bursa</i> <i>Pastoris (Yerüstü Kısmı)</i> –	50 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Meyveleri) –	15 Gr
<i>Ayı Üzümlü Arctostaphylos</i> <i>Uva-Ursi (Yaprakları)</i> –	15 Gr
<i>Yabani Kayışkiran</i> (Kökleri) –	15 Gr
<i>Yaban Keréviz Levisticum</i> <i>Officinale (Kökleri)</i> –	15 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i> <i>Officinale. (Kökleri)</i> –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 5-7 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Yabani Kayışkiran</i> (Kökleri) –	25 Gr
<i>Ayırıkkökü (Kökleri)</i> –	25 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Meyveleri) –	25 Gr

<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus</i> (Kökleri) –	25 Gr
<i>Sedefotu Ruta Graveolens</i> (Yerüstü Kısmı) –	25 Gr
<i>Anserina Gümüşü, Kaz Otu</i> (Yerüstü Kısmı) –	25 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, soğuduktan sonra süzülür. Dozajı anında içilir.

<i>Kökboyası Rubiaceae (Kökleri)</i> –	10 Gr
<i>Yabani Kayışkiran (Kökleri)</i> –	20 Gr
<i>Ayırıkkökü (Kökleri)</i> –	30 Gr
<i>Keten Linum Usitatissimum</i> (Tohumları) –	40 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, soğuduktan sonra süzülür. Dozajı bir defada içilir.

Kökboyası Rubiaceae (Kökleri)

1 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 10 saat beklendikten sonra 5 dk kaynatılır ardından süzülür. Fosfat taşlarında dozajı akşam ve sabah olmak üzere sıcak içilir.

<i>Ardıç Juniperus Communis</i> (Tohumları) –	15 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi</i> (Tohumları) –	15 Gr
<i>Meyan Kökü Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Atkuyruğu (Kırkilit Otu)</i> (Yerüstü Kısmı) –	10 Gr
<i>Ayı Uzunumu Arctostaphylos Uva-Ursi</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Biberiye Rosmarinus Officinalis</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Sarmaşık Hedera Helix</i> (Yaprakları) –	10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuması beklenir ardından süzülür. Günde 1-2 defa içilir.

Havuç (Kökleri)

3 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 3 bardak kaynar su eklenir, geceleyin beklenir. Günde 3 defa birer bardak içilir.

Havuç (Kökleri)

Bir kaç ay boyunca günde 3 defa birer çay kaşığı böbrek taşlarında alınır.

Çoban Çantası (Yerüstü Kısmı)

3 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Böbrek taşlarında ve böbrek koliklerinde günde 3 defa 50 ml içilir.

Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 1 Ölçek
Huş Ağacı Betula
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Kuşburnu Rosa Canina
(Tohumları) – 1 Ölçek
Kökboyası Rubiaceae
(Kökleri) – 2 Ölçek

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 10 saat beklendikten sonra 5 dk kaynatılır ve süzülür. Böbrek taşlarında günde 3-4 defa 50-70 ml içilir. Hamilelikte uygulanmamalı.

Sığırkuyruğu Verbascum (Kökleri)

Küçük doğranmış malzemeden hazırlanan karışım sabah 1 bardak aç karına ve öğlen yemekler arası günde 100-150 ml alınır.

Maydanoz Petroselinum Crispum
(Tohumları) – 5 Gr
Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 5 Gr
Anason Anise (Tohumları) – 5 Gr
İnci Ciceği Convallaria Majalis
(Çiçekleri) – 30 Gr
Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Dozajı gün boyu 3 defada içilir.

Kına Çiçeği (Bitkisi)

10 gr malzeme öğütülerek üzerine 1 bardak kaynar su eklenir. 1-2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1-2 yemek kaşığı yemekten önce alınır.

Ravent Rheum Officinale
(Kökleri) – 2 Gr
Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 2 Gr
Ölmez Çiçek,Altın Otu
(Çiçekleri) – 3 Gr

Malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2 defa 100 ml içilir.

Çoban Çantası (Yerüstü Kısım)

40-50 gr malzeme 1 lt suda haşlanır. Günde 2-3 defa 150 ml içilir.

Kırmızı Üvez Sorbus Aucuparia (Meyveleri)

Taze tohumlardan yapılan şurup içilir (1 kg meyve 600 gr şekerle pişirilerek).

Kereviz Apium Graveolens (Kökleri)

- 1) 3-4 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer çay kaşığı içilir.
- 2) 1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1,5 bardak soğuk su eklenir, 4 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.
- 3) Köklerin taze sıkma suyu günde 3 defa 1-2 çay kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.
- 4) 1 yemek kaşığı tohuma 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Frenk Üzümlü Ribes Nigrum (Yaprakları)

3-5 gr malzeme 1,25 bardak kaynar suda 10 dk bekletilir ve süzülür. 1 gün boyunca 2-3 defada içilir.

Ayı Üzümlü Arctostaphylos

Uva-Ursi (Yaprakları) – 15 Gr

Çoban Değneyi (Yerüstü Kısım) – 15 Gr

Kasık Otu (Yerüstü Kısım) – 15 Gr

Mısır (Tepecikleri) – 15 Gr

Fasulye 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Fasulye Vicia Faba (Tepecikleri)–15 Gr

Yaban Mersini Vaccinium Myrtillus (Yaprakları) – 15 Gr

Çakaleriği Prunus Spinosa (Çiçekleri) – 15 Gr

Civanperçemi Achilla Millefolium (Yerüstü Kısım) – 15 Gr

Kırkkilit Otu (Yerüstü Kısım) – 15 Gr

Sarı Kantoron (Yerüstü Kısım) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra 15 dk haşlanır ve süzülür. Dozajı gün boyu birkaç defada içilir.

Şerbetçi Otu Humulus Lupulus

(Kozaları) – 10 Gr

Lavanta Çiçeği Lavendula (Çiçekleri) – 10 Gr

Papatya Camomile (Çiçekleri) – 10 Gr

Frenk Üzümlü Ribes (Yaprakları)–10 Gr

Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 10 Gr

Ayı Uzumu Arctostaphylos Uva-Ursi (Yaprakları) – 10 Gr

Yer Sarmaşığı (Yerüstü Kısım) – 10 Gr

Reyhan (Taç Yaprakları) – 10 Gr

Gül 10 Gr

Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri) – 10 Gr

Sinirotu Musa Paradisiaca (Yaprakları) – 20 Gr

<i>Kestere (Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Isırganotu Urtica Urens (Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Kuşburnu Rosa Canina (Tohumları) –</i>	40 Gr
<i>At Kuyruğu (Yerüstü Kismi)–</i>	60 Gr
<i>Çilek Bitkisi Fragaria (Meyveleri) –</i>	60 Gr

10 gr malzemeye 750 ml kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Dozajı bir kaç gün boyunca 4-5 defada içilir.

<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kismi) –</i>	30 Gr
<i>Sarı Kantaron (Yerüstü Kismi) –</i>	30 Gr
<i>Kekik Thymus Vulgaris (Yerüstü Kismi) –</i>	30 Gr

4 yemek kaşık kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, soğuması beklenir ardından süzülür. Dozajı tek seferde içilir.

<i>Kuşburnu Rosa Canina (Tohumları) –</i>	15 Gr
<i>Boyacıkatırtırnağı (Yerüstü Kismi) –</i>	15 Gr
<i>Çoban Değneyi (Yerüstü Kismi) –</i>	15 Gr
<i>Atkuyruğu (Yerüstü Kismi)–</i>	30 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, beklendikten sonra soğutulur ve süzülür. Dozajı tek seferde içilir.

<i>Taş Anasonu (Kökleri) –</i>	50 Gr
<i>Meyan Kökü Glycyrrhiza Glabra (Kökleri) –</i>	30 Gr
<i>Eğir Sweetflag (Kökleri) –</i>	20 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 20 dk kaynadıktan sonra süzülür. İdrar ve böbrek taşları hastalığında günde 2 defa sütle beraber 100 ml içilir.

<i>Huş Ağacı Betula (Yaprakları) –</i>	100 Gr
<i>Aslankuyruğu (Yerüstü Kismi) –</i>	60 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata (Yerüstü Kismi) –</i>	40 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve böbreğin oksalat taşlarında gün boyunca 3-4 defada içilir.

<i>Peygamber Çiçeği (Çiçekleri) –</i>	15 Gr
<i>Isırganotu Urtica Urens (Yaprakları) –</i>	10 Gr
<i>Ceviz (Yaprakları) –</i>	10 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis (Çiçekleri) –</i>	10 Gr
<i>Atkuyruğu (Yerüstü Kismi) –</i>	10 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata (Yerüstü Kismi) –</i>	20 Gr
<i>Su Keneviri (Yerüstü Kismi) –</i>	15 Gr
<i>Yavşanotu Veronica Officinalis (Yerüstü Kismi) –</i>	10 Gr

4 yemek kaşığı malzeme 8-10 saat 1 lt suda bekletilir. 5-7 dk kaynatılır. Gün boyunca 5-6 seferde içilir.

<i>Çoban Değneyi (Yerüstü Kismi)–</i>	120 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kismi) –</i>	20 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium (Çiçekleri) –</i>	20 Gr

3 yemek kaşığı malzemeye geceleyin 3 bardak sıcak su eklenir, sabah 15 dk kaynadıktan sonra 10 dk beklenir ve süzülür. Böbreklerde oksalat taşlar olduğunda gün boyunca birer yemek kaşığı alınır.

<i>Çoban Değneyi</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	150 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	20 Gr
<i>Süprügeotu Calluna Vulgaris</i>	
(Çiçekleri) –	20 Gr

3 yemek kaşığı malzemeye geceleyin 3 bardak sıcak su eklenir, sabah kaynadıktan sonra 10 dk beklenir ve süzülür. Gün boyu içilir.

<i>Sarı Kantoron</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	40 Gr
<i>Çoban Değneyi</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Hindiba Cichorium Intybus</i>	
(Kökleri) –	30 Gr
<i>Ölmez Çiçek, Altın Otu</i>	
(Çiçekleri) –	40 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
(Kabuğu) –	30 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
(Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i>	
<i>Arvensis (Çiçekleri) –</i>	40 Gr

20 gr malzemeye 1-2 bardak saf su eklenir, 8-10 saat beklendikten sonra 5-7 saat kaynatılır ve en son 20 dk beklenerek süzülür.

<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
(Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Havuç (Tohumları) –</i>	10 Gr
<i>Kekik Thymus Vulgaris</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda haşlanır. Antiseptik, iltihabakarşı ve idrar söktürücü etki için günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	3 Ölçek
<i>Isırganotu Urtica Urens</i>	
(Yaprakları) –	3 Ölçek
<i>Havuç (Tohumları) –</i>	10 Gr

Malzeme toplusu iyice öğütüldükten sonra toz şeklinde günde 3 defa 0,8 gr alınır.

<i>Menekşe Viola Odorata (Bitkisi)–</i>	80 Gr
<i>Fasulye Vicia Faba (Tepecikleri)–</i>	20 Gr
<i>Ayi Uzunlu Arctostaphylos Uva-Ursi</i>	
(Yaprakları) –	20 Gr
<i>Mısır (Tepecikleri) –</i>	20 Gr
<i>Huş Ağacı Betula (Kökleri) –</i>	20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 2-4 bardak kaynar su elenerek 20 dk boyunca beklenir. Günde 3 defa 2-3 yemek kaşığı alınır.

<i>Menekşe Viola Odorata</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	30 Gr
<i>Atkuyruğu (Yerüstü Kısmı) –</i>	30 Gr
<i>Çoban Değneyi (Yerüstü Kısmı) –</i>	25 Gr
<i>Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı) –</i>	25 Gr
<i>Karahindiba Çiçeği Taraxacum</i>	
<i>Officinale (Kökleri) –</i>	25 Gr
<i>Hazaran Çiçeği (Kökleri) –</i>	25 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda haşlanır. İdrar fosfat ve hidrokarbonat bulunduğu günde 3 defa birer bardak içilir.

İdrarda Alkali Bulunduğunda

Meşe Ağacı *Quercus*
(Kabığü) – 10 Gr
Ayı Üzüümü *Arctostaphylos*
Uva-Ursi (Yaprakları) – 10 Gr
İhlamur Ağacı *Tilia Europaea*
(Çiçekleri) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Geceleyin 1 bardak sıcak içilir.

Fasulye Vicia Faba (Stv) – 50 Gr
Yaban Mersini Vaccinium
Myrtillus (Yaprakları) – 30 Gr
Ayi Uzumu Arctostaphylos Uva-
Ursi (Yaprakları) – 30 Gr
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Mısır (Tepecikleri) – 30 Gr
Süprügeotu Calluna Vulgaris
(Çiçekleri) - 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemenin 1 bardak suda hazırlanan karışımı günde 3 defa alınır.



Ayı Üzüümü

İdrar Tutamama

Dağ Öküzü, Arnika Montana Solanum
Nigrum (Yaprakları ve Meyveleri)

- 1) Bir avuç malzeme 2 yemek kaşığı Sarı kantaron otuyla karıştırılır, 3 bardak suda 10 dk kaynadıktır. Öğlen saat 4'ten başlayarak gece uyuyana kadar (çocuklar için) günde 3 defa içilir.
- 2) 2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, zayıf ateşte 10 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Karışımın yarısı gün boyu geriye kalanıda gece uyumadan içilir.

Böğürtlen Rubus Fruticosus
(Meyveleri) – 1 Yemek Kaşığı
Yaban Mersini Vaccinium Myrtillus
(Tohumları) – 1 Yemek Kaşığı

Malzemeye 0,5 lt su eklenerek zayıf ateşte 15-20 dk kaynatılır, ardından süzülür. Günde 4 defa birer bardak içilir.

Sarı Kantaron
(Yerüstü Kısmı) – 2 Yemek Kaşığı
Dağ Öküzü, Arnika Montana Solanum
Nigrum (Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı
Dağ Öküzü, Arnika Montana Solanum
Nigrum (Meyveleri) – 1 Yemek Kaşığı

Malzemeye 3 bardak su eklenir, zayıf ateşte 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Öğlen saat 4'ten başlayarak gece uyuyana kadar günde 3 bardak içilir.

Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı)

Çocuklarda idrar tutamama hastalığında gece uyumadan Binbirdelik otu verilir. 1 çay kaşığı Binbirdelik otu 1 bardak kaynar suda 20 dk beklenir, süzöldükten sonra 100'er ml içilir.

Çobanotu Capsella Bursa Pastoris (Yerüstü Kısmı)



Çobanotu

Malzemenin sıkma suyu günde 3 defa 50 damla alınır.

Sarı Kantoron
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Peygamber Dikeni Carduus
Benedictus
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir ve çay gibi içilir.

Sarı Kantoron
(Yerüstü Kısmı ve Çiçekleri)

40 gr kuru malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 2-3 saat beklendikten sonra süzölür. Belli bir norma uymadan gün boyu için içilir.

Aslanağzı Antirrhinum Lesser
(Çiçekleri)

İdrar tutamama bozukluğunda çiçeklerinden hazırlanan deva gün boyu içilir.

KADIN ÜREME SİSTEMİ

Kadın üreme sistemi bir yaratılış mucizesidir. Overlerden (hem östrojen hormonunun hem de kadın hücrelerinin ya da ovumun olduğu yer) ve uterusdan (fetüsü almak için genişleyen organ) oluşan kadın üreme sistemi spermi alır, korur ve geliştirmekte olan fetüsü besleyip son olarak da yeni bir bebeği oluşturur. Bu mucizevi sistem sıkluslara tepki verir. Aylık adet sıkluslarında bir çeşit kimyasal haberci olan hormonlar aracılığıyla beyin, overler ve uterus arasında bir iletişim vardır. Bu sıkluslar hamilelik döneminde kesilirken ergenlik döneminin başlangıcından menopoza dönemine kadar devam eden periyodik bir temizleme sürecidir. Aşağıdaki sayfalarda kadın üreme sisteminin bazı olası düzensizliklerini inceleyeceğiz ve bu düzensizlikleri normal hale getirmede bazı kompleks bitki formüllerinin nasıl yardımcı olabileceğini göreceğiz.

Ebelik ve jinekolojiye büyük önem verilmektedir, çünkü tıbbın bu alanları insan varlığının sürdürülmesi ile direkt olarak bağlantılıdır. Son zamanlarda ebelik ve jinekolojinin ilaç şeklinde olmayan yöntemlerle tedavisi gündemde olmaktadır. Bu da genellikle tüm ilaçların fetüsü etkilemesinin her zaman olumlu çıkmamasıyla açıklanmaktadır. Çoğu zaman doktorlar ilacın bıraktığı zararın faydasından kısmen az olduğunu varsayarak bilerekten riske giriyorlar. Dolayısıyla, bu

alandaki hamile kadınlara zarar vermeyecek deva arayışları önem taşımaktadır.

Jinekolojide en yaygın olan iltihablar cinsel organların vajina, rahim boynu, rahim, boru, yumurtalıklar gibi değişik bölgelerinde görülmektedir. Pratikte kadın hastalıklar cinsel yollarda ağrılar, akıntı gelmesi veya menstruasyon devrelerinde düzensizlikler ile karakterize edilmektedir. Keskin ağrılar artan ateşle ortaya çıkmaktadır.

İltihap hastalıklarından başka fonksiyonel bozulmalar da oluşmakta ve bunlar bitkilerle tedavi edilebilmektedir. İlâveten, bunlar kadınların ateş, uykusuzluk, hassaslık, halsizlik, damar basıncının yükselişi gibi vakaları şikâyet ettiği klimakterik sendromun semptomlarıdır.

Üretkenlik devrelerinde menstruasyon ve menstruasyon öncesi sendrom, vakalardan eziyet eden kadınlarda doruk noktasına varmaktadır. Bu, menstruasyon zamanı veya ilk günlerinde karın ağrılarıyla, süt bezlerinin kısılması, hal değişimi gibi semptomlarla belirmektedir.

Kadınların çoğunda mestopati* diye bilinen hastalık görülmektedir. Süt bezlerinde ağrılarla beraber dokunulduğunda dokularında burada şişlikler görülmektedir. Son tane kadın hastalıkları uzmanı tarafından koyulmalıdır, çünkü bu tür semptomlar sonucu süt bezü kanseri ortaya çıkabilmektedir.

* Menstrasyon; Adet döngüsü (sıklusu); Beyindeki yüksek merkezlerin uyarıları sonrasında yumurtalıklarda üretilen hormonların etkisi altında gebelik için hazırlanmış olan rahim epitelisin dökülmesi ile oluşan kanamadır.

* Mestopati; İyi huylu meme değişimlerinin en sık rastlanan türü.

Kadın Cinsel Organlarının Kan Dolaşımını Düzenleyen Reçeteler

Söğüt Salix (Kabuğu)

1 çay kaşığı kabuk 1 bardak suda haşlandıktan sonra süzülür. Günde 2 defa içilir.

Ökseotu, Viscum Albüm (Yaprakları)

35-40 gr yaprak 1 lt suda haşlanarak gün boyu içilir. Aynı anda hazırlanan sıcak karışım da alınır (60 gr yaprak 1 lt suda).

Ayak Otu Carex Romans (Kökleri)

- 1) 30 gr malzemeye 0,7 lt su ilave edilir, ağzı kapalı kapta hacminin 0,3'ü buharlanana kadar bekletilir ardından 2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa 50 ml içilir.
- 2) 2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak soğuk su eklenir, 8 saat beklenir ardından süzülür. Günde 2-3 defa 1000 ml içilir.

Frenk Üzüümü (Çiçekleri)

Kuşüzümü Ribes çiçeklerinden hazırlanan karışım içilir.

Civanperçemi Achilla Millefolium (Yerüstü Kısmı)

Bitkinin taze sıkma suyu günde balla beraber günde 3 çay kaşığı alınır.

Menstruasyon Devresinde Bozukluk

Sarısasabır Aloe Vera, Aloexylon Agallocom (Yaprakları)

Sarısabirin sıkma suyu menstruasyonun düzenlenmesi için günde 2-3 defa 8-10 damla içilir.

Eğir Sweetflag (Kökleri)

Eğir Sweetflag kökünün tozu çay kaşığının ucu kadar alınarak ballı suyla beraber günde 8-10 damla içilir.

Taş Anasonu (Kökleri)

30 gr kök 1 lt suda haşlandıktan sonra süzülür. Menstruasyon düzensizliklerinde içilir.

Peygamber Çiçeği (Yerüstü Kısmı)

2 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, beklendikten sonra soğutulur ve günde 3-4 defa 0,3 bardak içilir. Menstruasyonun düzenlenmesi için uygulanır.

Kediotu Valeriana Officinalis

(Kökleri) –	30 Gr
Nane (Yaprakları) –	30 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) –	40 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda haşlanır ve ardından süzülür. Akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

<i>Su Yoncası Sphagnum</i>	
<i>Yaprakları</i> –	15 Gr
<i>Nane (Yaprakları)</i> –	15 Gr
<i>Sarıkantaron</i>	
<i>(Yerüstü Kısım)–</i>	1 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	15 Gr
<i>Sedefotu Ruta Graveolens</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	15 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
<i>(Çiçekleri) –</i>	15 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklendikten sonra soğumaya bırakılır ve süzülür. Günde bir bardak içilir.

<i>Çoban Değneyi</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	10 Gr
<i>Atkuyruğu Equisetum Arvense</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	10 Gr
<i>Kantaron (Yerüstü Kısım) –</i>	10 Gr
<i>Kediotu (Yerüstü Kısım) –</i>	50 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuduktan sonra süzülür. Günde 1 bardak içilir.

Andızotu (Kökleri)

- 1) Menstruasyon gecikmelerinde 20-30 gr kök 1 lt suda buğulanarak içilir.
- 2) 1 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, zayıf ateşte 10-15 dk kaynadıktan sonra 4 saat beklenir ve süzülür. Menstruasyon düzensizliklerinde ve ağrılarında günde 3-4 sefer birer yemek kaşığı alınır.

<i>Böğürtlen Rubus Fruticosus</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	15 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
<i>(Kabuğu) –</i>	15 Gr
<i>Huş Ağacı Betula (Yaprakları) –</i>	15 Gr
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	15 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i>	
<i>(Yerüstü Kısım) –</i>	15 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
<i>(Kökleri) –</i>	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuması beklenir ardından süzülür. 1 gün boyunca 1 bardak yudumlanarak içilir.

Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis *(Çiçekleri ve Yaprakları)*

2 yemek kaşığı malzemeye 1 lt su eklenir, fırına koyularak zayıf ateşte buğulanır. Günde 3 defa 50 ml içilir.

Meyhaneci Otu (Yerüstü Kısım)

Ot hazırlanan tozdan parmak ucu kadar alınarak 1 bardak sütle karıştırılır.

Kırmızı Yonca Trifolium *(Yerüstü Kısım)*

3 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenerek 1 saat beklenir. Günde 4 defa 50 ml yemekten 20 dk önce içilir.

Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 20 Gr
Kartopu Viburnum
(Kabuğu) – 20 Gr
Ayrık Kökü (Kökleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuyunca süzülür. Menstruasyonu stimule etmek için 8 gün boyunca günde 2 bardak içilir.

Beşparmak Otu, Kurtpencesi
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Pelin Otu (Yaprakları) – 20 Gr
Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklendikten sonra haşlanır. Menstruasyonu stimule etmek için akşamleyin 2 bardak içilir.

Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları) – 20 Gr
Anserinagümüşi
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 20 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuyunca süzülür. 5 gün boyunca günde 4 defa birer bardak içilir (tedavi kürü menstruasyondan 3-5 gün önce başlanır, 1 veya 2 gün sonra sonlanır).

Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 15 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 15 Gr
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) – 15 Gr
Beyazballıbabı (Çiçekleri) – 15 Gr
Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 15 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğutulur ve süzülür. Karışım 1 gün boyunca içilir.

Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri ve Tepecikleri)

1 yemek kaşığı meyve ile tepeciklerine 1 lt su eklenir. 5 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. 2 saatte bir yudumlanarak içilir. Karaciğer hastalıklarında uygulanmamalı.

Köpeküzümü, Tilki Üzüümü (Yaprakları)

30 gr öğütülerek toz halini almış bitki 150 ml suda 10 dk kaynatılır. Günde 2 çay kaşığı alınır.

Maydanoz Petroselinum
Crispum (Tohumları) – 2 Gr
Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) – 1 Gr

Malzemeye 1,5 bardak su eklenir, 7-10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Menstruasyon uzun süre olmadığında gün boyu içilir.

Solucan Otu Tanacetum Vulgare
(Çiçekleri)

0,5 çay kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 1 dk kaynadıktan sonra süzülür. Dozajı 1 gün boyunca 4-5 defada içilir.

Şakayık Paeonia Officinalis
(Kökleri)

1 yemek kaşığı köke 1,5 bardak kaynar su eklenir soğuduktan sonra süzülür. Yemekten sonra 2-3 defada içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Sap ve Tohumları)

1 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir. Soğuduktan sonra süzülür ve günde 3-4 defa 400 ml içilir.

Karaturp Raphanus Sativus
(Kökleri)

Turp Raphanus sativus suyunun % 20-30'luk sulu karışımı menstruasyon yokluğunda geceleyin 100 ml içilir.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 20 Gr

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Biberiye Rosmarinus Officinalis
(Yaprakları) – 30 Gr

Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, haşlandıktan sonra süzülür. Menstruasyonu

stimule etmek için akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek
Maydanoz Petroselinum Crispum
(Tohumları) – 1 Ölçek

1,5 bardak malzeme 2 bardak suda 10 dk kaynatılır. Menstruasyon akıntılarında gün boyunca birer bardak içilir.

Çakaleriği Prunus Spinosa
(Çiçekleri) – 30 Gr

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 30 Gr

Sarı kantaron (Yerüstü Kısmı)- 30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir, soğuyunca süzülür. Sinirlerden kaynaklanan menstruasyon yokluğunda akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr

Sarıkantaron
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr

Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 15 Gr

Meyan Kökü Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) – 15 Gr

1) 1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir ardından süzülür. Menstruasyonu stimule edilmesi için akşam ve sabah olmak üzere 2 bardak içilir.

2) 30 gr ot 1 lt suda buğulanır ve menstruasyon azlığında çay gibi içilir.

Atkıyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı)

Kuru ottan hazırlanan 30-50 gr toz 1 lt suda çözülür. Menstruasyon devrelerinin düzenlenmesi için akşam ve sabah olmak üzere 150 ml içilir.

Pelinotu (Dalları)

1 yemek kaşığı toza 500 ml kaynar su eklenir, 4-5 saat beklendikten sonra süzülür. Menstruasyon devrelerinde düzensizlik yaşandığında günde 3 defa 100 ml içilir. Hastalıklı menstruasyonlarda rezene *Foeniculum vulgare* yaprakları ve köklerinin karışımı kullanılır.

Solucan Otu (Yerüstü Kısmı)

- 1) 1-1,5 yemek kaşığı ota 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 4 saat beklendikten sonra süzülür. Sres bazında menstruasyon devresi düzensizliklerinde günde 4-5 defa birer çay kaşığı alınır.
- 2) Yasedefotu *Ruta graveolens* tohum ve yapraklarından hazırlanan toz günde 4 defa 0,3 gr alınır.

Rahim İçi Kanamalar ve Enfeksiyonlar

Kırmızı Meyveli Ay Üzümlü (Yaprakları)

2-3 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenerek zayıf ateşte 10 dk haşlanır. Haşlaması günde 2-3 defa içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)

1-2 gr kök tozu günde 3-4 defa içilir veya 5-15 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, 5 saat beklendikten sonra süzülür. Ağrılı rahim kasılmalarında uygulanır.

Karanfil Çiçeği Dianthus Plumarius
(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-5 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kasıkotu (Yerüstü Kısmı)

Vajina sarkmasında otun haşlaması içilir.

Andızotu (Kökleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenerek zayıf ateşte 10 dk haşlanır. Günde 2-3 defa 100 ml yemekten 1 saat önce içilir.

Böğürtlen Rubus Fruticosus (Kökleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde en fazla 2 sefer birer yemek kaşığı içilir. Adet kesiminde ortaya çıkan rahim içi kanamalarda uygulanır.

Söğüt (Kabuğu)

1 yemek kaşığı malzemeye termosta 1 bardak kaynar su eklenir, 5-6 saat buğulanır. Günde 3 defa birer yemek kaşığı yemekten 30 dk sonra içilir (acil durumlarda uygulama sıklığı 7-8'e yükseltilebilir).

Isırgan Otu Urtica Urens

(Yaprakları) – 25 Gr

Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr

1 yemek kaşığı küçük doğranmış malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1,5-2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Gümişi Beşparmak Otu

(Tohumları)

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak sütte 5 dk haşlanır. Rahim içi hastalıklarda akşam ve sabah olmak üzere 2 defada içilir.

Salatalık Cucumis Sativus (Bitkisi)

50 gr öğütülmüş kuru malzemeye 500 ml su eklenir, kaynama süresi 5 dk uzatılır, 1 saat beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Ökseotu Viscum Album

(Yaprakları)

1) 35-40 gr ökseotu 1 lt suda haşlanır ve gün boyunca içilir.

2) 40 gr genç dal, yaprak ve meyveleri 1 lt suda beklenir veya haşlanır. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

3) 1 yemek kaşığı öğütülmüş ökseotu tomurcuklarına ve o aynı miktarda kediotu köküne 1 bardak kaynar su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde bir kaç defa birer yemek kaşığı alınır.

4) 2 yemek kaşığı genç dal ve 2 yemek kaşığı ökseotu yaprağı, arpa mayası, ölmez otu yaprağı ve alıç çiçeklerine 1,5 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 50 ml alınır. Tedavi kürü 1-2 aydır.

Çobanotu Capsella Bursa Pastoris

(Yerüstü Kısmı)

1) 1 yemek kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklenir ardından süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

2) Haşlanarak miktarının yarısına düşürülen ot günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.

3) Otun sıkma suyu eşit miktar suda karıştırılır. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Su Biberi (Yaprakları)

20 gr malzeme 1 lt kaynar suda demlenir. Çay gibi içilir. 12 gr ota 1 bardak kaynar su eklenerk 30-40 dk da bekenebilir. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) –

1 Ölçek

Isırgan Otu Urtica Urens

(Yaprakları) –

1 Ölçek

Karışım gün boyu eşit dozlara bölünerek içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 1 Tatlı Kaşığı
Sarıkantaron
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Kedibıyığı
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabığü) – 1 Tatlı Kaşığı
Aslankuyruğu
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 1 Tatlı Kaşığı

Malzeme iyice karıştırıldıktan sonra 1 bardak kaynar suda bekletilir. Vajinal enfeksiyonlarda balla birlikte günde 4 defa birer bardak içilir.

Papatya Camomile
(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2-3 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Aslankuyruğu (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı kuru veya 1,5 yemek kaşığı taze malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. Soğuması için beklenir, ardından süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı yemekten önce içilir.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

Vajina bölgesi ağrılarında papatya Camomile çiçeğinde hazırlanan çay içilir.

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek
Maydanoz Petroselinum Crispum
(Tohumları) – 1 Ölçek

1,5 yemek kaşığı malzeme 2 bardak suda 10 dk kaynatılır. Karın altı ağrılara eşlik eden yetersiz menstruasyonlarda günde 1 bardak içilir.

Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı)

1 tatlı kaşığı ota 1 bardak kaynar su eklendikten sonra 30 dk beklenir. Günde 3-4 defa 0,5 yemek kaşığı yemekten 30 dk önce alınır. Tedavi kürü 2 aydır.

Beyaz Ballıbabası (Yerüstü Kısmı)

- 1) 4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra bütün gece beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.
- 2) 2 yemek kaşığı kedi çiçeğine oda sıcaklığında olan 2 bardak su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-5 defa 100 ml içilir.

Adıdışbudak (Yaprakları)

2 çay kaşığı küçük doğranmış malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, zayıf ateşte 12-15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Günde 4-5 defa 50 ml içilir.

Ağır Menstruasyonlarda Kullanılan Reçeteler

Ayva (Tohumları)

Tohumlar kuruduktan sonra, el değirmeninde ezilerek toz şekline getirilir. Menstruasyondan 1 hafta evvel ve kanama zamanı çay kaşığının ucunda alınır.

Dağ Öküzü, Arkina *Arnica Montana* (Çiçekleri)

- 1) 1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bütün gece beklendikten sonra süzülür. Günde 5-6 defa birer çay kaşığı içilir.
- 2) 1 yemek kaşığı çiçek 1 hafta boyunca 100 ml votkada bekletilir. Az miktar suyla günde 3 defa 30-40 damla içilir.

Kış Sümbülü (Kökleri)

3 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, miktarının 0,5'i buharlanana kadar zayıf ateşte kaynatılır ardından süzülür. Ağır menstruasyonlarda günde 2-3 defa 30 damla alınır.

Kadın Tuzluğu (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 10 saat beklemesi için 1 bardak kaynar su eklenir. Günde 5-6 defa yemekten 30-40 dk sonra içilir. Yumurtalık işlevsizliğinde uygulanmamalıdır!

Meşe Ağacı *Quercus* (Kabuğu) – 10 Gr

Çilek Bitkisi *Fragaria*

(Yaprakları) –

10 Gr

Ahududu (Yaprakları) –

10 Gr

Meşe Beşparmak Otu

(Yerüstü Kismi) –

10 Gr

Civanperçemi *Achilla Millefolium*

(Yerüstü Kismi) –

10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 6 saat beklendikten sonra 10 dk kaynatılır, soğuyunca süzülür. Ağır menstruasyonlarda gün boyunca 1 defa içilir. Tedavi kürü 5-8 gündür.

Meşe Ağacı *Quercus*

(Kabuğu) –

10 Gr

Çobanotu *Capsella Bursa Pastoris*

(Yerüstü Kismi) –

25 Gr

Civanperçemi *Achilla Millefolium*

(Yerüstü Kismi) –

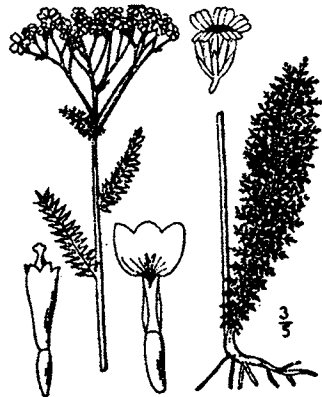
25 Gr

Beşparmak Otu, Kurtpençesi

(Kökleri) –

25 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenerek haşlanır. Akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.



Civanperçemi

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu)

40 gr kökten hazırlanan haşlama içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis

(Kökleri) – 1 Ölçek

Civanperçemi Achilla Millefolium

(Yerüstü Kısım) – 1 Ölçek

Beşparmak otu, kurtpencesi

(Yerüstü Kısım) – 1 Ölçek

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Ağır menstruasyonlarda günde 4 defa 0,5 bardak içilir.

Lahana (Yerüstü Kısım)

2 yemek kaşığı kuru veya 1 yemek kaşığı taze ota 0,5 lt kaynar su eklendikten sonra 1 saat beklenir. Günde 4 defa 100 ml yemekten önce içmelidir. Diyatezde ve yüksek protrombin seviyesinde uygulanmamalı!

Çilek Bitkisi Fragaria

(Yaprakları)

1) 1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak soğuk su eklenir, 6-8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 0,5 bardak içilir.

2) 1 yemek kaşığı yaprağa 1 bardak kaynar su eklenerek 30 dk beklenir ardından süzülür. Ağır menstruasyonlarda günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kartopu Viburnum (Kabuğu)

10 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 30 dk kaynadıktan sonra, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Ağır ve ağrılı menstruasyonlarda günde 3-4 defa yemekten sonra 1-2 yemek kaşığı alınır.

Isırgan Otu Urtica Urens (Yaprakları)

Taze yaprakların sıkma suyu günde 3 defa 50 ml yemekten 20 dk önce içilir.

Tibbi Çayırduğmesi (Kökleri)

6 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 5-6 defa birer yemek kaşığı alınır.

Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu)

20 gr kabuk 500 ml suda 15 dk kaynatılır.

Beşparmak Otu (Yerüstü Kısım) – 20 Gr

Civanperçemi Achilla Millefolium

(Yerüstü Kısım) – 20 Gr

Kediotu Valeriana Officinalis

(Kökleri) – 20 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklendikten sonra soğutulur. 2 bardak karışım küçük porsiyonlarla gün boyu içilir.

Nane (Yaprakları)

20 gr malzeme 500 ml kaynar suda demlenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür.

Ökseotu Viscum Album

(Yaprakları) – 1 Ölçek

Yılan Otu Phytolacca

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

Çobanotu Capsella Bursa

Pastoris (Yerüstü Kısmı)– 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar suda 1 saat bekletilir. Beklenen menstruasyonda ve menstruasyon zamanı akşam ve sabah olmak üzere 5 gün boyunca birer bardak içilir.

Çobanotu Capsella Bursa

Pastoris (Yerüstü Kısmı)– 5 Ölçek

Civanperçemi Achilla Millefolium

(Yerüstü Kısmı) – 5 Ölçek

Beşparmak Otu (Kökleri)–5 Ölçek

Meşe Ağacı Quercus

(Kabuğu) – 2 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra 15 dk beklenir takiben süzülür. Akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

Çoban Değneyi

(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Çaban Çantası

(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Ökseotu Viscum Album

(Yaprakları) – 20 Gr

1) 1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda haşlanır. Akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

2) 1 ölçek çobanotunun sıkma suyu ile 1 ölçek kaynatılmış soğuk su karıştırılır. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı veya 40-50 damla karışım 1 yemek kaşığı suyla beraber alınır.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı çiçeğe 1 bardak kaynar su eklenir, beklendikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 4-5 defa 2-3 yemek kaşığı alınır.

Kuş Üvezi (Tohumları)

2 yemek kaşığı meyveye 500 ml kaynar su eklenerek soğuyana kadar beklenir. Yudumlanarak gün boyu içilir.

Atkıyruğu Equisetum Arvense

(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuyana kadar beklenir ardından süzülür. Gün boyunca 1 bardak içilir.

Menoraji

Menoraji kadının adet süresinde aşırı rahim kanamasıdır. Kanama bir günde aşırı derecede olabilir ya da normal adet süresinden daha uzun sürebilir. Menoraji şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi sistemik hastalıklar da dahil olmak üzere pek çok faktörden kaynaklanabilir. Menoraji ayrıca tümör büyümesi ya da pelvis iltihabından da kaynaklanabilir. Kapsamlı bir tıbbi teşhisten sonra Rus aktarlar bu sorunun tedavisi için aşağıdaki reçeteleri öngörmüşlerdir.

Menoraji Reçetesi -1

1 Kısım Beşparmak Otu

(Tormentil)

1 Kısım Kediotu Kökü

(Valerian Roots)

1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)

Bir yemek kaşığı (15 gr) bitki karışımını içinde bir bardak (250 ml) kaynar su olan bir çaydanlığa ekleyiniz. Ocağı söndürüp kapağı kapatınız ve karışımı iki saat demleyiniz. Karışımı tekrar kaynayana kadar ısıtınız; daha sonra ısıyı azaltıp birkaç dakika karışımı demledikten sonra termosu boşaltıp kapağı kapatınız ve 4 saat daha demledikten sonra süzünüz. Yemeklerden önce günde iki kez bu karışımdan bir bardak (250 ml) içiniz.

Menoraji Reçetesi -2

- 1 Kısım Meşe Kabuğu (Oak Bark)
- 1 Kısım Beşparmak Otu (Tomentil Roots)
- 1 Kısım Bağa Yaprağı (Plantail Leaves)
- 1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)
- 1 Kısım Ahududu Yaprağı (Raspberry Leaves)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Günde 4 kez bu karışımdan ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Menoraji Reçetesi -3

- 2 Kısım Civanperçemi (Yarrow)
- 3 Kısım Beşparmakotu (Tomentil Roots)
- 2 Kısım Çoban Çantası (Shepherd's Purse)
- 2 Kısım Meşe Kabuğu (Oak Bark)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Günde 2 kez bu karışımdan bir bardak (250 ml) içiniz.

Menoraji Reçetesi -4

- 4 Kısım Civanperçemi Yaprağı (Yarrow Leaves)
- 3 Kısım Çoban Çantası (Shepherd's Purse)
- 4 Kısım Beşparmakotu (Tomentil Roots)
- 2 Kısım Meşe Kabuğu (Oak Bark)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Bu karışımdan sabahları ve akşamları birer bardak (250 ml) içiniz.

Menoraji Reçetesi -5

- 2 Kısım Kediotu Kökü (Valerian Roots)
- 1 Kısım Beşparmakotu (Tomentil Roots)
- 2 Kısım Civanperçemi Yaprağı (Yarrow Leaves)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Günde 4 kez bu karışımdan ½ bardak (125 ml) içiniz.

Ağrılı Menstruasyonlar

Adet Sancısı

Aşağıdaki reçeteler normal adet süresinde ağrının, krampların ve spazmların azalmasına yardımcı olmak için önerilir.

Adet Sancılarını Hafifleten Reçete -1

- 2 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım İnci Çiçeği Bitkisi
(Lily Of The Valley Herb)
- 2 Kısım Oğulotu (Lemon Balm)
- 1 Kısım Kırmızı Yonca Çiçeği
(Red Clover Flowers)

Bir kaba bir yemek kaşığı (15 gr) karışım koyunuz ve üzerine bir bardak (250 ml) kaynar su ekleyiniz. Kapağı kapatıp karışımı 15 dakika demledikten sonra süzünüz. Günde iki kez bu karışımdan bir bardak içiniz. Tedavi süresi adet döneminden 2-3 gün önce başlamalı ve adet dönemi sonunda sona erdirilmelidir.

Adet Sancılarını Hafifleten Reçete -2

- 2 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 1 Kısım Kediotu Kökü
(Valerian Roots)
- 1 Kısım Kırmızı Yonca Çiçeği
(Red Clover Flowers)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp aynı şekilde tüketiniz.

Diğer Reçeteler

- Kediotu *Valeriana Officinalis*
(Kökleri) – 15 Gr
- Nane (Yaprakları) – 15 Gr
- Papatya *Camomile* (Çiçekleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 5 saat beklenir. Ağzı sıkı kapatılmış kaptaki 5 dk kaynadıktan sonra süzülür. Akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

- Kediotu *Valeriana Officinalis*
(Kökleri) – 15 Gr
- Su Yoncası *Menyanthes Trifoliata*
(Yaprakları) – 15 Gr
- Nane (Yaprakları) – 15 Gr
- Sarı Kantaron (Yerüstü Kısım) – 15 Gr
- Civanperçemi *Achilla Millefolium*
(Yerüstü Kısım) – 15 Gr
- Papatya *Camomile* (Çiçekleri) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, ağzı sıkıca kapatılarak soğuması beklenir ardından süzülür. 1 gün boyunca 5-6 defada içilir.

- Çobandeğneyi (Yerüstü Kısım) – 5 Gr
- Kantaron (Yerüstü Kısım) – 15 Gr
- Beşparmak Otu (Yerüstü Kısım) – 25 Gr
- Atkuyruğu *Equisetum Arvense*
(Yerüstü Kısım) – 5 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyu bir kaç defada içilir.

Andız Otu (Kökleri)

1 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, zayıf ateşte 10-15 dk kaynamasının ardından 4 saat beklenir ve süzülür. Ağrılı ve düzensiz menstruasyonlarda günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kartopu Viburnum

(Kabuğu) – 25 Gr

Cehri Rhamnus Infectorius

(Kabuğu) – 25 Gr

Ayırıkkökü (Kökleri) – 25 Gr

- 1) 1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyunca bir kaç seferde içilir.
- 2) 1 ölçek kabuğa 10 ölçek % 50'lik alkol eklenerek 7 gün karanlık yerde bekletilir. Günde 3-4 defa 20-30 damla yemekten 30 dk önce içilir.
- 3) 1 ölçek kabuğa 20 ölçek su eklenir, 9 gün beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.
- 4) 2 çay kaşığı kartopu kabuğuna 1 bardak su eklenerek zayıf ateşte 15 dk haşlanır, günde 4 defa 2 yemek kaşığı alınır.
- 5) 0,5 bardak öğütülmüş kartopu Viburnum 200 ml votkada 5 gün bekletilir. Günde 2-3 defa birer çay kaşığı 50 ml suyla birlikte yemekten önce içilir.

Caltha Palustris (Yerüstü Kısmı)

Bir miktar ota 1 bardak kaynar su eklenerek 2 saat beklenir. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

İlkbahar Çiçeği Papatya Bellis

Perennis (Çiçekleri)

2 çay kaşığı kuru ve 1 çay kaşığı taze çiçeğe 1 bardak kaynar su eklenir. Soğuduktan sonra günde 40 ml alınır.

Maydanoz Petroselinum Crispum

(Tohumları)

4 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenerek kısık ateşte haşlanır, beklenir, soğuyunca süzülür. Ağrılı, düzensiz ve ağır menstruasyonlarda (adetlerde) günde 5-6 defa birer yemek kaşığı yemek öğünleri arası içilir.

Beşparmak Otu, Kurtpençesi

(Tohumları)

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak sütte 5 dk kaynatılır. Ağrılı menstruasyonlarda akşam ve sabah olmak üzere 0,5 bardak içilir.

Yaban Kerevizi Levisticum Officinale

(Kökleri)

30-40 gr köke 1 lt saf su eklenir, sıcak fırında 10 saat beklendikten sonra sabah 5-7 dk kaynatılır, 20 dk beklenir ve süzülür. Ağrılı menstruasyonlarda günlük dozajı 5-6 defada içilir.

Karaman Kimyonu Carum Carvi

(Tohumları)

1 yemek kaşığı tohum 1,5 bardak kaynar suda 5-7 dk pişirilir ve süzülür. Süzildükten sonra gün boyu içilir.

Beyazballıba (Yerüstü Kısmı)

- 1) Bir miktar malzeme 1-2 lt suda 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. 1 kova kaynar suda karıştırılarak vücut sıcaklığında olan oturma banyosu yapılır.

2) 1 çay kaşığı ota 1500 ml kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 15 dk beklendikten sonra süzülür, sıkılır, termos a dökülür ve üzerine 0,5 çay kaşığı bal ilave edilir. Günde 3 defa öğünler arası kalan zamanlarda 50 ml içilir.

Rahim Miyomu

Eğir Rhizoma (Kökleri) – 2 Ölçek
Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Sarıkantonon
(Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek
Kuşburnu (Tohumları) – 5 Ölçek
Aslan kuyruğu
(Yerüstü Kısmı) – 3 Ölçek
Alıç Crataegus Oxyacantha
(Tohumları) – 2 Ölçek
Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Andız otu (Kökleri) – 1 Ölçek

500 ml kaynar su eklendikten sonra 20 dk beklenir. 1 ay boyunca günde 3 defa 100 ml içilir. Gerekğinde 3 aya kadar devam ettirilir. Ağır menstüasyonlarda, gebelikte beliren rahim miyomunda kullanılır.

Kış Sümbülü (Kökleri)

3 yemek kaşığı öğütölmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, yarısı buharlanana kadar zayıf ateşte kaynatılır. Vajina boynu erozyonlarında ve kolpitlerde 1 yemek kaşığı özütü 0,5-1 lt suda karıştırılarak aşısı yapılır. Rahim miyomunda karıştırılmadan ağızdan alınır.

Çilek Bitkisi Fragaria
(Yaprakları) – 5 Ölçek
Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı)– 2 Ölçek
Aynı Safa Çiçeğı Calendula
Arvensis (Çiçekleri) – 2 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğı) – 2 Ölçek
Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı)– 2 Ölçek
Papatya Camomile (Çiçekleri)– 2 Ölçek
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 2 Ölçek
Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek

Malzemeye 1 lt kaynar su eklenerek 10-12 saat bekletilir. Miyom ve anemide 10 günlük teneffüslerle uygulanan 10 günlük kürler boyunca karışım günde 2 defa 100 ml içilir.

Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 10 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğı) – 10 Gr

500 ml suda 5 dk kaynadıktan sonra 20 dk beklenir ardından süzölür. Sadece adet dönemlerinde akşam ve sabah olmak üzere 150 ml içilir.

Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 5 Gr
Sinirötu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 5 Gr
Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 5 Gr

500 ml suda 5 dk kaynadıktan sonra 20 dk beklenir ardından süzölür. Beklenen adet dönemine 2 gün kala akşam ve sabah olmak üzere 150 ml içilir. Tedavi kürü 10 gündür.

Tibbi Çayırdüğmesi (Kökleri)

6 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısındıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Rahim miyomunda günde 5-6 defa birer yemek kaşığı alınır.

Tibbi Çayırdüğmesi

(Kökleri) – 10 Gr

Isırgan Otu *Urtica Urens*

(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Civanperçemi *Achilla Millefolium*

(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr

Ağaççileği *Ahududu*

(Yaprakları) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 500 ml suda 2 saat beklenir ardından süzülür. Günde 3 defa 30-50 ml yemekten önce içilir.

Aslankuyruğu

(Yerüstü Kısmı) – 3 Ölçek

Alıç Crataegus Oxyacantha

(Tohumları) – 2 Ölçek

Sarı Kantaron

(Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek

Papatya Camomile

(Çiçekleri) – 2 Ölçek

Civanperçemi *Achilla Millefolium*

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

Aynı Safa Çiçeği *Calendula*

Arvensis (Çiçekleri) – 1 Ölçek

Cehri Rhamnus Infectorius

(Kabuğu) – 2 Ölçek

Kuşburnu (Tohumları) – 4 Ölçek

Ölmez Çiçek *Gnaphalium*

(Çiçekleri) – 3 Ölçek

Termosta üzerine 450 ml kaynar su eklendikten sonra 10-12 saat bekletilir, süzülür ve sıkılır.

Günde 3 defa 150 ml yemekten 1 saat önce içilir.

Vajina İltihabı (Kolpit, Lökore)

Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 10 Gr

Adaçayı Salvia Officinalis

(Yaprakları) – 10 Gr

Gnaphalium Uliginosum L.

(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) – 10 Gr

Ayvadana (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Kiraz Prunus (Çiçekleri) – 10 Gr

Aynı Safa Çiçeği *Calendula Arvensis*

(Çiçekleri) – 20 Gr

Papatya Camomile (Çiçekleri) – 30 Gr

Lavanta (Çiçek) 10 Gr

15 gr malzeme 1 lt kaynar suda demlenir, 2-3 saat haşlandıktan sonra süzülür. Lökorede haftada 2 defa şırınga edilir.

Kediotu Valeriana Officinalis

(Kökleri) – 20 Gr

Oğulotu Melissa Officinalis

(Yaprakları) – 20 Gr

Arslan Pençesi (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr

Ballıbaba (Çiçekleri) – 30 Gr

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir ve süzülür. Lökorede 1 bardak karışım gün boyu içilir.

Meşe Ağacı Quercus

(Kabuğu) – 5 Gr

Isırgan Otu Urtica Urens

(Yaprakları) – 15 Gr

Çoban Değneyi Otu

(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr

Papatya Camomile

(Çiçekleri) – 5 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 lt soğuk suda 4 saat beklenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Tampon koyulması ve şırınga edilmesi için uygulanır.

<i>Meşe Ağacı Quercus</i> (Kabuğu) –	10 Gr
<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Yabani Mercanköşk Origanum</i> <i>Vulgare</i> (Yerüstü Kısım) –	5 Gr
<i>Pelin Artemisia</i> (Yaprakları) –	5 Gr
<i>Gnaphalium Uliginosum L</i> (Yerüstü Kısım) –	10 Gr
<i>Tibbi Nergis</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Padus Avium Mill</i> (Çiçekleri) –	5 Gr

15 gr malzeme 1 lt kaynar suda demlenir, ağzı sıkıca kapatılmış kapta 2-3 saat beklendikten sonra süzülür. Haftada 2 defa şırınga edilir.

Yonca Trifolium (Çiçekleri)

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 5-6 saat beklenir. Banyo yapılması ve şırınga edilmesi için kullanılır.

Beşparmak Otu, Kurtpençesi (Yerüstü Kısım) –

20 Gr

Papatya Camomile (Çiçekleri) –
20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 lt kaynar suda demlenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Şırınga edilmesi için kullanılır.

<i>Keten Linum Usitatissimum</i> (Tohumları) –	15 Gr
<i>Sarı Kantaron</i> (Yerüstü Kısım) –	15 Gr
<i>Ökseotu Viscum Album</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Çoban Çantası Otu Capsella Bursa</i> <i>Pastoris</i> (Yerüstü Kısım) –	15 Gr
<i>Çoban Değneyi Otu</i> (Yerüstü Kısım) –	15 Gr
<i>Meşe Ağacı Quercus</i> (Kabuğu) –	15 Gr
<i>Söğüt</i> (Kabuğu) –	15 Gr
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i> (Kökleri) –	15 Gr
<i>Karakafes Symphytum</i> (Kökleri) –	15 Gr
<i>Beşparmak Otu</i> (Kökleri) –	15 Gr
<i>Gül Rosa</i> (Taç Yaprakları) –	15 Gr
<i>Altın Otu</i> (Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis</i> (Çiçekleri) –	15 Gr

40 gr malzeme 2 lt suda 20 dk haşlanır, iyice süzildikten sonra kalıntıları sıkılır. Şırınga edilmesi için sıcak şekilde kullanılır.

<i>Ceviz</i> (Yaprakları) –	2 Yemek Kaşığı
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	1 Yemek Kaşığı
<i>Civanperçemi Achilla</i> <i>Millefolium</i> (Yerüstü Kısım) –	1 Yemek Kaşığı

Malzemeye 4 bardak kaynar su eklendikten sonra ağzı kapatılır ve 20-30 dk bekletilir. Süzildikten sonra şırıngalanır.

<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	20 Gr
<i>Beşparmakotu</i> (Yerüstü Kısım) –	20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 lt kaynar suda 20 dk beklenir ardından süzülür. Şırınga için kullanılır.

<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	2 Ölçek
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısım) –	2 Ölçek
<i>Sarı Kantaron</i> (Yerüstü Kısım) –	2 Ölçek
<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yerüstü Kısım) –	2 Ölçek
<i>Tibbinergis</i> <i>Arvensis</i> (Çiçekleri) –	2 Ölçek
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium</i> <i>Majus</i> (Bitkisi) –	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda ağzı kapatılarak sıcaklığı vücut ısısına düşünceye kadar bekletilir. İyice süzildükten sonra ağır kolpitlerde şırınga edilir.

Çam Ağacı Pinus (Kökleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuyunca süzülür. Eşit miktarda suyla karıştırılır ve günde 2 defa şırıngalanır. Tedavi kürü 14 gündür. Kolpit ve rahim boynu displazinde kullanılır.

Atkuyruğu Equisetum Arvense (Yerüstü Kısım)

Termosta 2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir ve bütün gece bekletilir. Akşam ve sabah olmak üzere şırınga edilir.

Kuş Kirazı (Tohumları)

1 çay kaşığı kuru malzemeye 300 ml kaynar su eklenerek şişede 2-3 saat ağzı kapatılarak bekletilir. Günde 2-3 defa şırınga edilir.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısım)

30 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenerek 3-4 saat bekletilir ve süzülür. Sıcak şekilde şırıngalanır.

<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu)</i> –	10 Gr
<i>Ebegümece Malva Sylvestris</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	25 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 lt suda haşlandıktan sonra süzülür. Vajinal tamponlar ve şırıngalamak için kullanılır.

Rahim Boynu Erozyonu

Yalancı iğde (Sıkma Suyu)
Sarımsak (Sıkma Suyu)
Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Sıkma Suyu)

Her sıkma sudan 2 damla 1 yemek kaşığı suda karıştırılır. Sulu karışımla ıslatılan tampon lavman yapıldıktan sonra 2-3 saatliğine vajinaya sokulur. Prosedür sonrası tampon çıkarılır. Gün aşırı uygulanır.

Kış Sümbülü (Kökleri)

- 1) 3 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, yarısı buharlanana kadar kaynatılmasının ardından süzülür. Günde 2-3 defa 30-40 damla ağız yoluyla alınır. Şırınga edilmesi için 1 yemek kaşığı 1 lt suyla karıştırılır. Tedavi kürü 2 haftadır.
- 2) 1 yemek kaşığı kök 1 bardak kaynar suda buğulanır. Günde 2 defa birer yemek kaşığı yemekten 40-50 dk sonra alınır.

Tibbi Öküzgözü (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk beklenir. Eşit miktarda papatya çiçeği ve civanperçemi birlikte şırınga edilmesi için kullanılır.

Yalancı İğde (Tohumları)

Malzeme kaynamış ılık suyla 2 kere yıkanarak süzülür. Suyu sıkılır (mümkün olduğu sürece demir kap kullanmadan). Posaları kurutulur, suyu çöktürülür, kahverengi tabakası üstünden alınır ve ayrıca kurutulur. Kurutulmuş malzeme karıştırılarak 3 kısma bölünür. 1 ölçek 1. kısma 1 ölçek bitkisel yağ katılır ve emayeli tencerede 8-9 saat sürekli karıştırılarak bekletilir. Takiben süzülür ve sıkılır. Eldi edilen yağ malzemenin 2. kısmına dökülür ve prosedür tekrarlanır. 3. kısma da aynı şekilde uygulanır. Yarı

mamul karanlık yerde 7-9 gün saklanarak bir kaç kez süzülür. Oluşmuş cehri yağı buzdolabına koyulur. Rahim boynu erozyonunda uygulanan tamponlar için kullanılır. Tedavi kürü 3 haftadır.

Ek Organların İltihabı

Sarıyonca Melilotus Officinalis

(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Kantaron (Çiçekleri) – 20 Gr

Öksürük Otu Tussilago Farfara

(Çiçekleri) – 20 Gr

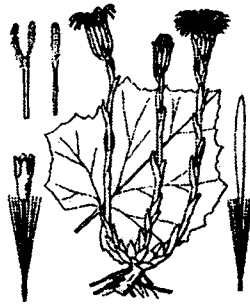
1 yemek kaşığı malzemeye 300 ml kaynar su eklenir. Sıcak ortamda 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 6 defa birer yemek kaşığı yemekte önce alınır.

Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Öksürük Otu Tussilago Farfara

(Çiçekleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 300 ml kaynar su eklenir. Sıcak ortamda 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 6 defa birer yemek kaşığı yemekten önce alınır.



Öksürük Otu

İlkbahar Çiçeği, Papatya Bellis Perennis (Çiçekleri)

1 çay kaşığı kuru veya 1 yemek kaşığı taze malzemeye termosta 1 bardak kaynar su ilave edilir, 3-4 saat beklenir. Günü ikinci yarısından itibaren günde 2 defa 50-70 ml alınır. Karışım her gün taze hazırlanmalı.

Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri)

1 yemek kaşığı gri meyvesine 300 ml kaynar su eklenir, ısıtılmış fırına veya termosaya koyularak 1 gece boyunca hafif ateşte pişirilir. Günde 3 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

**Ciğer hastalıklarında uygulanmamalı!
4-5 haftadan fazla kullanılmamalı!**

Eğrelti Otu Pteris Aquilina (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. 20 dk beklendikten sonra süzülür ve 17 gün boyunca günde 4 defa 50 ml içilir. Tedavi kürü 1 ay sonra tekrarlanır.

Sinirotu Musa Paradisiaca (Tohumları)

1 yemek kaşığı sinirotu tohumuna 1 bardak su eklenir, hafif ateşte 5 dk pişirilir. Soğuması beklenir ardından süzülür. Günde 4 defa 2 yemek kaşığı ılık veya oda sıcaklığında içilir.

Beyaz Ballıbaba (Yerüstü Kısmı)

- 1) 1 tutam malzeme 1-2 lt suda 10 dk kaynatılır, süzülür ve soğutulur. 1 kova kaynar suya ilave edilir ve oda sıcaklığında olan oturma banyosu yapılır.
- 2) 1 çay kaşığı ota 150 ml kaynar su eklenerek 15 dakikalığına ağzı kapatılır, süzülür ve termosa dökülür ardından üzerine 0,5 çay kaşığı bal ilave edilir. Günde 3-4 defa 50 ml öğütler arasında içilir.

İktidarsızlık

Gelincik Papaver

(Taç Yaprakları) – 2 Yemek Kaşığı
Bal – 200 Gr

Bileşenler karıştırılır. Günü 2. yarısında 0,5 çay kaşığı alınır. Tedavi eşlerle beraber uygulanır.

Kuş Ekmeği, Kadımalak (Yerüstü Kısmı)

3-4 yemek kaşığı malzemeye termosta 500 ml kaynar su eklenir. 4 saat beklenir. Günde 4 defa 100 ml yemekten 20-30 dk önce içilir.

Adaçayı Salvia Officinalis (Yaprakları)

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, beklenir, soğuyunca süzülür. 1 tatlı kaşığı karışım günde 2 defa aç karına ve 11 gün boyunca adet görme durana kadar geceleri içilir. Tedavi kürü 3 aydır, 2 ay sonra tekrarlanır.

Dut Morus (Meyveleri)

1 kg taze veya 500 gr kuru meyveye 500 ml su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra süzülür ve kalburdan geçirilir. Günde 2 defa birer çay kaşığı yemekten sonra alınır.

Gebelik, Kürtaj

Kış sümbülü (Kökleri)

3 yemek kaşığı öğürölmüş malzemeye 1 bardak kaynar suda hacminin yarısı buharlanana kadar hafif ateşte kaynatılır. Kürtaj sonrası kanamalarda günde 2-3 defa 30 damla özütü alınır.

Karanfil Çiçeğı Dianthus Plumarius (Yerüstü Kısmı)

- 1) 1 yemek kaşığı öğütölmüş malzeme 1 bardak suda 1 saat bekletilir ve süzölür. Doğum sonrası kanamaların durdurulması için günde 3-5 defa birer yemek kaşığı alınır.
- 2) 1 ölçek öğütölmüş ot 10 ölçek zeytin yağı ile karıştırılarak 10 gün bekletilir ardından süzölür. Günde 3 defa 5-10 damla alınır.

Kartopu Viburnum (Kabuğı)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağız kapatılarak 30 dk ısındıktan sonra, soğutulur, süzölür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Düşük

yapmanın önlenmesi için günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı yemekten sonra alınır.

<i>Kartopu Viburnum (Kabuğı)</i> –	20 Gr
<i>Kaba Yonca (Yerüstü Kısmı)</i> –	20 Gr
<i>Buğday</i> –	20 Gr
<i>Salata Lactuca Sativa (Yaprakları)</i> –	20 Gr
<i>Yeşil Bezelye (Tohum Zarfı)</i> –	20 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat beklenir ardından süzölür. Düşük yapma tehlikesinde günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Oğulotu Melissa Officinalis (Yaprakları)

20 gr malzeme 1 lt kaynar suda buğulanır ve gebelerin kusma durumlarında gün boyu içilir.

Çoban Çantası Capsella Bursa Pastoris (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı ota 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzölür. Doğum ve kürtaj sonrası ortaya çıkan vajina düşöklüğünde günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Pelin Artemisia (Dal Tepecikleri)

1 yemek kaşığı dal tepecüğinden hazırlanan toz 500 ml kaynar suda bir kaç saat beklenir ve süzölür. Gebelerde kan zehirlenmesi olduğunda günde 3 defa 100 ml içilir.

Düşük yapma tehlikesinde uygulanmamalı!

Hercai Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Bidens Tripartita
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Ceviz (Yaprakları) – 1 Ölçek
Çilek Bitkisi Fragaria
(Yaprakları) – 1 Ölçek

50-60 gr malzemeye 1 lt su eklenerek termosta veya fırında buğulanır. Lohusa ve rahim kanını doğum sonrası salgılardan temizlemek için günde 5-6 defa 100 ml içilir.

Laktasyonun Güçlendirilmesi İçin Reçeteler

Anason Pimpinella Anisum
(Tohumları)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 saat beklendikten sonra süzülür. Dozajı 2 seferde içilir.

Anason Pimpinella Anisum
(Tohumları) – 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr
Yabani Mercanköşk Keklik Otu
Origanum
Vulgare (Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenerek ağzı kapalı kapta 30 dk belenir ve süzülür. Günde 2-3 defa bir bardak içilir.

Yabani Mercanköşk Keklik Otu
Origanum Vulgare
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Anason Pimpinella Anisum
(Tohumları) – 1 Ölçek
Dereotu Anethum Graveolens
(Tohumları) – 1 Ölçek
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 1 Ölçek

1 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa birer bardak içilir.

Kenevir Cannabis Sativa (Tohumları)

1 ölçek malzemeye 10 veya 20 ölçek su eklenir, tohumlar kilden veya emaydan yapılmış kapta öğütülürken üzerine aralıklarla küçük porsiyonlarda su dökülür, süzülür. Elde edilen merhemden günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Dereotu Anethum Graveolens
(Tohumları) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaynadıktan sonra soğutulur ardından süzülür. Günde 2 defa 100 ml içilir.

Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları)

1) 3 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, zayıf ateşte 15 dk kaynatılır, süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Anason Pimpinella Anisum
(Tohumları) – 1 Ölçek
Dereotu (Tohumları) 1 Ölçek
Sarı Yonca (Kokulu) 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda demlendikten sonra 2 saat beklenir ardından süzülür. Günde 3 defa birer bardak içilir.

Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 2 Ölçek
Dereotu Anethum Graveolens
(Tohumları) – 1 Ölçek
Anason Pimpinella Anisum
(Tohumları) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda demlendikten sonra 2 saat beklenir ardından süzülür. Günde 2-3 defa birer bardak içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 1 Ölçek
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda demlendikten sonra 2 saat beklenir ardından süzülür. Günde 2-3 defa birer bardak içilir.

Laktasyonun Durdurulması İçin Reçeteler

Adaçayı Salvia officinalis (Yaprakları)

Adaçayı *Salvia officinalis* yapraklarından hazırlanan çay emziren kadınlarda sütün ayrılmasını durdurur.

Klimakteryumda (Adet Kesimi)

Huş Ağacı Betula
(Yaprakları ve Kökleri)

1 ölçek malzemeye 4 ölçek % 70'lik alkol ilave edilir, gün altında 2 saat beklenir sonra süzülür. Günde 2-3 defa 1-2 çay kaşığı karışım 50 ml suyla birlikte yemekten 30 dk önce içilir. Klimakterik dönemden evvel klimakterik depresyonda ve menstruasyonun düzelmesi için uygulanır.

Huş Ağacı Betula (Yaprakları)

- 1) 1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk beklenir ve süzülür. 50 mililitrelik karışıma bıçak ucunda soda eklenir ve günde 3-4 defa yemekten önce içilir. 45 yaşa kadar ortaya çıkan adet kesimi belirtilerde uygulanır.
- 2) 1 çak kaşığı söğüt yaprağı 1 bardak kaynar suda 3-4 saat beklenir. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı yemekten 10-15 dk önce içilir. Erken adet kesimlerinde uygulanır.

Aliç Crataegus Oxyacantha
(Tohumları ve Çiçekleri)

3 yemek kaşığı malzeme aynı miktarda 3 bardak kaynar suda demlenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer bardak yemekten 30 dk önce içilir.

Aliç Crataegus Oxyacantha
(Çiçekleri)

- 1) Taze çiçeklerin sıkma suyu bundan 2 kat fazla miktarda % 90'lık alkolle karıştırılır ve süzülür. Günde 3 defa yemekten 30 dk önce içilir.
- 2) 5 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 15 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Mürver Ağacı Sambucus Nigra</i> (Çiçekleri) –	3 Ölçek
<i>Kasık Otu</i> (Yerüstü Kısım) –	3 Ölçek
<i>Anason Pimpinella Anisum</i> (Tohumları) –	3 Ölçek
<i>Hercai Menekşe Viola Odorata</i> (Yerüstü Kısım) –	3 Ölçek
<i>Yabani Kayışkaran</i> (Kökleri) –	3 Ölçek
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	3 Ölçek
<i>Meyan Kökü Glycyrrhiza</i> <i>Glabra</i> (Kökleri) –	3 Ölçek
<i>Tibbi Öküzgözü, Nergis Çiçeği</i> (Çiçekleri) –	2 Ölçek
<i>Ebegümece Malva Sylvestris</i> (Yaprakları) –	2 Ölçek

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk beklenir ardından süzülür. Günde 2 defa küçük yudumlarla içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)

1–1,5 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk beklenir, soğuyunca süzülür. Başlangıçtaki seviyesine kadar ilave edilir. Günde 3–4 defa 2-3 yemek kaşığı yemekten 30 dk sonra alınır. Buzdolabında saklayınız.

Uyuşukluk ortaya çıkarsa kullanımı kesilmesi!

Yavşanotu, Basur Otu Veronica
Officinalis (Yerüstü Kısım)

1 yemek kaşığı kuru malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir. Miktarının yarısı kahvaltıdan 10 dk önce aç karına, geriye kalanı da öğünler arası teneffüslerde içilir. Günlük dozu 3 bardaktır.

<i>Böğürtlen Rubus Fruticosus</i> (Yaprakları) –	25 Gr
<i>Kokulu Yapışkan Otu</i> (Yerüstü Kısım) –	20 Gr
<i>Aliç Crataegus Oxyacantha</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Arslan Kuyruğu</i> (Yerüstü Kısım) –	20 Gr
<i>Gnaphalium Uliginosum L</i> (Yerüstü Kısım) –	15 Gr

Malzemelerden hazırlanan çay içilir.

<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Ebegümece Malva Sylvestris</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Kasık Otu</i> (Yerüstü Kısım) –	15 Gr

Anason Pimpinella Anisum
(Tohumları) – 15 Gr
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 15 Gr
Yabanikayışkıran (Kökleri)–15 Gr
Mürver Ağacı Sambucus Nigra
(Çiçekleri) – 15 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 15 Gr
Meyan Kökü Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) – 15 Gr

1 yemek kaşığı iyice karıştırılmış malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2 bardak küçük yudumlarla içilir.

İnci Çiçeği Convallaria Majalis
(Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir, 2-3 saatliğine kapatılır, süzülür ve akşam ve sabah olma üzere birer yemek kaşığı içilir. Adet kesimi dönemlerde beliren sinirsel hastalıklarda uygulanır.

Beşparmak Otu, Kurtpençesi
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra, 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Gün boyunca 100 ml içilir.

Yaban Kerevizi Levisticum Officinale
(Kökleri)

2 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 3 saat beklendikten sonra süzülür. Uyumadan önce karışım leğene koyulur. Tedavi kürü 19-21 gündür. 1 ay sonra tekrarlanır.

Nane (Yaprakları) – 1 Ölçek
Pelin Artemisia (Yaprakları) – 1 Ölçek
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 1 Ölçek
İhlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra, 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Akşam ve sabah olmak üzere birer bardak içilir.

Çoban çantası otu Capsella Bursa
Pastoris (Yerüstü Kısmı)

40 gr malzeme 1 lt kaynar suda beklenir. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Aslankuyruğu (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı kuru veya 1,5 bardak taze malzemeye 1 bardak kaynar su ilave edilir. Soğuması beklenir. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı yemekten önce alınır.

Biberiye Rosmarinus Officinalis
(Kökleri)

1) 2 çay kaşığı biberiye yaprağına 1 bardak kaynar suda eklenerek 15 dk hafif ateşte kaynatılır. Günde 3 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Civanperçemi Achilla</i> <i>Millefolium (T) –</i>	10 Gr
<i>Gümişi Beşparmak Otu</i> (Yerüstü Kısım) –	10 Gr
<i>Kırlangıç Otu Chelidonium</i> <i>Majus (Yerüstü Kısım) –</i>	5 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30-40 dk beklendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2 bardak içilir.

Sedefotu Ruta Graveolens (Yerüstü Kısım)

- 1) 1 çay kaşığı dolu olmayan malzemeye 2 bardak soğuk su eklenir, 8 saat bekletilir. Günde 5-7 defa 0,3 bardak içilir.
- 2) 1 ölçek kuru sedefotu yaprağına 1 ölçek bitkisel yağ ilave edilir. Günde 2 defa 10-11 damla karışım bir parça siyah ekmeğe sürülerek alınır.

Sap Kerevizi Apium Graveolens (Tohumları)

0,5 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 8-10 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa birer yemek kaşığı yemekten 30 dk önce alınır. 35 yaşından başlayarak yılda 4 defa uygulanan 27 günlük tedavilerle klimaktoryum patolojisinin koruyucu devası gibi kullanılır.

<i>Kırlangıç Otu Chelidonium Majus</i> (Yerüstü Kısım) –	1 Ölçek
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısım) –	1 Ölçek
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri)–</i>	1 Ölçek

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklendikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 2-3 defa birer bardak alınır.

Kuzukulağı Rumex Acetosa (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, hafif ateşte 1 dk piştikten sonra soğumaya bırakılır. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

<i>Kokulu Yapışkan Otu (Çiçekleri)–</i>	20 Gr
<i>Böğürtlen Rubus Fruticosus</i> (Yaprakları) –	25 Gr
<i>Aliç Crataegus Oxyacantha</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Arslan Kuyruğu (Yerüstü Kısım)–</i>	20 Gr
<i>Bodur Medine çiçeği Gnaphalium</i> <i>uliginosum L. (Yerüstü Kısım) –</i>	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer bardak çay gibi içilir.



Kuzukulağı

Menopoz

Menopoza bazen tahriş, huysuzluk, uykusuzluk ve baş dönmesi gibi pek çok semptom eşlik edebilir. Bazı kadınlar göğsünde ağrı hissedebilir; doktorlar bu ağrıya bir kalp rahatsızlığının neden olabileceği görüşündedirler.

Rusya'da aktarlar ve doğal yöntemleri benimseyen diğer kişiler kişiyi rahatlatması nedeniyle hidroterapi ve egzersiz öngörürler. Ayrıca, bitki terapisi de genellikle tavsiye edilir fakat doğal tedavi yönteminden yana olanlar kullanılacak bitki türlerinin semptomlara bağlı olduğuna dikkat ederler. Örneğin, menopozla bağlantılı olabilen ani kan basıncı yükselmelerinin görüldüğü bir kadın aşağıdaki sayfalarda sıralanmış menopoz reçetelerinin yanı sıra yüksek tansiyonu düzenleyen karmaşık bitki formüllerinide kullanmak isteyebilir.

Menopoz Reçetesi -1

- 1 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)
- 2 Kısım Rezene Tohumu
(Fennel Seeds)
- 1 Kısım Kayışkaran (Restharrow)
- 3 Kısım İhlamur Çiçeği
(Linden Flowers)
- 1 Kısım Pelin Otu (Mugwort)

İki yemek kaşığı (30 gr) bitki karışımını iki bardak (250 ml) soğuk suya ekleyiniz. Kapağı

kapatıp karışımı iki saat demledikten sonra kaynayana kadar ısıtınız; daha sonra ısıyı azaltıp birkaç saniye daha demleyiniz. Karışımı bir termosaya boşaltıp kapağı kapatınız ve iki saat demledikten sonra süzünüz. Yemeklerden önce sabahları ve akşamları bu karışımdan birer bardak (250 ml) içiniz.

Menopoz Reçetesi -2

- 1 Kısım Kayışkaran (Restharrow)
 - 1 Kısım Kediotu Kökü (Valerian Roots)
 - 1 Kısım Huş Yaprağı (Birch Leaves)
 - 1 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)
 - 1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)
- Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp aynı şekilde tüketiniz.

Menopoz Reçetesi -3

- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)
- 1 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)
- 1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)
- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)
- 1 Kısım Oğulotu (Lemon Balm)

Bir yemek kaşığı (15 gr) bitki karışımını bir bardak (250 ml) soğuk suya ilave ediniz. Kapağı kapatıp karışımı iki saat demleyiniz. Kaynayana kadar karışımı ısıtınız; daha sonra ısıyı azaltıp birkaç saniye demledikten sonra süzünüz. Günde 4 kez bu karışımdan ¼ bardak (60 ml) içiniz.

ANDROLOJİ

Bölümde geçen otların çoğunluğu direnci artıran, iltihaba karşı, iyileştirici etkilere sahiptir. Bunlar dokuların beslenmesini iyileştirmekte ve yaşam kalitesini olumlu etkilemektedir.

İktidarsızlıkta

Eğir Rhizoma (Kökleri)

- 1) 100 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt votka eklenir, 14 gün beklendikten sonra filtreden geçirilir. Günde 2 yemek kaşığı alınır.
- 2) 1 yemek kaşığı malzemeye 500 ml su ilave edilir, zayıf ateşte 15 dk pişirilir ve ısıtılmış fırında bütün gece haşlanır. Günde 3 defa 3 yemek kaşığı olmak üzere günün ikinci yarısındaki öğünler arasında alınır.

Eğir Rhizoma (Kökleri) – 1 Ölçek

Cezayir Menekşesi Vinca

Rosea (Çiçekleri) – 1 Ölçek

Sarı Nilüfer

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 250 ml votka ilave edilir. 7-9 dk hafif ateşte piştikten sonra süzülür. Sabah ve akşam olmak üzere günde 2 defa 7-9 damla alınır.

Fesleğen, Reyhan (Yaprakları)– 1 Ölçek
Kişniş Otu Coriandrum Sativum

(Yaprakları) – 1 Ölçek

Maydanoz Petroselinum Crispum

(Yaprakları) – 1 Ölçek

Yaban Kerevizi (Yerüstü Kısmı)–1 Ölçek

Isırgan Otu Urtica Urens

(Yaprakları) – 1 Ölçek

Oğul Otu Melisa Officinalis

(Yaprakları) – 1 Ölçek

Taze bileşenlerden salata hazırlanır.

Cezayir Menekşesi Vinca Rosea

(Çiçekleri)

20 gr malzemeye 250 ml votka eklenerek zayıf ateşte 7-10 dk kaynatılır. Akşam ve sabah olmak üzere 8 damla 4 gün boyunca alınır. 2 günlük teneffüsten sonra tedavi tekrarlanır.

Alıç Crataegus Oxyacantha (Çiçekleri)

- 1) 1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, sıcak yerde 2 saat beklendikten sonra günde 3-4 defa 50 ml yemekten önce içilir.
- 2) 1 yemek kaşığı çiçek, meyve veya diğer bileşenler 1 bardak votkaya koyularak 7 gün beklenir, süzülür. Günde 3-4 defa 20-25 damla yemekten önce içilir. 50 yaş üstü erkekler için öngörülür.

Kavun (Tohumları)

Kavun tohumlarından hazırlanan toz günde 3-4 defa birer çay kaşığı alınır.

Rhaponticum Carthamoides
(Kökleri)

3 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye oda sıcaklığında olan 1 lt su ilave edilir, 3 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır. Kadınlar için de uygulanabilir.

Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı)

1,5 yemek kaşığı kuru veya 1 yemek kaşığı taze malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. Beklendikten sonra soğutulur. Günde 3-4 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Beşparmak Otu (Kökleri)

100 gr malzeme 500 ml votkada 7 gün bekletilir. Günüün ikinci yarısından itibaren günde 3 defa 25-30 damla alınır. Tedavi kürü toplam 2 defa 10 günlük teneffüsle 30-40 gün uygulanır.

Akağaç (Gürgen Yapraklı)
(Yaprakları)

1) 1 yemek kaşığı taze veya kuru malzemeye (parlak renkli yapraklardan monoton olanları tercih edilmeli) termosta 1 bardak kaynar su eklenir, süzülür, günde 3-4 defa 50 ml soğuk içilir.

Meyhaneci Otu (Kökleri)

2,5 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 lt kaynamış soğuk su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Uyumadan önce leğene boşaltılır. Tedavi kürü 3 ayda bir 14 gün uygulanır.

Meyhaneci Otu (Yaprakları)

0,5 çay kaşığı kuru malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 5-7 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı günüün ikinci yarısından itibaren alınır.

Ardıç Juniperus Communis (Kabuğu)

4 çay kaşığı malzeme 500 ml suda ısıtılır, sabah 15 dk kaynadıktan sonra soğuması beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Latin Çiçeği (Tohumları)

1 çay kaşığı malzeme toz şeklini alana kadar öğütülür ve 1 bardak kaynar suda buğulanır. 1,5-2 saatliğine kapatılır. 17 saat sonra 1-2 seferde içilir.

Yaban Havucu (Kök)

Günde 2-3 yemek kaşığı taze kök yenir. 1 çay kaşığı tohum 1 bardak kaynar suda demlenir ve günde 1 defa 100 ml içilir.

Şakayık Paeonia Officinalis
(Kökleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir. Beklendikten sonra soğutulur, süzülür ve yemekten sonra 3 seferde içilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Strelki ve Tohumları)

1 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir. Beklendikten sonra soğutulur, süzülür ve günde 3 defa 100 ml içilir.

Pelin Artemisia (Tohumları)

- 1) 1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar suda 10 dk beklenir, süzülür ve gün boyunca içilir.
- 2) 1 çay kaşığı tohum tozu suyla birlikte günde 2-3 defa yemekten 20 dk önce içilir.

Biberiye Rosmarinus Officinalis
(Kökleri)

- 1) Küçük doğranmış biberiye köküne 0,7 lt beyaz şarap eklenir. 13 saat beklendikten sonra dökülür ve süzülür. Akşam saatlerinde 30 gr alınır.
- 2) 2 çay kaşığı yaprağa 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk hafif ateşte kaynatılır. Günde 3 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

- 3) 2 yemek kaşığı biberiye yaprağına 100 ml % 70'lik alkol eklenerek 7 gün bekletilir. Günde 3 defa 25 damla yemekten 30 dk önce içilir.

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris
(Çiçekleri – Kesinlikle Menekşe Renginde Olanlar)

2 yemek kaşığı taze veya 1 yemek kaşığı kuru yaprağa 2 bardak kaynar su eklenir. 20 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak yemekten sonra içilir. Karışımın 2 günlük kullanım dozu önceden hazırlanıp buzdolabında saklanılabilir.

Kuşkonmaz Asparagus Officinalis
(Kökleri)

60 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kuşkonmaz Asparagus Officinalis
(Tomurcukları)

3 çay kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Dereotu Anethum Graveolens
(Tohumları)

1 yemek kaşığı tohuma 1 bardak kaynayan su eklenir, 13-15 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 5-6 defa birer yemek kaşığı malzeme 7 gün boyunca alınır. Tedavi kürleri arasında teneffüsler 3-4 gündür. Tedavi kürü etkisini gösterene kadar sürdürülür.

Cinsel Uyarılmanın Düşürülmesi İçin

Kişniş Otu Coriandrum Sativum
(Tohumları)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış ılık su eklenir ve 3 dk kaynatılır. Günü ışıklı vakitlerinde 3 seferde içilir.

Prostat İltihabında

Kış Sümbüllü (Yaprakları) – 10 Gr
Çoban Değneyi
(Yerüstü Kismi) – 10 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 10 Gr
Meyan Kökü Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) – 20 Gr
İnci Çiçeği, Taşkesen Otu
Lithospermum
(Yerüstü Kismi) – 15 Gr
Karakafes Symphytum
(Yerüstü Kismi) – 12 Gr
Fındık Corylus Avellana
(Yaprakları) – 10 Gr
Kestane (Yaprakları) – 10 Gr
Şahtere Fu Maria Officinalis
(Yerüstü Kismi) – 9 Gr
Fasulye Fabaceae
(Tepecikleri) – 12 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyunca 4 defada öğünler arasında içilir. Tedavi kürü 25-30 gündür. 2-3 hafta sonra kür tekrarlanır.

Kasık Otu Herniaria Glabra
(Yerüstü Kismi)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30-40 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 70-100 ml içilir.

Kenevir Cannabis Sativa (Tohumları)

Akşamleyin ezilmiş tohumlardan 1 çay kaşığı alınır.

Sabun Otu (Kökleri) – 2 Yemek Kaşığı
Çıban Otu Veronika,
Veronica Officinalis
(Yerüstü Kismi) – 2 Yemek Kaşığı

Malzeme öğütüldükten sonra karıştırılır, üzerine 500 ml kaynar su eklenerek 10 saat bekletilir ve süzülür. 30 gün boyunca günde 3 defa 150 ml yemekten 30 dk önce içilir.



Çıban Otu

Karakafes Symphytum (Kökleri)

2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 30-40 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Kasık Otu (Kökleri)

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30-40 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı yemekten önce içilir.

Cuha çiçeği (Yerüstü Kısmı)

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda demlenir, 10 saat beklendikten sonra süzülür. Sabahları kahvaltıdan ve geceleri uyumadan 30 dk önce içilir. Tedavi kürü 40 gündür.

Maydanoz Petroselinum

Crispum (Kökleri) – 1 Ölçek
Ayrık Kökü (Kökleri) – 1 Ölçek
Aslankuyruğu (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Çakal Eriği Prunus Spinosa (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Aliç Crataegus Oxyacantha (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Karakavak Populus Nigra (Kökleri) – 1 Ölçek
Kuşkonmaz Asparagus Officinalis (Kökleri) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 0,5 lt kaynar su eklenir, 10-12 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 150 ml yemekten 30 dk önce içilir. Dıştan uygulamalı deva etkisi için kesmikle birlikte peraneye sürülür.

Maydanoz Petroselinum Crispum (Kökleri)

- 1) 1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 saat beklendikten sonra günde 4 defa birer yemek kaşığı yemekten 30 dk önce alınır.
- 2) 4 çay kaşığı kuru malzemeye termosta 100 ml kaynar su eklenerek 8 saat bekletilir. Uygulama şeması aynıdır. Tedavi kürü 2,5 aydır.

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Tohumları) – 1 Ölçek
Soğan (Tohumları) – 1 Ölçek
Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları) – 1 Ölçek
Turp (Tohumları) – 1 Ölçek
Maydanoz Petroselinum Crispum (Tohumları) – 1 Ölçek
Havuç (Tohumları) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, bu kapta 30 dk ısıdıktan sonra bütün gece soğutulur ve süzülür. Kahvaltıdan 30 dk önce ve geceleyin birer bardak içilir. Tedavi kürü 40 gündür.

Keçi sakalı (Meyveleri)

Balla öğütülmüş çiğ meyveleri günde 2 defa 1 çay kaşığı alınır.

Orkide Salep Otu Orchidaceae (Çiçekleri)

100 gr kuru malzeme tozuna 1 lt zeytinyağı dökülür, 2 hafta sıcak yerde beklendikten sonra süzülür. 1 çay kaşığı karışıma 50 ml kaynamış ılık su eklenir. Karışım emülsiyonla beraber mikserle karıştırılır ve 10-15 gün boyunca

40-50'lik lavmanlar geceleyin direk kalın bağırsağa uygulanır. İlave olarak 1 yemek kaşığı kuru lnyanka otuna 500 ml kaynar su eklenir, 2-3 saat beklendikten sonra süzülür ve günde 3-4 defa 2 yemek kaşığı alınır.

Prostat Adenomunda*

Fındık Corylus Avellana
(Yaprakları)

2 yemek kaşığı taze veya 1 yemek kaşığı kuru yaprağa 1 bardak kaynar su ilave edilir, beklendikten sonra soğutulur, süzülür ve 2 seferde içilir. Tedavi kürü iyileşene kadar devam ettirilir.

Kara Kavak Ağacı Populus Tremuloides
(Yaprakları ve Kökleri)

1) 2 yemek kaşığı malzemeye 300 ml kaynar su eklenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 4-5 defa alınır.

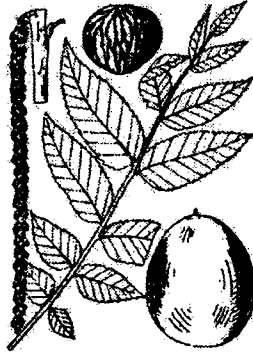
Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları)

1 yemek kaşığı malzemeye 300 ml kaynar su eklenir, 5-7 dk piştikten sonra 10 dk beklenir ve süzülür. Gün boyu içilir.

* Prostat adenomu (prostataın iyicil büyümesi) yaşlı erkeklerde, Prostat içinde gelişen iyicil bir urdur.

Sperm Kalitesinin Yükseltilmesi İçin

Ceviz (Tohumları)



10 gr malzeme öğütüldükten sonra 100 ml kaynamış soğuk su eklenir, 2 saat beklenmesinin ardından üzerine 1-2 çay kaşığı bal dökülür. Gün boyu yenir.

Sinirotu Musa Paradisiaca (Tohumları)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir. hafif ateşte 5 dk pişirilir. Beklenir, soğutulur ve süzülür. Günde 4 defa 2 yemek kaşığı ılık veya oda sıcaklığında içilir.

Zührevi Hastalıklar

Geven Otu (Yerüstü Kısmı)

20 gr kuru öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Frenginin ek tedavisi olarak günde 2-3 yemek kaşığı alınır.

Kasık Otu Herniaria Glabra
(Yerüstü Kısım)

30-50 gr malzeme 1 lt kaynar suda
buğulanır ve günde 3 defa içilir.

Dulavratotu Arctium (Kökleri)

50-60 gr kök 1 lt suda haşlanır ve
gün boyunca içilir.

Sabun Otu (Kökleri) – 15 Gr

Mürver Ağacı Sambucus

Nigra (Kökleri) – 15 Gr

Kasık Otu Herniaria

Glabra (Yerüstü Kısım) – 15 Gr

Erkeç Sakalı

(Yerüstü Kısım)– 15 Gr

4 çay kaşığı malzeme 800 ml suda
10-15 dk haşlanır. Günde 1 bardak
içilir.

Ceviz (Yaprakları)

50 gr malzeme 1 lt kaynar suda
demlenir ve çay gibi içilir.

Ayak Otu Carex Romans

(Yerüstü Kısım) – 4 Ölçek

Dulavratotu Arctium

(Kökleri) – 2 Ölçek

Hindistan Cevizi

(Yaprakları) – 1 Ölçek

Meşe Ağacı Quercus

(Kabuk) – 2 Ölçek

Çıplak Kırılmaotu Herniaria

Glabra (Yerüstü Kısım) – 3 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 2
bardak kaynar su eklenir, 0,5-1 dk
kaynamasının ardından 1 saat
beklenir ve süzülür. Frenginin ek
tedavisi olarak günde 9 defa 50 ml
içilir.

Ayak Otu Carex Romans (Kökleri)

1) 20 gr öğütülmüş kuru malzemeye
2 bardak su dökülür, yarısı
buharlanan kadar ağız kapatılmış
kapta pişirilir, 2 saat beklendikten
sonra süzülür. Frenginin ek tedavisi
olarak günde 4 defa 50 ml içilir.

2) 2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak
kaynar su eklenir, 30 dk
beklendikten sonra süzülür.
Frenginin ek tedavisi olarak gün
boyunca eşit miktarlarda
yudumlanarak içilir.

Ayı Üzümlü Arctostaphylos Uva-Ursi
(Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzeme 3 bardak saf
suda hacminin 0,3'üne kadar kaynatılır,
soğutulur, süzülür. Günde 2 bardak
içilir.

Mazı Thuja (Tomurcukları)

20 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt kaynar
su ilave edilir, 5 dk beklendikten sonra
süzülür. Frenginin ve bel soğukluğunun
ek tedavisi olarak günde 3 defa birer
bardak içilir.

METABOLİZMANIN BOZULMASI VE ENDOKRİN İLE İLGİLİ DİĞER HASTALIKLAR

İnsanın yaşadığı hastalıkların hemen hemen hepsi merkezi sinir sistemi tarafından tanzim edilen metabolizmanın bozulmasından kaynaklanmaktadır. Diyet tutma ve hasta hayatının düzene bağlanmasıyla beraber uygulanan bitkisel tedavi metabolizmanın düzenlenmesine yol açmaktadır.

Şeker hastalığında bitkisel tedavi mutlaka doktor kontrolü altında sürekli ara vermeden uygulanmalı ve mümkünse malzemeler değiştirilmelidir. Bu tür tedavide hastalık tamamen kaybolmamakta ama karışımlar uzun süre kullanıldığında hastanın hali iyileşmektedir. Çoğu zaman preparatların dozu azaltılabilmekte bazen de kullanımlarına ihtiyaç bile duyulmamaktadır. İlâveten, bitkisel tedavi şeker diyabetinden dolayı gözlerin, böbreklerin ve kalp-damar sisteminin zarar görmesinin önüne almaktadır.

Diyabet esas toplularda ek olarak merkezi sinir sistemine iyi gelen ve organizmanın tönüsünü artıran mазının, dulavratotunun, mürver ağacının ve diğerlerinin preparatları yılda 2 kez uygulanabilir.

Tiroit bezi hastalıklarında şifalı otlar bu bezin işlevselliğini düzenlenmekte, vücut ağırlığını

normalleştirmekte ve hastaların genel halini iyileştirmektedir.

Skorbüt haslağının C ve P vitaminlerinin yetmezliğinden kaynaklandığı bilinmektedir. Skorbütün tanıları bunlardır: üşüme, yorgunluk, zayıflık, uyuşukluk, ayakta ağrılar. Sonradan bu tanılara vücudun tamamın saran kanama, kanlı kusma, dışkıda kan, adale ağrıları, diş etinde kanama gibi durumlar bağlanmaktadır. Sonunda ülser de çıkabilmektedir.

Podagra (gut hastalığı) kelime anlamı "kapana geçmiş ayak" olan bu hastalık kalıtsal bir vaka olmakla beraber idrarın asit mübadelesinin bozulması ile bağlantılıdır.

Gut

Elma Ağacı (Tohumları)

Elma suyu vücutta yüksek miktarda bulunduğunda guta neden olan idrar asitliliğindeki yükselişin önünü kesmektedir.

Melekotu Angelica (Kökleri)

Alkollü karışımı dıştan tatbik için kullanılır.

Çilek Bitkisi Fragaria (Yaprakları)

50 gr 1 lt suda buğulanır. Ağızdan alınır.

Lahana (Tohumları)

Tohumlarının haşlaması içilir.

Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri)

Meyvelerinde hazırlanan alkollü karışım hastalıklı bölgelere sürülür.

**Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Bitkisi)**

Günde 50-100 ml sıkma suyu
ağızdan alınır.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 100 Gr
Pişirilmiş Tuz - 200 Gr

Karışım 10 lt suda hazırlanır,
podagra el ve ayak banyosu için
kullanılır.

**Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Bitkisi)**

Kırlangıç otu Chelidonium majus
suyu hastalıklı bölgelere sürülür.
250 gr doğranmış taze bitkiye 0,5
litrelik tulumhada ağzına kadar
kaynar su doldurulur, soğuyunca
süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak
yemekten 10-15 dk önce içilir. 7
günde bir 2 günlük ara verilir.
Tamamen iyileşinceye kadar içilir.

**Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Kozaları)**

Öğütülerek toz şeklini alan
malzeme 1 yemek kaşığı tuzsuz
zeytinyağı ile karıştırılır, podagra
ve romatizmada hastalıklı
bölgelere sürülür.

Limon (Tohumları) – 4 Adet
Sarımsak (Başı) - 3 Adet

Malzeme et makinesinden geçirilir
(limonlardan çekirdikleri çıkarılır).
Kreme 7 bardak kaynar su eklenir,
karıştırdıktan sonra 1 gün
beklemeye bırakılır. Süzüldükten
sonra günde 3 defa 50 ml içilir.

Acı Biber (Tohum Zarfı)

10 tane acı biber 500 ml su eklenerek
zayıf ateşte 10 dk kınatılır. 5 saat
bekletilir. Süzüldükten sonra aynı
miktarla suyla karıştırılır. Günde 2 defa
1 çay kaşığı alınır.

Şalgam (Kökleri)

Sıcak turp yara lapası ve kompres
şeklinde hastalıklı bölgelere koyulur.
Bunun için lahana yaprakları da
kullanılabilir.

**Dereotu Anethum Graveolens
(Tohumları)**

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sütte
5 dk kaynatılır. 10 gün boyunca günde 1
kez sıcak içilir.

Hüdaverdi Otu (Yerüstü Kısmı)

2-3 gr malzeme 1 bardak suda bekletilir.
Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı
yemekten sonra alınır.

Dağtütünü Arnica Montana (Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar
su eklenir, 2 saat beklendikten sonra
süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek
kaşığı yemekten sonra alınır.

Taş Anasonu (Kökleri)

15 gr malzemeye 500 ml su eklenir, 4
saat beklendikten sonra süzülür. Günde
3-4 defa 0,3 bardak yemekten önce
içilir.

Huş Ağacı Betula (Yaprakları)

1 yemek kaşığı kuru malzemeye 1
bardak kaynar su eklenir, 6 saat
beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3
defa 100 ml içilir.

Huş Ağacı Betula (Kökleri)

5 gr köke 1 bardak kaynar su eklenir, hafif ateşte 15 dk kaynadıktan sonra 1 saat beklenir ve süzülür. Günde 4 defa 50 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Yer Sarmaşığı (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 50 ml sıcak içilir.

Mürver Ağacı Sambucus Nigra (Dalları) – 30 Gr
Isırgan Otu Urtica Urens (Yaprakları) – 30 Gr
Maydanoz Petroselinum Crispum (Kökleri) – 30 Gr
Söğüt (Kabuğu) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir. Günde 2 defa 100 ml içilir.

Cüce Mürver Ağacı Sambucus Nigra (Yerüstü Kısmı)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır ve günde 3 bardak içilir.

Kestere Betonica (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 2 saat bekletilir. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı yemekten önce alınır.

Peygamber Çiçeği Centaurea

Cyanus (Çiçekleri) – 5 Gr
Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis (Çiçekleri) – 5 Gr
Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri) – 10 Gr
Cüce Mürver Ağacı Sambucus Nigra (Çiçekleri) – 5 Gr
Isırgan Otu Urtica Urens (Yaprakları) – 5 Gr
Söğüt (Kabuğu) – 20 Gr
Atkuyruğu Equisetum Arvense (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 20 Gr

3 yemek kaşığı malzemeye 0,5 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra sıcak süzülür. Günde 2 defa 100 ml içilir.

Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri) – 1 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu) – 1 Ölçek
Cüce Mürver Ağacı Sambucus Nigra (Çiçekleri) – 2 Ölçek
Söğüt (Kabuğu) – 4 Ölçek
Atkuyruğu Equisetum Arvense (Yerüstü Kısmı) – 4 Ölçek
Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 4 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenerek 30 dk bekletilir ve süzülür. Dozajın tamamı içilir. 2 saatte bir tekrarlanır.

Su Yoncası Menyanthes Trifoliata
(Yaprakları)

- 1) 50 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.
- 2) 0,5 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Yavşanotu Basur Otu Veronica
Officinalis (Yerüstü Kısmı)

2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 100 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Sardunya Çiçeği Pelargonium
(Yerüstü Kısmı)

2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir 8 saat beklenir ve süzülür. Gün boyunca içilir.

Centiyan (Kökleri)

- 1) 15-10 gr kök 1 lt suda haşlandıktan sonra gün boyunca eşit dozlarda içilir.
- 2) 3 çay kaşığı köke 3 bardak saf su eklenir, 7-10 dk pişirilir. Günde 3-4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Melekotu Angelica (Kökleri) – 1 Ölçek
% 70'lik Alkol – 5 Ölçek

Köklerden hazırlanan alkolü karışım sürülmesi için kullanılır.

Çilek Bitkisi Fragaria (Meyveleri)

50 gr malzeme 1 lt suda buğulanır ve bir kaç günde içilir.

Loğusa Otu (Kökleri)

- 1) 1 çay kaşığı doğranmış malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Dozajı porsiyonlara bölünerek gün boyunca içilir.
- 2) 2 çay kaşığı köke 1 bardak kaynar su ilave edilerek 30 dk kaynatılır. Kompres için kullanılır.
- 3) 0,5 çay kaşığı kuru yaprağa 1 bardak kaynar su ilave edilir, 15 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kedi Ayağı (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra soğutulur. Losyon gibi kullanılır.

Beşparmak Otu, Kurtpençesi (Kökleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15-20 dk kaynadıktan sonra 2 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.

Beşparmak Otu, Kurtpençesi
(Yerüstü Kısım)

20 gr ota 100 ml % 70'lik alkol eklenir, ışıklı ortamda 6 hafta beklenir. Günde 2-3 defa 40 damla yemekten önce içilir.

Marul (Bitkisi)

0,5 öay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları)

2 çay kaşığı malzeme 1,5 bardak suda 15 dk haşlanır, 10 dk beklendikten sonra kapta 5 dk çalkalanır ve süzülür. Günde 4-5 defa birer yemek kaşığı alınır.

Dulavratotu Arctium
(Kökleri) – 25 Gr
Ayırıkkökü (Kökleri) – 20 Gr
Kişniş Otu Coriandrum
Sativum (Yerüstü Kısım) – 20 Gr
Hercai Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısım) – 30 Gr
Yavşanotu Basur Otu Veronica
Officinalis (Yerüstü Kısım) – 20 Gr

40 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, süzöldükten sonra sıkılır. İlk seferinde aç karına geriye kalanı da günde 3 bardak içilir.

Dulavratotu Arctium (Kökleri) – 15 Gr
Ayırıkkökü (Kökleri) – 10 Gr
Yavşanotu Veronika Veronica
Officinalis (Yerüstü Kısım) – 10 Gr
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısım) – 15 Gr

20 gr malzeme 500 ml suda 15 dk kaynatılır. Günde 5 defa 100 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Yaban Kerevizi Levisticum Officinale
(Kökleri)

5 gr kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, hafif ateşte 10-15 dk kaynadıktan sonra 2-3 saat beklenir ve süzölür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı yemekten 30 dk önce alınır.

Sabun Otu (Kökleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzölür. Günde 6-8 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Bitkisi)

Taze karahindiba çiçeği Taraxacum officinale suyu günde 50-100 ml içilir.

Ceviz (Yaprakları)

250 gr malzeme 1 lt suda haşlandıktan sonra banyo ve yıkanmalar için kullanılır.

Ayak Otu Carex Romans (Kökleri)

- 1) 30 gr malzemeye 0,7 lt su eklenir ve hacminin 0,3'ü buharlanana kadar ağız kapalı kapta kaynatılır. 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 50 ml içilir.
- 2) 2 çay kaşığı köke 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 100 ml içilir.

Karakavak Populus Nigra (Kökleri)

1 ölçek kök 5 ölçek bitkisel yağla karıştırılır, zayıf ateşte 30 dk kaynadıktan sonra 15 gün bekletilir ve süzülür. Losyon gibi dıştan uygulanır.

İtüzümü Köpek Üzümlü Solanum Nigrum (Yaprakları)

3 gr öğütülerek toz halini almış malzeme 50 ml suda kaynatılır. Günde 2 çay kaşığı alınır.

Solucan Otu Tanacetum Vulgare (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten 20 dk önce alınır.

Küçük Cezayir Menekşesesi, Sarmaşık (Yaprakları)

0,5 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Kedi Bıyığı (Yerüstü Kısmı)

7-9 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, leğende 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir.

Manisa Lalesi (Yaprakları)

2 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, günlerce beklendikten sonra süzülür. 2-3 saatte bir 1-2 yemek kaşığı alınır.

Ayrıkkökü (Kökleri)

- 1) 2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 1 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.
- 2) 4 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 12 saat beklendikten sonra süzülür. Sıkılmış kökler 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Her iki karışım karıştırılır ve eşit porsiyonlara bölünerek gün boyunca içilir.

Papatya Camomile

(Çiçekleri) – 1 Yemek Kaşığı

Mürver Ağacı Sambucus

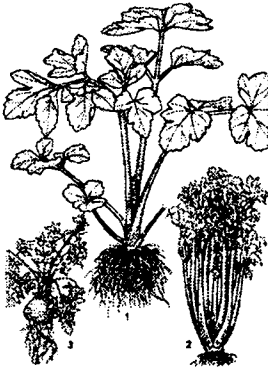
Nigra (Çiçekleri) – 1 Yemek Kaşığı

Malzemelere 1 bardak kaynar su eklenir ve hafif ateşte 15 dk tutulur. Losyon gibi kullanılır.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

Papatya Camomile çiçeği buğusuna her 10 lt suda 200 gr pişirilmiş tuz ilave edilir. El ve ayak banyosu yapılır.

Sap Kerevizi Apium Graveolens (Kökleri)



- 1) 3-4 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt su dökülür, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.
- 2) 1 yemek kaşığı öğütülmüş köke 1,5 bardak soğuk su eklenir, 4 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.
- 3) Taze kök suyu günde 3 defa 1-2 çay kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.

Frenküzümü Ribes

(Yaprakları) –

2 Ölçek

Kokulu Yapışkan Otu

Asperulla Odorata L.

(Yaprakları) –

1 Ölçek

Leylak Ağacı

Syringa Vulgaris

(Çiçekleri) –

1 Ölçek

6-8 gr malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir ardından bekletilir. Yemekten önce içilir.

Frenküzümü Ribes (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 0-5 lt kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4-5 defa 100 ml içilir.

Erkek sakalı (Yerüstü Kısmı)

2 yemek kaşığı malzemeye 0-5 lt kaynar su eklenir, 12 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Erkek sakalı (Çiçekleri)

15 gr çiçek 1 lt hazırlanarak çayı içilir.

Erkeç Sakalı (Çiçekleri) – 10 Gr
Ayi Üzümlü Arctostaphylos
Uva-Ursi (Yaprakları) – 15 Gr
Kasık Otu (Yerüstü Kısmı)–10 Gr
Mürver Ağacı Sambucus
Nigra (Kökleri) – 15 Gr
Çoban Değneyi
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Peygamber Çiçeği Centaurea
Cyanus (Çiçekleri) – 10 Gr
Atkıyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Mısır (Tepecikleri) – 10 Gr
Fasulye Fabaceae
(Stvorki)– 15 Gr
Huş Ağacı Betula (Kökleri)–15 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye akşamdan 1 lt saf su ilave edilir, sabah 5-10 dk kaynatılır, 30 dk buğulanır, süzülür ve sıkılır.

Tui Thuja (Tomurcukları)

20 gr kök 1 lt suda buğulanarak günde 3 defa birer bardak içilir.

Menekşe Viola Odorata (Bitkisi)

30 gr malzeme 1 lt suda haşlanarak içilir.

Atkıyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı)

4 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 5-6 defa birer yemek kaşığı alınır.

Su Keneviri (Yerüstü Kısmı)

4 yemek kaşığı malzemeye termosta 1 lt kaynar su dökülür. Sabah 10 dk kaynadıktan sonra günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Yaban Mersini, Keçi Yemişi
(Tohumları)

1-2 çay kaşığı meyve 1 bardak suda demlenir, 3-4 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 5-6 defa içilir.

Sarımsak (Başları)

40 gr öğütülmüş malzemeye ağzı kapalı kaptan 100 ml votka eklenir. Günde 2 defa 10 damla yemekten 30 dk önce alınır.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı)

- 1) 5 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, leğende 15 dk ısındıktan sonra 45 dk öğütülür, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 2-3 defa 80-100 ml yemekten 15 dk önce içilir.
- 2) 0,5 lt hacminde tenekenin 0,5'i taze doğranmış bitki ile doldurulur (kuru malzeme için 0,25'i doldurulur), ağzı dolana kadar kaynar su ilave edilir, soğutulur, sıkılır. Günde 3 defa 0,3 bardak yemekten 10-15 dk önce içilir.

Skorbüt Hastalığı*

Sığırkuyruğu Verbascum
(Çiçekleri)

5 gr kuru malzemeye 1 bardak kaynar su ilave edilir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml sıcak içilir.

Ahududu (Tohumları)

2 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir ve çay gibi içilir.

Havuç (Sıkma Suyu)

Havuç suyu skorbütte alerji olmadığı sürece belirtileri tamamen kaybolana kadar sınırsız içilir.

Şerbetçi Otu (Yaprakları)

1 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, bir kaç saat termosta beklendikten sonra süzülür. Günde 50 ml içilir.

Kuşburnu (Tohumları)

20 gr kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 gece termosta beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Skorbüt Hastalığı: C Vitamini eksikliğinin neden olduğu bir hastalıktır. Daha ziyade 5-6 ay süreyle yeteri kadar C vitamini alamayan çocuklarda ortaya çıkar.

Tiroit Bezi Hastalıkları

Tüy Çimen Stipa (Yerüstü Kısmı)

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak süt eklenerek 15-20 dk haşlanır. Gün boyunca içilir.

Kebere, Gebre Otu
(Tohumları ve Kökleri)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 300 ml kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra soğutulur, süzülür ve sıkılır. Günde 3 defa 50 ml içilir.

Kurt Ayağı Otu

Malzemedan hazırlanan karışım tiroit bezinin fazla çalışmasından ileri gelen tireotoksikozu değişik şekillerinde, bir de uykusuzlukta içilir. 1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklendikten sonra 1 saat bekletilir. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Pıtrak Yaprığı Xanthium Spinosum L.
(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

<i>Aliç Crataegus Oxyacantha</i> (Tohumları) –	3 Ölçek
<i>Sarıyonca Melilotus Officinalis</i> (Yerüstü Kısmı) –	2 Ölçek
<i>Sarı Kantaron</i> (Yerüstü Kısmı) –	3 Ölçek
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis (Tozu) –</i>	2 Ölçek
<i>Deniz Yosunu(Tozu)-</i>	4 Ölçek
<i>Oğulotu Melissa Officinalis</i> (Yaprakları) –	3 Ölçek
<i>Solucan Otu Tanacetum</i> <i>Vulgare (Çiçekleri) –</i>	2 Ölçek
<i>Aslan Kuyruğu</i> (Yerüstü Kısmı) –	4 Ölçek
<i>Sedefotu Ruta Graveolens</i> (Yerüstü Kısmı) –	3 Ölçek
<i>Şerbetçiotu Humulus</i> <i>Lupulus (Kozaları) –</i>	3 Ölçek
<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları)–	4 Ölçek
<i>Kuşburnu (Tohumları) –</i>	3 Ölçek

Termosta 3 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, bütün gece beklendikten sonra süzülür. Gün boyunca dozajın tamamı 3 seferde yemekten 20-30 dk önce içilir.

Aliç Crataegus Oxyacantha
(Çiçekleri)

1 yemek kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Metabolizmanın Düzenlenmesi İçin Reçeteler

<i>Huş Ağacı Betula (Yaprakları) –</i>	10 Gr
<i>Öksürük Otu Tussilago Farfara</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Böğürtlen Rubus Fruticosus</i> (Yaprakları) –	30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir. İdrarı artırmak için günde 2-3 bardak içilir.

Ajuga L. (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuyunca süzülür. Günde 4-5 defa birer yemek kaşığı ısıtılarak içilir.

<i>Sarı Kantaron (Yerüstü Kısmı) –</i>	100 Gr
<i>Papatya Camomile (Çiçekleri) –</i>	100 Gr
<i>Ölmez Çiçek, Altın Otu</i> <i>Gnaphalium (Çiçekleri) –</i>	100 Gr
<i>Huş Ağacı Betula(Kökleri) –</i>	100 Gr

Bütün bileşenler karıştırılıp öğütüldükten sonra ağzı kapalı bir şişede saklanır. Günlük dozu akşamdan hazırlanır: 1 yemek kaşığı malzeme 0,5 lt kaynar suda demlenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür ve posaları sıkılır. Karışımın yarısı 1 çay kaşığı balla birlikte hemen içilir. Geriye kalanı 30-40 dereceye kadar ısıtıldıktan sonra kahvaltıdan 20 dk önce içilir. Tedavi malzeme toplusu bitene kadar her gün uygulanır.

<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	30 Gr
<i>Mürver Ağacı Sambucus</i> <i>Nigra</i> (Çiçekleri) –	30 Gr
<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları) –	30 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynayan su dökülür, 5 dk kaynadıktan sonra süzülür. İdrarın artırılması için kahvaltı zamanı 1 bardak içilir.

<i>Oğulotu Melissa Officinalis</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Civanperçemi Achilla Millefolium</i> (Yerüstü Kısmı)–	20 Gr
<i>Pelin Artemisia</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Yabani Mercanköşk Origanum</i> <i>Vulgare</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Eğir Rhizoma</i> (Kökleri) –	20 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Çam Ağacı Pinus</i> (Kökleri)–	20 Gr

Bileşenler 10 lt suda 30 dk haşlanır. Soğuduktan sonra süzülür ve 37-38 derecelik küvete boşaltılır. Banyosu 15 dk yapılır.

Sabun Otu (Kökleri)

- 1) 50 gr malzeme 1 lt suda 10-15 dk haşlanır, süzülür ve günde 3-4 bardak içilir.
- 2) 1 çay kaşığı köke 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklenerek süzülür. Günde 5-8 defa 1- 2 yemek kaşığı alınır.

Ayak Otu (Kökleri)

- 1) 30 gr malzemeye 0,7 lt su eklenir ve ağız kapalı kaptaki hacminin 0,7'si buharlanana kadar kaynatılır, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 50 ml içilir.
- 2) 2 çay kaşığı köke 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 50 ml içilir.

Çoban Çantası (Yerüstü Kısmı)

40-50 gr malzemenin 1 lt suda hazırlanan buğusu gün boyunca eşit dozlarda içilir.

<i>Su Keneviri (Yerüstü Kısmı) –</i>	10 Gr
<i>Cüce Mürver Ağacı Sambucus</i> <i>Nigra</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Ceviz</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Dulavratotu Arctium</i> (Kökleri, Yaprakları) –	10 Gr
<i>Şerbetçiotu Humulus Lupulus</i> (Kozaları) –	10 Gr
<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Mineçiçeği Verbena</i> (Yaprakları)–	10 Gr
<i>Çilek Bitkisi Fragaria</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Pıtırak Otu (Yerüstü Kısmı) –</i>	10 Gr
<i>Beyazballıba</i> (Yerüstü Kısmı) –	10 Gr
<i>Meyan Kökü Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Yoğurt Otu (Yerüstü Kısmı) –</i>	10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, çay gibi beklenir, öğünler arasında ve geceleyin içilir.

Yaban Mersini, Çoban Üzümlü
(Tohumları)

Büyük miktarda ayı dutu *Rubus fruticosus* meyvesi yemekle beraber alınır.

Kokulu Yapışkan Otu Asperulla Odorato (Yerüstü Kısım)



10-15 gr malzeme 1 lt suda buğulanarak günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Diyabetes

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris
(Kökleri)

20 gr malzemeye 200 ml kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra günde 3 defa birer yemek kaşığı yemekten önce alınır.

<i>Fasulye Fabaceae</i> (Tepecikleri)-	25 Gr
<i>Yaban Mersini</i> (Meyveleri)-	100 Gr
<i>Keçi Sedef Otu</i> (Yerüstü Kısım) -	100 Gr
<i>Kaba Yonca</i> (Yerüstü Kısım) -	50 Gr

<i>Kırmızı Yaban Mersini, Çoban Üzümlü</i> (Yaprağı) -	50 Gr
<i>Sinirotu Musa Paradisiaca</i> (Yerüstü Kısım) -	50 Gr
<i>Meyan Kökü Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) -	25 Gr

- 1) Malzeme öğütüldükten sonra karıştırılır. 1 yemek kaşığı malzeme 300 ml kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa yemekten 15-20 dk önce içilir.

Yaban Mersini (Yaprakları)

Kuru malzeme beklendikten sonra günde 3-4 defa 100 ml çay gibi içilir.

<i>Yaban Mersini</i> (Yaprakları) -	2 Ölçek
<i>Fasulye Fabaceae</i> (Stv, Tohum Zarfı) -	2 Ölçek
<i>Yulaf Avena Sativa</i> (Sapı) -	1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk hafif ateşte kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa birer bardak yemekten önce içilir.

<i>Balkabağı</i> (Sapı) -	1 Tanesinin Kuyruğu
<i>Mürver Ağacı Sambucus Nigra</i> (Gövedesi) -	
<i>Parmak Kalınlığında</i>	15 Cm
<i>Fasulye Fabaceae</i> (Tohum Zarfları) -	20 Adet
<i>Tohum Zarfının Kabuğu</i>	
<i>Mısır Başakları</i>	30 Gr

Malzeme öğütüldükten sonra üzerine 1 lt kaynar su eklenir, ağzı kapalı kaptaki sıcak ortamda 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml alınır.

Hardal (Tohumları)

Kanda şeker oranının düşürülmesi için günde 3 defa birer çay kaşığı hardal tohumu içilir.

Yonca Trifolium (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzeme 200 ml kaynar suda demlenir, 1 saat bekletilir. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Yaban Mersini (Yaprakları) – 1 Ölçek

Fasulye Fabaceae (Tepecikleri) – 1 Ölçek

Keten Linum Usitatissimum (Tohumları) – 1 Ölçek

Yulaf Avena Sativa (Sapı) – 1 Ölçek

5 yemek kaşığı malzemeye 3 bardak su eklenerek 10 dk kaynatılır ardından fırında 2 saat bekletilir. Günde 6-8 defa 0,3 bardak içilir.

Mürver Ağacı Sambucus Nigra (Kabuğu ve Kökleri)

15 gr malzeme 1 lt suda 20 dk kaynatılır. Gün boyunca eşit dozlarda içilir.

Yaban Mersini Vaccinium Australe (Tomurcucları ve Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda kaynatılır, 10 dk hafif ateşte kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Ceviz (Yaprakları)

50 gr yaprağın 1 lt suda hazırlanan çayı içilir.

Böğürtlen Rubus Fruticosus (Yaprakları) – 1 Ölçek

Adi Dişbudak (Yaprakları) – 1 Ölçek

Atkuyruğu Equisetum Arvense (Yerüstü Kısım) – 1 Ölçek

Yapışkan Otu (Yerüstü Kısım) – 1 Ölçek

Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri) – 1 Ölçek

6-8 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, beklendikten sonra hem sıcak hem de soğuk içilir.

Keten Linum Usitatissimum (Tohumları) – 1 Ölçek

Yaban Mersini (Yaprakları) – 1 Ölçek

Fasulye Fabaceae (Tepecikleri) – 1 Ölçek

Yulaf Avena Sativa (Sapı) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 3 bardak suda demlenir, 10 dk kaynadıktan sonra 30-40 dk beklenir ve süzülür. Günde 6-8 defa 50 ml içilir.

Dulavratotu Arctium (Kökleri) – 25 Gr

Ayrıkkökü (Kökleri) – 20 Gr

Su Keneviri (Yerüstü Kısım) – 20 Gr

Menekşe Viola Odorata (Yerüstü Kısım) – 30 Gr

Yavşanotu Basur Otu, Veronica Officinalis (Yerüstü Kısım) – 20 Gr

40 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür ve sıkılır. Günde 3 bardak içilir. İlk seferinde aç karına içilir.

Dulavratotu Arctium
(Kökleri) – 1 Ölçek
Fasulye Fabaceae
(Tepecikleri) – 1 Ölçek
Yaban Mersini
(Yaprakları) – 1 Ölçek

60 gr malzeme 1 lt soğuk suda 12 saat beklenir, 5 dk kaynadıktan sonra 1 saat beklenir ve süzülür. Günde 5 defa 150 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Soğan

2-3 adet öğütülmüş soğana 1 bardak sıcak su eklenir, 7-8 saat bekledikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml yemekten önce içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum Officinale (Kökleri)

1 çay kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 20 dk bekledikten sonra soğutulur, sıkılır ve süzülür.

Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 20 Gr
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 20 Gr
Yaban Mersini (Yaprakları) – 20 Gr
Aslan Pençesi 20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 30 dk haşlanır, soğuduktan sonra süzülür. Günde 2-3 defa bir yemek kaşığı içilir.

Yulaf Avena Sativa (Sapı) – 15 Gr
Fasulye Fabaceae (Tepecikleri) – 30 Gr
Yaban Mersini (Yaprakları) – 30 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk kaynatılır, 30 dk bekledikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı yemekten önce içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum Officinale (Kökleri) – 25 Gr
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 25 Gr
Yaban Mersini (Yaprakları) – 25 Gr
Fasulye Fabaceae (Tepecikleri) – 25 Gr
Aslan Pençesi 25 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat bekledikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa bir bardak yemekten önce içilir (şekersiz).

Fasulye Fabaceae (Tepecikleri)

- 1) 40 gr öğütülmüş malzeme 1 bardak suda haşlanır ve süzülür. Günde 4-5 defa birer yemek kaşığı alınır.
- 2) 20 gr malzemeye 1 lt su eklenir. 3-4 saat kaynadıktan sonra süzülür. Dozajı gün boyu 3 seferde içilir. Tedavi kürü 4-8 haftadır.

Hindiba Cichorium Intybus
(Kökleri) – 15 Gr
Dulavratotu Arctium (Kökleri) – 15 Gr
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 15 Gr
Fasulye Fabaceae (Tepecikleri) – 45 Gr
Yaban Mersini (Yaprakları) – 45 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk haşlanır, 30 dk bekledikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 bardak yemekten önce içilir.

<i>Yaban Mersini</i>	
<i>(Yaprakları) –</i>	40 Gr
<i>Ardıç Juniperus Communis</i>	
<i>(Meyveleri) –</i>	20 Gr
<i>Keten Linum Usitatissimum</i>	
<i>(Tohumları) –</i>	20 Gr
<i>Aslan Pençesi</i>	
<i>(Yerüstü Kısmı) –</i>	10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynayan su eklenir, kapta 30 dk ısıtıldıktan sonra soğutulur, süzülür. Günde 2-3 defa 1 bardak yemekten önce içilir (şekersiz).

<i>Yaban Mersini (Yaprakları)–15 Gr</i>	
<i>Fasulye Fabaceae</i>	
<i>(Tepecikleri) –</i>	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk pişirildikten sonra 30 dk beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa 1 bardak yemekten önce içilir.

OBEZİTE (Şişmanlık)

Yağlanma problemini tedavi etmeye başlamadan önce bildirilen hastanın optimal vücut kitlesi belirlenmelidir. Bunun için boya göre orantılı kitlelerin yer verildiği tablo yardım edecektir. Tablo 20-25 yaş gruplarına göre verilmiştir, daha büyük yaş kategorileri için tablodaki ağırlık ölçüsüne 25 yaşından sonra gelen devirlerde yaşananların yarısı ilave edilecektir.

ERKEKLER		BAYANLAR		ERKEKLER		BAYANLAR	
Boy cm	Ağırlık kg	Boy cm	Ağırlık kg	Boy cm	Ağırlık kg	Boy cm	Ağırlık kg
148	46,4	158	56,4	167	57,4	177	68,9
149	46,8	159	57	168	58,1	178	69,5
150	47,4	160	57,6	169	58,8	179	70,4
151	47,8	161	58,2	170	59,5	180	71,2
152	48,8	162	58,7	171	60,2	181	72
153	48,9	163	59,2	172	60,9	182	72,6
154	49,4	164	59,8	173	61,7	183	73,6
155	50,5	165	60,3	174	62,4	184	74,4
156	51	166	60,9	175	63,1	185	75,2
157	51,6	167	61,5	176	63,8	186	76
158	52,1	168	62,2	177	64,5	187	76,8
159	52,6	169	62,9	178	65,2	188	77,6
160	52,6	170	63,7	179	65,9	189	78,5
161	53,2	171	64,4	180	66,7	190	79,4
162	53,9	172	65,2	181	67,4	191	80,3
163	54,5	173	66	182	68,1	192	81,2
164	55,1	174	66,7	183	68,8	193	82,1
165	55,8	175	67,4	184	69,5	194	84
166	56,6	176	68,1	185	70,2	195	83,9

Anason Pimpinella Anisum
(Tohumları) – 50 Gr
Meyan Kökü Glycyrrhiza
Glabra (Kökleri) – 50 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 0,5 lt kaynar suda demlenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer bardak içilir.

Sarı Kantoron
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Kedi Bıyığı
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Mısır (Tepecikleri) – 1 Tatlı Kaşığı
Su Keneviri
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Andız Otu – 1 Tatlı Kaşığı
Kırmızı Yaban Mersini
(Yaprakları) – 1 Tatlı Kaşığı
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale
(Kökleri) – 1 Tatlı Kaşığı
Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 1 Tatlı Kaşığı
Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı) – 1 Tatlı Kaşığı
Aynı Safa Çiçeği
Calendula Arvensis
(Çiçekleri) – 1 Tatlı Kaşığı

Malzeme toplusu 1,5 lt kaynar suda 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 bardak içilir.

Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 10 Gr
Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 10 Gr
Maydanoz Petroselinum
Crispum (Tohumları) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Dozajı sabah içilir.

Yaban Kerevizi Levisticum Officinale
(Kökleri) – 5 Gr
Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 15 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 15 Gr
Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 50 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 0,5 lt kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer bardak içilir.

Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Cystosira Barbata L 10 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 0,5 lt kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer bardak içilir.

SİNİR SİSTEMİ HASTALIKLARI

Pek çok rahatsızlık heyecan, korku, uykusuzluk ve histeri gibi duygusal strese bağlıdır. Psikoterapi bireyin sorununun altında yatan nedenlerini (fiziksel hastalık, maddi kaygılar ya da ilişkilerindeki zorluklar) anlamasına ve bunları çözüme kavuşturmasına yardımcı olabilir. Fakat bitki terapisi de bu sorunları ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir. Bitkiler beyin merkezlerini dinlendiren ve stresli olayların yoğunluğunu azaltmaya yardımcı olan kimyasallar içerirler.

Bitki tedavisi kendi içinde bir tedavi yöntemi olmamasına rağmen hastanın kendi kendini iyileştirebilmesini başlatan yatıştırıcı bir "süre" sağlayabilirler.

Bitkilere tepki veren psikolojik sorunların listesi uzun bir listedir. Aşağıdaki sayfalarda Rus aktarların ele aldıkları en yaygın sorunları inceleyip, hangi tedavilerin en iyi sonuçlar verdiğini göreceğiz.

İnsanın fiziki ve zihni hareketliliği özellikle stresli durumlarda merkezi sinir sisteminin sert şekilde uyarılmasına, uykunun değişik bozukluklarına ve uykusuzluğa yol açmaktadır.

Sentetik sakinleştiricilerine ve uyku haplarına son çare olarak başvurulmalı hem de kısa süreli kullanılmalı, çünkü bunlar çoğu zaman bağımlılık yapmakta ve düzenli uykunun fizyolojisine destek olmamaktalar. Bitkisel ilaçlar ise bu tür olumsuz etkilerden tamamen yoksunlar.

Baş ağrıları ve nevraljide genelde ağrı kesici, iltihabı önleyen, sakinleştirici ve spazmolitik etkileri gösteren bitkisel ilaçlar kullanılmaktadır.

Diğer bitki ve otlar da tedavinin ek ve yardımcı devaları olarak kullanıldığında esas ot ve bitkilerle kombine edilmelidir. Sinir hastalıklarında vücudun güçlendirilmesi için polivitamin içerikli bitkilerin kullanılması önemlidir.

Nevrozun karakteristik belirtileri – zayıflıkla beliren aşırı hassaslık, aşırı halsizlik, ani korkmalar ve hayali sanılar. Şikâyetler genelde hastanın kendisi tarafından değil de çevresi tarafından iletilmektedir. Bu tür hasta tüm yakınlarnın rahatını bozduktan sonra doktora başvurmaktadır.

Nevroza belirtileri açısından yakın olan hastalık astenik sendromdur. Farkı, hassaslığının, zayıflık ve halsizliğinin diğerine göre daha az olmasıdır, yani çevresindeki insanların hayatına o kadar müdahale etmektedir. Astenik sendrom sınav zamanı öğrencilerde, ameliyattan, enfeksiyon hastalıklarından, işteki aşırı yüklenmelerde sonra, stres ve hamilelikte gelişmektedir.

Aşırı Hassaslık

Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)

20 gr malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk ısıdıktan sonra, 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 yemek kaşığı yemekten 30 dk sonra alınır.

*Deli Alan Maydonozu, Çayır Sedefi
Kökü (Yerüstü Kısmı)*

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Su Yoncası Menyanthes
Trifoliata (Yaprakları) – 40 Gr
Nane (Yaprakları) – 30 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk ısındıktan sonra, 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2 defa 100 ml içilir.

Filago Arvensis L. (Yaprakları)

3 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak su ilave edilir, 30 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 6 defa birer yemek kaşığı alınır.

Loğusa Otu Arisiolochia
(Yaprakları)

1) 0,5 çay kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

2) 1 çay kaşığı küçük doğranmış malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyu eşit porsiyonlarda içilir.

Silte Otu, Yoğurt Otu Galium
(Yerüstü Kısmı)

Malzemenin taze sıkma suyu günde 3 defa 1 bardak içilir.

Pelin Artemisia (Dal Tepecikleri)

1 yemek kaşığı malzemeye tozuna 0,5 bardak kaynar su eklenir, bir kaç saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Aslan Kuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Nane (Yaprakları) – 30 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 20 Gr
Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Kozaları) – 20 Gr

1-2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk ısındıktan sonra, 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Aslan Kuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 25 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 25 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 25 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 25 Gr

Önceki tarif şekline göre hazırlanır. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 50 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 20 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk ısındıktan sonra, 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2 defa 100 ml içilir.

KORKU-ÜZÜNTÜ- RUHSAL GERİLİM

Çoğumuz korkunun ne olduğunu biliriz: Gerçek ya da algısal olsun ya da olmasın, çevresel bir tehlikeye karşı oluşan duygusal reaksiyon. Korku hakkında pek çok şey yazılmıştır. İnsanlar genellikle acıdan, reddedilmeden, işlerini kaybetmekten ve hasta olmaktan korkarlar. Bir çocuk karanlıktan ya da caddede karşıdan karşıya geçmekten korkabilir. Bir asker savaşa gitmeden önce korku hissedebilir. Rusya'da hem doktorlar hem de aktarlar korkunun gerçek bir hastalık semptomu olduğu ve aşağıdaki bitkisel formülle tedavi edilebileceği görüşündedirler.

Korku Reçetesi

3 Kısım Pelin Otu (*Mugwort*)

1 Kısım Kedi Otu Kökü
(*Valerian Roots*)

3 Kısım Medine Çiçeği
(*Everlasting*)

4 Kısım Oğulotu (*Lemon Balm*)

Bir yemek kaşığı (15 gr.) bitkisel karışımı içinde bir bardak (250 ml.) kaynar su olan termosla ilave ediniz. İki saat demleyiniz ve karışımı süzgeçten geçiriniz. Gün boyu bu haşlamadan 2 yemek kaşığı yudumlayınız.

Bunalımlar, Sıkınhıklar, Korkmalar İçin Diğer Reçeteler

Süprügeotu Funda Calluna

Vulgaris (Yaprakları) – 40 Gr

Aslan Kuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr

Bodur Medine Çiçeği Gnaphalium

Uliginosum L (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr

Kediotu Valeriana Officinalis

(Kökleri) – 10 Gr

4 yemek kaşığı malzeme termosta 1 lt kaynar suda gece boyunca buğulanır. 1 gün boyunca saatte bir 4-5 yudumla tamamı içilir.

Yabani Mercanköşk Origanum Vulgare
(Yerüstü Kısmı)

30 gr malzemenin 1 lt kaynar suda hazırlanan çayı gün boyu içilir.

Fare Kulağı Anagallis Arvensis
(Yerüstü Kısmı)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Günde 2-3 defa içilir.

Aslan Kuyruğu (Yerüstü Kısmı)

1) 1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda buğulandıktan sonra gün boyu 2 defada içilir.

2) Taze sıkma suyu günde 3 defa 30-40 damla yemekten 30 dk önce alınır.

Sinir Bozuklukları

<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i> (Kökleri) –	1 Ölçek
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	2 Ölçek
<i>Su Yoncası Menyanthes Trifoliata</i> (Yaprakları) –	2 Ölçek
<i>Şerbetçiotu Humulus Lupulus</i> (Kozaları) –	1 Ölçek

1-2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 2 defa 0,3 bardak içilir.

Süpürgeotu Funda Calluna Vulgaris (Yaprakları)



40 gr malzeme 1 lt kaynar suda 8 saat beklendikten sonra süzülür ve gün boyunca içilir.

Ökseotu Viscum Album
(Dal ve Yaprakları)

40 gr malzeme 1 lt suda beklenir veya haşlanır. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Ökseotu Viscum Album

(Dalları) –	1 Ölçek
<i>Sarı Kantaron</i> –	1 Ölçek
<i>Alic Crataegus Oxyacantha</i> (Çiçekleri) –	1 Ölçek
<i>Aslan Kuyruğu</i>	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa içilir. Tedavi kürü 1-2 aydır.

Ökseotu Viscum Album

(Genç Tomurcukları) – 1 Yemek Kaşığı
Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri) – 1 Yemek Kaşığı

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde bir kaç defa birer yemek kaşığı alınır.

Aslan Kuyruğu (Yerüstü Kısmı)

- 1) 1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda buğulanır ve gün boyunca bir kaç defada içilir.
- 2) Karışımdan 30-40 damla günde 3 defa yemekten 30 dk önce alınır.

Siyah Turp (Kökleri)

Nevraljide taze sıkma suyu sürülür.

Ayı Üzüümü Arctostaphylos Uva-Ursi
(Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzeme 3 bardak saf suda miktarının 0,3'ü buharlanıncaya kadar kaynatılır. Günlük olarak 2 bardak içilir.

Pelin Artemisia
(*Dalların Tepecikleri*)

1 yemek kaşığı malzeme tozuna 0,5 lt kaynar su eklenir, bir kaç saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Köpek Dili (Kökleri)

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 lt su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 12 saat bekletilir ve süzülür. Nevraljik ağrılarda sürülmesi için ve losyon gibi kullanılır.

Orkide Salep Çiçeği Orchidaceae
(*Meyveleri*)

3-10 gr kurutulmuş malzeme tozun 1 bardak suda veya sütte haşlanır. Günde 3-4 defa 25-30 damla yemekten önce içilir.

Sakinleştirici ve Ağrı Kesiciler

Tavşancıl otu
(*Yerüstü Kısmı*)

2 çay kaşığı kuru malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa içilir.

Pıtırak Otu (Yerüstü Kısmı)

10-20 gr kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10-15

dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Kartopu Viburnum (Kabuğu)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kapta ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, posaları sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar sı ilave edilir. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Kenevir Cannabis Sativa (Socvetiye)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk ısıtıldıktan sonra süzülür. Günde 3 defa 2 yemek kaşığı alınır.

Kedi Ayağı (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Marul Lactuca (Bitkisi)



Bitki suyu sakınleştirici etki için 1-2 yemek kaşığı alınır.

Kınaçiçeği Impatiens (Yerüstü Kısmı)

10 gr malzeme öğütüldükten sonra üzerine 1 bardak kaynar su eklenir. 2-3

saat beklenerek süzülür. Günde 3 defa 1-2 yemek kaşığı yemekten önce alınır.

Yoğurt Otu (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 2 bardak kaynar suda bir kaç saat beklenir. Günde 3-4 defa 100 ml yemekten önce içilir.

Sap Kerevizi Apium Graveolens (Kökleri)

- 1) 3-4 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer çay kaşığı alınır.
- 2) 1 yemek kaşığı tohum 2 bardak soğuk suda 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.
- 3) Sap kerevizi kökünün suyu günde 3 defa 1-2 çay kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.

Yunan Kedi Otu (Yerüstü Kısmı)

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklenir, soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Nevrasteni*

Kartopu Viburnum (Kabuğu)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kapta ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, posaları sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar sı ilave edilir. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Ökseotu Viscum Album (Dal ve Yaprakları)

40 gr genç dalla yaprakları veya meyveleri 1 lt suda haşlanır ve gün boyunca 3-4 seferde birer yemek kaşığı içilir.

Ökseotu Viscum Album

<i>(Dalları) -</i>	1 Ölçek
<i>Sarı Kantaron-</i>	1 Ölçek
<i>Bodur Medine Çiçeği</i>	
<i>Gnaphalium Uliginosum L-</i>	1 Ölçek
<i>Alıç Crataegus Oxyacantha -</i>	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 50 ml içilir. Tedavi kürü 1-2 aydır.

<i>Ökseotu Viscum Album -</i>	1 Ölçek
<i>Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri) -</i>	1 Ölçek

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynamış su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Gün boyunca bir kaç defa birer yemek kaşığı alınır.

* Nevrasteni; Heyecandan doğan si zayıflığı.

Pelin Artemisia (Dal Tepecikleri)

1 yemek kaşığı malzeme tozuna 0,5 lt kaynar su eklenir, bir kaç saat bekledikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

NEVROZ

Nevroz belirli bir fiziksel neden olmadan heyecan, asabiyet, histeri, saplantılı/bastırılmış duyguların etkisiyle oluşan düşünce ve hareketler, korku, hipokondriyaz ve reaktif depresyonu da içeren psikolojik bir bozukluğu tanımlamak için kullanılan bir başka terimdir. *Taber's Cyclopedic Medical Dictionary* (Taber'in Ansiklopedik Tıp Sözlüğü) adlı esere göre "*Bir duruma gösterilen nevroz reaksiyonundan dolayı oluşan bir semptom genel olarak tıpkı organik bir hastalıktan kaynaklanıyormuş gibi hasta tarafından gerçek olarak algılanır.*"

Çoğumuz yaşamımızda farklı nevrozlardan şikayet ederiz. Psikologlar bu şikayetlerin hayatımızın değişen taleplerine kolaylıkla uyum sağlamamızı zorlaştıran çözülmeyen bir iç çatışmadan kaynaklandığı görüşündedirler. Nevroz kişinin hayatında büyük bir sorun haline geliyorsa genellikle bu kişiye pek çok yan etkisi olabilecek sakinleştiricilerin ya da uyku ilaçlarının olduğu ya da olmadığı psikoterapi tedavisi önerilir. Rus şifalı bitkicileri aşağıdaki bitki

formüllerinin uyku ilaçlarının ya da diğer ilaçların istenmeyen yan etkileri görülmeden nevrozdan şikayet edenlere derman olabilir.

Nevroz Reçetesi -1

3 Kısım Melekotu (Angelica Roots)

*2 Kısım Kedi Otu Kökü
(Valerian Roots)*

Bir yemek kaşığı bitki karışımını (15 gr) içinde bir bardak (250 ml) kaynar su olan bir termosaya ekleyiniz. Karışımı 4- 6 saat demledikten sonra süzünüz. Günde dört kez bu içecekten iki yemek kaşığı (30 ml) içiniz.

Nevroz Reçetesi -2

1 Kısım Aliç Meyvesi

(Hawthorn Berries)

1 Kısım Kedi Otu Kökü (Valerian Roots)

1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Günde iki kez bu karışımdan bir bardak (250 ml) içiniz.

Nevroz Reçetesi -3

1 Kısım Papatya Çiçeği

(Chamomile Flowers)

1 Kısım İnci Çiçeği Çiçeği

(Lily Of The Valley Flowers)

1 Kısım Hatmi Kökü (Althaea Roots)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Günde dört kez bu karışımdan iki yemek kaşığı (30 ml) içiniz. Bu kullanım genellikle 6 yaş ve üzerindeki çocuklar için (günde iki kez bir yemek kaşığı (15 gr) dozaj alınması önerilir) yatıştırıcı ilaç olarak kullanılır. Tedavi süreci üç haftayı geçmemelidir.

Nevroz Reçetesi -4

1 Kısım İnci Çiçeği Çiçeği
(Lily Of The Vale Flowers)

3 Kısım Nane Yaprağı
(Peppermint Leaves)

2 Kısım Dereotu Tohumu
(Dill Seeds)

4 Kısım Kedi Otu Kökü
(Valerian Roots)

Bir çay kaşığı (5 gr) bitki karışımını içinde bir bardak (250 ml) kaynar su olan termosaya ekleyiniz. Karışımı 4-6 saat demleyip süzünüz. Günde 3 kez bu karışımdan ½ bardak (125 ml) içiniz.

Nevroz Reçetesi -5

1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)

1 Kısım Medine Çiçeği
(Everlasting)

3 Kısım Aslanakuyruğu
(Motherwort)

1 Parça Alıç Çiçeği
(Hawthorn Flowers)

Bir yemek kaşığı (15 ml) bitki karışımını içinde bir bardak (250 ml) kaynar su olan termosaya ekleyiniz. Bu karışımı 4-6 saat demleyip süzünüz. Günde üç kez bu karışımdan ½ bardak (125 ml) içiniz. Bu reçete nevrozun yanı sıra baş dönmesi, nefes zorluğu ya da her ikisinin birlikte görüldüğü kişilere tavsiye edilir.

Diğer Nevroz Reçeteleri

Böğürtlen Rubus Fruticosus (Dalları)

Böğürtlen Rubus fruticosus dallarından hazırlanan karışım nevrozda içilir.

Kedi Otu Valerina Officianilis (Kökleri)

1) 2 çay kaşığı öğütülmüş kuru malzemeye 1-1,5 bardak kaynar su eklenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

2) 1-1,2 çay kaşığı malzemeye 0,5 bardak su eklendikten sonra 7 gün bekletilir. Günde 3 defa 20 damla içilir.

İt Üzümlü Solanum Nigrum (Yaprakları)

3 gr öğütülerek toz şeklini almış malzeme 150 ml suda 10 dk kaynatılır. Günde 2 çay kaşığı içilir.

Şerbetçiotu Humulus Lupulus (Kozaları)

Şerbetçiotu	Humulus	lupulus
kozalarından	hazırlanan	karışım
nevrozlarda içilir.		

İsteri (Histeri)

HİSTERİ

Histeri duygusal istikrarsızlık, bir güllüp bir ağlama, belirgin bir şekilde şefkat isteği ve duygusal rahatsızlık semptomlarına özgü olan genel bir psikolojik terimdir. Histeri genellikle aşırı duygusal ya da fiziksel stres yaşandığında ortaya çıkar.

Doktorlar hastayı sakın bir odada yatırıp başına soğuk kompres uygulamanın yanı sıra bazen de yatıştırıcı ya da psikolojik tedavi önerirler. Rus aktarlar bu sorun için aşağıdaki reçetelerin uygulanmasını tavsiye ederler.

Histeri Reçetesi -1

- 1 Kısım Kişniş Tohumu
(Coriander Seeds)
2 Kısım Aslankuyruğu
(Motherwort)

Bir bardak kaynar suyu (250 ml.) bir yemek kaşığı (15 gr.) bitki karışımına ekleyiniz. Kapağı kapatınız ve iki saat demleyiniz. Karışımı süzgeçten geçiriniz. Günde beş kez iki yemek kaşığı (30 ml.) bu karışımdan içiniz.

Histeri Reçetesi -2

- 2 Kısım Karahindiba Kökü ve
Yaprağı
(Dandelion Roots And
Leaves)
1 Kısım Mercan Köşk
(Wild Marjoram)

1 Kısım Sedefotu Yaprağı (Rue Leaves)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Yemeklerden önce günde üç kez bu karışımdan ½ bardak (125 ml.) içiniz.

Histeri Reçetesi -3

- 1 Kısım Pelin Otu (Mugwort)
1 Kısım Karahindiba Kökü
(Dandelion Roots)
1 Kısım Kantoron (St. Johnswort)
1 Kısım Kedi Otu Kökü (Valerian Roots)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Günde dört kez ¼ bardak (60 ml.) içiniz.

Tavşancıl Otu(Kökleri)

- 1) 5 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 2 bardak soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyunca içilir.
- 2) 2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyunca alınır.

Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)

20 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 15 dk ısıtıldıktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 bardak yemekten 30 dk sonra içilir. Karışım soğuk ortamda en fazla 1 gün saklanır.

- Böğürtlen Rubus Fruticosus
(Yaprakları) – 25 Gr
Kokulu Yapışkan Otu Asperulla
Odorata L. (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısım) – 10 Gr
Aslan kuyruğu Hypericaceae
(Yerüstü Kısım) – 20 Gr
Bodur Medine Çiçeği Gnaphalium
Uliginosum L
(Yerüstü Kısım) – 15 Gr

Karışım demlenir ve gün boyu çay gibi içilir.

Kartopu Viburnum (Kabuğu)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kapta ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, posaları sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar sı ilave edilir. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Yoğurt Otu, Galium
(Yerüstü Kısım)

Yoğunlaştırılmış karışım ve taze sıkma suyu günde 3 defa birer bardak içilir.

Sedefotu Ruta Graveolens
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 1 Ölçek

0,25 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. Gün boyu içilir.

Beyaz Ballıbaba (Yerüstü Kısım)

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra bütün gece beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Beyaz Ballıbaba (Çiçekleri)

2 yemek kaşığı malzemeye oda sıcaklığında olan 2 bardak su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-5 defa 0,3 bardak içilir.

Epilepside, Kramplarda ve Sarsıntılarda

Dağ Öküzü Arnica Montana (Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa birer yemek kaşığı alınır.

Banotu Wyoscyamus Niger
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Baldıran Otu Conium Maculatum
(Yaprakları) – 1 Ölçek

2 ölçek malzemeye 5 ölçek votka dökülür, günde 2-3 defa 2 damla alınır.

Tavşancıl Otu (Kökleri)

- 1) 5 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 2 bardak soğuk su eklenir, 11 saat beklendikten sonra süzülür. Tamamı 1 günde içilir.
- 2) 2 çay kaşığı kuru malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Kestere Betonica (Yaprakları)

6 gr malzemeye 0,5 lt kaynar su dökülür, şeker ilave edilir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Öğlen dozu çay gibi içilir.

Delialan Maydonozu
(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Andoz Otu (Yaprakları)

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, bütün gece termosta bekletilir. Günde 3 defa 0,3 bardak yemekten 20-40 dk önce içilir.

Tatala Datula Datura
Stramonium (Tohumları)

1 ölçek öğütülmüş malzemeye 5 ölçek % 70'lik alkol eklenir, 7 gün beklendikten sonra filtreden geçirilir. Günde en fazla 5 defa 2 damla alınır.

Yabani Mercanköşk Origanum
Vulgare (Yerüstü Kısmı)

10 gr malzemeye 1,5 bardak kaynar su ilave edilir, beklendikten sonra soğutulur. Günde 3 defa 0,5 bardak yemekten 15 dk önce içilir. Tedavi kürü 3 yıldır.

Kartopu Viburnum (Kabuğu)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kapta ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, posaları sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Kenevir Cannabis Sativa (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaynamakta olan kapta 30 dk bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa 2 yemek kaşığı alınır.

Damkoruü Sedum Sempervivum
(Yaprakları)

1 gr yaprak tozu 3 ay boyunca akşam ve sabah olmak üzere epilepsi tedavisinde kullanılır.

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris
(Çiçekleri)

Kurutulmuş çiçeklerden hazırlanan çay epilepside içilir.

Kuşkonmaz Asparagus Officinalis
(Kökleri)

60 gr malzeme 1 lt kaynar suda demlenir, 15 dk kapta kaynadıktan sonra 45 dk soğutulur ve süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kuşkonmaz Asparagus Officinalis
(Tomurcukları)

3 çay kaşığı malzeme öğütüldükten sonra üzerine 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1-2 yemek kaşığı 3-4 hafta boyunca alınır.

Pelin Artemisia (Dal Tepecikleri)

1 yemek kaşığı malzeme tozuna 0,5 lt kaynar su eklenir, bir kaç saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Pelin Artemisia (Kökleri)

30 gr malzeme 0,5 lt suda 5 dk kaynatılır. Yatakta uzanarak terleme kesilene kadar içilir.

Dut Morus (Kabuğu ve Kökleri)

Köklerinin ve kabuğunun sulu karışımı epilepside içilir.

Beyaz Ballıbaba (Yerüstü Kısmı)

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra gece boyunca beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 0,5 bardak içilir.

Beyaz Ballıbaba (Çiçekleri)

2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak oda sıcaklığında su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-5 defa 100 ml içilir.

UYKUSUZLUK

Hepimiz uykusuzluğun uyuma güçlüğü çekme ya da gece boyunca uyanma anlamına geldiğini biliyoruz. Uykusuzluk psikolojik stresten ya da ağrı da dahil olmak üzere diğer fiziksel sorunların varlığından kaynaklanabilir. Uykusuzluğun pek çok bitkisel tedavisi vardır ve Rus aktarlar bu sorun için aşağıdaki kompleks reçetelerin uygulanmasını önerirler.

Uykusuzluk Reçetesi -1

1 Kısım Kediotu Kökü
(Valerian Roots)

3 Kısım Medine Çiçeği
(Everlasting)

3 Kısım Aslankuyruğu
(Motherwort)

Bir çorba kaşığı (15 gr.) bitki karışımını bir bardak kaynamış su (250 ml.) olan termosaya ekleyiniz. Termosun kapağını kapatınız ve on iki saat demleyiniz. Karışımı süzgeçten geçiriniz. Günde üç kez, özellikle heyecan ya da gerginliğin olduğu zamanlarda ¼ bardak (60 ml.) içiniz.

Uykusuzluk Reçetesi -2

1 Kısım Dereotu Tohumu
(Dill Seeds)

1 Kısım Aslankuyruğu
(Motherwort)

1 Kısım Kediotu Kökü
(Valerian Roots)

1 Kısım Kekik (Thyme)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Yatmadan önce ılık çay halinde bir bardak (250 ml.) bu karışımın içiniz.

Sarımsak (Başları) – 5 Ölçek
Susam (Tohumları) – 1 Ölçek
Yumurta Sarısı

5 ölçek öğütülmüş sarımsağa 1 ölçek yumurta sarısı eklenir, hafif ateşte kurutulur, elde edilen karışım toz haline getirilir ardından üzerine 15 ölçek votka dökülür, 1 ölçek kızartılmış susam tohumu serpilir ve 2 ölçek petek balı ilave edilir. Karıştırılan malzeme soğuk ortamda sürekli çalkalanarak 6 ay saklanır. Sonra üzerinden şifalı etkiye sahip açık kahverengi tabaka alınarak karanlık ve soğuk ortamda saklanır. Günde 3 defa 20 damla 5 ölçek suyla yemekten önce alınır.

Diğer Reçeteler

Soğan

Uykusuzlukta soğan doğal şekliyle geceleyin yenir. 1 çay kaşığı balla karıştırılmış oda sıcaklığında olan suyla içilebilir.

Turp Raphanus Sativus (Kökleri)

Hipertoni ve klimaks kanamaları fonundaki uykusuzlukta kullanılır. Sürtülmüş turp Raphanus sativus ayak baldırlarına koyularak dayanana kadar beklenir. 1 yemek kaşığı bal ve 1 bardak turşu suyu aynı anda alınır.

Alic Crataegus Oxyacantha (Tohumları)

2 yemek öğütülmüş kuru malzemeye 1,5 bardak kaynar su dökülür, soğuyanca süzülür. Kalp hastalarının uykusuzluk probleminde dozajı gün boyunca 3 defada içilir.

Aliç Crataegus Oxyacantha
(Çiçekleri) – 50 Gr
Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısım) – 20 Gr
Çoban Değneyi Otu
(Yerüstü Kısım) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa 50-70 ml içilir.

Mürver Ağacı Sambucus Nigra
(Kökleri)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 15 dk hafif ateşte kaynadıktan sonra 30 dk beklenir ve süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri)

- 1) 1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak kaynamış soğuk suda 6-8 saat beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır (çocuklara 1 çay kaşığı).
- 2) 1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 15 dk hafif ateşte kaynadıktan sonra 10 dk beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır (çocuklara 1 çay kaşığı).

Süpürgeotu Funda Otu
Calluna Vulgaris (Yaprakları) – 40 Gr
Aslan Kuyruğu (Yerüstü Kısım) – 30 Gr
Bodur Medine Çiçeği
(Yerüstü Kısım) – 30 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 10 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenerek termosta 1 gece bekletilir. Dozajı 1 günde saat başı 4-5 yudum alınarak içilir.

Kral Otu (Kökleri)

1 yemek kaşığı küçük doğranmış malzeme 1 bardak su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Melekotu Angelica (Kökleri)

1 çay kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak kaynar suda soğuyana kadar bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Kurt Otu (Yerüstü Kısım)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml yemekten 20 dk önce içilir.

Yakı Otu (Yaprakları)

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 6 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa eşit dozlarda içilir.

Kenevir Cannabis Sativa
(Tohumları)

2 yemek kaşığı malzeme öğütüldükten sonra serpilir, üzerine 1 bardak kaynar su dökülür, 30-40 dk beklendikten sonra süzülür. Uyumadan 2 saat önce içilir, geriye kalanı da 1 saat sonra içilir. 2 hafta boyunca sıcak içilir.

Kenevir Cannabis Sativa
(Socvetie)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaynayan kaptaki 30 dk bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa 2 yemek kaşığı alınır.

Nilüfer Çiçeği (Tohumları)

60 gr kuru tohum öğütülerek tozu 1 bardak kaynar suda demlenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2 defada içilir.

Nane (Yaprakları) – 30 Gr
Aslankuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)– 20 Gr
Şerbetçiotu Humulus Lupulus (Kozaları) 20 Gr

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, leğende ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, posaları sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Cuhaçiçeği Primula Veris (Çiçekleri)

20 gr çiçek veya 40-60 gr bitki bütünü 1 lt suda buğulanır. Çocuklarda uykusuzlukta uygulanır.

Aslankuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Nane (Yaprakları) – 30 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)– 20 Gr
Şerbetçiotu Humulus Lupulus (Kozaları)– 20 Gr

1-2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaptaki ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, posaları sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Şalgam (Kökleri)

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak suda 15 dk kaynatılır. Günde 3 defa 50 ml veya 1 bardak gece içilir.

Marul (Kökleri)

1 yemek kaşığı öğütülmüş taze malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1-2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2 defa 100 ml veya gece 1 bardak içilir.

Kereviz (Kökleri)

3-4 gr malzemeye 1 lt kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 çay kaşığı içilir.

Yunan Kedi Otu (Yerüstü Kısmı)

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğutulur, süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Bodur Medine Çiçeği *Gnaphalium Uliginosum* L (Yerüstü Kısmı)

Uykusuzlukta çayı içilir.

Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 50 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 20 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri)– 30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kapta ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, posaları sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar sı ilave edilir. Günde 2 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Tomurcukları)

Öğütülerek toz haline getirilen kozalar bıçak ucunda 0,3-0,4 gr alınır.

Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Kozaları)

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 4 saat beklenir ve geceleyin 1 bardak içilir.

Baş Ağrıları

Mürver Ağacı Sambucus Nigra
(Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar suda 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml yemekten 15 dk önce alınır.

Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)

20 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kapta ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, posaları sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar sı ilave edilir. Günde 2-3 yemek kaşığı yemekten 30 dk önce alınır.

Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak soğuk suda 6-8 saat beklenir. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)

1-2 gr malzeme tozu migrende günde 3-4 defa alınır.

Kral Otu (Kökleri)

1 yemek kaşığı küçük doğranmış malzemeye 1 bardak su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Günde 3 defa birer yemek kaşığı alınır.

Andız otu (Kökleri)

1 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak soğuk su dökülür, 10 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

*Yabani Mercanköşk Origanum
Vulgare (Yerüstü Kısım)*

1 yemek kaşığı malzeme 0,5 lt kaynar suda 30 dk beklenir ve süzülür. Günde 2-3 defa 0,5-2 bardak içilir.

Sarı Kantoron (Yerüstü Kısım)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Günde 3 defa 50 ml içilir.

Kartopu Viburnum (Tohumları)

Meyve suyu içilir.

Lahana (Yaprakları)

Taze yapraklar başa koyulur.

Patates (Meyveleri)

Taze sıkma suyundan 0,25 bardak içilir.

Yonca Trifolium (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk beklenir ve süzülür. Günde 3 defa 50 ml içilir.

*İhlamur Ağacı Tilia Europaea
(Yaprakları)*

Baş ağrısında ıhlamur ağacı Tilia europaea yapraklarından kompres yapılır.

*İhlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri)*

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kapta ağzı kapatılarak 30 dk ısıtılır, 45 dk soğuduktan sonra süzülür, posaları sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 defa 100-150 ml yemekten 30 dk önce alınır.

Dulavratotu Arctium (Yaprakları)

Baş ağrılarında dulavratotu Arctium yaprakları başa bağlanır.

*Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları)*

15 gr malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 5-6 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

*Nane (Yaprakları) – 1 Ölçek
Yabani Mercanköşk Origanum
Vulgare (Yerüstü Kısım) – 1 Ölçek
Yakı Otu (Yaprakları) – 1 Ölçek*

1 yemek kaşığı malzeme tozu 500 ml kaynar suda 10 dk kaynatılır. Günde 2 çay kaşığı alınır.

Yakı Otu

3 gr malzeme tozu 150 ml suda 10 dk kaynatılır. Günde 2 çay kaşığı alınır.

Cuhaçiçeği Primula Veris (Çiçekleri)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Migrende kullanılır.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

Papatyanın kuru tozu migrende günde 1-2 gr yemekten 1 saat sonra kullanılır.

Güneş Güllü Venüs Sinek Kapan
Drosera (Yerüstü Kısmı)

1,5 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris
(Yaprakları)

Taze yapraklar başın ağrıyan bölgesine koyulur.

Frenküzümü Ribes (Meyveleri)

Taze sıkma suyu günde 3 defa 50 ml içilir.

Yabani kayışkiran (Kökleri)

20-30 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt su eklenir, hacminin 0,3'ü buharlanana kadar kaynatılır ardından süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.

Çay (Yaprakları)

Siyah veya yeşil çaya nane eklenerek iyice demlenir. Çayı günde 1 bardak içilir.

Sarımsak (Başları)

Sarımsak lapası baş ağrılarında başın arka kısmına koyulur.

Kuzukulağı Rumex Acetosa

Baş ağrılarında bitkinin sıkma suyu ile ovulur.

Sinirsel Durumların Sınır Vakaları

Kırmızı Pancar (Kökleri)

1 ölçek pancar suyu 1 ölçek balla karıştırılır ve günde nevroz ve streslerde günde 3-4 defa 0,5 bardak içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 50 Gr
Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Kozaları) – 50 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir. Uykusuzlukta uyumadan önce 1-2 bardak içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Karaman Kimyonu Carum
Carvi (Tohumları) – 10 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 10 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, ağzı sıkı kapalı kapta 1 saat beklendikten sonra süzülür. Geceleyin 1 bardak içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 10 Gr
Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Kozaları) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dk beklendikten sonra süzülür. Akşam ve sabah olmak üzere 100 ml çay gibi içilir.

Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 15 Gr
Alıç Crataegus Oxyacantha
(Çiçekleri) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 15 Gr
Ökseotu Viscum Album
(Yaprakları) – 15 Gr
Aslan Kuyruğu (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Uykusuzlukta ve aşırı hassaslıkta akşam ve sabah olmak üzere 150-200 ml içilir.

Su Yoncası Menyanthes Trifoliata
(Yaprakları) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir. Akşamleyin 1-2 bardak içilir.

Su Yoncası Menyanthes Trifoliata
(Yaprakları) – 15 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 15 Gr
Nane (Yaprakları) – 15 Gr
Devediken Cirsium (Yaprakları) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Uykusuzluğa neden olan sinir hastalıklarında akşamleyin 1 bardak içilir.

Süpergeotu Süperge Otu
Calluna Vulgaris (Yaprakları) – 20 Gr
Aslan Kuyruğu Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Gnaphalium Uliginosum L
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Kozaları) – 20 Gr
Kimyon 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Telaşlanma ve aşırı hassaslıkta günde 3-4 defa 50-70 ml içilir.

Yavşanotu Basur Otu Veronica Officinalis (Yerüstü Kısım)– 20 Gr
Polemonium Coeruleum L. (Yerüstü Kısım) – 10 Gr
Sarı Yonca Melilotus Officinalis (Yerüstü Kısım) – 10 Gr
Kekik Thymus Vulgaris (Yerüstü Kısım) – 20 Gr
Kişniş (Yaprakları) – 10 Gr
At Kuyruğu Equisetum Arvense (Yerüstü Kısım) – 20 Gr
Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzemenin 1 bardak suda hazırlanana karışımı uykusuzlukta akşamleyin 1 bardak içilir.

Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları) – 20 Gr
Oğulotu Melissa Officinalis (Yaprakları) – 20 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr

Malzeme 100 ml % 90'lık alkolde 1 gün beklenir, süzülür ve sıkılır. Sinir hastalıklarının neden olduğu baş ağrılarında şakaklara ve enseye kompres yapılır.

İhlamur Ağacı Tilia Europaea (Yaprakları) – 20 Gr
Sarı Kantaron (Yerüstü Kısım) – 20 Gr
Pelin Artemisia (Yaprakları) – 20 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri)– 20 Gr
Yavşanotu Veronica Officinalis (Yerüstü Kısım)– 10 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk bekletilir. Uykusuzlukta günde bir kaç sefer içilir.

Oğulotu Melissa Officinalis (Yaprakları) – 20 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları) – 20 Gr

Bütün bileşenler 100 gr alkol ve 20 gr suda 24 saat bekletilir, süzülür ve sıkılır. Baş ağrısı ve migrende karışımla ıslatılmış mendil şakak ve enseye koyulur.

Oğulotu Melissa Officinalis (Yaprakları) – 20 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 20 Gr
Cehri Rhamnus Infectorius (Kabuğu) – 20 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis (Kökleri) – 20 Gr
Şerbetçiotu Humulus Lupulus (Kozaları) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda haşlanır ve süzülür. Sinir hastalıklarına neden olan uykusuzlukta geceleyin 1-2 bardak içilir.

Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Su Yoncası Menyanthes
Trifoliata (Yaprakları) – 20 Gr
Melekotu Angelica
(Kökleri) – 30 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 30 Gr
 1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Sinir hastalıklarına neden olan uykusuzlukta günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Lavanta Çiçeği Lavandula
(Çiçekleri) – 20 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 30 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dk beklenir ve süzülür. Sinir hastalıklarına neden olan uykusuzlukta içilir.

Aslankuyruğu
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Kediotu Valeriana
Officinalis (Kökleri) – 10 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 20 Gr
Meyan Kökü Glycyrrhiza
Glabra (Kökleri) – 20 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Pelin Artemisia (Kökleri) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 20 dk bekletilir. Telaşlanma ve aşırı hassaslıkta günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Biberiye Rosmarinus Officinalis
(Yaprakları) – 20 Gr
Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Kozaları) – 20 Gr
Nane (Yaprakları) – 20 Gr
Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları) – 20 Gr
Sarı Kantaron (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Sinir hastalıklarına neden olan uykusuzlukta günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Papatya Camomile (Çiçekleri) – 10 Gr
Alıç Crataegus Oxyacantha
(Çiçekleri) – 10 Gr
Devediken Cirsium
(Yaprakları) – 20 Gr
Yulaf Avena Sativa (Sapı) – 20 Gr
Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Depresyon durumlarında ve uykusuzlukta günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Ölmez Çiçek (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Süpürgeotu Calluna Vulgaris
(Yaprakları) – 20 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 20 Gr
Hindiba Cichorium Intybus
(Kökleri) – 10 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Nevrozda, uykusuzlukta ve aşırı hassaslıkta günde 3-4 defa 100 ml içilir.

<i>Karaman Kimyonu Carum Carvi</i>	
(Tohumları) –	50 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
(Çiçekleri) –	30 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
(Kökleri) –	20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra 20 dk bekletilir ve süzülür. Sinirsel telaşlanmada akşam ve sabah olmak üzere 100 ml içilir.

<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
(Tohumları) –	10 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum</i>	
<i>Carvi</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Aslan Kuyruğu</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	10 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
(Kökleri) –	10 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir, soğutunca süzülür. Nevroz ve migrende günde 2 bardak içilir.

<i>Rezene Foeniculum Vulgare</i>	
(Tohumları) –	10 Gr
<i>Karaman Kimyonu Carum</i>	
<i>Carvi</i> (Tohumları) –	10 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Papatya Camomile</i>	
(Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
(Kökleri) –	10 Gr

2-3 çay kaşığı malzeme karışımı 1 bardak kaynar suda demlenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Akşam ve sabah olmak üzere 100 ml içilir.

<i>Şerbetçiotu Humulus Lupulus</i>	
(Çiçekleri) –	20 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Kokulu Yapışkan Otu Asperalla</i>	
<i>Odorato</i> (Yerüstü Kısmı) –	20 Gr
<i>Oğulotu Melissa Officinalis</i>	
(Yaprakları) –	20 Gr
<i>Andız Otu</i> (Kökleri) –	20 Gr
<i>Sarıyonca Melilotus Officinalis</i>	
(Yerüstü Kısmı) –	20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir. Günde 2 bardak içilir. Epilepside ek tedavi olarak kullanılır.

<i>Şerbetçiotu Humulus Lupulus</i>	
(Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
(Kökleri) –	20 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	20 Gr
<i>Oğulotu Melissa Officinalis</i>	
(Yaprakları) –	20 Gr
<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i>	
(Kabuğu) –	20 Gr

1 yemek kaşığı malzemenin 1 bardak kaynar suda hazırlanan karışımı uykusuzlukta içilir.

<i>Şerbetçiotu Humulus Lupulus</i>	
(Kozaları) –	10 Gr
<i>Kediotu Valeriana Officinalis</i>	
(Kökleri) –	10 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Su yoncası</i> (Yaprakları) –	20 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuması beklenir ardından süzülür. Epilepsinin ek tedavisinde günde 2 bardak içilir.

KEMİK VE EKLEM HASTALIKLARI

Kemik-adale sistemi hastalıklarında uygulanan şifalı bitkilerle tedavi yöntemi diğer ilaçlara ek ve yardımcı olarak kullanılmaktadır. İltihaba, romatizmaya karşı, ağrı kesici, idrar söktürücü etkiyi göstererek şifalı bitkiler maddeler mübadelesini iyileştirmekte ve tuzların vücuttan arındırılmasını sağlamaktadır.

Kemik-adale hastalıklarına bunlar ait edilmektedir: arteritler-değişik şekillerde ortaya çıkan eklem hastalıkları, iskiyum – yumurtalıkta, belde, kalça siniri boyunca inciklerde ağrılar, miyozit – iskelet kaslarının iltihabı; nevrit – periferi sinirlerin iltihabı – osteochondrosis – kemik ve kırıldak dokunun disyerüstü kısmıofisi, felç – sinir sisteminin yerüstü kısmıavma alması sonucu hareket edebilme kabiliyetinin kaybolması, bel fitiği – belkemiğine ait sinir köklerinin zedelenmesi; romatizma – birleştirici dokunun, sinirlerin, eklemleri ve diğer organların zedelenmesi ile ortaya çıkan enfeksiyon alerjili hastalık, spondilez – omurga hastalığı.

Arterit kendiliğinden hiç bir zaman geçmemekte, romatizma ise bilinmeyen şekilde her hangi bir hastalığın tedavisine başlamadan önce bile her an «kurbanını tınaklarından bırakabilir».

MUSKULOSKELETAL SİSTEM VE OSTEOARTRIT

Osteoartrit muskuloskeletal sistemi etkileyen en yaygın sağlık sorunlarından birisidir. Bu hastalık tüm vücutta kronik ağrının, şişmenin görülmesine ve eklem yerlerinin hareketinin kısıtlanmasına neden olur; kemik yapısında genellikle de parmaklarda oluşan bozulmalar görülür. Artrit yürüme, giyinme ya da banyo yapma gibi gündelik faaliyetlerin yapılmasını engeller; bu da genellikle hastayı umutsuzluğa, depresyona iter.

Artritin yüzden fazla farklı biçimde görülmesine rağmen osteoartrit en yaygın artrit türünün en sık rastlanılanıdır. Diğer türler fibromiyalji ve romatoid artritir. Osteoartrit eklem yerlerindeki kemik uçlarını kaplayan kırıldak kısmın bozulmasıyla kemiğin başka bir kemiği aşındırmaya başlaması nedeniyle ağrıya ve hareketsizliğe yol açtığı dejeneratif eklem hastalığı anlamına gelir. Fimbromiyaljide ise yaygın ağrı, kasları ve kemiğe bağlı yapıları etkiler. Romatoid artrit vücudun bağışıklık sistemi faaliyetlerinin bir parçası olarak eklem bağlantılarının iltihaplandığı bir otoimmün hastalığıdır. Kronik iltihaplanma ağrı ve hareket kısıtlılığının yanı sıra eklemlerin bozulmasına da neden olur. Bilim adamları henüz çoğu artrit türü için spesifik bir neden bulamamışlardır ve asıl hastalık süreci hastada görülen artrit şekline göre değişiklik gösterir.

Yaklaşık kırk milyon Amerikalı'da artrit görülmektedir ve bu hastalığın çoğunluğu osteoartrit hastasıdır. Üç milyon hastada hastanın sakat olarak

nitelendirilebileceği kadar ciddi semptomlar görülmektedir. Artritin özellikle kırk beş yaşın üzerindeki kişileri etkilemesine rağmen çocuklar da dahil olmak üzere tüm yaş gruplarında da bu hastalık baş gösterebilir. Artrit hastalarının yaklaşık üçte ikisi bayandır.

Osteoartritin bilinen bir tedavisi bulunmamaktadır. Tıbbi tedavinin asıl amacı ağrı, şişme ve eklem sertliği gibi semptomlarla mücadele etmektir. Pek çok protokolde ilaç tedavisi, egzersiz, dinlenme, sıcak ve soğuk kullanımı, eklem koruma yöntemleri ve nadiren de ameliyattan oluşan bir birleşim yer alır.

Aktarlar yüzyıllardır osteoartrit hastalarını tedavi etmektedirler. Rus aktarlar bu kronik hastalığı tedavi edebildiklerini iddia etmezlerken artritis hastalarında görülen pek çok ağrılı semptomu ortadan kaldırmak için tek cinsiyetli bitkiler (dulavratotu, karakafes ve kayışkıran gibi) ve kompleks reçeteler bulunmuştur. Aşağıdaki iki kompleks reçete bu yaygın sağlık sorununun tedavisinde en çok başarıya ulaşan reçetelerdir.

Osteoartrit Reçetesi -1

1 Kısım Karahindiba Çiçeği ve Yaprağı
(*Dandelion Leaves And Flowers*)

4 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(*Nettle Leaves*)

1 Kısım Kantaron (St. Johnswort)
1 Kısım Huş Yaprağı (Birch Leaves)

İki bardak (500 ml.) soğuk suya bir yemek kaşığı (15 gr.) bitki karışımı ekleyin. Kapağını kapatıp iki saat bekleyin. Kaynayana kadar ısıttıktan sonra ısıyı azaltınız ve beş dakika kısık ateşte ısıtınız. Karışımı termosaya katıp kapağını kapatınız ve dört saat bekleyin. Yemeklerden önce günde üç kez bu karışımdan ½ bardak (125 ml.) için.

Osteoartrit Reçetesi -2

3 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(*Nettle Leaves*)

1 Kısım Dulavratotu Kökü
(*Burdock Roots*)

1 Kısım Hercai Menekşe (Pansy)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp günde üç kere yemeklerden önce ½ bardak (125 ml.) içiniz.

Romatizma ve Artrit

Keklik Gözü Otu Adonis (Yerüstü Kısmı)

7 gr kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Yabani Biberiye, Labrodor Çayı Ledum Groenlandicum (Yaprakları)

1) 25 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir. Günde 5-6 defa 100 ml çay gibi içilir.

2) 1 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, ağzı kapalı kapta 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 80-100 ml içilir.

Kış Ortancası
(Kökleri Rizomları)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, hafif ateşte 20 dk kaynadıktan sonra 30 dk beklenir ve süzülür. Günde 5-6 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Sarıçalı Kadın Tuzluğu Berberis
Vulgaris (Kökleri)

1 çay kaşığı öğütülmüş kuru malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 4 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri)

20 gr malzeme 1 lt kaynar suda buğulanır. Günde 3 defa içilir.

Söğüt (Kabuğu) – 1 Ölçek
Karanfil Dianthus
(Kökleri) – 1 Ölçek

2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra üzerine gülün sulu karışımı ilave edilir (başlangıç miktarına kadar). Günde 2 defa içilir.

Söğüt (Kabuğu)

1 çay kaşığı kuru malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 4 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-4 defa 100 ml yemekten önce içilir.

Süpürgeotu, Funda Otu Calluna
Vulgaris (Yaprakları)

2 yemek kaşığı öğütülmüş kuru malzemeye 1 lt su ilave edilir, 10-15 dk kaynadıktan sonra bütün gece bekletilir ve süzülür. Gün boyunca çay gibi içilir. Tedavi kürü 3 aydır. 2-3 hafta sonra kür tekrarlanır.

Karaağaç Ulmus (Kabuğu)

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Hardal (Tozu) – 100 Gr

Malzeme 200 gr pişmiş tuz ve temizlenmiş gazyağıyla karıştırılır, smetana yoğunluğuna getirildikten sonra geceleyin hastalıklı bölgeye sürülür.

Pyrola (Yaprakları)

2 çay kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 2 yemek kaşığı alınır.

Kasık Otu (Yerüstü Kısmı)

30-50 gr malzeme 1 lt suda demlenir. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Andız otu (Kökleri) – 10 Gr

Dulavratotu Arctium Lapa

(Kökleri) – 10 Gr

Malzeme toplusuna 1 bardak su koyularak hafif ateşte 20 dk bekletilir. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten önce alınır.

Domuz Pıtırığı (Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür (kaynatılmadan 1 saat bekletilebilir). Günde 4-5 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Mayasıl Otu Ajuga

(Yerüstü Kısmı)

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 2 saat bekledikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı)

10 gr kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat bekledikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 1 yemek kaşığı yemekten sonra alınır.

Kırmızı Yonca Trifolium

(Çiçekleri)

3 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Isırgan Otu Urtica Urens (Yaprakları)

1 yemek kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat bekledikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Dulavratotu Arctium Lapa (Kökleri)

1 yemek kaşığı kuru malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml sıcak içilir.

Ahududu Rubus İdaeus

(Tohumları) –

2 Ölçek

Öksürük Otu Tussilago Farfara

(Yaprakları) –

2 Ölçek

Mercan Köşk Keklik Otu

(Yerüstü Kısmı) – .

1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 5-10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Kara Hindiba Çiçeği Taraxacum

Officinale (Kökleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve süzülür. Günde 4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Kızılağaç Alnus (Kozaları)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 2 saat bekledikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Köpeküzümü Solanum Nigrum
(Yaprakları)

3 gr yaprak tozu 150 ml suda 10 dk kaynatılır. Günde 2 çay kaşığı alınır.

Çobanotu Çoban Çantası
Capsella Bursa Pastoris
(Yerüstü Kısım)

Günde 3 defa 40-50 damla 1 yemek kaşığı suyla birlikte içilir.

Yabani Kayışkaran (Kökleri)

20-30 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, miktarının 0,3'ü buharlanana kadar kaynatılır, süzülür. Günde 3 defa 100 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Erkeç Sakalı (Çiçekleri)

15 gr çiçeğin 1 lt suda hazırlanan çayı içilir.

İlgın Tamarix (Yaprakları)

2 çay kaşığı kuru dal ve yaprağa 1 bardak kaynar su dökülür, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı içilir.

Devediken Cirsium (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda buğulanır. Günde 3-4 bardak içilir.

<i>Ayı Üzüümü Arctostaphylos Uva-Ursi</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Erkeç Sakalı (Çiçekleri)</i> –	10 Gr
<i>Kasık Otu (Yerüstü Kısım)</i> –	10 Gr
<i>Mürver Ağacı Sambucus</i> (Kökleri) –	15 Gr
<i>Çoban Değneyi Otu</i> (Yerüstü Kısım) –	10 Gr
<i>Peygamber Çiçeği Centaurea</i> <i>Cyanus (Çiçekleri)</i> –	10 Gr
<i>Atkuyruğu Equisetum Arvense</i> (Yerüstü Kısım) –	10 Gr
<i>Mısır (Gövdeleri)</i> –	15 Gr
<i>Fasulye Vicia Faba (Kavuzları)</i> –	15 Gr
<i>Huş Ağacı Betula (Kökleri)</i> –	15 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye akşamdan 1 lt saf su dökülür, sabah 5-10 dk kaynadıktan sonra 30 dk buğulanır, süzülür ve sıkılır. Gün boyunca 6-8 sefer sıcak içilir.

Mazı Thuja (Tomurcukları)

30 gr tomurcuk 1 lt suda buğulanır. Günde 3 defa 1 bardak içilir.

Fasulye Vicia Faba (Kavuzları)

15-20 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt su eklenir, 2-3 saat hafif ateşte kaynadıktan sonra soğutulur, süzülür. Günde 4-5 defa 100 ml içilir.

Kokulu Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısım)

30 gr malzeme 1 lt suda haşlanır. Gün boyunca çay gibi içilir.

Güvey Feneri, Yer Kirazı
(Tohumları)

20 gr kuru malzemeye 500 ml su eklenir, 10-15 dk kaynadıktan sonra bekletilir ve süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Kırlangıç Otu *Chelidonium Majus*
(Yerüstü Kısım)

Tenekenin yarısı küçük doğranmış malzeme ile doldurulur, ağzına kadar kaynar suyla doldurulur, soğuyunca süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak yemekten 10-15 dk önce içilir.

Sarkık Deniz Üzüümü
(Yerüstü Kısım)

15-20 gr malzemeye 2 bardak su eklenir, hacminin 0,5'i buharlanana kadar hafif ateşte kaynatılır, süzülür ve günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Mürver Ağacı *Sambucus* (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Isırgan Otu *Urtica Urens* (Yaprakları) – 1 Ölçek
Maydanoz *Petroselinum*
***Crispum* (Kökleri)** – 1 Ölçek
Söğüt (Kabuğu) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, hafif ateşte 5 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 2 bardak içilir.

Mürver Ağacı *Sambucus*
(Çiçekleri)

20 gr çiçek 1 lt suda buğulanır. Günde 3 defa içilir.

Kiraz *Prunus* (Tohumları)

Sütle alınır.

***Centiayne* (Kökleri)**

3 çay kaşığı malzemeye 3 bardak soğuk su eklenir, 20 dk haşlandıktan sonra 2 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

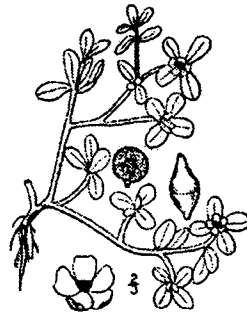
***Kasık Otu* (Yerüstü Kısım)**

3 çay kaşığı malzemeye 0,5 lt kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 0,3 bardak içilir.

***Karakavak Populus Nigra* (Kökleri)**

2 çay kaşığı öğütülmüş kuru malzemeye 1-1,5 bardak kaynar su eklenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Poliarteritte günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Semizotu Portulaca Oleracea
(Yerüstü Kısım)



1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 2 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Su Keneviri (Yerüstü Kısım)

4 yemek kaşığı malzeme 1 lt su dolu termosta 10 saat beklenir ardından 10 dk kaynatılır ve süzülür. Günde 3-4 defa 100 ml içilir.

Şerbetçiotu Humulus Lupulus (Kozaları)

Öğütülen malzeme tozu 1 yemek kaşığı tuzsuz zeytinyağı ile karıştırılır. Podagra ve romatizmada hastalıklı bölgelere sürülür.

Limon (Tohumları) – 4 Adet
Sarımsak (Baş) – 3 Adet

Limonun çekirdekleri çıkarılarak malzemeler et makinesinden geçirilir. Üzerine 7 bardak kaynar su eklenir, karıştırıldıktan sonra 1 gün bekletilir. Günde 3 defa 50 ml içilir.

Acı Biber (Yerüstü Kısım)



10 adet malzemeye 500 ml su dökülerek hafif ateşte 10 dk kaynatılır. 5 saat bekletilir. Süzülür ve aynı ölçekte balla karıştırılır. Günde 2 defa 1 çay kaşığı içilir.

Şalgam (Kökleri)

Sıcak turp kompres şeklinde hastalıklı bölgelere koyulur. Lahana yaprakları da kullanılabilir.

Dereotu Anethum Graveolens (Tohumları)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sütte 5 dk kaynatılır. 10 gün boyunca günde 1 defa sıcak içilir.

Hünkâr Çiçeği (Yerüstü Kısım)

2-3 gr malzemenin 1 bardak sütte hazırlanan karışım ve haşlaması günde 3-4 defa yemekten sonra içilir.

Alacalı Sabır (Yaprakları)

10 gr taze malzemeye 100 ml % 70'lik alkol eklenir ve 10 gün karanlıkta bekletilir. Günde 3 defa 20 damla yemekten önce alınır.

Öküzotu Arnica Montana (Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı yemekten sonra alınır.

Huş Ağacı Betula (Yaprakları)

1 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar su eklenir, 6 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 100 ml içilir.

Huş Ağacı Betula (Kökleri)

5 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk hafif ateşte kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir, süzülür. Günde 4 defa 50 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Yer Sarmaşığı (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 50 ml sıcak içilir.

Mürver Ağacı Sambucus
(Dalları) – 30 Gr
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 30 Gr
Maydanoz Petroselinum Crispum
Yerüstü Kısmı (Kökleri) – 30 Gr
Söğüt (Kabuğu) – 10 Gr

1 yemek kaşığı 1 bardak kaynar suda kaynatılır. Günde 2 defa 100 ml içilir.

Mürver Ağacı Sambucus (Çiçekleri)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır ve günde 3 defa içilir.

Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus
(Çiçekleri) – 5 Gr
Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis
(Çiçekleri) – 5 Gr
Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 10 Gr
Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri) – 5 Gr
Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 5 Gr
Söğüt (Kabuğu) – 20 Gr
Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 20 Gr

3 yemek kaşığı malzemeye 0,5 lt kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra sıcak şekilde süzülür. Günde 2 defa 100 ml içilir.

Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Ardıç Juniperus Communis
(Meyveleri) – 1 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 1 Ölçek
Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri) – 2 Ölçek
Söğüt (Kabuğu) – 4 Ölçek
Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı) – 4 Ölçek
Huş Ağacı Betula (Yaprakları) – 4 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir, 30 dk kaynadıktan sonra süzülür. Dozajı 2 saatte bir alınır.

Su Yoncası Menyanthes Trifoliata
(Yaprakları)

- 1) 50 gr yaprağa 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.
- 2) 0,5 çay kaşığı yaprağa 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Yavşanotu Basur Otu Veronica
Officinalis (Yerüstü Kısmı)

- 2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 100 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Çayır Sardunyası (Yerüstü Kısmı)

- 2 çay kaşığı kuru malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 100 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Centiayne (Kökleri)

- 1) 15-20 gr malzeme 1 lt suda haşlanır ve gün boyunca eşit dozlarda içilir.
- 2) 3 çay kaşığı malzemeye 3 bardak saf su eklenir, 7-10 dk pişirilir. Dozajı gün boyunca içilir.

Kasık Otu (Yerüstü Kısmı)

30-50 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Melekotu Angelica (Kökleri)

1 ölçek malzemeye 5 ölçek % 70'lik alkol ilave edilir. Sütilerek uygulanır.

Çilek Bitkisi Fragaria (Meyveleri)

50 gr malzeme 1 lt suda buğulanarak içilir.

Loğusa Otu (Bitkisi)

- 1) 1 çay kaşığı doğranmış köke 1 bardak soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Dozajı gün boyunca porsiyonlara bölünerek içilir.
- 2) 2 çay kaşığı köke 2 bardak su eklenir ve 30 dk kaynatılır. Karışım kompres için kullanılır.
- 3) 0,5 çay kaşığı kuru yaprağa 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Sığırkuyruğu Verbascum (Kökleri)

Küçük doğranmış malzeme haşlanır. Günde 1-2 defa içilir.

Kedi Ayağı (Yerüstü Kısım)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Losyon gibi kullanılır.

Kurtpençesi (Kökleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15-20 dk kaynadıktan sonra 2 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten 30 dk önce alınır.

Marul (Bitkisi)

0,5 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Keten Linum Usitatissimum (Tohumları)

2 çay kaşığı malzeme 1,5 bardak suda 15 dk haşlanır, kapta 5 dk çalkalanarak 10 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 4-5 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Dulavratotu Arctium Lapa

(Kökleri) – 25 Gr

Ayrıkotu Alopecurus Agrestis
(Kökleri) – 20 Gr

Su Keneviri (Yerüstü Kısım) – 20 Gr

Menekşe Viola Odorata

(Yerüstü Kısım) – 30 Gr

Yavşanotu Veronica Officinalis

(Yerüstü Kısım) – 20 Gr

40 gr malzemeye 1 lt kaynar su dökülür, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür ve sıkılır. İlk seferde aç karına olmak şartıyla günde 3 bardak içilir.

Dulavratotu Arctium Lapa

(Kökleri) – 15 Gr

Ayrıkkökü Alopecurus Agrestis

(Kökleri) – 10 Gr

Yavşanotu Veronica Officinalis

(Yerüstü Kısım) – 10 Gr

Hercai Menekşe 15 Gr

20 gr malzemeye 500 ml su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra soğutulur, süzülür. Günde 5 defa 100 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Yaban Kerevizi Levisticum Officinale

(Kökleri)

5 gr kuru köke 1 bardak su eklenerek hafif ateşte 10-15 dk pişirilir, 2-3 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.

Karanfil Dianthus (Kökleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 6-8 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

*Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Bitkisi)*

Karahindiba çiçeğinin taze sıkma suyu günde 50-100 ml içilir.

Hindistan Cevizi (Yaprakları)

250 gr malzeme 1 lt suda haşlanır. Banyo ve yıkanmalar için kullanılır.

Ayak Otu Carex Romans (Kökleri)

- 1) 30 gr malzemeye 0,7 lt su eklenir ve ağzı kapalı kapta hacminin 0,3'ü buharlanana kadar kaynatılır. 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 50 ml içilir.
- 2) 2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su dökülür, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 50 ml içilir.

*Karakavak Populus Nigra
(Kökleri)*

1 ölçek malzeme 5 ölçek bitkisel yağla karıştırılır, hafif ateşte 30 dk kaynadıktan sonra 15 gün beklenir ve süzülür. Haricen losyon gibi uygulanır.

*Köpeküzümü Solanum Nigrum
(Yaprakları)*

3 gr öğütülmüş malzeme tozu 50 ml suda 10 dk kaynatılır. Günde 2 çay kaşığı alınır.

*Solucan Otu Tanacetum Vulgare
(Çiçekleri)*



1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten 20 dk önce alınır.

Kadifeotu Holcus Lanatus (Yaprakları)

0,5 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Java Çayı (Yerüstü Kısmı)

7-9 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısıdıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 2-3 defa 80-100 ml içilir.

Anemon Çiçeği Anemone (Yaprakları)

2 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 1 gün bekletilir ve süzülür. Günde 2-3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Sıçankuyruğu Alopecurus Agrestis
(Kökleri)

- 1) 2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.
- 2) 4 çay kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 12 saat beklendikten sonra süzülür. Geriye kalan malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Her iki karışım karıştırılır ve eşit porsiyonlarda gün boyu içilir.

Papatya Camomile

- (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri) – 1 Ölçek

Malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür ve 15 dk ateşte beklenir. Losyon gibi kullanılır.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

Papatya Camomile çiçeği buğulanarak üzerine 200.. gr pişirilmiş tuz dökülür. Karışım 10 lt suyla karıştırılarak el ve ayak banyosu için kullanılır.

Sap Kerevizi Apium Graveolens
(Kökleri)

- 1) 3-4 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt su dökülür, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 çay kaşığı alınır.
- 2) 1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1,5 bardak soğuk su eklenir, 4 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa yemekle birer çay kaşığı içilir.
- 3) Kök suyu günde 3 defa 1-2 çay kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.

Frenküzümü Ribes

- (Yaprakları) – 2 Çay Kaşığı
Dibudak Ağacı Fraxinus
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Leylak Ağacı Syringa Vulgaris
(Çiçekleri) – 1 Ölçek

6-8 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, beklendikten sonra yemekten önce içilir.



Leylak Ağacı

Frenküzümü Ribes (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 0,5 lt kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4-5 defa 100 ml içilir.

Mazı Thuja (Tomurcukları)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Günde 3 defa 1 bardak içilir.

Menekşe Viola Odorata (Bitkisi)

30 gr malzeme 1 lt suda demlenir. Haşlaması küçük porsiyonlarla gün boyunca içilir.

Atkıyruğu Equisetum Arvense (Yerüstü Kısmı)

4 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 5-6 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Şerbetçiotu Humulus Lupulus (Kozaları)

1 yemek kaşığı kuru malzeme tozu 1 yemek kaşığı taze zeytinyağında yoğrulur. Krem gibi haricen uygulanır.

Su Keneviri (Yerüstü Kısmı)

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenerek termosta 10 saat beklenir. Sabah 10 dk kaynatılır ve günde 3 defa 100 ml içilir.

Çoban Üzüümü, Yaban Mersini (Meyveleri)

1-2 çay kaşığı meyve 1 bardak kaynar suda demlenir, 3-4 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 5-6 defa 50 ml içilir.

Efedra, Sarkak Deniz Üzüümü (Yerüstü Kısmı)

15-30 gr küçük doğranmış malzemeye 2 bardak su dökülür, hacminin 0,5'i buharlanana kadar hafif ateşte kaynatılır, süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Tuz Birikimi

Siyah Turp (Suyu) – 1 Bardak

Malzeme 0,5 gr bal ve 2 yemek kaşığı sirke ile iyice karıştırılır, koyu renkli kâğıda sarılı şişe tenekenin içine koyularak ağzı sıkıca kapatılır. Hastalıklı bölgeye ilk önce bitkisel yağ sürülür (yanıklardan kaçınmak için) ardından şifalı kremden 30-40 dakikalığına kompres yapılır. Prosedürden sonra hastalıklı bölge ovuşturulur ve iyice sarmalanır. Tedavi kürü 2 aydır.

Dulavratotu Arctium Lapa (Yaprakları)

Taze yapraklar suyla yıkatıldıktan sonra ters tarafları hastalıklı bölgeye koyulur. Üzeri sağlam kağıt veya naylona ardından pamuk koyularak 1 geceliğine bandaja sarılır.

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris
veya *Beyaz Akasiya (Çiçekleri)*

1 yemek kaşığı taze malzeme 500 ml suda 7 gün bekletilir, süzülür. Ovalamak için kullanılır. Kışın bu bitkilerin çiçeği olmadığı zaman iyice öğütülmüş kuru yaprak ve dalları da kullanılabilir.

Yabani Biberiye, Labrodor Çayı
Ledum Groenlandicum
(Yerüstü Kısmı)



Labrodor Çayı

Bekletilmiş sirkenin hastalıklı bölgeye sürülmesi iyi gelir. Uyumadan önce 5-7 dk boyunca sürülür. Tedavi kürü 15 gündür.

Öküzotu Arnica Montana
(Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, 2 saat bekledikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten sonra alınır.

Sarıçalı Kadın Tuzluğu Berberis
Vulgaris (Kabuğu)

25 gr malzemeye 100 ml % 70'lik alkol eklenir, 7-10 gün karanlıkta bekledikten sonra süzülür. Günde 3 defa 30 damla alınır.

Taş Anasonu (Kökleri)

15 gr malzemeye 0,5 lt su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra 4 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa 80-100 ml yemekten önce içilir.

Huş Ağacı Betula (Kabuğu) – 1 Kg
Toz Ağacı Populus Tremuloides
(Kabuğu) – 1 Kg
Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu)- 100 Gr

Malzemeye 5 lt su eklendikten sonra kaynatılır, hacminin 0,3'üne kadar kaynatılır. Günde 3 defa 80-100 ml içilir. Ağrılar ilk başta güçlenir sonrada zayıflar. Tedavi kürü uzun sürmektedir.

Huş Ağacı Betula (Yaprakları)

1 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 6 saat beklenir ve süzülür. Günde 2-3 defa 0,3 bardak içilir.

Huş Ağacı Betula (Kökleri)

5 gr malzemeye 1 bardak su eklenerek hafif ateşte 15 dk kaynatılır, 1 saat bekledikten sonra süzülür. Günde 4 defa 50 ml yemekten 1 saat sonra içilir.

Huş Ağacı Betula (Sıkma Suyu)

İlkbahar faslında günde 3 defa 0,5-1 bardak sıkma suyu içilir.

Yer Sarmaşığı (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı taze malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 50 ml sıcak içilir.

Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 1 Ölçek

4 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, hafif ateşte ısıtıldıktan sonra süzülür. Haşlanmış pamuktan hazırlanan küçük yastıklara doldurulur ve hastalıklı bölgelere koyulur.

Cüce Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır ve günde 3 bardak içilir.

Kestere Betonica (Yaprakları)

1) 1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 2 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı yemekten önce alınır.

Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Şakayık Paeonia Officinalis
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Ardıç Juniperus Communis
(Kabuğu) – 1 Ölçek
Cehri Rhamnus Infectorius
(Kabuğu) – 1 Ölçek
Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri) – 2 Ölçek
Söğüt Kabuğu – 4 Ölçek
Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı) – 4 Ölçek
Huş Ağacı Betula
(Yaprakları) – 4 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Dozajı 2 saatte bir alınır.

Su Yoncası Menyanthes Trifoliata
(Yaprakları)

- 1) 50 gr malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat beklenir ve süzülür. Günde 4 defa 50 ml yemekten önce içilir.
 - 2) 0,5 çay kaşığı yaprağa 2 bardak soğuk su dökülür, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-4 defa 80-100 ml yemekten önce içilir.
-

Süpürgeotu Funda Otu Calluna
Vulgaris (Yaprakları)

2 yemek kaşığı malzemeye 1 lt su eklenir, hafif ateşte 10-15 dk kaynadıktan sonra bütün gece beklenir ve süzülür. Gün boyunca çay gibi içilir. Tedavi kürü 3 aydır. 2-3 hafta sonra tedavi tekrarlanır.

*Yavşanotu, Basur Veronica
Officinalis (Yerüstü Kısmı)*

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 2 saat beklenir ve süzülür. Günde 4 defa 100 ml yemekten 1 saat önce içilir.

*Sardunya Çiçeği Pelargonium
(Yerüstü Kısmı)*

2 çay kaşığı kuru malzeme 2 bardak kaynamış soğuk suda 8 saat beklenir ve süzülür. Dozajı gün boyu içilir.

Centiayne (Kökleri)

- 1) 15-20 gr malzemenin 1 lt suda hazırlanan karışımı podagra* (gut) hastalığında da kullanılır.
- 2) 3 çay kaşığı küçük doğranmış köke 3 bardak su eklenir ve 7-10 dk haşlanır. Gün boyunca içilir.

*Domuz Rezenesi, Kral Otu
(Kökleri)*

1 yemek kaşığı küçük doğranmış malzemeye 1 bardak su eklenir, kaynama süreci 15 dk uzatılır ve süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı yemekten önce alınır.

*Domuz Rezenesi, Kral Otu
(Yerüstü Kısmı)*

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml içilir.

Domuz Rezenesi, Kral Otu (Kökleri)

1 çay kaşığı kuru malzeme 2 bardak soğuk suda 8 saat bekletilir. Günde 3-4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Kasık Otu (Yerüstü Kısmı)

30-50 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Günde 3 defa 100 ml içilir.

Melekotu Angelica (Kökleri)

Kökün alkol karışımı gut hastalığında sürülmesi için kullanılır.

Çilek Bitkisi Fragaria (Meyveleri)

Taze çilek bitkisi büyük ölçülerde (sezonluk) alınır.

Çilek Bitkisi Fragaria (Yaprakları)

50 gr yaprak 1 lt suda buğulanır ve gut hastalığında içilir.

Lahana (Tohumları)

Tohumlar haşlanarak gut hastalığında kullanılır.

Beyaz Lahana (Yaprakları)

Taze yapraklar hastalıklı bölgelere koyulur.

* Potagra: gut hastalığı.

Loğusa Otu (Yerüstü Kısmı)

- 1) 0,5 çay kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Loğusa Otu (Kökleri)

- 1 çay kaşığı doğranmış malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Gün boyunca eşit porsiyonlarda içilir.

Kedi Ayağı (Yerüstü Kısmı)

- 1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklenir, soğuyunca süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

İsirgan Otu Urtica Urens (Suyu)

- Taze sıkma suyu % 90'lık alkol ve balla eşit ölçeklerde iyice karıştırıldıktan sonra buzdolabında 2 hafta saklanır. Günde 3 defa 2 yemek kaşığı yemekten 30 dk önce alınır.

Kurtpençesi (Kökleri)

- 1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 15-20 dk kaynadıktan sonra 2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten 30 dk önce alınır.

Kurtpençesi (Yerüstü Kısmı)

- 20 gr malzeme 100 ml % 70'lik alkole koyularak ışıklı ortamda 6 hafta bekletilir. Günde 2-3 defa 40 damla yemekten önce alınır.

Keten Linum Usitatissimum (Tohumları)

- 2 çay kaşığı malzeme 1,5 bardak suda 15 dk haşlanır, 5 dk çalkalanarak 10 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 4-5 dedfa 1 yemek kaşığı alınır.

Dulavratotu Arctium Lapa

- (Kökleri) – 25 Gr
Ayrıkkökü (Kökleri) – 20 Gr
Su keneviri (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr
Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Yavşanotu Veronica Officinalis
(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

- 40 gr malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür, sıkılır. İlk başta aç karına olmak üzere günde 3 defa içilir.

Yaban Kerevizi Levisticum Officinale (Kökleri)

- 5 gr malzemeye 1 bardak su dökülür, kaynama süreci 10-15 dk uzatılır, 2-3 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.

**Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Yerüstü Kısmı)**

Podagra (gut) karahindiba suyu
günde 1-2 yemek kaşığı alınır.

Ceviz (Yaprakları)

250 gr malzeme 1 lt suda haşlanır.
Karışım banyo ve yıkanmalar için
kullanılır.

Ayak Otu Carex Romans (Kökleri)

- 1) 30 gr malzemeye 150 ml su
eklenir ve ağzı kapatılarak
hacminin 0,3'ü buharlanana
kadar kaynatılır. 2 saat
beklendikten sonra süzülür.
Günde 3 defa 50 ml içilir.
 - 2) 2 çay kaşığı köke 2 bardak
kaynamış soğuk su eklenir, 8
saat beklendikten sonra
süzülür. Günde 2-3 defa 100
ml içilir.
-

**Solucan Otu Tanacetum Vulgare
(Çiçekleri)**

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak
kaynar suda 2 saat beklenir ve
süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek
kaşığı yemekten 20 dk önce alınır.
Haricen banyo ve kompres
şeklinde uygulanmalıdır.

Sarmaşık (Yaprakları)

0,5 çay kaşığı malzeme 1 bardak
kaynamış soğuk suda 1 saat bekletilir ve
süzülür. Günde 4 defa 50 ml içilir.

Kedi Bıyığı Otu (Yerüstü Kısmı)

7-9 gr malzemeye 1 bardak kaynar su
eklenir, 15 dk sıcak kaptaki ısıtıldıktan
sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve
üzerine 200 ml'ye kadar sı ilave edilir.
Günde 2-3 defa 80-100 ml sıcak içilir.
Tedavi kürü aylar arası 5-6 günlük
teneffüslerle 4-6 aydır.

Manisa Lalesi (Yaprakları)

2 çay kaşığı öğütülmüş malzemeye 1
bardak soğumuş kaynar su dökülür, 24
saat beklendikten sonra süzülür. 2-3
saatte bir 1 yemek kaşığı alınır.

Gastrit ve nefritte kullanılmamalı!

Ayrıkotu, Ayrıkökü (Kökleri)

- 1) 2 çay kaşığı malzemeye bardak su
dökülür, 10 dk kaynadıktan sonra 1
saat beklenir ve süzülür. Günde 3-4
defa 1-2 yemek kaşığı alınır.
 - 2) 4 çay kaşığı kuru malzeme 1
bardak soğuk suda 12 saat beklenir
ve süzülür. Sıkılmış köklere 1
bardak kaynar su dökülür, 1 saat
beklendikten sonra süzülür. Her iki
karışım karıştırılır ve günde 3 defa
1 yemek kaşığı alınır.
-

Papatya Camomile (Çiçekleri) – 100 Gr

Malzemeye 200 gr pişmiş tuzla birlikte
su dökülür ve banyolar için kullanılır.
Podagra (gut) kullanılır.

Manolya Magnolia (Gövdeleri)

Malzeme 1-2 cm uzunluğunda dilimlere bölündükten sonra su şişenin 0,3 veya 0,5'i bununla doldurulur ve üzerine % 40'lık alkol ilave edilir. 21 gün karanlıkta beklenir, süzülür. Günde 3 defa 1 çay kaşığı suyla alınır. Karışım ağırlı eklemlere sürülebilir veya kompresi yapılabilir.

Sap Kerevizi Apium Graveolens (Kökleri)

- 1) 3-4 gr öğütülmüş malzemeye 1 lt su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 çay kaşığı içilir.
- 2) 1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1,5 bardak soğuk su eklenerek 4 saat beklenir, süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı içilir.
- 3) 1 yemek kaşığı sap kerevizi tohumuna 2 bardak kaynamış sıcak su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı içilir.
- 4) Sap kerevizi kökünden hazırlanan taze sıkma su günde 3 defa 1-2 çay kaşığı yemekten 30 dk önce içilir.

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris (Çiçekleri)

Malzeme 0,5 lt tutarında su şişesinin ağzına kadar serpilir, üzerine % 40'lık alkol eklenir, 21 gün karanlık yerde beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 30 damla alınır. Tedavi kürü 3 aydır.

Frenküzümü Ribes (Yaprakları)-100 Gr Dibudak Ağacı Fraxinus

(Yaprakları) - 50 Gr

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris (Çiçekleri) - 50 Gr

6-8 gr malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, beklenir ve yemekten önce içilir.

Frenküzümü Ribes (Yaprakları)

1 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 5 defa 100 ml içilir.

Erkeç Sakalı (Çiçekleri) - 10 Gr

Ayı Üzüümü Arctostaphylos

Uva-Ursi (Yaprakları) - 15 Gr

Kasık Otu (Yerüstü Kısmı) - 10 Gr

Mürver Ağacı Sambucus

(Kökleri) - 15 Gr

Çoban değneyi (Yerüstü Kısmı) - 10 Gr

Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus

(Çiçekleri) - 10 Gr

Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr
Mısır (Tepecikleri) – 15 Gr
Fasulye Vicia Faba
(Stivorki)- 15 Gr
Huş Ağacı Betula
(Kökleri)- 15 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye akşamdan 1 lt saf su eklenir, bütün gece beklendikten sonra sabah 5-10 dk kaynatılır ve 30 dk tutulur, süzülür, sıkılır. Gün boyunca 6-8 seferde sıcak içilir.

Mazı Thuja (Tomurcukları)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Günde 3 defa 1 bardak içilir.

Menekşe Viola Odorata
(Yerüstü Kısmı)

30 gr ot köküyle beraber 1 lt suda haşlanır. Dozajı gün boyunca eşit ölçülerde içilir.

Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı)

4 çay kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 5-6 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Ağır nefrit ve nevrozonefritte kullanılmamalı!

Serbetçiotu Humulus Lupulus
(Kozaları)

1 yemek kaşığı malzeme tozu 1 yemek kaşığı bitkisel yağla yoğrulur. Krem ağrıyı kesmek için kullanılır.

Yaban Mersini (Tohumları)

1-2 çay kaşığı malzeme 3-4 saat 1 bardak kaynar suda beklenir ve süzülür. Günde 5-6 defa 50 ml içilir.

Yaban Mersini (Tohumları)

Günlük olarak yemeğe taze kiraz meyveleri katılır.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı)

- 1) 5 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, su kapta 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 2-3 defa 80-100 ml yemekten 15 dk önce içilir.
- 2) Sıkma suyu ile podagra (gut) hastalıklı bölgelere sürülür.
- 3) 250 gr taze doğranmış bitki 0,5 lt tutarında tenekenin ağzına kadar doldurulur, soğutulur, süzülür. Günde 3 defa 0,3 bardak yemekten 10-15 dk önce içilir. 7 günde bir 2 günlük ara verilir. Tam iyileşene kadar içilir.

100 gr malzeme 6 lt suda 10 dk kaynatılır. Hasta eller ve ayaklar 30 dakikadan 1 saate kadar buğulanır.

Gül Rosa (Kökleri)

1,5 bardak malzeme 1,5 lt suda beklenir. Tedavinin ilk 3 günü 1 yemek kaşığı, sonraki günler 2 yemek kaşığı alınır.

LUMBAGO*

Kestane (Tohumları)

Kestane kökleri kabuğuyla birlikte una katılır. Kepek ekmeği ince dilimlerle kesilir, üzerine zeytinyağı sürülür ardından üstüne un serpilir. Hastalıklı bölgeye koyulur ve üzeri sıcak bezle örtülür.

Kestane (Çiçekleri)

Kestanenin kuru çiçeklerinden yapılan alkollü karışım hastalıklı bölgeye sürülür.

Artirit ve Romatizma

Bel ve Eklem Ağrıları

Kökboyası Rubiaceae (Kökleri)

1 çay kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Sıkılmış malzemeye kaynar su eklenir, 10 dk beklendikten sonra süzülür. Her iki karışım karıştırılır. Bel ve eklem ağrılarında günde 4 defa 100 ml içilir.

Yulaf Avena Sativa (Buğdayı)

1 bardak malzemeye 1 lt su eklenir, hacminin 0,25'i buharlanana kadar fırında kaynatılır. Eklem ağrılarında günde 3 defa 0,5 bardak zeytin veya balla içilir.

Solucan Otu Tanacetum Vulgare (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, sarmalanarak 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten 20 dk önce içilir.

Sap Kerevizi Apium Graveolens (Kökleri)

1) 1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 4 saat ağzı kapalı kapta beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 2 yemek kaşığı yemekten 30 dk önce alınır.

* Sırtın aşağı kısmında hissedilen çok şiddetli ağrıya lumbago denir.

2) Malzeme aynı ölçek soğuk suda 4 saat beklendikten sonra günde 3 defa 50-70 ml içilir.

Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı)

1 yemek kaşığı kuru ota 1 bardak kaynar su eklenir, sarmalanarak beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı yemekten önce alınır.

Ev şartlarında sade ve bulunabilen bileşenlerden hazırlanan krem ve losyonlar sert ve kronik hastalıklarda eczane ilaçları kadar etkilidir. Bu devalar eklem ağrıları olduğu zaman öğle saatlerinde kullanılır. Gece ise hastalıklı bölgelere kompres yapılması daha uygundur.

Sığırkuyruğu Verbascum
(Çiçekleri)

50 gr malzeme % 70'lik 500 ml alkolde 2 hafta bekletilir. Bel ve eklem ağrılarında ağrı kesmesi için sürülür.

Kırmızıbiber (Tohumları)

5-10 gr malzeme et makinesinden geçirilir, 250 gr ayçiçeği yağı ve 250 gr gazyağı ile karıştırılır. Malzeme her gün çalkalanarak sıcak yerde 9 gün beklenir. Geceleyin eklemlere sürülür, sabahleyin yün çamaşır ve yün çoraplar giyilir. Bel ağrılarında ve romatizmada alınır.

Defne Ağacı Laurus Nobilis
(Yaprakları) – 6 Ölçek
Ardıç Juniperus Communis
(Xvoya) – 1 Ölçek

Öğütülmüş malzeme tozu 12 ölçek zeytinyağı ile karıştırılır. Bel ağrılarında, romatizmada ve soğuk algınlığında ağrı kesici, sakinleştirici etkisi için eklemlere sürülür.

Ayçiçeği Yağı

50 ml ayçiçeği yağı 50 gr gazyağı, 0,25 parça Arap sabunu ve 1 çay kaşığı tuz ile karıştırılır. Malzeme lapa şekline getirilir ve karıştırılarak 3 gün saklanır. Krem bel ve eklemlere sürülür.

Pelin Artemisia (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzemeye termosta 1,5 bardak kaynar su eklenir ve 2 saat bekletilir. Süzildükten sonra ağrı kesici gibi kullanılır.

Siyah Turp (Kökleri)

1,5 bardak turpsuyu 1 bardak bal ve 100 ml votka ile karıştırılır. Üzerine 1 yemek kaşığı pişmiş tuz eklenir, iyice karıştırılır. Karışım bel ve eklemlere sürülür.

Leylak Syringa Vulgaris (Çiçekleri)

1 bardak çiçek 500 ml votkada 7-10 gün bekletilir. Bel ve eklemlere sürülür.

Eklemlerdeki Hareketliliğin Sınırlanması

<i>Huş Ağacı Betula</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata</i> (Yerüstü Kısmı) –	15 Gr
<i>Maydonoz Petroselinum Crispum</i> Yerüstü Kısmı (Kökleri) –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 20 dk bekletilir ve süzülür. **Romatoid artrit** ve gut günde 3-4 defa 100-150 ml sıcak içilir.

<i>Yavşanotu Veronica Officinalis</i> (Yerüstü Kısmı)–	30 Gr
<i>Ayrıkkökü (Kökleri) –</i>	30 Gr
<i>Menekşe Viola Odorata</i> (Yerüstü Kısmı) –	45 Gr
<i>Dulavratotu Arctium</i> Lapa (Kökleri) –	45 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Podagra (gut hastalığında) günde 4-5 defa 0,5 bardak yemekten 30-45 dk sonra içilir.

<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i> (Yaprakları) –	45 Gr
<i>Mürver Ağacı Sambucus</i> (Çiçekleri) –	45 Gr
<i>Maydonoz Petroselinum Crispum</i> Yerüstü Kısmı (Kökleri) –	45 Gr
<i>Söğüt, keçisöğütü</i> (Kabuğu)–	45 Gr

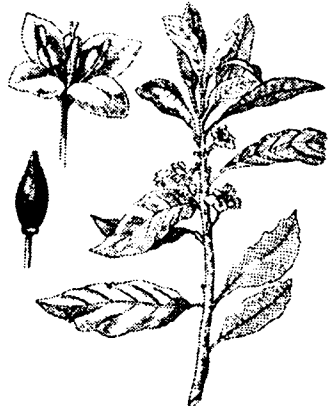
1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra 20 dk bekletilir ve süzülür. Revматоit artrit ve podagra günde 3-4 defa 100-150 ml yemekten 30 dk sonra sıcak içilir.

<i>Cehri Rhamnus Infectorius</i> (Kabuğu) –	15 Gr
<i>Huş Ağacı Betula (Yaprakları) –</i>	60 Gr
<i>Söğüt (Kabuğu) –</i>	75 Gr

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 30 dk beklenir ve süzülür. Romatoid artrit günde 2-3 defa 100-150 ml sıcak içilir.

<i>Defne Ağacı Laurus Nobilis</i> (Yaprakları) –	30 Gr
<i>Ayçiçeği Yağı (Lynanoe) –</i>	200 Gr

Öğütülmüş malzemeye yağ katılır, 6 gün sıcak yerde beklendikten sonra süzülür, geriye kalanı da sıkılır. Sürülmesi için kullanılır.



Defne

<i>Ihlamur Ağacı Tilia Europaea</i>	
(Çiçekleri) –	30 Gr
<i>Söğüt (Kabuğu) –</i>	30 Gr
<i>Su Yoncası Menyanthes</i>	
<i>Trifoliata (Yaprakları) –</i>	30 Gr
<i>Anason Pimpinella Anisum</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
<i>Pelin Artemisia</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 5 dk kaynadıktan sonra 20 dk bekletilir ve süzülür. Romotoid artrit günde 2-3 defa 1 bardak yemekten 30 dk sonra içilir.

<i>Köpeküzümü Solanum Nigrum</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
<i>Sığırkuyruğu Verbascum</i>	
(Kabuğu) –	15 Gr
<i>Yabani Kayışkaran</i>	
(Kökleri) –	15 Gr
<i>Sabun Otu (Kökleri) –</i>	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 20 dk beklenir ardından süzülür. Romotoid artrit günde 3 defa yemekten 1 saat sonra 150-200 ml içilir.

<i>Papatya Camomile</i>	
(Çiçekleri) –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Nane (Yaprakları) –</i>	1 Tatlı Kaşığı
<i>Atkuyruğu Equisetum Arvense</i>	
(Yerüstü Kısım) –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Kedi Bıyığı</i>	
(Yerüstü Kısım) –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Sarı Kantaron</i>	
(Yerüstü Kısım) –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Andız Otu</i>	
(Kökleri) –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Isırgan Otu Urtica Urens</i>	
(Yaprakları) –	1 Tatlı Kaşığı

<i>Huş Ağacı Betula</i>	
(Kökleri) –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Kırmızı Yaban Mersini, Tilki Üzümlü</i>	
<i>Solanum Nigrum</i>	
(Yaprakları) –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Keten Linum Usitatissimum</i>	
(Tohumları) –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Mısır (Gövdeleri) –</i>	1 Tatlı Kaşığı
Malzemeler karıştırılır, üzerine 1 lt kaynar su dökülür, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 4 defa 1 bardak arteritte içilir.	

<i>Kekik Thymus Vulgaris</i>	
(Yerüstü Kısım) –	10 Gr
<i>Lavanta Lavanda (Çiçekleri) –</i>	10 Gr
<i>Biberiye Rosmarinus Officinalis</i>	
(Yaprakları) –	10 Gr
<i>Söğüt (Yaprakları) –</i>	70 Gr

1-2 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su dökülür, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Eklem iltihabında banyolar için kullanılır.

<i>Ayı Üzümlü Arctostaphylos Uva-Ursi</i>	
(Yaprakları) –	15 Gr
<i>Kasık Otu (Yerüstü Kısım) –</i>	15 Gr
<i>Çoban Değneyi Otu</i>	
(Yerüstü Kısım) –	15 Gr
<i>Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus</i>	
(Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Mısır (Gövdeleri) –</i>	15 Gr
<i>Huş Ağacı Betula (Kökleri) –</i>	15 Gr
<i>Söğüt (Kabuğu) –</i>	15 Gr
<i>Fasulye Vicia Faba</i>	
(Syerüstü Kısım) –	15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 10 dk kaynadıktan sonra 30 dk bekletilir ve süzülür. Romatoid artrit ve podagra (gut hastalığında) günde 4-5 defa 100-150 ml içilir.

Kırıklar

*Peygamber Çiçeği Centaurea
Cyanus
(Çiçekleri ve Yerüstü Kısım)*

1 ölçek öğütülen malzeme 1 ölçek
Çakal eriği *Prunus spinosa* suyu
ile karıştırılır. sabah aç karına 1-2
yemek kaşığı olmak üzere 8 gün
boyunca alınır.

<i>Soğan –</i>	<i>1 Adet</i>
<i>Zeytinyağı –</i>	<i>50 Gr</i>
<i>Çam (Sakızı) –</i>	<i>20 Gr</i>

Toz haline getirilen malzeme
karıştırılır, Kaynama noktasına
gelmeden ateşten alınır. Soğutulup
Krem hastalıklı bölgeye sürülür.

GÖZ HASTALIKLARI

Göz hastalıklarının tedavisinde kullanılan şifalı bitkiler iltihaplanmayı önlemekte, ağrı kesici, spazmolojik etki gösterme, kan basıncını düşürmektedir. Ayrıca bu bitkiler görme fonksiyonu için gerekli vitamin kompleksine sahip olmaktadır.

Normal görme fonksiyonun sağlanması için vücuda turuncu-kırmızı veya yeşil renkli meyvelerde (havuç, kırmızı biber, salça, maydanoz, ısırgan otu, yeşil soğan, kayısı, şeftali, alıç ve başkaları) bulunan karotin şeklindeki A vitamini gerekmektedir. A vitamini yetmezliğinin önemli belirtisi gece körlülüğüdür. Gergin işle uğraşan insanlar büyük ölçüde A vitaminine ihtiyaç duymaktadır.

Normal görme kabiliyetini desteklemek için B2 vitamini de gerekmektedir.

Bu vitamin sebzelerde, tahıl bitkilerinde, mantarlarda ve bademde bulunmaktadır. B2 vitamini yetmezliğinde konjonktivit, ışıktan korkma hastalığı ve göz hastalığı gibi vakalar ortaya çıkmaktadır.

Göz Hastalıklarında Güçlendirici Reçeteler

*Kırmızı Yaban Mersini Solanum Nigrum
(Meyveleri)*

Meyve suyu görme kabiliyetinin iyileştirilmesi için yemekle beraber alınır.

Kızılçık (Meyveleri)

Glokom hastalığında meyve suyu içilir.

Soğan

Yemekte soğanın kullanılması görme kabiliyetini güçlendirir.

Badem Prunus Dulcis (Cevizleri)

Badem görme kabiliyetinin iyileştirilmesi için yemekle beraber alınır.

Zeytin «yapışkanı» (sıkma suyunun donmuş damlaları) bir miktar suda eritilir. Konjonktivite kompresi yapılır.

Erik

1 ölçek bitki suyu 1 ölçek suyla karıştırılır ve göz iltihabında silinmesi için kullanılır.

Görme Kabiliyetinin Zayıflaması

Peygamber Çiçeği Centaurea

Cyanus (Çiçekleri) – 2 Ölçek

Eğir Otu Acorus Calamus

(Kökleri) – 2 Ölçek

Sedefotu Ruta Graveolens

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

Karahindiba Çiçeği Taraxacum

Officinale (Kökleri) – 3 Ölçek

Yaban Mersini (Yaprakları) – 4 Ölçek

Göz İltihabı (Konjonktivit, Blefarit)

3 yemek kaşığı malzemeye 1,5 bardak kaynar su eklenir, su kabında 10 dk ısıtıldıktan sonra 30 dk soğutulur ve süzülür. Karışım günde 3 defa 3 damla olmak üzere her iki göze damlatılır.

*Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Peygamber Çiçeği Centaurea
Cyanus (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Göz Otu Euphrasia Officinalis
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek*

Karışım geceleyin gözlerle losyon şeklinde uygulanır.

*Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri) – 3 Ölçek
Soğan – 2 Ölçek*

Karahindiba çiçeği soğan suyu 4 gr taze balla karıştırılır, karanlık ortamda 3 saat beklenir. Göz zayıflığında, glökomda, katarakt gelişiminin uyarılması için günde krem gibi sürülür

Aslan Kuyruğu

15 gr kuru malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, 40 dk beklendikten sonra süzülür. Görme kabiliyetin düzelmesi için günde 3-4 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Ayrıkökü (Kökleri)

4 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 lt su ilave edilir, hacmini 0,25'i kaynadıktan sonra süzülür. Görme kabiliyetinin güçlendirilmesi için günde 4-5 defa günde 1 yemek kaşığı alınır.

Tibbi Hatmi (Kökleri)

10 gr kök 1 lt suda haşlanır, süzülür ve gözlerin silinmesi için kullanılır.

*Tibbi Hatmi (Kökleri) – 5 Gr
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 5 Gr*

20 gr malzeme 1 lt su eklenerek 10 saat bekletilir ve süzülür. Gözlerin ve göz kapaklarının yıkanması için kullanılır.

6 gr malzeme tozuna 1 bardak soğumuş su dökülür ve 6-10 saat beklendikten sonra süzülür. Gözlerin yıkanması için kullanılır.

*Sarıçalı Kadın Tuzluğu Berberis
Vulgaris (Kabuğu)*

0,5 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, 30 dk kaynadıktan sonra 10 dk bekletilir, süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir.

Huş Ağacı Betula (Kökleri)

3-5 gr kuru köke 500 ml kaynar su eklenir, 5-10 dk kaynadıktan sonra süzülür. Losyon gibi kullanılır.

*Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri) – 1 Çay Kaşığı
Peygamber Çiçeği Centaurea
Cyanus (Çiçekleri) – 1 Çay Kaşığı
Göz Otu Euphrasia Officinalis
(Yerüstü Kısmı) – 1 Çay Kaşığı*

Malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, termosta haşlanır, süzildükten sonra üzerine tatula tohumlarından hazırlanan

15-20 damla alkol karışımı ilave edilir. Gözlerin yıkanması için kullanılır.

Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus (Çiçekleri)

1-2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Losyon gibi kullanılır.

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu)

1-2 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 500 ml kaynar su eklenir, kaynama süresi 15-30 dk uzatılır, süzülür, soğutulur. Gözlerin yıkanması ve kompres için kullanılır. Tedavi kürü 4-5 gündür.

Schisandra Chinensis (Bitkisi)

20 gr malzeme 1 lt kaynar suda buğulandıktan sonra süzülür. Losyon gibi kullanılır.

Çördük Hyssopus Officinalis (Yerüstü Kısmı)

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Yorgun gözlere losyon şeklinde uygulanır.

Yonca Trifolium (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Losyon gibi kullanılır.

Mısır (Gövdeleri)

15 gr kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 40 dk beklendikten sonra süzülür. Cansı cisme ve glokoma sızan konjoktivital kanamalarda günde 3-4 defa 1-3 yemek kaşığı alınır.

Aslanağzı Antirrhinum Lesser (Yerüstü Kısmı)

5 gr malzemeye 1 bardak su dökülür, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Gözlerin yıkanması için kullanılır.

<i>Aslanağzı Antirrhinum Lesser (Çiçekleri)</i>	1 Ölçek
<i>Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus (Çiçekleri)</i>	1 Ölçek
<i>Mürver Ağacı Sambucus (Çiçekleri)</i>	1 Ölçek
<i>Göz Otu Euphrasia Officinalis (Yerüstü Kısmı)</i>	1 Ölçek

Malzeme buğulanarak losyon gibi kullanılır ve gözlere damlatılır. Tedavi kürü bir kaç aydır.

Ahududu Rubus Idaeus (Yaprakları ve Çiçekleri)

10 gr öğütülmüş kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Göz iltihabı ve konjoktivitte kompres yapılır.

Salatalık (Tohumları)

0,5 bardak salatalık kabuğuna eşit miktarda içine 0,5 çay kaşığı soda katılmış kaynar su ilave edilir. Losyon gibi kullanılır.

Göz Otu *Euphrasia Officinalis*
(*Bitkisi*)

40-50 gr bitki 1 lt kaynar suda buğulanır. Damlatılır (günde 2 defa), kompres yapılması ve gözlerin yıkanması için kullanılır.

Papatya *Camomile*
(*Çiçekleri ve Yaprakları*)

2-3 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Gözlerin yıkanması için kullanılır.

Kekik *Thymus Vulgaris*
(*Yerüstü Kısmı*)

60 gr malzeme 1 lt kaynar suda buğulanır. Losyon gibi kullanılır.

Dereotu *Anethum Graveolens*
(*Tohumları*)

1 yemek kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk beklendikten sonra süzülür. Losyon gibi kullanılır.

Kuş Kiraz *Prunus* (Çiçekleri)

1 yemek kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Losyon gibi kullanılır.

Kuşburnu (Çiçekleri)

1 çay kaşığı kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaynadıktan sonra soğuyana kadar bekletilir Konjoktivit ve blefaritte banyosu yapılır.

Gözyaşı Salgılama

Peygamber Çiçeği *Centaurea Cyanus*
(*Çiçekleri*)

1 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Losyon gibi kullanılır.

Çay (Yaprakları)

Yeşil çay karışımına şekerli olması için bal katılır. Gözler 1 ay boyunca akşam ve sabah olmak üzere yıkanır.

Karaman Kimyonu *Carum Carvi*
(*Tohumları*)

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 25 dk kaynatılır ve üzerine 1 çay kaşığı peygamber çiçeğinin taç yaprakları, sinirotu yaprakları ve kekikotunun yerüstü kısmı ilave edilir. Kabın üstü örtülür, 10-12 dk beklendikten sonra 10-15 dk kaynatılır ve filtreden geçirilir. Göze damlatılır.

Arpacık

Sarısabır *Aloexylon Agallocum*
(*Yaprakları*)

- 1) 5 gr öğütülmüş malzeme 1 bardak kaynamış soğuk suda 6 saat beklenir.
- 2) 1 ölçek sarısabır suyu 10 ölçek suyla karıştırılır. Losyon gibi kullanılır.

Mersinotu *Myrtus Communis* (Kökleri)

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuyana kadar bekletilir, süzülür. Gözlerin yıkanması ve kompresler için kullanılır.

*Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri)*

10-15 gr kuru malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30-40 dk beklendikten sonra süzülür. Arpacık losyon gibi kullanılır, kompresi yapılır.

*Kenevir Cannabis Sativa
(Tohumları)*

Göz kapağı iltihabında losyon gibi kullanılır.

Potentilla Argentea L

2 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 500 ml su eklenir, kaynaması süresi 5 dk uzatılır ve süzülür. Göz kapağı iltihabında kompresi yapılır.

*Aslanağzı Antirrhinum Lesser
(Yerüstü Kısmı) – 1 Yemek Kaşığı
Köpeküzümü Solanum Nigrum
(Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı
Gül hatmi
(Kökleri) – 1 Yemek Kaşığı*

İyice öğütülmüş malzemeye 100 ml kaynar su dökülür, beklendikten sonra soğutulur ve süzülür. Konjonktivite günde 3 defa 3 damla göze damlatılır.

Ahududu Rubus Idaeus (Çiçekleri)

Haşlamasıyla gözler yıkanır.

*Göz Otu Euphrasia Officinalis
(Yerüstü Kısmı)*

3 çay kaşığı malzeme 2 bardak suda haşlandıktan sonra süzülür. Arpacık ve konjonktivite sıcak olarak gözlere uygulanır.

*Göz Otu Euphrasia Officinalis
(Yerüstü Kısmı) – 30 Gr
Kediotu Valeriana Officinalis
(Kökleri) – 25-30 Gr*

Malzemeye 500 ml kaynar su dökülür, soğuyunca filtreden geçirilir. Konjonktivite öğlen gözler karışımı yıkanır, akşamleyin ise kompresi yapılır.

*Solucan Otu Tanacetum Vulgare
(Çiçekleri)*

5-6 gr kuru solucan otu çiçeği günde 4-5 kere suyla içilerek yenir. Arpacık kaybolana kadar tedavi sürdürülür.

*Sinirotu Musa Paradisiaca
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Kuşburnu, Yabangülü
(Çiçekleri) – 2 Ölçek
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Peygamber Çiçeği Centaurea
Cyanus (Çiçekleri) – 2 Ölçek
Cüce Mürver Otu
(Çiçekleri) – 1 Ölçek*

3 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, beklenir, soğutulur, gaz bezi ve pamuktan geçirilerek süzülür. Konjonktivite günde 3 damla her iki göze damlatılır.

Dereotu Anethum Graveolens
(Tohumları) – 1 Ölçek
Hindiba, Güneşik
(Çiçekleri) – 2 Ölçek
Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Gülhatmi (Kökleri) – 1 Ölçek
Gül Rosa
(Taç Yaprakları) – 2 Ölçek

3 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, kaynadıktan sonra süzülür. Konjonktivite* günde 3 damla göze damlatılır.

Kuşburnu (Çiçekleri)

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 5-20 dk kaynadıktan sonra bekletilir, soğutulur ve süzülür. Konjonktivite gözlerin yıkanması için kullanılır.

Diğer Göz Hastalıkları

Sarisabır, Aloe vera Aloexylon
Agallocom
(Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı
Hazaran Çiçeği
(Yerüstü Kısmı) – 0,5 Yemek Kaşığı
Kalanchoe
(Yaprakları) – 0,5 Çay Kaşığı

Suyu sıkılarak karıştırılır. Camısı cisimde bulanıklık olduğunda her iki göze günde 2 defa 2 damla damlatılır.

Su Mercimeği Lemna Minör
(Yerüstü Kısmı) – 40 Gr
Esmer Su Yosunu
(Yaprakları) – 20 Gr
Zencefil Ağacı Ihyphaene Thebaica
(Kökleri) – 10 Gr
Aslan Kuyruğu
(Yerüstü Kısmı) – 40 Gr
Sinameki Cassia
(Yaprakları) – 10 Gr

Malzeme karıştırılır, öğütülür. 1 yemek kaşığı malzemeye 500 ml kaynar su dökülür, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Glokomda günde 3 defa 2 yemek kaşığı alınır.

Isırgan Otu Urtica Urens (Yaprakları)

5 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 3-5 dk kaynatılır, süzülür. Gün boyunca 3 seferde yemekten 30 dk önce içilir. Aynı anda artan miyoplukta günde 2 defa 2 yemek kaşığı arpacık unu alınır.

Limon (Tohumları)

Sıkma suyu yerüstü kısmı gklomda göz kapaklarına sürülür. İlk 2-3 gün günde 1 defa göz kapaklarının dışına, sonra ise hem iç hem de dış kısımlarına sürülür. Tedavi kürü 1 haftadır.

Su Mercimeği Lemna Minör
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek
Sinameki Cassia (Yaprakları) – 1 Ölçek
Arpa Mayası Hypericaceae
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, soğuyunca süzülür. Glokomda günde 6 defa 2 yemek kaşığı alınır.

* Göz iltihabı ya da enfeksiyonu

*Karaman Kimyonu Carum Carvi
(Tohumları)*

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak su eklenir, 3-5 dk kaynatılır. Süzülmeden önce haşlamaya 1 çay kaşığı peygamber çiçeği koyulur, 5 dk beklendikten sonra süzülür. Glokomda günde 2 defa 1-2 damla gözlere damlatılır.

Kuşburnu (Meyveleri)

10 gr malzemeye 1 bardak su dökülür, 10 dk kaynadıktan sonra 1 saat beklenir ve filtreden geçirilir. Yıkama için kullanılır.

KULAK, BURUN, BOĞAZ HASTALIKLARI

Boğaz ve gırtlak hastalıklarında gargara için kullanılan şifalı bitkiler iltihabı önlemekte, dezenfekte etmekte, ağrı kesici anti alerjik, güçlendirici etkileri göstermektedir.

Boğaz ve gırtlak hastalıklarına ilk sırada daha çok streptokok veya virüsler gibi mikroorganizmaların tırettiği enfeksiyon hastalığı olan anjin ait edilmektedir. Anjin kendi başına tehlike değildir, ama gelişerek romatizma gibi tehlikeli hastalıklara yol açabilmektedir. Anjinde hasta boğaz ağrısı, yutma ve konuşma zorluğu şikâyeti ile gelmektedir. Boğaz muayenesinde boğazın kırmızlaşması bazen de bademciklerde beyaz noktalar ve ateş yükselmesi görülmektedir. Larenjit – gırtlakın mukoza zarının iltihaplanmasıdır. Tonzellit – üst bademciklerin özellikle iltihaplanmasıdır. Bu hastalık anjinlerin tekrarlanması sonucu gelişmektedir. Farenjit - boğazın mukoza zarını iltihaplanmasıdır.

Anterit nezleden irinin burundan tam gelmemesiyle yerine üstçene boşluklarında yığılmasıyla farklı olmaktadır. Anterit tanısını dakika koymak için göz altında bulunan yuvarlak kemiğe yavaşça vurunuz. Vurulduğunda anterit varsa daha çok ağrı verecektir. Hastalar bazen bu bölgelerdeki ağrılardan şikâyet etmekte yanı sıra

burun tıkanmasını bildirmektedir. Bazı hallerde burnun yalnız bir tarafı tıkanmaktadır.

Halk tababeti kulak, burun, boğaz hastalıklarının tedavisinde çeşitliliğini göstermektedir. Bir çok şifalı bitki değişik hastalıkların tedavisinde etkili olmaktadır. Aşağıda verilen tariflerin çoğu diğer bileşenlerin yerine geçebilecek bitkileri içermektedir. Ancak bu bitkiler güvenilir tedavi etkisini gösteren değişik etki mekanizmalarına ve zamanlanmış aktifliğe sahip olmaktadır.

Şifalı bitkiler kulak, burun, boğaz hastalıklarında inhalasyon yapılmakta (Buharla tedavi), dolan boşluklara götürülmekte ve çay şeklinde kullanılmaktadır.

Nezle

Yaban Turbu, Bayır Turbu
(Kökleri) – 0,5 Bardak
Limon (Suyu) – 2-3 Adet

Malzeme karıştırıldıktan sonra akşam ve öğlen olmak üzere yemekten 30 dk önce alınır.

Malzeme karıştırılır ve sabah kahvaltıdan 30 dk önce 0,5 çay kaşığı alınır. Burun ve gözlerden gelen akıntılar durum iyileştikçe azalacaktır. Turp süt ve süt mamulleriyle bağdaşmadığı için tedavi sürecinde kullanılmamalıdır. Sinüzitlerde alınabilir.

Sarısabır Aloe vera Aloexylon
Agallocom (Yaprakları)

Taze sıkma suyu burun deliklerine günde 2-3 defa 5-6 saatlik aralıklarla 5-6 damla damlatılır.

Labrodor Çay Yabani Biberiye
Ledum Groenlandicum
(Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı
Zeytinyağı
(Ayçiçeği Yağı)– 100 Gr

Öğütülmüş ot yağla karıştırılır, 21 gün karanlık ortamda her hafta çalkalanarak beklendikten sonra süzülür. İlk gün her burun deliğine 2-3 damla damlatılır ardından günde 3-4 defa 1 damla damlatılır. Prosedür en fazla 1 hafta uygulanır.

Sığırkuyruğu Verbascum
(Çiçekleri)

Çiçek karışımı buruna damlatılır.

Soğan (Başları)

Soğan suyu veya soğan lapası pamuk tampon yardımıyla burun deliklerine sokulur. Çocuklar için 1 ölçek soğan suyu 10 ölçek suyla karıştırılır.

Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları)

Taze bitki suyu buruna damlatılır.

Köpeküzümü Solanum Nigrum
(Yaprakları)

Taze bitki suyu buruna damlatılır.

Cuhaçiçeği Primula Veris
(Yerüstü Kısmı)

40-60 gr malzeme 1 lt suda buğulanarak burun delikleri temizlenir. 20 gr malzeme 1 lt suda buğulandıktan sonra çay gibi de içilebilir.

Kasık Otu (Yerüstü Kısmı)

Ottan sıcak karışım hazırlanarak burun yıkanır.

Kırmızı Pancar (Kökleri)

Her burun deliğine 5-6 damla pancar suyu damlatılır. Suyunda ısıtılmış tampon da buruna sokulabilir.

Kuzukulağı Rumex Acetosa (Kökleri)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak su dökülür, 15 dk kaynadıktan sonra 2 saat beklenir ve süzülür. Günde 4-5 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Soğan (Başları)

Burun kanatlarına ıslak peçeteye öğütülmüş soğan koyulur. Üstü 15-20 dk peçete ile örtülür.

Burun Kanaması

Çayır Sedefi otu Thalictrum Meadow
(Yerüstü Kısmı)

- 1) 1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.
- 2) 1 ölçek malzeme 10 ölçek % 0'lik alkolde bekletilir. Günde 3-4 defa 15-40 damla 3-4 hafta boyunca içilir.

Kartopu Viburnum (Kabuğu)

Kabuğu buğulandıktan sonra buruna damlatılır.

Kedi Ayağı Otu (Yerüstü Kısmı)

2 gr malzeme 1 bardak kaynar suda beklendikten sonra süzülür. Tampon ve gargara için kullanılır.

Isırgan Otu Urtica Urens (Yaprakları)

Günde 3 defa 1 çay kaşığı taze yaprak suyu alınır.

Limon (Tohumları)

Limonun ¼'ünden sıkılan su 1 bardak kaynamış soğuk suyla karıştırılır. Karışım burunla çekilir ve delikler parmaklarla kapatılarak 3-5 dk tutulur.

Sinirotu Musa Paradisiaca (Yerüstü Kısmı)

Taze sıkma suyu buruna damlatılır.

Anjin, Gırtlak İltihabı (Larenjit) ve Diğer Boğaz Hastalıkları

Söğüt (Kabuğu) – 3 Ölçek
İhlamur Ağacı Tilia Europaea (Çiçekleri) – 2 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 15-20 dk kaynadıktan sonra süzülür. Ağız ve boğaza günde bir kaç kez gargara yapılır.

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) – 15 Gr
Kurtpençesi (Kökleri) – 15 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis (Yaprakları) – 15 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları) – 5 Gr

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda beklendikten sonra 10 dk kaynatılır ve ağız kapalı kaptaki beklendikten sonra süzülür. Larenjitte gargara yapılır.

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) – 15 Gr
Gül Hatmi, Tibbi Hatmi (Kökleri) – 15 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis (Yaprakları) – 15 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare (Tohumları) – 5 Gr
Anserina Gümüşi, Kaz Otu (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr

1 çay kaşığı malzemeye 1 bardak soğuk su eklenir, 5 saat beklendikten sonra 10 dk ağız kapatılarak hafif ateşte kaynatılır. Anjinde ağız gargarası yapılır.

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) – 30 Gr
İhlamur Ağacı Tilia Europaea (Çiçekleri) – 20 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 5-10 dk beklendikten sonra süzülür, soğutulur ve günde bir kaç kez gargara yapılır (iltihaplanma evrelerinde sıkılaştırıcı ve yumuşatıcı gibi kullanılır).

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) – 15 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis (Yaprakları) – 15 Gr
Gül hatmi (Çiçekleri) – 15 Gr
Mürver Ağacı Sambucus (Çiçekleri) – 15 Gr

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Anjinde gargara yapılır.

Mercanköşk
(Yerüstü Kısmı) – 40 Gr
Gülhatmi (Kökleri) – 20 Gr
Meşe Ağacı Quercus
(Kabuğu) – 60 Gr

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dk bekletilir ve süzülür. Boğaz ve gırtlak hastalıklarında gargarası yapılır.

Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 10 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 8 Gr
Meşe Ağacı Quercus
(Kabuğu) – 10 Gr
Eğir Otu Acorus Calamus
(Kökleri) – 10 Gr

Elde edilen karışıma 1 lt su eklenir, hafif ateşte 30 dk kaynadıktan sonra süzülür. Anjinde gargara için kullanılır.

Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 75 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 25 Gr
Ebegümece (Çiçekleri) – 25 Gr
Sarıyonca Melilotus Officinalis
(Yerüstü Kısmı) – 25 Gr
Gülhatmi (Kökleri) – 25 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dk bekletilir ve süzülür. Anjinde gargara için kullanılır.

İhlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri) – 2 Ölçek
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 3 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 15-20 dk beklendikten sonra süzülür, sıkılır ve soğutulur. Günde bir kaç defa ağız gargarası yapılır.

Ahududu Rubus İdaeus
(Yaprakları) – 20 Gr
Ebegümece Malva Sylvestris
(Yaprakları) – 25 Gr
Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları) – 25 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 30 Gr

3 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuyunca süzülür. Larenjit ve farenjitte boğaz gargarası için sıcak kullanılır.

Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları) – 25 Gr
Ebegümece (Çiçekleri) – 25 Gr
Ahududu Rubus İdaeus
(Yaprakları) – 20 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 30 Gr

3 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Anjinde gargara yapılır.

Nane (Yaprakları) – 15 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 15 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 15 Gr
Rezene Foeniculum Vulgare
(Tohumları) – 5 Gr

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilir, soğuyunca süzülür. Larenjit ve farenjitte boğaz gargarası için sıcak kullanılır.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 30 Gr
İhlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri) – 20 Gr

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 1 bardak kaynar suda 20 dk beklendikten sonra süzülür ve sıkılır. Boğaz ve gırtlak hastalıklarında gargarası yapılır.

Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Gelincik (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Meşe Ağacı Quercus
(Kabukçu) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15-20 dk beklendikten sonra süzülür. Karışım la ağız ve gırtlak gargarası yapılır.

Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 20 Gr
Ebegümece (Çiçekleri) – 20 Gr
Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri) – 20 Gr

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Anjinde boğaz gargarası için sıcak kullanılır.

Siyah Turp (Suyu)

Anjinde dezenfekte eden değişik gargara çeşitleri özellikle de turpun saf suyu günde bir kaç kez kullanılır.

Dereotu Anethum Graveolens
(Tohumları)

Bir miktar kızartılmış dereotu tozu sapın içine doldurulur. Hasta ağzını açarak nefesini tutar sap hasta bademciğe yaklaştırılarak üfütülür.

Eğir Otu Acorus Calamus (Kökleri)

Küçük kök parçası günde 5-6 defa ağızda 15-20 dk tutularak çiğnenir.

Gülhatmi (Kökleri)

10 gr kök 1 lt suda haşlandıktan sonra gargarası yapılır.

Gülhatmi (Kökleri) – 20 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 20 Gr
Eğir Otu Acorus Calamus
(Kökleri) – 10 Gr
Sarıyonca Melilotus
Officinalis (Çiçekleri) – 20 Gr
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, su kaptan 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Boğaz gargarası için kullanılır.

Anason Pimpinella Anisum
(Tohumları)

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kanar suda demlenir, 20 dk beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Mürver Ağacı Sambucus
(Çiçekleri)

3-4 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 5 dk hafif ateşte kaynadıktan sonra soğutulur ve süzülür. Nazofarenksin gargarası yapılır.

Böğürtlen Rubus Fruticosus
(Yaprakları)

4 bardak yaprak haşlamasına (1 ölçek yaprak 9 ölçek su) 1 bardak meyve suyu eklenir. Boğaza gargara yapılır. Köklerin, yaprakların ve genç böğürtlen gövdelerinin haşlamasıyla da boğaz gargarası yapılabilir.

- Sığırkuyruğu Verbascum*
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Anason Pimpinella Anisum
(Tohumları) – 1 Ölçek
Öksürük Otu Tussilago
Farfara (Yaprakları) – 1 Ölçek
Ebegümece Malva Sylvestris
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Kekik Thymus Vulgaris
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Gülhatmi (Kökleri) – 1 Ölçek
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat bekletilir, kaynamaya başladıktan sonra 5-6 dk daha hafif ateşte kaynatılır, soğutulur ve süzülür. Günde 4 defa 50 ml sıcak içilir.

- Sığırkuyruğu Verbascum*
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Ebegümece (Çiçekleri) – 1 Ölçek
Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları) – 1 Ölçek

Malzeme 1 lt suda 5 dk kaynadıktan sonra eşit miktarlarda kediotu *Valeriana officinalis* ve karakafes kökü ilave edilir ve termosta 1 saat buğulanır. Boğaz gargarası için kullanılır.

- Keten Linum Usitatissimum*
(Tohumları) – 1 Ölçek
Okaliptüs Eucalyptus
(Yaprakları) – 2 Ölçek
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 2 Ölçek
İhlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri) – 2 Ölçek

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapalı kaptan 30 dk beklendikten sonra süzülür. Sıcak karışımla günde 4-5 defa boğaz gargarası yapılır.

Limon (Tohumları)

Limon 3 saat boyunca yavaş şekilde çiğnenir, ardından 1 saat boyunca hiç bir şey yenmiyor.

İhlamur Ağacı Tilia Europaea (Çiçekleri)

Çiçek karışımı boğaz gargarası için kullanılır.

Soğan

Taze soğan suyu günde 3-4 defa 1 çay kaşığı alınır veya % 10'luk soğan suyu emülsiyonu % 10'luk pişmiş tuz karışımı ile karıştırılarak boğaz gargarası yapılır.

Aslanagzı Antirrhinum Lesser (Yerüstü Kısmı)

5 gr malzemeye 1 bardak su dökülür, kaynama süresi 15 dk uzatılır, süzülür. Anjinde boğaz gargarası yapılır.

Ahududu Rubus İdaeus (Yaprakları)

2 yemek kaşığı öğütülmüş kuru malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir, 10 dk kaynadıktan sonra süzülür. 1-2 saat boyunca sıcak içilir.

Ahududu Rubus İdaeus (Tohumlar meyve)

2 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suda demlenerek çay gibi içilir.

Ebegümeci Officinalis

(Çiçekleri) – 2 Ölçek

Papatya Camomile

(Çiçekleri) – 2 Ölçek

Mercanköşk, Keklik Otu

(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

Adaçayı Salvia Officinalis

(Yaprakları) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, ağzı kapatılarak 30 dk beklendikten sonra süzülür. Sıcak karışımla günde 4-5 defa boğaz gargarası yapılır.

Havuç (Kökleri)

Taze havuç suyu ile boğaz gargarası yapılır.

Karakafes Symphytum (Kökleri) – 15 Gr

Ebegümeci Officinalis

(Çiçekleri) – 10 Gr

Gül Rosa (Taç Yaprakları) – 10 Gr

Meşe Ağacı Quercus (Kabuğu) – 5 Gr

Sığırkuyruğu Verbascum

(Çiçekleri) – 10 Gr

Adaçayı Salvia Officinalis

(Yaprakları) – 5 Gr

Kediotu Valeriana Officinalis

(Kökleri) – 5 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye geceleyin 1 lt kaynar su dökülür, sabah ısıtılarak günde 6-7 defa sıcak şekilde gargara yapılır.

Şeytan Salgamı Bryonia Dioica

(Kökleri)

0,5 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su dökülür, su kabında 15 dk kaynadıktan sonra soğutulur, süzülür. Haşlamayla boğaz gargarası yapılır.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 1 Ölçek
Okaliptüs Eucalyptus
(Yaprakları) – 1 Ölçek
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1,5 bardak kaynar su dökülür, 2 dk kaynadıktan sonra 30 dk bekletilir ve süzülür. Karışımla nezofarinkse akşam ve sabah olmak üzere gargara yapılır. 26°C'den başlayarak yavaş yavaş 16°C'ye düşürülür.

Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 2 Ölçek
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) – 2 Ölçek
Sarı Kantaron (Yerüstü Kısmı ve Çiçekleri) – 2 Ölçek
Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak 30 dk beklendikten sonra süzülür. Sıcak karışımla günde 4-5 defa boğaz gargarası yapılır.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

Çiçek buğulamasıyla boğaz gargarası yapılır.

Kırmızı Pancar (Kökleri)

Malzeme öğütüldükten sonra 1 bardak suyu sıkılır, üzerine 1 yemek kaşığı sirke ilave edilir. İyileşene kadar gargara yapılır.

Çam Pinus (Kökleri)

Kök haşlaması inhalasyon için kullanılır.

Kokulu Menekşe Viola Odorata
(Çiçekleri)

25 gr malzeme 1 bardak votkada bekletilir. 2 çay kaşığı karışım 1 bardak sıcak suyla karıştırılarak sabah yemekten sonra ve geceleyin nazofarinkse gargara yapılır.

Yaban Mersini, (Tohumları)

100 gr kuru malzeme 0,5 lt suda hacminin 0,3 lt'si kalana kadar kaynatılır. Nazofarinkse gargara yapılması için kullanılır.

Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 20 Gr
Okaliptüs Eucalyptus
(Yaprakları) – 15 Gr
Papatya Camomile (Çiçekleri) – 10 Gr
Nane (Yaprakları) – 10 Gr
Çam Pinus (Kökleri) – 15 Gr
Andız otu (Kökleri) – 20 Gr
Kekik Thymus Vulgaris
(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Malzemenin tamamından karışım hazırlandıktan sonra inhalasyon için kullanılır.

Adaçayı Salvia Officinalis (Yaprakları)

5 gr malzeme 1 bardak suda haşlanır. 5 gr meşe ağacı kökü ayrı olarak 1 bardak suda haşlanır. Her ikisi karıştırılarak ağız sıcak karışımla gargara edilir.

Kuzukulağı Rumex Acetosa
(Kökleri)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzemeye 1 bardak su dökülür, 15 dk kaynadıktan sonra 2 saat beklenir ve süzülür. Günde 3-5 defa 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Okaliptüs Eucalyptus</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis</i> (Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Andız Kökleri</i> –	10 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i> (Çiçekleri)–	10 Gr
<i>Labrador Çayı Ledum Yabani</i> <i>Biberiye Groenlandicum</i> (Yaprakları) –	10 Gr

Malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 25-30 dk beklendikten sonra nazofarinksin gargarası yapılır.

Beyazballıba (Çiçekleri)

30 gr çiçeğe 1 lt su dökülür, 15 dk kaynadıktan sonra 2-3 saat beklenir ve süzülür. Nazofarinkse gargara yapılır.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı)

Konserve edilmiş günde 2-3 defa burun deliklerine 1-2 damla damlatılır ve 3-5 dk tutulur.

İncir Ficus (Tohumları)

Haşlaması günde 3-4 defa sıcak içilir.

<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri)–	1 Çay Kaşığı
<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i> (Çiçekleri) –	1 Çay Kaşığı

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda beklenir. Karışım ile boğaz gargara edilir.

<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Okaliptüs Eucalyptus</i> (Yaprakları) –	15 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Nane</i> (Yaprakları) –	10 Gr
<i>Çam Pinus</i> (Kökleri) –	15 Gr
<i>Andız otu</i> (Kökleri) –	20 Gr
<i>Kekik Thymus Vulgaris</i> (Yerüstü Kısmı)–	10 Gr

Karışım hazırlanarak inhalasyon için kullanılır.

<i>Adaçayı Salvia Officinalis</i> (Yaprakları)–	15 Gr
<i>Okaliptüs Eucalyptus</i> (Yaprakları) –	20 Gr
<i>Aynı Safa Çiçeği Calendula</i> <i>Arvensis</i> (Çiçekleri) –	15 Gr
<i>Papatya Camomile</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Devesil İnula</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>Meyan Glycyrrhiza Glabra</i> (Kökleri) –	10 Gr
<i>İhlamur Ağacı Tilia Europaea</i> (Çiçekleri) –	10 Gr
<i>Labrador Çayı Ledum Groenlandicum</i> (Yaprakları)–	10 Gr

Karışım hazırlanarak boğaz gargarası için kullanılır.

Kayısı (Tohumları)

Çekirdeğinden çıkarılan 20-30 gr tohuma bir miktar su eklenerek çalkalanır. Emülsiyon şeklinde günde bir kaç kez 1 çay kaşığı alınır.

Gül Hatmi (Kökleri)

6 gr malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, ağzı kapatılarak su kabında 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3 defa 80-100 ml yemekten sonra içilir.

Sütotu Polygala Vulgaris (Kökleri)

10 gr öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapatılarak su leğeninde 30 dk ısıtılır, 10 dk soğuduktan sonra süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Günde 3-4 defa 1-2 yemek kaşığı alınır.

Ahududu Rubus İdaeus (Yaprakları)

2 yemek kaşığı kuru malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir, kaynatılır, süzülür ve 1-2 saat boyunca sıcak şekilde içilir.

Havuç (Kökleri)

1 bardak taze sıkma suyu bir kaç kaşık bal ile karıştırılır ve günde 4-5 defa 1 yemek kaşığı içilir.

Soğan

1 ölçek soğan suyu 3 ölçek suyla karıştırır. İnhalasyon için kullanılır. Dozaj 1 inhalasyon için 2 ml karışım olarak belirlenmiştir. Yerine sarımsak suyu da kullanılabilir.

Kırmızı Pancar (Kökleri)

Öğütülmüş şalgamın 1 bardak suyu sıkılır, üzerine 1 yemek kaşığı sirke ilave edilir ve bununla iyileşene kadar günde 5-6 defa gargara yapılır.

Polemenum Caeruleum L. (Yunan Kedi Otu) (Yerüstü Kısmı)

2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, soğuyana kadar beklenir, süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Kekik Thymus Vulgaris (Yerüstü Kısmı)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 15 dk ısındıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su eklenir. Günde 2-3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

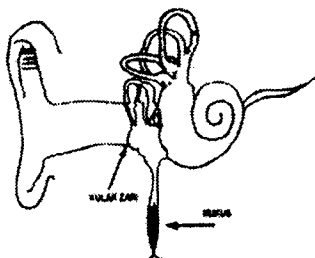
Meyan Glycyrrhiza Glabra
(Kökleri) – 1 Ölçek
Ebegümeçi Malva Sylvestris
(Kökleri)– 1 Ölçek
Anason Pimpinella Anisum
(Tohumları)– 1 Ölçek
Öksürük Otu Tussilago Farfara
(Yaprakları) – 1 Ölçek

Malzemeye 2 bardak su dökülür, 5 dk hafif ateşte kaynadıktan sonra ağzı kapalı kaptan 1 saat beklenir. Günde 4 defa 40-100 ml alınır.

Okaliptüs Eucalyptus
(Yaprakları) – 20 Gr
Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri) – 15 Gr
Adaçayı Salvia Officinalis
(Yaprakları) – 15 Gr
Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 10 Gr
Andız Otu (Kökleri) – 10 Gr
İhlamur Ağacı Tilia Europaea
(Çiçekleri)– 10 Gr
Labrodor Çayı Yabani Biberiye
Ledum Groenlandicum
(Yaprakları) – 10 Gr

Karışım nazofarinks gargarası için kullanılır.

KULAK HASTALIKLARI



Soğan

Küçük çocuklar için soğan suyu eşit miktarda anne sütüyle karıştırılarak her kulağa 1 damla damlatılır. Soğuk algınlığında profilaktik nedenlerden dolayı enfeksiyon belirmemiştense önce prosedür uygulanabilir.

Nane (Yaprakları)

Yaprak sıkılan taze su kulakların her birine damlatılır, üst işitme yolu pamukla tıkanır.

Mürver Ağacı Sambucus (Çiçekleri)

Kulak ağrılarında üzerine kaynar su dökülmüş mürver ağacı ve papatya Camomile çiçekleri keseciklere doldurularak kulaklar örtülür.

Melekotu Angelica (Kökleri)

Kulak ağrılarında suyu kulaklara damlatılır.

Limon

İşitmenin iyileşmesi için limonun 0,25'i kabuğuyla beraber yenir.

Soğan

Taze soğan lapası veya suyu tampona yedirilir ve irinli orta kulak iltihabında kulaklar bununla örtülür.

Ardıç Juniperus Communis (Meyveleri)

Kulak ağrılarında ardıç Juniperus communis alkolünde ıslatılmış pamuk kulağa koyulur.

Papatya Camomile (Yerüstü Kısım)

Malzemenin buğulaması ile kulaklar yıkanır.

Karaman Kimyonu Carum Carvi (Tohumları)

Soğanın ortasında delik açılır, bir kısmı çıkarıldıktan sonra içi 1 çay kaşığı karaman kimyonu tohumu ile doldurulur ve üstü soğan kabuğuyla kapatılır. Soğan fırında pişirildikten sonra sıcak suyu sıkılır, içitme borusuna bir kaç damla damlatılır ve pamukla tıkanır. Tam iyileşene kadar prosedür günde 2 defa uygulanır.

DERİ HASTALIKLARI

Deri vücudumuzu dışarıdan kaplayan yapıdır. Deri sadece vücudu yara, bere ve çevredeki diğer toksinlerden korumakla kalmaz ama aynı zamanda vücudu bir arada tutar. Deri, eliminasyona yardımcı olur, vücut sıcaklığını düzenler ve su kaybını önler. Vücudun en büyük organı olan deri bizim en büyük duyu organımızdır ve yeterli miktarda D vitamini almamızdan sorumludur.

Deri, genellikle sağlığımızın aynasıdır. Soluk, sararmış ya da lekeli bir cilde sahip birisini gördüğümüzde bu kişinin sağlıklı olmadığı sonucuna varırız; bunun aksine, temiz, ıslıl ıslıl ve pürüzsüz bir cilt sağlığın ve canlılığın göstergesidir.

Şifalı bitkiler eskiden beri deri hastalıklarının tedavisinde etkili tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Şifalı bitkiler hem kendi başlarına hem de kimyasal preparatlarla uygulanmaktadır. Olumlu, güçlü sonuçlar hemen kendini göstermediğinden sabır ve devamlılığı, kural ve doz alımlarına uyulmayı gerektirmektedir.

Yerüstü kısmı avma ve incinmelerde kullanılan şifalı bitkiler kanamayı durdurabilmekte, dezenfekte etmekte, mikrop kapmaya karşı, ağrı kesici, iltihabı önleyici ve diğer etkilere sahiptir. Birleştirici

özelliğinden dolayı deride çevrenin yan etkilerinden korumak için yanık ve yaraların üzerinde koruyucu tabaka oluşturmaktadır.

Krem ve losyonların yanında deri hastalıklarının tedavisine şifalı banyolar, ağızdan alınan çaylar ve haşlamalar iyi gelmektedir. Bütün durumlarda, bu bitkiler içeriklerinde aktif maddelere yer verdiği için vücudun tamamı olumlu etkilenmektedir. Ne olursa olsun şifalı bitkilerle tedavi yönteminin başarılı olması dozlarının dakiklığı ile bağlantılıdır ve de bu veya diğer halk tababati devaları sadece doktor tavsiyesi ile kullanılmalıdır.

Sosyal nedenlere bağlı bazı deri hastalıkları mevcut olmaktadır. Uyuz ve bitilikten (pedikülez) bahsetmekteyiz. Uyuz pireleri – sağlıksız hayatın ve hijyen kurallarına uymamanın sonucudur. Deriden deriye temasla bulaşmaktadır. Uyuzun belirtileri – özellikle geceleri başlayan sert kaşıntı, açık gözle görülen deri kızarıklıkları, kaşınma izleri, kıvrımlı uyuz çıkıntıları.

Eskiden ülke zor duruma düştüğünde bitlenme toplumun tüm tabakalarında kendini gösteriyordu. Hasta vücudun tüylü bölgelerinde kaşıntıdan şikâyet etmekte, muayene zamanı beyaz renkte kürecikler şeklinde saçlara yapışmış iri bit ve pireler aşikâr oluyordu.

Nasırlar

Sarısabır Aloexylon Agallocom (Yaprakları)

Bir parça yaprak enine doğranarak nasıra koyulur ve geceleyin kompresle örtülür. Sabah nasır kör bıçakla kazınır ve üzerine vazelin sürülür. Nasır kaybolana kadar uygulama tekrarlanır.

Ajuga L. Mayasıl Otu (Yerüstü Kısmı)

Ot suyu nasırlara sürülür.

İncir Ficus (Tohumları)

Akşamleyin nasır, kuru temizlenir, doğranmış kökün iç tarafı yaraya koyulur ve her gün değiştirilir.

Kuru Erik (Meyveleri)

Meyve sütte demlenir, çekirdekleri çıkarılır ve nasırlara koyulur. Soğumuş meyveler sıcaklarla değiştirilir.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısmı)

Taze bitki et makinesinden geçirilir, suyu sıkılır ve üzerine su şişesinin dolmasına 2 cm kalana kadar doldurulur. Su şişesinin ağzı çözülme başladığında sımsıkı kapatılarak 6-7 gün soğuk ortamda saklanır. Düzenli olarak 1 gün aralıkla kapağı açılarak dolan gazlar boşaltılır. Çözülme bittikten sonra uzun süre boyunca

saklanabilir. Nasırlarlara 2-3 dk boyunca su sürülür, 3-5 dk aradan sonra tekrarlanır. Böylece prosedür 3-4 defa uygulanır. Tedavi günde 2-3 defa yapılır. Üzeri örtülmemeli.

Sarımsak (Başları)

Malzeme lapası nasırın eyerüstü kısmını saracak şekilde kaplanır, gaz beziyle kapandıktan sonra 1 geceliğine bırakılır. Sabahleyin yıkanır.

Soğan –

2 Ölçek

Malzeme lapası 1 çay kaşığı tavuk yağı ile karıştırılır ve zedelenmiş bölgeye koyulur.

Soğan (Kabuğu) –

1 Ölçek

5 ölçek soğan kabuğu 3 ölçek sirkede 2 hafta boyunca beklenir. Kabuk kalın tabaka şeklinde geceleyin koyulur. Tedavi kürü için bir kaç prosedür yeterli olmaktadır. Sert nasırlarda kullanılır.

Soğan

Soğan soyularak yarıya bölünür, üzerine sirke eklenir, sıcak ortamda bir kaç gün beklendikten sonra soğan içinden çıkarılır. Soğan dilimleri akşam ve sabah olmak üzere günde 2 defa nasırlara koyulur ve bezle sarılır.

Patates (Meyveleri)

Patates öğütüldükten sonra zedelenmiş bölgeye gaz bezi peçetesiyle bir kaç saatliğine koyulur.

Domates (Tohumları)

Doğranmış taze domates
zedelenmiş bölgeye koyularak
sarılır.

Derinin Mantar Hastalıkları

Sütleşen Euphorbia Spurge Laurel
(Yerüstü Kısmı)

Mantar hastalıklarında ayaklara
sütleşen suyu sürülür ve her gün
akşam saatlerinde sıcak
haşlamasında ayaklar 10 dk
buğulanır.

Aynı Safa Çiçeği Calendula
Arvensis (Çiçekleri)

3 yemek kaşığı malzeme 1 bardak
kaynar suda 1 saat
buğulanır, süzülür. Ayak banyosu
için kullanılır.

Dermatomikozlar ekzema veya
diğer deri hastalıklarına yol
açmıyorsa zedelenmiş bölgelere
sarımsak suyu sürülür.

Kara Turp (Tohumları)

Öğütülmüş malzeme lapası suyla
7-10 gün boyunca günde 1-2 defa
zedelenmiş bölgelere sürülür veya
turp suyu losyon gibi kullanılır.

Deri Hastalıklarında Kanın Temizlenmesi İçin Reçeteler

Mürver Ağacı Sambucus (Çiçekleri)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Günde
3 bardak içilir.

Peygamber Çiçeği Centaurea

Cyanus (Çiçekleri) – 15 Gr

Isırgan Otu Urtica Urens

(Yaprakları) – 10 Gr

Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis

(Çiçekleri) – 10 Gr

Ceviz (Yaprakları) – 10 Gr

Atkıyruğu Equisetum Arvense

(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

Menekşe Viola Odorata

(Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Su Keneviri (Yerüstü Kısmı) – 15 Gr

Yavşanotu Veronica Officinalis

(Yerüstü Kısmı) – 10 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye akşamleyin
1 lt su dökülür, sabah 5-7 dk
kaynadıktan sonra süzülür. Gün
boyunca 5 seferde içilir. Tedavi kürü 6
haftadır.

Biberiye Rosmarinus Officinalis

(Yerüstü Kısmı)

15 gr kuru malzemeye 33 yemek kaşığı
saf su eklenir, hacminin 0,7'si
buharlanana kadar kaynatılır. 2 saatte
bir 2 yemek kaşığı alınır. Tedavi kürü 1
günlük aralıklarla tekrarlanır.

Böğürtlen Rubus Fruticosus

(Yaprakları) – 2 Ölçek

Aynı Safa Çiçeği Calendula

Arvensis (Çiçekleri) – 1 Ölçek

Malzeme buğulandıktan sonra günde 3 defa 0,7 bardak içilir.

Su Teresi Lepidium Sativum
(Yerüstü Kısım)

20-40 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Günde 3 defa 1 bardak içilir.

Sarı Kantoron Hypericaceae
(Yerüstü Kısım) – 40 Gr

Atkuyruğu Equisetum Arvense
(Yerüstü Kısım) – 40 Gr

Fasulye Vicia Faba
(Kavuzları) – 20 Gr

Yulaf Avena Sativa (Sapı)– 20 Gr

Çoban Değneyi
(Yerüstü Kısım) – 20 Gr

Mürver Ağacı Sambucus
(Yaprakları) – 30 Gr

Peygamber Çiçeği Centaurea
Cyanus (Çiçekleri) – 30 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak saf su dökülür, sabah 5-7 dk kaynadıktan sonra süzülür. 1 günlük aralıklarla günde 1 bardak yemekten 1 saat sonra içilir.

Çilek Bitkisi Fragaria (Meyveleri)

50 gr malzemenin 1 lt suda hazırlanan buğulaması içilir.

Isırgan Otu Urtica Urens
(Yaprakları) – 1 Ölçek

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Yaprakları)– 1 Ölçek

Çakal eriği Prunus Spinosa
(Çiçekleri) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su dökülür (öğle

dozajı) gaz fırını veya termosta buğulanır. 2 hafta boyunca içilir.

Dulavratotu Arctium Lapa (Kökleri)

50-60 gr malzeme 1 lt suda buğulanır. Gün boyu eşit dozlarda içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Kökleri)

1) 30 gr malzeme 1 lt suda haşlanır. Günde 3 defa 100 ml alınır.

2) Oduvanın taze sıkma suyu gün boyunca 0,5-1 bardak içilir.

Devedikeni (Yaprakları)

1 yemek kaşığı yaprak 1 bardak kaynar suda buğulanır. 10 gün boyunca günde 3-4 bardak içilir.

Kekik Thymus Vulgaris (Yerüstü Kısım)

10-15 gr ot 1 lt kaynar suda buğulanarak içilir.

Menekşe Viola Odorata (Yerüstü Kısım)

20 gr malzeme 1 bardak kaynar suda buğulanır. Günde 3 defa 0,5-1 bardak alınır.

Menekşe Viola Odorata

(Yerüstü Kısım) – 1 Yemek Kaşığı

Su Keneviri

(Yerüstü Kısım) – 1 Yemek Kaşığı

Malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Su Keneviri

(Yerüstü Kısım) – 1 Yemek Kaşığı

Tilki Üzümlü Solanum Nigrum
(Yaprakları) – 1 Yemek
Kaşığı

Malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3-4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Siğiller

Kırmızı Üvez (Meyveleri)

Ezilmiş meyveler geceleyin siğile koyulur veya kompresi yapılır (1 bardak kaynar suya 2 yemek kaşığı).

Pelin Artemisia (Yerüstü Kısmı)

- 1) 4 yemek kaşığı malzeme öğütülür, 1,5 bardak kaynar suda ağzı kapatılarak 30 dk demlenir, kalburdan geçirilir. Elde edilen lapa beze koyularak siğile sarılır.
- 2) 50 gr malzeme 1 bardak suda 10 dk kaynatılır. Karışım günde 20 kez losyon gibi sürülür.

Peygamber Çiçeği Centaurea Cyanus (Tohumları)

Malzeme öğütülerek tuzsuz inek yağı ile karıştırılır. Siğillere karşı kullanılır.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum Officinale (Yerüstü Kısmı)

Karahindiba çiçeğinin taze suyu siğilleri tedavi eder.

Soğan

Malzeme lapası beze koyularak hastalıklı bölgeye sarılır. 2 ölçek soğan 1 ölçek tavuk yağıyla da karıştırılabilir.

Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis (Çiçekleri)

Taze çiçekler öğütülür, plasterle yapıştırılarak 1 geceliğine bırakılır. Siğille yok olana kadar prosedür sürdürülür.

Sütleşen Euphorbia Spurge Laurel (Yerüstü Kısmı)

Malzeme suyu siğillere sürülür.

Pelin Artemisia (Yaprakları)

Haşlaması siğillere sürülür.

Güneş Güllü Drosera (Yerüstü Kısmı)

Suyu siğillere sürülür.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus (Yerüstü Kısmı)

Malzeme kökleriyle beraber et makinesinden geçirilir, suyu sıkılır, orta ölçüde su şişesine üstte 2 cm'lik boşluk bırakılarak doldurulur. Su şişesinin ağzı çözünme başladığında sımsıkı kapatılarak 6-7 gün soğuk ortamda saklanır. Düzenli olarak 1 gün aralıkla kapağı açılarak dolan gazlar boşaltılır. Çözünme bittikten sonra uzun süre boyunca saklanabilir. Siğillere 2-3 dk boyunca su sürülür, 3-5 dk aradan sonra

tekrarlanır. Böylece prosedür 3-4 defa uygulanır. Tedavi günde 2-3 defa yapılır.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı)

Yeni koparılmış ot suyu günde 2 defa siğillere sürülür.

Elma (Tohumları)

Taze ekşi elma dilimlenir ve günde 3-4 defa siğile sürülür. Tedavi kürü 7-10 gündür.

Siyah Noktalar ve Sivilceler

Huş Ağacı Betula (Suyu)

Siyah noktalarda yüz sөгüt suyuyla yıkanır.

Şahtere Fu Maria Officinalis
(Yerüstü Kısmı)

Bitkinin taze suyu sivilcelere sürülür.

Sarı Kantaron
(Yerüstü Kısmı) – 40 Gr
Andız Otu(Kökleri) – 30 Gr
Dulavratotu Arctium Lapa
(Kökleri) – 30 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 30 dk sıcak kapta ısıtıldıktan sonra 10 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve

üzerine 200 ml'ye kadar sı ilave edilir. Günde 2-3 defa içilir.

Çilek Bitkisi Fragaria (Yerüstü Kısmı)

Sivilcelerde 50 gr çileğin 1 lt suda buğulanması içilir.

Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis
(Çiçekleri)

- 1) 2 yemek kaşığı malzemeye 50 ml votka, 40 ml su ve 70 ml parfüm eklenerek sıcak ortamda beklendikten sonra üzerine 5 gr % 5'lik bor asidi ve 3 ml gliserin ilave edilir. Karışım günde 2 defa yüze sürülür.
- 2) 20 gr malzeme 200 ml suda 10 dk kaynatılır, 1 saat beklenir. İltihaplı bölgelere günde 3-4 defa sürülür.
- 3) 20 gr öğütölmüş kalendulaya 200 ml votka eklenir, 7 gün beklendikten sonra süzölür. Günde 2 defa yüze sürölür.

Isırgan Otu Urtica Urens (Yaprakları)

Sivilcelerde 50-60 gr malzeme 1 lt suda buğulanarak içilir.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Yerüstü Kısmı)

30 gr bitki 1 lt suda haşlanır, sivilcelerde günde 3 defa 100 ml içilir.

Balkabağı (Tohumları)

Sivilcelere kabak ezmesi koyulur.

Kırlangıç Otu Chelidonium Majus
(Yerüstü Kısmı)

Bitki suyu 3-5 dk aralıklarla 2 defa tekrarlanarak sivilcelere sürülür. 15-20 dk sonra yüz sıcak suyla temizlenir.

Adaçayı Salvia Officinalis

(Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı

Pelin Artemisia

(Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı

Biberiye Rosmarinus Officinalis

(Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı

Civanperçemi Achilla Millefolium

(Yerüstü Kısmı) – 2 Yemek Kaşığı

Ardıç Juniperus Communis

(Meyveleri) – 2 Yemek Kaşığı

Sinirotu Musa Paradisiaca

(Yaprakları) – 2 Yemek Kaşığı

Isırgan Otu Urtica Urens

(Yaprakları) – 2 Yemek Kaşığı

Sarı Kantoron

(Yerüstü Kısmı) – 2 Yemek Kaşığı

Kantoron

(Yerüstü Kısmı) – 2 Yemek Kaşığı

Atkuyruğu Equisetum

Arvense

(Yerüstü Kısmı) – 3 Yemek Kaşığı

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su koyularak termos veya fırında buğulanır. Bir gün boyunca 8 seferde tamamı içilir.

Yaban Turp (Kökleri)

Taze kök lapası siyah noktalar olan bölgeye 10-15 dk maske şeklinde örtülür, sıcak suyla temizlendikten sonra vitaminli krem sürülür.

Maydanoz Petroselinum Crispum

(Yerüstü Kısmı)

Haşlama veya sıkma suyu zedelenmiş bölgelere üzeri bağlanmadan koyulur ve kurumaya bırakılır.

Soğan –

15 Gr

Malzeme öğütülür, 50 gr mum, 150 gr Arap sabunu, 5 gr çamsakızı ve 50 gr ayçiçeği yağı ile karıştırılır, hafif ateşte sürekli çalkalanarak 20 dk pişirilir. Derinin zedelenmiş bölgelerine sürülür.

Çiğerothu Pulmonaria Officinalis

(Yerüstü Kısmı)

30 gr malzeme 1 bardak suda 5 dk kaynatılır, süzülür. Karışım losyon gibi kullanılır.

Keten Linum Usitatissimum

(Tohumları) –

1 Yemek Kaşığı

Soğan –

1 Yemek Kaşığı

Keten Linum usitatissimum tohumları öğütülür, öğütülmüş soğanla karıştırılır ve üzerine 1 çay kaşığı bal ilave edilir. Hafif ateşte 15 dk kaynadıktan sonra sıcak şekilde süzülür ve şişe kaba doldurulur. Sargılar için kullanılır.

Papatya Camomile

(Çiçekleri)–

1 Yemek Kaşığı

Aynı Safa Çiçeği Calendula

Arvensis (Çiçekleri) – 1 Yemek Kaşığı

Civanperçemi Achilla Millefolium

(Yerüstü Kısmı) – 1 Yemek Kaşığı

Malzeme öğütülür ve 30 gr vazelin ile karıştırılır, sımsıkı kapatılır ve karanlık ortamda saklanır. Sargılar için kullanılır.

Andız Otu (Kökleri)

50 gr öğütölmüş kök tozuna 100 ml su eklenir. 30 dk kaynatılır. Karışına 50 gr tuzsuz taze inek yağı ilave edilir. Siyah noktalardan hasar görmüş deri bölgelerine günde 2 defa sürölür.

Dulavratotu Arctium Lapa
(Kökleri) – 2 Yemek Kaşığı
Limon (Suyu) – 1 Çay Kaşığı

Malzeme karıştırılır, üzerine 1 yemek kaşığı gliserin, 1 adet yumurta sarısı eklenir. Elde edilen krem geceleyin yüze sürölür. Sabah yıkanmış yüze limon suyu sürölür.

Nane (Yaprakları)

10 kuru nane yaprağına 100 ml kaynar su eklenir, ağzı kapalı kaptan 1 saat beklendikten sonra süzölür, sıkılır. Karışım yüze sürölür (karışımın saklanma süresi 1 gündür).

Sıyrık ve Yaralar

Eğir Otu Acorus Calamus
(Kökleri)

Kök tozu irin bağlayan yaralara serpilir.

Sarısabır Aloexylon Agallocom
(Yaprakları)

Yaralar taze yapraklarla örtölür.

Huş Ağacı Betula (Kökleri)

1 ölçek malzeme 5 ölçek % 90'lık alkolde bekletilir. Haricen kompres yapılır.

Su Yoncası Sphagnum (Yerüstü Kısmı)

Ot suyunda ıslatılmış kompresler yaralara bağlanır.

Kral Otuy Domuz Rezenesi Imperatoria Ostruthium (Kökleri)

1 yemek kaşığı küçük doğranmış köke 1 bardak su eklenir, kaynama süresi 15 dk uzatılır ve süzölür. Karışım ile yaralar yıkanır.

Ajuka L. (Yerüstü Kısmı)

5 yemek kaşığı ota 1 lt kaynar su dökölür, 4 saat beklendikten sonra süzölür. Karışım yaraların yıkanması için kullanılır.

Sarı Kantoron (Çiçekleri) – 2 Ölçek
Zeytinyağı (Ayçiçeği Yağı) – 4 Ölçek

Malzeme yağda 3 hafta bekletilir. Karışım losyon gibi kullanılır.

Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı)

Malzeme toplusu 500 ml kaynar suda demlenir. Losyon ve kompresler için kullanılır.

Dağ Çayı (Kökleri)

Kök tozu yaralara serpilir.

Çördük Hyssopus Officinalis
(Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı küçük doğranmış malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 2

saat eklendikten sonra süzülür.
Yaraların tedavisinde kullanılır.

Yonca Trifolium (Yaprakları)

Yaprak haşlaması yaralara
koyulur.

*Dulavratotu Arctium Lapa
(Kökleri)*

75 gr taze öğütülmüş malzeme
ayçiçeği yağında 1 gün beklenir,
15 dk kaynadıktan sonra süzülür.
Kremi uzun süre iyileşmeyen
yaralara sürülür.

*Oğulotu Melissa Officinalis
(Yaprakları)*

Öğütülmüş taze ve kuru
malzemeler bir miktar kaynar suda
ıslatılarak ağrı kesmesi için
yaralara koyulur.

Havuç (Kökleri)

Taze köklerden hazırlanan su
kompres için kullanılır.

Yoğurt Otu Galium (Çiçekleri)

Kuru çiçek tozu iyileşmeyen
yaralara sürülür.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

Yaraların temizlenmesi için çiçek
buğulaması kullanılır.

*Gnaphalium Uliginosum L.
(Yerüstü Kısmı)*

50 gr malzeme 1 lt suda
buğulanarak yaralara kompres
yapılır.

*Civanperçemi Achilla Millefolium
(Yerüstü Kısmı) – 7 Ölçek*

*Papatya Camomile
(Çiçekleri) – 3 Ölçek*

Bitki suyu ve çiçek buğulamasına
papatya Camomile çiçeğinin % 30'u
eklenerek kompres için kullanılır.
Kanamanın durdurulması ve iyileşmeyi
hızlandırmak için ezilmiş civanperçemi
yaprakları yaralaya koyulur.

Dut Morus (Tohumları)

Kök suyu yaraları iyileştirir.

Çam Pinus (Çiçek Tozu)

Söğüdün çiçek tozu deri yaralarını
iyileştirmektedir.

Lahana (Yaprakları)

Öğütülmüş çiğ lahana (taze veya
eskimiş) yıkanmış ödem ve yaralara
koyulur. Sargı 2 günde bir değiştirilir.
Sargıda bulunan lahana diğer sebzelerle
kullanıldığında lahana içine lapa sürülen
gaz bezi peçetesi gibi kullanılır.

*Sap Kerevizi Apium Graveolens
(Suyu) – 1 Çay Kaşığı*

Sap kerevizi suyu 1 çay kaşığı un ve 0,5
çay kaşığı yumurta sarısı ile karıştırılır.
Plaster gibi kullanılır.

Ödemler

Patates (Meyveleri)

Patates elekten geçirilir (demir
olmayan) ve zedelenmiş bölgeye bir kaç
saatliğine gaz bezi peçetesiyle koyulur.

Sarımsak (Başları)

Sarımsak lapası irinli, geç iyileşen yaralara koyulur. Lapa yaranın yerüstü kısmını kaplayacak şekilde 5 mm yüksekliğinde uygulanır.

Soğan (Kabuğu)

Soğan kabuğuna eşit miktarda su dökülür, karışım koyu kahverengini olana kadar hafif ateşte kaynatılır. Sargı karışımında ısıtılarak kuruyana kadar bağlanır.

Soğan – 1 Yemek Kaşığı

1 yemek kaşığı keçi veya koyun yağı (zeytinyağı dahil olmak üzere istenilen hayvan yağı kullanılabilir), 0,5 kaşık tuz ve 1 yemek kaşığı iyice öğütülmüş eskimiş soğanla karıştırılır. Ortak kıvama gelinceye kadar karıştırılır. Krem yaranın iç tarafı ve kenarlarına sürülür. İlk kullanımında hasta sert ağrılarla karşılaşabileceğinden buna önceden hazır olmalıdır. 2. ve 3. kullanımında ağrı azalmakta, 5. ve 6. kullanımında ise doğal olarak yara kapanmaktadır.

Dereotu Anethum Graveolens (Kökleri)

Ödemlere dereotu kökünün külleri serpilir.

Eğir Otu Acorus Calamus (Kökleri)

Kök tozu irinli ödemlere serpilir.

Öküztotu, Dağ Öküzü Arnica Montana (Çiçekleri)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su dökülür, su kabında 1 dk ısıtıldıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür ve sıkılır. Besinsel ödemlerin tedavisinde losyon ve kompres için kullanılır.

Çoban Değneyi (Yerüstü Kısmı)

Taze ot suyu kompres ve ödemlerin yılanması için kullanılır.

Mayasıl Otu, Ajuga L. (Yerüstü Kısmı)

5 yemek kaşığı malzemeye 1 lt kaynar su eklenir, 4 saat beklendikten sonra süzülür. Ödemlerin yılanması için kullanılır.

Sarı Kantoron (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Sinirotu Musa Paradisiaca (Yaprakları) – 15 Gr

Kişniş Otu Coriandrum Sativum (Tohumları) – 15 Gr

Su Keneviri (Yerüstü Kısmı) – 20 Gr

Ölmez Çiçek, Altın Otu 10 Gr

Meyan Kökü 20 Gr

2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, su kabında 15 dk ısıtıldıktan sonra 45 dk soğutulur, süzülür, sıkılır ve üzerine 200 ml'ye kadar su ilave edilir. Besinsel ödemlerde günde 3 defa 0,3 bardak içilir.

Sarı Kantoron (Çiçekleri) – 2 Ölçek

Ayçiçeği Yağı – 4 Ölçek

Sarı kantoron çiçeği yağda 3 hafta bekletilir. Peçeteler karışımla ısıtıldıktan sonra geç iyileşen yaralara sürülür.

Havuç (Kökleri)

Taze havuç suyundan kompres yapılır.

Karakafes Symphytum (Kökleri)

40 gr malzeme 1 lt suda 6-7 saat bekletilir. Ağızdan alınır, ödemlerin yılanması için haricen de kullanılır.

Çoban Değneyi
(Yerüstü Kısmı) – 2 Ölçek
Silte Ot Yoğurt Otuu Galium
(Yerüstü Kısmı) – 1 Ölçek

Malzeme tozuyla eskiden kalmış ödemler tedavi edilir.

Sinirotu Musa Paradisiaca
(Tohumları)

Tohum lapası ödemlere vurulur.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

Çiçek buğulamasıyla ödemler yınanır.

Şerbetçiotu Humulus Lupulus
(Tomurcukları)

20 gr malzemeye 1 lt su eklenir ve ödemlerin tedavisinde yumuşatıcı kompresler ve lapalar şeklinde kullanılır.

Karabaş Otu (Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynar su eklenir, ağzı kapalı kapta soğuyana kadar bekletilir ve süzülür. Ödemlerin yılanması için kullanılır.

Dut Morus (Tohumları)

Kök suyu ödemlerin tedavisinde kullanılır.

Pelin Artemisia (Bitkisi)

20 gr öğütülmüş malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir ve su leğeninde 15 dk ısıtılır. 1 saat beklendikten sonra süzülür ve sıkılır. Yaraya lapa ve kompresler uygulanır. Karışım en fazla 2 gün saklanır.

Okaliptüs Eucalyptus (Yaprakları)

100 gr taze malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir, 5 dk kaynadıktan sonra 2 saat beklenir. Besinsel ödemlerde tavsiye edilir.

Söğüt Salix (Dal ve Yaprakları)

Malzeme bekletilir. Ekzema ve besinsel ödemlerde zedelenmiş bölgelere sürülür.

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris
(Yaprakları)

Önce ayaklar sıcak suda 10-15 dk buğulanır, sonra üzeri leylak ağacı Syringa vulgaris yaprakları ile örtülür. Özellik bu yöntem varis ödemlerinde etkisini göstermektedir. Yaradan gelen akıntılar yapraklarla örtülür bu arada hasta rahatladığını hissetmektedir. Tam iyileşme 1-1,5 ay sonra gözlenilmektedir. Kışın doğranmış hatta öğütülmüş yeşil leylak ağacı Syringa vulgaris yaprak ve dalları da kullanılabilir.

Derinin Erizipel* İltihabı ve Flegmon**

Lahana (Yaprakları)

Akşamleyin lahana hastalıklı bölgeye koyulur.

Ahududu Rubus İdaeus (Çiçekleri)

Çiçek haşlamasıyla derinin erizipel iltihabında yılanma için kullanılır.

Çavdar Secale Cereale (Buğdayı)

Hafif kızartılmış un zedelenmiş bölgeye uygulanır, üzeri kâğıtla kapatılarak sargıyla bağlanır. Sargında günde bir kez gün doğana kadar değiştirilir. Erizipel iltihaplarında kullanılır.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

Çiçek haşlaması lapa gibi kullanılır.

Adaçayı Salvia Officinalis

(Yaprakları) – 1 Ölçek

Tebesir – 1 Ölçek

Bileşenler iyice öğütüldükten sonra karıştırılır. Karışım peçeteye dökülerek zedelenmiş bölgeye sarılır. Gün ışıklarından uzakta günde 4 defa değiştirilir. Erizipel iltihaplarında kullanılır.

Apseler- Kan Çıbanları

Isırgan Otu Urtica Urens (Lsy)

Isırgan otu *Urtica urens* ve uksustan yapılan sargılar apselerin büyüyerek açılmasına hızlandırmaktadır.

Çam Sakız (Alaçam) –

20 Gr

Soğan –

1 Baş

Malzeme 15 gr bal, 50 gr bitkisel yağla karıştırılarak öğütülür, kaynatılır, soğuyunca süzülür. Apse ve kan çıbanlarına sürülür.

Sarısabır Aloexylon Agallocom (Yaprakları)

Yaprak yıkandıktan sonra boyuna doğranır ve hastalıklı bölgeye koyulur. Günlük olarak değiştirilir.

Peygamber Çiçeği Centaurea

Cyanus (Çiçekleri) –

5 Gr

Isırgan Otu Urtica Urens

(Yaprakları) –

10 Gr

Aynı Safa Çiçeği Calendula Arvensis

(Çiçekleri) –

10 Gr

Ceviz (Yaprakları) –

10 Gr

Atkuyruğu Equisetum Arvense

(Yerüstü Kısım) –

10 Gr

Menekşe Viola Odorata

(Yerüstü Kısım) –

20 Gr

Su keneviri (Yerüstü Kısım) –

15 Gr

Yavşanotu Veronica Officinalis

(Yerüstü Kısım) –

10 Gr

4 yemek kaşığı malzemeye 1 lt su eklenir 10 saat beklendikten sonra sabah 5-7 dk kaynatılır ve süzülür. Gün boyunca 5 seferde içilir. Tedavi kürü 6 haftadır.

* Yılancık hastalığı

** Flegmon Deri altındaki veya organlar arasındaki katılgan dokunun iltihaplanması.

Boyacı Katırtırnağı
(Yerüstü Kısmı)

1 çay kaşığı kuru malzemeye 500 ml su dökülür, hacminin 0,3'ü buharlanana kadar kaynatılır, soğutulur, süzülür. 1 günlük aralıklarla günde bir kaç kez 1-2 yemek kaşığı alınır.

Sarı Kantaron
(Çiçekleri) – 2 Ölçek

Çiçekler 4 ölçek ayçiçeği yağında en az 3 hafta beklenir. Kompres için kullanılır.

Patates (Meyveleri)

Kan çıbanlarına veya çıkanlara elektren geçirilmiş çiğ patates koyulur ve 3 saatte bir değiştirilir.

Kenevir Cannabis Sativa
(Tohumları)

Öğütülmüş tohumların kompresi yapılır.

Isırğan Otu Urtica Urens
(Yaprakları)

50-60 gr krapivanın 1 lt suda hazırlanan haşlaması gün boyu eşit dozlarda içilir.

Keten Linum Usitatissimum
(Tohumları)

Kaynar suda ıslatılmış malzeme tozundan kompres yapılır.

Dulavratotu Arctium Lapa (Kökleri)

50-60 gr kök 1 lt suda haşlanır. Gün boyunca eşit dozlarda içilir.

Soğan

- 1) Fırında pişirilmiş soğanın 0,5'i apse ve çıbanlara büyümeleri için koyulur.
- 2) 2 ölçek fırında pişirilmiş soğan 1 ölçek öğütülmüş sabunla karıştırılır ve ıslatılır. Gün boyunca bir kaç defa plaster şeklinde yapıştırılır.

Karahindiba Çiçeği Taraxacum
Officinale (Bitkisi)

10 gr malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 3 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 1 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Karakafes Symphytum (Kökleri)

40 gr malzemeye 1 lt süt dökülür, fırında 6-7 saat buğulanır. Ağızdan alınır, haricen alınır.

Ceviz (Yaprakları)

3-5 yemek kaşığı kuru malzemeye 500 ml su eklenir, 15 dk kaynadıktan sonra süzülür. Kompres ve yıkanmak için kullanılır.

Toz Ağacı Titrek Kavak Populus
Tremuloides (Kökleri)

1-2 çay kaşığı malzemeye 1 bardak votka eklenir, sürekli çalkalanarak 7 gün bekletilir ve süzülür. Hastalıklı bölgelere sürülür.

Malzeme buğulanarak hastalıklı bölgelerin tedavisinde kullanılır.

Ayak Otu Carex Romans (Kökleri)

- 1) 30 gr malzemeye 0,7 lt su dökülür, ağzı kapalı kapta hacminin 0,3'ü buharlanana kadar kaynatılır, 2 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 50 ml içilir.
 - 2) 2 çay kaşığı malzemeye 2 bardak kaynamış soğuk su eklenir, 8 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 2-3 defa 0,5 bardak içilir.
-

Karakavak Populus Nigra (Kökleri)

2 çay kaşığı öğütülmüş kuru malzemeye 1-1,5 bardak kaynar su eklenir, 15 dk beklendikten sonra süzülür. Kompres gibi uygulanır.

Damkoruğu Sedum Sempervivum (Yaprakları)

1-2 yemek kaşığı malzemeye 1 bardak kaynar su eklenir, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 defa 1 yemek kaşığı alınır.

Pelin Artemisia (Yaprakları)

Kaynar suyla buğulanmış yapraklar apselere hızlı büyümeleri için koyulur.

Papatya Camomile (Çiçekleri)

Leylak Ağacı Syringa Vulgaris (Yaprakları)

Taze leylak ağacı Syringa vulgaris yaprakları kompresler için kullanılır.

Civanperçemi Achilla Millefolium (Yerüstü Kısmı)

30 gr malzeme 1 lt suda buğulanarak gün boyunca içilir. Ot suyu kompresler için kullanılır.

Şerbetçiotu Humulus Lupulus (Tomurcukları)

20 gr malzeme 1 lt suda buğulanır ve kompres şeklinde kullanılır.

Bidense (Yerüstü Kısmı) – 1 Yemek Kaşığı
Kırmızı Yaban Mersini (Yaprakları) – 1 Yemek Kaşığı

Malzemeye 2 bardak kaynar su dökülür, 1 saat beklendikten sonra süzülür. Günde 3 – 4 defa 50 ml yemekten 30 dk önce içilir.

Beyaz Ballıbabası (Çiçek)

4 yemek kaşığı malzeme oda ısısındaki 2 bardak suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 – 5 kez 100 ml içilir.

Dolama

Meşe (Kök) – 40 G
Eğir (Kök) – 40 G

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda soğuyuncaya kadar bekletilir ve süzülür. Cilt iltihaplanmalarında, kan

çıbanı ve dolama hastalığının tedavisinde banyo ve kompres olarak uygulanır.

Sığır Kuyruğu (Yaprak)

Taze yapraklar sütte kaynatılır ve kompres olarak kullanılır.

Leylak (Yaprak)

Taze yapraklar kompres şeklinde uygulanır.

Salep (Yumru)

Az miktardaki süt ile karıştırılan salep tozu, merhem olarak kullanılır.

İncinmeye Bağlı Şişlikler

Leylak (Çiçek)

Leylak çiçeğinin suyundan elde edilmiş yakılar, taze incinmelerin tedavisi için idealdir.

Solucanotu (Çiçek)

Taze sıkılmış solucanotu suyu incinmelerin tedavisinde etkilidir.

Arnika (Çiçek)

10 g malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 45 dakika bekletilir. Süzülerek sıkılır. İncinmelerde harici solüsyon olarak kullanılır.

Tavşancilotu (Bitki)

Buğulama yöntemiyle ısıtılan yapraklar incinen bölgeye kompres şeklinde uygulanır.

Mercanköşk (Bitki)

Şiş bölgeye kompres şeklinde uygulanır.

Sarı Kantaron (Bitki)

20 g malzeme 2 bardak kaynar suda yarısı buharlaşınca kadar kaynatılır ve süzülür. Günde 3 – 4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Lahana (Yaprak)

İncinmelere bağlı şiş ve flegmonlarda lahana yaprakları kompres şeklinde 1 gece uygulanır. Gerek görülmesi durumunda işlem tekrarlanır.

Kırmızı Yonca (Yaprak)

Yapraklarda elde edilen yakı şişlere uygulanır.

Kedi Ayağı (Bitki)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra soğutulur ve süzülür. İncinmelerde haricen solüsyon olarak kullanılır.

Kuru Soğan

Kuru soğanın sıkılmış suyu ya da lapası incinmelerde yakı olarak kullanılır.

Sinirotu (Tohum)

Şişliklerin tedavisi için yakısı yapılır.

Acı Pelin (Yaprak)

İncinen bölgeye pelin suyuna batırılmış peçete konur.

Kasık Otu (Bitki) – 1 Ölçek
Sirke – 1 Ölçek
Buğday Kepeği – 1 Ölçek

Homojen bir görünüm alana kadar kısık ateşte kaynatılan malzemeler şiş ve ödemlere kompres şeklinde uygulanır.

Papatya (Çiçek)

Koyu kıvamdaki papatya suyu şişliklere karşı yakı olarak kullanılır.

Çöpleme (Kök)

Taze kökler suda kaynatılır ve şişlikler ılık su ile ovulur.

Okaliptüs (Yaprak)

10 g malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra 10 dakika soğumaya bırakılır. Süzülerek suyu sıkılır. Flegmon tedavisinde harici solüsyon olarak kullanılır.

Uyuz

Hüda-verdi Otu (Bitki)

Toz halindeki malzemeden günde 3 kez 0,2 g alınır.

Tavşancılotu (Kök)

5 çay kaşığı kıyılmış malzeme 2 bardak soğuk suda 8 saat bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde içilir.

Kırmızı Yabanmersini (Meyve)

Meyvenin suyu uyuzlu bölgeye sürülür.

Yersarmaşığı (Bitki)

Sirkede bekletilmiş yaprakların koyu kıvamdaki suyu uyuzlu bölgeye sürülür.

Üzerlik (Bitki)

Soğuk ya da kaynatılmış üzerlik suyu banyo olarak uygulanır.

Andızotu (Kök)

1) Koyu kıvamdaki kaynatılmış andızotu suyu ile vücut yıkanır.

Şahtere (Bitki)

Bitkinin taze suyu uyuzlu bölgeye sürülür.

Düğün Çiçeği (Yaprak)

Düğün Çiçeği suyu banyo olarak uygulanır.

Sarımsak (Diş)

Uyuzlu bölgeye sarımsak yakısı sağlıklı dokuları 0,5 cm kaplayacak şekilde sürülür. Sarılarak bir gece bekletilir. Sabah yıkanır. Lakoplaklara karşı kullanılır.

Kaşıntılı Döküntü

Anason – (Kök) –	15 G
Ceviz (Yaprak) –	15 G
Hercai Menekşe (Bitki) –	15 G
Çuha Çiçeği (Kök) –	15 G
Yaban Eriği, Çakal Eriği (Çiçek) –	15 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletilir. Kronik cilt döküntüsünde günde 2 bardak, yudumlanarak içilir.

Pıtrak (Bitki)

Döküntülü yerler kaynatılmış pıtrak suyu ile yıkanır.

Şahtere (Bitki)

Döküntülü bölgeye bitkinin taze suyu sürülür.

Yaban Çileği (Bitki)

50 g yaban çileğinin 1 l suda kaynatılması ile elde edilen su içilir.

Loğusa Otu (Kök)

- 1) 1 çay kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 8 saat bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde içilir.
- 2) 2 çay kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 30 dakika kaynatılarak süzülür. elde edilen su, kompres olarak uygulanır.

Isırgan (Yaprak)

50–60 g ısırganın 1 l suda kaynatılmasıyla elde edilen su içilir.

Isırgan (Yaprak) –	1 Ölçek
Karahindiba (Yaprak) –	1 Ölçek
Çakal eriği (Çiçek) –	1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suya atılarak bir düdüklü tencere ya da termos içerisinde 2 – 3 saat haşlanır. Elde edilen su 2 hafta içerisinde içilir.

Dul Avrat Otu (Kök)

50–60 g kökün 1 l suda kaynatılmasıyla elde edilen su içilir.

Karahindiba (Bitki)

30 g malzemenin 1 l suda kaynatılması ile elde edilen sudan günde 3 kez 100 ml içilir.

Yoğurt Otu (Bitki)

40 g malzemenin 1 l kaynar suda haşlanması ile elde edilen su içilir.

Kuşkonmaz (Kök)

- 1) 60 g malzeme 1 l suda 15 dakika kaynatılır. 45 dakika soğumaya bırakıldıktan sonra süzülür. Haricen kullanılır.
- 2) 3 çay kaşığı kıyılmış taze sürgün 1 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Haricen kullanılır.

Civanperçemi (Bitki) –	2 Ölçek
Ardıç (Tohum) –	2 Ölçek
Dar Yapraklı Sinirotu (Yaprak) –	2 Ölçek
Isırgan (Yaprak) –	2 Ölçek
Kantaron (Bitki) –	2 Ölçek
Sarı Kantaron (Bitki) –	2 Ölçek

<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>2</i>
<i>Ölçek</i>	
<i>Ada Çayı (Yaprak) –</i>	<i>1</i>
<i>Ölçek</i>	
<i>Pelin (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Biberiye (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 l kaynar suya atılan 4 yemek kaşığı malzeme düdüklü tencere ya da termos içerisinde 1 gece bekletilir ve gün içerisinde 8 defada içilir.

<i>Rezene (Tohum) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Akdiken (Kabuk) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Huşağacı (Yaprak) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Hercai Menekşe (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Mürver (Çiçek) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Meyan (Kök) –</i>	<i>20 G</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda kaynatıldıktan sonra süzülür. Ciltte döküntüye karşı günde 3 kez 100 ml içilir.

<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Su Keneviri (Bitki) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Aynisefa (Çiçek) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Kuşburnu (Çiçek) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Böğürtlen (Yaprak) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Meşe (Kabuk) –</i>	<i>15 G</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 2 saat bekletilir ve süzülür. Ciltte iltihap ve döküntü durumunda haricen solüsyon olarak ya da vücudu yıkamada kullanılır.

Beyaz Ballıbaba (Bitki)

1) 4 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 1 l kaynar suda 10 dakika kaynatılarak gece boyunca bekletildikten sonra

süzülür. günde 3 kez 100 ml içilir.

2) 2 yemek kaşığı malzeme oda ısısındaki 2 bardak suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 – 5 kez 100 ml içilir.

Donmalar

Isırgan (Yaprak)

40 g ufalanmış kuru ısırgan 200 ml votkaya ilave edilerek, güneş almayan bir yerde 7 gün bekletilir. Elde edilen sıvı sargı şeklinde uygulanır.

Devetabanı Öksürükotu (Yaprak)

15 g ufalanmış kuru devetabanı 200 ml suya ilave edilerek 15 dakika kaynatılır. 1 saat bekletildikten sonra süzülür ve suyu sıkılır. Sargı şeklinde veya vücudu yıkamada kullanılır. Çayır yoncası ya da çoban çantasından da aynı şekilde ilaç hazırlanabilir.

Kereviz (Bitki)

170 g malzeme 1 l suda kaynatılır. Elin dayanabileceği ısıya kadar soğutulduktan sonra, vücudun donmuş bölgesi bu suya sokulur ve su soğuyana dek bu şekilde beklenir. Ardından donmuş bölge soğuk suya sokulur ve ovularak kaz yağı ya da yabani tavşan yağı sürülür. 2 hafta boyunca her gece yağ sürülür ve bölge sıcak tutulur.

Arnika (Çiçek)

10 g malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğumaya bırakılır. Ardından süzülerek

suğu sıkılır. Haricen solüsyon ya da kompres olarak uygulanır.

Patates (Yumru)

Donmuş ayaklar patates kabuklarının kaynatıldığı suda 20 – 30 dakika banyo yaptırılır. Ayaklar ovulduktan hemen sonra vazelinlenir.

Havuç (Kök)

Taze havuç suyundan kompres yapılır.

Yulaf (Sap)

1 l suya 30 – 40 g yulaf sapı gelecek şekilde kaynatılmış yulaf suyundan banyo suyu hazırlanır.

Ceviz (Yaprak) – 1 Ölçek
Aynisefa (Çiçek) – 1 Ölçek

4 yemek kaşığı malzeme 1 l ılık suya ilave edilerek 5 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Nükseden ayak donmalarına karşı kompres şeklinde gece boyunca uygulanır.

Kırmızı Acı Kırmızıbiber (Meyve)

Toz biber ve tuzsuz tereyağından merhem hazırlanır.

Okaliptüs (Yaprak)

10 g malzeme 1 bardak suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra 10 dakika soğumaya bırakılır ve süzülerek suyu sıkılır. Kompres şeklinde uygulanır.

Yanıklar

Aloe (Yaprak)

Bölgenin hızlı tedavisi için, dövülmüş aloe yanıklı bölgenin yüzeyine koyulur.

Kırlangıçotu (Bitki)

Kırlangıçotu yanık tedavisinde çok keskin bir ilaçtır. Yanık yüzeye bitkini suyu sürülür ve 2 dakika sonra tekrar süzülür. Bu uygulama günde 3- 4 kez gerçekleştirilir. Sargıya gerek yoktur.

Mürver (Yaprak)

Yaralı bölgeye sütte pişirilmiş taze yapraklar konur.

Çobandeğneği (Bitki)

Taze bitki yakı olarak ya da suyu solüsyon olarak kullanılır.

Meşe (Kabuk)

20 g malzemenin 1 bardak suda kaynatılmasından elde edilen su haricen solüsyon olarak kullanılır.

Su Teresi (Bitki)

Bitkinin 1 – 2 yemek kaşığı taze suyu 50 g taze tereyağında eritilir. Merhem yaralı bölgeye sürülür.

Mayasıl Otu (Bitki)

Bitkinin suyu yaralı bölgeye sürülür.

Lahana (Yaprak)

Taze yapraklar sargı olarak kullanılır.

Patates (Yumru)

Soyulan patates rendelenerek bir peçete yardımıyla yaralı bölgeye konur. Kompres ısınmaya başladığında yenisi ile değiştirilir. Güneş yanıklarında ise kabuklarıyla haşlanmış patatesin ekşitilmiş krema ya da kaymak ile karıştırılmasından elde edilen maske kullanılır. Maske 15 – 20 dakika yüze uygulandıktan sonra ılık su ile güzelce yıkanır.

Kırmızı Yonca (Çiçek)

2 – 3 yemek kaşığı kuru malzeme kaynar suya atıldıktan sonra bir bez yardımıyla yaralı bölgeye uygulanır.

Kenevir (Tohum)

Dövlümüş kenevir tohumları kompres olarak kullanılır.

Sığırkuyruğu (Bitki)

Sütte pişirilmiş taze yapraklar yaralı bölgeye konur.

Dul Avrat Otu (Yaprak)

Taze yapraklardan elde edilen yakısı kullanılır.

Kuru Soğan

Kuru soğanın taze suyu ya da yakısı yaralı bölgeye sürülür.

Havuç (Kök)

Taze havuç suyu kompres olarak uygulanır. Kompres için rendelenmiş havuç da kullanılabilir.

Ceviz (Yaprak)

3 – 5 yemek kaşığı kuru malzeme 500 ml suda 5 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Vücudu yıkama ve kompres için kullanılır.

Titrek Kavak (Tomurcuk)

1 – 2 çay kaşığı malzeme 1 bardak votkada her gün çalkalanmak suretiyle 7 gün bekletildikten sonra süzülür. Solüsyon olarak kullanılır.

Taze tomurcukların suyunu kompres olarak kullanmak da mümkündür.

Sinirotu (Yaprak)

Kıyılmış taze yapraklar yaralı bölgeye yatırılır.

Altın Otu Ölmez Çiçek (Bitki)

50 g bitki 1 l keten yağında bekletilir. Kompres için kullanılır.

Balkabağı (Meyve)

Kabağın etli bölümü yaralı bölgeye konur. Kompres için kabak suyundan faydalanılabilir.

Çay (Yaprak)

Siyah ya da yeşil çay demlendikten sonra 13 ila 15 °C'ye kadar soğutulur yaralı bölgeye ya da yaralı bölgedeki sargıya ve hiç kurumayacak şekilde sürekli damlatılır.

Köpek Dili (Kök)

4 yemek kaşığı kıyılmış malzeme
1 l suda 15 dakika kaynatıldıktan
sonra 12 saat bekletilir ve süzülür.
Solüsyon şeklinde kullanılır.

Kırlangıçotu (Kök)

Blendırdan geçirilen taze bitkinin
suyu sıkılır ve tıpayı 2 cm kalacak
şekilde şişelenir. Hava
geçirmeyecek şekilde
kapatıldıktan sonra serin bir yerde
6 – 7 gün bekletilir. Mayalanma
başladığında, biriken gazı almak
için kapak düzenli olarak açılır.
Bu su uzun süre saklanabilir.
Yanıkların tedavisi için yaralı
bölgeye 2 – 3 dakika boyunca sıvı
sürülür ve 3 – 5 dakikalık aradan
sonra tekrar 2 – 3 dakika sürülür.
3- 5 dakikalık bir aradan sonra
tekrar sürülür. Bu şekilde 3 – 4
kez tekrarlanır. Bu işlem gün boyu
2 – 3 kez uygulanır. Sargı
kullanılmaz.

Okaliptüs (Yaprak)

10 g malzeme 1 bardak suda 30
dakika kaynatıldıktan sonra 10
dakika soğumaya terk edilir ve
süzülerek suyu sıkılır. Haricen
kullanılır.

Dermatit, Egzama ve Nörodermatit

Dermatit ya da cilt iltihabı en sık
rastlanan cilt rahatsızlığıdır.
Genellikle dermatit semptomları
arasında zehirli sarmaşık,
kimyasallar, güneş ışığı ya da
alerjinin neden olabildiği
kızarıklık, kaşıntı ve cilt

lezyonları yer alır. Egzama “sık
rastlanılan” dermatit hastalığından
genellikle daha ciddidir ve sivilceler,
cilt lezyonları, kaşıntının neden olduğu
yaralar, kuru ya da aşırı sıvı boşaltımı,
kaşınma ya da yanma da dahil olmak
üzere pek çok semptom tarafından
karakterize edilir. Egzamanın tedavisi
zordur.

Nörodermatit kısmen duygusal
nedenlerden dolayı görülen cilt
iltihaplanmasıdır. Bu rahatsızlık
genellikle kaşıntı ile karakterize edilir
ve nörodermatitin tedavisi zordur.

Bu hastalıklara yönelik pek çok
allopatik tedavi bulunmaktadır ve
nitelikli bir dermatolog veya cilt
hastalıklarında tıbbi açıdan uzman biri
tarafından tedavi edilmelidir. Yerinde
bir teşhis, hastanın geçmişine ve cildi
etkileyebilen diğer sorunlarının olup
olmadığına dayanır (tıbbi, işe bağlı ya
da psikolojik olabilir).

Bu cilt hastalıklarının tedavisinde
pek çok allopatik farmasötik
geliştirilmiştir ama pek çok Rus doktor
bitki terapisinin iyi sonuçlar verdiğini
tespit etmiş ve bu terapiyi hastalarına
tavsiye etmişlerdir. Her ne kadar cilt
hastalıkları vücut yüzeyinde görülse de
aktarlar vücudun kendi kendini
iyileştirmesini sağlayan pek çok bileşik
geliştirmişlerdir. Aşağıdaki kompleks
bitki reçeteleri dermatit, egzama,
Nörodermatit gibi cilt hastalıklarının
tedavisi için hazırlanmıştır.

Dermatit/Egzama Reçetesi -1

1 Kısım Civanperçemi (Yarrow)

2 Kısım Mercan Köşk (Marjoram)

1 Kısım Nane Yaprığı

(Peppermint Leaves)

2 Kısım Yaban Mersini Yaprağı

(Bilberry Leaves)

1 Kısım Pelin Otu (Mugwort)

1 Kısım Yonca Yaprağı

(Buckbean Leaves)

2 Kısım Meyankökü

(Licorice Roots)

Bir bardak (250 ml) kaynar suya 1 yemek kaşığı (15 gr) bitkisel karışımdan koyunuz. Karışımı termosaya doldurup kapakla kapatın ve iki saat kadar demleyiniz. Daha sonra süzgeçten geçirin. Günde üç kez bu karışımdan ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Dermatit/Egzama Reçetesi -2

1 Kısım Papatya Çiçeği

(Chamomile Flowers)

1 Kısım Meyankökü

(Licorice Roots)

1 Kısım Nane Yaprağı

(Peppermint Leaves)

3 Kısım Kediotu Kökü

(Valerian Roots)

1 Kısım Yaban Mersini Yaprağı

(Bilberry Leaves)

1 Kısım Tatlı Süsen Kökü

(Sweet Flag Roots)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Günde üç kez bu karışımdan ½ bardak (125 ml) içiniz.

Dermatit/Egzama Reçetesi -3

5 Kısım Karahindiba Kökü

(Dandelion Roots)

1 Kısım Barbunya Fasulyesi

(Pişirilmiş ya da Ezilmiş)

(Kidney Beans)

3 Kısım Rezene Çekirdeği

(Fennel Seeds)

1 Kısım Yonca Çiçeği

(Calendula Flowers)

1 Kısım Altıncık Çiçeği

(Buckbean Leaves)

1 Kısım Kekik Tohumu

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Günde dört kez bu karışımdan ½ bardak (125 ml) içiniz.

Dermatit/Egzama Reçetesi -4

1 Kısım Meyankökü (Licorice Roots)

1 Kısım Pelin Otu Yaprağı

(Mugwort Leaves)

1 Kısım Eğir Otukökü

(Sweet Flag Roots)

1 Kısım Nane Yaprağı

(Peppermint Leaves)

3 Kısım Mercan Köşk (Marjoram)

5 Kısım Kekik Tohumu

(Thyme Seeds)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Yemeklerden 10-15 dakika önce günde üç kez bu karışımdan ½ bardak (125 ml) içiniz.

Dermatit/Egzama Reçetesi -5

1 Kısım Mercan Köşk (Marjoram)

4 Kısım Kırlangıç Otu

(Celandine)

7 Kısım Huş Yaprağı

(Birch Leaves)

4 Kısım Aslan Kuyruğu

(Motherwort)

1 Kısım Kişniş Otu

(Coriander Seeds)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Yemeklerden önce günde 4 kez bu karışımın ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Lichen Planus

Lichen planus pek çok şekilde görülebilen ve bilinmeyen bir nedenden kaynaklanan deri iltihabıdır. Bu hastalığın semptomları arasında küçük papüller, pul pul lekeler, kızarıklık ve kaşıntı yer alabilir. Rus doktorlar bu sorunu piyasadaki en yeni merhemlerle belli bir dereceye kadar çözüme kavuşturmuşlardır. Fakat aktarlar bu deri hastalığını tedavi edebilen, içilebilir pek çok formül geliştirmişlerdir.

Lichen Planus Reçetesi -1

- 2 Kısım Andızotu (*Elecampane*)
- 1 Kısım Oğulotu (*Lemon Balm*)
- 1 Kısım Kırlangıç Otu
(*Celandine Roots*)
- 1 Kısım Nane Yaprağı
(*Peppermint Leaves*)

İki yemek kaşığı (30 gr) bitkisel karışımı içinde iki bardak su (500 ml) olan bir çaydanlığa ekleyiniz. Kaynattıktan sonra ısıyı azaltın ve 5 dakika hafif ateşte kaynatınız. Karışımı bir termosla doldurup kapağını kapatın ve iki saat demleyiniz. Daha sonra süzgeçten geçirin. Günde dört kez bu

karışımın ½ bardak (125 ml) içiniz.

Lichen Planus Reçetesi -2

- 1 Kısım Kediotu Kökü
(*Valerian Roots*)
- 1 Kısım Aslankuyruğu (*Motherwort*)
- 1 Kısım Bağa Yaprağı
(*Plantain Leaves*)
- 1 Kısım Nane Yaprağı
(*Peppermint Leaves*)
- 1 Kısım Pelin Otu (*Mugwort*)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayınız. Günde dört kez bu karışımın 1/3 bardak (80 ml) içiniz.

Lichen Planus Reçetesi -3

- 1 Kısım Altıncık Çiçeği
(*Calendula Flowers*)
- 1 Kısım Adaçayı Yaprağı (*Sage Leaves*)

Bir bardak (250 ml) kaynar suya bir çay kaşığı (5 gr) bitkisel karışım ilave ediniz. Kapağını kapatıp 15 dakika demleyiniz.

Bir yemek kaşığı (15 ml) bağa suyu hazırlayınız. Bu sıvıyı tükettikten yaklaşık 10 dakika sonra ¼ bardak (60 ml) kaynamış altıncık ve adaçayı içiniz. Chago ile ¼ bardak (60 ml) katran köpüğü özü hazırlayınız. Bu bitki özünü kaynamış altıncık ve adaçayını içtikten otuz dakika sonra içiniz. Bu süreç günde üç kez tekrarlanmalıdır.

Egzama İçin Diğer Reçeteler

Aloe (Yaprak)

Yaprığın suyu kompres için kullanılır ya da taze yapraklar yaralı bölgeye yatırılır.

Gül Hatmi (Kök)

Malzemenin soğuk suda bekletilmesiyle elde edilen sıvı 1 – 3 hafta boyunca, yemeklerden önce günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Mineçiçeği (Yaprak)

15 – 20 g malzeme 1 bardak kaynar suda demlenerek gün içerisinde çay şeklinde içilir.

Yavşanotu (Bitki) – 10 G

Hercai Menekşe (Bitki) – 10 G

Su Keneviri (Bitki) – 10 G

1 l kaynar suda demlenen malzemeler gün içerisinde içilir.

Su Yoncası (Yaprak) – 15 G

Karahindiba (Kök) – 15 G

Hindiba (Kök) – 15 G

Akdiken (Kabuk) – 30 G

Rezene (Tohum) – 30 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Egzama tedavisinde günde 2 – 3 kez 0,5 – 1 bardak içilir.

Andızotu (Kök)

10 g malzeme 100 ml kaynar suya atılır. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Meşe (Kabuk)

1 bardak kıyılmış malzeme 1 l suda kaynatılır. 0,5 bardak su keneviri ve 0,5 bardak civanperçemi ilave edilerek 15 dakika bekletilir. Egzamalı eller elde edilen sıcak suya sokulur. Banyo sonrası eller yıkanmadan kuruyuncaya kadar beklenir.

Pıtrak (Bitki)

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. yemeklerden önce günde 3 kez 1 bardak içilir. Bitkinin taze yaprakları ile yaralı bölge ovulabilir.

Sarı Kantaron (Bitki) – 15 G

Ada Çayı (Yaprak) – 10 G

Sinirotu (Yaprak) – 10 G

Isırgan (Yaprak) – 10 G

Acı Pelin (Yaprak) – 5 G

Civanperçemi (Bitki) – 15 G

Atkuyruğu (Bitki) – 15 G

Mısır (Koçan) – 10 G

Ardıç (Tohum) – 10 G

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 45 dakika soğumaya bırakılır. Süzülüp sıkıldıktan sonra 200 ml. ye tamamlanır. Günde 50 – 70 ml içilir.

Çilek (Meyve)

Olgun meyveler temiz bir keten bezde kalın bir tabaka halinde ezilerek, yaranın temizlenmesi için 3–4 gün boyunca hasta bölgeye sarılır.

Kartopu (Çiçek)

Çiçeklerin kaynamış suyunda çocuklar banyo ettirilir.

Isırgan (Yaprak) – 10 G

Mercanköşk, Keklik Otu

(Bitki) – 10 G

Su Keneviri (Bitki) – 10 G

Hercai Menekşe (Bitki) – 10 G

Papatya (Çiçek) – 10 G

Kekik (Bitki) – 10 G

Atkuyruğu (Bitki) – 10 G

Kediotu (Kök) – 15 G

Meyan (Kök) – 10 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür ve gün içerisinde sıcak olarak içilir.

<i>Dul Avrat Otu (Yaprak)</i> –	20 G
<i>Papatya (Çiçek)</i> –	20 G
<i>Meyhaneciotu (Kök)</i> –	20 G
<i>Yakıotu (Yaprak)</i> –	20 G

1) Kuru malzemeler ufalanarak karıştırılır ve 4 bardak suda kaynatılır. 1 yemek kaşığı tereyağı, 2 bardak koyu kıvamlı, yulaf sapının kaynatılmış suyu ilave edilerek macun kıvamına gelinceye kadar kaynatılır. Eşit oranda gliserin ile karıştırıldıktan sonra haricen kullanılır.

2) 15 g meyan kökü 1 bardak kaynar suya atılır. Kısık ateşte 10 dakika kaynatıldıktan sonra 2 saat bekletilir ve süzülür. yemeklerden önce günde 4 kez 1 yemek kaşığı içilir.

<i>Dulavrat Otu (Kök)</i> –	10 G
<i>Aynisefa (Çiçek)</i> –	5 G
<i>Altın Otu Ölmez Çiçek (Çiçek)</i> –	5 G
<i>Gül (Taçyaprak)</i> –	5 G
<i>Oğulotu (Yaprak)</i> –	5 G
<i>Yersarmaşığı (Bitki)</i> –	5 G
<i>Atkıyruğu (Bitki)</i> –	5 G
<i>Ceviz (Yaprak)</i> –	5 G
<i>Meşe (Kabuk)</i> –	5 G

Karıştırılan malzemeye 250 ml badem yağı ilave edilerek kısık ateşte 15 dakika pişirilir. Gece boyunca düdüklü tencerede

bekletildikten sonra süzülür. Merhem egzama tedavisinde kullanılır.

Sabun Otu (Kök)

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynatılmış soğuk suda 8 saat bekletildikten sonra süzülür. günde 6 – 8 kez 1 – 2 yemek kaşığı alınır.

<i>Karahindiba (Kök)</i> –	1 Yemek Kaşığı
<i>Dul Avrat Otu (Kök)</i> –	1 Yemek Kaşığı

Kıyılmış malzeme akşamdan 2 bardak suya ıslatılır. Sabah 7 dakika kaynatıldıktan sonra 20 dakika bekletilir ve süzülür. Günde 3 kez 100 ml içilir.

<i>Ceviz (Yaprak)</i> –	15 G
<i>Siyah Frenküzümü (Yaprak)</i> –	30 G
<i>Çilek (Yaprak)</i> –	30 G
<i>Su Keneviri (Bitki)</i> –	30 G
<i>Civanperçemi (Çiçek)</i> –	30 G
<i>Hercai Menekşe (Bitki)</i> –	30 G
<i>Dul Avrat Otu (Kök)</i> –	30 G
<i>Hindiba (Kök)</i> –	15 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Egzama ve döküntü tedavisinde yemeklerden önce, günde 5 – 6 kez 50 – 70 ml içilir.

<i>Ceviz (Yaprak)</i> –	1 Ölçek
<i>Su Keneviri (Bitki)</i> –	4 Ölçek
<i>Yaban Çileği (Yaprak)</i> –	4 Ölçek
<i>Isırgan (Yaprak)</i> –	2 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gündüz 3 ve gece 1 bardak sıcak olarak içilir. Elde edilen su yaralı bölgeye sürülebilir.

<i>Karahindiba (Kök) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Yabani hindiba (Kök) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Su Yoncası (Yaprak) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Rezene (Tohum) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Akdiken (Kabuk) –</i>	<i>30 G</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 30 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Egzama tedavisinde günde 2 –3 bardak içilir.

Titrek Kavak (Tomurcuk)

Tomurcukların taze suyu kompres şeklinde uygulanır.

<i>Karakavak (Tomurcuk) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Ayçiçeği Yağı –</i>	<i>5 Ölçek</i>

Malzemeler kısık ateşte 30 dakika kaynatılır. 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. yaralı bölge bu krem ile merhemlenir.

Acı Damkоруğu (Yaprak)

1 – 2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden sonra günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Yoğurtotu (Bitki)

40 g malzeme 1 l suda ısıtılarak günde 1,5 – 2 bardak içilir.

Ayrık (Köksü)

20 g kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilerek süzülür. Yemeklerden önce günde 3 kez

0,3 bardak içilir. Soltüsyon olarak da kullanılabilir.

<i>Biberiye (Yaprak) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Lavanta (Çiçek) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>10 G</i>

2 yemek kaşığı malzeme ½ l suda kaynatılır. Egzama tedavisinde solüsyon şeklinde uygulanır.

Civanperçemi (Bitki)

Yaralı bölgeye koyu kıvamlı bitki suyu sürülür.

<i>Hindiba (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Gül (Taçyaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

Malzemeler suda kaynatılarak, sorunlu bölgenin tedavisinde kompres olarak kullanılır.

Yabani Karahindiba (Kök)

20 g kök ya da 40 g bitki 1 l suda 30 dakika haşlandıktan sonra süzülür. Egzama tedavisinde solüsyon olarak kullanılır.

Su Keneviri

(Bitki) – *1 Yemek Kaşığı*

Kırmızı Yabanmersini

(Yaprak) – *1 Yemek Kaşığı*

Malzemeler 2 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden 30 dakika önce, günde 3 – 4 kez 50 ml içilir.

<i>Su Keneviri (Bitki) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Isırgan (Yaprak) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Mercanköşk (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Hercai Menekşe (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>

Atkuyruğu (Bitki) –

10 G

Meyan (Kök) –

10 G

Kediotu (Kök) –

15 G

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika ısıtıldıktan sonra 45 dakika soğumaya terk edilerek süzülür ve suyu sıkılır. 200 ml'ye tamamlanarak yemeklerden önce, günde 3 kez 80 – 100 ml içilir.

Su Keneviri (Bitki) – 10 G

Çilek (Yaprak) – 100 G

Papatya (Çiçek) – 100 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenerek çay gibi içilir.

Yabanmersini (Meyve)

Taze toplanmış meyveler lapa haline getirilerek kompres şeklinde ya da solüsyon olarak kullanılır.

Kırlangıçotu (Bitki)

½ l hacmindeki kap, doğranmış taze bitki ile (kurusu kabın ¼ oranında alınır) doldurularak üzerine kaynar su ilave edilir. Soğuduktan sonra süzülür. yemeklerden 10 – 15 dakika önce, günde 3 kez 3 bardak içilir. Her 7 günlük uygulamadan sonra tedaviye 2 gün ara verilir. Bu su, tamamen iyileşinceye kadar içilir.

Ada Çayı (Yaprak) – 10 G

Sinirotu (Yaprak)- 10 G

Civanperçemi (Bitki) – 15 G

Pelin (Yaprak) – 5 G

Isırgan (Yaprak) – 10 G

Kantaron (Bitki) –

15 G

Mısır (Koçan) –

10 G

Ardıç (Tohum) –

10 G

3 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda bekletilerek süzülür. Yemeklerden 30 dakika önce şekerle 150 – 200 ml içilir.

Beyaz Ballıbabı (Çiçek)

2 yemek kaşığı malzeme oda ısısındaki 2 bardak suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 – 5 kez 100 ml içilir.

Kına (Çiçek)

Ağustos ortası ile eylül ortası arasında toplanan kına çiçekleri kullanılır. % 10 oranında kına merhemi hazırlanır (10 g kuru çiçeğe 100 g vazelin ya da taze tereyağı). Merhem egzama ve tekrar eden ülserli yaraların tedavisinde kullanılır.

Macun şeklinde de kullanılabilir. Toz halindeki kına macun kıvamını alıncaya dek su ile karıştırılır. Daha sonra 1/1 oranında şap ya da safra ile karıştırılır.

Okaliptüs (Yaprak)

Malzeme kaynatılarak koyu kıvamlı su elde edilir (50 g ufalanmış kuru yaprağa 1 bardak kaynar su). 10 dakika kaynatıldıktan sonra ılık bir yerde 1 saat bekletilerek süzülür.

Çam (Reçine)

Sarı sulu egzamalar ve tekrar eden ülserlerin tedavisinde kullanılır. Hastalık iyileşene kadar irinli bölgeye birkaç kere reçine sürmek yeterli olacaktır.

Lahana (Yaprak)

Lahana yaprağı yumurta sarısı ile birlikte irinli egzamaların tedavisinde kullanılır.

Cilt Kanseri

Baldıran (Çiçek)

İnce kıyılmış malzeme 1/1 oranında vazelin ile karıştırılır. Merhem şeklinde kullanılır.

Su Mercimeği (Bitki)

- 1) 1/1 oranında vazelin ile karıştırılan malzeme güzelce ovulur. Haricen kullanılır.
- 2) 50 g malzeme 500 ml suda 5 dakika kaynatılarak 3 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez oral olarak 100 ml alınır.
- 3) 1 yemek kaşığı kurutulmuş malzeme 200 ml votkada 10 gün bekletildikten sonra süzülür. günde 3 kez 30 damla içilir.

Patates (Çiçek)

- 1) Gölgede kurutulan patates çiçekleri toz haline getirilerek 1/1 oranında vazelin ile ya da tuzsuz tereyağı ile karıştırılır ve sargı şeklinde uygulanır.
- 2) 1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat

bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez 100 ml içilir.

Bağbozan, Bostanbozan (Çiçek)

- 1) Gölgede kurutulan küsküt çiçekleri toz haline getirilerek 1/1 oranında vazelin ile ya da tuzsuz tereyağı ile karıştırılır ve sargı şeklinde uygulanır.
 - 2) 1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez 100 ml içilir.
-

İncir (Meyve)

Taze ya da tereyağında uzun süre buğulama yöntemiyle pişirilmiş incir meyvesi, onkolojide tümör gelişimini durdurmak için kullanılır.

Kıran

Böğürtlen (Yaprak)

Kıyılmış yapraklar yaralı bölgeye konur.

Yaban Çileği (Meyve)

Taze meyve suyu ya da ezilmiş meyve kıran tedavisinde kompres şeklinde uygulanır.

Isırgan (Yaprak)

Isırganın suda demlenmesi ile elde edilen sıvıdan günde 3 - 4 kez, yemeklerden 30 dakika önce 1 yemek kaşığı alınır.

Limon (Meyve)

Yaralı bölgeye limon suyu sürülür.

Çilek (Bitki)

50 g bitkinin 1 l suda bekletilmesinden elde edilen su içilir.

Yabanmersini (Meyve)

Meyveler pişirilir ve kayılır. Elde edilen içerik kompres şeklinde uygulanır.

Kartopu (Meyve)

Yaralı bölgeye meyvenin suyu sürülür.

Andızotu (Kök)

10 g kıyılmış malzeme 100 ml kaynar suda 5-7 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Kırmızı şerit halindeki kırıntı tedavisi için günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Boyacı Katırtırnağı (Bitki)

1 çay kaşığı kuru malzeme 2,5 bardak suda 0,3'ü buharlaşınca kadar kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Sıvı günde birkaç kez 1 - 2 yemek kaşığı alınır.

Pıtrak (Bitki)

Pıtrak otunun taze sıkma suyu içilir (günlük doz 10 g bitkinin suyudur). Bitkinin suyu haricen de kullanılabilir.

Şahtere (Bitki)

Yaralı bölgeye şahtere bitkisinin suyu sürülür.

Aslanağzı (Çiçek)

Aslanağzı çiçekleri az miktarda tereyağı ile karıştırılarak haricen, merhem şeklinde kullanılır.

Sarımsak (Meyve)

- 1) Sorunlu bölge sarımsak ile ovulur. Ardından iyice ufalanmış akağaç kömürü ile dul avratotu kökü 20 - 30 dakika sürülmek suretiyle hasta bölgeye uygulanır. Saçkıran tedavisinde uygulanır.
 - 2) Kıyılmış sarımsak sargı bezine sürülerek cildin sorunlu bölgesine 3 - 4 gün boyunca 10 dakika uygulanır.
-

Kırlangıçotu (Bitki)

- 1) ½ l hacimli kavanozun yarısı kıyılmış malzeme ile doldurulur (kuru malzeme için kavanozun ¼'ünü doldurmak yeterli olacaktır). Üzerine kaynar su ilave edilir. Soğuduktan sonra süzülür. Günde 3 kez, yemeklerden 10 - 15 dakika önce 100 ml içilir. Çocuklara bu dozun yarısı verilir. Her 7 günden sonra 2 günlük bir ara verilir.
 - 2) Kırlangıçotunun kaynatılmış, koyu kıvamlı suyu oldukça etkilidir. Kompres şeklinde uygulanır.
-

kapatınız ve iki saat demleyiniz. Daha sonra karışımı süzgeçten geçiriniz. Günde üç kez bu karışımdan içiniz.

Psoriasis (Sedef Hastalığı)

Psoriasis (sedef) hastalığı kaşıntı, kuruluk ve deri döküntüsü ile karakterize olan yaygın bir dermatit çeşididir. Bu hastalık iltihaplanmayı azaltmak ve hastayı daha rahat ettirmek için genellikle piyasadaki en yeni farmasötik tedavi uygulanır. Pek çok Rus dermatolog psoriasisin tedavisinde bitkilerden yararlanmayı tercih etmektedirler ve chago (bir tür mantar= inanotu obligus veya paria obligua diye bilinir) özüyle birlikte pek çok kompleks reçete hazırlamışlardır. Standart bir reçete aşağıdaki reçetelerden herhangi birini uyguladıktan 30 dakika sonra ya da 30 dakika önce katran köpüğü özünden günde üç kez ½ bardak (125 ml) içmeyi gerektirir.

Psoriasis Reçetesi -1

- 1 Kısım Çuhaçiçeği Kökü*
(Primrose Roots)
- 1 Kısım Kediotu Kökü*
(Valerian Roots)
- 1 Kısım Yonca Yaprağı*
(Buckbean Leaves)
- 2 Kısım Karahindiba Çiçeği ve*
Yaprağı
(Dandelion Flowers And
Leaves)

Bir çorba kaşığı (15 gram) bitkisel karışımı bir bardak kaynar suya (250 ml.) ekleyiniz. Bu karışımı termosaya ekleyip kapağını

Psoriasis Reçetesi -2

- 1 Kısım Meyankökü (Licorice Roots)*
- 1 Kısım Kantoron (St. Johnswort)*
- 1 Kısım Karahindiba Çiçeği ve Yaprağı*
(Dandelion Flowers And
Leaves)

Yukandaki gibi bir karışım hazırlayınız. Bu karışımdan günde üç kez ¼ bardak (60 ml.) içiniz.

Psoriasis Reçetesi -3

- 1 Kısım Kediotu Kökü (Valerian Roots)*
- 1 Kısım Nane Yaprağı*
(Peppermint Leaves)
- 2 Kısım Meyankökü*
(Licorice Roots)

Yukandaki gibi bir karışım hazırlayınız. Bu karışımdan akşam yemeği vaktinde bir bardak (250 ml.) ve yatmadan önce ½ bardak (125 ml.) içiniz.

Diğer Sedef ve Uçuk (Herpes) Reçeteleri

Gül Hatmi (Kök)

Hatmi kökünün suda bekletilmesiyle elde edilen sıvıdan 1 – 2 hafta boyunca, günde 3 kez yemeklerden önce 1 yemek kaşığı alınır.

Ahududu (Dal)

Malzeme kaynatılmış su ile yıkanır 1 – 2 cm uzunluğunda parçalara bölünür ve

lapa haline gelene dek çiğnenir. Elde edilen içerik uçuklu bölgeye konur.

<i>Su Keneviri (Bitki) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Sarı Kantaron (Bitki) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Andızotu (Kök) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Mısır (Koçan) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Mürver (Çiçek) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Kırlangıçotu (Bitki) –</i>	<i>5 G</i>
<i>Eğir (Kök) –</i>	<i>5 G</i>
<i>Kırmızı Yabanmersini (Yaprak) –</i>	<i>10 G</i>

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 45 dakika soğumaya bırakılır. Süzülüp suyu sıkıldıktan sonra 200 ml'ye tamamlanır. Sabah ve akşam yemeklerden sonra 100 ml içilir.

Kırlangıçotu (Bitki, Kök)

½ l hacimli kavanozun yarısı kıyılmış taze malzeme ile (kuru malzeme için ¼'ü) doldurulur. Üzerine kaynar su ilave edildikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3 kez yemeklerden 10 – 15 dakika önce 100 ml içilir. Her 7 günden sonra 2 günlük bir ara verilir.

Uçuk tedavisinde konserve edilmiş kırlangıçotu suyu kullanılır. Taze bitki kökleriyle birlikte blendırdan geçirilir, suyu sıkılır ve kapağa 2 cm kalacak şekilde küçük şişelere doldurulur. Hava almayacak şekilde ağzı kapatılır ve 6 – 7 gün sonra

mayalanma başladığında, biriken gazı almak için ağzı düzenli olarak açılır. Bu su uzun süre saklanabilir. Tedavi için yaralı bölge su ile 2 – 3 dakika ovulur ve ardından 3 – 5 dakika ara verilerek tekrar ovulur. Bu işlem art arda 3 – 4 kez tekrar edilir. Bu şekilde günde 2 – 3 kez uygulanır. Sargı bezi kullanılmaz.

Zor İyileşen Yaralar, Apse, Döküntü, Kan Çıbanı ve Egzamaların Kompres İle Tedavisi İçin Reçeteler

Kırlangıçotu (Kök)

500 g kıyılmış malzeme 300 ml votka ya da % 70 ispiroto içerisinde, güneş görmeyen bir yerde 7 gün bekletilir. Kabin ağzı sıkıca kapalı olmalıdır. Yıkama suyu ve kompres olarak kullanılır.

<i>Söğüt (Kabuk) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Kış sümbülü (Köksü) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Kurtpençesi (Kök) –</i>	<i>20 G</i>

3 yemek kaşığı malzeme ½ l kaynar suda, ağzı kapalı bir kap içerisinde kısık ateşte 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Zor iyileşen yaraların tedavisinde, solüsyon şeklinde, ılık olarak haricen kullanılır.

<i>Kokulu Yonca (Bitki) –</i>	<i>5 G</i>
<i>Sarı Kantaron (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Aynisefa (Çiçek) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>10 G</i>

3 yemek kaşığı malzeme ağzı kapalı bir kap içerisinde kısık ateşte 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Ilık olarak kompres ve solüsyon şeklinde kullanılır.

Kartopu (Yaprak) -

50 G

Kartopu (Tohum) -

50 G

Siyah Frenküzümü (Yaprak)-

50 G

Malzemeler 1 l kaynar suya atılarak ağzı sıkıca kapalı bir kap içerisinde kısık ateşte 15 dakika kaynatılır ve süzülür. Egzama tedavisinde ılık olarak solüsyon şeklinde uygulanır.

Akdiken (Kabuk) - 20 G

Meyan (Kök) - 10 G

Huş ağacı(Yaprak) - 20 G

Hercai Menekşe (Bitki) - 20 G

Mürver (Çiçek) - 20 G

1 yemek kaşığı malzeme ağzı sıkıca kapalı bir kap içerisinde, 1 bardak suda 15 dakika kaynatılır. Soğutulduktan sonra süzülür. Ciltte döküntü halinde günde 3 kez 100 ml içilir.

Ayak Terlemesi

Eşek Turpu Centiyan

(Kök) - 1 Ölçek

Meşe (Kabuk) - 3 Ölçek

Koyu kıvamlı kaynatılmış su, sıcak bir şekilde ayak banyosu olarak uygulanır.

Meşe (Kabuk)

Toz haline getirilmiş malzeme, terleme yarı yarıya azalınca kadar her gün, ayağın iç kısmına bolca serpilir. Terlemenin çok fazla olduğu durumlarda 50 - 100 g meşe kabuğu, 1 l suda, kısık

ateşte 20 - 30 dakika kaynatılır. Ayak banyosu için kullanılır.

Atkuyruğu (Bitki)

36 g atkuyruğu otu 3 l suda 30 dakika kaynatılır. Ayak banyosu için kullanılır.

Ada Çayı (Yaprak) - 1 Ölçek

Isırgan (Yaprak) - 1 Ölçek

5 g ufalanmış kuru malzeme 500 ml kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Bir ay süresince 2 günde bir, günde 2 kez 100 ml içilir. Birkaç ay sonra kür tekrarlanır.

İrinli Cilt Hastalıkları

Hüdaverdi Otu (Bitki)

Kurutulmuş otlar toz halinde, günde 3 kez 0,2 g alınır.

Kartopu (Meyve)

10 g meyve ağzı kapalı bir kap içerisinde 1 bardak suda 15 dakika kaynatılır. 45 dakika soğumaya bırakıldıktan sonra süzülerek suyu sıkılır ve 200 ml.ye tamamlanır. Günde 3 - 4 kez 0,3 bardak içilir.

Isırgan (Yaprak)

50 - 60 g malzeme 1 l suda ısıtılır. Gün içerisinde içilir.

Karahindiba (Kök)

Bitkinin 50 - 100 ml taze suyu gün içerisinde içilir.

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 – 4 kez 2 yemek kaşığı alınır.

Ceviz (Yaprak)

- 1) 50 g yaprak 1 l suda demlenerek gün içerisinde içilir.
 - 2) 3 – 5 yemek kaşığı kuru malzeme 500 ml suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Kompres olarak ya da ılık solüsyon şeklinde kullanılır.
-

Ayrık (Köksü)

60 g ayrığın 1 l suda kaynatılmasıyla elde edilen sıvı uzun bir süre, tam tedavi sağlanıncaya kadar içilir.

Kereviz (Kök)

- 1) 3 – 4 g kıyılmış malzeme 1 l suda 8 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez 1 çay kaşığı alınır.
 - 2) 1 yemek kaşığı kıyılmış taze malzeme 1,5 bardak soğuk suda 4 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.
 - 3) Kökün taze sıkılmış suyu yemeklerden 30 dakika önce, günde 3 kez 1 – 2 çay kaşığı içilir.
-

Çayırteresi (Çiçek, Sap)

Meyan (Kök) – 1 Ölçek
Rezene (Tohum) – 1 Ölçek
Akdiken (Kabuk) – 1 Ölçek
Dul Avratotu (Kök) – 1 Ölçek
Karahindiba (Kök) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 45 dakika soğumaya bırakılır. Süzülüp suyu sıkılarak 200 ml'ye tamamlanır. Yemeklerden 30 dakika önce sıcak şekilde 100 – 150 ml içilir.

Su Keneviri (Bitki)

4 yemek kaşığı malzeme bir termos içerisinde 1 l kaynar suda 10 saat bekletilir. 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Günde 3 – 4 kez 100 ml içilir.

Su Keneviri (Bitki) – 10 G
Ceviz (Yaprak) – 5 G
Hercai Menekşe (Bitki) – 20 G
Dul Avratotu (Kök) – 15 G
Beyaz Ballıbaba (Çiçek) – 10 G
Çilek (Yaprak) – 15 G
Siyah Frenküzümü (Yaprak) – 10 G
Civanperçemi (Bitki) – 10 G

20 g malzeme 1 suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Saatte bir 0,3 bardak içilir.

Sarımsak (Kelle)

Sarımsak suyu ve lanolin 1/1 oranında karıştırılarak merhem şeklinde uygulanır.

Kırlangıçotu (Bitki)

5 g malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 45 dakika soğumaya bırakılır. Süzülüp suyu sıkıldıktan sonra 200 ml'ye tamamlanır. Yemeklerden 15 dakika önce, günde 2 - 3 kez 80 - 100 ml içilir.

Beyaz Ballıbabı (Çiçek)

30 g malzeme 1 l suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 2 - 3 saat bekletilerek süzülür. Banyo şeklinde uygulanır.

<i>Eğir (Kök) -</i>	20 G
<i>Göz Otu (Bitki) -</i>	20 G
<i>Mercanköşk (Bitki) -</i>	20 G
<i>Acı Pelin (Yaprak) -</i>	20 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlenerek soğuduktan sonra süzülür. Eksüdatif diatez tedavisinde günde 2 - 3 bardak içilir.

<i>Söğüt (Kabuk) -</i>	30 G
<i>Meşe (Kabuk) -</i>	30 G
<i>Beşparmakotu (Köksü) -</i>	30 G

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml soğuk suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Zor iyileşen ülserli yaraların tedavisinde kompres ve banyo şeklinde uygulanır.

<i>Söğüt (Kabuk) -</i>	15 G
<i>Dul Avratotu (Kök) -</i>	15 G

4 yemek kaşığı malzeme 1 l suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra 30 dakika bekletilir ve süzülür. Saç dökülmesi, kepek ve saç derisinde

kaşınmaya karşı gūnaşırı kafayı yıkamada kullanılır.

<i>Hardal (Tohum) -</i>	30 G
<i>Papatya (Çiçek) -</i>	30 G
<i>Biberiye (Yaprak) -</i>	15 G

2 yemek kaşığı iyice dövülmüş malzeme 0,5 l soğuk suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Kompres şeklinde ve kan dolaşımını düzenleyen lokal banyolarda kullanılır.

<i>Kokulu Yonca (Bitki) -</i>	15 G
<i>Gül hatmi(Kök) -</i>	15 G
<i>Papatya (Çiçek) -</i>	15 G

3 yemek kaşığı malzemeye lapa halini alana kadar kaynar su ilave edilir. Bu lapa yumuşatıcı yakı olarak bir peçete yardımıyla hasta bölgeye konur. Bu reçete hatmi çiçeği olmadan da uygulanabilir.

<i>Böğürtlen (Yaprak) -</i>	15 G
<i>Yersarmaşığı (Bitki) -</i>	15 G
<i>Andızotu (Kök) -</i>	15 G
<i>Eğir (Kök) -</i>	15 G

2 yemek kaşığı malzeme 0,3 bardak ayçiçeği yağında 10 dakika kaynatılarak 4 saat bekletildikten sonra süzülür. Sırcalı ve irinli cilt hastalıklarının tedavisinde merhem ve kompres şeklinde kullanılır.

<i>Sarı Kantaron (Bitki) -</i>	40 G
<i>Atkuyruğu (Bitki) -</i>	40 G
<i>Papatya (Çiçek) -</i>	40 G

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. zor iyileşen yaraların ve apselerin tedavisinde ılık kompres olarak uygulanır.

Yaban Çileği (Yaprak) –

20 G

Ceviz (Yaparak) –

20 G

Su Keneviri (Bitki) –

20 G

Hercai Menekşe (Bitki) –

20 G

50 g malzeme 1 l kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. İrinli cilt hastalıklarının tedavisinde günde 5 – 6 kez 0,3 bardak içilir.

Isırgan (Yaprak) – 20 G

Kuşburnu (Meyve) – 20 G

Mercanköşk (Bitki) – 5 G

Hercai Menekşe (Bitki) – 5 G

Kekik (Bitki) – 5 G

Peygamberçiçeği (Çiçek) – 5 G

Nane (Yaprak) – 5 G

Civanperçemi (Bitki) – 5 G

Atkuyruğu (Bitki) – 5 G

Kediotu (Kök) – 10 G

Huşağacı (Yaprak) – 10 G

Su Keneviri (Bitki) – 10 G

Aynisefa (Çiçek) – 10 G

1 yemek kaşığı malzeme 1,5 bardak kaynar suda demlenir. Bir termos içerisinde 2 saat bekletildikten sonra süzülür. 1 yaşından küçük çocuklar için günlük dozaj 50 ml, 2 – 3 yaş için 250 ml.dir. Alerjik dermatozlarda gerekli dozaj aç karına, 4 seferde alınır. Tedavi 3 ila 12 aysürer.

Akdiken (Kabuk) – 10 G

Meyan (Kök) – 10 G

Ceviz (Yaprak) – 40 G

Hercai Menekşe (Bitki) – 40 G

1 yemek kaşığı malzeme 3 bardak suya atılır ve 2 bardak kalıncaya kadar kaynatılır. Eksüdatif diatez

tedavisinde toplam dozaj gün içerisinde birkaç seferde içilir.

Akdiken (Kabuk) – 40 G

Büyük Isırgan (Yaprak) – 40 G

Huş Ağacı (Yaprak) – 40 G

Keten (Tohum) – 40 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda kaynatıldıktan sonra soğutulur. Kronik kabızlığın neden olduğu cilt döküntüsü tedavisinde haricen solüsyon ve yıkama suyu olarak ya da oral olarak günde 1 bardak alınır.

Dul Avratotu (Kök) – 15 G

Eğir (Kök) – 15 G

Şerbetçiotu (Tomurcuk) – 60 G

6 yemek kaşığı malzeme 1 l suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra 30 dakika bekletilir ve süzülür. Saç dökülmesi, kepek ve saç derisinde kaşınmaya karşı saçları yıkamada kullanılır.

Ebegümesi (Çiçek) – 15 G

Gül Hatmi (Kök) – 15 G

Papatya (Çiçek) – 15 G

Kokulu Yonca (Bitki) – 15 G

Keten (Tohum) – 45 G

3 yemek kaşığı malzeme lapa kıvamı alacak şekilde kaynar su ile karıştırılır. Yumuşatıcı yakı olarak kullanılır.

Devetabanı Öksürük Otu

(Yaprak) – 15 G

Isırgan (Yaprak) – 15 G

6 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür.

Kepek ve saç derisi kaşınmasına karşı saçları yıkamada kullanılır.

Ceviz (Yaprak) – 15 G

Ayçiçeği Yağı – 10 G

Balmumu –

15 G

Doğranmış ceviz yaprakları ayçiçeği yağında 7 gün bekletildikten sonra suda kaynatılır. Güzelce süzildikten sonra 30 dakika daha kaynatılır ve balmumu ilave edilir. Karıştırarak soğutulur. Elde edilen merhem yaraları iyileştirmede kullanılır.

Biberiye (Yaprak) –

15 G

Sığırkuyruğu (Çiçek) –

30 G

Papatya (Çiçek) –

30 G

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. İltihaplı ciltlerin tedavisinde kompres ya da banyo şeklinde uygulanır.

Papatya (Çiçek) – **10 G**

Hardal (Tohum) – **15 G**

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml soğuk suda 20 dakika bekletilir. Kompres şeklinde ve kan dolaşımını düzenleyen banyo şeklinde uygulanır.

Kereviz (Su) – **50 G**

% 3 Sirke Asidi – **50 G**

Sofra Tuzu – **2 G**

Malzemeler karıştırılarak iltihaplı ciltlerin tedavisinde haricen solüsyon olarak kullanılır.

Meyan (Kök) – **15 G**

Akdiken (Kök) – **15 G**

Hercai Menekşe (Bitki) – **20 G**

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Eksüdatif diatez tedavisinde sabah ve akşam 0,5 – 1 bardak içilir.

Hercai Menekşe (Bitki) – **20 G**

Dul Avratotu (Kök) – **15 G**

Çilek (Yaprak) – **15 G**

Civanperçemi (Çiçek) – **10 G**

Beyaz Ballıbabası (Çiçek) – **10 G**

Su Keneviri (Bitki) – **10 G**

Siyah Frenküzümü (Yaprak) – **10 G**

Ceviz (Yaprak) – **5 G**

20 g malzeme 1 bardak suya atılarak kısık ateşte 10 dakika pişirilir. Bir süre bekletilip soğutulduktan sonra süzülür. Kan çıbanı ve diğer irinli cilt hastalıklarının tedavisinde saatte bir 2 yemek kaşığı alınır.

Hercai Menekşe (Bitki) – **60 G**

Su Keneviri (Bitki) – **15 G**

Keten (Yaprak) – **15 G**

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Çocuklarda sıracı tedavisinde günde 3 – 4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Ada Çayı (Yaprak) – **5 G**

Papatya (Çiçek) – **5 G**

Mineçiçeği (Yaprak) – **10 G**

Atkuyruğu (Bitki) – **10 G**

Gül (Taç Yaprak) – **10 G**

Meşe (Kabuk) – **10 G**

Malzemeler 1 l kaynar suda 30 dakika demlendikten sonra süzülür. Yaraları iyileştirici solüsyon olarak kullanılır.

Karaturp (Kök)

Streptodermi durumunda yaralı bölgeye taze sıkılmış karaturp suyu sürülür.

Kuru ya da Taze Soğan

Sürtünmelerde lapa haline getirilerek sargı bezi yardımıyla yaralı bölgeye uygulanır. Tavuk yağı ile de karıştırılabilir.

Maydanoz (Yaprak, Kök)

Taze yapraklardan elde edilecek her tür su dermatit ve nerodermitletlerin tedavisinde yaralı bölgeye sürülür (sargı kullanılmaz, cildin kendi kendine kuruması sağlanır).

Nane (Yaprak)

50 g kuru malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir. 37°C ısıdaki banyo suyuna ilave edilir. Uygulama 15 – 25 dakika sürer. Dermatit ve nerodermitletlerin tedavisinde uygulanır.

Maydanoz (Bitki)

Yaralı bölge maydanozun her tür suyu ile ovulur. Ardından 1 saat normal kompres uygulanır. Daha sonra baş (ya da başka bölge) ykanır (bite karşı etkilidir).

Sarımsak (Kelle)

Çiğ sarımsaktan lapa yaparak gecedan sargı bezi yardımıyla vücutda uygulanır. Vücuttaki aşınma ve sürtünmelerin tedavisinde tavsiye edilir.

Böcek ve Yılan Sokmaları

Sarımsak (Kelle)

Balarısı ve eşekarısı sokması durumunda yaralı bölgeye sarımsağın taze suyu sürülür. Çiğ sarımsak lapası, sağlıklı dokuları da kaplayacak şekilde yaralı bölgeye sürülür.

Maydanoz (bitki)

Maydanozun sıkılmasından, suda bekletilmesinden ya da kaynatılmasından elde edilen sudan, o anda hangisine daha kolay ulaşılabiliriyorsa o kullanılır. Yaralı bölgeye sıvı sürülür ve kuruması beklenir.

Patates (Yumru)

Çiğ patates lapa ya da dilim şeklinde ısırılan bölgeye konur.

Nane (Yaprak)

Tuzla yoğrulan nane sargı şeklinde ısırılan bölgeye uygulanır. Durumu daha da iyileştirmek için içerisinde nane yaprakları bekletilmiş beyaz şarap içilebilir.

Mayasıl Otu Ajuga.L (Bitki)

Bitkinin suyu balarısı sokmasına karşı kullanılır.

Lahana (Yaprak)

Isırılan bölgeye lahana yaprağı bağlanır. Gerek duyulması halinde işlem tekrarlanır.

Kına Çiçeği (Bitki)

Zehirli yılan sokmalarında bitkinin çiçeği ve tohumu yaralı bölgeye konur.

Sinirotu (Yaprak) – 1
Ölçek
Civanperçemi (Bitki) – 1
Ölçek

Kıyılmış taze malzeme böceklerin soktuğu bölgelere konur.

Su Keneviri (Bitki)

Yılan sokması durumunda ezilmiş taze su keneviri yaralı bölgeye konur.

Köpek Dili (Kök)

4 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 1 l suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 12 saat bekletilir ve süzülür. Haricen solüsyon olarak kullanılır.

ALERJİLER

Alerji, alerjisi olmayan bireylerde olumsuz bir etki göstermeyen bir maddeye karşı bağışıklık sisteminin fazla reaksiyon göstermesidir. Genetik bir faktörden ya da başka bir eğilimli olma durumundan dolayı alerjisi olan bireylerdeki bağışıklık sistemi, vücuda giren zararsız bir maddeyi yanlışlıkla sağlığa yönelik bir tehlike olarak algılar. Alerjik reaksiyonları tetikleyen maddeler arasında polenler, toz, deri pulu, duman, buhar ve ceviz gibi sert kabuklu yiyecekler, su kabukluları ve süt gibi yiyecekler yer alabilir. Alerjik reaksiyonlar

esasen deriyi, solunum sistemini ve kan damarlarını etkilerler.

Doktorlar alerjik reaksiyonlara neden olan maddeyi belirleyip bu maddeyi hastanın diyetinden ya da çevresinden çıkararak alerjiyi tedavi ederler. Bazı durumlarda vücudun alerjenlere tepki vermesini engelleyen antihistaminler verilir. Pek çok Rus hastanın alerjilerinin tedavisi için bitki terapisi kullanılmaktadır ve bu tedavi yönteminde antihistaminlerin yan etkileri görülmemektedir. Rus aktarlar mevsim alerjisi şikayeti olanların o alerjiye hangisinin en iyi sonuç verdiğini bulmak için yıl içinde (ya da mevsim içinde) pek çok farklı ve kompleks bitki reçetesi denemeleri tavsiyesinde bulunurlar. Önlem olarak, bu reçeteleri uygulamanın en iyi zamanı alerji mevsiminin başlamasından önceki dönemdir. Gerekli takdirde tüm alerji mevsimi boyunca bu reçetelerden herhangi birini tereddüt etmeden uygulayabilirsiniz.

Alerji Reçetesi -1

1 Kısım Meyankökü (Licorice Roots)

2 Kısım Bağa (Plantain)

1 Kısım Medine Çiçeği (Everlasting)

1 Kısım Atkuyruğu (Horsetail)

Bir bardak soğuk suya (250 ml.) 1 ½ çay kaşığı (7 gr.) bitki karışımı ilave ediniz. Kapağı kapatınız ve iki saat bekleyiniz. Kaynayana kadar karışımı ısıtınız; daha sonra hafif ateşte beş dakika daha ısıtmaya devam ediniz. Karışımı bir termosla doldurup kapağını kapatınız ve dört saat demleyiniz. Yemeklerden önce günde üç kez bu karışımdan ¼ bardak (60 ml.) içiniz.

Alerji Reçetesi -2

1 Kısım Altıncık Çiçeği
(*Calendula Flowers*)

2 Kısım Nane Yaprağı
(*Peppermint Leaves*)

1 Kısım Hercai Menekşe (*Pansy*)

1 Kısım Andızotu Kökü
(*Elecampane Roots*)

Yukarıdaki gibi bir karışım
hazırlayıp aynı şekilde
uygulayınız.

Alerji Reçetesi -3

3 Kısım Huş Yaprağı (*Birch
Leaves*)

1 Kısım Papatya Çiçeği
(*Chamomile Flowers*)

2 Kısım Adaçayı (*Sage*)

1 Kısım Hercai Menekşe (*Pansy*)

1 Kısım Altıncık Çiçeği
(*Calendula Flowers*)

Yukarıdaki gibi bir karışım
hazırlayıp aynı şekilde
uygulayınız.

Alerji Reçetesi -4

1 Kısım Hercai Menekşe (*Pansy*)

2 Kısım Güveyotu (*Marjoram*)

1 Kısım Papatya Çiçeği
(*Chamomile Flowers*)

1 Kısım Atkuyruğu (*Horsetail*)

2 Kısım Kediotu (*Valerian*)

Yukarıdaki gibi bir karışım
hazırlayıp aynı şekilde uygulayınız.

Alerji Reçetesi -5

1 Kısım Hercai Menekşe (*Pansy*)

2 Kısım Kediotu Kökü
(*Valerian Roots*)

1 Kısım Bağa (*Plantain*)

2 Kısım Dulavratotu Kökü

(*Burdock Roots*)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp
aynı şekilde uygulayınız.

Alerji Reçetesi -6

1 Kısım Meyankökü
(*Licorice Roots*)

1 Kısım Kediotu Kökü
(*Valerian Roots*)

1 Kısım Huş Tomurcuğu
(*Birch Buds*)

1 Kısım Papatya Çiçeği
(*Chamomile Flowers*)

1 Kısım Huş Yaprağı
(*Birch Leaves*)

1 Kısım Nane Yaprağı
(*Peppermint Leaves*)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp
aynı şekilde uygulayınız.

BİTKİSEL BANYOLAR

(Cilt Hastalıklarının Tedavisinde)

Cilt hastalıklarının tedavisinde
kompleks bitki reçeteleri ile banyo
yapmak Rus şifalı bitkiciliğinin en
karmaşık yönlerinden biridir. Cilt
hastalığının görüldüğü hastaların
tedavisinde % 100 etkili olan, evrensel ve
kompleks bir bitki reçetesi bulunamadığı
belirlenmektedir.

Buna rağmen Rusya'da hala yeni
reçeteler oluşturulurken burada bir dizi
yaygın reçeteye yer verilmektedir. Bazı
reçeteler bazı insanlarda oldukça işe
yarasa da bazı kişilerde yaramayabilir.

Fakat hepsi de güvenilirdir ve hiçbirinin yan etkisi yoktur.

Aşağıdaki bitkisel banyo reçetelerini hazırlamanın standart şekli: 1 bardak (250 ml) bitkisel karışımı 3 litre soğuk suya eklemektir. Karışımı bir kapakla kapatıp 2 saat demlemeye bırakınız. Daha sonra karışımı hafif ateşte kaynayanaya kadar ısıtınız ve 5 dakika daha kaynatınız. Isıtmaya son verip, kapağını kapatınız ve 2 ile 4 saat daha demleyiniz. Küçük kısımları karışımın içinde bırakırken büyük kısımları ayıklayınız. Karışımı su dolu küvete boşaltınız. Banyo suyu 32-35° C olmalıdır.

Küvette 15 dakika uzanınız. Banyoda sıcak hava kaynağı varsa altında ya da önünde 5-10 dakika durup kurulanınız. Eğer banyoda böyle bir kaynak yoksa temiz ve yumuşak bir havluyla kurulanın veya temiz, pamuklu havlu bornoz giyin.

Aktarlar bu banyonun her akşam yatmadan önce yapılması gerektiğini önerirler. Durumunuz 2-3 hafta içinde iyileşme gösterirse, banyo sıklığını sonraki 3 hafta boyunca haftada 5 kez, daha sonra da haftada 2-3 kereye indiriniz.

Kasıntı Önleyici ve Yatıştırıcı Banyo Reçetesi -1

- 1 Kısım Atkuyruğu (*Horsetail*)
- 1 Kısım Meşe Kabuğu (*Oak Bark*)
- 1 Kısım Dulavratotu Kökü (*Burdock Roots*)
- 1 Kısım İnci Çiçeği (*Lily Of The Valley*)

Kasıntı Önleyici ve Yatıştırıcı Banyo Reçetesi -2

- 2 Kısım İnci Çiçeği (*Lily Of The Valley*)
- 1 Kısım Bağa Yaprağı (*Plantain Leaves*)
- 1 Kısım Papatya Çiçeği (*Chamomile Flowers*)

Antiseptik, İltihap Önleyici ve Kanamayı Durdurucu Banyo Reçetesi -3

- 1 Kısım Kantaron (*St. Johnswort*)
- 1 Kısım Altıncık Çiçeği (*Calendula Flowers*)
- 3 Kısım Kırlangıç Otu Bitkisi (*Celandine Herb*)

Antiseptik, İltihap Önleyici ve Kanamayı Durdurucu Banyo Reçetesi -4

- 1 Kısım Adaçayı (*Sage*)
- 2 Kısım Andızotu Kökü (*Elecampane Roots*)
- 1 Kısım Huş Yaprağı (*Birch Leaves*)
- 1 Kısım Kırlangıçotu (*Celandine*)

Antiseptik, İltihap Önleyici ve Kanamayı Durdurucu Banyo Reçetesi -5

- 2 Kısım Huş Yaprağı (*Birch Leaves*)
- 1 Kısım Kantaron (*St. Johnswort*)

1 Kısım Kırlangıçotu (Celandine)

Lichen Planus Banyo Reçetesi -6

1 Kısım Oğulotu (Lemon Balm)

1 Kısım Nane Yaprığı (Peppermint Leaves)

1 Kısım Kırlangıçotu (Celandine)

Lichen Planus Banyo Reçetesi -7

1 Kısım Aslan Kuyruğu (Motherwort)

1 Kısım Kediotu Kökü (Valerian Roots)

1 Kısım Oğulotu (Lemon Balm)

Psoriasis Banyo Reçetesi -8

1 Kısım Kırlangıçotu Yaprığı (Celandine Leaves)

1 Kısım Ardiç Meyvesi (Juniper Berries)

Rus şifalı bitkiciler daha iyi sonuçlar elde edebilmek için altı bardak (1 ½ litre) ezme katran köpüğü özünü bu banyo formülüne eklemeyi önermektedirler.

Stomatolojik hastalıklardan en yaygın olanları gingvit (dişeti iltihabı), çürüme (diş minesindeki distrofik ya da enfeksiyonlu süreç sonrası dişlerde aşamalı bozulma), paradontoz (diş çevresindeki dokularda kronik iltihaplanma), periodontit (diş kökü üzerindeki dokularda iltihaplanma), pülsit (dişözünde iltihaplanma), stomatit (ağız mukozasında iltihaplanma) ve diş flüksiyonu (diş üzeri ya da dişeti altı bölgede ödemli irin) gibi hastalıklardır.

Bu hastalıkların tedavisinde sadece kimyasal preparatlar değil, analjezik; antienflamatuar, kanamayı durdurucu, ağrı kesici ve sahip olduğu zengin B, P vitaminleri ve flüor içeriği sayesinde dişleri güçlendirici etkiye sahip şifalı bitkiler de kullanılır. Tedavi için bazı bitkisel gıdalar kullanılabilir.

Nar (Çekirdek)

Diş ağrısı durumunda nar çekirdekleri balla karıştırılarak alınır.

Lahana

Taze lahana suyu 1/1 oranında ılık su ile seyreltilir. Stomatit tedavisinde gargara olarak kullanılır.

Kuru Soğan

Soğanın 1/1 oranında su ile seyreltilmiş taze suyu ağız mukozasındaki yaraların tedavisinde solüsyon olarak kullanılır.

Havuç

AĞIZ BOŞLUĞU VE DİŞ HASTALIKLARI

Dişeti iltihaplanmasında taze havuç suyu gargara olarak kullanılır.

Kuzukulağı (Yaprak)

Kuzukulağı yapraklarının suyu dişeti bozulmalarına karşı günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Fesleğen (Yaprak)

30 – 50 g kıyılmış yaprak 1 l kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Gargara olarak kullanılır ve günde 2 kez 50 ml içilir.

Mineçiçeği (Yaprak)

1 yemek kaşığı kıyılmış yaprak 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde birkaç kez gargara olarak kullanılır.

Yılan Otu Kurtpençesi (Kök)

20 g kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Elde edilen sudan 1 yemek kaşığı, 100 ml su ile seyreltilerek gargara için kullanılır.

Meşe (Kabuk)

50 g kıyılmış kabuk 2 bardak soğuk suya ıslanır. 30 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde en az 6 kez gargara şeklinde uygulanır.

Sarı Kantaron (Bitki)

10 g kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda 3 – 5 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Yemeklerden sonra günde 1 – 2 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Ceviz (Yaprak)

5 g yaprak 1 bardak kaynar suda 30 dakika demlendikten sonra süzülür. Elde edilen sıvıdan 1 tatlı kaşığı, 100 ml su ile seyreltilerek yemeklerden sonra günde 3 kez gargara olarak uygulanır. 10 – 12 gün boyunca tedaviye devam edilir.

Diş Ağrısı

Eğir (Kök)

10 g ince kıyılmış malzeme 500 ml % 60 ispiroya konarak ağzı kapatılır. Şişenin ağzı macunlanarak 40 – 50 dakika düdüklü tencerede bekletilir. Sudan az miktarda alınarak ağızda bekletilir.

Yabani Dereotu (Kök)

1 yemek kaşığı ince kıyılmış malzeme 1 bardak suda 15 dakika kaynatılarak süzülür. Gargara olarak kullanılır.

Melekotu (Kök)

Melekotu kökünün suyu ağrıyan diş kovuğuna konur ya da kök çiğnenir.

Filago Arvensis L.(Yaprak)

3 yemek kaşığı malzeme 2 bardak suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Gargara olarak kullanılır.

Şeytan Şalgamı (Kök)

½ çay kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Gargara olarak kullanılır.

Solucanotu (Çiçek) – 1 Yemek Kaşığı

Huş ağacı (Tomurcuk) – 2 Yemek Kaşığı

Sarımsak (Diş) – 1 Diş

Diş ağrısı durumunda malzemeler ezilerek çiğnenir.

Papatya (Çiçek)

15 g malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika demlendikten sonra süzülür. Ilık bir şekilde, günde 3 – 4 kez gargara olarak uygulanır.

Civanperçemi (Bitki)

2 yemek kaşığı ufalanmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat demlendikten sonra süzülür. Günde birkaç kez gargara olarak kullanılır.

Bayırturpu, (Kök)

Acırganın taze suyu ile ağız, günde birkaç kez çalkalanır.

Yabanmersini (Çiçek)

100 g malzeme 500 ml suda % 30'u buharlaşana kadar kaynatılır. Soğutulduktan sonra süzülür. Günde 2 – 4 kez gargara olarak uygulanır.

Ada Çayı (Yaprak)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 5 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Bu su hasta dişetinin bulunduğu bölgede tutulmaya çalışılarak gargara şeklinde kullanılır. Ağızdaki su soğudukça değiştirilir. 12 – 15 gün boyunca günde 2 – 4 kez, 30 dakika içerisinde 3 ila 5 kere uygulanır.

Ada Çayı (Yaprak) – 5 G

Meşe (Kabuk) – 5 G

Yaprak ve kabuğun ayrı ayrı kaynatılmış birer bardak suyu karıştırılarak ılık şekilde, gargara olarak kullanılır.

Beyaz Ballıbaba (Çiçek)

30 g malzeme 1 l suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 2 – 3 saat bekletilir ve süzülür. Gargara olarak kullanılır.

STOMATİTİS (AĞIZ İLTİHABI)

Stomatitis ağızda oluşan iltihaba verilen klinik bir terimdir. Genellikle tükürük salgısının fazlalığı, ağız kokusu, ateş, ağrı ve terlemeye yol açar. Çoğunlukla virüsler ve bakteriler yüzünden oluşur, ancak acı ve baharatlı besinlerde, sigara dumanında, diş macunundaki kimyasallarda ve pek çok başka şeyde bulunan tahriş edici maddeler, besin eksiklikleri, kızamık ve frengi gibi sistemik enfeksiyonlar da stomatitise neden olur.

Stomatitisin sebepleri ve semptomları değiştiğinden bu teşhis hangi bitkisel formülün bu hastalığa iyi geleceğini belirler. Aşağıdaki bitkisel karışım çözümleri sadece geleneksel tıbbi tedaviye bir tamamlayıcı olarak uygulanır ve böylece çok iyi sonuçlar alındığı gözlenmiştir.

Stomatitis Reçetesi -1

2 Kısım Meşe Ağacı Kabuğu

(Oak Bark)

1 Kısım Adaçayı Yaprağı

(Sage Leaves)

1 Kısım Kantoron

Bir buçuk çay kaşığı (7 gr) bitkisel karışımı bir kaba koyunuz ve üstüne bir bardak (250 ml) sıcak su ekleyiniz. Kısık ateşte 15 dakika kadar ağır ağır kaynatınız. Karışımı ateşten alınız ve 45 dakika bekletiniz. Soğuttuğunuz karışımı günde her saat başı 5'er dakika gargara olarak kullanınız.

Stomatitis Reçetesi -2

2 Kısım Papatya Çiçeği

(Chamomile Flowers)

AĞIZ BOŞLUĞU HASTALIKLARI

3 Kısım Adaçayı Yaprağı (Sage Leaves)

2 Kısım Nane Yaprağı (Peppermint Leaves)

1 Kısım Rezene Tohumu (Fennel Seeds)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayıp kullanınız.

Stomatitis Reçetesi -3

4 Kısım Meşe Ağacı Kabuğu (Oak Bark)

4 Kısım Mercan Köşk (Marjoram)

2 Kısım Hatmi Kökü (Althaea Roots)

3 Kısım Andızotu Kökü (Elecampane Roots)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayıp kullanınız.

Stomatitis Reçetesi -4

1 Kısım Papatya Çiçeği (Chamomile Flowers)

1 Kısım Altıncık Çiçeği (Calendula Flowers)

1 Kısım Keten Tohumu (Flax Seeds)

3 Kısım Hatmi Kökü (Althaea Roots)

1 Kısım İhlamur Ağacı Çiçeği (Linden Flowers)

Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlayıp kullanınız.

Diğer Reçeteler

Eğir (Kök) –

10 G

Ada Çayı (Yaprak) –

8 G

Meşe (Kabuk) –

10 G

Isırgan (Yaprak) –

10 G

1 l suda 5 – 10 dakika kaynatılan malzemeler süzülür. dilde ödem durumunda gargara şeklinde uygulanır.

Eğir (Kök) –

3 Ölçek

Kuzukulağı (Kök) –

1 Ölçek

Gül (Taçyaprak) –

4 Ölçek

Sinirotu (Yaprak) –

2 Ölçek

Meşe (Kabuk) –

2 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda demlenir. Yaralı ve aftlı stomatit tedavisinde oral yoldan günde 7 kez 2 yemek kaşığı alınır ve aynı şekilde gargara olarak da kullanılır.

Eğir (Kök) –

1 Ölçek

Meşe (Kabuk) –

1 Ölçek

Kaynar suda demlenen malzemeler paradontoz tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Eğir (Kök)

1 çay kaşığı ince kıyılmış malzeme 1,5 bardak kaynar suda 2 saat demlendikten sonra süzülür. Stomatit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Aloe (Yaprak)

Dişeti kanamalarında ve stomatitte ağız, aloe suyu ile çalkalanır.

Gül Hatmi (Kök) –

20 G

Papatya (Çiçek) –

20 G

Eğir (Kök) –

10 G

Kokulu Yonca (Çiçek) –

20 G

Keten (Tohum) –

30 G

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. 15 dakika kaynatıldıktan sonra 45 dakika soğumaya bırakılır ve süzülerek suyu sıkılır. Stomatit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Kış Sümbülü (Köksü)

2 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek soğutulur. Gargara olarak kullanılır.

Kadın Tuzluğu (Kabuk, Kök)

½ çay kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve su ile 200 ml.ye tamamlanır. Dişeti iltihaplanmalarında gargara olarak kullanılır.

Akağaç, Huş Ağacı (Tomurcuk)

10 g kuru malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve 200 ml.ye tamamlanır. Gingvit, stomatit ve glossit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Aksöğüt Salix Alba (Kabuk)

1 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dakika kaynatılıp süzüldükten sonra 400 ml.ye tamamlanır. Stomatit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Vişne (Dal)

10 g malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika kaynatılıp süzüldükten sonra 200 ml.ye tamamlanır. Gingvit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Çobançeğneği (Bitki)

20 g ufalanmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika demlendikten sonra süzülür. Dişeti iltihaplanması durumunda sorunlu bölgeye uygulanır. Stomatit tedavisinde ise gargara için kullanılır.

Nar (Meyve)

20 g kıyılmış kuru kabuk 1 bardak kaynar suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve 200 ml.ye tamamlanır. Stomatit tedavisinde gargara için kullanılır.

Andızotu (Kök)

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. Kısık ateşte 10 – 15 dakika kaynatıldıktan sonra 4 saat bekletilir ve süzülür. Gargara için kullanılır.

Meşe (Kabuk)

- 1) Meşe kabuğunun kaynatılmış suyuna (1 yemek kaşığı malzeme için 1 bardak su) 1 yemek kaşığı ada çayı ilave edilerek demlenir. Sıcak olarak, diş flüksiyonu tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.
- 2) 1 yemek kaşığı meşe kabuğu 1 bardak kaynar suya atılır. Kısık ateşte 15 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Stomatit tedavisinde gargara için kullanılır.

3) 20 g ufalanmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve 200 ml.ye tamamlanır. Gingvit ve stomatit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Melekotu (Kök) – 1
Ölçek
Nane (Yaprak) – 1
Ölçek
Akağaç Huş Ağacı (Tomurcuk) – 1
Ölçek
Menekşei (Bitki) – 1
Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda demlenerek süzülür. Diş flüksiyonu durumunda günde 10 kereye kadar gargara şeklinde uygulanabilir.

Böğürtlen (Yaprak)

4 çay kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 30 dakika demlendikten sonra süzülür. Stomatit tedavisinde gargara şeklinde kullanılır.

Sarı Kantaron (Bitki) – 2
Ölçek
Kurtpençesi (Bitki) – 2
Ölçek
Papatya (Çiçek) – 3
Ölçek
Sofur, İt Üzümü, Köpek Üzümü (Yaprak) – 2
Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda demlenir ve süzülür.

Stomatit tedavisinde günde 4 kez 2 yemek kaşığı alınır ve her 4 saatte gargara yapılır.

Sarı Kantaron (Bitki) – 4 Ölçek
Ada Çayı (Yaprak) – 3 Ölçek
Meşe (Kabuk) – 2 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda demlendikten sonra süzülür. Flüksiyon ya da diş ağrısı durumunda alışılmış ilaçlarla tedavi sonuç vermiyorsa, günde 9 kez gargara yapılır.

Çilek (Yaprak)

20 g kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra 2 saat bekletilip süzülür ve 200 ml.ye tamamlanır. Stomatit (ağız enfeksiyonu) tedavisinde gargara için kullanılır.

İncir (Meyve)

2 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek 200 ml.ye tamamlanır. Flüksiyon tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Çördük Otu (Bitki)

2 çay kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek 200 ml.ye tamamlanır. Gargara için kullanılır.

Kapari (Meyve)

Paradontoz durumunda dişetlerine meyvenin kaynatılmış suyu ile gargara uygulanır.

Yakıotu (Yaprak)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika demlendikten sonra süzülür. Stomatit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Kedi Ayağı (Bitki)

1-2 g malzeme 1 bardak kaynar suda demlenir. Ağız mukozasındaki kanamalarda gargara şeklinde uygulanır.

Beşparmakotu (Köksü)

1 yemek kaşığı ufalanmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 2 saat bekletilir, süzülür ve 200 ml.ye tamamlanır. 1 yemek kaşığı sıvı 1 bardak su ile seyreltilerek gingvit tedavisinde 2 saatte bir gargara şeklinde uygulanır.

Kara Pazı (Bitki)

20 - 30 g kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Stomatit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

İhlamur (Çiçek)

3 - 4 yemek kaşığı kuru malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dakika kaynatıldıktan sonra vücut ısısına

kadar soğutularak süzülür ve 400 ml.ye tamamlanır. 5 g soda ilave edilerek gingvit ve stomatit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Dul Avratotu (Kök)

1 yemek kaşığı kıyılmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülerek 200 ml.ye tamamlanır. Gargara için kullanılır.

Ahududu (Yaprak)

2 yemek kaşığı kıyılmış kuru malzeme bir bardak kaynar suda 30-40 dakika demlendikten sonra süzülür. Stomatit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Oğulotu (Yaprak)

2 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Gingvit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Ardıç (Tohum)

1 yemek kaşığı ufalanmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilerek demlenir. Soğuduktan sonra süzülür. Stomatit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Kızılağaç (Kabuk)

15 g kıyılmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra 30 dakika bekletilerek süzülür ve 200 ml.ye tamamlanır. Stomatit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Sofur (Yaprak)

4 g ufalanmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek 200 ml.ye tamamlanır. Gingvit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Çuhaçiçeği (Bitki)

1 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Gingvit tedavisinde günde 4 – 6 kez 2 yemek kaşığı alınır.

Kasık otu (Bitki) – 1

Ölçek

Aynisefa (Çiçek) – 1

Ölçek

Ada Çayı (Yaprak) – 1

Ölçek

Sofur (Yaprak) – 1

Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda demlenir. Zor iyileşen ülserli stomatit tedavisinde günde 9 kez 2 yemek kaşığı alınır.

Papatya (Çiçek)

1 avuç çiçek kaynar suya atılarak bir tencere içerisinde iyice kaynatılır. Bir bez keseye doldurularak flüksiyon ve diş ağrısı durumunda yanağa konur.

Atkıyruğu (Bitki)

4 – 5 yemek kaşığı ufalanmış kuru malzeme 2 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve 200 ml.ye tamamlanır.

Ülserli stomatitte gargara şeklinde uygulanır.

Kırlangıçotu (Bitki)

Yara görülmesi halinde dişetleri günde 3 – 4 kez 3 – 5 dakika boyunca bol kırlangıçotu suyu ile ovulur.

Ada Çayı (Yaprak) – 1 Ölçek

Domuz rezenesi (Bitki) – 1 Ölçek

Boğa Dikeni(mavi) (Bitki) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1,5 bardak kaynar suda bekletilerek demlendikten sonra süzülür. Flüksiyon durumunda ağız günde 9 kez gargara edilir.

Ada Çayı (Yaprak)

4 çay kaşığı kıyılmış malzeme 2 bardak kaynar suda 30 dakika bekletilerek demlendikten sonra süzülür. Stomatit *ve gingvit** tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Kuzukulağı (Kök)

1 yemek kaşığı kıyılmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 2 saat bekletilir ve süzülerek 200 ml.ye tamamlanır. Dişeti iltihabı ve farenjit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Kuzukulağı

(Yaprak) – 2 Yemek Kaşığı

Beşparmakotu

(Bitki) – 4 Yemek Kaşığı

* Ağız enfeksiyonu

** Dişler üzerinde yaşayan zararlı bakterilerin yol açtığı iltihaplanma.

1,5 bardak lahana salamurasında 1 gün bekletilen malzemeler süzildükten sonra, dişleri güçlendirmek için günde 6 kez gargara şeklinde uygulanır.

Beyaz Ballıbabı (Çiçek)

30 g malzeme 1 l suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 2 – 3 saat bekletilir ve süzülür. Stomatit tedavisinde gargara şeklinde kullanılır.

Dişeti Kanamaları

Eğir (Kök)

Temizlenmiş ve doğranmış taze kök, parçalar halinde çiğnenir.

Meşe (Kabuk) – 2

Ölçek

İhlamur (Çiçek) – 1

Ölçek

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda demlendikten sonra süzülerek soğutulur. Gargara için kullanılır.

Kızılağaç (Kabuk)

5 g kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Her 2 saatte 2 yemek kaşığı alınır.

Eğir (Kök)

1 çay kaşığı kıyılmış malzeme 1,5 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Gargara için kullanılır.

Kırmızı Yabanmersini (Yaprak)

6 g kuru malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. 25 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek 200 ml'ye tamamlanır. Paradontoz, gingivit ve stomatit durumunda ağız her 2 – 3 saatte bir gargara edilir.

Su Yoncası (Yaprak)

2 çay kaşığı ufalanmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Paradontoz ve gingivit tedavisinde gargara şeklinde uygulanır.

Kalanço (Yaprak)

Paradontoz, stomatit ve gingivit tedavisinde sorunlu bölgeye, bitkinin suyuna batırılmış pamuk 40 dakika uygulanır.

Kartopu (Kabuk)

1 çay kaşığı ufalanmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika kaynatılarak süzildükten sonra 200 ml'ye tamamlanır. Paradontoz ve stomatit tedavisinde her 1,5–2 saatte bir gargara yapılır.

Devetabanı (Yaprak)

1 yemek kaşığı ufalanmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gargara yapılır.

Kara Kafes Otu (Kök)

10 g kıyılmış malzeme 1 bardak suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Gargara için kullanılır.

Hercai Menekşe (Bitki)

1 yemek kaşığı ufalanmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suya atılarak 15 dakika kaynatılır. 45 dakika soğumaya bırakıldıktan sonra süzülür ve 200 ml.ye tamamlanır. Paradontoz ve diş ağrısında gargara yapılır.

1 yemek kaşığı malzeme öğütülerek su ile demlenir ve ağızda tatsızlığa karşı sabah ve akşam yemeklerden önce içilir.

İhlamur (Çiçek) – 1 Ölçek
Sarı Kantaron (Bitki) – 1 Ölçek
Çilek (Yaprak) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda soğuyuncaya kadar bekletildikten sonra süzülür. Günde 6 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Ağız Kokusuna Karşı Önlemler

Mineçiçeği (Yaprak)

2 yemek kaşığı malzeme 500 ml suda 5 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Gargara için kullanılır.

Meşe (Kabuk) – 1
Ölçek
Afrikamenekşesi (Bitki) – 2
Ölçek
Lavanta (Çiçek) – 3
Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilerek demlendikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 6 kez 1 yemek kaşığı alınır ve aynı şekilde gargara yapılır.

Keten (Tohum)

Nane (Yaprak)

1 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Gargara için kullanılır.

Kızılağaç (Yaprak)

20 g ince kıyılmış malzeme ½ l bardak suda 20 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve soğutulur. Gargara için kullanılır.

Maydanoz (Tohum) – 1 Yemek Kaşığı
Lavanta (Çiçek) – 1 Yemek Kaşığı
Acı Pelin (Yaprak) – 1 Yemek Kaşığı

Mümkün olduğunca ince dövülmüş malzemeden 1 çay kaşığı en az 10 – 15 dakika çignenir.

Acı Pelin (Yaprak)

1 çay kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden 30 dakika önce, günde 3 kez 100 ml içilir.

Pelin (Yaprak)

1 – 2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilerek demlendikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 4 – 6 kez gargara yapılır.

Papatya (Çiçek)

2 yemek kaşığı çiçek 500 ml kaynar suya atılır. 5 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Gargara için kullanılır.

BAZI ENFEKSİYON HASTALIKLARI

İntani hastalıklarda bitkisel tedavi yardımcı tedavi özelliği taşır. Bitkiler güçlendirici, antienflamatuar, idrar söktürücü, ateş düşürücü vb özelliklere sahiptir. Ancak bitkisel tedaviye başlanmadan önce hekim tarafından, kesin tahlil sonuçlarına göre tanı konmalıdır.

Grip

Keklik Otu (Bitki)

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda demlenir. Her ½ veya - 1 saatte 1 yemek kaşığı içilir.

Arnika (Çiçek)

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden sonra, günde 3 – 4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Kırmızı Yabanmersini (Yaprak)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 4 – 5 kez 2 yemek kaşığı alınır.

Kırmızı Yabanmersini

(Yaprak) – 1 Ölçek

Çilek (Yaprak) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda kaynatıldıktan sonra süzülür. Arzuya göre bal eklenir. Günde 3 – 4 kez sıcak şekilde 1 bardak içilir.

Mürver (Çiçek) – 1

Ölçek

İhlamur (Çiçek) – 1

Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. 5 – 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Sıcak şekilde tek seferde içilir.

Kestere (Yaprak) – 1

Ölçek

Papatya (Çiçek) – 1

Ölçek

Ada Çayı (Yaprak) – 1

Ölçek

1 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 500 ml kaynar suda 30 – 40 dakika bekletildikten sonra

süzülür. Gece bal ile, gündüz ise çay şeklinde 100 ila 400 ml içilir.

Kantaron (Bitki) – 1 Ölçek

Papatya (Çiçek) – 1 Ölçek

Su Yoncası (Yaprak) – 1 Ölçek

4 yemek kaşığı malzeme 3 bardak kaynar suda demlenir. Gün içerisinde 3 – 4 bardak içilir.

İhlamur (Çiçek) – 1 Ölçek

Kartopu (Meyve) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suya atılır. 5 – 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Sıcak olarak geceleri 100 – 200 ml içilir.

Ahududu (Meyve) – 1 Ölçek

İhlamur (Çiçek) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Geceleyin sıcak olarak 1 bardak içilir.

Ahududu (Meyve) – 1 Ölçek

İhlamur (Çiçek) – 1 Ölçek

Öksürük Otu (Yaprak) – 1 Ölçek

Anason (Tohum) – 1 Ölçek

Söğüt (Kabuk) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Geceleyin sıcak olarak 1 bardak içilir.

Ahududu (Meyve) – 1 Ölçek

Ahududu (Yaprak) – 2 Ölçek

Mercanköşk, Öksürük Otu

(Bitki) – 2 Ölçek

Devetabanı (Yaprak) – 2 Ölçek

1 yemek kaşığı kıyılmış malzeme
2 bardak kaynar suya atılır. Kısık
ateşte 5 – 10 dakika kaynatıldıktan
sonra süzülür. Yemeklerden önce,
günde 3 – 4 kez, sıcak şekilde 100
ml içilir.

Ahududu (Meyve) – 40 G
Devetabanı (Yaprak) – 40 G
Mercanköşk (Bitki) – 20 G

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak
kaynar suya atılır. 5 – 10 dakika
kaynatıldıktan sonra süzülür.
Geceleyin sıcak şekilde 100 – 200
ml içilir.

Ahududu (Meyve)

2 yemek kaşığı meyve 1 bardak
kaynar suya atılır. Sıcak şekilde
içilir.

Nane (Yaprak) – 1 Ölçek
Mürver (Çiçek) – 1 Ölçek
İhlamur (Çiçek) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak
kaynar suda 5–10 dakika
kaynatıldıktan sonra süzülür.
Geceleyin sıcak şekilde 100 – 200
ml içilir.

Sarımsak

1 yemek kaşığı ezilmiş taze
sarımsak eşit oranda bal ile
karıştırılır. Ilık su ile uyumadan
önce alınır.

Kuşburnu (Meyve)

5 yemek kaşığı dövülmüş kuru
malzeme 1 l soğuk suya atılır. 10
dakika kaynatıldıktan sonra 8–10
saat bekletilir ve süzülür. Gün

içerisinde, sabahtan itibaren her 2–3
saatte bir 100 ml alınır.

Akut Solunum Hastalıkları

Mürver (Çiçek)

20 g malzeme 1 l kaynar suda demlenir.
Günde 3 bardak içilir.

Andızotu (Kök) – 15 G

Melekotu (Kök) – 15 G

Bir bardak suda 10 dakika kaynatılan
malzemeler süzildükten sonra çay gibi
içilir.

Haşhaş (Taç Yaprak, Tomurcuk) – 20 G

Mürver (Çiçek) – 20 G

İhlamur (Çiçek) – 20 G

Sığırkuyruğu (Çiçek) – 30 G

Ebegümece (Çiçek) – 30 G

Devetabanı Öksürük Otu

(Çiçek) – 20 G

Karabuğday (Çiçek) – 20 G

Ciğerotu (Bitki) – 30 G

40 g malzeme 1 l kaynar suya atılarak
termos içerisinde 10 saat bekletilir. Saat
başı 50 ml içilir.

Nane (Yaprak) – 1 Ölçek

Çuhaçiçeği (Bitki) – 1 Ölçek

Andızotu (Kök) – 1 Ölçek

Ada Çayı (Yaprak) – 1 Ölçek

Çam (Tomurcuk) – 1 Ölçek

Aynisefa (Çiçek) – 1 Ölçek

Sinirotu (Yaprak) – 1 Ölçek

Meyan (Kök) – 1 Ölçek

Sları Kantaron (Bitki) – 1 Ölçek

Kekik (Bitki) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. 15 dakika pişirildikten sonra 45 dakika soğumaya bırakılır. Süzülerek suyu sıkılır ve 200 ml.ye tamamlanır. Yemeklerden sonra 3-5 kez 0,3 bardak içilir.

Çuhaçiçeği (Bitki)

30 – 40 g malzeme 1 l kaynar suya atılır. Günde 2 – 3 kez 100 ml içilir.

Hercai Menekşe (Bitki)

10 – 12 g kuru bitki 1 bardak kaynar suya atılır. Günde 3 – 4 kez 50 – 100 ml içilir.

<i>Kuşburnu (Meyve) –</i>	<i>100 G</i>
<i>Isırgan (Yaprak) –</i>	<i>50 G</i>
<i>Ahududu (Meyve) –</i>	<i>50 G</i>
<i>Kırmızı Üvez (Meyve) –</i>	<i>50 G</i>
<i>Su Keneviri (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1,5 bardak kaynar suda bekletilir. Gün içerisinde 4 – 6 kez ılık şekilde 50 ml içilir.

yaprakları ilave edilerek kısık ateşte 5 – 10 dakika kaynatılır. Akağaç tomurcukları ve ıhlamur çiçekleri ayrı bardaklarda 3 dakika kaynatılarak 15– 20 dakika bekletildikten sonra süzülür ve suyu sıkılır. Soğumuş bala ıhlamur ve akağaç suyu ilave edilir. 100 g zeytinyağı ilave edilir ve güzelce karıştırılarak koyu renk şişelere doldurulur. Kullanmadan önce çalkalanarak günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Çayırsedefi (Bitki)

1 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Üç Yapraklı Yonca –</i>	<i>5 G</i>
<i>Ölmez Çiçek, Altın Otu (Çiçek) –</i>	<i>5 G</i>
<i>Kedi Ayağı –</i>	<i>5 G</i>
<i>Orman Çamu (Genç Sürgünler) –</i>	<i>5 G</i>

Malzemeler ½ l bardak kaynar süte (tercihen keçi sütü) atılarak ağız sıkıca kapatılır ve bekletilir. Soğuduktan sonra taze yumurta ilave edilir. Bardak bardak içilir. Tüm doz gün içerisinde tüketilmelidir.

AKCİĞER TÜBERKÜLOZU

Akağaç Huş Ağacı (Tomurcuk) –
25 G

Aloe (Yaprak) – *1*
Bardak
ıhlamur (Çiçek) –
10 G

1,2 kg bal, kaynamamasına dikkat edilerek bir emaye tencerede eritilir. İnce kıyılmış aloe

Söğüt (Kabuk) – *1 Ölçek*
Sabun otu (Kök) – *1 Ölçek*

2 çay kaşığı malzeme 2 bardak suya atılır ve kısık ateşte ¼'ü buharlaşınca kadar kaynatılır. Boşalan yer kuşburnu

meyvesiyle doldurulur. Günde 2 bardak içilir.

Tilki Üzümlü (Bitki)

Taze bitkiden % 20'lik bir solüsyon hazırlanır. Malzemeye % 40 ispirto ilave edilir. 2 çay kaşığı sıvı 1 bardak suda seyreltilir ve günde 1 bardağı geçmemek kaydıyla her 1-2 saatte bir 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Çobandeğneği (Bitki)</i> –	20 G
<i>Kedi Başı Otu (Bitki)</i> –	20 G
<i>Sinekkapan (Bitki)</i> –	20 G
<i>Kekik (Bitki)</i> –	20 G
<i>Atkuyruğu (Bitki)</i> –	20 G

3 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde içilir.

<i>Meşe (Kabuk)</i> –	20 G
<i>Beşparmakotu (Köksü)</i> –	30 G

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak suya atılarak 6 saat bekletilir ve kaynatılıp soğutulduktan sonra süzülür. Burun kanaması durumunda burnu yıkamada ve tampon olarak kullanılır.

Şahtere (Bitki)

1 – 2 yemek kaşığı taze sıkılmış şahtere suyu 1 bardak süt suyu ile seyreltilir. Günde 2 – 3 kez içilir.

<i>SarıKantaron (Bitki)</i> –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Aslankuyruğu (Bitki)</i> –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Isırgan (Yaprak)</i> –	1 Tatlı Kaşığı

<i>Atkuyruğu (Bitki)</i> –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Civanperçemi (Bitki)</i> –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Ada Çayı (Yaprak)</i> –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Sinirotu (Yaprak)</i> –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Akağaç Huş ağacı (Tomurcuk)</i> –	1 Tatlı Kaşığı
<i>Aynisefa (Çiçek)</i> –	1 Tatlı Kaşığı

Malzemeler 1 l suda 24 saat bekletildikten sonra süzülür. 1 çay kaşığı bal ile günde 3-4 kez 1 bardak içilir.

İzlanda Yosunu

2 çay kaşığı yosun 2 bardak soğuk suya konur, kaynatılarak süzülür. Gün içerisinde içilir.

Loğusaotu (Kök)

1 çay kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak soğuk suda 8 saat bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde eşit dozajlarda içilir.

Loğusaotu (Yaprak)

½ çay kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. 15 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3-4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Sığırkuyruğu (Çiçek)

15 – 20 g malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra güzelce süzülür. Gün içerisinde 3 seferde içilir.

Kedi Ayağı (Bitki)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Tibbi Çayır Dügmesi (Köksü)

6 g malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. 30 dakika ısıtıldıktan sonra 10 dakika soğumaya bırakılır ve süzülür. Suyu sıkılarak 200 ml.ye tamamlanır. Günde 5 – 6 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Devetabanı, Öksürükü Otu (Yaprak) – 20 G
Adi Diş Otu Galeopsis Tetrahit L. (Bitki) – 20 G
Çobandeğneği (Bitki) – 20 G
Ciğerotu (Bitki) – 20 G
Atkuyruğu (Bitki) – 20 G
Meyan (Kök) – 20 G

3 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde yudum yudum içilir.

Kara Kafes Otu (Kök)

40 g kök 1 l süte ilave edilir. Dödüklü tencerede kaynatılmadan 6 – 7 saat pişirilir ve gün içerisinde içilir.

Çuhaçiçeği (Kök) – 15 G

Çobandeğneği (Bitki) – 15 G
Atkuyruğu (Bitki) – 15 G
Adi Diş Otu Galeopsis Tetrahit L. (Bitki) – 15 G

3 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde yudum yudum içilir.

Pelin (Kök)

Malzeme beyaz şarapta 10 dakika kaynatıldıktan sonra bal ilave edilir ve ılık şekilde aç karnına 1 bardak ya da günde 3 yemek kaşığı içilir.

Kekik (Bitki) – 15 G
Sinekkapan.güneş gülü (Bitki) – 15 G
Atkuyruğu (Bitki) – 15 G
Ad diş otu (Bitki) – 15 G
Çobandeğneği (Bitki) – 15 G

3 yemek kaşığı kıyılmış malzeme ½ l bardak kaynar suda 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. 1 gün içinde içilir.

Yunan Kedi Otu (Kök)

6 g malzeme 1 bardak kaynar suya atılarak 15 dakika ısıtılır. 45 dakika soğumaya bırakıldıktan sonra süzülür ve suyu sıkılarak 200 ml.ye tamamlanır. Günde 3 kez yemeklerden sonra 1 yemek kaşığı alınır.

Leylak (Çiçek)

1 yemek kaşığı çiçek 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3– 4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Hindiba (Kök) – 1 Ölçek

Aslankuyruğu (Bitki) – 1 Ölçek

Karışım çay gibi demlenerek günde 3 kez 100 ml içilir.

Kırlangıçotu (Bitki)

100 g taze malzeme 500 ml votkada bekletilir. Günde 3 kez 15 damla alınır.

Tüberküloz Durumunda İştah Açıcı Reçeteler

Aloe (Yaprak) – 2 Yemek Kaşığı

Malzemeler 100 g domuz ya da kaz yağı, 100 g tereyağı, 100 bal ve 100 g eritilmiş toz kakao ile karıştırılır. 1 yemek kaşığı malzeme günde 2 kez 1 bardak sıcak sütle inceltilerek alınır.

Çobandeğneği (Bitki) – 20 G

Adi Diş Otu (Bitki) – 20 G

Sinekkapan (Bitki) – 20 G

Kekik (Bitki) – 20 G

Atkuyruğu (Bitki) – 20 G

3 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde yudum yudum içilir.

Kurtpençesi (Kök) – 10 G

İzlanda Yosunu – 25 G

Ardıç (Tohum) – 10 G

Ciğerotu (Bitki) – 20 G

Atkuyruğu (Bitki) – 20 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat ıslatılır. 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Gün içerisinde 4 – 5 seferde içilir.

Devetabanı (Yaprak) – 20 G

Adi diş otu (Bitki) – 20 G

Çobandeğneği (Bitki) – 20 G

Ciğerotu (Bitki) – 20 G

Atkuyruğu (Bitki) – 20 G

Meyan (Kök) – 20 G

3 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde yudum yudum içilir.

Ciğerotu (Bitki) – 20 G

Atkuyruğu (Bitki) – 20 G

İzlanda Yosunu – 25 G

Ardıç (Tohum) – 10 G

Kurtpençesi (Kök) – 10 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat ıslanır. 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve gün içerisinde içilir.

Adi diş otu (Bitki) – 15 G

Çobandeğneği (Bitki) – 15 G

Atkuyruğu (Bitki) – 15 G

Çuhaçiçeği (Kök) – 15 G

3 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde yudum yudum içilir.

Acı Pelin (Yaprak) – 10 G

Civanperçemi (Bitki) – 10 G

Ciğerotu (Bitki) – 10 G

Adi diş otu (Bitki) – 10 G

Böğürtlen (Yaprak) – 10 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılır. 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Gün içerisinde 4 – 5 seferde içilir.

<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Ciğerotu (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>
<i>İzlanda Yosunu –</i>	<i>25 G</i>
<i>Ardıç (Tohum) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Kurt pençesi (Kök) –</i>	<i>10 G</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 2 saat ıslanır. 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. İştahsızlık halinde gün içerisinde yudum yudum içilir.

<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>30 G</i>
<i>Adi diş otu (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Kurt pençesi (Bitki) –</i>	<i>50 G</i>

3 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde içilir.

Dizanteri

Böğürtlen (Yaprak)

1 yemek kaşığı yaprak ya da dal 1 bardak kaynar suya atılır. 3 – 5 dakika kaynatıldıktan sonra 30 – 40 dakika bekletilerek süzülür. Günde 2 – 3 kez 100 – 200 ml içilir.

<i>Eğir (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Meşe (Kabuk) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Ceviz (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suda 6 saat ıslatılır. Kısık ateşte 10 – 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Tüm doz gün içerisinde içilir.

Aloe (Yaprak)

1– 2 çay kaşığı aloe yaprağı suyu yemeklerden 30 dakika önce günde 2 – 3 kez alınır.

Kış Ortancası Kış Sümbülü (Köksü)

10 g malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika ısıtıldıktan sonra süzülür, suyu sıkılarak 200 ml. ye tamamlanır. Yemeklerden önce günde 3 kez 1 – 2 yemek kaşığı alınır.

<i>Altın Otu.altıncık (Çiçek) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Yabanmersini (Meyve) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kaz otu (Köksü) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kekik (Tohum) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Ada Çayı (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. 10 dakika kaynatıldıktan sonra soğutularak süzülür. Gün içerisinde küçük dozlar halinde içilir.

<i>Aksöğüt (Kabuk) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Çilek (Kök) –</i>	<i>8 G</i>

Malzemeler 500 ml suda 10 dakika kaynatılır. Gün içerisinde küçük dozlar halinde içilir.

Kurt pençesi (Kök)

5 g kıyılmış kök 1 bardak kaynar suya atılır. Kısık ateşte 20 dakika kaynatıldıktan sonra 30 dakika bekletilir ve süzülür. Günde 2 – 3 kez 100 ml içilir.

Meşe (Kabuk)

1 çay kaşığı kıyılmış malzeme 2 bardak soğuk suda 8 saat ıslanır ve süzülür. Gün içerisinde içilir.
Çocuklara verilmez!

Pıtrak, Domuz Pıtrağı

(Bitki) – 3 Ölçek

Eşek Turpu, Centiylene

'Kökü (Bitki) – 3 Ölçek

Kantaron (Bitki) – 3 Ölçek

Böğürtlen (Kök) – 3 Ölçek

Yabanmersini (Yaprak) – 4 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Her 30–40 dakikada bir 50 ml içilir.

Böğürtlen (Meyve) – 1 Ölçek

Şeker – 2 Ölçek

Koyu kıvamlı bir şurup haline gelinceye kadar malzemeler kaynatılır. Günde 3–4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Sarı Kantaron (Bitki) – 3 Ölçek

Kırmızı Üvez (Meyve) – 4 Ölçek

Gül Hatmi (Kök) – 2 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme ½ l bardak kaynar suda 40 – 60 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 4 kez 100 ml içilir.

Patates Nişastası

1 çay kaşığı nişasta 100 ml soğuk suda seyreltilerek güzelce karıştırılır ve tek seferde içilir.

Büyük Isırgan (Yaprak) – 1 Çay Kaşığı
Böğürtlen (Yaprak) – 1 Çay Kaşığı

1,5 bardak kaynar suya atılan malzemeler ısıtılmış düdüklüde 2 saat buğulanır. Gün içerisinde küçük dozlar halinde içilir.

Tibbi Çayır Düğmesi (Köksü)

1 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. 1 yemek kaşığı sıvı 50 ml suda inceltilerek günde 4 – 6 kez alınır.

Kaz Otu, Anserina Gümüşü

(Bitki) – 1 Ölçek

Çobandeğneği (Bitki) – 1 Ölçek

Sinirotu (Yaprak) – 2 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 30 – 40 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 4 kez, yemeklerden 30 dakika önce 100 ml içilir.

Beşparmakotu (Bitki) – 5 Ölçek

Kırmızı Üvez (Meyve) – 4 Ölçek

Gül (Taçyaprak) – 4 Ölçek

Salep (Yumru) – 3 Ölçek

Yabani Biberiye (Sürgün) – 1 Ölçek

Sofur Üzümlü (Yaprak) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suya atılır. ½ - 1 dakika kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Amip dizanterisi durumunda günde 9 kez 50 ml içilir.

Yulaf (Tane)

100 g yulaf 1 l soğuk suda 4 saat bekletildikten sonra lapa halini alacak şekilde pişirilir. Kahvaltıda yenir.

Kızılağaç (Tomurcuk)

50 g malzeme 1 l suda ısıtılır. 1 bardak aç karnına, kalanı ise gün içerisinde 4 seferde alınır.

Kırmızı Üvez (Meyve)

100 g taze meyve günde 3 kez, yemeklerden 20 – 30 dakika önce; ya da 50 ml meyve suyu günde 2 – 3 kez, yemeklerden 30 dakika önce alınır.

Kuşkirazı (Meyve) – 3 Ölçek
Yabanmersini (Meyve) – 2 Ölçek
Kazayağı, Anserina
Gümüşi (Köksü) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suya atılır. 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Günde 3 – 4 kez yemeklerden önce 50 ml içilir.

Yabanmersini (Meyve)

50 – 60 g taze meyve ya da oda ısısındaki 1 bardak suda bekletilen 4 çay kaşığı kuru meyvenin suyu gün içerisinde alınır.

Sıtma

Eğir (Kök)

30 g kök ağzı kapalı bir kap içerisine konarak 1 l suda kaynatılır. Gün içerisinde küçük dozlar halinde içilir.

Çayırsedefi (Bitki)

1 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Aksögüt (Kabuk) – 6 Ölçek
Çayırsedefi (Bitki) – 3 Ölçek
Kartopu (Yaprak) – 8 Ölçek
Loğusaotu (Bitki) – 6 Ölçek
Yersarmaşığı (Bitki) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 9 kez 50 ml içilir.

Kolera

Nane (Yaprak) – 3 Ölçek
Acı Pelin (Yaprak) – 2 Ölçek
Eğir (Kök) – 3 Ölçek
Meşe (Kabuk) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Saat başı 50 ml içilir.

Mayasıl Otu Ajuga L. (Bitki)

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3-4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Büyük Isırgan (Bitki)

50 – 60 g bitki 1 l kaynar suda haşlanır ve gün içerisinde içilir.

Acı Damkörüğü (Yaprak)

1 – 2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden sonra günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Dar Yapraklı Sinirotu (Yaprak)

Taze sıkılmış suyu günde 3 yemek kaşığı alınır.

Ayçiçeği (Taç Yaprak) – 1 Ölçek
Eğir (Kök) – 1 Ölçek
Yıldız Anasonu (Kök) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda bekletilir. Soğuduktan sonra süzülür. Günde 6 kez 100 ml içilir.

Ayçiçeği (Kök)

200 g malzeme 1 l suda 20 dakika kaynatılır ve 2 saat bekletildikten sonra 6 katmanlı bir bez yardımıyla süzülür. Günde 3 kez ½ bardak kalınır.

Leylak (Tomurcuk) – 3 Ölçek
Papatya (Çiçek) – 1 Ölçek
Eğir (Kök) – 3 Ölçek
Kantaron (Bitki) – 4 Ölçek
Biber (Meyve) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 9 kez 50 ml içilir.

Leylak (Çiçek ya da Yaprak)

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3-4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Kuşburnu (Kök)

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 2-3 saat bekletilerek süzülür. Günde 3 kez 1 bardak içilir. Tedavi süresi 1 hafta ve daha fazladır.

Dişbudak (Kabuk) – 1 Yemek Kaşığı
Kuşburnu (Kök) – 2 Yemek Kaşığı
Su Yoncası (Yaprak) – 1 Çay Kaşığı
Papatya (Çiçek) – 1 Çay Kaşığı
Kantaron (Bitki) – 1 Çay Kaşığı

Dişbudak kabuğu ve kuşburnu kökü kıyılıp karıştırılarak 1 l su içerisinde 5 – 7 dakika kaynatılır. Bu su diğer malzemelerle birlikte termosta 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde 5 seferde içilir. Tedavi süresi 5 – 7 gündür.

Diğer BULAŞICI Hastalıklar

Keklik Otu (Bitki)

1 yemek kaşığı kıyılmış malzeme
2 bardak kaynar suda haşlandıktan
sonra süzülür ve tifo tedavisinde
saat başı 1 yemek kaşığı alınır.

Eğir (Kök) – 30 G

Pıtrak (Bitki) – 20 G

Tatula (Bitki) – 1 G

Malzemeler 2 l kaynar suda 30
saniye kaynatıldıktan sonra 3 saat
bekletilir ve süzülür. Cüzam
tedavisinde günde 6 kez 15 damla
alınır.

Eğir (Kök)

30 g malzeme 500 ml kaynar suda
bekletildikten sonra soğutularak
süzülür. Tifüs tedavisinde günde 6
kez 100 ml içilir.

Kediotu (Kök)

Kurutulmuş kök toz haline
getirilerek tifo tedavisinde günde
3 – 4 kez 1 – 2 g alınır.

Üzerlik (Bitki) – 2 Ölçek

Passiflora, Mavi Çarkifelek

(Bitki) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme ½ l
kaynar suda 1 saat bekletildikten
sonra süzülür. Epidemik ensefalit
durumunda günde 6 kez 50 ml
alınır.

Kazayağı (Bitki) – 5 Ölçek

*Kenger ya da Devedikeni
(Yaprak) – 4 Ölçek*

2 yemek kaşığı malzeme 4 bardak
kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra
süzülür. Tetanos tedavisinde günde 6
kez 2 yemek kaşığı alınır.

Kuru Soğan – 1 Ölçek

Sarımsak (Baş) – 1 Ölçek

Yıldız Anasonu (Kök) – 1 Ölçek

Ardıç (Tohum) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 500 ml % 90
ispirotoda 7 gün bekletildikten sonra
süzülür. Veba tedavisinde günde 3 kez
25 damla alınır.

Papatya (Çiçek) – 1 Ölçek

Devetabanı Kabalak, Öksürük

Otu (Yaprak) – 1 Ölçek

Mürver (Çiçek) – 1 Ölçek

Loğusa Çiçeği (Bitki) – 1 Ölçek

Meşe (Kabuk) – 1 Ölçek

Gül (Taçyaprak) – 1 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda
bekletildikten sonra soğutularak süzülür.
Yılcık tedavisinde günde 7 kez 50 ml
içilir.

Hindiba (Kök)

6 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 250
ml kaynar suda ½ 1 dakika
kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve
süzülür. Çiçek tedavisinde günde 5 kez
50 ml içilir.

Kuşburnu (Meyve)

Kuşburnu meyvesinin çayı her tür intani
hastalığın tedavisine yardımcı olur.

Leylak (Tomurcuk)

30 g malzeme 1 l kaynar suda 1 saat
bekletildikten sonra süzülür. Ülser
tedavisinde günde 3 kez 100 ml içilir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Vücudun bağışıklık sistemi bir zeka, güç ve yetenek mucizesidir. Bağışıklık sistemi vücudun tümüne dağılan ve bakteriler, virüsler ve parazitler gibi dış mikroorganizmalardan bizi korumak için birlikte hareket eden milyonlarca hücre, doku ve bağımsız organlardan oluşur.

İstilacı mikroorganizmalardan vücudu koruyan derinin yanı sıra solunum sistemimiz de hapsirme, öksürme ya da nazal kıllar ile tahriş edici maddeleri engelleyerek bakterileri ve mikropları dışarı atmamıza yardımcı olur. Buna ek olarak, solunum ve sindirim sistemlerinin mukus zarları, bakterileri ve hücre dökülmelerini teşhis edip, kuşatıp yok eden *makrofaj* ile özellikle bakterilerle bakteri toksinlerine (*antijen*) karışarak onları nötralize eden *antikorlar* içerir.

Bağışıklık sisteminin en önemli ögesi olarak kabul edilen tümüs bezi hücrelerin oluşturduğu bağışıklığı kontrol eden ve vücudun hastalıkla mücadelesine yardım eden beyaz kan hücrelerini ve T- lenfositleri üretir. Dalak da lenfosit üretir; eski ve yetersiz kırmızı kan hücrelerini yok eder. Ayrıca vücut bağışıklığını güçlendirmek için interferon ve interleokin de dahil olmak üzere belli kimyasallar üretir. Bu kimyasallar beyaz kan hücrelerinin harekete geçirilmesine ve bakterilerin,

virüslerin, mantarların ortadan kaldırılmasına yardımcı olur. Genel olarak, bağışıklık sistemimiz ne kadar güçlü olursa kendimizi enfeksiyon ve hastalıktan o kadar iyi koruyabildiğimizi söyleyebiliriz.

Son birkaç yılda bilim adamları bağışıklık tepkisini olumsuz etkileyen pek çok faktör üzerine yoğunlaşmışlardır. Aşırı alkol kullanımı ya da şeker tüketimi, tütün kullanımı, kimyasal toksinlere maruz kalma (sigara dumanı, gıdalardaki zehirli ilaçlar ve diğer çevreyi kirleten etmenler de dahil olmak üzere), yüksek kan kolesterol ve kan trigliserit seviyesi ve belirli ilaçların kullanımı (antibiyotik gibi) bağışıklık fonksiyonunu azaltabilir. Psikolojik faktörler arasında kronik stres ve depresyon yer alır. Kalıtım da temel bağışıklık tepki seviyesinde rol oynar.

Kalıtıma ilişkin yapabileceğimiz bir şey yokken, bağışıklık tepkisini artıran pek çok faktör vardır. Düzenli egzersiz yapma, yeterli miktarda dinlenme, derin ve ritmik nefes alma ve olumlu düşünme kolaylıkla günlük hayatımızın bir parçası haline gelebilir. Bol miktarda meyve, sebze, tahıl ve baklagiller familyasına özgü bitkilere (soya ürünleri gibi) yer veren dengeli bir diyet bağışıklık tepkisi de dahil olmak üzere tüm vücut süreçlerini desteklemede hayati bir öneme sahiptir. Neredeyse tüm vitaminler ve mineraller, özellikle A vitamini, B6 (piridoksin), C, E vitaminleri ile çinko, düzgün bir bağışıklık fonksiyonuna katkı sağlarlar. Örneğin B6 vitamini vücutta pek çok bağışıklık fonksiyonunda yer alan altmış farklı enzimde bulunur. C vitamini beyaz

kan hücrelerinin özellikle de lenfositlerin başlıca ögesidir.

Rusya'da vücudun bağışıklık sistemini güçlendirmek için son zamanlara kadar bitkilerden yararlanılmamıştır. Geleneksel şifalı bitkileri belli bitkilerin vücudun iyileşmesine yardımcı olduklarına yönelik bilimsel dayanağı araştırmamışlardır. Onlar sadece bitkilerin olumlu sonuç verdiğini görmüşlerdir.

Rusya'da son araştırmalar doktorların özellikle bağışıklık sistemini etkileyen bitkileri üç ana kategoride sınıflandırmalarına yol açmıştır:

1- Vücut Kuvvetlendiricileri: Alıç, ısırgan otu ve kuşburnu (C vitamini bakımından zengin) gibi pek çok bitkinin vücut üzerinde kuvvetlendirici etkisi vardır ve bu bitkiler bir bütün olarak bağışıklık sistemini destekler ve güçlendirir-ler.

2- Bağışıklık Sistemini Canlandırıcılar ve Güçlendiriciler: Her ne kadar daha fazla araştırma yapılması gerekse de atkuyruğu, chaga (bir tür mantar inanotus obligus veya paria obligua diye bilinir) ve ginseng gibi diğer bitkiler molekül düzeyinde bağışıklık sistemini güçlendirirler; kanser ve AIDS gibi hastalıklara karşı belirli bağışıklık reaksiyonlarını stimule ederler.

3- Alerji Önleyiciler: Altuncık ve hercai menekşe gibi bitkiler alerjiyi engeller. Daha sonra değineceğimiz gibi alerjik reaksiyonlar polen gibi aksi halde zararsız olan maddelere karşı bağışıklık sistemini fazla reaksiyon gösterdiğinde ortaya çıkar. Bu bitkiler bağışıklık sistemini bu maddelerle daha uygun bir şekilde baş etmesine yardımcı olur.

Aşağıdaki reçeteler bağışıklık sistemine genel destek sağlarlar; hastalık dönemlerinde vücudun kendi kendini iyileştirmesini sağlamak ya da sağlığı korumak için kullanılabilir.

Bağışıklık Kuvvetlendiricisi -1

1 Kısım Alıç (Hawthorn)

1 Kısım Bağa Yaprağı (Plantain Leaves)

2 Kısım Kuşburnu (Rose Hibs)

1 Kısım Altuncık Çiçeği (Calendula Flowers)

Bir bardak kaynar suya (250 ml.) bir yemek kaşığı (15 gr.) bitkisel karışımdan ilave ediniz. Bu karışımı termosaya katıp kapağı kapatınız ve iki saat bekleyiniz. Daha sonra süzgeçten geçiriniz. Günde üç kez bu karışımdan bir bardak (250 ml.) içiniz.

Bağışıklık Kuvvetlendiricisi -2

2 Kısım Alıç (Hawthorn)

1 Kısım Isırgan Otu (Nettle)

1 Kısım Kuş Burnu (Rose Hibs)

1 Kısım Kantoron Kökü (St. Johnswort Roots)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp aynı şekilde uygulayınız.

Bağıışıklık Kuvvetlendiricisi -3

- 1 Kısım Papatya Çiçeği
(Chamomile Flowers)*
1 Kısım Kuş Burnu (Rose Hibs)
*1 Kısım At Kuyruğu Sapı
(Horsetail Stems)*

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp aynı şekilde uygulayınız.

Bağıışıklığı Canlandıncılar/ Güçlendiriciler Reçetesi -4

- 2 Kısım At Kuyruğu Sapı
(Ezilmiş Halde)
(Horsetail Stems)*
*1 Kısım Isırganotu Yaprağı
(Nettle Leaves)*
*1 Kısım Jingseng Kökü
(Ezilmiş Halde)
(Ginseng Roots)*

Bu karışım ve aşığıdaki reçeteler için taze bitki kullanmak en iyi sonucu verir. İki yemek kaşığı (15 gr.) karışımı iki bardak (500 ml.) soğuk suya ekleyiniz. Kapağını kapatıp dört ile altı saat demleyiniz. Daha sonra kaynayana kadar ısıtıp on dakika hafif ateşte ısıtmaya devam ediniz. Karışımı bir saat daha suda bekletip süzgeçten geçiriniz. Günde iki-üç kez bu karışımın ½ -1 bardak (125 ml.-250 ml.) içiniz.

Bu ve aşığıdaki reçeteler chaga ile birlikte de kullanılabilir. Bu karışımın her gün tüketilebilir ya da chagayı sabah tüketip bu reçetelerden herhangi birini gece uygulayabilirsiniz.

Bağıışıklığı Canlandıncılar/ Güçlendiriciler Reçetesi -5

- 1 Kısım Atkuyruğu Sapı
(Ezilmiş Halde)
(Horsetail Stems)*
*1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)*
1 Kısım Meyankökü (Licorice Roots)
1 Kısım Kuşburnu (Rose Hibs)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp aynı şekilde uygulayınız.

Bağıışıklığı Canlandıncılar/Güçlendiriciler Reçetesi -6

- 3 Kısım Atkuyruğu Sapı (Ezilmiş Halde)
(Horsetail Stems)*
*1 Kısım Isırgan Otu Yaprağı
(Nettle Leaves)*
*1 Kısım Kediotu Kuyruğu
(Valerian Roots)*
1 Kısım Huş Yaprağı (Birch Leaves)

Yukarıdaki gibi bir karışım hazırlayıp aynı şekilde uygulayın.

CİNSEL SORUNLAR

Enerjiye ilişkin olan, fiziksel ve psikolojik nedenler arasında cinsel isteksizlik, cinsel heyecan azalması ve uyarılmama gibi sorunları içeren ve cinsel sorunlar olarak nitelendirilen sorunlara neden olur. Stres, iletişim sorunları ve ilişkilerde çözüme kavuşturulamayan sorunlar cinsel istekte önemli bir rol oynarlar. Aşağıdaki bitkisel tedaviler “zihin arzuluken ama beden zayıf olduğunda” cinsel işlevi arttırmak için uygulanır.

İki yemek kaşığı (30 gr) bitki karışımını iki bardak (500 ml) soğuk suya ekleyiniz. Kapağı kapatıp 2 saat karışımı demleyiniz. Kaynayana kadar ısıttıktan sonra ısıyı azaltınız ve bir kaç dakika hafif ateşte ısıtmaya devam ediniz. Karışımı bir termosaya boşaltıp kapağını kapatınız ve 2 saat daha demleyiniz. Sonra da karışımı süzünüz. Günde üç kez bu karışımdan ½ bardak (125 ml) içiniz.

Cinsel İşlev Reçetesi -1

- 1 Kısım Kantoron Bitkisi
(St. Johnswort Herb)
1 Kısım Eğir Otukökü
(Sweet Flag Roots)

Bir çay kaşığı (7 gr) bitki karışımını bir bardak (250 ml) soğuk suya ekleyiniz. Kapağı kapatıp 2 saat karışımı demleyiniz. Kaynayana kadar ısıttıktan sonra ısıyı azaltınız ve 5 dakika hafif ateşte ısıtmaya devam ediniz. Karışımı bir termosaya boşaltıp 4 saat daha demleyiniz. Günde dört kez bu karışımdan ¼ bardak (60 ml) içiniz.

Cinsel İşlev Reçetesi -2

- 2 Kısım Aslan Kuyruğu
(Motherwort)
1 Kısım Karahindiba Kökü
(Dandelion Roots)
1 Kısım Altıncık Çiçeği
(Calendula Flowers)

ÇOCUK HASTALIKLARI

Bitkilerin organizmaya olan olumlu etkisi özellikle pediatri dalında kendini belli eder. Ancak bu durumda hekim kontrolü şarttır.

Bu bölümde çocuk hastalıklarının tedavisinde uygulanabilecek reçeteleri bulacaksınız. Okuyucuya kolaylık sağlamak için, bazen önceki bölümlerde geçen reçeteler de tekrar edilmiştir. Önceki bölümlerde geçen reçetelerdeki dozajların çocuk hastalıklarına uyarlanması şu şekilde olmalıdır:

1 yaşından küçük - 1/12

1 - 2 yaş 1/8

3 - 4 yaş 1/6, ¼

4 - 7 yaş 1/3

7 - 14 yaş ½

14 - 18 yaş 2/3

Çocuğunuzun sağlığını daha da iyileştirmeniz için önceki bölümlerde geçen genel sağlık çayları, banyolar ve reçetelerden yararlanmanız tavsiye edilir.

Anjin

Kediotu (Kök) - 5 Ölçek

Siyah Frenküzümü

(Yaprak) - 5 Ölçek

Andızotu (Kök) - 1 Ölçek

Su Keneviri (Bitki) - 1 Ölçek

10 g malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 1-2 dakika kaynatılır

ve 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez, yemeklerden sonra 2 yemek kaşığı alınır.

Aksöğüt (Kabuk) - 3 Ölçek

İhlamur (Çiçek) - 2 Ölçek

Yavşanotu (Çiçek) - 2 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 - 40 dakika bekletildikten sonra süzülür. Ilık şekilde gargara olarak kullanılır.

Andızotu (Kök)

1 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 - 4 kez, sıcak olarak 50 ml içilir.

Meşe (Kabuk) - 5 Ölçek

Aynisefa (Çiçek) - 2 Ölçek

İzmir Kekiği (Bitki) - 3 Ölçek

İhlamur (Çiçek) - 2 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 40 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 6 - 8 kez gargara yapılır.

Sarı Kantaron (Bitki) - 3 G

Andızotu (Kök) - 3 G

Nane (Yaprak) - 10 G

Isırgan (Yaprak) - 4 G

10 g malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden 20-30 dakika sonra, her porsiyona 3- 5 damla % 10'luk propolis ispirosu ilave edilerek, günde 2 - 3 kez 2 yemek kaşığı alınır.

<i>Sarı Kantaron (Bitki)</i> –	10 G
<i>Kuşburnu (Meyve)</i> –	20 G
<i>Andızotu (Kök)</i> –	5 G
<i>Kekik (Bitki)</i> –	5 G

20 g karışım 1 l kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Uykudan önce sıcak olarak 1 bardak içilir.

<i>Sığırkuyruğu (Çiçek)</i> –	2 Ölçek
<i>Devetabanı Öksürük Otu (Yaprak)</i> –	2 Ölçek
<i>Meşe (Kabuk)</i> –	3 Ölçek
<i>Yavşanotu (Bitki)</i> –	2 Ölçek

2 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 6 – 8 kez gargara yapılır.

<i>Çin Asma Monoly Schizandra Chinensis (Yaprak)</i> –	10 G
<i>Kuşburnu (Meyve)</i> –	10 G
<i>Adaçayı (Yaprak)</i> –	5 G
<i>Bal</i> –	15 G

Monoly, kuşburnu ve ada çayı birer bardak sıcak suda ayrı ayrı demlenir. Süzülüp karıştırıldıktan sonra bal ilave edilir. Yemeklerden sonra günde 1 kez 1 bardak içilir.

İhlamur (Çiçek)

1 çay kaşığı çiçek 1 bardak soğuk suya atılarak 3 – 5 dakika kaynatılır ve 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 4 – 5 kez sıcak şekilde 50 – 100 ml içilir.

Dul Avratotu (Kök)

1 yemek kaşığı kök ya da yaprak 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez 50 ml içilir ve gargara yapılır.

<i>Nane (Yaprak)</i> –	10 G
<i>Okaliptüs (Yaprak)</i> –	3 G
<i>Su Keneviri (Bitki)</i> –	3 G
<i>Sarı Kantaron (Bitki)</i> –	2 G
<i>Kediotu (Kök)</i> –	2 G

10 g malzeme 1 bardak soğuk suda 30–40 dakika ıslandıktan sonra 5–7 dakika kaynatılır ve tekrar 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Uykudan önce sıcak olarak 1 bardak içilir.

<i>Papatya (Çiçek)</i> –	5 Ölçek
<i>Çin Monolya (Sürgün)</i> –	5 Ölçek
<i>Ada Çayı (Yaprak)</i> –	5 Ölçek
<i>Devetaban Öksürük Otu (Yaprak)</i> –	2 Ölçek

10 g karışım 1 bardak soğuk suya atılır. 2 – 3 dakika kaynatıldıktan sonra 1,5 – 2 saat bekletilir ve süzülür. Bal ile, ılık şekilde, günde 2 kez yemeklerden sonra 50 ml içilir.

<i>Civanperçemi (Bitki)</i> –	5 G
<i>Nane (Yaprak)</i> –	10 G
<i>Ada Çayı (Yaprak)</i> –	3 G

10 g malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak kaynatıldıktan sonra 1 – 2 saat bekletilir ve süzülür. Sıcak çay şeklinde, uykudan önce 1 bardak içilir.

Kokulu Menekşe (Çiçek)

2 g çiçek 1 bardak soğuk suya atılarak 5–7 dakika kaynatıldıktan sonra 30 dakika bekletilir ve süzülür. Günde 4–5 kez 2 yemek kaşığı alınır ve gargara yapılır.

<i>Ada Çayı (Yaprak)</i> –	5 G
<i>Su Keneviri (Bitki)</i> –	5 G
<i>Papatya (Çiçek)</i> –	5 G

10 g malzeme 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra limon kabuğu

asidi ilave edilerek süzülür. Sıcak çay şeklinde, günde 2 kez yemeklerden sonra 50 ml içilir.

<i>Kuşburnu (Meyve) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Kış Ortancası Sümbülü (Köksü) –</i>	<i>5 G</i>
<i>Civanperçemi (Bitki) –</i>	<i>5 G</i>
<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>10 G</i>

20 g malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 20 dakika kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Yemeklerden 20 – 30 dakika sonra, günde 2 – 3 kez sıcak çay şeklinde 50 ml içilir.

<i>Okaliptüs (Yaprak) –</i>	<i>1 G</i>
<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>5 G</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>5 G</i>
<i>Ada Çayı (Yaprak) –</i>	<i>5 G</i>

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak soğuk suya atılarak 5 dakika kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Kullanılmadan önce her porsiyon için 1 – 2 damla Sibirya köknarı yağı damlatılır. Uykudan önce sıcak olarak 1 bardak içilir.

Raşitizm*

<i>Eğir (Kök) –</i>	<i>1 Kg</i>
<i>Ceviz (Yaprak) –</i>	<i>200 G</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>200 G</i>
<i>Su Keneviri (Bitki) –</i>	<i>200 G</i>

* **Raşitizm**, çoğunlukla D vitamini eksikliğine bağlı olan, genellikle 6 aylık-18 aylık çocuklarda görülen kemik hastalığıdır.

<i>Meşe (Kabuk) –</i>	<i>200 G</i>
<i>Çam (Dal ve Yaprak) –</i>	<i>1 Kg</i>
<i>Buğday (Kepek) –</i>	<i>1 Kg</i>
<i>Aksöğüt (Kabuk) –</i>	<i>100 G</i>
<i>Çavdar (Başak) –</i>	<i>200 G</i>

Malzemeler ½ litre 1 kaynar suda 2–3 saat bekletildikten sonra süzülür ve 400 g sofr tuzu ilave edilir. Çocuğa bu suda 10–15 dakika banyo ettirilir.

<i>Aloe (Yaprak) –</i>	<i>200 G</i>
<i>Limon (Meyve) –</i>	<i>2 Adet</i>
<i>Ceviz (İç) –</i>	<i>200 G</i>

Malzemeler blendırdan geçirildikten sonra 200 g tereyağı ve 200 g bal ilave edilir. Güçlendirici olarak çocuğa, yemeklerden sonra günde 3 kez 1 tatlı kaşığı yedirilir.

<i>Çobandeğneği (Bitki) –</i>	<i>30 G</i>
<i>Altın Otu (Çiçek) –</i>	<i>50 G</i>

Malzemeler 2 bardak kaynar damıtılmış suda 10 saat haşlandıktan sonra süzülür. Güçlendirici olarak çocuğa normal su yerine içirilir.

Meşe (Kabuk)

Raşitizm durumunda 40 g kabuk 1 l suda haşlanarak alınır.

Yaban Çileği (Bitki)

50 g yaban çileği 1 l suda pişirilerek raşitizm tedavisinde kullanılır.

Aynisefa (Çiçek)

40 g çiçek 1 l suda bir gece bekletilerek günde 3 bardak alınır.

Dul Avratotu (Kök)

50– 60 g kök 1 l suda pişirilerek gün içerisinde içilir.

Yulaf (Sap)

Raşitizm tedavisinde, her 1 l suya 30–40 g yulaf sapı gelecek şekilde banyo hazırlanır.

Hercai Menekşe (Bitki)

Çay şeklinde içilir.

Su Keneviri (Bitki)

4 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda termos içerisinde 10 saat bekletilir. Sabah 10 dakika kaynatılarak günde 3 – 4 kez 100 ml içilir.

Boğmaca

<i>Gül Hatmi (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Andız (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Meyan (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Böğürtlen (Kök) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Banotu (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

3 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılarak 3 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Günde 9 kez 2 yemek kaşığı alınır.

<i>Anason (Tohum) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kuşkonmaz (Yaprak) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Yabani Biberiye (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Öksürükotu (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Sığırkuyruğu (Çiçek) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>3 Ölçek</i>

3 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 9 kez 2 yemek kaşığı alınır.

Ökseotu (Yaprak)

Yapraklarıyla birlikte ufalanmış 8 g kuru malzeme 1 bardak kaynar suya atılarak 10 dakika kaynatılır, 30 dakika soğumaya bırakıldıktan sonra süzülür ve suyu sıkılarak 200 ml.ye tamamlanır. Yemek esnasında günde 2 – 3 kez 1 çay kaşığı alınır.

Meyan (Kök)

6 g kıyılmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suya atılarak 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve 200 ml.ye tamamlanır. Yemeklerden sonra günde 3 kez, sütle birlikte 1 çay kaşığı alınır.

Sarımsak (Meyve)

5 diş orta boy ezilmiş sarımsak, pastörize edilmemiş 1 bardak süt içerisinde yumuşayınca kadar pişirilir. Her 1,5 saatte bir, çocuğa 1 yudum içirilir. Gece burnuna bir diş temizlenmiş sarımsak konur.

Parazit Hastalıkları

<i>Kadıntuzluğu (Tohum) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Solucanotu (Çiçek) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Acı Pelin (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Huş ağacı (Yaprak) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Okaliptüs (Yaprak) –</i>	<i>3 Ölçek</i>

3 yemek kaşığı malzeme 1 l kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Askarit ve ostitlere karşı günde 6 kez 2 yemek kaşığı alınır.

Akağaç, Huş Ağacı (Tomurcuk)

30 g tomurcuk 1 l % 70 ispirotoda 7 gün bekletilir. Günde 3 kez 15 – 20 damla alınır.

Karanfil (Bitki)

1 yemek kaşığı kurutulmuş malzeme 1 bardak tuzlu kaynar suda soğuyuncaya kadar bekletilir ve süzülür. Yemeklerden önce, günde 3 kez 2 yemek kaşığı alınır.

Eşek Turpu Centiyan

(Kök)–	25 G
Papatya (Çiçek) –	25 G
Solucanotu (Çiçek) –	15 G
Acı Pelin (Yaprak) –	25 G
Akdiken (Kabuk) –	25 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Tenyalara karşı 3 gün boyunca sabah ve akşam birer bardak içilir.

Andızotu (Kök) –	50 G
Yabanmersini (Meyve) –	50 G
Solucanotu (Çiçek) –	50 G

Kurutulmuş malzemeler ufalanarak toz haline getirilir. Askaritlere karşı sabah aç karnına, 2 saat aralıkla 2 kez alınır.

Kantaron (Bitki) –	19 G
Altın Otu (Çiçek) –	10 G
Eşek Turpu (Kök) –	15 G
Su Yoncası (Yaprak) –	5 G

Malzemeler 3 bardak kaynar suya atılır. 10 g solucanotu çiçeği ilave edildikten sonra 10–12 saat bekletilir ve süzülür. 1 saat aralıklarla günde 3 kez 50 ila 250

ml içilir. Ardından müshil edici bitkiler alınır. Askarit ve tenyalara karşı tedavi 2 – 3 hafta sürer.

İncir (Yaprak) –	500 G
Solucanotu (Bitki) –	500 G

Malzemeler 1 l suda 2 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. 300 g bira mayası, % 3'lük gliserin ve arzuya göre şeker ilave edilir. Tüm malzemeler güzelce karıştırılarak soğutulur. Şeritlere karşı günde 10 – 15 g alınır.

Beyaz Lahana (Tohum)

Lahana tohumunun kaynatılmış suyu kurt söktürücü olarak kullanılır.

Akdiken (Kabuk) –	15 G
Solucanotu (Çiçek) –	15 G
Nane (Yaprak) –	15 G
Acı Pelin (Yaprak) –	15 G
Kediotu (Kök) –	15 G
Havuç (Kök) –	25 G

1 yemek kaşığı karışım 1 bardak suda 30 dakika ısıtıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Şeritlere karşı 3 gün boyunca sabah ve akşam 1 bardak içilir.

Akdiken (Kabuk) –	20 G
Solucanotu (Çiçek) –	20 G

2 tatlı kaşığı karışım 1 bardak suda kaynatıldıktan sonra süzülür. Tenyalara karşı 3–5 gün boyunca sabah ve akşam 1 bardak alınır.

Kuru Soğan

1) Orta boy bir soğan doğranarak 1 bardak kaynar suda 12 saat bekletildikten sonra süzülür. Ostrit ve askaritlere karşı 3–4 gün boyunca 100 ml içilir.

- 2) Ostrit ve diğer kurtçuklara karşı 15 – 20 g soğan 7 – 10 gün boyunca her gün yenir.

Ceviz (Yaprak)

- 1) 50 g yaprak 1 l suda çay şeklinde demlenir. Kurtçuklara karşı içilir.
- 2) 4 yemek kaşığı kıyılmış ham ceviz 1 bardak hafif tuzlu kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Doz gün içerisinde içilir, tuz bazlı müshiller alınır. Tenya, şerit ve kurtçuklara karşı etkilidir.

Solucanotu (Çiçek) – 10 G
Balkabağı (Çekirdek) – 70 G

Temizlenmiş kabak çekirdekleri ve solucanotu çiçekleri karıştırılarak şeritlere karşı 2 gün boyunca alınır.

Solucanotu (Çiçek) – 1 Çay Kaşığı
Akdiken (Kabuk) – 1 Çay Kaşığı

Malzemeler 1,5 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Askarit ve ostritlere karşı 3–4 gün boyunca sabah erkenden aç karnına ve uykudan önce 150 ml içilir.

Acı Pelin (Yaprak) – 2-3 G
Meyan (Kök) – 2 G
Anason (Tohum) – ½ G

Askarit ve ostritlere karşı, toz haline getirilmiş malzemeler çay şeklinde demlenerek siyah erikle birlikte alınır.

Acı Pelin (Yaprak)

1 çay kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda demlendikten sonra soğutulularak süzülür. Ostrit ve askaritlere karşı yemeklerden önce, günde 3 kez 2 yemek kaşığı alınır.

Acı Pelin (Yaprak) – 30 G
Papatya (Çiçek) – 30 G
Solucanotu (Çiçek) – 30 G

2 tatlı kaşığı malzeme 1 bardak suda kaynatılarak süzülür. Tenyalara karşı 3 – 5 gün boyunca, sabah ve akşam 1 bardak içilir.

Karaturp (Kök)

Yetişkinler için 1, çocuklar için ½ bardak karaturp suyu aç karnına içilir. İshal diyetiyle ya da bitkisel müshiller ile birlikte alınması tavsiye edilir.

Papatya (Çiçek) – 10 G
Akdiken (Kabuk) – 10 G
Solucanotu (Çiçek) – 20 G
Acı Pelin (Yaprak) – 60 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda kaynatılarak süzülür. Tenyalara karşı 3 gün boyunca sabah ve akşam 1 bardak içilir.

Çayırteresi (Bitki)

1 yemek kaşığı bitki 1 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Kurt söktürücü olarak günde 3–4 kez 2 yemek kaşığı alınır.

Mazı (Sürgün)

20 g sürgün 1 l suda haşlanır. Kurtçuklara karşı günde 3 kez 1 bardak içilir.

Balkabağı (Olgun Tohumlar)

2 yemek kaşığı temizlenmiş kabak çekirdeği aç karnına alınır. Çekirdekleri öğütürerek şekerle tatlandırmak ve süt ile içmek mümkündür. 1 saat sonra yüksek dozajda müshil alınır. Çocuklar için dozaj 2 kat azaltılmalıdır.

<i>Balkabağı (Tohum)</i> –	20 G
<i>Solucanotu (Çiçek)</i> –	20 G
<i>Akdiken (Kabuk)</i> –	20 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak suda 30 dakika ısıtıldıktan sonra soğutularak süzülür. Şeritlere karşı 3 gün boyunca sabah ve akşam 1 bardak içilir.

Balkabağı (Tohum)

- 1) 300 g temizlenmiş tohum havanda ezilerek 500 g reçel (herhangi) ilave edilir ve güzelce karıştırılır. Şeritlere karşı 1 saat boyunca aç karnına alınır.
- 2) 50 g temizlenmiş tohum 1 bardak suda kaynatılarak süzülür. Şeritlere karşı aç karnına içilir.

Sarımsak (Meyve)

İri bir baş sarımsak yumuşayana kadar sütte pişirilir ve süzülerek soğutulur. 50 – 100 ml sıvıdan tenkiye yapılarak tüm gece boyunca bölgede kalması sağlanır.

<i>Sarımsak (Meyve)</i> –	1 Adet
<i>Yumurta (Sarı)</i> –	1 Adet
<i>Darı</i> –	2 Yemek Kaşığı
<i>Ringa Balığı</i> –	1 Adet

- 1) Blendırdan geçirilen malzemelere yumurta sarısı ve süt ilave edilerek sulu bir karışım elde edilir. Şeritlere karşı sabahları birkaç seferde alınır.
- 2) Kurtçukları önleyici ilaç olarak 1 diş sarımsak her sabah aç karnına yenir.

Dut (Kök)

Kurtçuklardan kurtulmak için dut kökünün suyu aç karnına içilir.

Kuzukulağı (Yaprak)

1 kg malzeme 1 l kaynar suya atılarak 2 saat haşlanır ve süzülür. 50 g şeker ilave edildikten sonra hacmi 1 bardak kalıncaya kadar kaynatılır. Gün içerisinde yemeklerden önce içilir.

Bademcik (Pamukçuk)

<i>Latinçiçeği (Çiçek)</i> –	3 Ölçek
<i>Ada Çayı (Yaprak)</i> –	4 Ölçek
<i>Gül (Taç Yaprak)</i> –	4 Ölçek
<i>Sofra Sirkesi</i> –	1 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynar suda bekletilerek soğuduktan sonra süzülür. Günde 6–8 kez gargara yapılır.

Ada Çayı (Yaprak) – 3 Ölçek
Gül (Taçyaprak) – 4 Ölçek
Su Keneviri (Bitki) – 2 Ölçek
Büyük Isırgan (Yaprak) – 1 Ölçek
Latin Çiçeği
(Yaprak ve Çiçek) – 2 Ölçek
 3 yemek kaşığı malzeme 4 bardak
 kaynar suda 1 saat bekletildikten
 sonra süzülür. Günde 3 kez 1
 yemek kaşığı alınır ve 8 kez
 gargara yapılır.

İdrarını Tutamama (Gece Altını Islatma)

Kırmızı Yabanmersini
(Yaprak) – 3 Ölçek
Kasık Otu, Fıtık Otu
(Bitki) – 2 Ölçek
Atkuyruğu (Bitki) – 2 Ölçek
Sarı Kantaron (Bitki) – 2 Ölçek
Dereotu (Tohum) – 3 Ölçek

3 yemek kaşığı malzeme 1 l
 kaynar suda 1 saat bekletildikten
 sonra süzülür. Gece altını ıslatma
 ve bağırsaklarda şişme durumunda
 günde 3 kez 1 yemek kaşığı
 (yetişkinler günde 7 kez 2 yemek
 kaşığı) alınır.

Civanperçemi (Bitki) – 1 Ölçek
Aslanağzı (Bitki) – 2 Ölçek
Sarı Kantaron (Bitki) – 2 Ölçek
Yabanmersini (Yaprak) – 2 Ölçek
Kokulu Menekşe (Bitki) – 1 Ölçek
Ada Çayı (Yaprak) – 2 Ölçek
Yunan kedi otu (Bitki) – 2 Ölçek

3 yemek kaşığı kıyılmış malzeme
 1 l kaynar suya atılarak 30 – 60
 saniye kaynatılır ve 1 saat
 bekletildikten sonra süzülür.
 Günde 6 kez 50 ml içilir.

Bedensel Zayıflık

Eğir (Kök)

2 yemek kaşığı kıyılmış kök 1 bardak
 suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra 45
 dakika soğumaya bırakılır ve süzülerek
 200 ml.ye tamamlanır. Günde 3 kez 1
 çay kaşığı alınır.

Cezayir Menekşesi (Yaprak)

9 adet taze yaprak ezilerek 1 yemek
 kaşığı eritilmiş tereyağı ile karıştırılır.
 Isıtılarak 15–20 dakika beklenir ve
 süzülür. Yaralı cilde sürülür.

Vişne (Çekirdek, Tane)

Dövülmüş çekirdeklerin emülsiyonu ve
 tanelerin kaynatılmış suyu gut
 tedavisinde kullanılır. 1 çay kaşığı oral
 olarak alınır.

Çobandeğneği (Bitki)

20 g kıyılmış kuru malzeme 1 bardak
 suda 10 dakika kaynatılarak süzülür.
 Haricen solüsyon olarak kullanılır.

Andız (Kök)

100 malzeme 1 l suda 20 dakika
 kaynatılarak süzülür. Banyo şeklinde
 uygulanır.

Meşe (Kabuk) – 10 G
Papatya (Çiçek) – 10 G
Su Keneviri (Bitki) – 10 G

Malzemeler 1 l soğuk suda 10 saat
 bekletildikten sonra 10 dakika kaynatılır
 ve süzülür. Saat başı 2 yemek kaşığı
 alınır.

Meşe (Kabuk)

100 g kıyılmış kuru malzeme 1 l suda 30 dakika kaynatılarak süzülür. Banyo şeklinde uygulanır.

Sarı Kantaron (Bitki)

10 g kuru malzeme 1 bardak kaynar suya atılarak termos içerisinde 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez yemeklerden önce 0,3 bardak içilir.

Kantaron (Bitki)

1 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden önce 1-2 yemek kaşığı alınır. Haricen solüsyon olarak da kullanılabilir.

Aynisefa (Çiçek)

10 g kuru çiçek 100 ml kaynar suda 1 - 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 2 - 3 kez 1 yemek kaşığı alınır. Haricen solüsyon olarak da kullanılabilir.

Kartopu (Kabuk)

15 g kıyılmış kuru kabuk 2 bardak kaynar suya atılarak 30 dakika kaynatılır ve süzülür. Günde 3 kez 1 çay kaşığı alınır. Kartopu çiçeğinin suyu içilir ve çocuklara banyo şeklinde uygulanır.

Büyük Isırgan (Yaprak)

5 yemek kaşığı kuru yaprak 1 l kaynar suda 10 dakika bekletildikten sonra süzülür. Yıkama suyu ve solüsyon olarak kullanılır.

Isırgan (Yaprak)

Mayısta genç ısırganlar biçilir, iyice yıkanır ve ince ince kıyılarak 1 l hacimli bir kavanoza konur. Kaynatılmış soğuk su ilave edilir ve 10 saat bekletildikten sonra süzülür. Kanı alerjenlerden temizleyici bileşenlerle birlikte, cildi sakınleştirici olarak çocuğa içirilir.

<i>Akdiken (Kabuk)</i> -	30 G
<i>Meyan (Kök)</i> -	30 G
<i>Hercai Menekşe (Bitki)</i> -	40 G

1 yemek kaşığı karışım 1 l kaynar suya atılarak 30 dakika kaynatılır ve 1 saat bekletildikten sonra süzülerek 200 ml. ye tamamlanır. Sabah ve akşam 150 ml içilir.

<i>Kök Boya (Kök)</i> -	30 G
<i>Su Keneviri (Bitki)</i> -	30 G
<i>Karahindiba (Kök)</i> -	15 G
<i>Dul Avratotu (Kök)</i> -	15 G
<i>Meyan (Kök)</i> -	10 G

2 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suya atılarak 30 dakika kaynatıldıktan sonra 10 dakika soğumaya bırakılır ve süzülüp suyu sıkıldıktan sonra 200 ml. ye tamamlanır. Sabahları 1 - 2 bardak içilir.

Oğulotu (Yaprak)

4 çay kaşığı kuru yaprak 1 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez, yemeklerden önce 100 ml içilir.

Karahindiba (Kök)

6 g kıyılmış kuru kök 1 bardak suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek suyu sıkılır ve 200 ml.ye tamamlanır. Yemeklerden önce günde 3 kez 100 ml içilir.

Acı Pelin (Yaprak)

1 çay kaşığı kuru bitki 100 ml kaynar suda 2-3 saat bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden 30 dakika önce günde 3 kez 50 ml içilir.

Papatya (Çiçek)

15 g kuru çiçek 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletilerek demlendikten sonra süzülür. Haricen kullanılır.

Mazı (Sürgün)

1 çay kaşığı kıyılmış kuru sürgün 1 bardak kaynar suya atılarak 15 dakika kaynatılır ve süzülerek 200 ml.ye tamamlanır. Yemeklerden 30 dakika önce alınarak gün içerisinde tüketilir.

Civanperçemi (Bitki)

20 g kuru bitki 1 bardak kaynar suya atılarak 15 dakika kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülerek 200 ml.ye tamamlanır. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Hercai Menekşe (Bitki) – 40 G

Su Keneviri (Bitki) – 40 G

Sofur (Yaprak) – 10 G

1 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Soğuk bir şekilde, günde 3 – 4 kez 1 yemek kaşığı alınır. El ve yüz yıkama suyu olarak kullanılabilir ve banyo şeklinde uygulanabilir.

Hercai Menekşe (Bitki) – 40 G

Meyan (Kök) – 30 G

Akdiken (Kabuk) – 30 G

2 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suda 30 dakika haşlandıktan sonra 10 dakika soğumaya bırakılır ve süzülüp suyu sıkılarak 200 ml.ye tamamlanır. Günde birkaç sefer 2 bardak içilir.

Atkıyruğu (Bitki)

20 g kuru bitki 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez, yemeklerden sonra 100 – 150 ml içilir.

Yabani Karahindiba (Yaprak)

1 çay kaşığı kuru bitki 2 bardak kaynar suda demlenerek soğutulduktan sonra süzülür. Günde 3 kez, yemeklerden 30 dakika önce 100 ml içilir.

Su Keneviri (Bitki) – 20 G

Ceviz (Yaprak) – 10 G

Hercai Menekşe (Bitki) – 40 G

Dul Avratotu (Kök) – 30 G

Beyaz Ballıbaba (Bitki) – 20 G

Civanperçemi (Bitki) – 20 G

Siyah Frenküzümü (Yaprak) – 20 G

Çilek (Yaprak) – 30 G

Ayüzüümü (Yaprak) – 60 G

Akağaç Huş Ağacı (Yaprak)-30 G

20 g karışım 500 ml soğuk suda 6 – 8 saat bekletildikten sonra 10 dakika kaynatılarak süzülür. Günde 3 kez 2 yemek kaşığı alınır.

Su Keneviri (Bitki)

20 g kuru bitki 1 bardak suda kaynatılarak süzülür. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır. Aynı zamanda haricen solüsyon ve kompres olarak da kullanılabilir.

Kırlangıçotu (Bitki)

1 yemek kaşığı kuru bitki 2 bardak kaynar suda 4 saat bekletildikten sonra süzülür. Sabah ve akşam 50 – 100 ml içilir. Haricen solüsyon olarak da kullanılır.

Dispepsi*

Alic (Meyve)

5 g kuru meyve 1 bardak kaynar suya atılarak 10 dakika kaynatıldıktan sonra 30 dakika bekletilir ve süzülüp sıkıldıktan sonra 200 ml.ye tamamlanır. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Kimyon (Tohum)

1 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 1 bardak kaynar suda bekletilerek soğutulduktan sonra süzülür. Günde 3–4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Sıraca**

<i>Yersarmaşığı (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Böğürtlen (Yaprak) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Andız (Kök) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Eğir (Kök) –</i>	<i>10 G</i>

2 yemek kaşığı malzeme 100 ml ayçiçeği yağında 10 dakika kaynatıldıktan sonra 4 saat bekletilir ve süzülür. Solüsyon ve kompres şeklinde kullanılır.

Yersarmaşığı (Bitki)

1 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suya atılarak 20 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve 200 ml.ye tamamlanır. Haricen kullanılır.

Su Yoncası (Yaprak)

5 yemek kaşığı kuru malzeme 1 l suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulularak süzülür. Banyo suyuna ilave edilir.

<i>Yavşanotu (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Hercai Menekşe (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Su Keneviri (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>

Tüm malzemeler 1 l kaynar suda demlenerek gün içerisinde içilir.

* **Dispepsi**, karındaki devamlı ağrıdır. Devamlı ağrıya ilaveten hazımsızlık ve mide ekşimesi de vardır.

** Sıraca bir deri hastalığıdır. ç.

Katırtırnağı (Bitki)

1 çay kaşığı kuru bitki 500 ml suya atılarak 1/3'ü buharlaşınca kadar kaynatılır ve soğutularak süzülür. Gününaşırı, günde birkaç kez 1 – 2 yemek kaşığı alınır.

<i>Meşe (Kabuk) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Mercanköşk (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Eğir (Kök) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Civanperçemi (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Çam (Dal Ve Yaprak) –</i>	<i>40 G</i>
<i>Su Keneviri (Bitki) –</i>	<i>40 G</i>
<i>Hercai Menekşe (Bitki) –</i>	<i>40 G</i>
<i>Buğday (Kepek) –</i>	<i>1 Kg</i>
<i>Çavdar (Tohum) –</i>	<i>1 Kg</i>
<i>Siyah Frenküzümü (Yaprak)–</i>	<i>1 Kg</i>

Malzemeler bir bez keseye konarak büyükçe bir kap içerisinde 30 dakika kaynatılır ve suyu sıkılır. Banyo için kullanılır.

<i>Meşe (Kabuk) –</i>	<i>5 Yemek Kaşığı</i>
<i>Ada Çayı (Yaprak) –</i>	<i>5 Yemek Kaşığı</i>
<i>Mercanköşk (Kök) –</i>	<i>5 Yemek Kaşığı</i>
<i>Siyah Frenküzümü (Yaprak) –</i>	<i>5 Yemek Kaşığı</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>3 Yemek Kaşığı</i>
<i>Çam (Dal ve Yaprak)–</i>	<i>15 Yemek Kaşığı</i>
<i>Dul Avratotu (Kök)–</i>	<i>10 Yemek Kaşığı</i>
<i>Ceviz (Yaprak) –</i>	<i>10 Yemek Kaşığı</i>
<i>Su Keneviri (Bitki) –</i>	<i>10 Yemek Kaşığı</i>
<i>Eğir (Kök) –</i>	<i>10 Yemek Kaşığı</i>
<i>Çavdar (Tohum) –</i>	<i>250 G</i>

Malzemeler 10 l suya atılarak, ağzı kapalı bir kap içerisinde kısık ateşte 30 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür ve sıcak kuşburnu suyu ilave edilir. Banyo için kullanılır.

Mercanköşk (Bitki)

200 g kuru bitki 3 l kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Banyo için kullanılır.

Çilek (Bitki)

50 g malzeme bir litre suda haşlanır. Gün içerisinde eşit porsiyonlar halinde içilir.

<i>Aynisefa (Çiçek) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Beyaz Ballıbaba (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Aksöğüt (Kabuk) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Hercai Menekşe (Bitki) –</i>	<i>30 G</i>
<i>Dul Avratotu (Kök) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Su Keneviri (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>10 G</i>

4 yemek kaşığı karışım 1 l suda 7 – 10 dakika kaynatıldıktan sonra 30 dakika bekletilir ve süzülür. Günde 3 kez balla, 150 ml içilir.

Aynisefa (Çiçek)

40 g malzeme 1 l kaynar suda demlenerek 3 bardak içilir.

Kartopu (Kabuk)

15 g kuru kabuk 2 bardak suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek 200 ml.ye tamamlanır. Günde 3 kez 1 çay kaşığı alınır.

Yakiotu (Yaprak)

3 yemek kaşığı kuru bitki 1 bardak kaynar suya atılarak 15 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulularak süzülür. Haricen kullanılır.

Kırmızı Yonca (Yaprak)

Yoncanın yapraklarını suyu içilir ya da 3 yemek kaşığı kuru yaprak 2 bardak kaynar suya atılarak termos içerisinde 8 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Dul Avratotu (Kök)

50 – 60 g kök 1 l suda haşlanarak gün içerisinde eşit dozlar halinde içilir.

Yulaf (Sap)

40 g kuru malzeme bir litre suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Banyo için (suyun ısısı 37°C, banyo süresi 10–15 dakika) kullanılır.

Ceviz (Yaprak)

1 yemek kaşığı kuru malzeme 1 bardak kaynar suya atılarak 15 dakika kaynatılır ve süzülerek 200 ml'ye tamamlanır. Günde 3 kez, yemeklerden önce 1 – 2 çay kaşığı alınır.

Ayrık (Köksü)

100 g kıyılmış malzeme 1 l damıtılmış kaynar suya atılarak yarısı buharlaşana kadar kısık ateşte kaynatılır ve soğutulduktan sonra süzülür. Günde 4 kez, yemeklerden önce çocuklara 1 yemek kaşığı verilir.

Siyah Frenküzümü (Yaprak)

10 g kuru yaprak 2 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 3– 4 kez 100 – 200 ml içilir. Frenküzümünün genç yapraklarının suyu da içilebilir.

Kuşkonmaz (Kök, Sürgün)

1 yemek kaşığı kıyılmış kuru malzeme 1 bardak kaynar suya atılarak 15 dakika kaynatılır ve süzülerek 200 ml'ye tamamlanır. Günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Hercai Menekşe (Bitki) –</i>	<i>40 G</i>
<i>Su Keneviri (Bitki) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Sofur (Yaprak) –</i>	<i>10 G</i>

1 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suda çay gibi demlenir. Günde 3 – 4 kez 1 yemek kaşığı alınır. El ve yüzü yıkamak için de kullanılır.

Hercai Menekşe (Bitki)

Çay şeklinde içilir.

Su Keneviri (Bitki)

4 yemek kaşığı bitki bir litre kaynar suya atılarak gece boyu termosta bekletilir. Sabah 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Günde 3–4 kez 100 ml içilir.

Otit*

<i>Su Keneviri (Bitki)</i> –	10 G
<i>Ceviz (Yaprak)</i> –	5 G
<i>Hercai Menekşe (Bitki)</i> –	20 G
<i>Dul Avratotu (Kök)</i> –	15 G
<i>Beyaz Ballıbaba (Bitki)</i> –	10 G
<i>Civanperçemi (Çiçek)</i> –	10 G
<i>Siyah Frenküzümü (Yaprak)</i> –	10 G
<i>Çilek (Yaprak)</i> –	10 G

20 g karışım 1 l soğuk suya atılarak 10 dakika kaynatılır. Saatte bir 1/3 bardak içilir. Emzikteki çocuklara 1 yemek kaşığı verilir.

Difteri ve Kızamık

<i>Ahududu (Meyve)</i> –	2 Ölçek
<i>İhlamur (Çiçek)</i> –	4 Ölçek
<i>Marul (Yaprak)</i> –	2 Ölçek

3 yemek kaşığı karışım 4 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 6 kez 50 ml içilir.

<i>Sofur</i>	
<i>(Yaprak)</i> –	5 Yemek Kaşığı
	Su Limon
<i>(Meyve)</i> –	5 Yemek Kaşığı Su

Limon ve soforun suları karıştırılır. 1 yemek kaşığı karışıma 100 ml kaynar su ilave edilir. 2 saatte bir gargara yapılır.

Kuru Soğan

Soğanın suyu eşit oranda anne sütü ile karıştırılarak her kulağa birer damla damlatılır. Üşütme durumunda otite karşı önlem olarak aynı işlem uygulanabilir.

Defne (Yaprak)

5 g yaprak 1 bardak arıtılmış suda kaynatıldıktan sonra ağzı kapatılarak 2 saat bekletilir. 45 dakika soğumaya bırakıldıktan sonra süzülerek suyu sıkılır. Hasta kulağa 8–10 damla damlatılır ılık şekilde 2 – 3 kaşık içilir. İşlem 2–3 kez tekrarlanır.

Nane (Yaprak)

4 yaşından büyük çocukların her iki kulağına 2 damla taze nane suyu damlatılır ve kulak kepçesi pamuk ile kapatılır.

Papatya (Çiçek)

1 yemek kaşığı kuru çiçek 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür ve 1 yemek kaşığı oksijenli su ilave edilir. Kulak bu su ile yıkanarak pamuk ile kapatılır.

*Otit.Orta kulak iltihabı.

Aşırı Uyarılma- Heyecanlanma-

<i>Kestere (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Böğürtlen (Kök) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Çilek (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı karışım 500 ml kaynar suya atılarak termos içerisinde 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden sonra günde 3 kez 100 ml içilir.

<i>Kediotu (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Andız (Kök) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

15 g karışım 1 bardak soğuk suya atılarak 15 dakika kaynatılır ve 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden sonra, günde 3 kez ılık şekilde 50 ml içilir.

<i>Andız (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Aslankuyruğu (Bitki) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>3 Ölçek</i>

20 g karışım 1 bardak soğuk suya atılarak 12–15 dakika kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3 kez, yemeklerden 20–30 dakika önce 50 ml içilir.

<i>Kokulu Yonca (Bitki) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Kediotu (Kök) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Mercanköşk (Bitki) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Aslankuyruğu (Bitki) –</i>	<i>5 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı karışım 500 ml kaynar suda haşlanarak termos içerisinde 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Çocuğun durumuna göre yemeklerden önce, günde 3 kez 1 yemek kaşığı ila 100 ml alınır.

<i>Oğulotu (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Alıç (Çiçek) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Aslankuyruğu (Bitki) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Kediotu (Kök) –</i>	<i>3 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı karışım 1,5 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden önce günde 3 kez 1 çay kaşığı ila 0,3 bardak alınır.

<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Su Yoncası (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kediotu (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı karışım 500 ml kaynar suda 1–2 saat bekletildikten sonra süzülür. Sabah ve akşam 1 bardak içilir.

<i>Şerbetçiotu (Tomurcuk) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kediotu (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Alıç (Çiçek) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Aslankuyruğu (Bitki) –</i>	<i>2 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı karışım 500 ml kaynar suya atılarak termos içerisinde 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Öğleden sonraları 1 yemek kaşığı ila 100 ml alınır.

Şişmanlık

Çocuğun ağırlığını iyi değerlendirebilmek için boyunu (cm) kilosuna (kg) bölmek gerekir. 2, 3 ila 2, 8 normal; 2,5 ila 2,6 idealdir (yaşa bağlı değildir).

Aşağıdaki tablolar çocukların ve ergenlerin normal ağırlıklarını belirlemenizi sağlayacaktır.

Kız Çocuklar, Genç Kızlar

Boy, cm	Ağırlık kg, vücut ölçüsü		
	Zayıf	Orta	İri
95	12,5 – 14	14 – 15	15 – 16,5
100	14 – 15	15 – 16,5	16,5 – 18
105	15 – 16,5	16,5 – 18	18 – 19,5
110	16,5 – 18	18 – 20	20 – 21,5
115	18 – 20,5	20,5 – 22	22 – 24
120	19,5 – 21,5	21,5 – 24	24 – 26,5
125	21 – 23,5	23,5 – 26,5	26,5 – 29
130	23 – 26	26 – 29	29 – 33
135	25 – 28	28 – 32	32 – 36
140	28 – 31	31 – 35	35 – 40
145	30 – 35	35 – 40	40 – 45
150	34 – 39	39 – 44	44 – 50
155	38 – 44	44 – 50	50 – 56
160	43 – 50	50 – 55	55 – 60
165	49 – 55	55 – 61	61 – 67
170	54 – 60	60 – 65	66 – 72
175	58 – 63	63 – 69	69 – 75
180	60 – 65	65 – 70	71 – 77

Erkek Çocuklar, Delikanlılar

Boy, cm	Ağırlık kg, vücut ölçüsü		
	Zayıf	Orta	İri
95	13 - 14	14 - 15,8	15,8 - 17
100	14 - 15	15 - 17	17 - 18
105	15 - 16,5	16,8 - 18,5	18,5 - 20
110	17 - 18	18 - 20	20 - 22
115	18 - 20	20 - 22	22 - 24
120	20 - 22	22 - 24	24 - 26
125	21,5 - 24	24 - 26,5	26,5 - 29
130	23 - 26	26 - 29	29 - 32
135	25 - 28	28 - 32	32 - 36
140	28 - 31	31 - 35	35 - 39
145	30 - 34	30 - 34	39 - 44
150	32,5 - 37	37 - 43	43 - 49
155	36 - 41	41 - 48	48 - 54
160	40 - 45	45 - 53	53 - 60
165	45 - 51	51 - 58	58 - 63
170	50 - 56,5	56,5 - 63	63 - 70
175	56 - 62	62 - 68	68 - 74
180	60 - 66	66 - 72	72 - 78

Karaciğer Rahatsızlıkları

<i>Kediotu (Kök) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Andız (Kök) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Civanperçemi (Bitki) –</i>	<i>5 Ölçek</i>

10 g karışım 2 bardak soğuk suya atılarak 10–12 dakika kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilerek süzülür. Günde 2–3 kez, yemeklerden 20–30 dakika önce, ılık şekilde 100 – 150 ml içilir.

<i>Andız (Kök) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Sarı Kantaron (Bitki) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Maydanoz (Tohum) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Aslan kuyruğu (Bitki) –</i>	<i>3 Ölçek</i>

10 g karışım 1 bardak soğuk suya atılarak 10–15 dakika kısık ateşte kaynatıldıktan sonra 1 saat bekletilir ve süzülür. Günde 2 kez, yemeklerden 20–30 dakika önce, bir parça buz ile birlikte 100 ml içilir.

<i>Akdiken Cehri (Kabuk) –</i>	<i>50 G</i>
<i>Maydanoz (Tohum) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Rezene (Tohum) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Karahindiba (Kök) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>15 G</i>

1 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suya atılarak termos içerisinde 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Öğleden önce içilir.

<i>Kuzukulağı (Yaprak) –</i>	<i>10 Ölçek</i>
<i>Isırgan (Yaprak) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Akağaç, Huş Ağacı (Tomurcuk) –</i>	<i>3 Ölçek</i>

15 g karışım 1 bardak soğuk suya atılarak 2–3 dakika kaynatılır ve 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 2–3 kez, yemeklerden 20–30 dakika önce, soğuk vaziyette 50 ml içilir.

Söğüt (Kabuk)

60 g kabuk 1 l damıtılmış suda 24 saat bekletildikten sonra süzülür. Sarılık tedavisinde çocuklara günde 3 kez yemeklerden önce, yaşlarına göre (3, 8 ya da 14 yaşları) 50, 70 ya da 100 ml içirilir.

<i>Ayrık (Köksü) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kuşburnu (Meyve) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Isırgan (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

3 çay kaşığı karışım 1 bardak damıtılmış suda kaynatılır. 45 dakika soğumaya bırakıldıktan sonra süzülür. Karaciğerin güçlenmesi için hastalığa karşı önlem olarak, geceleri ve yemeklerden 30 dakika önce 100 ml içirilir.

<i>Sarı Kantaron (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Çobandeğneği (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Aynisefa (Çiçek) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Akdiken (Kabuk) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>5 G</i>

2 yemek kaşığı karışım 500 ml arıtılmış soğuk suda 10 saat bekletildikten sonra, sabah ağız kapalı bir kaptan 8 dakika kaynatılarak 30 dakika soğumaya terk edilir ve süzülür. Karaciğerlerin güçlenmesi için, hastalığa karşı önlem olarak, gün içerisinde birkaç seferde içilir.

SAĞLIKLI LAR İÇİN BİTKİLER



Aşağıdaki bitkiler sıhhatli kişiler için, hayatın farklı dönemlerinde oldukça yararlıdırlar.

Genel Sıhhat İçin

<i>Limon (Suyu) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Bal –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Ayçiçeği yağı –</i>	<i>1 Ölçek</i>

Aç karnına birer çay kaşığı alınır.

Mürver (Meyve)

2 yemek kaşığı kurutulmuş meyve 1 l suya atılır. 5 yemek kaşığı bal ilave edilerek 6 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Yemeklerden önce sıcak şekilde 100 – 150 ml içilir.

Aloe (Bitki)

2 hafta boyunca sulanmamış 3 – 5 yaşındaki bitkinin tozu nemli bir bezle alınır, doğranır ve gölge, nemli ve havadar bir yerde 5 gün bekletilir. 500 g malzeme (sadece yaprak ya da tüm bitki) blendırdan geçirildikten sonra, sıcak su yardımı ile 50 – 60 °C'ye kadar

ısıtılmış 500 g bal ve 500 ml kırmızı doğal şarap ilave edilir. Ağzı sıkıca kapatıldıktan sonra kalın bir kağıt ile sarılır ve serin bir yerde 5 gün bekletilir. İlk hafta yemeklerden 1 saat önce 1 çay kaşığı, ikinci hafta ise aynı şekilde 1 yemek kaşığı alınır. Kür 2 – 3 haftadır.



Alkolizm

<i>Kantaron (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Acı Pelin (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

15 g karışım 1 bardak kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

Beyaz Lahana (Yaprak)

Ayrılmak için, şekerle haşlanmış lahana suyu içilir.

Meyhaneciotu (Kök)

1 yemek kaşığı öğütülmüş malzeme 1 bardak suya atılır. Kısık ateşte 10-15 dakika kaynatıldıktan sonra 30 dakika bekletilir ve süzülür. Tiksinme duygusu uyandırması için, 1 bardak votkaya karışımından 1 yemek kaşığı ilave edilir.

Kahve (Tohum)

İçki sofrasından önce, bir fincan iyice kaynatılmış limonlu kahve içilir. İçki sonrasında aynı işlem tekrarlanır. Kısa sürede sarhoşluğu alır.

Yaban Kerevizi,

Selam Otu (Kök) - 1 Adet

Defne - 2 Adet

Malzemeler 500 ml votkada 3 gün bekletilir. Votkaya karşı tiksinme hissi uyandırmak için, alkoliğe 100'er ml verilir (30 dakika sonra bulantı başlar).

Ahududu (Meyve)

Sarhoşluk durumunda ahududu meyvesi ayıltıcı görevini görür.

Pelin (Yaprak) - 1 Çay Kaşığı

Sarı Kantaron

(Bitki) - 1 Çay Kaşığı

Civanperçemi

(Bitki) - 1 Çay Kaşığı

Ardıç (Meyve) - ½ Çay Kaşığı

Eğir (Kök) - ½ Çay Kaşığı

Malzemeler öğütülerek karıştırılır ve 1 bardak kaynar suya büyükçe bir fiske eklenerek günde 1 kez içilir.

Acı Pelin (Yaprak) -

1 Ölçek

Kekik (Bitki) -

4 Ölçek

1 bardak su için 15 g karışımından hazırlanan sıvı, günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır. Tedavi kürü 2 - 3 aydır.

Acı Pelin (Yaprak) -

50 G

Kantaron (Bitki) -

50 G

Malzemelerimiz 500 ml kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden önce, günde 3 - 4 kez 50 ml karışım küçük yudumlar halinde alınır.

Kekik (Bitki) -

350 G

Pelin (Yaprak) -

4 G

Şarap -

1,5 L

Hazırlanan içecek normal şarabın yerine içilir.

Kekik (Bitki)

Bir avuç ufalanmış malzeme 4 bardak suya atılır. Soğuyuncaya kadar bekletildikten sonra süzülür. Her 3 saatte birer çay kaşığı alınır. Kür süresi 1 - 2 haftadır.

Çay (Yaprak)

İçki öncesinde ve sonrasında içilen bir bardak demli naneli çay, sarhoşluğu çabucak alır.

Sigara Bağımlılığı

Kekik (Bitki)

Tütüne karşı tiksinme hissi uyandırmak için, kurutulmuş kekik içilir.

Arpa (Tane) -

100 G

Yulaf (Tane) -

100 G

Çavdar (Tane) -

100 G

Darı (Tane) -

100 G

İçerik 1 l suda 10 dakika kaynatılır. Termosta 1 gün demlendikten sonra süzülür. Sigaraya karşı tiksime hissi uyanıncaya kadar, karışımından 100 ml günde 3-5 kez yemeklerden önce içilir.

Zehirlenme

Meyan Kökü

Sert kısımları ayıklanmış ve öğütülmüş 10-12 g meyan kökü 3 bardak suya konur ve su 1 bardak kalıncaya kadar kısık ateşte kaynatılır. Mantar ve et zehirlenmelerinde, kişiye göre seçilecek dozlarda alınır.

Atkuyruğu (Bitki)

Bitkiden elde edilen su, kurşun eriyiklerine bağlı akut ve kronik zehirlenmelerde kullanılır.

Güçlendiriciler

Aloe (Yaprak)

Yapraklardan elde edilen taze sudan günde 2-3 kez, yemeklerden 30 dakika önce 1 çay kaşığı alınır.

<i>Mançurya Çalısı (Kök) -</i>	15 G
<i>Rhaponticum Carthamoides (Kök) -</i>	15 G
<i>Alıç (Meyve) -</i>	15 G
<i>Kuşburnu (Meyve) -</i>	15 G
<i>Aynisefa (Çiçek) -</i>	10 G
<i>Sukeneviri (Bitki) -</i>	15 G
<i>Kara Üvez (Meyve) -</i>	10 G
<i>Sinir Otu (Yaprak) -</i>	10 G

2 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suda 15 dakika bekletilir. 45 dakika soğutulduktan sonra süzülür, sıkılır ve 200 ml.ye kadar seyreltilir. Günde 3 kez 50-70 ml içilir.

Akağaç (Suyu)

Taze akağaç suyu günde 2 - 3 kez birer bardak içilir.

Su Yoncası (Yaprak)

Su yoncasının yapraklarının kaynamış suyu içilir.

Şahtere (Bitki)

½ - 1 yemek kaşığı taze sıkılmış şahtere suyu 1 bardak bira ya da süt suyu ile seyreltilir ve günde 2-3 kez içilir.

Kantaron (Bitki)

- 1) 1 çay kaşığı malzeme 1 bardak suda 15 dakika ısıtıldıktan sonra süzülür. Günde 3 kez, yemeklerden önce birer yemek kaşığı alınır.

İzlanda Yosunu (Diken)

- 1) 2 çay kaşığı yosun 2 bardak soğuk suda kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Bu doz gün içerisinde alınır.
- 2) 20 - 25 g yosun 750 ml kaynar suda 30 dakika kaynatılır. Gün içerisinde içilir.

Kartopu (Meyve)

10 g meyve 1 bardak kaynar suya konur. Ağız kapatılarak 15 dakika kaynatılır. 45 dakika soğuması beklendikten sonra süzülür. Sıkılarak 200 ml'ye tamamlanır. Günde 3-4 kez üçer bardak içilir.

Loğusa Çiçeği

- 1) 1 çay kaşığı doğranmış loğusa çiçeği 1 bardak soğuk suda 8 saat bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde içilir.
- 2) ½ çay kaşığı kuru bitki 1 bardak kaynar suda 15 dakika kaynatılır. Soğutulduktan sonra süzülür. Güne 3 - 4 kez 1 yemek kaşığı alınır.
- 3) ½ çay kaşığı kuru bitki 100 ml votkada 7 gün bekletildikten sonra süzülür. Günde 3-4 kez 20'şer damla alınır.

Limon (Su) – 1 Çay Kaşığı
Bitkisel Yağ – 1 Yemek Kaşığı
Bal – 1 Çay Kaşığı

Karışım aç kamına içilir.

Oğul Otu (Yaprak) – 20 G
Civanperçemi (Bitki) – 20 G
Pelin (Yaprak) – 20 G
Kekik (Bitki) – 20 G
Eğir (Kök) – 20 G
Nane (Yaprak) – 20 G
Çam (Tomurcuk) – 20 G

Malzemeler 10 l suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. 37 - 38 °C banyo suyuna ilave edilir. Banyo süresi 15 dakikadır.

Yalancı İğde (Su) – 3 Bardak
Nane (Kaynatılmış Su) – 100 Ml

Malzemeler 1 bardak kaynar suda 50 g bal ile karıştırılır ve 2 saat soğuk bir yerde bekletilir. Yemeklerden 30 dakika önce 150 ml içilir.

Karahindiba (Bitki)

Sıkma karahindiba suyu günde 50 - 100 ml içilir.

Ceviz (Meyve) – 300 G
Kayısı Kurusu – 300 G
Limon – 2 Adet

Blendırdan geçirilen malzemeye 300 g bal ilave edilerek iyice karıştırılır. Karışım buzdolabında saklanır. Günde 1 kez 1 - 2 çay kaşığı alınır.

Meyan Kökü

Kaba kısımları ayıklanarak dövülmüş 10-12 g meyan kökü 3 bardak suya konur. Su 1 bardak kalıncaya kadar kaynatılır. Doz kişiye göre belirlenir.

Atkuyruğu (Bitki)

Kurutulmuş atkuyruğu çay şeklinde demlenerek günde 3 kez 50 ml içilir. Metabolizmayı düzenler ve organizmayı temizler.

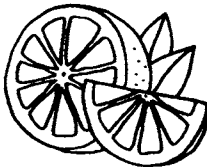
Sarımsak (Meyve) – 400 G
Limon (Meyve) – 24 Adet

Sarımsaklar temizlenerek dövülür. 24 limonun suyu sıkılır. Sarımsaklarla birlikte bir cam kavanoza konur ve ağız bezle kapatılır. 1 çay kaşığı karışım 1 bardak kaynar suya ilave edilerek günde 1 kez alınır. Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar ve çalışma gücünüzü artırır.

Sarımsak (Meyve)

İlacı hazırlamaya kesinlikle yeniayda başlanır. Soyulmuş sarımsaklar muslukta bol soğuk su ile yıkanır ve kuruması beklenir. 500 g sarımsak metal olmayan havanda (tahta, porselen, cam) dövülür. Elde edilen karışım, dar ve ağız sıkıca kapalı bir kaptaki 30 dakika bekletilir. 200 ml sulu lapa kalacak şekilde, üst tabaka tahta bir kaşıkla alınır. Cam bir şişeye konur ve 200 ml % 96 etil alkol ilave edilir. Şişe hava geçirmeyecek şekilde kapatılır ve gölge bir yerde 10 gün bekletilir. Elde edilen sıvı bir keten bez yardımıyla dikkatlice süzülür ve 2 – 3 gün bekletildikten sonra tekrar süzülür. Tedaviye üçüncü günü yarımaya gelecek şekilde başlanmalıdır.

Karışım yemeklerden 15 – 20 dakika önce, soğuk süt ile karıştırılarak damla damla alınmalıdır. Keçi ya da inek sütü kullanılabilir ancak kesinlikle dağ hayvanından ve tam yağlı olmalıdır. Her doz için 50 ml süt gereklidir.



Tedavi Şeması

Tedavi Süresi	Kahvalt / Damla	Öğle Yemeği / Damla	Akşam Yemeği / Damla
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11 ve sonrası	25	25	25

Tedavi 5 yıl içerisinde 1 kereden sık uygulanmaz.

Bal 450 G
Sarımsak (Diş) – 150 G
Kuru Soğan – 225 G
Elma Sirkesi 4,5 Bardak

Malzemeler iki kez blendırdan geçirildikten sonra 4,5 bardak elma sirkesine konur ve gölge ve ılık bir yerde 24 saat bekletilir. Daha sonra 450 g kısık ateşte kaynatılmış bal ilave edilerek güzelce karıştırılır. 24 saat bekletildikten sonra süzğünden geçirilir ve buzdolabında muhafaza edilir. Yemeklerden önce, günde 1 kez 4 çay kaşığı alınır.

Ada ayı (iek)

85 g ada ayı, 4 bardak % 90 ispiro, 2 bardak su karıştırılarak ağız kapalı bir kapta 7 gün güneş altında bekletilir. Süzölür. Yarı yarıya su ile seyreltilmiş karışımından günde 1 kez, aç karnına 1 yemek kaşığı alınır.

Salep (yumru)

1 ölçek salep tozu, 10 ölçek soğuk su ve 90 ölçek kaynar su renksiz, homojen bir macun kıvamına gelinceye kadar sürekli karıştırılır. Günlük doz 40 gramdır.

ŞİFALI BİTKİ SULARI VE YAĞLARI

Ev yapımı ilaçlara Rus mutfağında öteden beri özel bir önem verile gelmiştir. Daha çok kendine özgü aпаратыfler halinde kullanılmışlardır. Bununla birlikte belli şifalı ve önleyici özellikleri vardır. Aşağıdaki bitkisel formlar ilaç ile gıda arası bir yere sahiptirler. Bitkisel suların bu çifte özellikleri göz önünde bulundurularak, **asla yüksek dozajda alınmamalıdır.**

Bitkisel ilaçlar şu şekilde hazırlanır: İnce kıyılmış bitkiler, derecesi reçetede belirtilen ispirtoya konur. Güneş ışığından uzak bir yerde 1 ila 3 hafta bekletildikten sonra süzülür. Karışım hazırlanırken bitki ve alkol oranı 1/5'tir. Yüksek tesirli bitkiler için ise bu oran 1/10'dur. Karışım, hazırlandığı bitkinin tadını ve kokusunu taşımali ve duru olmalıdır.

Çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılan türlü yağlara ilave olarak kullanıldıklarında, bu bitkilerin çok daha fazla şifalı özellik gösterdikleri bilinmektedir.

Bitkisel sular ve yağlar tamamen farklı hastalıkların tedavisinde kullanıldıkları için bir arada değil, ayrı ayrı kullanılırlar.

Bitkisel Sular

Aloe (Yaprak)

½ l hacimli bir şişe yarıya kadar ince kıyılmış aloe yapraklarıyla doldurulur ve üzerine tozşeker ilave edilir. Şişenin ağzı bir bez ile kapatılır. 3 gün bekletildikten sonra ağzına kadar votka ilave edilir, ağzı bezle kapatıldıktan sonra tekrar 3 gün beklemeye bırakılır. Süzülür ve sıkılır. Yetişkinler yemeklerden önce, günde 3 kez 1 çay kaşığı, çocuklar ise aynı şekilde 1 çay kaşığı almalıdır. Anjin, bademcik ve akciğer hastalıklarında kullanılır.

Mançurya Çalısı (Kök)

20 g kök 100 ml. % 70 alkole konur. 2 hafta bekletildikten sonra süzülür, sıkılır ve güneş almayan serin bir yerde saklanır. Günde 2-3 kez 30-40 damla alınır. Tedavi süresi 20-25 gündür. Gerek görülürse 2 haftalık bir aradan sonra tedavi tekrarlanabilir. Depresyonda, astenik ve astenik-depresif hallerde, nevrasteni ve hepatitte, zihinsel ve fiziksel yorgunluk hallerinde güçlendirici olarak kullanılır.

Kadıntuzluğu (Yaprak)

20 g yaprak 100 ml votkada 2 hafta bekletildikten sonra sıkılır ve süzülür. 2-3 hafta boyunca günde 3 kez 25-30 damla alınır. Koyu renk bir kavanozda, güneş almayan, serin bir yerde muhafaza edilir. Böbrek ve safra yolları hastalıklarında, hepatit, hepatokolesistit, safra taşı rahatsızlıklarında ve safra kesesi diskinezisinde, kronik kolesistitlerde ateşin görülmediği sancılı durumlarda tavsiye edilir.

Alıç (Çiçek, Yaprak)

10 g malzeme 100 ml votka ya da % 70 ispirotoda 10 gün bekletildikten sonra süzülür ve koyu renkli bir kapta saklanır. Yemeklerden 30 dakika önce, günde 3 kez, suyla birlikte 20 – 30 damla alınır. Tedavi 20-30 gün devam eder. Fonksiyonel kalp rahatsızlıklarında, kalp yetmezliğinde, anjyonevrozda, kalp hastalarında görülen uyku sorunlarında, taşikardik hipertireozda, başlangıç aşamasındaki hipertoni ve ateroskleroz rahatsızlıklarında kullanılır. Merkezi sinir sisteminin uyarımını düşürür, kalp kasını güçlendirir, koroner beyin kan dolaşımını güçlendirir, aritmi ve taşikardiyi giderir, kan basıncını düşürür ve nefes darlığını giderir.

Kuzu Sarmaşığı (Bitki)

20 g kuzu sarmaşığı bitkisi 100 ml % 70 ispirotoda 2 hafta bekletilir. Süzildükten sonra günde 2-3 kez, idrar söktürücü ve müshil olarak 15-30 damla alınır.

Kantaron (Bitki)

20 malzeme 100 ml % 70 ispirotoda 2 hafta bekletildikten sonra sıkılıp süzülür. Koyu renk bir kap içerisinde, serin bir yerde saklanır. Günde 3 – 4 kez 40 – 50 damla alınır. 100 ml suya 30 – 40 damla ilave edilerek gargara şeklinde kullanılabilir. Nezlede, böbrek, mide ve bağırsak rahatsızlıklarında, karaciğer

rahatsızlıklarında, safra yolları diskinezisinde, hepatitte, safra kesesi rahatsızlığında, kolesistitte, başlangıç aşamasındaki böbrek taşı rahatsızlığında ve gastritte faydalıdır. Tıkanıklı periferik kan dolaşımı bozukluklarında ve mikrosirküler bozukluklarda da kullanılır. Aynı şekilde gastrit, meteorizm, böbreklerde süzme yetisi kaybı ve fonksiyonel böbrek yetmezliğinde de faydalıdır.

Kötü kokuya karşı gargara şekline kullanımı ve dişetlerini güçlendirmek için dişetlerine sürülmesi tavsiye edilir. Dişeti iltihaplanması, stomatit ve farenjitte 1 bardak suya 20 damla ilave edilerek gargara şeklinde kullanılması tavsiye edilir.

Sarı Kantaron (Bitki)

20 g kıyılmış bitki 100 ml votkada 7 – 14 gün bekletilir. Yemeklerden 20 – 30 dakika önce 15 – 20 damla alınır. İştah açıcı olarak, sindirim bezlerinin çalışmasını arttırmak ve bezleri güçlendirmek için kullanılır. Kutçuk oluşumunu önler.

Kestane (Çiçek, Meyve)

50 g malzeme 3 bardak % 50 ispirotoya konur. Her gün çalkalanarak ılık bir yerde 2 hafta bekletildikten sonra süzülür ve güneş görmeyen bir yerde muhafaza edilir. 3-4 hafta boyunca günde 3-4 kez 30 – 40 damla alınır. Kestane içerikli ilaçlar kanın pıhtılaşmasını azaltır, kılcal ve toplar damar çeperlerini güçlendirir, damarlarda pıhtı oluşumunu önler ve oluşmuş pıhtıların çözünümünü sağlar. Kestane çiçeğinden, meyvesinden ya da

kabuğundan elde edilen ilaçlar hemoroit, damar spazmı, salgı bozukluğu, kronik sindirim bozukluğu, bronşit, gut, romatizma, siyatik, tromboflebit, baldır rahatsızlıkları ve toplar damar genişlemesi tedavisinde haricen ve dahili olarak kullanılır. Miyalji ve nevraljide banyo suyuna ilave edilmesi tavsiye edilir.

Kızıl Yonca (Çiçek)

40 g malzeme 500 ml votkada 2 hafta bekletildikten sonra süzülür ve sıkılır. Öğle yemeğinden ya da uykudan önce 20 g alınır. Tedavi 10 günlük aralıklarla 3 ay sürer. 6 ay sonra kür tekrarlanabilir. Tansiyonun normal seyrinde gittiği, baş ağrısı ve kulaklarda uğuldamaya ile birlikte görülen ateroskleroz hastalığında kullanılır.

Isırgan (Yaprak)

200 g ısırgan 100 ml % 70 ispirotoya konur. Şişenin ağzı bezle kapatılır. İlk 2 gün pencere önünde, kalan 8 gün ise güneş almayan bir dolapta saklanır. Süzülüp suyu sıkıldıktan sonra koyu renk bir cam kapta saklanır. Yemeklerden 30 dakika önce 1 çay kaşığı ve uykudan önce 1 çay kaşığı alınır. Kişinin kendini dinç, sağlıklı hissetmesini sağlar, kalbin ve damarların çalışmasını düzenler, hareket etmeyi kolaylaştırarak skleroz durumunu giderir.

Kırmızı Acı Biber (Tane)

30 g biber 1 bardak % 70 ispirotoya 2 hafta bekletildikten sonra süzülür ve suyu sıkılır. Radikülit, nevralsi, myositi, siyatik, donma, öksürük, romatizma ve lumbago hastalıklarında uyarıcı olarak, ovma suretiyle haricen uygulanır.

Tibbi Çayır Dügmesi (Rizom)

20 g malzeme 100 ml % 70 ispirotoya 7 ila 10 gün bekletildikten sonra süzülür ve koyu bir kap içerisinde saklanır. Günde 3-4 kez 30-50 damla alınır. Tüberkülozlu hastalarda kan tükürme durumunda, bol kanamalı adetlerde, mide; hemoroit, rahim ve diğer kanamalarda tavsiye edilir. Aynı şekilde enterokolit, ishal, anjin ve stomatit tedavisinde de kullanılır.

Kara Üvez Rhapsodicum Carthamoides.

Rizomlar % 70 ispiroto ile 1/1 oranda karıştırılarak 2 hafta bekletilir. Süzülür ve güneş almayan bir yerde saklanır. Yemeklerden 20-30 dakika önce, günde 2-3 kez, 1 yemek kaşığı su ile karıştırılarak alınır. Fiziksel ve ruhsal yorgunlukta, iktidarsızlıkta, kronik alkolizmde, sinirsel gerginlikte ve uyku bozukluğunda kullanılır.

Çin Monolyosu (Meyve)

Meyveler (olgun ve kuru) % 70 ispiroto ile 1/5 oranında karıştırılır. 10 gün bekletilir. Günde 2 kez, şabah ve akşam, yemekten önce 20-30 damla alınır. Tedavi süresi 20-25 gündür. Asteni, depresif sendrom, psikasteni, travmatik asteni, aterosklerik nevrasteni,

aterosklerozlu reaktif depresif vakaların tedavisinde kullanılır. Astenik depresif sendrom, hipotoni, aşırı yorulma, uyuşukluk ve uyku sersemliği durumlarında oldukça iyi sonuçlar verir. Uygun şekilde kullanıldığında yan etkiye rastlanmaz.

Titrek Kavak (Tomurcuk)

Malzemeler % 70 ispiroto ile 1/10 oranında karıştırılarak 1 hafta bekletilir. Günde 2-3 kez 25-30 damla alınır. Akut kronik sistit ve idrar kesesi yetmezliği tedavisinde tavsiye edilir.

Şakayık (Bitki ve Kök)

10 g malzeme 100 ml votka ile karıştırılır. Günde 3 kez oral olarak 30-40 damla alınır. Tedavi süresi 25-30 gündür. Nevrastenik vakalarda ve uykusuzluk tedavisinde tavsiye edilir. Çalışma gücünü artırır, sakinleştirici özelliğiyle nöbet oluşumunu engeller.

Pelin (Yaprak)

Kurutulmuş ve ince kıyılmış malzeme % 70 ispiroto ile 1/5 oranında karıştırılır. Güneş görmeyen bir yerde 21 gün bekletildikten sonra süzülür. Günde 1 kez 1 yemek kaşığı alınır (en çok 2-3 kez). Mide asidinin normalden az salgılandığı gastrit vakalarında kullanılır. Yemeyi zorlaştıran hastalıklar sonrasında iştah açıcı olarak alınır.

Aslankuyruğu (Bitki)

20 g kıyılmış yaprak 100 ml % 70 ispiroto 7 ila 14 gün bekletildikten sonra süzülür. Günde 3-4 kez 30-40 damla alınır. Çarpıntı, nevroz, erken hipertoni, Meniere hastalığı tedavisinde önerilir. Çarpıntı, nefes darlığı ve miokardiyopatiyi azaltır.

Gül Kökü (Kök) Rhodiola Rosea

10 g kıyılmış malzeme 100 ml votkada 20 gün bekletilir. Süzülerek koyu renk bir kap içerisinde saklanır. Yemeklerden 30 dakika önce, günde 2 - 3 kez 5 - 10 damla alınır. Tedavi süresi 10 - 20 gündür. Gece ya da akşam geç saatte alınmamalıdır. Astenik vakalarda, aşırı yorgunlukta, nevrastenide ve vejetatif damar distonisinde uyarıcı olarak kullanılır. Sağlıklı kişiler de çalışma zorluğu ve iktidarsızlık halinde bu ilaçtan faydalanabilirler. Yan etkileri mevcuttur (eklere bk.), bu yüzden sadece doktor tavsiyesi üzerine kullanılmalıdır.

Gül (Tomurcuk)

Taze tomurcuklar (ne kadar çok olursa o kadar iyi) votka ile dolu ½ l hacimli bir şişeye konur ve ağzı kapatılarak ılık bir yerde, her gün çalkalamak suretiyle 10 gün bekletilir. Her 2 bardak votka için 43 g.dan az olmamak kaydıyla kuru tomurcuklar da kullanılabilir. Ağzı sıkıca kapatılmış şişe, sıcak bir yerde, her gün çalkalamak suretiyle 3-5 hafta bekletilir. Kozmetik ürünlerin ve bazı ilaçların kokusuna karşı kullanılır.

Su Mercimeği (Bitki)

Güzelce yıkanmış 1 çay kaşığı taze sumercimeği 50 ml votkada 7 gün bekletildikten sonra süzülür ve suyu sıkılır. 15-20 damla içerik 50 ml suda inceltiilerek günde 3 kez alınır. Vitiligo hastalığında, alerjik vakalarda, ürtikerde ve sinirsel ödemlerde hassasiyeti giderici ve yatıştırıcı özelliği görülür.

Leylak (Yaprak)

100 g taze leylak yaprağı bir şişede 1 l votka ile karıştırılır. Güneş görmeyen bir yerde 14 gün bekletilir. İlk gün sıtma nöbeti öncesinde, ikinci gün sıtma nöbeti esnasında, üçüncü gün ise nöbet sonrasında birer çay kaşığı alınır. Romatizma ve eklemlerde kitle görülmesi durumunda günde 3 kez 50 damla, gut hastalığında ise 30 damla yemeklerden önce alınması önerilir. Tedavi süresi 3 aydır. Bu sıvıdan, ovmada ve kompres olarak faydalanılır.

Manisa Lalesi (Yaprak)

20 g taze dağlalesi yaprağı 100 ml % 70 ispirota bekletildikten sonra süzülür ve güneş görmeyen bir yerde saklanır. İsteride, hastalıklı adetlerde, cinsel uyarılmalarda, sempatik sinir sisteminin aşırı uyarılması durumunda sakinleştirici olarak kullanılır. Hastalanmayı önleyici özelliği de mevcuttur.

Sofora Sophora Flavescens Soland (Meyve)

Taze meyveler % 70 ispiro ile 1/1 oranında karıştırılarak güneş görmeyen bir yerde 21 gün bekletilir. Süzülerek sıkılır. Günde 3 kez 100 ml alınır. Kuru meyveler ise ½ oranında votka ile karıştırılır. Aynı şekilde hazırlanır ve kullanılır. Güneş görmeyen, serin ve kuru yerde muhafaza edilir. Günde 4 - 5 kez 10 damla ila günde 2 - 3 kez 1 çay kaşığı alınır. İç kanamalarda, özellikle beyin, kalp ve retina bölgesindeki iç kanamalarda önleyici madde olarak kullanılır. Stenokardi, hipertoni, diyabet, damar çeperlerinde sklerotik bozulmalar, böbrek rahatsızlıkları, hemorojik egzama, mide ve on iki parmak bağırsağı ülseri, gastrit ve ülserli kolit, sürgün, karaciğer rahatsızlıkları, tifüs, sepsisemi, tromboflebit, hemoroit ve romatizma hastalıklarında, kurtçuk oluşumunda, C vitamini ile birlikte toksik kökenli kılcal damar kanamalarında (arsenik ve salisilat zehirlenmelerinde) ve erken aşamadaki tüberküloz hastalıklarında kullanılır.

I. ve II. derece yanıkların tedavisinde haricen kullanılır. 5 - 6 gün içerisinde iyileşme görülür. III. derece yanıkların tedavisinde ise kronik yaralarda iz bırakarak, aşamasal iyileşme görülür. İncinmelerde, akciğer ve böbrek yaralarında, kan çıbanı ve karbunkülde, SLE (sistemik lupus eritomasosus) ve kronik kuru plevrit rahatsızlıklarında ağrı kesici olarak kullanılır. Kıran, arpacık, mantar, egzama, donma vb rahatsızlıklarda mükemmel sonuç verir. Suyu ilave edilen % 5 ila 10 oranındaki karışımla

saç derisini ovmak, saç dökülmesini engeller.

Kayışkaran (Kök)

20 g malzeme 100 ml % 70 ispirotoda 7 ila 10 gün bekletildikten sonra süzülür. Koyu renk bir kap içerisinde, güneş görmeyen serin bir yerde saklanır. Günde 2 – 3 kez, yemeklerden önce 1 çay kaşığı alınır. Yumuşatıcı olarak kullanılır. Tansiyonu düşürür, kardiyotonik özelliği vardır, kılcal damarların geçirgenliğini ve kırılabilirliğini azaltır, bağırsakların etkinliğini artırır. Hemoroitte, kronik kabızda, sfingter çatlaklarında, ağrı durumunda, hemoroit boğumlarında görülen ödemlerde tavsiye edilir, kanamayı keser. Damla, damla artriti, idrar kesesi ve böbrek iltihaplanmalarında, idrar kesesi taşlarında idrar söktürücü olarak kullanılır.

Dereotu (Tohum)

50 g dereotu tohumu 500 ml Cahor ya da Porto şarabına ilave edilir ve kısık ateşte 15–20 dakika pişirilir. Sarılarak 1 saat bekletilir ve ardından süzülür ve sıkılır. Uyku öncesinde 50–60 g içilir. Uykusuzluk durumunda kullanılır.

Şerbetçiotu (Tomurcuk)

1 ölçek kıyılmış malzeme 4 ölçek % 50 ispirotaya konur. Güneş görmeyen yerde 2 hafta bekletildikten sonra süzülür ve sıkılır. 5 damlası 1 yemek kaşığı

su ile karıştırılarak, günde 2 kez yemekten önce (ikinci doz gece) alınır. Uykusuzluk durumunda kullanılır.

Sarımsak (Meyve)

Bir şişenin 0,3'ü ince kıyılmış ya da dövülmüş sarımsaklarla doldurulur ve % 70 ispiroto ile üzeri tamamlanır. Güneş almayan bir yerde, her gün çalkalanarak 14 gün bekletilir. 5 damlası 1 çay kaşığı soğuk su ile inceltiilerek günde 3 kez yemeklerden önce alınır. Damar sistemini her tür kitleden temizler, yüksek tansiyonu ve beyin damarlarındaki spazmları giderir, mideyi temizler.

Kasideotu (Bitki)

20 g malzeme 100 ml % 70 ispirotoda 10–15 gün bekletildikten sonra süzülür ve koyu renk bir kap içerisinde, güneş görmeyen bir yerde muhafaza edilir. Günde 2–3 kez, yemeklerden önce 20–30 damla alınır. I. ve II. derece hipertoni rahatsızlığında, fonksiyonel sinir sistemi bozukluklarında, kalp ve damar nevrozlarında tavsiye edilir. Uykuyu düzenler ve kalp bölgesindeki ağrıları giderir.

Şifalı Yağlar

Yabani Biberiye Yağı

Üst kısımlardan doğranmış 1 yemek kaşığı yabani biberiye 100 g zeytinyağı ya da ayçiçeği yağına konur. Güneş görmeyen bir yerde, her gün çalkalanarak 21 gün bekletilir. Süzülür ve sıkılır. Tedavinin başlangıcında her iki burun deliğine 2-3 damla damlatılır. Daha sonra bir haftayı geçmeyecek şekilde, günde 3-4 kez her burun deliğine birer damla damlatılır. Birkaç gün içerisinde nezle geçecektir.

Kantaron Yağı

- 1) 20 g taze kantaron çiçeği 1 bardak zeytinyağında 40 gün bekletilir. Günde 2-3 kez, yemeklerden 30 dakika önce 1-2 çay kaşığı alınır. Ülserli hastalıklarda, stomatit, parodontoz ve farenjitte, aynı şekilde salgı bezi hastalıklarında, böbrek taşı rahatsızlığında ağrı kesici ve kurtçuk dökücü olarak kullanılır.
- 2) ½ bardak kıyılmış, taze kantaron çiçeği ve yaprağı 1 bardak badem, ayçiçeği, zeytin ya da keten yağında 3 hafta bekletildikten sonra süzülür ve sıkılır. Serin yerde muhafaza edilir. Vücut yüzeyinin % 70'i yanmış olsa bile, yanıklarda iyi sonuç verir. Uzun süredir iyileşmeyen, ülserli yaralarda, çıbanlı, irinli,

iltihaplı yaralarda, ağız mukozasında kabarcık durumunda yanıklı bölgelere yağlı kompres uygulanır. Kuduz olmayan köpek ve kedi ısırıklarında ve uçuklarda yaralı bölgeye sürülür.

- 3) Toz haline getirilmiş 500 g kantaron bitkisi 1 litre ayçiçeği yağında 3 gün bekletilir. Ülserli mide ve bağırsak hastalıklarında, yemeklerden önce 1 yemek kaşığı içilir. Yanıklara karşı etkilidir. Karışım 3 hafta bekletilmelidir. Sonra kullanılmalıdır.

Aynisefa Yağı

Aynisefa çiçeğinden alınmış çanaklardan 1 g, 100 ml zeytinyağında 20 - 25 gün bekletilir. Yaralanma ve incinmelerde iz oluşumunu önlemek için kullanılır.

Zambak Yağı

Taze zambak tomurcukları 0,3 litre hacimli, koyu renk bir şişeye konur ve kaynatılıp soğutulmuş bitkisel yağla ağzına kadar doldurulur. Güneş almayan bir yerde 2 hafta bekletilir. Yanık tedavisinde kullanılır.

Dulavrat Otu Yağı

100 g doğranmış taze dulavrat otu kökü 1 bardak bitkisel yağda (zeytin, badem ya da ayçiçeği yağı) 1 gün bekletildikten sonra kısık ateşte 15 dakika kaynatılır ve karıştırılarak soğutulur. Kökler sıkılır ve süzülür. Yıkamadan 1 - 2 saat önce saçlara sürülür.

Topalak Yağı

- 1) Meyvelerin suyu sıkılır ve soğuk bir yerde bekletilir. Bekleme esnasında yüzeye çıkan yağ alınır. Bu şekilde elde edilen yağ en kaliteli olanıdır.
- 2) Suyu sıkıldıktan sonra kalan posa iyice doğranır. Bitkisel yağ ilave edilir, bekletilir ve sıkılarak yağı alınır. Bu şekilde elde edilen yağ daha açık renklidir ve çok daha düşük değerdedir.
- 3) Meyvelerin suyu sıkılır. Kalan posa kurutulur, kahve değirmeninde öğütülür ve zeytinyağında 2-3 hafta bekletildikten sonra süzülerek koyu renk bir kap içerisinde, güneş almayan bir yerde saklanır.
- 4) Meyveler doğranır ve suyu sıkılır. Kalan posa 2-3 gün suda bekletilir. Bu süre içerisinde mayalanma başlar ve yağ, küçük damlalar halinde yüzeye çıkmaya başlar. Bu yağ bir kaşıkla dikkatlice alınır. Sıkılan suyun yüzeyindeki yağ da aynen bu şekilde alınır.

Topalak yağı güneş yanıklarının ve yemek borusu kanserinin tedavisinde kullanılır. Tüm kür süresince günde 2-3 kez 1- ½ çay kaşığı alınır. Tedavi sonrasında 2-3 hafta daha kullanılmaya devam edilir. Mide ülseri tedavisinde günde 3 kez,

yemeklerden 30 dakika önce 1 çay kaşığı alınır. Tedavi süresi 1 aydır. Rahim içi yaralanmalarında bolca yalancı topalak yağına batırılmış pamuklu tampon kullanılır (her tampon için 1-2 çay kaşığı). Tamponlar her gün, 16-24 saate bir değiştirilmelidir. Tedavi süresi 8-12 uygulama, vajinal enflamasyon görülüyorsa 10-15 uygulamadır. Topalak yağı aynı şekilde yanıklarda, nükseden yaralarda, cilt hastalıklarında, mide ve on iki parmak bağırsağı ülserinde, anal çatlaklarda, iç hemoroitte ve aynı şekilde kronik tonzilit ve ateroskleroz tedavisinde kullanılır.

Sarımsak Yağı

1 baş orta boy sarımsak soyulup dövüldükten sonra 1 bardak rafine edilmemiş ayçiçeği yağına konur ve buzdolabında saklanır. 1 çay kaşığı sarımsak yağı 1 çay kaşığı limon suyu ile karıştırılır. Yemeklerden 30 dakika önce günde 3 kez alınır. Tedavi süresi 1 ila 3 aydır. 1 aylık aradan sonra kür tekrarlanır. Beyin damarları spazmını ve kalp spazmını önler, nefes darlığını giderir ve aynı şekilde skleroz tedavisinde önerilir. Mükemmel bir damar açıcıdır.

Gülyacağı

Yeşil kısımları temizlenen gül çiçeklerine, üzerleri tamamen kaplanacak şekilde ılık bitkisel yağ ilave edilir ve güneş görmeyen bir yerde 1 gün bekletilir. Daha sonra yağ süzülür, taze yapraklar ilave edilerek tekrar 24 saat bekletilir. Yağ, keskin bir gül aroması alana kadar bu işlem tekrarlanır. Daha alıcı bir buket elde

etmek için, gülün yanı sıra çeşitli ıtırılı bitkiler ve baharatlar ilave ederek denemede bulunabilirsiniz. Hazırlanan içeriği buzdolabında saklamanız önerilir. Gülyağı hazırlamak için kurutulmuş çiçeklerden de faydalanabilirsiniz. Bu durumda bir cam kaba 57 g ufalanmış çiçek konur. 100 ml bitkisel yağ, 1 yemek kaşığı sirke ilave edilerek ağzı sıkıca kapatılır ve ılık bir yerde 2 hafta bekletilir. Her gün çalkalanır. Ardından yağ süzülür ve bir porsiyon daha kuru gül eklenir. Yağ, keskin bir aroma kazanana kadar bu işlem tekrarlanır. Gülyağı hazırlamanın çok daha basit bir yöntemi daha vardır. Taçyapraklar (başka bitkilerin aromalı çiçekleri, yaprakları ya da sapları da eklenebilir) pamuk dolu (tamamen değil) bir cam kaba konur. Kaba, pamuğun emebileceği kadar bitkisel yağ doldurulur. Kap 1 gün güneşte bekletilir. Sabah, yapraklar ve diğer bitkisel bileşenler yenileriyle değiştirilir. Yağ yoğun bir kokuya kavuşuncaya dek işleme devam edilir. Pamuk alındığında karışımımız hazırdır. Buzdolabında saklanmalıdır.

BİTKİ ÇAYLARI VE TONİKLER

Çin ile sabit ticari ilişkilerin oluşumuna kadar çay Rusya'da bilinmiyordu. Onun yerine, çok farklı bitkilerden hazırlanan sıcak içecekler içiliyordu. Her coğrafi bölge, o yöreye has bitkilerden hazırlanan kendi "çayını" içiyordu. Daha sonraları sıcak bitki içeceklerinin, doğanın insanlar üzerindeki fizyolojik etkisinin en rasyonel formlarından biri olduğu anlaşıldı. Bu çayların yardımıyla, organizmanın günlük faaliyetlerini devam ettirebilmesi için gereken, fizyolojik olarak aktif bitkisel maddeler üretilir. Pek çok çayın şifalı özellikleri vardır. Hastalıkların tedavisine yardımcı olurlar ve ilaçların yerine kullanılabilirler. Çay reçeteleri muazzam zenginliktedir. Burada bunlardan bazılarını bulacaksınız.

Çay ve pelesenk çaylarının hazırlanmasında sadece hoş bir tada sahip bitkiler kullanılır. Örneğin civanperçemi gibi oldukça şifalı bir bitki, kendine has acı ve buruk tadından dolayı çay olarak tercih edilmez. Genel karışım içerisindeki miktarı % 40-50'yi geçmemelidir.

Çaylar her zaman taze olarak içilir. Çaylar genellikle 1 bardak kaynar suya 1 çay kaşığı bitki gelecek şekilde hazırlanır. Sıcak bir şeylerle kaplanarak 30 dakika dinlendirilir.

Pelesenk çayı denen içecekler de şifalı özelliklere sahiptirler. Diğerlerinin yanı sıra doğal çayın da (siyah veya yeşil) bu içecekler arasındaki yeri değişmez. İturlu bitkilerin ilavesi, pelesenk çaylarına olağanüstü bir tat verir. Böyle bir içecek insanın maneviyatını kuvvetlendirir, yorgun organizmayı güçlendirir.

İlaçlardan farklı olarak çay reçetelerini çeşitlendirmek mümkündür.

İştah Açıcı Çaylar

<i>Kantaron (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Pelin (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Su Yoncası (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Karahindiba (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sıcak suda 20 dakika bekletildikten sonra süzgülü veya bez yardımıyla süzülür. Günde 3-4 kez, yemeklerden 15-20 dakika önce 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Su Yoncası (Yaprak) –</i>	<i>7 Ölçek</i>
<i>Kantaron (Bitki) –</i>	<i>6 Ölçek</i>
<i>Pelin (Yaprak) –</i>	<i>7 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür ve yemeklerden önce, günde 3-4 kez 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Pelin (Yaprak) –</i>	<i>80 G</i>
<i>Sarı Kantaron (Bitki) –</i>	<i>20 G</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sıcak suda 20 dakika bekletildikten sonra süzgülü veya bez yardımıyla süzülür. Günde 3-4 kez, yemeklerden 15-20 dakika önce 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Pelin (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

Eğir (Kök) – 1 Ölçek
Su Yoncası (Yaprak) – 1 Ölçek
Kimyon (Tohum) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sıcak suda 20 dakika bekletildikten sonra süzgülü veya bez yardımıyla süzülür. Günde 3–4 kez, yemeklerden 15–20 dakika önce 1 yemek kaşığı alınır.

Pelin (Yaprak) – 2 Ölçek
Civanperçemi (Bitki) – 2 Ölçek
Karahindiba (Kök) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sıcak suda 20 dakika bekletildikten sonra süzgülü veya bez yardımıyla süzülür. Günde 3–4 kez, yemeklerden 15–20 dakika önce 1 yemek kaşığı alınır.

Pelin (Yaprak) – 1 Ölçek
Su Yoncası (Yaprak) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sıcak suda 20 dakika bekletildikten sonra süzgülü veya bez yardımıyla süzülür. Günde 3–4 kez, yemeklerden 15–20 dakika önce 1 yemek kaşığı alınır.

Nefes Açıcı Çaylar

Hatmi (Kök) – 40 G
Devetabanı (Yaprak) – 40 G
Mercanköşk (Bitki) – 20 G

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sıcak suda 20 dakika bekletildikten sonra süzgülü veya bez yardımıyla süzülür. Günde 3

kez, yemeklerden sonra balgam söktürücü olarak 100 ml alınır.

Hatmi (Kök) – 2 Ölçek
Meyan (Kök) – 2 Ölçek
Dereotu (Tohum) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzgülü veya bir bez yardımıyla süzülür ve 3 saatte bir 50 ml içilir.

Hatmi (Kök) – 1 Ölçek
Meyan (Kök) – 1 Ölçek
Andız Otu (Kök) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra soğutulur ve süzülür. Ilık olarak 3 saatte bir 50 ml alınır.

Hatmi (Çiçek) – 1 Ölçek
Ebegümece (Çiçek) – 1 Ölçek
Sığırkuyruğu (Çiçek) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynamış suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Her 3 saatte bir 100 ml içilir.

Anason (Meyve) – 1 Ölçek
Hatmi (Kök) – 1 Ölçek
Meyan (Kök) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynamış suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Her 3 saatte bir 100 ml içilir.

Sığırkuyruğu (Çiçek) – 2 Ölçek
Devetabanı (Yaprak) – 4 Ölçek
Anason (Meyve) – 2 Ölçek
Meyan (Kök) – 3 Ölçek
Menekşe (Rizom) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sıcak suda 20 dakika bekletildikten sonra

süzgü veya bez yardımıyla süzülür. Günde 3 kez, yemeklerden sonra 100 ml alınır.

<i>Sığırkuyruğu (Çiçek) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Ada Çayı (Yaprak) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Anason (Meyve) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Çam (Tomurcuk) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Hatmi (Kök) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Meyan (Kök) –</i>	<i>3 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sıcak suda soğuyana dek bekletildikten sonra süzgülür. Günde 2-3 kez, yemeklerden sonra 100 ml alınır.

<i>Devetabanı Öksürük Otu (Yaprak) –</i>	<i>40 G</i>
<i>Sinir Otu (Yaprak) –</i>	<i>30 G</i>
<i>Meyan (Kök) –</i>	<i>30 G</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sıcak suda 20 dakika bekletildikten sonra süzgülür veya bez yardımıyla süzülür. Günde 3 kez, yemeklerden sonra 100 ml alınır.

<i>Devetabanı (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Anason (Meyve) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Hatmi (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Meyan (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak sıcak suda 20 dakika bekletildikten sonra süzgülür veya bez yardımıyla süzülür. Günde 3 kez 100 ml alınır.

<i>Ada Çayı (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Anason (Meyve) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

<i>Çam (Tomurcuk) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Hatmi (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Meyan (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzgülür veya bir bez yardımıyla süzülür ve 3 saatte bir 50 ml içilir.

Vitamin Çayları

<i>Isırgan (Yaprak) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Kırmızı Üvez (Meyve) –</i>	<i>7 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı karışım 1 bardak kaynar suya atılır. Ağzı sıkıca kapalı bir kap içerisinde, güneş almayan serin bir yerde 4 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 2-3 kez 100 ml içilir. Bu malzemeden toz içecek hazırlanabilir ya da yemeklere çeşni olarak ilave edilebilir.

<i>Ahududu (Meyve) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kuşburnu (Meyve) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. Kısık ateşte 10 dakika kaynatıldıktan sonra ağzı kapalı bir kap içerisinde 2 – 3 saat bekletilir ve süzülür. Günde 2 – 3 kez 50 ml içilir.

<i>Siyah Frenk Üzümlü (Meyve) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kuşburnu (Meyve) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynar suya atılır. Ağzı sıkıca kapalı bir kap içerisinde, güneş görmeyen bir yerde 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 – 4 kez 100 ml içilir. Arzuya göre şeker ya da bal ilave edilir.

Kuşburnu (Meyve) – 1 Ölçek
Kırmızı Üvez (Meyve) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynamış suda 10 dakika kaynatılır. Ağzı sıkıca kapalı bir kap içerisinde, güneş almayan serin bir yerde 4 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 2 – 3 kez 100 ml içilir.

Kuşburnu (Meyve) – 3 Ölçek
Siyah Frenk Üzümlü (Meyve) – 1 Ölçek
Isırgan (Yaprak) – 3 Ölçek
Havuç (Kök Meyve) – 3 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynamış suda 10 dakika kaynatılır. Ağzı sıkıca kapalı bir kap içerisinde, güneş almayan serin bir yerde 4 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez 100 ml içilir.

Kuşburnu (Meyve) – 3 Ölçek
Üzüm (Meyve) – 1 Ölçek
Isırgan (Yaprak) – 3 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynamış suda, kısık ateşte 10 dakika kaynatılır. Güneş almayan serin bir yerde 4 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 2 – 3 kez 100 ml içilir.

Kuşburnu (Meyve) – 1 Ölçek
Kırmızı Yaban Mersini (Meyve) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynamış suda 4 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 2–3 kez 100 ml içilir.

Kuşburnu (Meyve) – 3 Ölçek
Kırmızı Yaban Mersini (Meyve) – 1 Ölçek
Isırgan (Yaprak) – 3 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynamış suda 4 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 2–3 kez 100 ml içilir.

Kuşburnu (Meyve) – 1 Ölçek
Ahududu (Yaprak) – 1 Ölçek
Siyah Frenk Üzümlü (Yaprak) – 1 Ölçek
Kırmızı Yaban Mersini (Yaprak) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatılır. Ağzı sıkıca kapalı bir kap içerisinde oda ısısına ulaşana kadar soğutulur ve süzülür. Arzuya göre şeker ilave eldir ve günde 3 kez 0,3 bardak içilir.

Kuşburnu (Meyve) – 3 Ölçek
Siyah Frenk Üzümlü (Meyve) – 1 Ölçek
Isırgan (Yaprak) – 2 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda bekletildikten sonra soğutulur ve süzülür. Günde 3 – 4 kez 10 ml içilir.

Kuşburnu (Meyve) – 4 Ölçek
Kırmızı Yaban Mersini (Meyve) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynamış suda, kısık ateşte 10 dakika kaynatılır. 4 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 2–3 kez 100 ml içilir.

Kuşburnu (Meyve) – 5 Ölçek
Kırmızı Üvez (Meyve) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3-4 kez 100 ml içilir.

Ferahlatıcı Çaylar (Gaz Çıkışına Yardımcı)

<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Dereotu (Tohum) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>2 Ölçek</i>

2 çay kaşığı karışım 2 bardak kaynar suya atılır. Ağzı sıkıca kapalı bir kap içerisinde 20 dakika bekletilerek süzülür ve oda ısısına kadar soğutulduktan sonra sabah ve akşamları 1 bardak içilir. Karın şişkinliği durumunda bu çay, bağırsaklardaki gazın çıkışına yardımcı olur.

<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Dereotu (Tohum) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

2 çay kaşığı karışım 2 bardak kaynar suda 20 dakika bekletilerek süzülür. Sabah ve akşam ılık bir şekilde 1 bardak içilir.

<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Dereotu (Tohum) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>kimyon(Tohum) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. Ağzı sıkıca

kapalı bir kap içerisinde 20 dakika bekletildikten sonra süzülür ve soğutulur. Sabah ve akşamları 100 ml içilir.

<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Kimyon (Tohum) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Mercanköşk (Bitki) –</i>	<i>2 Ölçek</i>

1 çay kaşığı karışım 1 bardak kaynar suya atılır. Ağzı sıkıca kapalı bir kapta oda ısısına kadar soğutulur ve süzülür. Günde 3-4 kez 50 ml içilir.

<i>kimyon (Tohum) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>6 Ölçek</i>
<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>4 Ölçek</i>

2 çay kaşığı karışım 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletilerek süzülür. Sabah ve akşam 1 bardak içilir.

Sindirimi Kolaylaştırıcı Çaylar

<i>Eğir (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Akdiken (Kabuk) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Karahindiba (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Isırgan (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Sabah ve akşam 100 ml içilir. Bağırsak fonksiyonlarını düzenler.

<i>Altınotu (Çiçek) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kaz Otu (Rizom) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kimyon(Tohum) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Ada Çayı (Yaprak) –</i>	<i>5 Ölçek</i>

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. Ağzı sıkıca kapalı bir kap içerisinde bekletilerek soğutulur. Bir

bez yardımıyla süzülür ve günde birkaç kez, yemeklerden 30 dakika önce 100 ml içilir. İshal durumunda katılaştırıcı özelliği vardır.

Kurtpençesi (Kök) – 1 Ölçek
Çayır Dügmesi (Rizom) – 1 Ölçek

1 çay kaşığı karışım 1 bardak kaynar suda soğuyuncaya kadar bekletilir ve süzülür. Günde 3 – 4 kez 50 ml içilir.

Akdiken(Kabuk) – 3 Ölçek
Isırgan (Yaprak) – 3 Ölçek
Nane (Yaprak) – 2 Ölçek
Eğir (Kök) – 1 Ölçek
Kedi Otu (Kök) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 10 dakika bekletildikten sonra süzülür. Sabah ve akşam 100 ml içilir. Bağırsak fonksiyonlarını düzenler.

Akdiken (Kabuk) – 2 Ölçek
Anason (Meyve) – 2 Ölçek
Civanperçemi (Bitki) – 1 Ölçek
Meyankök (Tohum) – 2 Ölçek

2 çay kaşığı karışım 1 bardak kaynar suya atılır. Ağzı sıkıca kapalı bir kaptan 10 dakika kaynatıldıktan sonra bir bez yardımıyla süzülür. Sabah ve akşam 100 ml içilir. Bağırsak fonksiyonlarını düzenler.

Kuş Kirazı (Meyve) – 3 Ölçek
Kızılağaç (Tomurcuk) – 2 Ölçek
Yabanmersini(Meyve) – 2 Ölçek
Kurtpençesi (Kök) – 1 Ölçek

2 çay kaşığı karışım 1 bardak kaynar suya konur. Ağzı

kapatılarak soğuyuncaya dek bekletilir ve süzülür. İshal durumunda günde birkaç kez, yemeklerden 30 dakika önce 100 ml içilir.

Yaban mersini (Meyve) – 2 Ölçek
Ada Çayı (Yaprak) – 3 Ölçek
Beşparmak Otubkaz Otu (Rizom) – 1 Ölçek
Altınotu (Çiçek) – 1 Ölçek
Kimyon (Tohum) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynar suda 10 dakika bekletilir. Soğuduktan sonra süzülür. Yemeklerden 15 – 20 dakika önce, günde 3 kez 100 ml içilir. Katılaştırıcı özelliği vardır.

Kuzukulağı (Kök) – 1 Ölçek
Kurtpençesi (Kök) – 1 Ölçek

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. İshal durumunda bu doz, gün içerisinde 3–4 seferde içilir.

Safra Söktürücü Çaylar

Altınotu (Çiçek) – 1 Ölçek
Su Yoncası (Yaprak) – 3 Ölçek
Nane (Yaprak) – 2 Ölçek
Kişniş (Meyve) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı karışım 2 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra bir bez yardımıyla süzülür. Kolesistit ve kolanjit durumunda yemeklerden 15 dakika önce 100 ml içilir.

Altınotu (Çiçek) – 3 Ölçek
Ravent (Kök) – 2 Ölçek
Civanperçemi (Bitki) – 5 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda soğuyuncaya kadar

bekletildikten sonra süz­gü veya bez yardımıyla süz­ülür. Safra kesesi taşlarına karşı akşamları içilir.

<i>Altınotu (Bitki) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Civanperçemi (Bitki) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Acı Pelin (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Dereotu (Tohum) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynatılmış soğuk suda 8 – 12 saat bekletildikten sonra bir bez yardımıyla süz­ülür. Hepatit, kolanjit ve kolesistit hastalıklarının tedavisinde günde 4 kez, yemeklerden 15 dakika önce 100 ml içilir.

İdrar Söktürücü Çaylar*

<i>Akağaç (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda soğuyuncaya kadar bekletilir ve bir bez veya süz­gü yardımıyla süz­ülür. Kalp kaynaklı ödemlerde ve kronik ağır metal zehirlenmelerinde, gün içerisinde 3 kez içilir.

<i>Peygamber Çiçeği (Çiçek) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Maydanoz (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Akağaç (Tomurcuk) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Andız Otu (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Ayı Üzüümü (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>

* *Diüretik* çaylar hipertansiyon tedavisine yardımcı olmak amacıyla idrar atılımını kolaylaştıran ve fazlalaştıran ilaçlardır.

Su Yoncası (Yaprak) – *4 Ölçek*

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya konarak kısık ateşte 10 dakika kaynatıldıktan sonra bir bez veya süz­gü yardımıyla süz­ülür. Böbrek rahatsızlıklarında ve kalp kaynaklı ödemlerin tedavisinde günde 3 kez, yemeklerden 20 dakika önce 100 ml içilir.

<i>Kasık Otu (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Ayı Üzüümü (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 5–10 dakika kaynatıldıktan sonra bir bez yardımıyla süz­ülür. Böbrek rahatsızlıklarının tedavisinde gün içerisinde 3–4 kez içilir.

<i>Ardıç (Meyve) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Melek Otu (Kök) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Peygamber Çiçeği (Çiçek) –</i>	<i>3 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra bir bez yardımıyla süz­ülür. İdrar yolları rahatsızlıkları ve ödemlerin tedavisinde günde 3 – 4 kez, yemeklerden 20 dakika önce 1 çay kaşığı içilir.

Hekim tanısı olmadan asla alınmamalıdır!

<i>Ardıç (Meyve) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Akağaç (Yaprak) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Karahindiba (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra süz­ülür. Günde 3–4 kez, yemeklerden 15 dakika önce 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Ardıç (Meyve) -</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Atkuyruğu (Bitki) -</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Ayrık (Rizom) -</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. İdrar yolları rahatsızlıkları ve ödemlerin tedavisinde günde 3 - 4 kez, yemeklerden 20 dakika önce 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Ayı Üzüümü (Yaprak) -</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Peygamber Çiçeği (Çiçek) -</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Meyan (Kök) -</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra bir bez yardımıyla süzülür. Böbrek rahatsızlıkları ve kalp kaynaklı ödemlerin tedavisinde günde 3-5 kez, yemeklerden 20 dakika önce 1 yemek kaşığı alınır.

<i>Ayı Üzüümü (Yaprak) -</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Ardıç (Meyve) -</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Meyan (Kök) -</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 30 dakika bekletildikten sonra bir bez yardımıyla süzülür. İdrar kesesi rahatsızlıkları ve ödemlerin tedavisinde günde 3-4 kez, yemeklerden 15 dakika önce 1 yemek kaşığı alınır.

Hekim tanısı olmadan asla alınmamalıdır!

Ter Söktürücü Çaylar

<i>Söğüt (Kabuk) -</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Anason (Meyve) -</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Devetabanı (Yaprak) -</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>İhlamur (Çiçek) -</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Ahududu (Meyve) -</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 5 - 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Her gece 1 bardak içilir.

<i>Söğüt (Kabuk) -</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Öksürük otu (Yaprak) -</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Mercanköşk (Bitki) -</i>	<i>1 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra bir bez yardımıyla süzülür. Romatizma, grip ve soğuk algınlığı tedavisinde günde 3 - 4 kez, 100 ml sıcak olarak içilir.

<i>İhlamur (Çiçek) -</i>	<i>50 G</i>
<i>Ahududu (Meyve) -</i>	<i>50 G</i>

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 5-10 dakika kaynatıldıktan sonra bir bez yardımıyla süzülür. Romatizma, grip, soğuk algınlığı tedavisinde her gece 1 bardak sıcak olarak içilir.

<i>İhlamur (Çiçek) -</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Mürver (Çiçek) -</i>	<i>1 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 5 - 10 dakika kaynatıldıktan sonra bir bez yardımıyla süzülür. Grip ve soğuk algınlığı tedavisinde tek seferde sıcak olarak içilir.

Ihlamur (Çiçek) – 1 Ölçek
Devetabanı (Yaprak) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra bir bez yardımıyla süzülür. Grip ve soğuk algınlığı tedavisinde günde 3 – 4 kez, 100 ml ılık olarak içilir.

Ahududu (Meyve) – 40 G
Devetabanı (Yaprak) – 20 G
Mercanköşk (Bitki) – 20 G
2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak sıcak suda 5–10 dakika kaynatılır ve süzülür. Her gece sıcak olarak 1 bardak içilir.

Nane (Yaprak) – 1 Ölçek
Mürver (Çiçek) – 1 Ölçek
Ihlamur (Çiçek) – 1 Ölçek
Papatya (Çiçek) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 5–10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Her gece sıcak olarak 1 bardak içilir.

Müşil Çayları

Anason (Meyve) – 1 Ölçek
Dereotu (Tohum) – 1 Ölçek
Sinameki (Yaprak) – 1 Ölçek
Mürver (Çiçek) – 3 Ölçek
Senyet Tuzu (Sodyum Potasyum Tartarat) – 1 Ölçek

Sinameki yaprakları az miktarda su ile yıkanır. İri seignette tuzu ile karıştırılır ve güzelce kurutulur. Daha sonra mürver çiçekleri, anason ve dereotu tohumu eklenir. Çay şeklinde demlenir ve doktor tavsiyesi üzerine içilir.

Akdiken(Kabuk) – 3 Ölçek
Isırgan (Yaprak) – 2 Ölçek
Civanperçemi (Bitki) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra bir bez ya da süzgeç yardımıyla süzülür. Her gece 100–150 ml içilir.

Akdiken (Kabuk) – 6 Ölçek
Su Yoncası (Yaprak) – 2 Ölçek
Civanperçemi (Bitki) – 2 Ölçek
Kekik (Tohum) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Her gece ½ 1 bardak içilir.

Akdiken (Kabuk) – 3 Ölçek
Su Yonca (Bitki) – 1 Ölçek
Isırgan (Yaprak) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra bir bez ya da süzgeç yardımıyla süzülür. Her gece 100–150 ml içilir.

Kuşburnu (Kabuk) – 8 Ölçek
Meyan (Kök) – 1 Ölçek
Kişniş (Tohum) – 1 Ölçek
Kimyon(Tohum) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Her gece ½ -1 bardak içilir.

Akdiken(Kabuk) – 5 Ölçek
Su Yoncası (Yaprak) – 2 Ölçek
Kokulu yonca (çim,tohum) – 2 Ölçek
Kimyon (Tohum) – 1 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten

sonra süzülür. Her gece 100 – 150 ml içilir.

<i>Akdiken (Kabuk) –</i>	<i>8 Ölçek</i>
<i>Meyan (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kişniş (Tohum) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra bir bez yardımıyla süzülür. Her gece ½-1 bardak içilir.

<i>Sinameki (Yaprak) –</i>	<i>6 Ölçek</i>
<i>Akdiken (Kabuk) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Akdiken (Meyve) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Anason (Tohum) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Meyan (Kök) –</i>	<i>2 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Her gece 100 – 150 ml içilir.

Sakinleştirici Çaylar

<i>Portakal (Kabuk) –</i>	<i>1 Çay Kaşığı</i>
<i>Oğul Otu (Yaprak) –</i>	<i>1 Çay Kaşığı</i>

1 bardak kaynar suya konan karışım, ağzı sıkıca kapalı bir kap içerisinde 10 dakika bekletilir. Ardından süzülerek 1 çay kaşığı kedi otu ilave edilir. Günde 2–3 kez ½-1 bardak, bal ile karıştırılarak içilir.

<i>Aliç (Meyve) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>İhlamur (Çiçek) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Mavi bağa diken (Çiçek) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Kuşburnu (Meyve) –</i>	<i>5 Ölçek</i>

Tüm malzemeler karıştırılır, dövülür ve normal çay gibi demlenerek içilir.

<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Aslankuyruğu (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kimyon (Tohum) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Dereotu (Tohum) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suya atılır. Ağzı sıkıca kapalı bir kapta soğuyana dek bekletildikten sonra bir bez yardımıyla süzülür. Çarpıntı ve sinirsel rahatsızlıkların tedavisinde günde 3 kez, 1 bardak, ılık bir şekilde içilir.

<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Su Yoncası (Yaprak) –</i>	<i>4 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Sabah ve akşam 100 ml içilir.

<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Kimyon (Tohum) –</i>	<i>5 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Sabah ve akşam 100 ml içilir.

<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>50 G</i>
<i>Aslankuyruğu (Bitki) –</i>	<i>50 G</i>
<i>Kimyon (Tohum) –</i>	<i>50 G</i>
<i>Dereotu (Tohum) –</i>	<i>50 G</i>

2 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 20–30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 2–3 kez 20–30 ml içilir.

<i>Söğüt (Kabuk) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kuşburnu (Meyve) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

1 çay kaşığı dövülmüş malzeme 1 bardak kaynar suda 10 dakika bekletildikten sonra süzülür ve sıkılır. Grip tedavisinde yemeklerden 15 dakika önce, günde 0,3 bardak içilir.

<i>Mercanköşk (Bitki) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Böğürtlen (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Kuşburnu (Meyve) –</i>	<i>3 Ölçek</i>

Malzemeler güzelce dövülüp karıştırıldıktan sonra, normal çay gibi demlenerek içilir.

<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Su Yoncası (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Şerbetçiotu (Tomurcuk) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 20 dakika bekletildikten sonra bir bez yardımıyla süzülür. Aşırı sinirlilik ve uykusuzluk tedavisinde günde 2 kez, sabah ve akşam 100 ml içilir.

<i>Dereotu (Tohum) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Gül Hatmi (Kök) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Meyan (Kök) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Ayrık (Rizom) –</i>	<i>2 Ölçek</i>

2 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra bir bez yardımıyla süzülür. Çocuklara günde 2–3 kez, sıcak olarak 1 yemek kaşığı içirilir.

<i>Çay (Yaprak) –</i>	<i>250 G</i>
<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>2 Yemek Kaşığı</i>
<i>Kedi Otu (Kök) –</i>	<i>1 Yemek Kaşığı</i>
<i>Mercanköşk (Bitki) –</i>	<i>2 Yemek Kaşığı</i>
<i>Gül Hatmi (Kök) –</i>	<i>2 Yemek Kaşığı</i>

1–1,5 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 10–15 dakika bekletilir. Günde 2–3 kez 1 bardak içilir.

Zayıflama Çayları

<i>Mürver (Çiçek) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Papatya (Çiçek) –</i>	<i>20 G</i>
<i>İhlamur (Çiçek) –</i>	<i>20 G</i>
<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>20 G</i>

1/20 oranında kaynar su ile karıştırılan malzemeler, ağzı kapalı bir kap içerisinde 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. 8–10 hafta süresince, günde 2–3 kez 1 bardak içilir.

<i>Böğürtlen (Yaprak) –</i>	<i>80 G</i>
<i>Akağaç (Yaprak) –</i>	<i>10 G</i>
<i>Devetabanı (Yaprak) –</i>	<i>10 G</i>

1/20 oranında kaynar su ile karıştırılan malzemeler, ağzı kapalı bir kap içerisinde 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Sabah ve öğle yemeğinden önce 1 bardak içilir.

<i>Akdiken (Kabuk) –</i>	<i>40 G</i>
<i>Karahindiba (Kök) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Maydanoz (Tohum) –</i>	<i>15 G</i>
<i>Nane (Yaprak) –</i>	<i>15 G</i>

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 30–40 dakika bekletildikten sonra süzülür. Sabah aç karına içilir.

<i>Melek Otu (Kök) –</i>	25 G
<i>Ardıç (Meyve) –</i>	25 G
<i>Yabani Hindiba (Kök) –</i>	25 G
<i>Ada Çayı (Yaprak) –</i>	15 G
<i>Vermut –</i>	35 G

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak suya konarak kaynatılır. 5 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kez çay şeklinde içilir.

Emzikliler İçin Çay

Isırgan (Yaprak)

2 çay kaşığı kuru yaprak 2 bardak kaynar suda 10 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde içilir. Taze yapraklarla hazırlanması durumunda, 1–2 dakika bekletmek yeterlidir.

Kimyon (Tohum)

1 bardak kaynar su ve 1 bardak kaynamış sıcak süt ile karıştırılan 1 çay kaşığı kekik tohumu 10 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde 1,5 – 2 bardak içilir.

<i>Rezene (Tohum)</i>	1 Ölçek
<i>Anason (Tohum) –</i>	1 Ölçek
<i>Dereotu (Tohum) –</i>	1 Ölçek

1 çay kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 10 dakika bekletildikten sonra süzülür. Gün içerisinde 1,5 – 2 bardak içilir.

Rahatlatıcı Çayı

<i>Kekik (Bitki) –</i>	4 Tutam
<i>Nane (Yaprak) –</i>	2 Tutam
<i>Biberiye (Yaprak) –</i>	1 Tutam

500 ml kaynar suya ilave edilen malzemeler termosta 10 dakika bekletildikten sonra süzülür. 3 ay boyunca her gün iki kişi, karşılıklı içilir.

Sıhhat Çayları

<i>Mercanköşk (Bitki) –</i>	3 Ölçek
<i>Sarı Kantaron (Bitki) –</i>	3 Ölçek
<i>Nane (Yaprak) –</i>	3 Ölçek
<i>Kuşburnu (Meyve) –</i>	1 Ölçek
<i>Kuşburnu (Çiçek) –</i>	1 Ölçek

<i>Sarı Kantaron (Bitki) –</i>	1 Ölçek
<i>Mercanköşk (Bitki) –</i>	3 Ölçek
<i>Kuşburnu (Meyve) –</i>	1 Ölçek

<i>Kızıl Yonca (Çiçek) –</i>	2 Ölçek
<i>Sarı Kantaron (Bitki) –</i>	1 Ölçek
<i>Siyah Frenk Üzümlü (Yaprak) –</i>	1 Ölçek

<i>Nane (Yaprak) –</i>	1 Ölçek
<i>Kızıl Üvez (Meyve) –</i>	1 Ölçek

<i>Çuhaçiçeği (Bitki) –</i>	1 Ölçek
<i>Kantaron (Bitki) –</i>	1 Ölçek

<i>Kızıl Üvez (Meyve) –</i>	8 Ölçek
<i>Ahududu (Meyve) –</i>	2 Ölçek
<i>Siyah Frenk Üzümlü (Yaprak) –</i>	1 Ölçek

<i>Erik (Yaprak) –</i>	1 Ölçek
<i>Vişne (Yaprak) –</i>	1 Ölçek
<i>Yalancı İğde (Yaprak) –</i>	1 Ölçek
<i>Kuşburnu (Yaprak) –</i>	1 Ölçek
<i>Elma (Yaprak) –</i>	1 Ölçek

Bu çay ateroskleroz ve osteohondroz tedavisinde faydalıdır.

Siyah Frenk Üzümlü
(Yaprak) – 1 Ölçek
Sarı Kantaron (Bitki) – 1 Ölçek

Kekik (Bitki) – 5 Ölçek
Kantaron (Bitki) – 1 Ölçek
Kırmızı Yaban Mersini
(Yaprak) – 1 Ölçek

Siyah Yaban Mersini
(Yaprak) – 1 Ölçek
Çilek (Yaprak) – 1 Ölçek
Siyah Frenk Üzümlü
(Yaprak) – 1 Ölçek

Kuşburnu (Meyve) – 2 Ölçek
Kızıl Üvez (Meyve) – 2 Ölçek
Siyah Frenk Üzümlü
(Meyve) – 1 Ölçek
Çilek (Yaprak) – 1 Ölçek

Yatıştırıcı Çayları

Sarı Kantaron (Bitki) – 1 Ölçek
Altınotu (Çiçek) – 1 Ölçek
Mercanköşk (Bitki) – 1 Ölçek
Isırgan (Yaprak) – 1 Ölçek
Nane (Yaprak) – 1 Ölçek
Kuşburnu (Meyve) – 1 Ölçek
Limon (Kabuk Rendesi) 1 Ölçek
Yeşil Çay – 5 Ölçek
Paket Yeşil Çay – 2 Ölçek

Sarı Kantaron
(Bitki) – 2 Yemek Kaşığı
Nane (Yaprak) – 2 Yemek Kaşığı
Kekik (Bitki) – 1 Yemek Kaşığı
Kedi Otu (Kök) – 1 Yemek Kaşığı
Çay (Siyah ya da Yeşil) – 250 G

Devetabanı (Yaprak) – 5 Ölçek
Sarı Kantaron (Bitki) – 5 Ölçek
Nane (Yaprak) – 5 Ölçek
Mercanköşk (Bitki) – 5 Ölçek
Mısır (Koçan) – 5 Ölçek
İhlamur (Çiçek) – 5 Ölçek
Kuşburnu (Meyve) – 5 Ölçek
Okaliptüs (Yaprak) – 1 Ölçek
Kedi Otu (Kök) – 1 Ölçek

Kahvaltıdan 2 – 3 saat önce, arzuya göre reçel ya da balla içilmesi tavsiye edilir.

Turuncu Böğürtlen (Yaprak) – 40 G
Kuşburnu (Meyve, Yaprak) – 60 G

2 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 500 ml kaynar suya ilave edilerek, termos içerisinde 10 saat bekletildikten sonra süzülür. Skleroza karşı ve genel bir sıhhat verici olarak, günde 2–3 kez 100 – 150 ml içilir.

Kızıl Üvez (Meyve) – 7 Ölçek
Isırgan (Yaprak) – 3 Ölçek

1 yemek kaşığı malzeme 500 ml kaynar suda 10 dakika kaynatıldıktan sonra 3–4 saat bekletilir ve süzülür. Günde 2–3 kez, sıcak bir şekilde 100 ml içilir.

Kuşburnu (Meyve) – 1 Ölçek
Ahududu (Yaprak) – 1 Ölçek
Siyah Frenk Üzümlü (Yaprak) – 1 Ölçek
Kırmızı Yaban Mersini
(Yaprak) – 1 Ölçek

2 yemek kaşığı malzeme 1,5 bardak kaynar suda 10 dakika kaynatılır. 1–2 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 2–3 kez, ılık bir şekilde 100 ml içilir.

ŞİFALI BANYOLARDA BİTKİLERİN KULLANIMI

İnsanın sağlığı pek çok iç ve dış etkene bağlıdır. Çeşitli banyolar organizmanın güçlenip sıhhatlenmesine yardım ederek, sağlık üzerinde olumlu etki gösterirler. Banyolar türlerine göre güneş banyosu, hava ve su banyosu ile şifalı banyolar şeklinde ayrılırlar. Şifalı banyolar (manganezli, balıklı, şaplı ve tüy dökücü vb) şebeke suyuna, organizma üzerindeki kimyasal etki ile mekanik ve ısısal etkinin birleşmesini sağlayan ilaçların ilave edilmesiyle hazırlanır. Bu bölümde şifalı bitki banyolarının reçetelerini bulacaksınız. Bu banyolar aynı şekilde, şifalı bitki sularına çam özü, hardal gibi malzemelerin eklenmesi suretiyle hazırlanır. Şifalı banyolar ısılarına göre (soğuk - 20 °C'den aşağı; serin - 26 ila 33 °C; nötr - 34 ila 36 °C; ılık - 38 ila 39 °C; sıcak - 40 °C) ve içeriğine göre (şebeke suyu, ilaçlı, mineralli, gazlı) çeşitlere ayrılır. Banyolar yemeklerden yaklaşık 1 - 2 saat sonra uygulanır. Aç karnına banyo yapılması tavsiye edilmez. Banyodan hemen önce fiziksel gerginlik ve yorgunluktan kaçınılmalıdır. Banyo sonrasında ise en azından 30 dakika dinlenilmelidir. Kalp bölgesini açıkta bırakacak ve göğüs uçlarına kadar vücudu örtecek şekilde, yavaş yavaş suya girilmelidir.

Başın altına bir su kesesi ya da havlu yerleştirilmelidir.

Bitkisel banyolar kendine has bir ev kaplıcası, ferahlatıcı; hoş bir işlemdir. Bu tür banyolar sırasında sabun kullanılmaz. Bitkisel banyoların süresi, 36-38 °C'de 20-25 dakikayı aşmamalıdır. Ardından bitki kalıntılarını temizlemek için bir duş alınır. 2,5-3 kg taze ya da 500-600 g kurutulup ufalanmış bitki, yetişkin bir kişi için yeterli bir miktardır. Taze ya da kuru bitki 8 - 10 l suya konarak kısık ateşte kaynatılır ve 1 saat bekletilir. Bu su süzülür, küvete doldurulur ve üzerine su ilave edilir.

Çam Banyosu

Aromatik banyoların en yaygınıdır. Belli ısıdaki şebeke suyuna çam özü (100 ml sıvı; 30-60 g toz ya da tablet) ilave edilerek hazırlanır. Taze çam dallarından, yapraklarından ya da tomurcuklarından (kozalaklarından) elde edilen kaynamış su da kullanılabilir. Merkezi sinir sistemini sakinleştirici etkisi vardır.

Çam banyolarının alışıldık uygulama koşulları şöyledir:

Suyun ısısı	35 - 36 °C,
Banyo süresi	8 - 10 dakika,
Tedavi süresi	12 - 15 uygulama

Metabolizma bozuklukları, periferik sinir ve eklem bozukluklarına karşı tuzlu çam banyosu önerilir. Bu banyo için gerekli içerik şu şekilde hazırlanır:

<i>Sofra Tuzu ya da</i>	
<i>Deniz Tuzu –</i>	<i>10 Kg</i>
<i>Kalsiyum Karbonat –</i>	<i>5 Kg</i>
<i>% 90 Saf Alkol –</i>	<i>150 G</i>
<i>Amonyumklorür –</i>	<i>150 G</i>
<i>Terebentin–</i>	<i>50 G</i>
<i>Çam Yağı –</i>	<i>50 G</i>
<i>Okaliptüs Yağı –</i>	<i>50 G</i>
<i>Flüoresan –</i>	<i>1 G</i>

Bu karışımdan 70 – 100 g banyo suyuna ilave edilir.

Hardal Banyosu

Şifalı banyo olarak hardal banyosu, sadece lokal olarak el ya da ayaklara uygulanır. Bu tür banyolar kanın iç organlardan periferik bölgelere akışını sağlar. Banyo, 30–40 °C 1 l suya 0,5–1 g hardal tozu ilave etmek suretiyle hazırlanır. Banyo süresi cildin hassasiyet derecesine göre 10 ila 15 dakikadır. Solunum yolu enfeksiyonlarında, bronşit ve kalp astımında, baş bölgesine aşırı kan hücumunda ve uyku bozukluklarında tavsiye edilir.

Nişasta Banyosu

Bu tip banyoları hazırlamak için, suya buğday ya da patates nişastası (her banyo için 0,5– 0,6 kg) ve buğday kepeği ilave etmek gerekir.

Suyun ısısı 36 – 37 °C; banyo süresi yetişkinler için 1 saat, çocuklar için 15 dakika; tedavi süresi 10 – 20 uygulamadır.

Nişasta banyoları yetişkinlerde nerodermit kaşıntılarını, çocuklarda ise eksüdatif çocuk egzamasından kaynaklanan kaşıntıları giderir.

Bittkisel Banyolar

Eğir (Kök)

- 1) 250 g malzeme 2 l suya konarak kısık ateşte 30 dakika kaynatılır. Karışım banyo suyuna ilave edilir. Nevroz tedavisinde önerilir.
- 2) 250 g malzeme 3 l soğuk suya konarak kaynatılır. Süzildükten sonra 35 – 37°C banyo suyuna ilave edilir. Periferik kan dolaşımını hızlandırır, ağrı kesici ve dindirici özellik gösterir.

Eğir (Kök) –

1 Ölçek

Kekik (Bitki) –

1 Ölçek

Bir önceki banyo gibi hazırlanır ve uygulanır.

Akağaç (Dal ve Yaprak) –

4 Ölçek

Kızıl Yonca (Yaprak ve Çiçek) –

4 Ölçek

Papatya (Bitki) –

4 Ölçek

Ahududu (Dal ve Yaprak) –

4 Ölçek

Nane (Yaprak) –

5 Ölçek

Sihhat Banyosu

Mürver (Çiçek) –

2 Ölçek

Isırgan (Yaprak) –

1 Ölçek

Dulavrat Otu(Kök) –

1 Ölçek

Ardıç (Tohum) –

1 Ölçek

Solucanotu (Bitki) –

1 Ölçek

Ayrık (Bitki) –

1 Ölçek

Siyah Frenk Üzüümü (Yaprak) –

1 Ölçek

Çam (Tomurcuk) –

1 Ölçek

Üç Yapraklı Menekşe

<i>(Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Şerbetçiotu (Tomurcuk) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>

8 yemek kaşığı malzeme 2 l kaynar suda 10 dakika kaynatılır. Süzülerek soğutulur ve 37–40 °C banyo suyuna ilave edilir. Sıhhat kazandırır, metabolizmayı düzenler, ağrıları dindirir.

Kedi Otu (Kök)

Kurutulmuş kedi otu kökünün suyu ile hazırlanan banyolar uyarılmayı giderir, sinirsel uyku bozukluğu ve kalp yetmezliği tedavisine yardımcı olur, kan basıncını düşürür ve genel olarak organizmaya faydalı olur. Doz kişiye göre ayarlanır.

Çobandeğneği (Bitki)

300 g malzeme 5 l kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür ve banyo suyuna ilave edilir. Antienflamatuvar (iltihabı reaksiyonu önleme), biostimülasyon (saç gelişimini etkileyen) ve antitoksik etkiye sahiptir.

Meşe (Kabuk)

Kuru kabuklar dövülür, birkaç saat suda ıslanır, ardından 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek banyo suyuna eklenir. Her banyo için 1 kg kabuk gerekir. Cilt iltihaplanması, yaralanma, donma ve toplardamar genişlemesinde tavsiye edilir.

Tüy Dökücü Kabuklar (Meşe ve Ladin Kabuğu)

1 kg malzeme 5 l suda 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve banyo suyuna ilave edilir. Tüy dökücü, sıhhat verici ve sakinleştirici etkiye sahiptir.

<i>Mercanköşk (Bitki) –</i>	<i>1 Ölçek</i>
<i>Büyük Isırgan (Sap ve Yaprak)–</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Papatya (Yaprak) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Siyah Frenk Üzümlü (Yaprak) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Sukeneviri (Bitki) –</i>	<i>5 Ölçek</i>

Kestane (Meyve)

1–1,5 kg malzeme 5 l soğuk suya katılır. 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve banyo suyuna ilave edilir. Tüy dökücü etkiye sahiptir ve kılcal damarların esnekliğini artırarak kitle oluşumunu engeller.

<i>Isırgan (Bitki) –</i>	<i>2 Ölçek</i>
<i>Mercanköşk (Yaprak) –</i>	<i>5 Ölçek</i>
<i>Papatya (Yaprak) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Çobandeğneği (Bitki) –</i>	<i>3 Ölçek</i>
<i>Atkuyruğu (Bitki) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Kekik (Bitki) –</i>	<i>4 Ölçek</i>
<i>Sukeneviri (Bitki) –</i>	<i>4 Ölçek</i>

Büyük Isırgan (Yaprak)

500–600 g dövülmüş kuru malzeme kaynar suya ilave edilerek ağzı kapalı bir kap içerisinde 30 dakika bekletilir. Süzüldükten sonra banyo suna ilave edilir. Düzenli olarak alınan ısırgan banyoları cilde yumuşaklık ve esneklik kazandırır.

Lavanta (Çiçek)

100g malzemenin kaynatılmasıyla elde edilen su, banyo suyuna ilave edilir. Romatizmalı ve damlalı hastalara, felçlilere ve aynı şekilde çıkıklı hastalara tavsiye edilir. Ciltteki sinirleri ve damarları canlandırır ve uyarır.

<i>Ardıç (Tohum)</i> –	25 G
<i>Lavanta (Bitki)</i> –	25 G
<i>İhlamur (Çiçek)</i> –	50 G
<i>Kekik (Bitki)</i> –	50 G
<i>Nane (Yaprak)</i> –	50 G
<i>Sarı Kantaron (Bitki)</i> –	50 G
<i>Papatya (Çiçek)</i> –	50 G

Karışım bir bez keseye konarak 2 l su ilave edilir. Yüksek ateşte kaynatıldıktan sonra 30 dakika kısık ateşte kaynatılır ve ılık banyo suyuna eklenir. Yağlı, sivilceli ve akneli ciltlerde haftada 1 kez 10–15 dakika uygulanması tavsiye edilir.

<i>Karahindiba (Bitki)</i> –	1 Ölçek
<i>Akağaç (Dal ve Yaprak)</i> –	1 Ölçek
<i>Isırgan (Yaprak)</i> –	1 Ölçek
<i>Dulavrat Otu</i>	
<i>(Kök ve Yaprak)</i> –	1 Ölçek
<i>Yulaf (Bitki)</i> –	1 Ölçek
<i>Sukeneviri (Bitki)</i> –	1 Ölçek
<i>Mercanköşk (Bitki)</i> –	1 Ölçek

<i>Aslanıuyruğu (Bitki)</i> –	5 Ölçek
<i>Mercanköşk (Bitki)</i> –	3 Ölçek
<i>Isırgan (Yaprak)</i> –	4 Ölçek
<i>Papatya (Yaprak)</i> –	5 Ölçek
<i>Çobandeğneği (Bitki)</i> –	5 Ölçek
<i>Şerbetçiotu (Tomurcuk)</i> –	4 Ölçek

<i>Ayrık (Rizom)</i> –	5 Ölçek
<i>Papatya (Yaprak)</i> –	6 Ölçek
<i>Siyah Frenk Üzümlü (Yaprak)</i> –	5 Ölçek
<i>Kekik (Bitki)</i> –	2 Ölçek

Papatya (Çiçek)

500 g malzeme suya konur. Ağzı güzelce kapatılarak kısık ateşte 10 dakika kaynatılır. Süzülükten sonra banyo suyuna ilave edilir. Papatya banyoları enfeksiyon, yara ve çiban durumunda tavsiye edilir. Sinir sistemi üzerinde sakinleştirici etki gösterir, nöbeti giderir.

Papatya (Bitki)

300 g malzeme 5 l kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülerek banyo suyuna ilave edilir. Analjezik ve spazmolitik özellikler yani sakinleştirici özellikler gibi oldukça geniş spektrumlu tedavi etkisi görülür.

<i>Kekik (Bitki)</i> –	1 Ölçek
<i>Ayrık (Rizom)</i> –	1 Ölçek
<i>Papatya (Yaprak)</i> –	1 Ölçek
<i>Aslanıuyruğu (Bitki)</i> –	1 Ölçek
<i>Civanperçemi (Bitki)</i> –	50 G
<i>Aslanpençesi (Çiçek ve Yaprak)</i> –	50 G
<i>(Kurutulmuş bitkiler iki kat daha az kullanılır)</i>	

Malzemeler, havlı kumaştan dikilmiş bir kese içerisine konur. Kese sıcak banyo suyuna sabitlenir. Banyo 15 – 20 dakika sürer. Böyle bir banyo 30 °C'de gerginliği alır, 35 °C'de güç verir.

<i>Çam Özü (iğne yapraklı)</i> –	150 G
<i>Sofra Tuzu (Göl ya da Deniz)</i> –	2 – 2,5 Kg

Karışım banyo suyuna katılır ve güzelce karıştırılır. Böyle bir banyo metabolizmayı düzenler ve organizma üzerinde geniş spektrumlu tedavi etkisine sahiptir.

Atkuyruğu (Bitki)

Soğuk suya konan malzemeler 30 dakika kaynatıldıktan sonra banyo suyuna ilave edilir. Her banyo için 800 g kuru atkuyruğu gerekir. Böbrek ve idrar kesesi rahatsızlıklarında tavsiye edilir.

Başak (Yulaf, Buğday, Çavdar)

1– 1,5 kg malzeme 5 l soğuk suya konur. 30 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür ve banyo suyuna ilave edilir. Spazmolitik etkiye sahiptir.

Sukeneviri (Bitki) – 5 Ölçek
Akağaç (Dal ve Yaprak)– 3 Ölçek
Mercanköşk (Bitki) – 3 Ölçek
Büyük Isırgan (Yaprak) – 5 Ölçek
Beşparmak Otu (Bitki) – 5 Ölçek

Ada Çayı (Yaprak)

200 g malzeme 5 l kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür ve 35 °C'den yavaş yavaş 26 °C'ye düşürülen banyo suyuna ilave edilir. Eklem ve omurga rahatsızlıklarında, periferik sinir hastalıklarında ve kadın hastalıklarının tedavisinde antienflamatuar ve analjezik etki gösterir.

BİTKİSEL SULARLA TERAPİ

Sebze ve meyveler insanın beslenmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir. C, B, E ve A vitaminleri ve mineral tuzları bakımından zengin birer kaynaktırlar ve selüloz, organik asit, pektinler, aromatik maddeler ve eter yağı içerirler. Bunların dışında, sahip oldukları şifalı özellikler dolayısıyla suları, çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılır.

Meyve sebze sularıyla tedavide, bu suların besin değerini korumaları önemlidir. Bunun için de şu kurallara dikkat etmek gerekir.

1. Suyu sıkılacak meyve sebzeler, çürükleri ve taze olmayanları elenerek, dikkatlice seçilir.
2. Musluk altında güzelce yıkanır. Yumrular genellikle pek çok mikrop barındıracak şekilde çamurla kaplı olurlar. Bunları fırça ile yıkamak gerekir.
3. Kabuklu bir şekilde sıkılması mümkün olmayan sebze ve meyveler yıkandıktan sonra paslanmaz çelikten, keskin bir bıçak ile kabukları soyulur (ince bir tabaka halinde).
4. Soyulmuş sebzeler, değerli maddeleri yitirmemeleri için çabucak yıkanır (soyulmuş sebzeler yıkanmaz).

5. Yıkanmış ve soyulmuş sebze ve meyveler vakit kaybetmeden, içilmeden hemen önce sıkılmalıdırlar. Marketlerde satılan konsantre meyve suları tedavide kullanılmaz. Bunlar sadece içecek görevi görürler.

Tedaviye başlamadan önce doktora danışmak ve şunları unutmamak gerekir:

Organizmanın meyve ve sebze sularıyla sağlanan temizlenme sürecinde, vücudun o bölgesinde ağrıya rastlanabilir (özellikle böbrek taşı düşürülmesinde oldukça şiddetli bir şekilde). Bu ağrılar iyileşme sürecinin başladığına işaret eder.

Sadece taze sıkılmış meyve sebze suları kullanılmalıdır.

Sebze ve meyve suyu karışımları aç karnına, düşük dozlardan başlanarak, 2 – 3 seferde alınmalıdır.

Reçetede ki sular 1 günlüktür.

Tedavi süresi 5 – 6 haftadır.

Aşağıda suları tedavide kullanılan bir dizi meyve ve sebzelerin genel karakteristikleri ve aynı şekilde bazı hastalıkların tedavisinde kullanılan meyve suyu kombinasyonları verilmiştir.

Meyve ve Sebzelerin Şifalı Özellikleri

Acırğa (Yaban Turpu)

Acırğa suyu kan dolaşımını hızlandırır, böbrek damarlarını genişletir. Damla hastalığı eklem iltihaplanması ve romatizmada organizmada biriken suyu alır. Bitkisel bir antibiotik olarak yaraları dezenfekte eder.

Ahududu

% 9-10 oranında şeker, demir, bakır, potasyum, pektin, selüloz, sepici maddeler, organik asitler (bunlardan biri olan salisilik asit ateş düşürücü etkiye sahiptir), C; B₁, B₁₂, PP vitaminleri ve folik asit içerir. Kansızlık, mide ve bağırsak rahatsızlıkları, ateroskleroz, böbrek rahatsızlıkları ve hipertoni tedavisinde faydalıdır. Ahududundaki fitonsitler sarı stafilokoklar, maya sporları ve küf mantarlarını yok ederler.

Halk arasında ahududunun meyvesi ve suyu, soğuk algınlığı ve sıtma tedavisinde ter söktürücü ve ateş düşürücü olarak kullanılır.

Armut

Armutta C ve B₁ vitaminleri, şeker, selüloz ve organik asitler bulunur. İdrar söktürücü ve antimikrobiyal etkisi vardır. Böbrek taşı ve idrar yolu enfeksiyonu tedavisinde faydalıdır.

Bal Kabağı

Bal kabağı en iyi idrar söktürücü bitkilerden biridir. Bal Kabağında kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir ve aynı şekilde şeker, A, C, B₁, B₂, PP vitaminleri, protein ve selüloz bulunur. Bal kabağında tüberküloz basilinin büyümesini engelleyen bir madde bulunur. Çekirdekleri yaygın bir kurtçuk dökücüdür. Özellikle kalp, böbrek hastalıkları şişmanlık, hipertoni, kabızlık ve kolesistit tedavisinde faydalıdır. Suyu böbrek sistemi ve idrar kesesini temizler ve çalıştırır, prostata faydalıdır.

Bektaş Üzümü

% 14 oranında şeker, organik asitler, pektin ve sepici maddeler içerir. Bektaş üzümünün tedavi yönünden zenginliği, içerdği bakır, demir, fosfor, A; B, C ve P vitaminlerine bağlıdır. Bektaş üzümünün metabolizma üzerinde olumlu etkisi vardır ve iyi bir idrar söktürücü ve müshildir, demir anemisinin tedavisinde faydalıdır.

Çilek

Olağanüstü besinsel ve tedavi özellikleri vardır. Çilekte şeker (% 15'e kadar), A; C ve B grubu vitaminler, folik asit, selüloz, pektinler, kobalt, demir, kalsiyum, fosfor, mangan ve aynı şekilde limon ve elma asitleriyle salisilik asit bulunur. Çileğin organizma üzerinde genel sıhhat verici etkisi vardır. Metabolizma bozukluklarını giderir, kalp ve damar hastalıklarında, mide ve bağırsak rahatsızlıklarında (mide ülseri, kolesistit, safra kesesi taşı,

bağırsak enfeksiyonu), böbrek rahatsızlıklarında, kansızlık ve Basedow hastalığının tedavisinde etkilidir, zira kalkan bezindeki iyot oluşumuna faydalıdır. Bağırsak hastalıklarına yol açan pnemokok, stafilokok, streptokok ve grip virüslerine karşı antimikrobiyal etkiye sahiptir. Ancak çileğin alerjiye yol açabileceği göz ardı edilmemelidir.

Çilek suyu hazırlamak için temizlenmiş meyveler kaynatılmış soğuk suda güzelce yıkanır. Cam bir kaba konur ve tozşeker serpilir (1 kg meyve için 100 g). Cam ya da seramik kapakla kapatılır ve serin bir yerde 1 saat bekletilir. Elde edilen su şiddetli ağrılarda, günde 4 – 5 kez, aç karnına içilir. Kış için de su hazırlanabilir (1 kg meyve için 1000 – 1200 g toz şeker) ve kaynamış su ile inceltilerek içilebilir.

Domates

Domates suyu iyi bir güçlendiricidir. Sindirim zorluğunda mide altı bezlerini çalıştırır.

Elma

Elmada A, C, B₁, B₂, P, E vitaminleri, potasyum, kalsiyum, pektin, şeker ve organik asitler bulunur. Skleroza karşı mükemmel bir ilaçtır. Bağırsak enfeksiyonlarında kalp ve böbrek hastalıklarında, hipertoni, şişmanlık, kansızlık gut, böbrek

taşı rahatsızlıklarında faydalıdır. Kurutulmuş elma kabuğundan hazırlanan içecek son derece yararlıdır (bir yemek kaşığı elma kabuğu için bir bardak kaynar su). Diyabet hastalarına ekşi elma önerilir.

Elmadaki fitonsitler dizanteriye neden olan sarı stafilokok, proteit ve A gribi virüsünü yok eder. Enfarktüs sonrasında elma alınması tavsiye edilir. Elma suyu kalp damar sistemini güçlendirir, zihin gücü ile çalışan insanlara tavsiye edilir. Elma suyunda pek çok kan yapıcı element bulunur. Şişmanlığa karşı 100 ml elma suyu, 50 ml kavun suyu, 1 çay kaşığı domates ve 2 çay kaşığı limon suyundan oluşan karışım tavsiye edilir. Bu karışım avitaminsiz ve kansızlıkta da önerilir. Ateroskleroz, hipertoni ve safra kesesi rahatsızlıklarında yemeklerden 15 – 30 dakika önce bu karışımdan 100 ml içilir. Ekşi elma cinsleri (Antonov elması gibi) kabızlıkta ve mide asidinin düşmesinde alınır.

Erik

Erikte % 16'ya kadar şeker, pektinler, potasyum, A, C, B₁, PP vitaminleri ve organik asitler bulunur. Erik (özellikle kurutulmuş siyah erik) etkili bir müshil ve idrar söktürücüdür. Ateroskleroz, kolesistit, böbrek rahatsızlıkları, kalp, karaciğer rahatsızlıkları ve hipertoni tedavisinde faydalıdır.

Greyfurt

Yüksek diyet ve tedavi özelliklerine sahiptir. Hazmı kolaylaştırır, kan basıncını düşürür, böbreklerin çalışmasını düzenler ve organizmayı güçlendirir. Ateroskleroz hipertoni, aşırı yorgunluk

durumlarında greyfurt suyu, yemeklerden 20-30 dakika önce 50 ml, uykusuzluk halinde ise gece 100 ml içilir. İştahsızlık ve hazım sorununda narın pürelı suyu içilir.

Havuç

Havuç suyu organizma tarafından hızlı bir şekilde emilen A vitamini açısından en zengin kaynaktır. Bu suda B, C, D ve E vitaminleri de bol miktarda bulunur. Havuç suyu iştahı açar, hazmı düzenler. Emzikli kadınlar sütünün içeriğini zenginleştirmek için her gün havuç suyu içmelidir. Gebeliğin son aylarında alınan taze havuç suyu, doğum sırasında septisemi (kan zehirlenmesi) ihtimalini azaltır. Taze havuç suyu ülserli ve kanserli hatalıkların tedavisinde kullanılır. Göz, boğaz ve solunum yolu enfeksiyonlarını önler, sinir sistemini korur. Enerji ve güç vermede havuç suyunun üzerine yoktur. Karaciğer girişini tıkayan maddeleri çözündürür.

Kara Üvez Aronia (Meyve)



Kara üvez C, B, E, P, PP, A (karotin) vitaminleri, şeker (% 8'e kadar), organik asitler, manganez,

bakır, bor, iyot, magnezyum ve demir içerir. Hipertoni ve ateroskleroz tedavisinde etkilidir. Gastrit, küçük çaplı kanamalar ve gebelik zehirlenmesi tedavisinde de faydalıdır. Kara üvez meyvesindeki fitonsitler, dizanteri basili ve sarı stafilokok oluşumunu durdurur.

Karaturp (Kök)

Karaturp suyu, balgam söktürücü özelliği sayesinde bronşit hastalığının tedavisinde birebirdir.

Karpuz

C, PP, B₁, B₂, A (karotin) vitaminleri, folik asit, aynı şekilde selüloz, pektin, karbonhidrat ve kalsiyum tuzu içerir. Böbrek hastalıklarında (böbrek taşı da dahil), hipertoni gibi kalp ve damar rahatsızlıklarında ve aynı şekilde bağırsak atonisinde tedaviye yardımcı etkileri vardır. Karpuz sıtma durumunda susuzluğu mükemmel bir şekilde giderir ve zehirli maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur. Kalp - damar ve böbrek rahatsızlıklarına bağlı ödem oluşumunda mükemmel bir idrar söktürücüdür. Karpuz sadece organizmadan fazla sıvıların atılmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda organizmanın emilimi kolay şeker ihtiyacını da karşılar. Karpuzdaki selüloz bağırsakların peristaltik etkinliğini kuvvetlendirir, fazla kolesterolün atılmasını hızlandırır. Diyet uzmanları günde 2 - 2,5 kg.a kadar karpuz yenebileceğini belirtmektedirler. Örneğin böbrek taşı rahatsızlığında, tuzlar çözünük hale gelerek karpuzun idrar söktürücü etkisi sayesinde vücuttan atılırlar. Bunun için, gece dahi düzenli porsiyonlar halinde karpuz yenmelidir.

Kavun

Kavun şeker (% 13'e kadar), C; PP ve A (karotin) vitaminleri, folik asit ve aynı şekilde demir ve selüloz yönünden zengindir. Kabızlık, ateroskleroz, hemoroit, kan; böbrek, kalp ve damar hastalıklarının tedavisinde faydalıdır. Kavunun merkezi sinir sistemi üzerindeki sakinleştirici (sedatif) etkisine dair bulgular vardır.

Kayısı

% 20 – 27 şeker, organik asitler (salisilik, elma, limon), provitamin A (karotin), C ve B grubu vitaminler içerir. Demir ve potasyum tuzları yönünden zengindir. Kalp ve damar rahatsızlıklarında, böbrek rahatsızlıklarında ve aşırı kilo sorununda kayısının iyileştirici etkileri görülür. Kayısı kurusunun idrar söktürücü etkisi vardır. Beynin aktif çalışması için gerekli fosfor ve magnezyum yönünden zengindir ve beyni mükemmel bir şekilde güçlendirir. Kayısı hafızayı güçlendirir ve zihinsel çalışmaya gözünü yükseltir.

Kereviz

Kereviz suyu içerdiği biyoaktif organik sodyum ile oldukça değerlidir. Kereviz suyu vücut ısını normalleştirir. Sabah ve öğleyin 100 ml taze kereviz suyu içilirse kuru ve sıcak havalara vücut daha kolay dayanır.

Kereviz suyu diğer sularla karıştırılarak alındığında avitaminoz ve sinir hastalıklarına iyi gelir. Kereviz suyu sap ve yapraklardan elde edilir. Magnezyum ve demir açısından zengindir ve bu da kan hücreleri için oldukça faydalıdır. Kereviz ve havuç suyu karışımı son derece faydalıdır.

Kırmızı Turp

Turp suyu kök ve yapraklardan elde edilir. Asla tek başına içilmemelidir. Havuç suyuyla karıştırıldığında son derece yararlıdır. Bu karışım her bölgedeki mukoza sistemini güçlendirir.

Kuru Soğan

Soğan suyu üst solunum yolları hastalıklarının tedavisinde kullanılır.

Kuzukulağı

Ada çayı suyu mide altı bezlerini çalıştırır, güçlü bir uyarıcıdır. Aynı şekilde bağırsakların peristaltik hareketlerini hızlandırır.

Lahana

Lahana suyu kullanıldığı takdirde on iki parmak bağırsağı ülserinde hızlı bir şekilde iyileşme görülür. Tedavi edici olarak lahananın değeri içerdiği kükürt, klor ve iyottadır. Kükürt ve klor bileşenleri mide ve bağırsak mukozasını temizler. Ancak lahananın suyu, pişirilmeden ve tuzlanmadan elde edilmelidir. Eğer lahana suyu içildikten sonra bol miktarda gaz oluşumu ya da başka rahatsızlıklar belirliyorsa, tedavinin başlangıcında 2 – 3 hafta

boyunca havuç suyu ya da havuç ve ıspanak suyu karışımı içerek ve aynı şekilde tenkiye yoluyla bağırsakları temizlemeniz önerilir. Lahana suyu aşırı kiloya karşı ideal bir içecektir. Tuzlanmış lahana suyu bağırsak florasını düzenler ve bozuklukları giderir. Hafif müshil etkisi vardır ve dispeptik hallerde faydalıdır.

Marul

Marul suyu büyük miktarda demir, magnezyum, organik asitler ve sinir sistemiyle akciğer dokusu hücreleri için yapıcı özelliğe sahip tuzlar içerir. Kan dolaşımının ve metabolizmanın normal seyrine yardımcı olur. İçerdiği magnezyum ve kalsiyum bu sebzeyi son derece değerli kılar. Havuç suyu ilavesiyle A vitamini ve sodyum yönünden de zenginleşir. Her gün içilen havuç, salata ve ıspanak suyu sinir sistemini güçlendirir, saç köklerini besler. Marul suyu tüberküloz ve mide hastalıklarının tedavisinde oldukça faydalıdır. İyi bir idrar söktürücüdür.

Maydanoz

Maydanoz suyu en etkili meyve ve sebze sularından birisidir. Tek başına 2 – 4 yemek kaşığından fazla asla içilmemelidir. Havuç, salata, ıspanak ve kereviz sularıyla karıştırmakta fayda vardır. Taze maydanoz suyu, oksijen çözünümlü ve böbreküstü ve kalkan bezlerinin normal

fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için gerekli özelliklere sahiptir. Özellikle kılcal ve atardamarların güçlenmesine yardımcı olur. Maydanoz suyu idrar boşaltım sistemindeki rahatsızlıklar için mükemmel bir ilaçtır. Böbrek ve idrar kesesi taşı, nefrit ve diğer böbrek rahatsızlıklarının tedavisine yardımcı olur. Şişkinlik, retina ve gözdeki diğer rahatsızlıkların tedavisinde de etkilidir. Havuç ve kereviz suyuyla karıştırılmış maydanoz suyu arpacık, katarakt, konjunktivit veya gözbebeğinde solgunluk tedavisinde kullanılır.

Nar

Nar içerdiği genel sıhhat verici etkiyle, oldukça faydalı bir meyvedir. Doğal uyarıcıdır ve mide altı bezleri rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır. Anemi tedavisinde, kanın temizlenmesinin gerektiği durumlarda faydalıdır. Nar suyu günde 3 kez, yemeklerden 30 – 40 dakika önce, ½ - 1 bardak içilir. Tedavi süresi 2 – 4 aydır. 1 aylık aradan sonra tedavi tekrarlanır. Unutmayın ki narın katılaştırıcı etkisi vardır ve bazı durumlarda kabızlığa sebep olabilir. Mide ve bağırsak bozukluklarının tedavisinde, ateşli hastalık ve ameliyat sonrasında genel sıhhat verici olarak alınır.

Patates

Patates suyu mide asidinin yüksek oranda salgılanmasında ve kusmada mükemmel bir ilaçtır ve vücudun önemli C vitamini kaynaklarından.

Salatalık

Salatalık suyu doğal idrar söktürücüdür. Özellikle havuç, ıspanak ve domates suyuyla karıştırıldığında saç büyümesine yardımcı olur. Salatalık ve havuç suyu karışımı romatizma tedavisinde faydalıdır. Salatalığın içerdiği yüksek potasyum onu yüksek ve düşük tansiyonda faydalı kılar. Salatalık suyu kötü durumdaki diş ve dişetlerinin tedavisinde de faydalıdır.

Sarımsak

Sarımsak suyu yaşlılığa bağlı yüksek tansiyonu normalleştirir. Ateroskleroz durumunda kanı hızlandırır bağırsak florasını düzenler.

Siyah Frenk Üzümü

C vitamini açısından bu meyve, kuşburnundan sonra ikinci sırayı alır. Aynı şekilde B ve PP vitaminleri, potasyum, demir, limon; elma ve diğer organik asitler, pektinler, sepici maddeler ve şeker (% 16'ya kadar) içerir. Siyah Frenk üzümünün mide ülseri, gastrit, ateroskleroz, böbrek rahatsızlıklar, kansızlık ve metabolizma bozukluklarında tedavi edici etkisi görülür. Siyah Frenk üzümünün içerdiği fitonsitler, dizanteri ve difteriye sebep olan sarı stafilokok ve mikroskobik mantarları öldürür. Bu meyvenin kaynatılmış suyu tetrasiklin, penisilin, biyomisin ve diğer antibiyotiklerin

antimikrobiyal etkinliğini 10 kat artırır. Taze sıkılmış siyah Frenk üzümü suyu A₂ ve B gribi virüslerini yok eder.

Şalgam

% 10 şeker, % 2 protein, C, B₁, ve B₂ vitaminleri ve pektin içerir. Organizma için iyi bir demir kaynağıdır. Kolza suyu balgam söktürücü etkiye sahiptir. Demir anemisi, ateroskleroz ve akciğer iltihaplanması tedavisinde kullanılır. Kurtçuk oluşumunun görüldüğü cilt hastalıklarında ve yanıklarda antimikrobiyal etkiye sahip kolza suyu haricen alınır.

Şeftali

Şeftali suyu kalpte ritim bozukluğu, kansızlık, mide asidinin düşmesi ve kabızlık tedavisinde yemeklerden 15 – 20 dakika önce 50 ml içilir. Ancak alerji halinde, diyabet ve şişmanlık halinde şeftali suyu ters tepki gösterebilir.

Üvez

Üvez A, C, P, K, E vitaminleri ile glikoz, früktoz, organik asitler, sepici maddeler içerir. Bu meyve hipertoni, ateroskleroz tedavisinde faydalıdır ve idrar söktürücü ve kanamayı durdurucu etkiye sahiptir. Halk arasında üvez suyu gastrit ve hemoroit tedavisinde kullanılır. Üvez içerisindeki fitonsitler sarı stafilokok, salmonella ve mantar küflerini yok eder. Üvezden, sebzelerin ve meyve sularının konsantrisinde kullanılan, antibakteriyel özelliğe sahip sorbik asit (E200) elde edilir. Üvezin taze meyvesi ve suyu dizanteri

tedavisinde etkilidir (günde 3 kez, yemeklerden 20 – 30 dakika önce, 100 g meyve alınmalıdır). Sıkma üvez suyu ise günde 2 – 3 kez, yemeklerden 30 dakika önce 50 ml alınmalıdır.

Üzüm (Asma)

Üzümde potasyum, kalsiyum, magnezyum, mangan, kobalt, C, P, PP, B₁, B₆, B₁₂ ve A (karotin) vitaminleri ve folik asit bulunur. Karbonhidrat (% 18 – 20) ve organik asitler (elma asidi, salisilik asit, limon, kehribar, karınca asidi vb) yönünden oldukça zengindir. Etkili bir idrar söktürücü, müshil ve balgam söktürücüdür. Üzüm böbrek hastalıklarında, akciğer ve karaciğer rahatsızlıklarında, gut ve hipertoni tedavisinde faydalıdır. Genel sıhhat verici olarak kullanılır. “İzabel”, “misket”, “kabernet” ve “Hamburg” cinsi üzümler önemli derecede antimikrobiyal etkiye sahiptirler. Üzüm suyu canlandırıcı etkiye sahiptir. Sinir sisteminin zayıflamasında (asteni) ve halsizlikte faydalıdır. Glikoz açısından zengindir, idrar söktürücü ve ter söktürücü özelliği vardır ve kandaki kolesterol miktarını düşürür. Üzüm suyu günde 3 kez, yemeklerden 1 saat önce içilmelidir. 100 ml.’den başlayarak, kür sonuna doğru (1 – 1,5 ay) 2 bardak doza ulaşılır. İshal, diyabet, şişmanlık, mide ülseri, ve kronik akciğer iltihaplanmasına yatkın kişiler

üzüm suyunu bol miktarda içmemelidirler.

Vişne

Vişne früktoz, glikoz, C, B₁ ve PP vitaminleri, karotin, organik asitler, bakır, potasyum, magnezyum, demir ve pektinler içerir. Anemi, akciğer ve böbrek rahatsızlıkları, ateroskleroz ve kabız tedavisinde yararlıdır. Vişne suyu dizanteri ve enfeksiyon oluşumuna yol açan stafilokok* ve streptokokları** öldürür.

Yaban Mersini

Yaban mersini içerdiği mangan yönünden tüm diğer meyve ve sebzelerden çok daha değerlidir. A, C, B₁, B₂ vitaminleri, sepic maddeler, pektinler, şeker (% 5 – 6) elma asidi, kinin, kehribar ve süt asidi içerir. Yaban mersini mide ve bağırsak rahatsızlıklarında, özellikle gastrit, bağırsak enfeksiyonu, hepatit ve aynı şekilde kansızlık, böbrek taşı, gut, romatizma ve cilt hastalıklarında faydalıdır. Meslek icabı iyi görmek zorunda olan kişilere bu meyve önerilir. Yaban mersini kandaki şeker yoğunluğunu düşürür ve bu yönü ile diyabette faydalıdır. Çözücü etkileri kabızlıkta faydalıdır. İçerdiği fitonsitler difteri ve tifoya sebep olan dizanteri basili ve stafilokokları öldürür.

* Stafilokok: Enfeksiyonlara yol açan bakteriler.

** Streptokok: bir tür bakteri kalp kapakçıklarını ve böbreği tutabilir.

Yemeklik Pancar

Pancar suyu alyuvar oluşumunu hızlandırır ve genel olarak kanın durumunu iyileştirir. Ancak pancar suyunu tek başına ve tek seferde 100 ml.den fazla almak hafif baş dönmesi ve bulantıya sebep olabilir. İlk seferinde pancar suyunu havuç suyu gibi sularla karıştırarak almak ve vücut alışınca kadar, kaşımdaki pancar suyu oranını giderek arttırmak faydalı olacaktır. Günde 1 - 1,5 bardak pancar suyu genelde yeterlidir.

Pancar, onkolojide geniş çaplı kullanılır.

Tedavide şunlara dikkat edilmelidir.

1. Pancar suyu eşit aralıklarla, günde 5-6 kez, toplam miktar 600 ml olacak şekilde, 100 ila 200 ml dozlarla alınmalıdır. 5 dozluk tedavide gündüz her 4 saatte 1 ve gece 1 kez içilmelidir.
2. Pancar suyu yemeklerden 10-15 dakika önce, aç karına, hafif ısıtılmış şekilde ve küçük yudumlar halinde, ağızda uzun süre bekletilerek içilir.
3. Kesinlikle diğer mayalı yiyecek ve içeceklerle alınmaz. Aksi takdirde midede fermentasyon başlar.
4. Taze sıkılmış su kullanılmaz çünkü bulantı, kusma, geğirme, halsizlik, tansiyonda düşme ve nabızda

yavaşlama gibi, koma haline dek varabilecek gıda zehirlenmesi semptomlarına sebep olan aktif maddeler içerir. Su sıkıldıktan sonra, birkaç saat buzdolabı gibi serin bir yerde bekletilmelidir. Taze sudan içmek, ileride pancara karşı aşırı tikslenme hissi yaratabilir.

5. Pancar suyu tedavisinde, günün geri kalan kısmında ayrıca 200 g haşlanmış pancar yemek gereklidir.
6. Pancar suyunu sürekli almak gerekir. Aşırı hassas mideler için pancar suyu, yulaf ezmesiyle karıştırılarak alınabilir. Lezzetini arttırmak için ise acırga ya da süzme yoğurt ilave edilebilir.

Suyun olumlu etkileri, ancak alınmaya devam edildiği sürece gözlenir. Kesildiği takdirde, 3-5 ay sonra hastalık nüksedecektir.

Havuç ve pancar suyu karışımı organizmaya bir yandan fosfor ve kükürt, öte yandan ise potasyum ve başka alkalik elementler sağlar. Tüm bu karışım, havuçta bol miktarda bulunan A vitaminiyle birlikte, kan hücreleri için en iyi yapıcı maddedir.

Yeşil Biber

Yeşil biber suyu saç ve tırnak oluşumu için gerekli olan silisyumdan yüksek oranda içerir. Bu su vücuttaki bez ve kanalların etkinliğini düzenler. Havuç suyuyla 1/1 oranında karıştırıldığında, cildi lekelerden mükemmel şekilde temizler.

Bazı Hastalıkların Tedavisinde Meyve ve Sebze Suları

Addison Hastalığı (Adrenal Hipofonksiyon)

Yaprakları ile birlikte

Pancar Suyu

Kereviz Suyu

Marul Salatası Suyu

Nar Suyu

Havuç Suyu - 14 Yemek Kaşığı

Marul Suyu - 10 Yemek Kaşığı

Nar Suyu - 8 Yemek Kaşığı

Kereviz Suyu - 20 Yemek Kaşığı

Marul Suyu - 10 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu - 8 Yemek Kaşığı

Ağız Kokusu

Havuç Suyu - 20 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu - 12 Yemek Kaşığı

Akciğer Zarı İltihabı (Plevrit)

Havuç Suyu - 20 Yemek Kaşığı,

Pancar Suyu - 6 Yemek Kaşığı,

Salatalık Suyu - 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu - 20 Yemek Kaşığı,

Ispanak Suyu - 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu - 18 Yemek Kaşığı,

Kereviz Suyu - 10 Yemek Kaşığı,

Maydanoz Suyu - 4 Yemek Kaşığı.

Albüminüri (İdrarda Protein Eksikliği)

Havuç Suyu - 20 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu - 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu - 20 Yemek Kaşığı

Pancar Suyu - 6 Yemek Kaşığı

/Salatalık Suyu - 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Havuç Suyu - 18 Yemek Kaşığı

Kereviz Suyu - 10 Yemek Kaşığı

Maydanoz Suyu - 4 Yemek Kaşığı

Alerji

Havuç Suyu - 20 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu - 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu - 20 Yemek Kaşığı

Pancar Suyu - 6 Yemek Kaşığı

Salatalık Suyu - 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Altını İslatma (Enuresis)

Havuç Suyu - 20 Yemek Kaşığı,

Pancar Suyu - 6 Yemek Kaşığı,

Salatalık Suyu - 6 Yemek Kaşığı.

Amfizem**

Havuç Suyu - 12 Yemek Kaşığı,

Yaban Havucu Suyu - 8 Yemek Kaşığı,

Patates Suyu - 8 Yemek Kaşığı,

Latin Çiçeği Suyu - 4 Yemek Kaşığı.

Anemi

Havuç Suyu - 20 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu - 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu - 18 Yemek Kaşığı

Yabani Dereotu Suyu - 14 Yemek Kaşığı

** Cığerlerde hava kalması.

<i>Havuç Suyu</i> –	14 Yemek Kaşığı
<i>Kereviz Suyu</i> –	8 Yemek Kaşığı
<i>Maydanoz Suyu</i> –	4 Yemek Kaşığı
<i>Ispanak Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı

<i>Havuç Suyu</i> –	16 Yemek Kaşığı
<i>Pancar Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı
<i>Kereviz Suyu</i> –	10 Yemek Kaşığı

<i>Havuç Suyu</i> –	20 Yemek Kaşığı
<i>Pancar Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı
<i>Salatalık Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı

<i>Havuç Suyu</i> –	18 Yemek Kaşığı
<i>Pancar Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı
<i>Marul Suyu</i> –	8 Yemek Kaşığı
<i>Havuç Suyu</i> –	18 Yemek Kaşığı
<i>Karahindiba Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı
<i>Marul Suyu</i> –	8 Yemek Kaşığı

<i>Havuç Suyu</i> –	16 Yemek Kaşığı
<i>Marul Suyu</i> –	10 Yemek Kaşığı
<i>Ispanak Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı

<i>Havuç Suyu</i> –	22 Yemek Kaşığı
<i>Karahindiba Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı
<i>Şalgam Suyu</i> –	4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu, Kuşkonmaz ve Marul Suyu

<i>Kırmızı Pancar (Kök)</i> –	1 Ölçek
<i>Havuç (Kök)</i> –	1 Ölçek
<i>Karaturp (Kök)</i> –	1 Ölçek

Bitki suyu karışımları birkaç ay boyunca, günde 1-2 yemek kaşığı içilir.

Lahana suyu yemeklerden 1 saat önce, ılık bir şekilde, günde 2-3 kez 100 ml içilir.

Anjin

<i>Havuç Suyu</i> –	20 Yemek Kaşığı
<i>Ispanak Suyu</i> –	12 Yemek Kaşığı

<i>Havuç Suyu</i> –	20 Yemek Kaşığı
<i>Pancar Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı
<i>Salatalık Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı
<i>Havuç Suyu</i> –	14 Yemek Kaşığı
<i>Kereviz Suyu</i> –	8 Yemek Kaşığı
<i>Maydanoz Suyu</i> –	4 Yemek Kaşığı
<i>Ispanak Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı

Anjin1

<i>Havuç Suyu</i> –	20 Yemek Kaşığı
<i>Ispanak Suyu</i> –	12 Yemek Kaşığı

<i>Havuç Suyu</i> –	14 Yemek Kaşığı
<i>Kereviz Suyu</i> –	8 Yemek Kaşığı
<i>Maydanoz Suyu</i> –	4 Yemek Kaşığı
<i>Ispanak Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı

<i>Havuç Suyu</i> –	20 Yemek Kaşığı
<i>Pancar Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı
<i>Salatalık Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı

Apandisit

Greyfurt Suyu

<i>Havuç Suyu</i> –	20 Yemek Kaşığı
<i>Ispanak Suyu</i> –	12 Yemek Kaşığı

Kereviz Suyu

<i>Havuç Suyu</i> –	18 Yemek Kaşığı
<i>Kereviz Kökü Suyu</i> –	14 Yemek Kaşığı
<i>(Ya da Havuç</i> –	20 Yemek Kaşığı,
<i>Kereviz Yaprağı Suyu</i> –	12 Yemek Kaşığı)
<i>Havuç Suyu</i> –	20 Yemek Kaşığı
<i>Pancar Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı
<i>Salatalık Suyu</i> –	6 Yemek Kaşığı

Asidoz*

Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı
Ispanak –	6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu –	6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu –	6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu –	6 Yemek Kaşığı

Astım

Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu –	12 Yemek Kaşığı

Limon Suyu –	1 Adet
Limondan	

Acırga (Yabancıturbu) –	8 Yemek Kaşığı
Havuç Suyu –	18 Yemek Kaşığı
Kereviz Kökü Suyu –	14 Yemek Kaşığı
(Ya da Havuç –	20 Yemek Kaşığı
Kereviz Yaprağı Suyu –	12 Yemek Kaşığı)

Havuç Suyu –	22 Yemek Kaşığı
Kırmızı Turp Suyu –	10 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu –	16 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu –	10 Yemek Kaşığı
Kırmızı Turp Suyu –	6 Yemek Kaşığı

Astigmatlık

Havuç Suyu

Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu –	12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu –	14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu –	10 Yemek Kaşığı
Hindibası Kökü –	4 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu –	4 Yemek Kaşığı

Bademcik

Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu –	12 Yemek Kaşığı

Bademcik 1

Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu –	12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu –	6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu –	6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu –	14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu –	8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu –	4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu –	6 Yemek Kaşığı.

Bahar Nezlesi (Saman Nezlesi)

Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu –	12 Yemek Kaşığı.

Limon Suyu –	1 Adet Limon,
Acırga –	8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu –	6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu –	6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu –	18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu –	10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu –	4 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu –	6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu –	6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu –	16 Yemek Kaşığı,
Kereviz –	10 Yemek Kaşığı,
Kırmızı Turp Suyu –	6 Yemek Kaşığı.

* Organizmanın asit baz dengesinde asit istikametinde bozulma sonucu ortaya çıkan entoksikasyon tablosu

Basur (Hemoroid)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Latin Çiçeği
Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Baş Ağrısı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu

Baş Dönmesi

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Bel Soğukluğu

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Kereviz Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı

Besin Zehirlenmesi (Botulizm*)

Ispanak Suyu

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Kaba Yonca – 12 Yemek Kaşığı

Beyin İltihaplanması (Ansefalit)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı

* Botulinum bakterisinden kaynaklanan besin zehirlenmesi. Bu zehirlenme genelde toksin içeren konserve yiyeceklerin tüketilmesiyle oluşur.

*Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı*

*(Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprak Suyu – 12 Yemek Kaşığı).*

Böbrek Kumu

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz – 8 Yemek Kaşığı.*

Limon Suyu.

Böbrek Rahatsızlıkları

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı*

Havuç Suyu

Balkabağı Suyu

Böbrek Taşı

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı*

Limon Suyu

*Havuç Suyu – 10 Ölçek
Kereviz Suyu – 3 Ölçek
Salatalık Suyu – 3 Ölçek*

Günde 3 litre kadar alınabilir.

*Domates Suyu – 1 Ölçek
Lahana Salamurası – 1 Ölçek*

Suteresi Suyu – 1 Ölçek

Beşparmak Otu

*Anserina (Bitki) – 3 Yemek Kaşığı
Yeşil Çavdar Suyu – 3 Yemek Kaşığı*

Havuç Suyu

Taze buğday saplarından elde edilen su.

Böbrek Taşı 1

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.*

Limon Suyu.

*Taze Su Teresi Suyu – Günde 3 Kez
1 Çay Kaşığı.*

*Havuç Suyu – Günde 3 Kez
1 Yemek Kaşığı.*

*Kereviz Kökü Suyu – Yemekten ½
Saat Önce Günde 3 Kez
1-2 Çay Kaşığı.*

*Kartopu (viburnum) bitkisinin
meyvesi ve suyu balla birlikte
günde 3-4 kez alınır.*

*100 ml kabak suyu günde 3-4 kez
alınır.*

Bronşit

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 1 Ölçek
Karahindiba Suyu – 3 Ölçek*

*1 adet limonun suyu 8 yemek
kaşığı acırğa ile karıştırılır.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

Havuç Suyu

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı
(ya da Havuç – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprığı Suyu – 12 Yemek Kaşığı)*

*Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı
Kırmızı Turp Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Kırmızı Turp Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

Cinsel Hastalıklar

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

Ispanak Suyu

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı*

Çiçek

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.*

Havuç Suyu.

*Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprığı Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,

Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Kaba Yonca Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Çocuk Felci (Poliomielit)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Damar Tıkanıklığı (Ateroskleroz)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Kereviz Suyu – 22 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 8 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Taze Karahindiba Kökü Suyu – 100 Ml
% 90 İspirto – 1 Yemek Kaşığı
Gliserin – 1 Yemek Kaşığı
Su – 1 Yemek Kaşığı

Malzemeler karıştırılarak süzülür.
Kandaki kolesterol oranını düşürmek
için, günde 1-2 yemek kaşığı alınır.

Kara Üvez Suyu – 2 hafta boyunca
günde 3 kez 0,3 bardak.

1 yemek kaşığı dövülmüş, kurutulmuş
sinir otu yaprağı 1 bardak kaynar suda
10 dakika bekletildikten sonra süzülür.
Saatte bir, yudumlar halinde alınır.

Sinir Otu Suyu – 100 Ml

Aynı oranda bal ile karıştırılan su, 20
dakika kaynatılır. Günde 2 – 3 yemek
kaşığı alınır.

Eşit oranlarda taze sıkılmış soğan suyu
ile bal karışımı, günde 3 – 4 kez 1 çay
kaşığı alınır.

Demir Yetersizliğine Bağlı Düşük Oksit Emilimi

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,

Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı

(Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,

Kereviz Yaprak Suyu – 12 Yemek Kaşığı).

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Difteri

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Dispepsi *

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu

Limon Suyu

Dişeti İltihaplanması (Pyorrhoea)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Diş Minesi Erimesi (Çürüğü)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,

Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

* Dispepsi. Hazımsızlık, sindirim güçlüğü

Diyabet

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 12 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Sırk Fasulyesi Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Brüksel Lahanası Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Yabani Hindiba Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Dizanteri

Kereviz Suyu

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Düşük Tansiyon

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Ispanak Suyu

Acırğa Suyu – 1 Bardak
Pancar Suyu – 1 Bardak
Havuç Suyu – 1 Bardak
Limon Suyu – 1 Adet
Bal – 1 Bardak

Suyu elde etmek için rendelenmiş acırğa kökü 36 saat su içerisinde bekletilir. Hazırlanan karışım yemekten 1 saat önce ya da 2-3 saat sonra, günde 2-3 kez bir yemek kaşığı alınır.

Taze alıç çiçeği suyu ½ oranında % 90 ispiroto ile karıştırılarak 15 gün bekletilir. Kalp hastalıklarında beyne aşırı kan hücumunda, kalp nevrozunda ve başlangış aşamasındaki menopozda günde 3 kez 40 damla alınır.

Felç, İnme (Apopleksi)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı
Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Latin Çiçeği Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı

Fıtık

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu
Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Fistül

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.
Limon Suyu – 1 Adet
Limon,
Acırga – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Frengi

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kaba Yonca Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Yeşil Biber Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 19 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Gastrit

Siyah Frenk üzümü meyvesinin suyu
günde 3 kez 1–1,5 bardak içilir.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Gastrit tedavisinde taze aloe suyu,
yemeklerden 30 dakika önce, günde 2–3
kez 1 çay kaşığı ila 1 tatlı kaşığı alınır.

Geçici Hareketsizlik (Katalepsi)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Göz Alerjisi (Konjontiv İltihabı)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Kıvırcık Marul
Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Göz Hastalıkları

Havuç Suyu

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Bostan Hindibası
Kökü – 4 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Grip

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Limon Suyu – 1 Adet
Acırga (Yaban Turbu) – 8 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Kırmızıturp Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Guatr

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Gut

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz – 8 Yemek Kaşığı.

Halsizlik

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

İdrar Kesesi Hastalıkları

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

İdrar Kesilmesi (Anüri)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

İdrar Zorluğu

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

İktidarsızlık

Ispanak Suyu.

Havuç Suyu.
Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Elma Suyu – 12 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

İshal

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Kızıl Yabanmersini Suyu.

İskorbüt*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

Ispanak Suyu.

*Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

İştah Açıcılar

*Kırmızı Yaban Mersini Suyu
Bal ve Taze
Civanperçemi Suyu –
Günde 3 Çay Kaşığı*

Kabızlık

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı*

Ispanak Suyu.

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

* İskorbüt, C vitamini eksikliğinde ortaya çıkan bir hastalıktır. Halk arasında *diş eti çekilmesi* olarak bilinir.

Halsizlik, kolayca kanayan dişetleri, ciltte morluklar, eklemlerde ağrı ve yuvarlanan saçlar belirtileridir. C vitamini eksikliğinde yorgunluk, iştah azalması, yara iyileşmesinde gecikme, deride kuruluk ve çatlamalar, eklemlerde şişmeler olur. Vücut direncinin azalmasından dolayı grip ve nezleyle yakalanma riski artar.

Havuç Suyu.

*Havuç Suyu... Oranlar
Pancar Suyu... İsteğe
Kereviz Suyu... Göre
Ispanak Suyu... Seçilir.*

Kalp Kapakçığı Aşınması

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.*

Ispanak Suyu.

Kalp Rahatsızlıkları

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

Kan Çıbanı

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

Kanser

Havuç Suyu.

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Latin Çiçeği Suyu – 4 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.*

Karaciğer Rahatsızlıkları

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu
Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 7 Ölçek
Kereviz Suyu – 2 Ölçek
Yabani Hindiba Suyu – 2 Ölçek
Maydanoz Suyu – 2 Ölçek*

*Taze Domates Suyu – 1 Ölçek
Lahana Salamurası – 1 Ölçek*

Günde 1 bardak karışım içilir.

Kanın Ağrısı (Kramplan)

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

Kanın Zarı İltihabı (Peritonit)

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.*

Ispanak Suyu.

Kasılma, Kramp (Spazm)

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

Katarakt

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Hindiba – 4 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Kemik Erimesi (Osteoporoz)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı,
Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Kemik İliği İltihabı (Osteomielit)

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 12 Yemek Kaşığı,
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Kısırlık

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Kıvrıkcık Salatası Suyu

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Kısmi Felç

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Kereviz Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Kızamık

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Kereviz Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Kızıl

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Dereotu Suyu – 14 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kaba Yonca Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Kolit^{*}

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Kora^{**} (Fonksiyon Bozukluğu)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Larenjit

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

^{*} Kalın bağırsak iltihabı

^{**} Kas ve kas gruplarından istem dışı tuhaf, düzensiz hareketlerle belirgin sinir sistemi hastalığı.

Lenf Bezi Kanseri (Hodking Hastalığı)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Elma Suyu – 12 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı

Lösemi (Kan Kanseri)

Havuç Suyu

Havuç Suyu – 26 Yemek Kaşığı
Yapraklarıyla Birlikte
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Yonca Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Menenjit

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.
Limon Suyu.

Menopoz (Yaşlılığa Bağlı İktidarsızlık)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Nar Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Mide Ekşimesi

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Mide ve On iki Parmak Bağırsağı (Peptik) Ülseri

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Beyaz Lahana Suyu.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı
(Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprağı Suyu – 12 Yemek Kaşığı).

Kereviz Suyu.

Migren

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı
(ya da Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprağı Suyu – 12 Yemek Kaşığı).

Mukoza Kesecik İltihabı* (Bursit)

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Lahana Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

MS Hastalığı (Multipl Skleroz)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Yapraklarıyla Birlikte Pancar Suyu.

Beyaz Lahana.

* Diz ve dirsek eklemlerinde, kirışler arasında, kemiklerin yüzeyinde, ya da birbirleri üzerinde olan kasların arasında sıvı dolu kesecikler, organların kendi aralarında hızla hareket etmelerini sağlar. Bu kesecikler iltihaplanabilir. Dizde oluşan iltihaplar, 'temizlikçi kadın dizi' olarak tanımlanır, iltihap dirsekte oluştuğunda ise 'tenisçi dirseği' denir.

Nefrit (Böbrek İltihaplanması)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz – 8 Yemek Kaşığı.

Nemfomani

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Nevralji (Sinir Ağrısı)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,

Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,

Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,

Kereviz Yaprağı Suyu – 12 Yemek Kaşığı.	
Havuç Suyu –	20 Yemek Kaşığı,
Karuhindiba Suyu –	6 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu –	6 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu –	18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu –	10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu –	4 Yemek Kaşığı.

Nevrasteni (Sinir Zayıflığı)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprağı Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Nevrit (Sinir İltihabı)

Limon Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Nevroz (Sinir Hastalığı)

<i>Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,</i>
<i>Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.</i>
<i>Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,</i>
<i>Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı</i>
<i>(Ya da Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,</i>
<i>Kereviz Yaprağı Suyu – 12 Yemek Kaşığı).</i>
<i>Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,</i>
<i>Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,</i>
<i>Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.</i>
<i>Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,</i>
<i>Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,</i>
<i>Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.</i>
<i>Ispanak Suyu.</i>

Obezite (Şişmanlık)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı,
Lahana Suyu – 10 Yemek Kaşığı.

Orta Kulak İltihablanması* (Mastoidit)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Ödem (Şişkinlik)

Limon Suyu – 1 Limon Suyundan
Acırğa
(Yabanturbu) – 8 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı

**Günde üç kez 1 çay kaşığı kestere suyu
bal ilave edilerek alınır.**

* Akut kulak iltihabı tedavi edilmezse, enfeksiyon dış kulağın arkasındaki orta kulağa bağlı mastoid çıkıntısına yayılabilir. Mastoid iltihapta enfeksiyon orta kulaktan mastoid çıkıntısını örten mukozalı zara ve içindeki bal peteği şeklindeki kemiğe geçer. Enfeksiyon şiddetli olursa bu kemiği tahrip edip yayılabilir.

Lahana Suyu

Akağaç suyu günde 2 – 3 kez 1 bardak alınır.

Günde 1-2 çorba kaşığı taze marul suyu alınır.

Taze karahindiba suyu günde 50 – 100 ml alınır.

Öksürük

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

1 adet limon suyu 8 yemek kaşığı acırga suyuyla karıştırılır.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Kırmızı Turp Suyu – 6 Yemek Kaşığı.
Limon Suyu.

Pelvis ve Böbrek İltihabı (Pyelit)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Sırık Fasulye Suyu.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz – 8 Yemek Kaşığı.

Prostat

Limon suyu

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Lahana Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı

Rahim İltihabı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

1 adet limon suyu 8 yemek kaşığı acırga ile karıştırılır.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı
Kırmızı Turp Suyu – 10 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı

Raşıtlizm*

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
(Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprağı Suyu – 12 Yemek Kaşığı).

Kereviz Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Renit**

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

* Raşıtlizm, çoğunlukla D vitamini eksikliğine bağlı olan, genellikle 6 aylık - 18 aylık çocuklarda görülen kemik hastalığıdır.

** Rinit. Renit Burun içini döşeyen mukozanın her türlü iltihabına rinit denir

Limon Suyu – 1 Adet Limon,
Acirga – 8 Yemek Kaşığı.

Romatizma

Limon Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Safra Kesesi Hastalıkları

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Taze sıkılmış, kaynatılmış ya da suda bekletilerek elde edilmiş maydanoz suyu, safra söktürücü etkiye sahiptir.

Sağırılık

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Limon Suyu – 1 Adet
Acirga – 8 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Kırmızıturp Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Sara (Epilepsi)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Sarılık

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Suteresi Suyu – Günde 3 kez
1 Çay Kaşığı

Karahindiba Suyu – Günde
50–100 Ml

Sedef

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Ses Kaybı (Afoni)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı
Karahindiba Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Marul Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Yonca Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Sıracı Hastalığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Sırt Ağrılan

Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı
Kırmızı Turp Suyu – 10 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Sıtma

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Elma Suyu

Greyfurt Suyu

Limon Suyu

Sıtma 1

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Limon Suyu – 1 Adet Limon,
Acırga – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,

Kırmızı Turp Suyu- 6 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Siroz

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Eksitilmiş Lahana Suyu.

Sistit (İdrar Kesesi İltihabı. Mesane İltihabı)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Yeşil Biber Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Sivilce

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Marul Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Siyatik

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Soğuk Algınlığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.
Limon Suyu – 1 Adet Limon,
Acırğa – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Kereviz – 10 Yemek Kaşığı,
Kırmızı Turp Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 22 Yemek Kaşığı,
Kızıl Turp Suyu – 10 Yemek Kaşığı.

Limon Suyu.

Su Çiçeği

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Tifo

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprağı Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Kereviz Suyu.

Toplardamar İltihabı (Flebit)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Tromboz*

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Su Teresi Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Limon Suyu – 1 Adet Limon,
Acirga – 8 Yemek Kaşığı.

Tüberküloz

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu ve Karahindiba Suyu.

Havuç Suyu.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Limon Suyu – 1 Adet Limon,
Acirga – 8 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprığı Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı,
Kereviz – 10 Yemek Kaşığı,
Kızıl Turp Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Balla karıştırılmış taze lahana yaprağı suyu.

Uykusuzluk

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Greyfurt Suyu

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı
Kereviz Kökü Su,u – 14 Yemek Kaşığı

(ya da Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprığı Suyu – 12 Yemek Kaşığı)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

* **Tromboz**, damar içinde bir kan pıhtısının oluşması ve böylece kan akışını engellemesi durumuna verilen isimdir.

Üremi*

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Ürtiker*

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Havuç Suyu.

Kanamayı Durdurucu Özler:

Kızılıcik Elması Meyvesi Suyu.

Burun kanaması durumunda
günde 3 kez 1 çay kaşığı ısırgan
otu yaprağının suyu alınır.

* Ürenin idrarla çıkmayıp kanda
birikmesi sonucu ortaya çıkan hastalık.

* Ürtiker, hassasiyet sonucu ortaya
çıkan deri döküntüleri ve kaşıntı ile
kendini gösteren duruma tıpta verilen
addır. Halk dilinde **kurdeşen** olarak
bilinmektedir

Varis

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Şalgam Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Latin Çiçeği Suyu – 4 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu

Taze kestane çiçeklerinden elde edilen su
günde iki kez 25 – 30 damla alınır.

Yılancık

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Ispanak Suyu.

Yumurtalık İltihaplanması (Orhit)

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.*

Nar Suyu.

<i>Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,</i>
<i>Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı</i>
<i>(ya da Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,</i>
<i>Kereviz Yaprağı Suyu – 12 Yemek Kaşığı).</i>
<i>Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,</i>
<i>Maydanoz – 8 Yemek Kaşığı.</i>

Yüksek Ateş

Greyfurt Suyu

Limon Suyu

Portakal Suyu

Yüksek Tansiyon

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı*

Ispanak Suyu

Zehirlenme

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprağı Suyu – 12 Yemek Kaşığı.*

Ispanak Suyu.

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.*

Zihni Gelişim Bozukluğu

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı.
Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Kökü Suyu – 14 Yemek Kaşığı
(ya da Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Kereviz Yaprağı Suyu – 12 Yemek Kaşığı).*

*Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı,
Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı,
Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

Havuç Suyu.

Ispanak Suyu.

*Havuç Suyu – 14 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 8 Yemek Kaşığı,
Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı,
Ispanak Suyu – 6 Yemek Kaşığı.*

*Havuç Suyu – 18 Yemek Kaşığı,
Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı,*

Maydanoz Suyu – 4 Yemek Kaşığı.

Havuç Suyu – 24 Yemek Kaşığı,

Maydanoz Suyu – 8 Yemek Kaşığı.

Zatürree (Akciğer İltihabı)

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı

Ispanak Suyu – 12 Yemek Kaşığı

Havuç Suyu – 20 Yemek Kaşığı

Pancar Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Salatalık Suyu – 6 Yemek Kaşığı

1 adet limonun suyu 8 yemek kaşığı acırğa ile karıştırılır.

Havuç Suyu – 16 Yemek Kaşığı

Kereviz Suyu – 10 Yemek Kaşığı

Kırmızıturp Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Taze civanperçemi bitkisinin suyu günde 2 kez yemek kaşığı ile alınır.

Bitki Eczanesi

Bitkisel ilaçlar en çok bronşit, akciğer iltihaplanması (pnevmoni), üst çene sinüslü iltihabı, sinüzit, astım, otit ve boğmaca gibi solunum yolları hastalıklarında kullanılır.

Bronşitin başlıca semptomu öksürüktür. Balgamlı veya balgamsız olarak görülebildiği gibi; kırılganlık, halsizlik, bazı durumlarda baş ağrısı, baş dönmesi ve terleme, hastalığa eşlik eden durumlardır. Vücut ısısı akut olmayan durumlarda normal seyrederken, nadir olarak yükseldiği görülmektedir. Bronşitin tedavisi için hardal yakısı ve buharlama tavsiye edilir. Bu gibi durumlarda halk hekimleri lahanaya yaprağı önerir. Yaprığın damarı alınır ve mümkünse yuvarlak bir şekil verilir. Yaprak kaynar suda haşlandıktan sonra, makul dereceye kadar soğuması beklenir. Hastanın göğsüne ve sırtına konularak bir kağıt ya da selofanla ve ardından bir pamuklu bez veya ipekli kumaşla kompres yapılır. Her tabakanın birbirini güzelce örtmesine dikkat edilmelidir. Hasta sıkıca örtülür ve kompres sabaha kadar hastanın üzerinde kalır. 1/1 oranında hazırlanmış süt veya bal ile havuç suyu karışımı öksürüğe karşı bire birdir. Bu karışım günde 6 kez 1 yemek kaşığı ölçüsünde alınır.

Eğer hastada balgamsız, kuru öksürük görülüyorsa soğan

kullanılır. İri bir baş soğan rendelenerek kaz yağı ile karıştırılır. Uyku öncesinde bu karışım göğse ve boğazın ön kısmına sürülür; sabah ise aynı karışımdan aç karnına bir yemek kaşığı alınır.

Öksürüğün yumuşamasıyla birlikte 10 baş soğan ve 1 baş sarımsak 1 litre sütte yumuşayana kadar kaynatılır. Karışıma yer sarmaşığı bitkisinin suyu, bulunamıyorsa en azından nane eklenir. İsteğe göre bal eklenir. Gün boyunca saat başı 1 yemek kaşığı alınır.

Balgam söktürücü ve boğaz açıcı olarak şalgam kullanılır. Taze sıkılmış 1 bardak şalgam suyunda bir yemek kaşığı bal, 15 dakika kaynatılır. Karışımın dibini tutmamasına ve yanmamasına dikkat edilir. Gün boyunca 1 yemek kaşığı karışım hastaya verilir.

Bal veya şekerle birlikte karaturp, öksürüğe karşı oldukça etkilidir. En basit reçete şöyledir:

İri bir karaturp zarar vermeden yıkanır, sap kısmı bıçakla alınır ve içi bir kaşıkla oyulur. Elde edilen kapçıga alabildiği oranda bal konur. Sap kısmı kapak olarak örtülür ve serin bir yere konur. Bal, 4-5 saat sonra su kıvamını alarak kullanıma hazır hale gelecektir. Erişkinler elde edilen karışımdan günde 3 kez 1 yemek kaşığı, çocuklar ise günde 3 kez 1 çay kaşığı ölçüsünde almalıdır. Turp tamamen soluncaya kadar balla takviye edilebilir.

Karaturpu ince ince rendeleyip suyunu sıkarak şekerle ya da balla karıştırmak da mümkündür (1 litre suya ½ kg şeker). Bu karışımdan günde 3 kez 2 yemek kaşığı alınır. Bir diğer seçenek de ince ince doğranmış turpun

üzerine şeker ekmektir. Yarım gün sonra ortaya çıkan sudan, her saat 1 yemek kaşığı alınır.

Turpun tadını acı bulan çocuklar için turp küçük küpçükler şeklinde doğranır, tencereye konur ve üzerine şeker ekilir ve 2 saat ateşe verilir. Süzildükten sonra yemeklerden ve uykudan önce, günde 3-4 kez 2 çay kaşığı ölçüğünde çocuğa verilir.

Karaturp suyu balla veya sütle de aynı şekilde 1/1 oranında karıştırılabilir. Günde 6 kez 1 çay kaşığı alınır. Acırğa otunun suyu ½ oranında süte eklenir ve balgamlı öksürüğe karşı karaturp suyuyla aynı dozajda alınır.

Öksürüğe karşı kaynamış kereviz suyu da alınabilir. 1 şişe suya 1 çay kaşığı tohum katılarak 30 derecede pişirilir. Suyu süzildükten sonra her saat 2 yemek kaşığı içilir.

Balgamlı öksürük halinde balgamdan kurtulmak için, hastaya patates buharı banyosu uygulanır. Haşlanmış patatesle dolu tencere hastanın önünde bir tabureye konarak, hastanın yüzünü buhara tutması sağlanır. Bu esnada hastanın başına bir tülbent örtülür. Buharın üstüne bir elek veya süzgülü okaliptüs yaprağı koymak da mümkündür. İşleme 10-15 dakika devam edilir. Hasta, bronşit varsa ağzıyla, nezle varsa burnuyla nefes almak zorundadır. Küçük çocuklar ya da

buhar banyosuna tahammülü olmayanlar için bir kağıt koni, nefes almaya yardımcı olacaktır. Bu durumda hastanın başı örtülmez ve tedavinin süresi iki katına çıkar. Her durumda hasta 4-5 saat süresince sokağa çıkmamalıdır.

Öksürüğe karşı aynı şekilde

15 gr dereotu,

30 gr ezilmiş meyan kökü ve

60 gr şekerden oluşan

bir karışım da kullanılabilir. Bu karışımdan yetişkinler günde 2 kez ½ çay kaşığı, çocuklar ise günde 2 kez ancak bir bıçak sapı kadar alınmalıdır.

Öksürüğe karşı yardımcı ilaç olarak nane çayı da alınabilir.

Akciğer iltihaplanması çok daha ciddi bir hastalıktır. Bronşitin başlıca semptomları yüksek ateş, paslı ve yer yer kanlı balgam olarak bilinir. Hasta öksürürken, hatta daha ağır durumlarda derin nefes aldığı anda göğüs kafesinde bir ağrı duyar. **Zatürre** hastalarının tedavisi için yalnız bitkisel değil, tıbbi tedavi de kesinlikle gerekmektedir. Tedavi ancak doktor kontrolünde, bazen de senatoryumda gerçekleştirilmelidir. Yardımcı tedavi olarak, bronşitte kullanılan bitkilerden faydalanılabilir.

Boğmaca, enfeksiyonlu bir çocuk hastalığıdır. Sıradan bir üşütme gibi, ateşin normalin biraz üstüne çıkmasıyla başlar. İkinci haftanın sonunda, yüksek ateşe hırıltılı öksürük de eklenir. Küçük çocuklar da titreme de görülebilir. Nöbet sırasında çocuğun yüzü solar ve morarır. Nöbet balgam çıkarmayla ya da kusmayla sonlanır. Hastalık doktor

muayenesi gerektirmektedir. Tedaviye yardımcı olarak sarımsak kullanılır.

Orta büyüklükte 5 diş dövülmüş sarımsak

pastörize edilmemiş bir bardak sütte yumuşayana kadar kaynatılır ve her bir buçuk saatte çocuğa bir yudum verilir. Gece çocuğun burnuna bir diş temizlenmiş sarımsak konulur.

Anjin, çeşitli mikroorganizmaların, en çok da streptokokların ve virüslerin sebep olduğu bir enfeksiyonlu hastalıktır. Anjinin kendisi tek başına tehlikeli değildir ancak ardından gelen hastalıklar, ki en çok da romatizma gözlenir, bu hastalığı tehlikeli kılmaktadır. Bölgesel anjinlerde bademciklerin alınması tavsiye edilir. Anjin durumunda hasta, boğazında ağrılardan, yutkunma ve konuşma zorluğundan şikayetçidir. Muayene esnasında boğazda kızarıklığa ve bazı durumlarda bademcikler üzerinde minik beyaz noktalara rastlanır. Vücut ısı bazı durumlarda normalin üstündedir. Anjinin tedavisinde çeşitli dezenfekte edici gargaralar tavsiye edilir.

Günde birkaç kez alınacak **taze karaturp** suyu da bu gargaralar arsında sayılabilir. Eskiden anjine karşı, dövülmüş dereotu tohumu solumak tavsiye edilirdi. Bu tedavi şu şekilde uygulanmaktadır: Toz haline getirilmiş bir miktar dereotu

tohumu ince bir boruya konur. Hasta ağzını iyice açarak nefesini tutar. Boru enfeksiyonlu bademciğe yaklaştırılarak üflenir.

Günümüzde tıp, eskiden ölümcül ya da çaresiz kabul edilen hastalıkları alt etmiş olsa da, basit bir hastalık olan nezle eski pozisyonunu koruyor. Söylenildiği gibi, tedavi edilen nezle iki hafta sürer. Yine de bu gizemli süreyi kısaltmayı deneyebiliriz. Nezle durumunda ve onun üst çene sinüsü iltihabı ve sinüzit gibi daha ciddi çeşitlerinde, patates buharı banyosu tedaviyi oldukça hızlandırmaktadır. Üst çene sinüsü iltihabında sümük, nezledekinden farklı olarak burundan akmamakta, üst çene sinüslerine damlamaktadır. Üst çene sinüsü iltihabı teşhisinden emin olabilmek için, göz altı çukuru kemiğine, ardından da üst çenenin kenarına parmağınızla hafifçe vurun. Üst çene sinüsü iltihabında ilk vuruş çok daha fazla acı verecektir.

Sinüziti üst çene sinüsü iltihabından ayıran ise ağrı merkezidir. Bu durumda kaşların bulunduğu noktaya hafifçe vurmak gerekir. Hasta bazı durumlarda bu bölgedeki ağrılardan şikayetçidir ve sıklıkla tek tarafta meydana gelen burun tıkanıklığından bahseder.

Sinüzit ve üst çene sinüsü iltihabına karşı resmi tıp, sinüsleri açarak iltihabın alınmasını salık vermektedir. Çok rahatsızlık verici bir tedavi yöntemidir ve hastalığın nüksetme olasılığı oldukça fazladır. Elbette ameliyatın gerekli olduğu durumlar vardır. Geç kalındığında iltihap kafatasına geçebilir ve ani bir ölüme, en iyi ihtimalle ağır bir menenjitte sebep olabilir. Daha az ciddi durumlarda acırğa otu faydalı olabilir.

Ancak acırga, kesinlikle süt ve süt ürünleriyle karıştırılmamalıdır. Tedavi sırasında bu iki ürünü birbirinden ayırmak gerekir. İlaç şu şekilde hazırlanır:

½ bardak rendelenmiş acırga,

2-3 adet limon suyuyla karıştırılır.

Sabah ve öğlen yemekten veya su içmeden 30 dakika önce, hazırlanan karışımdan ½ çay kaşığı alınır.

İyileşme belirtisi olarak burun akıntısında azalma görülecektir. Tedavi, duyulan rahatsızlık ortadan kalkıncaya dek devam eder.

Astım durumunda da aynı ilaç kullanılabilir, ancak astım hastaları sadece süt ürünlerini kesmekle kalmayacak, tümüyle vejetaryen rejime geçmek durumunda kalacaklardır. Astım teşhisini ancak muayeneyi uygulayan doktor koyabilir.

Otit, yani *orta kulak iltihabı*, sıklıkla yukarda saydığımız hastalıklardan sonra gelir ve bu hastalıkların bir devamı olarak sıklıkla çocuklarda görülür. Ağır durumlarda şirurjik tedavi gerektirir. Daha hafif durumlarda ise soğanla tedavi uygulamak mümkündür. Bademcikler için ilaç hazırlanırken, soğan suyuyla anne sütü eşit oranda karıştırılarak her kulağa birer damla damlatılır. Sıradan bir soğuk algınlığının ilk belirtileri görüldüğünde, aynı karışım hastalığı önleyici ilaç olarak da alınabilir. Otite karşı,

taze sıkılmış nane suyu da etkilidir. 4 yaşından büyük çocukların her bir kulağına bu sıvıdan ikişer damla damlatılır ve kulak kepçesine bezle kompres uygulanır.

Kalp ve damar hastalıkları çok daha büyük problem oluşturmaktadır. İstatistiklere göre kalp ve damar hastalıkları; kanser, enfeksiyon ve travmalarla birlikte gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin temel sebeplerinden biri konumundadır. Maalesef Rusya da bu verileri desteklemektedir. Özellikle büyük şehirlerdeki sürekli stres; enfarkt, stenokardi, hipertoni gibi eski hastalıkları giderek ihya etmektedir. Bu hastalıklar ailenizde görülüyorsa ömrünüzü, gençliğinizi ve çalışma yıllarınızı uzatmak için hastalığı engelleyici önlemler almanızda fayda var.

Tüm kalp ve damar rahatsızlıklarında ve bölgesel kan dolaşımı bozukluklarında, havuç ve sarımsağın faydası vardır. Her gün aç karnına, en az ½ litre taze sıkılmış havuç suyu almak faydalıdır.



Azami dozaj organizmanın ihtiyacına, cüzdanın kabarıklığına ve teknik imkanlara göre belirlenir. Nefes darlığı ve stenokardi* durumunda şu reçete uygulanır:

* Koroner kalp damarlarının daralması.

Kıyma makinesinden geçirilmiş 10 baş (diş değil!) sarımsak 10 adet limon suyu ve 1 litre balla karıştırılır. 1 hafta kapalı bir kavanozda bekletilen karışımdan günde 4 çay kaşığı yavaş yavaş yudumlanarak alınır. Bu miktar 2 ay için yeterlidir.

Şişmanlık ya da bala karşı alerji sorunu olan kimseler için reçete değiştirilebilir.

250 gr ezilmiş sarımsak 24 adet limon suyuyla geniş ağızlı bir kavanozda karıştırılır. Kavanozun ağzı bezle kapatılarak 24 gün dinlenmeye bırakılır. Daha sonra karışımdan 1 çay kaşığı, uykudan önce ½ bardak suya katılarak içilir. Tedavinin etkisini 10–14 gün içinde hissedeceksiniz.

Vücutta iltihap varsa ya da beyin kan dolaşımında bozukluk görülüyorsa, mikrosirkülasyonu düzenlemek için sarımsaktan şu şekilde faydalanılır:

5 ölçek kıyılmış sarımsağa 1 ölçek yumurta sarısı katılır ve kısık ateşte pişirilir. Elde edilen karışım toz haline getirilir ve 15 ölçek votka ile karıştırılır. 1 ölçek kavrulmuş susam ve 2 ölçek bal ilave edilir. Tüm bunlar karıştırılır ve serin bir yerde periyodik olarak karıştırılarak 6 ay bekletilir. Daha sonra tedavi özelliği otaşyan üstteki kahverengimsi tabaka alınır. Serin ve karanlık bir yerde saklanır. 5 ölçek suya 20 damla katılarak yemeklerden önce günde 3 kez alınır.

Yüksek tansiyon hastalığı 45 yaş üzeri nüfusun % 65'inin hayatını zehir etmekte. Tansiyoni belirtileri şöyledir: Baş ağrısı (ense bölgesinde ağırlık), bulantı, baş dönmesi, gözde periyodik kıvılcımlanmalar ve göğüs kafesinde ağrı. Kesin tanı doktor tarafından tansiyonun ölçülmesiyle konacaktır. Yüksek tansiyon tek başına tehlikeli olduğu gibi, ardından gelen hastalıklarla daha da tehlikeli bir hal almaktadır. Son safhalarında kesinlikle tıbbi tedavi gerektirir, ancak ilk safhalarda ve sonrasında ek tedavi olarak bitkisel ilaçlar kullanılabilir. Akut uykusuzluğun eşlik ettiği yüksek tansiyon durumunda, acırga otunun uyarıcı etkisi fayda eder. Rendelenmiş acırga, hardal yakısıyla birlikte baldırlara konur. Bu işlem kanın ayaklara akışını sağlayacak, beyin damarlarının yükünü hafifleterek acıyı azaltacaktır.

Bazı sebzeler alışılmış ilaçların yerini tümüyle tutabilir. Pancar suyunun damarlar üzerindeki etkisi, magnezyum sülfat iğnesininkiyle aynıdır. Bu durumda suyu gece içmek gerekir. Pancara tahammül edemeyen kişilerde, bu sebzelerin yerini rahatlıkla patates alabilir. Taze sıkılmış dereotu suyu, ya da tazesini bulunmadığında kurutulmuşunun suyu, geceleri birer bardak içilmek suretiyle kullanılabilir.

Pek çok hastalıkta, özellikle enfeksiyonlu hastalıklarda damar çeperlerinde yırtılma görülebilir. Bu durum bazen irsi olduğu gibi, bazen de kadınlarda doğum sonrası görülür. Bu durumda kanamalarda artış görülür, en küçük bir durumda burun kanamasına;

idrar ve dışkıda kana, deri altı kanamalarına ve hematomlara (morluklara) rastlanır. Salatalardaki veya doğal şekliyle taze maydanoz, damarlardaki aşırı yırtılmayı önleyici etki gösterir.

Damar yırtılmaları doğal olarak aterosklerozla ilgili olarak, ilerleyen yaşlarda görülür. Bu durumda damar çeperleri daha sert, daha kırılgan olur ve üzerlerinde tabakalar halinde kolesterole rastlanır. Çeperden kopan bu tabakalar damarı tamamiyle tıkayabilir ve damar beyinde ya da kalpte yer alıyorsa ölüme sebebiyet verebilir. Benzeri hastalıklardan korunmak için **pancar suyu** tavsiye edilir. Ancak taze sıkılmış olmamalıdır. Elde edilen su, en az 1 gün serin bir yerde bekletilir ve geceleri içilir.

Ne var ki sebzeler en çok mide ve bağırsak hastalıklarının tedavisinde etkilidirler. Her insan organizmasının kendine has özellikleri vardır ve herhangi bir gıdaya kabızlık, ishal, hazımsızlık, sağ kaburgada ağrı, hızlı iştah kaybı veya artışıyla tepki verebilir. Bu özellikleri sistematik bir şekilde incelemek gerekir.

Hiç hoş olmayan durumlardan biri de **kabızlıktır**. Faal besinler bazen organizmada kalarak onu zehirlemeye başlar. Sorunu çözmenin en basit yolu, besinlerin bağırsakta tutulmasını engelleyen ve bağırsak kaslarını düzenleyerek organizmanın kendini iyi hissetmesini sağlayan lifli besinlere dayalı bir diyet

uygulamaktır. Ancak bazı durumlarda bu basit önlem için geç kalınmıştır, bazen de (örneğin katı yatak rejiminde) oldukça yetersiz kalır. İşte bu gibi durumlarda bitkisel eczane yardımı koşar. 1- ½ saat haşlanmış lahanaya yumuşatıcı etki gösterir.

Daha inatçı kabızlık durumunda ise, ekşitilmiş lahananın salamurasına maya ya da akdiken kökü eklenerek elde edilen karışımdan, günde 4-5 kez alınır. Kronik kabızlık şikayeti olanlar için periyodik boşaltım kürleri uygulanır. İnce rendelenmiş lahanaya ve elma karışımı ile beslenirler. Kabızlığın, organizmada tümör ile birlikte görüldüğü onkolojik vakalarda sarımsak kan dolaşımını iyileştirmek için kullanıldığı şekilde kullanılabilir.

Daha hafif durumlarda ravent, kabızlığa karşı oldukça etkilidir. Taze salatalık kabızlığı önleyici etkiye sahiptir. Kabızlık tedavisi için salatalıktan özel bir salamura suyu hazırlanır. Salatalıklar tuzlu suda 1 ay bekletilir. Bu sudan, günde 4 bardak alınır.

Taze kereviz de benzer etkiye sahiptir. Ancak bitkiler içinde en meşhur yumuşatıcı, hiç şüphe yok ki pancardır. İstenen sonucu elde etmek için, aç kamına birkaç dilim haşlanmış pancar yemek ya da pancarın haşlandığı sudan içmek yeterli olacaktır. İnataçı kabızlıklarda karışımı, taze sıkılmış sular ile hazırlanır. Pancar suyu, ıspanak suyu, havuç ve kereviz suyu bunlara örnektir. Bu gibi durumlarda dozaj, organizmanın tepkisine göre kişiye özel olarak hazırlanır. Kereviz ve pancar suyunun yumuşatıcı, havuç ve ıspanak

suyunun ise katılaştırıcı özelliği olduğunu unutmayınız.

Katılaştırıcı özelliğe sahip bitkilerden biri de lahanadır. *Ancak haşlanmış olmamalıdır.* Direk kaynamış suya atılarak da alınabilir. Sarmısağın da mide ve bağırsak hareketlerini düzenleyici etkisi vardır.

En önemli sindirim bezi karaciğerdir. Çalışmasındaki düzensizlik, sağ kaburgada ağrıya, hazımsızlığa, yağlı besinlere karşı sancılı tepkilere, deri yüzeyinde sararma ve sklere (göz akı) sebep olabilir. Bu kitabın amacı tüm karaciğer hastalıklarını anlatmak, bunlar hakkında insanları bilgilendirmek ve bu hastalıkları iyileştirmek değildir. Kesin tanı için doktora gitmek şarttır. Ancak pek çok semptomu olan karaciğer rahatsızlıklarında lahana, havuç ve acırğa otunun işe yaradığını da unutmamak gerekir. Hastalık durumunda lahana salamurası ve taze domates suyu (konservesi değil!) eşit oranlarda karıştırılarak, günde 1 bardak içilir. En az bunun kadar faydalı bir başka reçete ise 7/5/2/2 oranında havuç, kereviz, hindiba ve maydanoz suyundan oluşan karışımdır. Karaciğerde tümör oluşması halinde, yardımcı tedavi olarak acırğa otu yakısı karın bölgesine konur.

Safra kesesi hastalıkları da karaciğer rahatsızlıklarının kine benzer belirtiler taşır. Safra kesesinde görülen ağrı dingin olabileceği gibi, keskin ve acı verici bir sancı şeklinde de

görülebilir. Sancılar, karaciğer rahatsızlıklarındaki gibi daha çok sağ kaburga bölgesinde toplanır, bazı durumlarda sağ kasığa da geçebilir. Hastalığın ortaya çıkması ve gelişimi neredeyse her zaman beslenme hatalarıyla, yağlı yemeklerin haddinden fazla kullanılmasıyla ilişkilidir. Teshisi netleştirmek için doktora gitmek ve safra kesesinin ultrasonunu veya röntgenini çekirmek gereklidir. Bu işlem taşların şeklini büyüklüğünün belirlenmesini sağlayacak, ileriki tedavilerde hangi metodun etkili olacağı daha rahat tespit edilebilecektir.

Safra kesesindeki taşların parçalanması, ufalanması ve atılması için uygulanacak perhizle birlikte 10/3/3 oranında havuç, pancar ve salatalık suyu günde 3 litre alınmalıdır. **Taşların atılması** sırasında karında spazmatik ağrılar görüldüğü de unutulmamalıdır. Safra kesesindeki taşlardan kurtulmak için taze pancar suyu ya da haşlanmış pancar suyu kullanılır. Bir kaç baş pancar yıkanır, temizlenir ve homojen bir hale gelinceye kadar suda pişirilir. Günde birkaç kez 3/4 bardak alınır.

Daha az tehlikeli bir durum olan diskinezinin (safra dolaşımı bozukluğu) semptomları da buna benzer. Ancak safra taş durumunda her zaman sancı görülürken, diskinezide sancıya rastlanmaz. Son söz yine ultrasona ya da röntgene kalmıştır. Diskinezi halinde safra akışını sağlamak önemlidir. Bunun için karaturp, salatalık, maydanoz ya da dereotu kullanılır (safradaki akışkanlık sorunu karaciğer rahatsızlığıyla birlikte görülüyorsa turp kullanılmaz). Taze, kuru ya da haşlanmış maydanoz suyu safra akışkanlığına yardımcı olur.

Maydanoz tohumu suyu infüzyon olarak şu şekilde hazırlanır: 1 çay kaşığı dövülmüş tohum, oda sıcaklığındaki 1 bardak kaynamış suya atılır ve 8 saat bekletildikten sonra süzülür. Yemeklerden 20 dakika önce günde 3-4 kez 100 ml alınır. Ya da 1 yemek kaşığı maydanoz tohumu, yaprağı ya da kökü kısık ateşte 30-40 dakika pişirilir. Soğutulup süzildikten sonra istenilen miktara gelinceye kadar su eklenir. Yemeklerden önce karışımdan 2 yemek kaşığı ölçüğünde günde 3-4 kez alınır. Aynı şekilde dereotundan da karışım hazırlanır. Dereotunun taze sıkılmış suyu da kullanılabilir.

Midenin düzensiz bir şekilde salgıladığı sıvılar da önemli rahatsızlıklar oluşturur. Bu sıvıların az miktarda salgılanmasında da, fazla salgılanmasında olduğu gibi hazımsızlık baş gösterir. Fazla sıvı salgılanmasında ekşime, geğirme, midede ekşime ve sızlama görülür. Bu semptomlar hastanın besin almasıyla birlikte, hemen kaybolurlar. Sıvı salgısının düşmesi iştahın azalması ya da tamamen kapanmasına, ağız tadının kaybolmasına ve geğirmeye sebep olur. Besin alımı ise tüm bu belirtileri ancak arttırmaya yarar. İlk olarak hastaya yardımcı olacak şey havuç, sonra da maydanozdur. Eğer yeterince havuç varsa, maydanozu az miktarda kullanmak yeterlidir. Elde edilen

sudan günde en fazla 50-60 gr alınmalıdır.

İştahta azalma bir hastalık değildir, ancak bazı durumlarda hastalıklara sebep olabilir. Bazı durumlarda ise, özellikle enfeksiyonlu hastalıklarda ve ameliyatlardan sonra baş gösterebilir. Her durumda özel tedavi gereklidir, ancak hastanın yemeğine sarımsak, acırga, karaturp, salatalık, kereviz ve dereotu eklemekte fayda vardır.

Gıda çürümeleri bağırsaklardaki sindirimi sıklıkla bozarlar. Genellikle sancılara ve genel immunal sistemdeki bozukluklarla birlikte hafif zehirlenmelere sebep olurlar. Hazımsızlık dışında hasta, bağırsaklarda ağrıdan şikayetçidir. Bu gibi durumlarda, doğal dezenfektanlar sarımsak ve taze dereotu faydalıdır.

Karın ağrısı bazı durumlarda kurtçuk oluşumuna işaret eder. Çocuklarda bu durumda karın bölgesindeki ağrılardan başka, batında kaşıntı, karın şişkinliği, gıda zehirlenmesi veya yüksek ateşle ilintili olmayan kusma görülür. Ardından genellikle hissedilir bir zayıflama ve anemi baş gösterir. Kesin tanı gaytada larva tahliliyle konulur. Sarımsak, karaturp ve kabak bu hastalığın tedavisine yardımcı olacaktır.

Karaturp suyu yetişkinlerce günde 1 bardak aç karına, çocuklar tarafından ise günde ½ bardak alınmalıdır. Bu tedavinin yumuşatıcı diyetle ya da yumuşatıcı özelliği olan bitkilerle birlikte uygulanması tavsiye edilir. Özellikle yaz tatillerinde sarımsak çocuklarda hastalığı önleyici ilaç olarak kullanılabilir. ~

Her sabah aç karnına 1 diş sarımsak alınmalıdır. Yetişkinlerde eğer kurtçuk oluşumu yeni belirmeye başlamışsa sarımsak tavsiye edilebilir. Bu durumda aç karnına 10 diş sarımsak alınır. 2 saat sonra ise yumuşatıcı etkisi olan bitkiler alınmalıdır.

Kurtçuk oluşumu halinde, temizlenmiş kabak çekirdeği kullanılabilir. İyice olgunlaşmış kabağın çekirdekleri alınarak, aç karnına 2 yemek kaşığı ölçüğünde yenir. Hastanın rahatı için çekirdekleri kıyma makinesinde öğütmek mümkündür, ancak miktarda değişiklik yapılmamalıdır. Tohumları şekerle ya da sütle tatlandırmak mümkündür. 1 saat sonra yüksek dozajda yumuşatıcı alınır. Çocuklar için yarım dozaj uygulanmalıdır.

En kötü hastalıklardan biri de hemoroiddir. (Ne kendin göre bilirsin ne de başkalarına gösterebilirsin.) Hasta sandalyede otururken ve kalktığında makatta ağrı, ve çamaşırında kan lekelerinden şikayetçidir. Bazen boğum boşalması görülür. Hemoroidden pek görülmez, ancak boğum boşalması sonrası aşırı kan kaybı sonucunda ölüme rastlanabilir. Yine de hastalık çok uzun süreli ve rahatsız edicidir. Hemoroide sebep olan şeyler (Genellikle gerginlik) toplar damar rahatsızlıkları, hamilelik, ağır yük kaldırma, sürekli oturarak çalışmadır. Hemoroidi önleyici

olarak çalışma koşulları hijyenine önem verilmeli, ve Meksika mutfağı (baharatlı Doğu mutfağı) diyeti uygulanmalıdır. Hastalığı önleyici ilaç olarak soğan ve patates alınabilir.

Hemoroid tedavisi için bir baş çiğ soğan şu şekilde hazırlanır: Kalın bir toprak kaba 2 litre süt koyularak 4 baş soğan eklenir. Ağzı sıkıca kapatılarak kısık ateşte pişirilir. Daha sonra ortasında delik olan bir tahtayla hastanın batınına buhar banyosu uygulanır. Uygulamadan 5-6 saat sonra yumuşatıcı besinler(müsil etkili) alınır, batın bölgesi derisi seans süresince ve sonrasında vazelinle ovulur. Seans en az 3 gün boyunca 3-4 defa devam eder. Bu tedavi özellikle iç hemoroid durumunda etkilidir. Bu durumda patates faydalı olacaktır. Patates 6-7 cm uzunluğundaki dilimler halinde hastanın baş parmağı kalınlığında doğranarak hastanın anüsüne yerleştirilir.

(Sinirlerin hareketi ile daha sonra kendiliğinden çıkacaktır.) tedavi isteğe göre gün boyu tekrarlanır, ve küre 1 hafta ila 10 gün kadar devam edilir.

En kötü hastalıklardan biri de meteorizm (Gaz)dır. Çocuklarda meteorizm ilk 6 ay boyunca sık sık ağlamaya sebep olur. Bu hastalıkla baş etmede şalgam, maydanoz, kereviz, patates ve dereotu etkilidir. Şalgam sadece iyice kaynatılmış halde kullanılmalıdır, aksi takdirde ters etkiye sebep olacaktır. Maydanoz taze sıkılmış, kaynatılmış ya da tohum halinde kullanılabilir. Kereviz yemeklerde çeşni olarak kullanılabilir. Gaz çıkışını sağlamak için sabahları 1 bardak taze patates suyu içilir. Hasta daha sonra yarım saat yatırılır ve suyu içtikten

ancak 1 saat sonra yemek almalıdır. Küre 10 gün devam edilir. Kural olarak 10 günlük aralılarla k r 2-3 kez tekrar eder.

Dere otunun iyice olgunlaşmış, kahverengi tohumları alınır. ***Henüz yeşil olan tohumlar alınrsa ters etki görülebilir.*** Dereotu tohumlarından ilaç elde etmek için aşağıdaki işlem uygulanır: İyice olgunlaşmış 2 çay kaşığı dereotu tohumu toz haline getirilerek 2 bardak kaynar suya konulur. Ağzı kapatılarak 10 dakika bekletildikten sonra süzülür. Bu sudan yetişkinlere yemeklerden yarım saat önce 3 kez 100 ml verilir.

Her durumda hazma yardımcı olması için yemeklere kırmızı turp, acırğa, salatalık, kereviz ve nane eklenir. Tüm bu sebzeler içerdikleri rezervlerle hazma yardımcı olur.

Eğer bağırsaklarda ağrı görülüyorsa patates, dereotu, salatalık ve nane alınmalıdır. Bu gibi ağrılarda salatalığın suyu çıkarılır ve şeker ya da balla karıştırılır.

Hazmın gerekenden iyi olması, yani ishal sağlık için bazı durumlarda hastanın yaşamı için tehlike arz eder. Kusturucu ilaçların alınmasının gerektiği bu gibi durumlarda kara turp suyu balla ya da sirkeyle (esansla değil!) karıştırılarak alınmalıdır. Bu sıvıyı oluşturmak için kullanılan bitkiler eşit oranda olmalıdır. 1 bardak su için 1

yemek kaşığı bal kullanılmalıdır. Mide iyice temizlenene kadar kusturma işlemine devam edilir.

Bu durumun tersine de çok sık rastlanır. ***Hamilelik döneminde deniz ve otobüs tutması gibi durumlarda,*** strese bağlı mide bulantılarında kusmayı önlemek gerekir. Bu durumda nane ve kereviz kullanılır. Nane tüm şekillerde alınabilir:  ay şeklinde içilebilir. şeker olarak alınabilir. Ya da sakız olarak çiğnenebilir. Birkaç damla nane yağı şakaklara ve dudakların üst kısmına damlatılır. Odaya nane aromalı lamba konulabilir. Birkaç tutam nane yastığın altına konulabilir ya da cepte nane taşınabilir. Gördüğünüz gibi neneden her şekilde faydalanılabilir. Kerevizin ise kaynatılmış ya da sıkılmış suyu alınmalıdır. 2 silme yemek kaşığı kereviz tohumu 1 bardak kaynamış suya konularak 30 dakika bekletilir.

Gıda zehirlenmelerinde zehirli gıdaların bağırsaklara ve kana geçmemesi için organizmadan mümkün olduğunca çabuk atılması gerekir. Zehirlenmenin üzerinden az bir süre geçmiş ise ve gıda hala midede ise, yukarıda bahsedilen kusturucu ilaçlar alınmalıdır. Eğer zehirlenme ağır metal tuzlarından kaynaklanmışsa sakız kabağı kullanılabilir. Kabakta bağırsaklar için zararlı olan her şeyi bünyesinde toplayan lifler vardır. Bu lifler kolesterol ve yağları emerek aktive edici görev yaparlar. Zehirli gıdalar eğer bağırsağa geçmişse, hafifletici ilaç olarak pancar kullanılır. Bu iki sebze yukarıda belirtildiği gibi ağır metal tuzlarını ve istenmeyen gıdaları hızlı bir şekilde yok ederler.

İstenmeyen durumlardan biri de mide ekşimesidir. Mide salgılarının yemek borusuna kaçmasıyla ortaya çıkar. Bu durum hamilelikte rahmin mideye yaslanmasıyla şişme ve istiska halinde aşırı yemek sonrasında ortaya çıkabilir. Bu gibi durumlarda taze patates suyu meteorizm hastalığında kullanıldığı şeklinde alınabilir.

Midede ekşime yakın bir durumda hıçkırıktır. Bu nedeni bilinmeyen pek çok sebepten görülen yemek borusunun nedeni bilinmeyen bir şekilde kısalmasından kaynaklanır. Aşırı dozda alkol alımı, üşütme ve hatta halk arasında söylendiği gibi mistik olaylar bu duruma sebep olabilir. Hıçkırığa karşı dereotu tavsiye edilir. İnatçı hıçkırıklarda dereotunun tohumu yakılarak solunur.

Bununla birlikte mide rahatsızlıklarına bir yana bırakıp böbrek rahatsızlıklarına geçiyoruz.

Böbrek rahatsızlıklarının semptomları bel ağrısı, ödem, düşük tansiyon idrar tahlillerinde belirgin değişikliklerdir. Teşhisi mutlaka kendimiz koymamız gerekmez. Dürüst olmak gerekirse rehberler yardımıyla kendi kendinizi tedavi etmeye çalışırsanız, günün birinde basit bir imla hatası sonucunda ölebilirsiniz. Bir doktora başvurunuz. Hekim gerekli incelemeleri yaparak teşhisi koyacaktır. Ancak belirtmek gerekir ki tüm patolojik böbrek

vakarında havuç ve özellikle havuç suyu faydalı olacaktır.

Ödem gibi belirtiler doğrudan böbreklerle ilişkilidir. Bir çok durumda ödemler böbreklerin fazla sıvı salgılamasından değil gerekli sıvıyı sağlayamamasından kaynaklanır. Ancak tüm ödemler böbreklerle ilişkili değildir. Ödemlere kalp rahatsızlıkları, onkolojik hastalıklar, zehirlenmeler ve hamilelik döneminde görülen şişkinlikler sebep olur. Ne olursa olsun bunlardan kurtulmak gereklidir.

İdrar akışkanlığını sağlayan şalgam, karatırp, salatalık, maydanoz, kereviz, pancar, balkabağı, sakız kabağı ve dereotu gibi sebzeler faydalı olacaktır.

Ödemlerin iyileştirilmesi için şalgam meteorizm hastalığında olduğu gibi haşlanarak alınmalıdır. Kara turp, salatalık, balkabağı ve sakız kabağı idrar akışkanlığını sağlayan sebzeler olarak her şekilde kullanılabilir, yemeklere eklenebilir.

İstisna halinde ince ince 800 gram maydanoz bir tencereye konulur, üstü tamamen kapanacak şekilde pastörize edilmemiş süt eklenir, ve ocağa konulur. Kısık ateşte süt miktarı yarıya ininceye kadar pişirilir. Süzildükten sonra hastaya saat başı 1-2 yemek kaşığı verilir. Elde edilen karışım 1 gün için yeterlidir. 4 yaşından büyük çocuklara bu karışımdan yarım dozaj verilir. **Karışım oldukça güçlü idrar söktürücü etkiye sahiptir.**

Kereviz tohumları da **idrar söktürücü** etkiye sahiptir. Sadece ödem halinde değil özellikle nörolojik karakterli idrar zorluklarında da kullanılabilir. Tohumlar kaynatılarak

suyu alınır. Aynı amaçla pancar tohumu suyu içilebilir, ya da haşlanmış pancar yenilebilir.

İdrar yolları ve böbreklerle ilintili idrar zorluklarında ise **hafif bir idrar söktürücü** olan dereotu kullanılabilir. Bu durum daha çok sistit hastalığıyla birlikte görülür. Bu hastalık daha çok genç kadınlarda görülür. Sistit jinekolojik bir iltahaplanmadır ve başlı başına hayatınızı zindan edebilir. Sistitin belirtileri sık sık idrar kaçırma, gece altına ıslatma, idrarda kan, karnın ve belin alt kısmında görülen ağrılardır. Yukarıda saydığımız idrar söktürücü otlardan rezene kullanılır. İnce ince doğranmış 3 yemek kaşığı rezene 1 bardak kaynar suya konulur, ağzı kapatılarak 15 dakika bekletilir, oda sıcaklığında 45 dakika soğumaya bırakılır. Süzülükten sonra yemeklerden önce güne 3 kez, $\frac{3}{4}$ miktarında alınır.

Bir çok hastalık sonrasında anemi (diğer isimleriyle kansızlık, ak hastalık, klorost) görülür. Anemi hastaları zayıflık, halsizlik ve çabuk yorulmadan, derideki ve mukuslardaki beyazlıktan şikayetçilerdir. Hemoglobinin kan testi ile teşhisi kolayca konulabilir.

Anemi halinde havuç, kara turp, acırğa ve pancar etkilidir. Havuç doğal bir bağışıklık düzenleyici ve yükselticidir. Bağışıklığı yükseltmenin gerektiği her durumda kullanılabilir. Halsizlik, yorgunluk ve sık sık

hastalanma durumunda istenen miktarda havuç suyu kullanılabilir.

Aneminin tedavisi için eşit oranlarda taze karaturp, havuç ve pancar ince ince rendelenir ve bir tülbent yardımıyla suyu sıkılır. Bu su bir toprak kaba boşaltılarak, önceden ısıtılmış bir fırında ya da ocakta 2-3 saat pişirilir. Yemeklerden 10-15 dakika önce bu sudan günde 3 kez 1 yemek kaşığı alınır. Küre 2-3 ay devam edilir.

Kanı düzenlemek için acırğa otu yemeklerde çeşni olarak kullanılır. Kanserliğe karşı pancar turşusu ya da suyu faydalıdır. Pancar mümkün olduğunca koyu renkte olmalı, beyaz damarlar içermemelidir.

Şimdi de vücut hastalıklarını bir süreliğine bir yana bırakıp ruha dönelim. Psikolojik rahatsızlıkları patates ya da lahanayla iyileştirmek elbette pek mümkün değildir. Doktora gitmeye gerek görmediğimiz, ancak bir şeyler yapma ihtiyacı duyduğumuz hafif rahatsızlıklardan bahsediyoruz.

Örneğin uykusuzluk. Uykusuzluk başka bir hastalık sonucunda, stres sebebiyle ya da bir hastalığın verdiği sinir bozukluğu şeklinde görülebilir. Geceleri kabusla çeviren bir rahatsızlıktır. Hafif uyutucu ilaçlar almaya başlamak ve hızlı bir şekilde bu ilaçların dozajını artırarak, artık ilaç almadan uyuyamamaya başlamak gayet mümkündür. Ancak bu ilaçları daha ileriki dönemlere bırakmak ve şimdilik sarımsak, soğan, acırğa, salatalık, nane ve dereotuyla tedavi olmaya çalışmak daha faydalıdır.

Uykusuzluğun sebebinin başka bir hastalıktan kaynaklanması gibi

durumlarda sarımsak tedaviye yardımcı olacaktır. Kan dolaşımının düzenlenmesinde sarımsak oldukça etkilidir. Kan dolaşımının düzenlenmesiyle de uykunun normal seyrine girmesi sağlanır.

Eski zamanlardan beri otacılar, yüksek tansiyon ve menopoz nöbetleriyle birlikte seyreden uykusuzluk durumunda acırga otu tavsiye etmektedirler. Rendelenmiş acırga yakısı baldırlara konur ve hastanın tahammülü oranında vücutta bekletilir. Bununla birlikte hastaya balla karıştırılmış salatalık salamurası tavsiye edilir. 1 yemek kaşığı bal 1 bardak salatalık salamurasına eklenir. Akut uykusuzluk halinde Alın bölgesine buğday veya arpa unu, ince kıyılmış taze ya da salamura salatalık, ekşitilmiş süt ve kilden elde edilen bir karışım konması tavsiye edilir. Bu maske sabah, öğle, akşam günde 3 kez kullanılır.

Uykusuzluk durumunda
dereotu yemeklerde çeşni olarak kullanılabilirken, nane çay olarak alınabilir, yastığa konabilir ya da yatak odasında bulundurulabilir. Nane aynı şekilde tütsü olarak kullanılabilir ya da nane esanslı gece lambası kullanılabilir.

Ne yazık ki uykusuzluk sadece huzursuzluk veren bir durum değil, bazı hallerde nevroz ve nevrasteni gibi ciddi hastalıkların belirtisidir. Nevrozun belli başlı semptomları zayıflıkla

birlikte görülen sinirlilik, moral bozukluğuyla birlikte aşırı bitkinlik, sebepsiz korkular ve saplantılı fikirlerdir. Genelde hastanın kendisi değil, çevresindeki kişiler durumdan şikayetçi olurlar. Bu tip hastalar tüm yakınlarının sinirlerini harap etmiş bir halde hastaneye getirilirler. Ancak böyle bir duruma izin vermemek de gayet mümkündür. Nevrotiklerin beslenmelerine dikkat edilmesi gerekir. Sarımsak, pancar ve nane durumu biraz olsun iyileştirecektir. Sarımsak ve nane uykusuzluk halinde kullanıldığı gibi kullanılmalıdır. Pancar suyu 1/1 oranında balla karıştırılarak Günde 3-4 kez 1/2 bardak alınmalıdır.

Astenik sendromlar da
nevrozunkilere yakın semptomlar verir. Ancak asteniklerde sinirlilik, halsizlik ve aşırı yorgunluk hali daha az görülür. Nevrotikler gibi çevresindekilere hayatı zehir etmezler. Psikolojileri her zaman kötü değildir. Günde birkaç kez değişen bir ruh haline sahiptirler, kah ağlar kah gülerler. Çalışkan öğrenciler, özellikle de kız öğrenciler, sınav dönemlerinde asteniden muzdariptirler. Ameliyat sonrasında ve enfeksiyonlu hastalıkların ardından, iş hayatındaki aşırı çalışma ve hamilelik sonrası stresten dolayı astenik sendromlara rastlanabilir. Bazı durumlarda bu sendromlar kişiliğin bir parçası haline gelebilir. Tüm bu durumlarda astenik vakanın yemek rejimini değiştirerek karaturp, maydanoz ve kereviz gibi sebzeleri çoğaltmak faydalı olacaktır. Eğer hasta iştah ve güç kaybından şikayetçiye günde birkaç kez rendelenmiş karaturp almalı, hemen ardından da mutlaka bir yemek kaşığı su içmelidir. Kereviz

maydanozu ise olduğu gibi yemek mümkündür.

Geçici stres durumlarında, önceden sıkılarak 1 gün süresince serin bir yerde bekletilmiş pancar suyundan günde 3 kez ½ bardak içmek gerekir (biraz bal da eklenebilir).

Günümüzde ateşli hastalıkların tedavisinde antibiyotikler kullanılmaktadır. Hastanın doktora ulaşamadığı ya da antibiyotik alerjisinin görüldüğü durumlarda, aşağıdaki reçeteler antibiyotiklerin terini tutacaktır. Diğer tüm durumlarda ateşli hastalıkların tedavisi yalnızca hekimler tarafından yürütülmelidir!

Sıtmanın belirtisi periyodik olarak tekrar eden ateş yükselmesidir. Hasta vakanın görüldüğü yerde bulunmuşsa teşhis rahatça konulabilir. Tedavi için ayçiçeği kullanılır. 200 gr ayçiçeği kökü bir litre suda 20 dakika kaynatıldıktan sonra 2 saat dinlendirilir ve 6 kat bez yardımıyla süzülür. Bu sudan günde 3 kez fincan içilir.

Aynı şekilde eşit oranlarda taze ve yıllanmış ayçiçeği sapı da kullanılabilir. yarım litrelik bir şişe yarısına kadar votkayla doldurulur. İnce kıyılmış saplar, sıvı seviyesi şişenin ağzına iki parmak kalıncaya kadar şişeye doldurulur. Şişe büyük bir kabın ortasına konur. Şişeyle kap arasındaki boşluk doğranmış ayçiçeği saplarıyla doldurulur, ağız bölgesi de hamurla kapatılır. Tüm bunlar önceden ısıtılmış bir fırın ya da tencerede 5 saat boyunca bekletilir. Bu süre sonrasında fırından alınarak oda sıcaklığında (ılık bir yerde) 12 saat beklemeye bırakılır. Bu ısıtma ve soğutma işlemi 3 kez tekrarlanır. En son ısıtmadan sonra 2 gün bekletilir. İçerik artık hazırdır. 1 km hızlı yürüyüş gibi fiziksel aktivitelerden sonra hastaya bu karışımdan aç karnına 1 kadeh verilir. Ardından hasta yatırılarak sıkıca örtülür ve terletilir. Tüm tedavi 1 hafta kadar sürmelidir.

Yüksek ateş pek çok hastalığın belirtisidir. Kereviz bitkisinin suyu ateş düşürücü olarak kullanılabilir.

Soğuk algınlığına karşı önleyici tedavi olarak ya da hastalık belirtildiğinde dereotu kullanılır. Çiçeklenmiş dereotunun çiçekleri alınarak zeytin yağında pişirilir ve 1 yıl boyunca hastaya günde birkaç kez 2 – 3 damla verilir.

Cilt hastalıklarını iyileştirmek oldukça zordur, ancak genelde ölümler sonuçlanmazlar. Tedavileri oldukça zahmetli, uzun süreli ve pahalıdır. Bunun yanında hastanın hayatını zehir ederler.

Bu hastalıkların **en kötüsü cilt kanseridir**. Bu teşhis ancak hekim tarafından konabilir. Hastalığın seviyesini belirleyecek olan da yine hekimdir. Bitkisel ilaçlar bu durumda ancak tedaviye yardımcı olarak kullanılabilir. Kanserli cilt yaralarında, yabancı ya da yabancılaşmış havuç kökü ya da tohumundan elde edilen su ve merhemler deri yüzeyinde kullanılabilirler.

Ciltteki tüm yaralar kanserli değildir. Bu gibi durumlarda uzun süre kapanmayan yaraları lahanaya, kereviz, patates, dereotu, sarımsak ya da soğanla iyileştirmeyi deneyebilirsiniz.

Rendelenmiş çiğ lahana iyice yıkanmış olan yara ve iltihaplanmalara koyulur. Pansuman günde 2 kez değiştirilir. Lahana başka sebzelerle birlikte kullanmak da mümkündür. Bu durumda lahana yaprağı merhemlenerek gazlı bez olarak kullanılır.

Patates rendelenerek (mümkünse metal olmayan bir rende kullanılmalıdır) doğrudan ya da bir bez vasıtasıyla yaraya konur ve 1-2 saat bekletilir. Patates yerine sarımsak ya da soğandan elde edilmiş yakı kullanmak da mümkündür. Bu tedavi özellikle irinli, zor iyileşen yaraların tedavisinde etkilidir. Yaralı yüzey bir bez ile 5 mm kalınlığa erişinceye dek sarılmalıdır. Soğan yakısı yerine iltihabı emen ve tamamıyla

kurutan soğan kabuğu da kullanılabilir.

Yayılmış, irinli ve zor iyileşen yaraların tedavisi şöyledir: 1 yemek kaşığı keçi ya da inek yağı (eğer bulunamıyorsa tereyağı da dahil olmak üzere herhangi bir hayvanın yağı), ½ yemek kaşığı tuz ve 1 yemek kaşığı ince kıyılmış kuru soğan homojen bir hal alınca kadar karıştırılır. Yaralı bölge ve çevresi elde edilen yakıyla ovulur. Bu tedavi ilk uygulandığında yoğun acı verecektir. Hasta buna hazırlıklı olmalıdır. İkinci ve üçüncü uygulamadan sonra acı azalır. Beşinci ve altıncı uygulamada ise yara artık kapanır. Kereviz suyu un ve yumurta akıyla karıştırılarak yakı olarak kullanılabilir. Egzotizmden hoşlananlar yaraya dereotu tohumlarının yakılmasıyla elde edilmiş kül serpebilirler.

Vücutta ve yüzde çiçek bozuğuna çok sık rastlanır. **Bu vitiligo yani ala** hastalığıdır. Bu gibi durumlarda pigment seviyesini normale çıkarmak için lahana, havuç ve pancar suyu içilir.

Nasır da insana rahatsızlık veren durumlardan biridir. Bazen o noktaya varırlar ki, sağlıklı bir insan bile kendini sakat olarak görmeye başlar. Nasırı keserek almak ya da merhem kullanmak kesin tedavi sağlamaz. Rahatsızlık sıklıkla nükseder. Bu gibi durumlarda sarımsak, soğan, patates ya da domates yardımıyla kendi kendinizi tedavi etmeyi deneyebilirsiniz. Yaraların tımarında olduğu gibi, sarımsak bir bez yardımıyla nasıra yerleştirilir. Taze veya yeşil soğan yakısı isteğe göre tavuk yağıyla karıştırılarak bir sargıyla rahatsızlık duyulan bölgeye koyulur. İnatçı nasırlarda 2 hafta sirkede

bekletilmiş soğan kabuğunun yaralı bölgeye konması tavsiye edilir. Soğan kabuğu bir sargı yardımıyla 1 gece boyunca nasırda bekletilir. Bir kaç kür genellikle yeterlidir. Rendelenmiş patates (mümkünse metal olmayan bir rende kullanılmalıdır) doğrudan ya da sargı bezi yardımıyla nasırlı bölgeye konur ve birkaç saat bekletilir. Doğranmış kırmızı domates günde 1 kez nasırlı bölgeye koyulur ve sargı beziyle sarılır.

Siğiller temel olarak bir kozmetik sorunu oluşturmakla kalırlar, ancak alınması mümkün olmayan yerlerde bulunuyorlarsa kanser oluşumuna sebep olabilirler. Siğillere karşı nasır tedavisinde uygulandığı şekliyle sarımsak ve soğan kullanılır.

Günümüzde **mantar hastalıkları** hakkında bilgisi olmayan kişiler, ancak ilkesel bir tutumla gazete ve dergi okumayan ve televizyon seyretmeyenlerdir. Yine de teşhisi kendi kendine koymamakta, laboratuvar sonuçlarını beklemekte fayda var. Tanı kesinleştikten sonra sarımsak ta da karaturpla tedavi olmaya çalışabilirsiniz. Eğer dermatomlar **egzama** ya da diğer deri hastalıklarıyla birlikte görülüyorsa, mantarlı bölge sarımsak suyuyla ovulur.

Karaturp her durumda kullanılabilir. Karaturpun dövülmüş tohumları suyla birlikte yaralı bölgeye birkaç kez sürülür. Tedavi 7 ila 10 gün arasında sürer.

Bunun yerine turp suyundan elde edilmiş ilaç da kullanılabilir.

Toplumsal kaynaklı cilt hastalıkları da vardır. Evet **uyuz**dan bahsediyoruz. Uyuz keneleri asosyal ve hijyenden uzak bir yaşamın belirtisidir. Başka insanlarla olan cilt temasıyla bulaşırlar. Uyuzun belirtileri özellikle geceleri ortaya çıkan şiddetli kaşınma, deride dökülme, deride çıplak gözle görülebilen tahriş ya da büyüteç altında görülebilecek uyuz kenelerinin varlığı olarak ortaya konabilir. Bu durumda nasır ve siğil tedavisinde uygulandığı şekliyle sarımsak tedaviye yardımcı olacaktır. Tüm uyuzlu bölgeyi, hatta 0,5 cm fazlasını sarımsak yakısıyla kaplamak gereklidir.

Aynı tedavi **tırnak dokusu** fazlalığında (hiperkeratoz) ve lakoplaksi (çiçek bozuğu) hastalığında da uygulanabilir. Bu hastalıklarda hastanın şikayetine rastlanmaz. Deride ya da mukozalarda kanser gelişimine sebebiyet vermemek için doktor tarafından teşhis konması gereklidir.

Günlük yaşantıda **streptodermi** hastalığına yakalanılabilir. Tedavisi zordur ve hasta yıllarca bu dertten kurtulamayabilir. Tedavi yöntemlerinden biri rahatsız bölgeyi karaturp suyuyla ovmak ya da dövülmüş turp tohumu ve suyla hazırlanmış yakı koymaktır.

Sürtünme sonucu ortaya çıkan durumlar da insanlara önemli rahatsızlıklar vermektedir. Can sıkıcı bir durum olmasına rağmen kolay kolay doktora başvurulmaz. Soğan sürtünmeden kaynaklanan rahatsızlıklarda oldukça faydalıdır. Çiğ

haldeki taze ya da kuru soğandan elde edilen yakı (karışıma tavuk yağı eklemek de mümkündür) sargı bezi yardımıyla yaralı bölgeye uygulanır.

Dermatitler ve özellikle nerodermitler, derideki iltihaplı reaksiyonlar ve kaşınma şeklinde açıklanabilir. Bu hastalıklarda maydanoz ve nane kullanılır. Bu bitkilerin taze sıkılmış suyu, tohumlarının ya da yapraklarının kaynatılmasıyla elde edilen sıvı tedavide kullanılabilir. İlaç yaralı bölgeye uygulandıktan sonra sargı kullanılmaz, aksine derinin tüm sıvıyı emmesi sağlanır. Nane bitkisi nane banyosu şeklinde kullanılabilir. Nane kaynatılarak 37 derece sıcaklığındaki banyo suyuna eklenir. Uygulamaya 15-25 dakika devam edilir.

Pediküloz (bitlenme) daha önceleri, ülkenin zor dönemlerinde toplumun tüm kesimlerinde görülebiliyordu. Hasta vücuttaki tüylü bölgelerde kaşınmadan şikayetçidir. Dikkatlice bakıldığında vücut kıllarına yapışmış vaziyette, küçük beyaz kürecikler görünümünde erişkin bitlere ve sirkelere rastlanır. Pediküloz tedavisinde taze sıkılmış, kaynatılmış ya da tohumlardan elde edilmiş maydanoz suyu gerekli bölgelere sürülmek suretiyle uygulanır. İlgili bölgeye 1 saat boyunca genel kompres uygulanır ve ardından bölge yıkanır.

Sivilce ergenlik çağındaki çocuklarda çok sık rastlanan bir durumdur. Genelde vücudun hormonal gelişimi sırasında görülür. Bu durum daha ileriki yaşlarda görülüyorsa hastalık belirtisi olabilir ve özel muayene gerektirir. Ergenlik dönemi sivilcelerine karşı, nörodermitlerin tedavisinde uygulandığı şekliyle maydanoz ve aynı şekilde acırga otu tavsiye edilir. Acırga kökünden elde edilen yakı sivilceli bölgelere 10-15 dakika uygulandıktan sonra, ılık suyla vücut yıkanır ve vitamin içeren besleyici krem sürülür.

Sebebi belli olmayan kaşıntılarda cildi nörodermitlerde olduğu gibi nane ve maydanoz ile yatıştırmak mümkündür.

Pek çoğumuzun bildiği gibi ayağa uygun olmayan ayakkabıları giymek topuklarda ya da ayağın başka bölgelerinde çatlaklara yol açar. Bu gibi durumlarda sarımsak ya da maydanoz kullanılır. Çiğ sarımsak yakısı bir bez yardımıyla gece boyunca bölgeye uygulanır ve bandajlanır. Patatesten de aynı şekilde yararlanılabilir. Aynı şekilde patates çatlamayı önleyici ilaç olarak kuru cilde uygulanabilir. Kurumuş ciltler için kaymak ve ekşitilmiş krema ile haşlanmış kabuklu patatesten elde edilecek maske de oldukça faydalıdır.

Pek çok kişi saç dökülmesinden korkar. Aslına bakarsanız saçlar dökülmek zorundadır. Sorun bu sürecin geldiği aşamadır. Günde ortalama 30-40 kadar saçınız dökülüyorsa telaşlanmaya gerek yok. Eğer tarakta ya da yastıkta tutam tutam saçlar buluyorsanız veya saçlarınızda açılmalar

görülyorsa elbette bazı önlemler almak gerekir. Sarımsak, soğan, acırğa gibi bu durumda kullanılan tüm sebzeler, lokal kan dolaşımını hızlandırır, çünkü her şeyden önce uyarıcı etkiye sahiptirler. Derinin yanması, bu bölgedeki kılcal damarların genişlediğini ve diğer bölgelere kıyasla daha fazla kan taşıdığını gösterir. Saç dökülmesine karşı sarımsak yukarıda bahsettiğimiz şekilde kullanılabilir. Saçları gürleştirmek için taze soğan yakısı ya da yulaf lapası suyu saç diplerine sürülür ve 1 saatlik kompres uygulanır. Ardından kafa suyla ya da kaynatılmış soğan kabuğu suyuyla yıkanır. Saçlar için soğan kabuğundan elde edilen bir diğer maske de faydalıdır: 4 ölçek soğan suyuna 6 ölçek dulavrat otu kökü suyu ve 1 ölçek konyak ilave edilir. Elde edilen karışım saç dökülmesine karşı ya da saçları güçlendirmek için saç diplerine sürülür. Kellik durumunda acırğa otunun taze sıkılmış ya da kaynatılmış suyu günde birkaç kez kafa derisine sürülür.

Bitkisel eczanemizin yardımıyla çözülebilecek bir diğer kozmetik sorunu da yüzün rengidir. Eğer yüz rengi aşırı beyazsa çözümü basit: Güneşe çıkın. Aksi durumda ise soğan, salatalık ve kereviz işe yarayacaktır.

İnce kıyılmış soğanlar sirkeye batırılarak bir losyon hazırlanır. Oranlar vücudun hassasiyetine göre belirlenir. Çillere ve pigment

fazlalığına karşı cildi beyazlatmak için salatalık suyu harici olarak uygulanabilir. Yüz cildini yumuşatmak için şu şekilde bir salatalık losyonu hazırlanır: Dilimlere ayrılmış salatalıklar damıtılmış votka ya da seyreltilmiş ispiroya batırılır. 2 hafta güneşte bekletilen losyonla bir peçete hafifçe ıslatılarak yüzü temizlemede kullanılır. Kereviz suyu doğal haliyle kullanılır.

Özellikle çocuklarla yazlığa gittiğimizde onları küçük yaralardan ve sıyrıklardan korumak oldukça zordur. Kereviz suyu un ve yumurta akıyla karıştırılarak plaster olarak kullanılabilir.

Kereviz yazın sıyrıklara karşı kullanıldığı gibi, kışın da donmalara karşı kullanılabilir. 170 gr kerevizi 1 litre suda kaynatın ve elinizi sokabileceğiniz kadar soğutun. Donmuş bölgeyi bu suya daldırın ve su soğuyana kadar bekletin. Daha sonra donmuş bölgeyi soğuk suya tutun. Tavşan ya da kaz yağıyla ovun ve yağlayın. Donmuş bölgeye 2 hafta boyunca her gece yağ uygulayın ve bölgenin sıcak tutulmasını sağlayın.

Güneş yanıkları sadece yazın değil, dağlarda her zaman karşılaşılabilecek bir sorundur. Güneş yanıklarına karşı kabuklarıyla haşlanmış patates ve kaymak ya da ekşitilmiş krema ile hazırlanan bir maske faydalı olacaktır. Maske 15-20 dakika boyunca yüze uygulanır ve ardından yüz ılık suyla dikkatlice yıkanır.

Böcekler kulağınızın dibinde vızıldayarak sizi tatlı uykunuzdan ederler ve yetmezmiş gibi bir de

ısırılar. Ardından böceğin cinsine göre büyüklüğü değişen kaşıntılı kızarıklıklar kalır. Alerji durumunda yaşamsal tehlike belirebilir. Isırılan yerin kaşıntısını geçirmeye ve bölgeyi iyileştirmeye sarımsak, maydanoz, patates ve nane yardımcı olacaktır.

Yaban arısı ve bal arısı sokmalarına karşı sarımsak kullanılır. Çiğ sarımsak yakısı sargı bezi yardımıyla bölgeye uygulanır. Maydanozun o anki koşullara göre taze, kaynatılmış ya da tohumlarından elde edilmiş suyu kullanılabilir. Sıvı yaralı bölgeye sürülür ve sarılmadan bırakılır. Doğranmış çiğ patates doğrudan bölgeye uygulanabilir ya da yakısı kullanılabilir. Nane tuzla ovularak ısırığa sarılır. Durumu daha da iyi hale getirmek için beyaz şaraba yatırılmış nane yaprağı suyu tedaviye eklenebilir.

Yılan ısırığı çok daha ciddi olmakla birlikte nadir görülen vakalardır. En iyisi hastayı derhal hastaneye götürmek ve serum takılmasını sağlamaktır.

Yılan ısırıklarında daha önceleri soğan, kereviz ve nane tavsiye edilirdi. Nane **böcek ısırıklarında** uygulandığı şekilde kullanılır. Yaraya şaraba yatırılmış nane suyu sürülür. Soğan sedef otu ve tuzla karıştırılarak sargıyla uygulanır. Kereviz tohumunun suyu kaynatılarak yaraya sürülür.

Böcek ve yılan ısırıklarının yanında **köpek ısırması** da önemli yer tutmaktadır. En iyisi böyle bir durumla karşılaşmaya hiç fırsat vermemektir, zira köpek kuduz olabilir. Köpek ısırıklarına karşı yardımcı tedavi olarak soğan ve nane uygulanabilir. Bal ve sirkeyle karıştırılmış soğan yakısı ısırığa konur. Sargı değiştirilmeden 3 gün süresince yarada kalır. Nane ise yukarıda belirtildiği şekilde uygulanır.

Hareket esnasında hissedilen ağrı, eklemlerde şişkinlik, hareket kabiliyetinde geçici felce kadar varan kısıtlılık eklem hastalıklarında görülen belirtilerdir. Artrit sıklıkla küçük eklemleri harap eder. Romatizma ise büyük eklemlerde ve simetrik olarak vücudun kol ve bacak gibi organlarının her ikisinde de görülür. Artrit neredeyse hiçbir zaman kendi kendine geçmez. Romatizma ise açıklanamayan bir şekilde daha tedaviye başlamadan kendiliğinden kaybolabilir.

Artrite karşı hastaya lahana ve havuç tavsiye edilir. Rendelenmiş lahana, arpa unu, akdiken, kişniş ve bir tutam tuzla hazırlanan homojen karışım hasta eklemlere sürülür. Artrit ve eklem romatizmasına karşı 10 ölçek kereviz suyuyla 22 ölçek havuç suyu tavsiye edilir.

Burkulma pek çoğumuz için tanıdık bir rahatsızlıktır. Bağ uzamasına karşı daha önce toz şekerle birlikte soğan tavsiye edilirdi. İnce kıyılmış soğan bir miktar toz şekerle karıştırılarak bölgeye uygulanır ve bir bezle sarılır.

Doğrudan kişiyle değil kişinin yediklerine olan tepkisiyle ilişkili

hastalıklar da vardır. Bunlar “sıra hastalıkları” dediğimiz rahatsızlıklardır. Bunlar genelde birkaç kuşaktır ailede var olan rahatsızlıklardır, ancak temelde beslenme alışkanlıklarıyla ya da irsiyetle ilgilidirler. Tam olarak açıklamak oldukça güçtür. Bu hastalıklardan biri de gut hastalığıdır. Rus diline birebir çevirisi “kapana kısılmış ayak” şeklindedir. Özünde bu hastalık artritir. Ancak hastanın genelde et, balık, hayvansal yağlar ve alkolü aşırı kullandığı görülür. Daha ileri yaşlarda görülen artrit hastalığından farklı olarak, gut hastalığı nispeten daha erken olan 30-40’lı yaşlarda görülür. Tedavi ise aynıdır: Hastalıklı eklemlere rendelenmiş lahana, arpa unu, , kişniş ve bir tutam tuzdan oluşan homojen karışım uygulanır.

İskorbüt ise C ve P vitamini eksikliğinden kaynaklanır. İskorbütün belirtileri bir çok macera kitabında işlenegelmiştir. Bunlar cildin aşırı hassaslığı, üşüme, bitkinlik, halsizlik, mahmurluk ve ayaklarda ağrı olarak belirlenebilir. İleriki aşamalarda tüm vücutta görülen kanamalar, kanlı kusma, idrar ve gaytada kan, kaslarda ağrı ve dişeti kanamalarıdır. Nihai olarak vücutta yaralar oluşur. Koca şehirde elbet böylesine istisnai bir duruma rastlamışınızdır. Üşüme ve aşırı bitkinlik olarak görülen ilk belirtilere ise bahar aylarında her çocukta rastlayabilirsiniz. Bu gibi durumlarda maddi durumun

elverdiği ölçüde günde birkaç litre havuç suyu içmek faydalıdır.

İnsan organizmasının çeşitli vitaminlere ihtiyacı vardır. Kesin kanı ancak uzun tahliller sonucunda belirlenebilir ama ev ortamında üşüme, bitkinlik ve sık görülen üşütmeler vitamin yetersizliğinin bir belirtisi olarak görülebilir. Domates ve tatlı biber bol vitamin ihtiva eder. Bu durumda bu sebzeleri daha çok almak faydalı olacaktır.

Hayvansal yağların bitkisel yağlardan daha fazla alınmasıyla, orta yaştaki insanlarda kandaki kolesterol miktarında artışa rastlanır. Bu durum başlı başına bir tehlike arz etmez, ancak ateroskleroz, stenokardi ve miokardi enfarktüsü için ortam hazırlar. En çok da aşırı kilolu kişiler bu duruma meyillidirler. Biyokimyasal kan analiziyle kolayca teşhis konabilir. Karatürp, bal kabağı ve yemeklik kabak organizmadan kolesterolün atılmasında birebirdir.

Şimdi de hastalıkların içinde belki de en acı olanına geçelim. Ne yazık ki şu ana kadar kansere karşı etkili bir ilaç bulunamadı. Onkoloğun tanısı çoğu zaman idam hükmü gibi gelir kulağa. Hastanın ameliyattan ya da tanıdan sonra 5 yıl yaşaması bile büyük başarı sayılır. Tanıyı koyacak ve tedaviyi belirleyecek olan kişi tabii ki hekimdir. Ancak hastalıkla mücadelede organizmaya sebzelerle yardımcı olmak pekala mümkündür. Karatürp, acırğa, salatalık ve pancar kullanılabilir.

Böbrek ve dalak ödemlerinde dövülmüş salatalık tohumu alınır. Bunun için tohuma kaçmış salatalıklar seçilir. Bunun dışında acırğa yakısı da kullanılabilir. Karın bölgesi yüzeyine uygulanır. Lokal ödemlerde bir miktar rendelenmiş acırğa alınır.

Onkolojik vakalarda pancar yaygın bir şekilde kullanılır. Tedavi sürecinde şu kurallara uyulması tavsiye edilir:

- 1) Elde edilen sudan eşit zaman aralıklarıyla, toplam dozaj 600 ml olacak şekilde günde 5-6 kez 100-200 ml içilmelidir. Toplam 5 doz alımı halinde gündüz her 4 saatte birer, gece de 1 doz alınmalıdır.
- 2) Bu su aç karnına ya da yemeklerden 10-15 dakika önce hafifçe ısıtılmış bir şekilde, küçük yudumlar halinde, ağızda bekleterek içilmelidir.
- 3) Bu su mayalı ekmekle ya da diğer mayalı içeceklerle katiyen alınmaz. Aksi takdirde midede fermentasyon oluşacaktır.
- 4) Kati surette taze sıkılmış su alınmaz çünkü içerdiği fermentler bulantı, kusma, geğirme, genel halsizlik, tansiyonda düşme, nabızda zayıflama gibi koma haline dek varabilecek zehirlenme semptomlarına neden olabilirler. Elde edilen su birkaç saat boyunca serin bir

yerde, örneğin buzdolabında bekletilmelidir. Taze alınmış su, kişide pancara karşı tikslenme hissi oluşturabilir.

- 5) Pancar suyu tedavisinde ek olarak günde 200 gr haşlanmış pancar öğleden sonraları garnitür olarak alınmalıdır.
- 6) Pancar suyu tedavisi sürekli uygulanmalıdır.

Hastanın midesi aşırı hassassa pancar suyunu yulaf ezmesi ile birlikte alabilir, ya da tadını iyileştirmek için acırğa ya da süzme yoğurt ekleyebilir.

Tedavi etkisini ancak pancar suyu alınmaya devam edildiği sürece gösterir. Eğer bu suyu almaya ara verilirse 1-3 ay sonra hastalık nüksedecektir.

Şimdi de bitkisel tedavilerin çok yaygın olduğu hastalıklara geçelim. Ebelik ve jinekolojiden bahsediyoruz. Bitkisel tedaviler çok yaygındır, çünkü tüm bitkiler doğurganlık üzerinde etkiye sahiptir. Bu etki her zaman olumlu olmayabilir. Doktorlar genellikle bir ilacın faydası zararından biraz daha fazla olsa bile risk alarak tedaviyi devam ettirmektedir. Ancak doktorların çoğu gebelikte daha zararsız tedavi arayışı içindedirler.

İlk olarak doğum sonrası durumu ele alalım. Kadınların sadece % 10-15'nin çocuklarını anne sütü ile besleyebildiği kabul edilmektedir. Pratikte annelerin sadece % 10'unu çocuklarını 1 aydan fazla anne sütü ile besleyebilir. Bu söylediğimiz

genel olarak psikolojik kořullara baęlıdır. (Anne çocuęu emziremeyeceęini dűřünüyorsa emziremez.) Anne sűtűnűn yerini bařka besinlerle doldurmak gűnűműzde çok kolay olduęu için bu oran giderek dűřmektedir. Bunun dűřında pek çok kadűn sűtű arttırma yolarűnű bilmemektedir.

Anne sűtű yetersizlięi durumunda alınması gereken temel besin soyadır. Her řekilde kullanılabilir. Soya filizi, soya yaęı, soya eķřimięi ve hepsinden daha sűk soya eti marketlerde kolayca bulunabilir. Özellikle sűtűn azaldıęı dűnemlerde soya diyeti uygulamak gerekir. Her kadűnda bu dűnem çocuęun 2-3 haftalıktan 2-3 aylıęa geldięi dűneme rastlar. Bu durumda çię lahana kullanılmalıdır.

Lahana sűtűn olduęu ama annenin emziremedięi durumlarda kullanılır. Bu durumda sűt bezlerine lahana yapraęından özel bir kompres uygulanır. Yaprak damarlarından temizlenir, kaynar suya atılır, biraz soęutularak sűt bezlerine konulur ve űzeri kaęıt ve bezle (pamuklu ya da ipekli kumařla) kapatılır. Bu kompres emzirmeden emzirmeye (6-7 saat) gűęűste tutulur, daha sonra yenisi ile deęiřtirilir. Tedavi 3 gűn boyunca uygulanır.

Dereotu mevsime gűre taze olarak ya da bitkisinden veya tohumundan elde edilmiř suyu kullanılarak hastaya uygulanır. Ev kořullarında dereotu tohumlarından řu řekilde

aydalanılır: 2 çay kařıęı dűvűlműş dereotu tohumu 2 bardak kaynar suya atılarak, aęzı kapalı biçimde 10 dakika bekletilir, ve sűzűlűr. Yemeklerden 30 dakika önce gűnde 3 kez 100 ml alınır.

Dereotu bitkisinden ise řűyle aydalanılır:

3 yemek kařıęı ince kıyılmıř dereotu 1 bardak kaynar suya atılır ve aęzı kapalı bir řekilde 15 dakika bekletilir. Oda sıcaklıęında 45 dakika soęutulduktan sonra sűzűlűr ve yemeklerden önce gűnde 3 kez 0,3 bardak alınır.

Ne yazık ki annenin emzirmek istedięi ancak çocuęun anne sűtűne olan isteksizlięi neticesinde emziremedięi durumlarda gűrűlűr. Ya da ocuk bűyűműřtűr ve anne sűtűnű bařka besinlerle deęiřtirmek gerekir. Bu gibi durumlarda çok miktarda soęan veya sarımsak yemeęe eklenir, bu yemeęi alan annenin sűtűnűn miktarı ve zellilięi deęiřir. Buna ek olarak gűęűsleri sıkıca sarmak ve űzerine buz koymak tavsiye edilir.

Çeřitli sebeplerden dolayı anne olma mutluluęunu yařayamayan kadűnlar da vardır. Evli çiftlerin % 15-20'si ne yazık ki **kısırlıktan** řikayetçidir. Eęer evlilik sonrasında 2 yıl sűresince, gebelięi önleyici önlemler alınmadan yařanan dűzenli cinsel hayata raęmen ocuk olmuyorsa çiftler kısır kabul edilir. Rahim ya da penis yokluęu veya cinsel organın vűcoda yapıřık olması gibi anatomik bozukluklardan bahsetmiyoruz. Bazı durumlarda her řey yolunda gibi gűzűkűr, tıpçılar belli bir sebep bulamaz ancak yine de gebelik gűrűlmez. Bu gibi durumlarda bazen

günde 3-4 adet havuç suyu ya da bol miktarda tatlı taze biber faydalı olur.

Er ya da geç her kadın doğurganlık yeteneğini kaybeder ve 45-55 yaşlarında menopoz başlar. Bu da çocukluk, cinsel erişkinlik ve gebelik gibi hayatın özel bir dönemidir ve dikkat edilmesi gerekir. Ancak ne yazık ki bir çok kadında bu "hazan mevsimi" doktorların menopoz sendromu dediği duruma sebep olur. Kadın başında yanma, uykusuzluk, yüksek tansiyon gibi problemler oluşur. Pek çokları hormon kullanmaya başlar. Ancak menopoz etkilerini bu şekilde azaltmak rahim ve meme kanseri riskini çoğaltır. Bu sebeple hormon kullanımına ancak kaçınılmazsa başvurulmalı, ilk olarak bitkisel tedavi yöntemleri denenmelidir. Menopoz sonucu ortaya çıkan uykusuzluğa karşı acirga (yaban turbu) otu faydalıdır. Rendelenmiş acirga baldırlara konur ve mümkün olduğu kadar bu şekilde bekletilir.

Menopozun etkilerini soya yardımıyla azaltmak mümkündür. Her şekilde yemeklere eklenebilir. Menopoz durumunda pancar suyu da etkilidir. 1,5 bardak pancar suyu küçük dozajlar halinde gün boyu alınmalıdır.

Menopoz kadınların üreme döneminin son noktasıdır. Daha önce aybaşı sendromu yaşayan kadınlarda menopoz çok daha etkili şekilde görülür. Aybaşı sendromunda menstrüasyon

öncesinde ya da menstrüasyonun ilk birkaç gününde karın ağrıları, süt bezlerinde şişme ve ruh halinde belirgin değişimler görülür. Hem kişi hem de çevresindekiler bundan etkilenir. Bu kişilere maydanoz ya da pancar yardımcı olabilir. Sorunlu adetleri düzenlemek için maydanoz, havuç ve pancar sularının karışımı tavsiye edilir. Adet dönemlerinde günde 2-3 kez 50-100 ml porsiyonlar halinde pancar suyu alınması önerilir.

Aybaşı sendromu yaşayan kadınlarda genellikle hamileliğin ilk döneminde toksikoz görülür. Aşırı tükrük salgılama, bulantı ve aşırı kilo kaybına sebep olan kusma bu hastalığın belirtileridir. Tüm bu süreç hamileliğin 12-14. haftasına kadar sürebilir. Daha sonra özel bir tedavi uygulamaksızın kendiliğinden ve tamamen kaybolur. Ancak hamile kişi için bu 12-14 hafta berbat bir dönemdir. Her şekilde alınabilecek nane bu durumun görüldüğü kişilere yardımcı olacaktır. Sakız, pastil, şeker ve esans olarak alınabildiği gibi nane esanslı gece lambası kullanılabilir ya da doğrudan yastığa konur.

Göğüste kitle birikimi şeklinde baş gösteren mastopati dediğimiz hastalık pek çok kadında görülür. Bu durumdaki kadın süt bezlerinde ağrıdan şikayetçidir ve muayene sonrasında süt bezi dokularında sertliğe rastlanır. Kesin tanı ancak kadın doğum uzmanı tarafından konmalıdır, aksi takdirde meme kanserine sebebiyet verilebilir. Mastopati tedavisinde pancar kullanılır. Pancar suyu onkolojik vakalarda kullanıldığı şekliyle alınmalıdır. Bunun dışında rendelenmiş pancar lahanaya

yaprağına konarak kitlenin bulunduğu bölgeye bandajlanır. Bir süre sonra kitlenin dağıldığı görülecektir.

35 yaş sonrası bazı kadınlarda adet dönemi bol kanamalı ve pıhtılı olur. Ultrason sonucunda miyom (myoma uteri / iyi huylu tümör) görülecektir. Miyom çok nadir olarak kansere dönüşen iyi huylu bir tümördür. Ancak hemoglobin seviyesinde ciddi azalmaya sebep olur. Bu gibi durumlarda, özellikle kitlenin henüz küçük olduğu hastalığın başlangıç aşamasında, patates suyuyla tedavi mümkündür. 80-100 ml patates suyu aç karnına alınır. Ardından 7-10 günlük kürler halinde sırasıyla ılatılmış madensuyu, taze pancar suyu ve kayısı ya da elma suyu alınır (yine 7 - 10 gün). Bu dönemde dengeli ve düzenli beslenmek, bol vitaminli ve bitki yağlarıyla hazırlanmış yemekler yemek, buna ilaveten iyotlu gıdalar ve bitki suları almak gerekir.

Hamilelik sırasında ve sonrasında kadında meme iltihabı görülebilir. Meme iltihaplanmasında süt bezleri ateşlenir, büyür ve hastalanır. Emzikli kadınlarda sütün memeden saliverilmesi çok zorlu olur. Tedavi için kesinlikle antibiyotik gereklidir. Yardımcı tedavi olarak ise nane yapraklarından kompres uygulanır (lahana yaprağı kompres gibi).

Oral yolla alınan gebelik önleyici haplar geliştirilmeden önce nane zerk halinde alınarak

gebeliği önleyici ilaç olarak kullanılıyordu. Vücuda alınan nane suyu ise gebeliğin dönemine göre spermleri etkisiz hale getirmekte ya da düşük yaptırmakta kullanılıyordu.

Vücudun her bölgesinde görülen ağrılar için lahana, maydanoz ve kereviz tavsiye edilir. Haşlanmış ve rendelenmiş lahana yaprağı, iç yağı ve gül yağından elde edilen karışım iltihaplı bölgeye konur ve bandajlanır. Yüzey iltihaplanmalarında doğranmış maydanoz iltihaplı bölgeye konur ya da taze maydanoz suyuyla bölgeye kompres uygulanır. Yüzeysel iltihaplanmalar için kereviz suyuyla da kompres uygulanabilir (özellikle konjunktivitte ve emzirme zorluğu yaşayan emziklilerde).

Diş ağrılarında nane gargarası ya da sarımsak tavsiye edilir. Sarımsak diş ağrısına karşı akupunktur şeklinde uygulanır. Ağrılı bölgenin karşı tarafındaki bilek sarımsakla ovulur, bir iki kez sarılır, ardından iyice dövülmüş sarımsak nabza konarak sarılır.

Hastalıklara karşı belki de en etkili bitki nanedir. **Siyatik** durumunda nane kompresi uygulanır. Ayakların arka kısmı ağrıyorsa kompres bele, omurilikten gelen sinirlerin bulunduğu noktaya uygulanır. Nane mide spazmını ve sancıları keser, baş ve karaciğer bölgesindeki ağrılarda faydalıdır.

Bağışıklık sisteminde zayıflama görülen kişi sık ve uzun süreli hasta olur. Bu durumun kötü çevre koşulları gibi pek çok sebebi olabilir. Bu durumda en etkili bağışıklık artırıcı kişide alerji görülüyorsa havuç suyudur.

Diyabet hastalığı da kişiye ve çevresine önemli sıkıntılar veren bir

hastalıktır. Kan ve idrarda glukozun aşırı yükselmesi durumunda kolayca diyabet tanısı konabilir. Ancak diyabetin iki şekilde görülebileceğini bilmekte fayda vardır. Bunlardan biri mide bezlerinde insülinin azalması ile ortaya çıkar. Bu hastalık daha erken yaşlarda ortaya çıkar ve çaresi yoktur. İnsülini harici olarak almak gerekir. Bunun dışında bir de insüline bağlı olmayan, yaşlılıkla ilgili bir diyabet şekli görülür. Bu durumda kişi tatlıyı kesmeli ve fasulye kabuklarından elde edilen su kullanılmalıdır.

Uzun süreli stres durumunda böbrek üstü bezlerinde ve kalkan bezi fonksiyonlarında azalma görülür. Bu teşis özel muayeneler sonucunda konulabilir. Yine de ağır hastalıklar ve ameliyatlar sonrasında maydanoz suyu kullanmak faydalıdır. Maydanoz suyu vücudun oksijen ihtiyacı ve böbrek üstü bezleri ile kalkan bezi fonksiyonlarının normale dönmesi için faydalı özellikler taşımaktadır. Günde birkaç kez en az 0.3 bardak alınmalıdır.

Pek çoğumuz alerji ile yakından tanışmışsınız. Ağır durumlarda şüphesiz ki doktor gözetimi altında etkili ilaç tedavisi uygulanmalıdır. Yemek ve polen alerjisine karşı ise kereviz kullanılabilir. Kereviz kökü ve kereviz suyu etkin antialerjik özelliğe sahiptir.

Gebeler ve sporcular sık sık bacaklarda ağrı ve titremeden şikayetçidirler. Bu durum bazen

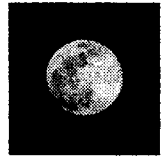
metabolizmanın bozulması ile ortaya çıkar. Bu durumda taze veya kaynatılmış dere otu yardımcı olacaktır. 3 yemek kaşığı ince kıyılmış dere otu 1 bardak kaynar suya atılır ve ağzı kapatılarak 15 dakika bekletilir. Oda sıcaklığında 45 dakika soğutulduktan sonra süzülür ve yemeklerden önce günde 3 kez 0.3 bardak alınır.

Göz rahatsızlıklarında lahanaya, patates ve kereviz kullanılır. Lahananın hastalığı önleyici etkisi vardır. Körlüğü engeller. Çiğ patates yakısı ve kereviz suyu iltihaplı ya da yorgun göze koyulur.

Bazı durumlarda ise kişinin görünürde hiçbir rahatsızlığı yoktur ancak daha uzun süre genç kalmak ve hayatın tadını çıkarmak ister. Bu durumda uygulanacak pek çok yöntem vardır. Bitkisel ilaçlardan sarımsak bu durumda en çok işe yarayan bitkidir. Sarımsaktan ilaç hazırlamak oldukça zor ve teknik kullanımını gerektiren bir süreçtir. Ancak mükemmel sonuç verir.

Hazırlanan ilaç kesinlikle yeniayda alınmaya başlanmalıdır. Temizlenmiş sarımsaklar bir musluğun altında soğuk su ile yıkanır ve kurutulur. 500 gr.

sarımsak metal olmayan bir havanda (porselen, cam yada tahta olabilir) dövülür. Elde edilen içerik dar ve sıkıca



kapatılmış bir kaptan 30 dakika bekletilir. Üstteki tabaka tahta bir kaşıkla alınarak 200 ml. sulu merhem haline getirilir ve bir cam şişeye konur. 200 ml. % 96 etil alkol ilave edilir. Şişe hiç hava sızdırmayacak bir şekilde kapatılır ve gölge bir yerde 10 gün beklemeye bırakılır. Daha sonra elde edilen sıvı bir

keten bez yardımı ile dikkatlice süzülür ve 2 – 3 gün bekletildikten sonra tekrar süzülerek tedaviye başlanır. Tedavinin 3. günü yarımaya denk gelmelidir.

Soğuk sütte ilaç olarak alınabilir. Keçi veya inek sütü kullanılabilir ancak sütü alınan hayvan kesinlikle eti sıkı dağ hayvanı olmalıdır. 50 ml. Süt yemeklerden 15–20 dakika önce alınmalıdır.

Tedavi çeşitli şekillerde uygulanabilir.

İlk olarak iç hastalıklarında 5–10 damla (hasta 50 yaşından genç ise) ya da 3–7 damla (50 yaş sonrası) 10 – 14 gün boyunca 4 gün aralıklarla günde 4 kez alınmalıdır. Tedavi 6 aylık aralıklarla iki kür olarak uygulanır 6 yıl sonra tedavi tekrar edilir.

İkinci olarak iç hastalıkları ile birlikte cilt hastalıkları da görülüyor ise iki seçenekli bir tedavi uygulanabilir. İlk seçenekte iki hafta boyunca günde üç kez 10 – 15 damlalık bir uygulama gerekir. İkinci seçenekte ise 10 gün boyunca cilt süt içermeyen 5 damla karışımla cilt ovulur. İlk seçenekteki tedavi en az üç yıl aralıklarla tekrar edilebilir. İkinci seçenek ise hastalık tekrar ettiği ilk anda yeniden uygulanabilir.

Üçüncü olarak da herkes için geçerli bir tedavi yöntemi vereceğiz. Kanın temizlenmesi için çeşitli bitkiler özellikle de ay çiçek yağı kullanılır. Tedavi aşağıdaki şekilde uygulanır: 1 yemek kaşığı ay çiçek yağı ağza alınır yağ yutulmadan yarım saat

bekletilir. Yağ organizmanın atıklarını bünyesinde toplayarak koyu bir renk alacak ve daha da sıvı bir hale gelecektir. Daha sonra bu yağı ağızdan atılır. Gerektiğinde tedavi tekrarlanır.

Eğer karaciğer alınan bir ilaca tepki gösterdiyse tedavi uygulanır: 2 yemek kaşığı ay çiçek yağı içilir ve ardından sağ yan üzerine üzerine yatılarak yarım saat bir sıcak su kesesi yardımı ile organın bulunduğu bölge ısıtılır.

Kanı temizlemek için taze kereviz olduğu gibi ya da suyu çıkarılarak alınabilir.

Bir diğer sorun da kilo sorunudur. Bu durumda pek çok yöntem uygulanabilir. Bunlardan biri de yemeklik kabak ve domates rejimidir. Kabak organizmanın fazla yağlarının sorunlu bölgelere yerleşmesine izin vermeyerek vücuttan atılmasını sağlar. Domates de metabolizmayı hızlandırır. Gözle görülür etki için günde 1.5–5 l. Domates suyu içilmesi ve bir masanın olduğu gibi kabak yemekleri ile donatılması (suda haşlanmış çok az tuzlu) tavsiye edilir. Eğer kilo sorunu çok daha mühim ise haftada iki kez tüm gün kabak yemeği ve domates suyu alınması tavsiye edilir.

Bitkisel ilaçların tedavisine yardımcı olduğu hastalıklar bunlardır. Aşağıda hastalıkların başlıca semptomlarının ve bu hastalıkların tedavisinde kullanılan bitkilerin tam bir listesini bulacaksınız. Tabloda hastalıklar metindeki sıranın aynısı ile verilmiştir.

Hastalıklar	Şikayetler	Bitkiler
	Solunum Yolu Hastalıkları	
Bronşit	Öksürük (balgamlı ya da balgamsız), kırgınlık, halsizlik, terleme, baş ağrısı, baş dönmesi. Vücut ısısı normal kalabilir.	Lahana, havuç, soğan, şalgam, karaturp, acırga, kereviz, patates, nane.
Akciğer iltihabı	Yüksek ateş, baş ağrısı, göğüs kafesinde artan öksürükle şiddetlenen ağrılar, nefes zorluğu, kuru öksürük, paslı balgam.	Sadece bitkisel tedavi kabul edilemez.
Boğmaca	Hırıltılı, ağır, spazmatik öksürük nöbeti, yutakta rahatsızlık, küçük çocuklarda titreme. Nöbetler balgam çıkarma ya da kusma ile sonlanır.	Lahana, sarımsak.
Anjin	Boğaz ağrısı, yutma zorluğu, kırgınlık, yüksek ateş.	Karaturp, dereotu.
Üst Çene Sinüsü İltihabı, Rinit, Sinüzit.	Nezle, burun tıkanması, alın bölgesi ve üst çene sinüslerinde ağrı, genel kırgınlık.	Acırga, patates
Astım	Nefes darlığı, daralma.	Acırga
Orta Kulak İltihabı	Neredeyse her zaman alerji ve kulakta keskin ağrılarla birlikte görülür.	Soğan, nane
	Kalp ve Damar Rahatsızlıkları	
Hipertoni	Göğüs kafesinde sıkışma, lokal kan dolaşımı bozukluğu, baş ağrısı, düşük ya da yüksek tansiyon.	Havuç, sarımsak
Damar Çeperinde Zayıflık	Baş ağrısı (ense kısmında ağırlık), bulantı, baş dönmesi, gözde kıvılcımlanma, göğüs kafesinde ağrı.	Acırga, pancar, patates, dereotu.

Ateroskleroz	Vücutta kanamalar, burun kanaması, hematom, idrarda kan.	Maydanoz.
Mide ve Bağırsak Hastalıkları		
Kabızlık		Pancar.
İshal		Lahana, sarımsak, akdiken, salatalık, kereviz, pancar.
Böbrek Rahatsızlığı	Sağ kaburga altında ağrı, özellikle yağlı besinlerden sonra görülen sindirim sorunları, deride sararma ve beyazlık, halsizlik, zayıflama, kaşıntı, ciltte kanamalar.	Lahana, sarımsak. Lahana, havuç, acırğa.
Böbrek Taşı	Sağ kaburga altında ağrı, ya da beslenme bozukluğuna bağlı sancılar (yağlı gıdaların aşırı alımı)	Havuç, pancar.
Mide Salgılarında Artış	Hazımsızlık, geğirme, ekşime, midede sulanma, bulantı. Belirtiler besin alımı ile kaybolur.	Havuç.
Mide Salgılarında Azalma	İştah kaybı, ağızda tatsızlık, karın ağrısı, geğirme, sindirim sorunu. Belirtiler besin alımı özellikle baharatlı yemeklerin alımı ile artar.	Maydanoz.
İştah kaybı		Sarımsak, karatırp, acırğa, salatalık, kereviz, dereotu.
Çürüme	Sindirim zorluğu.	Sarımsak.

Bağırsak Rahatsızlıkları	Bağırsaklarda ağrı	Dereotu
Kurtçuk	Karın ağrısı, kaşıntı (özellikle batında), karında şişkinlik, kusma, sindirim sorunu, anemi, zayıflama. Kesin tanı ancak gayta tahlili sonucunda konmalıdır.	Sarımsak, karaturp, balkabağı.
Hemoroid	Oturma esnasında ya da kalkınca anal bölgede ağrı, kanama, kan boşalması.	Soğan, patates.
Meteorizm	Karın şişkinliği, karında artan ağrılar, gaz çıkarma zorluğu.	Şalgam, maydanoz, kereviz, patates, dereotu.
Sindirim Zorluğu		Karaturp, acırğa, salatalık, kereviz, nane.
Safra Kesesi Rahatsızlığı (Diskinezi)	Sağ kaburga altında ağırlık ve belirsiz ağrılar.	Karaturp, salatalık, maydanoz, dereotu.
Bağırsaklarda kusturucu ağrı		Karaturp, salatalık, patates, nane, dereotu.
Bulantı, Kusma, Besin zehirlenmesi	Halsizlik, bulantı, beslenme bozukluğuna bağlı kusma.	Pancar, kabak.
Ekşime		Patates.
Hıçkırık		Dereotu.

	Böbrek ve İdrar Yolları Rahatsızlıkları	
Böbrek rahatsızlığı	Bel ağrısı, ödem, tansiyonda yükselme, idrar tahlillerinde değişiklikler (tanıyı doktor koyar).	Havuç.
İdrar zorluğu		Şalgam, karaturp, acırga, salatalık, maydanoz, kereviz, pancar, balkabağı, kabak, dereotu.
Sistit	İdrar kaçırma, geceleri altını ıslatma, idrarda kan, karın bölgesinin altında ve belde ağrı.	Dereotu.
	Kan Hastalıkları	
Anemi	Genel halsizlik, deri renginde beyazlık, bitkinlik.Tanı kan analizi sonucu hekim tarafından konur.	Havuç, karaturp, acırga, pancar.
	Sinir Hastalıkları	
Uykusuzluk		Sarımsak, soğan, acırga, salatalık, nane, dereotu.
Nevrozlar	Gerginlik, halsizlik, aşırı bitkinlik, korkular, saplantılı fikirler, moral bozukluğu.	Sarımsak, pancar, nane.
Astenik Sendrom	Gerginlik, halsizlik, aşırı bitkinlik, değişken ruh hali.	Karaturp, maydanoz, kereviz.
Stres		Pancar.

Ateşli Hastalıklar		
Sıtma	Periyodik nöbetler, anemi	Ay çiçeği
Soğuk algınlığı	Yüksek ateş, üşüme	Kereviz, dereotu.
Cilt Hastalıkları		
Cilt Kanseri	Deride uzun süre iyileşmeyen yaralar	Havuç.
Cilt Yaraları	Deride uzun süre iyileşmeyen yaralar.	Lahana, patates, kereviz, dereotu, sarımsak, soğan, havuç.
Vitiligo (Ala Hastalığı)	Ciltte farklı boyutlarda ve şekillerde lekeler.	Lahana, havuç, pancar.
Nasır		Sarımsak, soğan, patates, domates.
Sigil		Sarımsak, soğan.
Mantar	Tahliller sonucunda tanı hekim tarafından konur.	Sarımsak, karaturp.
Uyuz	Özellikle geceleri şiddetli kaşınma, döküntü, tahriş, deri yüzeyinde uyuz keneleri.	Sarımsak.
Hiperkeratoz	Aşırı tırnak doku oluşumu.	Sarımsak.
Lakoplaksi	Hastanın şikayeti yoktur. Tanıyı muayene sırasında doktor koyar.	Sarımsak.
Streptodermi	Deri iltihabı. Tanı tahliller sonucunda konur.	Karaturp.

Kızarıklık		Soğan.
Dermatit ve Nörodermitler	Ciltte iltihaplanma.Tanı hekim tarafından konur.	Maydanoz, nane.
Pediküloz (bitlenme)	Saçlı bölgelerde kaşınma, bit ve sirkeler.	Maydanoz.
Sivilce	Ciltte irinli iltihaplanmalar.	Acırğa, maydanoz.
Kaşıntı		Maydanoz, nane.
Çatlaklar		Sarımsak, patates.
Saç dökülmesi		Sarımsak, soğan, acırga.
Yüz rengini ağartma		Soğan, salatalık, kereviz.
Yüzeysel yaranamalar		Kereviz.
Donma		Kereviz.
Güneş yanıkları	Ciltte kızarma ve kabarcıklar.	Patates.
Böcek ısırıkları		Sarımsak, maydanoz, patates, nane.
Yılan sokması		Soğan, kereviz, nane.
Köpek ısırması		Soğan, nane.
	Eklemler Hastalıkları	
Artrit	Eklemlerde ağrı ve ödem, geçici felce kadar varabilen genleşme kaybı.	Lahana, havuç.

Eklemler Romatizması	Eklemlerde ağrı, hareket zorluğu, ana eklemlerde simetrik ağrılar, semptomlar kendiliğinden kaybolabilir.	Havuç.
	Travmalar	
Bağ uzaması	Travma sonrası ağrı.	Soğan.
	Metabolizma Hastalıkları	
Gut (dalma)	30 – 50 yaş civarında ortaya çıkan artrit. Hastanın et, balık, hayvansal yağı ve alkolü aşırı kullanması.Hastalık genelde İrsidir.	Lahana.
İskorbüt	C ve P vitamini eksikliği. Deride aşırı hassasiyet, üşüme, bitkinlik, halsizlik, mahmurluk, bacaklarda ağrı, vücutta kanamalar, kanlı kusma, idrar ve dışkıda kan, kaslarda ağrı, dişeti kanamaları, ciltte yaralar.	Havuç.
Kolesterol		Karaturp, balkabağı, kabak.
Vitamin yetersizliği	Organizmada belli vitaminlerin yetersiz bulunması.Tanı doktor tarafından konur.	Domates, biber.
	Onkoloji	
İyi ve Kötü Huylu Tümörler	Tanı hekim tarafından konur.	Karaturp, acırğa, pancar.
	Jinekoloji	
Hipogalakti	Emzিকililerde yetersiz süt, çocukta zayıflık ve huzursuzluk.	Lahana, dereotu, baklagiller.

Süt fazlalığı		Soğan, sarımsak.
Kısırlık	İki yıllık düzenli cinsel hayat sonrasında doğum kontrolü uygulanmadığı halde hamileliğin görülmemesi.	Havuç, biber.
Menopoz	Yumurtalık fonksiyonlarında azalma, tansiyonda değişimler, nöbetler ve uykusuzluk, gerginlik, çalışma zorluğu gibi nevrolojik şikayetler.	Acırga, pancar, baklagiller.
Aybaşı sendromu	Adet öncesi ya da ilk günü görülen ağrılar, ruh halinde değişiklik, süt bezlerinde serleşme.	Maydanoz, pancar.
Hamileliğin ilk döneminde toksikoz.	Bulantı, kusma, aşırı tükürük salgılama (hamileliğin ilk 12 – 14 haftasında).	Nane.
Mastopati	Süt bezlerinde ağrı ve kitle oluşumu. Kesin tanı doktor tarafından konur.	Pancar.
Rahim Miyomu	Pıhtılı ve bol kanamalı adet. Tanı ultrason sonucu konur.	Patates.
Meme iltihabı	Süt bezlerinde yanma, kızarma ve hastalık. Süt salınımında zorluk.	Nane.
Düşük		Nane.
Doğum Kontrolü		Nane.
Kürtaj		Nane.
İltihaplanma	Kızarıklık, ağrı, ödem, yüksek ateş, fonksiyon bozukluğu.	Lahana, maydanoz, kereviz.

Diş ağrısı		Sarımsak, nane.
Ağrılar		Nane.
Siyatik	Bacakların arka kısmında ağrı.	Nane.
Bağırsıklık sisteminde düşüş	Sık görülen ateşli hastalıklar	Havuç.
Diğer Hastalıklar		
Diyabet	Tanı kan analizi sonucunda hekim tarafından konur.	Baklagiller.
Böbrek Üstü Hastalıkları ve Kalkan Bezi Rahatsızlıkları	Stres durumu.	Maydanoz.
Alerji	Kaşıntı, döküntü, gırtlakta rahatsızlık, baş ağrısı, terleme, karın ve eklem bölgesinde ağrı.	Kereviz.
Titreme		Dereotu.
Görme Kaybı		Lahana.
Konjunktivit	Kaşıntı, ödem, göz kapağında kızarma, apseler.	Patates, kereviz.
Gençleşme		Sarımsak.
Kanı temizleme		Kereviz, Ay çiçeği.
Şişmanlık	Aşırı kilo ve yağ	Domates, kabak.



BİTKİSEL KOZMETİK

Mikroorganizmaların yoluna çıkan ilk engel cilttir. İkinci engel akciğerler, üçüncü ise böbreklerdir, zira işlenmiş maddeleri gözenekler yoluyla vücuttan uzaklaştırır. Derideki yağ bezleri salgıladıkları yağ sayesinde cilde pürüzsüz bir görünüm sağlarlar. Bu bezler gereğinden fazla yağ ürettiklerinde cilt yağlı bir görünüm alır, gerekenden az yağ salgılanması durumundaysa cilt kuru bir görünüme bürünür. Cildin durumuna göre kişinin sağlığı hakkında kolayca bir hükme varabiliriz. Cildi taze ve genç tutmak için bazı koşulları yerine getirmek gereklidir. Bunlar dengeli beslenme, midenin normal bir şekilde çalışmasını sağlama, temiz havada bulunma, jimnastik yapma, yeterince uyuma, ruhsal dengeye dikkat etme şeklinde sıralanabilir.

Cilt tipini nasıl belirlemeliyiz ve cildimiz için nasıl bir bakım seçmeliyiz? Yataktan kalktığınızda yüzünüze kuru bir kağıt peçete tutun. Peçetede yağlı lekeler belirirse cildiniz yağlıdır. Karma ciltlerde yağ lekeleri sadece peçetenin merkezinde görülür. Peçete temiz kalırsa cilt normal ya da kurudur. Cilt tipini kesin olarak belirlemek için sabun kullanmak gerekir. Sabunla yıkadıktan sonra cilt gergin, parlak ve kuru ise kuru cilttir; pürüzsüz, esnek ve yumuşak ise cilt normaldir.

En mükemmel cildin bile yetersizlikleri vardır. Kuru ya da yağlı bölgeler, tıkanmış gözenekler, farklı tonlardaki renk, alerjik durumlar bu yetersizliklere örnek olabilir. Cilt sürekli hava ve diğer doğa olaylarının, kirli havanın, sinir gerginliklerinin, uykusuzluğun, sakinleştiricilerin, güneşin ve rüzgarın etkisine maruz kalır. Tüm bu faktörler yaşlanma sürecini ciddi olarak hızlandırır. Her insan yüz bakımını bilmek, yüzünün cildini güçlendirmek; nemlendirmek ve beslemek zorundadır.

Cilt Tipleri

Normal ciltler temiz, kadifemsi, pürüzsüz ve esnek, lekesiz, gözeneksiz ve siyah noktasızdırlar. Bazen aybaşı dönemlerinde sivilceler belirebilir, çünkü bu dönemlerde yağ bezlerinin işlevini arttıracak şekilde yoğun hormon oluşumu söz konusudur. Bu durumdan kaçınmak için sabahları yüzü normal suyla, sabunla, kepek ya da gül suyuyla yıkamak gerekir. Akşamları temizleme kremiyle makyajı temizlemek ve cildi yumuşatan güçlendirici krem sürmek gerekir.

Kuru ciltler özellikle yanaklarda ve gözlerin altında pütürlü ve gevşek bir görünüme sahiptir. Ergenlik çağındaki kişilerde bile bu bölgelerde ve ağız kenarında kırıksıklıklar belirebilir. Kuru ciltlerde kulcal damarlarda kırıma, ciltte kuru lekeler, kızarıklıklar ve soğuk havada iltihaplanma görülür. Genellikle organizmanın gelişiminin yavaşladığı yaşlarda cilt daha kuru bir hal alır. Kuru ciltlerin iyi bir bakıma ihtiyacı vardır çünkü yağ bezleri cildi aşırı buharlaşmadan koruyacak yeterli yağı salgılayamazlar ve cilt kuru bir hal alır. Kuru ciltleri kremle temizlemek, krem artıklarından ise gül suyu ya da bitki solüsyonları gibi hafif güçlendiricilerle kurtulmak gerekir. Yüz su ile yıkanır. Cildin kurumasını önlemek için yeterli miktarda nemlendirici sürülmelidir. Su yerine süt, sabun yerine ise yulaf ya da badem unu kullanmak mümkündür. Bu tip ciltler için beslenme ve korunma oldukça önemlidir, bu yüzden dışarı çıkmadan önce yüze nemlendirici krem sürülür. Nemlendirici krem sıfırın altındaki sıcaklıklarda iş görmez. Kışın yağlı kremleri kullanmak mümkündür. Cilt aşırı kuru ise besleyici krem uygulanır ve yaklaşık 20 dakika sonra krem artıkları temizlenir. 10 dakika içinde yeterli miktarda krem emilir, fazlası ise ancak gözeneklerin tıkanmasına neden olur.

Yağlı cilt yüzeyi kapalı, kaba, toprak rengine bir cilttir. Yağ bezleri gerekenden fazla yağ salgılayarak yüzün cildini yağlandırır ve gözenekleri büyütür. Yağlı ciltte genellikle sivilce haline gelmeye yatkın olan akneler görülür. Bu tip ciltleri diğerlerine göre daha sık temizlemek gerekir. Günde 3 kez sabunlu suyla yıkamak, akşamlarıysa temizleme kremiyle makyaj kalıntılarını temizlemek gerekir. Kan dolaşımını artırıcı ve cildin yapısını iyileştirici güçlendirici hafif losyonlar kullanmak daha iyidir. Yağlı ciltleri nemlendirmek gerekmez ancak gündüzleri yağsız nemlendirici krem kullanmak mümkündür.

Karma ciltlerin bakımı iki farklı cildin bakımı gibidir. Kuru cilt genellikle yanaklardadır, yağlı cilt ise yüzün merkezi bölgesindedir (alın, burun, çene). Yağlı bölgeleri sertleştirici ve güçlendirici losyonlar ile temizlemek gerekir, yanak bölgesinin bakımı ise kuru ciltlerin bakımı gibidir.

Cilt için ideal iklim yumuşak ve nemli iklimdir. Sıcak her cilt tipi için yaşlandırıcı ve kurutucu etkiye sahiptir. Doğal nemini yitirdikçe cilt daha az yumuşak ve kırıksıklıklara daha yatkın bir hal almaya başlar. Cildin yapısındaki değişiklikler ve kahverengi pigment lekeleri cildin ultraviyole ışınlardan doğal korunumuna işaret eder. Bu durumda kaybolan nemi günlük nemlendirici bakım ile sağlamak mümkündür.

Soğuk cildi kurutur ve kaba bir görünüm almasına sebep olur. Güçlü ayazların ani etkisi ciltte lekelerin oluşumuna, yanaklarda damar ve kabuksu görünüm oluşumuna sebep olabilir. Bu durumlarda nemlendirici

bakım ve makyajın çok iyi korunma yöntemi olduğu söylenemez.

İşlem sonrasında ciltteki tuz normal su ile yıkanırsa tuzlu su ciltte iyi etki bırakır. Aksi takdirde tuzlu su cildi kurutur ve hatta deride yanmalara sebep olabilir. Şebeke suyunun cilt için faydası suyun tipine ve yumuşaklık derecesine bağlıdır. Aşırı kuru ciltleri şebeke suyuyla yıkamamak gerekir çünkü sudaki kalsiyum tuzları cildin tamamen kurumasına yol açabilir. Vücut yıkanırken banyo tuzları ya da özel yağlar gibi yumuşatıcı maddeler kullanılmalıdır. Sıcak havalarda yüzü rahatlatmak için fiske suyundan faydalanılabilir. Banyo için en ideali yumuşak maden suyudur.

İshale karşı kullanılan otlar yağlı ciltler için oldukça iyidir. Bunlar gözenekleri esnekleştirerek kapatır ve yağlanmış ciltler üzerinde olumlu etki gösterirler. Kuru ciltler içinse kabızlığa karşı kullanılan otlar idealdir. Bunlar cildi yumuşatır, kırıksıklıkları düzeltir, koruyucu bir yağ tabakası meydana getirirler.

Yüzü bitki suyuyla temizledikten sonra, ılık suyla yıkamak gerekir.

Kozmetik ürünlerdeki aktif maddelere her cilt olumlu tepki vermez. Birden cildinizin pürüzlü bir görünüm almaya başladığını, çeşitli bölgelerin kızarmaya başladığını ve kılcıl damarların

şişmeye başladığını fark edebilirsiniz. Bu durumda kullanılan kozmetik ürününden derhal vazgeçilmelidir. Cildin durumunda bir iyileşme söz konusu değilse ve şişmeler devam ediyorsa bir alerji uzmanına görünmelidir.

Yüz bakımında gözleri de unutmamak gerekir. Gözünüzün çevresinde halkalar varsa, iki patiska mendile 1 tatlı kaşığı ekşitilmiş krema sürün ve bunları kompres şeklinde gözünüze koyarak 10 dakika bekletin. Gözaltı torbalarına karşı önerilen ise şudur: Aynı büyüklükte iki çay paketi hazırlayarak kaynar suya koyun. Kısa bir süre buzdolabında bekletin ve ardından gözlerinize koyarak 10 dakika bekletin. Parmak uçlarınızla göz çevresine her akşam badem yağı sürerek gereksiz kırışıklıklardan kurtulabilirsiniz.

Gözünüzün parlaklığını korumak için aşağıda reçete şeklinde verilen basit maddeleri kullanabilirsiniz.

Yarım salatalığın suyunu buzdolabına koyun. Gül suyuyla ıslatılmış iki parça pamuklu bezi soğuk salatalık suyuna batırarak günde iki kez gözünüze koyun. Bu işlemin ardından uzanmak, gevsemek ve tatsız düşüncelerden uzaklaşmak gerekir. Salatalık suyu gözleri dinlendirdiği gibi, özellikle limon suyu ve lanolinli kremle kullanıldığında göz etrafındaki cildi de canlandırır.

Siyah çay demleyin ve soğumasını bekleyin. Bez parçalarını soğuk suya batırarak gözünüze koyun.

Nane yapraklarını ezerek gözünüzün etrafına koyun. Göz çevresindeki kararmaları geçirecektir.

Gözleriniz yorulduysa ve iltihaplandıysa papatya suyu ile yıkayın. 2-3 yemek kaşığı papatya çiçeğini 1 bardak kaynar suya atın ve ağzını sıkıca kapayarak 1 saat boyunca bekletin.

Gözün yorgunluğunu almak ve göz çevresini canlandırmak için göz kapaklarınıza ince çiğ patates dilimleri koyun. 5-10 dakika uzanın ve gevşemeye çalışın.

Cilt Bakım İçin Bitkiler



Bitki	Etkisi
<i>Mürver çiçeği</i>	<i>Temizleyici, Yumuşatıcı, Canlandırıcı, Ter söktürücü.</i>
<i>İzlanda yosunu</i>	<i>Yumuşatıcı.</i>
<i>Gül Hatmi</i>	<i>Yumuşatıcı.</i>
<i>Kara Kafes Otu</i>	<i>Yumuşatıcı.</i>
<i>Aynisefa</i>	<i>Temizleyici, Sertleştirici, Güçlendirici, Yaraları İyileştirici.</i>
<i>Atkuyruğu</i>	<i>Sertleştirici.</i>
<i>Aslanpençesi</i>	<i>Sertleştirici.</i>
<i>Kekik</i>	<i>Güçlendirici, Canlandırıcı, Dezenfekte Edici.</i>
<i>Civanperçemi</i>	<i>Temizleyici, Güçlendirici, Ter Söktürücü.</i>
<i>Papatya</i>	<i>Temizleyici, Canlandırıcı, Renk Açıcı, İltihap Önleyici.</i>
<i>Lavanta</i>	<i>Antiseptik, Uyarıcı.</i>

Cilt Bakımı

Yüz temizliği bakım için ilk koşuldur. Ciltteki ter, kir, yağ, toz, makyaj kalıntıları ve bakteriler tamamıyla uzaklaştırılmalıdır. Su ve sabun yüzdeki kiri temizler ancak makyajı tam olarak temizleyemez. Eğer tüm gün makyajla dolaşıyorsanız, akşam ilk iş olarak yüzünüzü temizleyici krem, süt ya da yüz kremi gibi özel maddelerle temizlemelisiniz. Bu işlemi gerçekleştirirken burun bölgesi kırışıklıklarına ve çenenin alt kısmına özel bir dikkat göstererek, cildi merkezden kenarlara ve yukarı doğru ovma gerekir. Yüzünüzü temizlediğiniz pamuğun nemli olması gerekir çünkü kuru pamuk ciltteki nemi alır. Pamuk tamamen temiz bir hale gelinceye dek pamuğu sürekli değiştirerek, yüzünüzü ovma devam edin. Makyajınız ne kadar ağırsa yüz temizliği de o kadar uzun sürecektir. Eğer cildiniz çok yağlı ya da lekeli ise bu işlem sonrasında yüzünüzü sabunlu su ile (şifalı sabun kullanabilirsiniz) yıkayabilirsiniz. Ardından yüzünüzü su ile çok iyi şekilde durulamalısınız.

Temizleyici Kremler

Temizleyici Salatalık Kremi

<i>Balmumu –</i>	<i>3 Çay Kaşığı</i>
<i>Koka Yağı</i>	
<i>(Hindistan cevizi yağı) –</i>	<i>4 Çay Kaşığı</i>
<i>Zeytin Yağı –</i>	<i>5 Çay Kaşığı</i>
<i>Salatalık Suyu –</i>	<i>4 Yemek Kaşığı</i>
<i>Gliserin –</i>	<i>1 Çay Kaşığı</i>
<i>Boraks –</i>	<i>1 Tutam</i>

Yağları ve balmumunu sıcak su yardımıyla eritirken, bir yandan da

salatalık suyunu, boraksı ve gliserini ayrı bir kaptaki ısıtın. Boraksın tamamen çözündüğünden emin olun. Her iki kaptaki malzemeler de ısınıp eridiğinde yağa, sürekli karıştırarak damla damla su ekleyin. Kabı ateşten alın ve karışım koyulaşıp soğuyuncaya dek karıştırın. Salatalık suyu çabuk bozulacağından kremi buzdolabında saklamalısınız.

Zeytinyağlı Krem

Lanolin –	½ Yemek Kaşığı
Vazelin –	1 Yemek Kaşığı
Zeytin Yağı –	4 Yemek Kaşığı
Su –	10 Yemek Kaşığı

Yağı eritin, suyu ısıtın ve ikisini ağır ağır karıştırın. Ateşten alın ve diğer malzemelerle karıştırın.

Temizleyici Fındık Kremi

Balmumu –	½ Yemek Kaşığı
Emülgatör	
Balmumu –	1 Yemek Kaşığı
Bebe Yağı –	4 Yemek Kaşığı
Koka Yağı	
(Hindistan Cevizi Yağı)	
(Kabuklarından) –	2 Yemek Kaşığı
Su –	2 Yemek Kaşığı
Boraks –	¼ Yemek Kaşığı
Fındık Dalı Suyu	
(Kaynatılmış) –	1 Yemek Kaşığı
Esans –	Birkaç Damla

Balmumlarını ve yağları emaye bir kaptaki karıştırın ve kaynar suda yavaşça eritin. Ayrı bir kaptaki boraksı tamamen çözünunceye kadar su ile ısıtın ve fındık dalı suyunu ekleyin (kolayca

buharlaşıcağı için bu karışımı sıcak yerde uzun süre tutmamak gerekir). Tüm balmumu eridiğinde iki kabı da ateşten alın ve sürekli karıştırarak su ekleyin. Karışım yoğunlaşıp soğuyuncaya dek karıştırmaya devam edin.

Gül Sulu Temizleyici Krem

Balmumu veya

Parafin – 1,5 Yemek Kaşığı

Emülgatör

Balmumu – 1 Yemek Kaşığı

Vazelin Yağı – 4 Yemek Kaşığı

Gül Suyu – 6 Yemek Kaşığı

Boraks – 1 Çay Kaşığı

Gül Yağı – Birkaç Damla

Balmumu ve yağı yumuşatırken, bir yandan da boraksı tamamen çözünunceye kadar su ile ısıtın. Bu suyu yağa dökerek beyaz bir krem halini alıncaya kadar karıştırın. Karışım soğumaya başladığında birkaç damla gül yağı ekleyin ve iyice yoğunlaşıncaya kadar karıştırmaya devam edin.

Maske - Krem

Kaymak Yağı

(Tereyağı) - 1 Yemek Kaşığı

Jelatin - 1 Yemek Kaşığı

İnce Rendelenmiş

Havuç - 1 Yemek Kaşığı

Bal - 1 Çay Kaşığı

1 yemek kaşığı kaymak yağını jelatinle, 1 çay kaşığı balla ve ince rendelenmiş havuç ile iyice ezerek karıştırın. Kremi yüzünüze sürün ve 20-30 dakika bekledikten sonra yüzünüzden alın.

Cilt Bakım Maskeleri

Eski çağlardan beri güzellik maskeleri ve bunların cilde faydası bilinmektedir. Maskeler cildi temizleme ve besleme için kullanıldıkları gibi, güçlendirici olarak da kullanılırlar. Maskelerin cilde yumuşatıcı, yağlanmayı önleyici, sertleştirici, pürüzsüzleştirici, beyazlatıcı ya da besleyici etkileri görülebilir. Her şey maskenin içeriğine, ısıya, cilde uygulanan maskenin kalınlığına ve uygulamanın süresine bağlıdır. Maskeler kanın cilde hücum etmesini sağlayarak cildi içerdikleri maddelerle beslerler, kırıksıklıkları düzeltirler, cilt daha taze ve esnek bir görünüme kavuşur.

Maske uygulamasından önce elinizi güzelce yıkayın ve yüzünüzü temizleyin. Saçlarınızı bone ile kapayın. Yüze uygulanacak birkaç dakikalık sıcak

ya da kaynar kompres, cildin emme özelliğini artırır. Bunun için pamuklu bir peçeteyi sıcak suya ya da kaynatılmış bitki suyuna batırarak ağzınızı ve burnunuzu açıkta bırakacak şekilde yüzünüze koyun. Cildiniz kuru ise maskenin altına ince bir tabaka halinde besleyici krem sürün. Maske hafif hareketlerle, masaj hatları yönünde uygulanır. Karışım göz çevresine sürülmez.

Maske yüze sürüldükten sonra uzanın, ayaklarınızı uzatarak gevşeyin.

Maske önce soğuk, ardından ılık su ile yıkanır ve cilt losyon ile ovulur. Soğuk suya süt ya da bitki suyu eklemek mümkündür.

Maskelerin etkisi hızlı ve geçicidir, bu yüzden haftada birkaç kez uygulamak ve ardından maskenin içeriğini değiştirmek faydalı olacaktır.

Kuru ve Yaşlı Ciltlerin Bakımı

İhlamur Suyu

İhlamur çiçekleri sıcak suya konur ve birkaç saat bekletilir. Elde edilen su ile yüz ve boyun ovulur. Her üç ayda bir 9-11 gün uygulanır.

Elma Kabuğu Suyu

2 yemek kaşığı elma kabuğu ve 1 yemek kaşığı adaçayı yaprağı 2 bardak kaynar suya atılır ve 20 dakika bekletildikten sonra süzülür. Okşayıcı hareketlerle, sıcak bir şekilde yüze sürülür. Karışıma 1 yemek kaşığı papatya çiçeği eklenebilir.

Isırgan Otu Losyonu

Ilık su ile yüz ve boyun ovulur. Sarğı bezinden göz ve ağız kısmı açıkta kalacak şekilde bir maske hazırlanır. Maske ılık suya, ardından genç ısırgan otu yapraklarından elde edilmiş suya ya da yakıya batırılır. Maskenin ılık kalmasına dikkat edilerek 20–25 dakika yüze ve boyna uygulanır.

Solgun Ciltler İçin Kompres

Eşit oranlardaki şerbetçiotu (tomurcuk), adaçayı (yaprak), ihlamur (çiçek), papatya (çiçek), civanperçemi (ot) karışımından 1 yemek kaşığı 1 bardak kaynar suya atılır. 1 çay kaşığı 1 % oranında sibiryas ginsengi, asya ginsengi ya da akdiken kökü suyu eklenir. Öncelikle yüz ve boyun yağlı krem ile ovulur, ardından elde ettiğimiz kaynar suya batırılmış çok katlı sarğı bezi yüze ve boyna konur. Kompres iyice soğuyana kadar ciltte tutulur. Kompres alındıktan sonra cilt tekrar besleyici krem ile ovulur.

Kayısı Maskesi

İyice olgunlaşmış kayısıların etli kısımları yüze konularak 20 dakika bekletilir. Ilık su ile yıkanır.

Muz Maskesi

Ezilmiş muzlar yüze ve boyna sürülerek 15–20 dakika beklenir.

Patates Maskesi

Haşlanmış patatesler ezilerek, lapa haline gelene dek süt ve meyve suyu ile karıştırılır. Maske yüz ve boyna 20 dakika uygulanır.

Orta boy bir patates soyularak sütte haşlanır ve ezilir. Ilık lapa yüze ve boyna sürülür. 15 dakika sonra yıkanır. Maske cildi beyazlatır ve kırışıkları giderir.

Bahçe Çileği Maskesi

100 g bahçe çileği ezilir, bir tutam sofrasodası, birkaç damla ispiroto, votka ya da şarap eklenir ve iyice karıştırılır. 100 ml süt eklenir. Maske günde 1–2 kez 15–20 dakika uygulanır.

Limonlu Lanolinli Maske

Sıcak su yardımı ile eritilmiş 1 çay kaşığı lanoline 2–3 yemek kaşığı limon damlatılır. Karışım yüze uygulanır ve 30 dakika sonra temizlenir.

Limonlu Bitki Maskesi

Birer çay kaşığı ölçeğinde papatya, sarı kantaron ve civan perçemi (bitki), şerbetçiotu (tomurcuk), böğürtlen (yaprak) ve dağ çileği karışımından 1 yemek kaşığı alınır. 100 ml kaynar suya konur ve bekletildikten sonra süzülür. Elde edile ılık suya 2 yumurta sarısı, 1 çay kaşığı bal ve 1 adet limon suyu eklenir. Tüm bunlar iyice karıştırılır ve yüze sürülür. Maske 25 – 30 dakika yüzde bekletildikten sonra önce kaynar suyla ardından soğuk suyla temizlenir.

Beyaz Civanperçemi Losyon

1 kg civanperçemi bitkisi 3 l suda 10 dakika bekletildikten sonra 5 dakika kaynatılır. Kaynatma işleminde 10 dakika sonra süzülür. Solüsyon olarak kullanılır.

Mercanköşkü Merhemi

Yağ ve lanolin küçük bir tencerede karıştırılarak sıcak su yardımıyla eritilir. 30 g ince kıyılmış mercanköşkü eklenir. Malzemeler karıştırılarak 10 saat boyunca bekletilir. Sabah hafifçe ısıtılır ve bez yardımıyla süzülerek bir kaba ya da kavanoza konur. Sıcak su yardımıyla eritilmiş balmumu elde edilen ılık mercanköşkü yağıyla karıştırılır ve bir kavanoza konur. Elde edilen merhem kuru ve çatlamış ellere sürülür. Mercanköşkü merhemi radikülit* ağrılarına da iyi gelir.

Kavun ya da Karpuz Maskesi

Soyulmuş kavun ya da karpuz içi ince dilimler halinde yüze ve boyna konur ve 15 dakika bekletilir. Maske yıkanmaz, pamuklu tampon ile temizlenir. Maske sonrasında cilde kesinlikle besleyici krem uygulanması gereklidir.

Salata Maskesi

Birkaç yaprak salata yeşilliği ezilerek lapa haline getirilir. 2 yemek kaşığı yakı, aynı miktarda ekşitilmiş krema ile karıştırılarak yüze ve boyna sürülür. 15–20 dakika sonra ılık su ile yıkanır.

* Radikülit: Omurilikten çıkan si kolderinin iltihabı.

Keten Tohumu Maskesi

2 çay kaşığı keten tohumu 2 bardak suya konarak kaynatılır. Elde edilen su sıcak şekilde yüze uygulanır. 20 dakika sonra maske önce sıcak, ardından soğuk su ile temizlenir. Kışın cildin iltihaplanmasını ve rahatsızlanmasını önleyici özelliği vardır.

Kesik Süt ve Havuç Suyu Maskesi

2 yemek kaşığı kesik süt 1 yemek kaşığı bal ve 1 yemek kaşığı havuç suyu ile karıştırılır. Maske yüze 20 dakika uygulanır.

Dereotu Maskesi

1 yemek kaşığı ince kıyılmış dereotu yaprağı ve gövdesi 1 çay kaşığı zeytinyağı ile karıştırılır. Yulaf unu eklenerek lapa hazırlanır. Kalın bir tabaka halinde yüze sürülür ve 20 dakika sonra ılık suyla yıkanır.

Meyve Suyu Maskesi

1 çay kaşığı sek süt 1 çay kaşığı meyve suyu (şeftali, her tür yabani üzüm, portakal, havuç, salatalık ya da karpuz) ile karıştırılarak yüze ve boyna sürülür ve 20 dakika beklenir.

Maydanoz, Tarhun, Biberiye ve Kuzukulağı Suyu

Sayılan bitkilerin yaprakları eşit oranda alınarak 100 ml kaynar süte atılır. Bir süre bekletildikten sonra süzülür ve 2 yemek kaşığı kepek eklenir. Elde edilen karışım 10–12 dakika yüze uygulanır.

Salatalık Maskeleri

- 1) Taze salatalıklar rendelenir ve 5-6 damla limon suyu eklenir. Maske yüze 20 dakika uygulandıktan sonra yıkanır ve yüze besleyici krem uygulanır.
- 2) 1 yemek kaşığı salatalık suyuna 1 yemek kaşığı ılık süt ve 1 yumurta sarısı eklenerek köpük oluşana kadar karıştırılır. Karışıma yavaş yavaş 25 damla gül suyu ya da kuşburnu yaprağı suyu eklenir. Kuru ciltlere maske öncesi besleyici krem uygulamak gerekir.

Havuç Suyu ve Süt Kesigi Maskesi

1 yumurta sarısı 2 yemek kaşığı süt kesigi ve 1 çay kaşığı havuç suyu ile karıştırılır. Maske yüze ve boyna 20 dakika uygulanır.

Yulaf Ezmesi ile Yıkama

1 çay kaşığı yulaf ezmesi 3 bardak kaynar suya atılır ve 30 dakika soğuması beklenir. Ezme şiştikten sonra elde edilen malzeme ile yüz güzelce ovulur. 2-3 dakika yüzde bekletilebilir. Ardından yüz soğuk su ile yıkanmalı ve cildin normal rengine kavuşması beklenmelidir.

Kepek ile Yıkama

1 yemek kaşığı kepek 500 ml kaynar suya atılır. 10 dakika beklendikten sonra 1 yemek kaşığı süt eklenerek yüze uygulanır. 5 dakika sonra bu temizleyici maske önce soğuk, ardından sıcak su ile yıkanarak temizlenir. Uygulama sonrasında cilde besleyici krem sürülür.

Meyveli Yulaf Ezmesi Maskesi

Yulaf ezmesi suya konarak 10 saat beklenir, ardından kaynatılır. Soğutulur ve ılık karışıma arzu edilen meyve suyu eklenir. 10 damla A vitamini eklemek mümkündür. Maske yüze 20 dakika uygulandıktan sonra ılık su ya da süt ile yıkanır.

Meyveli Yumurtalı Maske

1 yumurta mikserde çırpılarak 3 adet iri bahçe çileği veya 1 adet soyulmuş elma eklenir ve köpüklü bir görünüm alınca dek tekrar çırpılır. Maske 5 ila 20 dakika uygulandıktan sonra su ile temizlenir.

Yağlı Ciltlerin Bakımı

Güzellik Buzu

1 yemek kaşığı kurutulmuş ya da 3 avuç dolusu taze aynisefa çiçeği 250 ml suya konarak kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülerek buz kabına doldurulur ve buzluğa konur. Güzelce yıkanmış yüz bu buzlar ile 10 dakika ovulur. Bakım her üç ayda bir 8-10 günlük kürler halinde uygulanır.

Elma Kabuğu Suyu

2 yemek kaşığı elma kabuğu ve 1 yemek kaşığı adaçayı yaprağı 2 bardak sıcak suda 20 dakika bekletildikten sonra süzülür ve sıcak şekilde, okşayıcı hareketlerle cilde uygulanır. Karışıma 1 yemek kaşığı ince kıyılmış civanperçemi eklenebilir.

İri Gözenekli Ciltler İçin Limonlu Yumurta Akı Maskesi

2 çay kaşığı yumurta akı köpürünceye dek çırpılır ve yavaşça ½ çay kaşığı limon ya da keçiyemişi suyu eklenir. Her 4-5 dakikada maske 2 ya da 3 kez uygulanır, ardından cilt çaya batırılmış pamuklu tampon ile temizlenir.

Hollywood Maskesi

2 yemek kaşığı yulaf ya da mısır unu 1 yumurta akı ile köpük oluşumuna kadar çırpılır. Elde edilen karışım yüze 20 dakika uygulanır. Kuruyan maske peçete ile temizlenir. Maske cildi temizleyip güçlendirir ve ona mat bir görünüm kazandırır.

Dağ Öküzgözü Losyonu

5 yemek kaşığı kıyılmış malzeme 500 ml kaynar suya konur ve soğuduktan sonra süzülür. Sabahları ve akşamları yüz temizlendikten sonra, losyona batırılmış pamuklu tampon ile ovulur.

Karahindiba Yaprığı Maskesi

5-8 karahindiba yaprağı ince ince kıyılır, bir tahta kaşık ile ezilir ve 2 çay kaşığı yağı alınmış ekşimik ile karıştırılır. Maskeden önce yüzdeki çiller, lekeler ve kara noktalar karahindiba suyu ile ovulur. 15-20 dakika sonra maske alınır ve cilt ekşitilmiş süt ile yıkanır.

Keten Tohumu Maskesi

1 yemek kaşığı keten tohumu iyice dövülür ve sıcak süte konarak lapa haline getirilir. Karışım yüze ve boyna uygulanır ve soğumasını engellemek için peçete ile örtülür. 20 dakika sonra maske ılık su ile temizlenir.

Yulaf Lapası Maskesi

2 yemek kaşığı yulaf lapası ya da yulaf ezmesi 4 yemek kaşığı süt ile karıştırılır. 30 dakika sonra yulaf şiştiğinde yüze ve boyna sürülür. 20 dakika sonra maske ılık su ile temizlenir.

Salatalık Maskesi

Sulu bir salatalık rendelenir ve ince tabakalar halinde yüze ve boyna sürülür. 20-25 dakika sonra maske nemli bir pamuklu bez ile temizlenir.

Domates Maskesi

Bir elek yardımı ile ezilmiş domateslere aynı miktarda yulaf unu eklenir ve maske yüze ve boyna uygulanır. 15-20 dakika sonra ılık su ile yıkanır.

Kuzukulağı Maskesi

6 – 8 yaprak taze ince kıyılmış kuzukulağı tahta kaşık ile ezilerek 2 kaşık yumurta akı ile iyice karıştırılır. Maske uygulanmadan önce çiller ve lekeler kuzukulağı yaprağının suyu ile ovulur. Maske 10 dakika içerisinde 2 ya da 3 kez uygulanır ve ardından açık çay ile temizlenir.

Ekşi Sütli Güçlendirici Maske

2 çay kaşığı ekşimik eşit oranda meyve ya da sebze suyu ile karıştırılır. ¼ çay kaşığı tuz eklenip karıştırılarak cilde uygulanır. 10 dakika sonra maske ikinci kez uygulanır. 5 dakika sonra maske alınır ve hafif tuzlu su ile yıkanır. Cilt parmak masajı ile kurutulur ve kremlenir.

Havuç Maskesi

İnce bir şekilde rendelenmiş havuç iyice çırpılmış 1 yumurta akı ile karıştırılır ve buğday unu eklenerek homojen kıvama gelinceye dek karıştırılır. Elde edilen karışım yüze 15–20 dakika uygulandıktan sonra soğuk su ile yıkanır.

Salatalık Losyonu

Birkaç adet tohumluk salatalık uzunlamasına kesilerek çekirdekleri çıkartılır ve blendırdan geçirilir. Elde edilen malzemeye çekirdekleri ve suyu

da katılarak ispirto ya da votka eklenir (500 g karışıma 600 g ispirto). Elde edilen karışım ¼'ünü dolduracak şekilde büyükçe bir şişeye konur. Ağzı sıkıca kapanarak 21 gün güneşte bekletilir. Bu süre içinde karışım ¼ oranında artacaktır. Losyon küçük şişelere doldurularak buzdolabında saklanır.

Roma Maskesi

2 yemek kaşığı bezelye unu 2 yemek kaşığı süt suyu ile karıştırılır. Karışım yüze uygulanır ve iyice kuruyana dek beklenir. Parmak uçlarıyla dairesel hareketler yaparak maske temizlenir. Ardından yüz önce sıcak, sonra soğuk su ile yıkanır.

Mayalı Meyve Maskesi

Az miktarda maya taze sıkılmış meyve ya da sebze suyuna eklenerek 20 – 30 dakika yüze uygulanır. Maske önce sıcak, ardından soğuk su ile yıkanır.

Aynisefa Losyonu

2 yemek kaşığı kuru ya da 3 avuç taze aynisefa çiçeği oda ısısındaki 500 ml suya konur ve 2 yemek kaşığı dövülmüş fındık eklenir. Birkaç saat bekledikten sonra süzülür ve günde birkaç kez yüze sürülür.

Tüm Ciltler İçin Bakım

Paris Maskesi

Temizlenmiş yüze lahana tuzlaması yaprağı koyun ve karanlık bir odada 15–20 dakika uzanarak gevşeyin. Maskeyi soğuk su ile yıkayın. Maskenin gençleştirici etkisi vardır ve her tip cilt için idealdir.

Dağ Çileği Maskeleri

1. İnce kıyılmış avuç dolusu dağ çileği yaprağı birkaç ezilmiş dağ çileği meyvesi ile karıştırılarak temiz yüze 10–20 dakika uygulanır.
2. İki üç dağ çileği meyvesi 1 çay kaşığı ekşitilmiş krema ve 1 çay kaşığı bal ile karıştırılır. Maske cilde 15–20 dakika uygulandıktan sonra süte, suya ya da meyve suyuna batırılmış pamuklu tampon ile temizlenir. Bu işlem özellikle hassas ciltler için oldukça faydalıdır.

Çilek Kremi

2 çay kaşığı tereyağı, 1 yumurta sarısı, ½ çay kaşığı bal ve 2 çay kaşığı ezilmiş dağ çileği homojen bir görünüm alıncaya kadar karıştırılır. Krem yüze ve boyna sürülür. 20–30 dakika sonra krem artıkları kağıt peçeteye ya da yumuşak temiz bir peçeteye alınır. 1 saatten fazla kalması durumunda bu krem şifalı özelliğini yitirir. Kuru ve normal ciltler için idealdir.

Çilek Losyonu

30 g orman çileği sapı 100 ml kaynar suya konur ve kapalı bir emaye kaptan 2 – 3 saat bekletilir. Daha sonra süzülür ve 1 g rendelenmiş sabun (sabun tozu ya da sabun kremi), 3 çay kaşığı gliserin ve 1,5 çay kaşığı kafur yağı eklenir. Akşamları bu losyon ile yüz ve boyun ovulur. Gözenekli ciltler için idealdir.

Çilek Sütü

250 g olgun çilek ezilir ve kalın bir kumaş yardımıyla süzülür. Bir tutam içme sodası, birkaç damla ispirto eklenerek güzelce karıştırılır ve ardından 50 ml süt eklenir. Bu sıvı buzdolabında uzunca bir süre saklanabilir. Her cilt için uygundur. Bu karışım günde en az bir kez yüze uygulanmalı, 10 dakika sonra ise oda ısısındaki suyla yıkanmalıdır. Kırıksık ve gevşek ciltlerde bile gençleştirici ve uyarıcı etkisi görülür.

Orman Maskesi

- 1) Birer çay kaşığı ölçeğinde nane yaprağı, papatya çiçeği, sarı kantaron ve ıhlamur çiçeği 2 bardak kaynar suya konur ve 1 saat bekletilir. 1 çay kaşığı gliserin eklenebilir.
- 2) İki avuç buğday 1 l suda 20 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Her gün sabah ve akşam yüze sürülür. Kuru ve hassas ciltler üzerinde şifalı etkiye sahiptir, iltihaplı deriyi yatıştırır.

Üzüm Suyu Maskesi

2- 3 adet üzüm paslanmaz çelikten çatal ile delinir ve suyu yüze ve boyna sürülür. 15-20 dakika sonra maske soğuk su ile yıkanır. Cilde pürüzsüz bir görünüm kazandırır.

Yulaf Ezmesi Maskesi (Herkül Maskesi)

1 yemek kaşığı yulaf ezmesi 1 yemek kaşığı bitkisel yağla ve 2 – 3 yemek kaşığı kaynar suyla karıştırılır. Suya 3 – 5 damla limon damlatmak mümkündür. Soğuduktan sonra maske 15 – 20 dakika yüze uygulanır ve soğuk su ile yıkanır. Bu maske her cilde esneklik ve yumuşaklık kazandırır.

Çilek Maskesi

Taze, sulu çilekler elekten geçirilir ya da ezilir. İçerik elle ya da sargı bezi ile temiz yüze uygulanır. 20-30 dakika sonra soğuk su ile temizlenir. Eğer cilt aşırı hassas ise içeriğe bir miktar taze ekşi krema ya da ekşimik eklenebilir. İltihaplara karşı cildi koruyucu ve hafif gerginleştirici özelliği vardır.

Havuç Maskesi

2 taze havuç ince ince rendelenir, 2 yemek kaşığı un ve 1 yumurta sarısı ile karıştırılır. Elde edilen karışım iyice temizlenmiş yüze uygulanır. 20 dakika sonra önce sıcak, ardından soğuk su ile yıkanır.

Salatalık Maskesi

Salatalık kabukları iyice temizlenmiş yüze konur, üzeri nemli bir pamuklu bez ile örtülür. 20 dakika bekletilir. Yüz yıkanmaz.

Yerelması Maskesi

1 yumru taze yerelması ezilir ve yanmalı, egzamalı, döküntülü, gevşek ve kırışık ciltlere ince bir tabaka halinde yüze sürülmek suretiyle 20-25 dakika uygulanır. Maske alındıktan sonra yüz ılık su ile yıkanır ve canlandırıcı krem ile beslenir. İşlem haftada en sık 2 kere uygulanır. 5-10 seanslık kür cildi temiz, taze ve esnek bir hale getirir.

Otlar Maskesi

Papatya, ıhlamur, lavanta çiçeğinden oluşan karışımdan 2 çay kaşığı ve 1 çay kaşığı adaçayı yaprağı fayans bir havanda ezilir ve lapa haline gelinceye kadar kaynar su ilave edilir. Karışımın üzeri, buharlaşacak şekilde birkaç dakika bir kapak ile kapatılır. Karışım gözkapaklarına gelmemesine dikkat edilerek, ılık bir şekilde 20 dakika yüze ve boyna uygulanır. Maske önce sıcak, ardından soğuk su ile yıkanır. Haftada en çok 1 kez uygulanır.

Kara Frenküzümü Maskesi

Birkaç meyve ezilir, 1 çay kaşığı ekşi krema ve 1 çay kaşığı bal eklenir. Karışım 15-20 dakika yüze uygulandıktan sonra temizlenir ve yüze besleyici krem sürülür. Özellikle kuru ciltler için idealdir.

Eşit oranlarda ince kıyılmış şerbetçiotu (tomurcuk), aloe (yaprak), yulaf (tane), hatmi (kök), akağaç (yaprak), sinirotu (yaprak) üç kez kaynatılmış suda 2-3 dakika kaynatılır. Soğutulur ve ılık bir şekilde, keten bezinden, gözler ve burun açıkta kalacak şekilde hazırlanmış maskeye sürülür. 15-20 dakika yüze uygulandıktan sonra ılık su ile durulanır. Uygulamaya 3 hafta boyunca günde 1 kez devam edilir.

2 bardak gül tomurcuğu 1 bardak votka ile karıştırılır, bir şişeye konur, ağzı sıkıca kapatılır ve 1 hafta bekletilir. Sürenin bitimine bir gün kala ¼'er bardak fesleğen, biberiye ve nane, 6 yemek kaşığı rendelenmiş taze limon kabuğu (portakal, greyfurt, mandalin ya da hepsi birden) 1 bardak kaynar suya konur ve ağzı kapatılır. Ertesi gün her iki karışım da süzülür ve aynı kaba konarak güzelce karıştırılır. Uzun süre aromasını koruması için, elde edilen kolonya koyu renkli bir cam kaba konarak güneş ışığından korunur.

Siyah Mürver Çiçeği Maskesi

Mürver çiçeklerine lapa haline gelene kadar kaynar su eklenir. Karışım ılık bir şekilde sargı bezine sürülür ve 15-20 dakika yüze uygulanır. Yüz ılık su ile yıkandıktan sonra hafif bir kremle beslenir.

Kara Frenküzümü Suyu Maskesi

Bir sargı bezi önce su ile ardından kara frenküzümü suyu ile ıslatılarak yüze ve boyna konur. 30 dakika beklenir. maske alındıktan sonra cilt buz ile ya da çok soğuk suya batırılmış pamuklu tampon ile ovulur.

Beyaz Leylak Suyu

Koyu renk bir cam kavanoz iyice açmış beyaz leylaklarla yarıya dek doldurulur ve çiçekleri iki parmak kalınlığında örtecek şekilde % 90 ispirto ilave edilir. Sıkıca kapatılmış kavanoz ılık bir yerde 6 hafta bekletilir. Kullanım için yine koyu renk bir cam kaba boşaltılmış karışım soğuk su ile % 70 oranında inceltir ve çalkalanır. Bu sıvıya batırılmış pamuklu tampon yüze sürülür.

Banyo Sonrası Losyonu

<i>Su –</i>	<i>4 Yemek Kaşığı</i>
<i>Bebe Yağı –</i>	<i>3 Yemek Kaşığı</i>
<i>Gliserin –</i>	<i>1 Çay Kaşığı</i>
<i>Kaynamış Taze Fındık</i>	
<i>Yaprağı ve</i>	
<i>Dalı Suyu –</i>	<i>1 Çay Kaşığı</i>
<i>Zeytinyağı –</i>	<i>4 Çay Kaşığı</i>
<i>Peygamber Çiçeği</i>	
<i>Suyu –</i>	<i>100 Ml</i>

Bir tencereye su konur, sabun eklenir ve kısık ateşte ısıtılır. Sabun çözüldüğünde tencere ateşten alınır, gliserin; yağ ve fındık ilave edilir. Karıştırarak soğutulur ve peygamber çiçeği suyu eklenir.

Aknelere Karşı Reçeteler

Kavun (Meyve)

Kavun içi 5 dakika pişirildikten sonra ezilir ve süzülür. Elde edilen ılık karışım 10–15 dakika yüze uygulandıktan sonra pamuklu tampon ile temizlenir.

Sarı Kantaron Suyu

Kantaron 1/5 oranında votka ile karıştırılır ve bekletilir. Karışım yağlı, seborrheali*, döküntülü yüzlerde şifalı etkiye sahiptir. Cildi yatıştırır, irinli ve iltihaplı ciltlerin iyileşmesine yardımcı olur.

* Sebehoe: Derideki yağ bezlerinin çalışma bozukluğu sonu ortaya çıkan deri hastalığı.

Aynisefa Suyu (Kadife Çiçeği)

- 1) 2 yemek kaşığı çiçek ya da bitki suyu 50 ml % 70 ispirto, 4 g su ve 5 g kolonya ile inceltilir. Tüm malzemeler güzelce karıştırılır ve 2 gün boyunca ılık bir yerde bekletilir. Daha sonra 5 g % 50 borik asit ve 3 g gliserin ilave edilir. Bu karışım ile günde iki kez yüzünüzü oarak aknelerden kurtulabilirsiniz.
- 2) 3 yemek kaşığı taze ya da 1 yemek kaşığı kuru aynisefa çiçeği 100 g salık asite konur. Bir gün bekletildikten sonra süzülür. 1 kaşık karışıma 1 bardak kaynar su eklenir ve karıştırılır. Bu su ile yüz sabah ve akşam ovulur.

Sirkeli Yabanturpu Suyu

Acırğa kökü iyice yıkanır, rendelenir ve bir şişenin ya da kabın ¾ 'üne doldurulur. Üstü sirke ile doldurulur. 10 gün bekletildikten sonra süzülür. Cilde şu sıra ile sürülür: Oda ısısındaki maden suyu; karışım; ılık su; soğuk su.

Elma Kabuğu Suyu

2 yemek kaşığı elma kabuğu ve 1 yemek kaşığı adaçayı yaprağı 2 bardak kaynar suya konur ve 20 dakika beklenir. Ardından süzülür ve ılık şekilde, okşayıcı hareketlerle yüze uygulanır. Karışıma 1 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz eklenebilir.

Çillere ve Pigment Lekelerine Karşı Reçeteler

Armut Maskesi

Olgun bir armut ezilerek suyu çıkarılır ve etli kısmı yüze sürülür (etli kısmı lapa halini alana kadar sek süt ile karıştırılabilir). 15-20 dakika yüze uygulandıktan sonra cilt ılık su ile durulanır.

Aynisefa Suyu

Taze sıkılmış aynisefa yaprağı suyu ile yüz günde iki ya da üç kez ovulur. En etkili beyazlatıcı yöntemlerden biridir.

Limon ve Salatalık Suyu

Taze limon ve salatalık suyu temiz yüze birkaç tabaka halinde sürülür ve 40-50 dakika beklenir. Cilt yıkandıktan sonra yüze krem uygulanır. Baharda bu işlemi 20 gün boyunca her gün uygulayabilirsiniz.

Kırmızı Frenküzümü Maskesi

Bir miktar taze meyve lapa halini alıncaya kadar nişasta ile karıştırılır ve bu lapa yüze sürülür. 20 - 30 dakika sonra maske alınarak yüz yıkanır.

Karahindiba Maskesi

2 yemek kaşığı taze karahindiba çiçeği ezilerek suyu çıkarılır. Su ve suyu alınmış çiçekler yüze sürülerek 15 dakika bekletilir. Ardından yüz soğuk su ile durulanır.

Maydanoz Maskesi

İnce kıyılmış taze maydanozlar ekşi yoğurt ile karıştırılır ve 2 - 3 saat bekletilir. Elde edilen karışım günde iki ya da üç kez yüze ve boyna sürülür.

İnce kıyılmış taze maydanozlar kaynar suya atılır. Bir süre bekletilip soğutulduktan sonra süzülür. Bu su ile yüz ve boyun ısıtılır.

Havuç

2 yemek kaşığı havuç suyu 20 damla limon suyu ile karıştırılarak günde 2-3 kez 20-30 dakika cilde uygulanır.

Beyazlatıcı Boyun Maskesi

2 yemek kaşığı süt ya da süt suyu, 1 yemek kaşığı aynisefa çiçeği, 1 yemek kaşığı bal, 1 tutam dövülmüş karanfil ve 1 tutam soda karıştırılarak 15-20 dakika boyna uygulanır ve yıkanır. Bu maske cilde taze ve pürüzsüz bir görünüm kazandırarak onu sıkılaştırır ve beyazlatır.

Beyazlatıcı Maske

Eşit oranlarda limon suyu, kırmızı frenküzümü meyvesi, aynisefa yaprağı ve badem yağı dövülüp karıştırılır. Maske sabah ve akşamları 20 dakika uygulanır. Çil ve pigment lekelerini etkili bir biçimde beyazlatır.

Fasulye Maskesi

Haşlanmış fasulyeler çatalla ezilir ve 2-3 çay kaşığı bitkisel yağ ilave edilir. Lapa ılık şekilde 20 dakika yüze uygulanır. Maske ılık su ile temizlendikten sonra yüz soğuk su ile durulanır.

Elma Maskesi

½ elma, 1 yemek kaşığı bal, 1 çay kaşığı askorbik asit, 1 yumurta sarısı, 1 yemek kaşığı elma sirkesi, 3 yemek kaşığı bitkisel yağ mikserde iyice karıştırılır. Yüze sürüldükten 30 dakika sonra yıkanır. Bu tüm cilt tipleri için en etkili maskedir.

Cilt İçin Bitkisel Güçlendiriciler

Portakal ve Limon Losyonu

1 bardak süt, 1 dilim portakal, ½ limon, 2 yemek kaşığı pudra şekeri kaynatılır. Soğutulduktan sonra buzdolabında saklanır.

Aynisefa Losyonu

2 yemek kaşığı kuru ya da 3 avuç taze aynisefa çiçeği 650 ml suya konur ve 2 yemek kaşığı kaynatılmış fındık dalı suyu ilave edilir. Bu ilaç yağlı ve sivilceli ciltlere uygulanır.

Elma Kabuğu Losyonu

2 bardak kaynamış suya 4 yemek kaşığı elma kabuğu atılır. 1 yemek kaşığı adaçayı yaprağı ilave edilerek yüze ve boyna uygulanır.

Fındık Losyonu

150 ml gülsuyu 50 ml kaynatılmış fındık sürgünü suyu ile karıştırılır. Aşırı yağlı ciltler için her iki bileşenden eşit oranda kullanılır. Sabah ve akşam yüz ve boyna sürülür.

Salatalık Losyonu

½ soyulmuş salatalık 5 dakika kaynatılır, soğutulur ve süzülür. ½ oranında öğütülmüş fındık ilave edilen karışım buzdolabında saklanır. 4 yemek kaşığı nane ilave edilebilir.

Gülhatmi Losyonu

3 yemek kaşığı gülhatmi yaprağı 300 ml kaynar suya atılır, kapakla örtülerek 5 dakika kısık ateşte kaynatılır. 30 dakika bekletildikten sonra süzülür. Bu su yüze sürülür.

Mürver Çiçeği Suyu

- 1) Bir avuç taze ya da 2 yemek kaşığı kurutulmuş mürver çiçeği yıkanır ve büyükçe bir kaptan 6 yemek kaşığı suya atılır. Tüm gece suda bekletilir ve ertesi gün süzülür. Bu su yüze sürülür.
- 2) 3 yemek kaşığı mürver çiçeği suyu, 3 yemek kaşığı gülsuyu, 3 yemek kaşığı cadı fındığı, 3 yemek kaşığı fındık suyu (dal veya yaprak) ve 1 çay kaşığı borik asit karıştırılır.
- 3) 100 ml mürver çiçeği suyu 4 yemek kaşığı benzoin ile yavaş yavaş karıştırılır. 6 damla mür suyu ilave edilir. 24 saat bekletildikten sonra süzülür. Erkekler bu karışımı tıraş losyonu olarak kullanabilir.

4) 10 yemek kaşığı mürver çiçeği suyu, 5 yemek kaşığı salatalık suyu, 4 yemek kaşığı kolonya, 1 yemek kaşığı benzoin, 100 ml ayran ya da süt, 6 yemek kaşığı mürver çiçeği karıştırılarak 24 saat sonra süzülür. Süt, mürver çiçekleri ile birlikte kısık ateşte 30 dakika pişirilir. Yaklaşık 3 saat bekletildikten sonra tekrar ısıtılır ve süzülür. 1 yemek kaşığı bal ilave edilir. Kaba, gözenekli ve kaşıntılı ciltler için son derece faydalıdır.

Gülsuyu

2 yemek kaşığı gülyağı 4,5 l su ile güzelce karıştırıldıktan sonra yüze sürülür.

Sirke Losyonu

Üzüm Sirkesi – 100 Ml
Karanfil (Kurutulmuş Tohum) – ½ Çay Kaşığı
Lavanta (Kurutulmuş Çiçek ya da Yaprak) – 1 Yemek Kaşığı
Gül (Taçyaprak) – 1 Yemek Kaşığı
Biberiye – 1 Yemek Kaşığı
Gülsuyu ya da Portakal Çiçeği Losyonu – Birkaç Damla

Tüm malzemeler karıştırılır ve en az 7 gün boyunca bekletilir. Karışım günde 2 kez çalkalanır ve kullanmadan önce süzülür. Cilt için ideal bir güçlendiricidir. Seyreltilmiş sirke (1/8) ilave edilir.

Çingene Gülsuyu

Bol aromalı tomurcuk güller geniş ağızlı bir kapta karıştırılır, 1 l su eklenir ve 200 g şeker ilave edilir. 2 saat sonra çalkalanır, süzülür ve serin bir yerde saklanır. Haricen kullanılır.

Sertleştirici Losyonlar

Ballı Su

Bal – 2 Yemek Kaşığı
Kişniş (Tohum) – 2 Yemek Kaşığı
Hindistan Cevizi – 2 Yemek Kaşığı
Karanfil (Tomurcuk) – 1 Yemek Kaşığı
Limon (Kabuk Rendesi) – 4 Yemek Kaşığı
% 70 İspirto – 8 Yemek Kaşığı
Gülsuyu – 4 Yemek Kaşığı
Sardunya veya Portakal Çiçeği Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Benzoin – ½ Çay Kaşığı
Aselbent (Reçine) – ½ Çay Kaşığı
Ağız sıkıca kapalı bir cam kapta karışım 1 hafta boyunca bekletilir. Günde 2 kez çalkalanır. Yüze sürülür.

Aktif Sertleştirici Su

İhlamur Kabuğu Suyu – 8 Yemek Kaşığı
Sandal ya da Hint Cevizi Ağacı Yongası (ya da Söğüt Yongası) – 1 Tutam
Bergamot Yağı – 1 Çay Kaşığı
Lavanta Yağı – ¼ Çay Kaşığı
Karanfil Yağı – 0,125 Çay Kaşığı
Gülyağı – 4 Yemek Kaşığı
Portakal Çiçeği Suyu – 4 Yemek Kaşığı
Bal – 1 Yemek Kaşığı

Malzemeler iyice karıştırıldıktan sonra ağzı sıkıca kapalı bir kapta her gün karıştırılarak 2 hafta bekletilir. Yüze sürülür.

Biberiye Suyu

<i>Biberiye –</i>	<i>2 Yemek Kaşığı</i>
<i>Kabuklu Portakal –</i>	<i>¼</i>
<i>Kabuklu Limon –</i>	<i>½</i>
<i>Nane –</i>	<i>4 Dal</i>
<i>% 70 İspirto –</i>	<i>50 Ml</i>
<i>(ya da Cadı Fındığı veya</i>	
<i>Ceviz Kabuğu Suyu)</i>	
<i>Gülsuyu –</i>	<i>100 Ml</i>

Malzemeler karıştırılarak, ağzı sıkıca kapalı bir cam kapta sık sık çalkalanarak 2-3 gün bekletilir. Haricen kullanılır.

Limon Losyonu

<i>2 Büyük Limon Suyu</i>	
<i>Biber Nanesi –</i>	<i>½ Çay Kaşığı</i>
<i>Cadı Fındığı –</i>	<i>8 Yemek Kaşığı</i>
<i>(ya da Fındık Dalı veya</i>	
<i>Yaprağının Suyu)</i>	
<i>% 70 İspirto –</i>	<i>2 Yemek Kaşığı</i>

Malzemeler büyükçe bir kapta 24 saat bekletildikten sonra süzülür ve yağlı ciltlere uygulanır.

Kafur Yağı Losyonu

<i>Gülsuyu –</i>	<i>100 Ml</i>
<i>Fındık –</i>	<i>½ Bardak</i>
<i>Arı Su –</i>	<i>100 Ml</i>
<i>Kafur Yağı –</i>	<i>1 Yemek Kaşığı</i>

Malzemeler karıştırılır. Losyonun etkisini arttırmak için bir tutam

şap eklenebilir. Losyon süzülükten sonra gözenekli ve lekeli ciltlere uygulanır. Tıraş losyonu olarak da kullanılabilir.

Güneşten Koruyucu Karışımlar

<i>Yağ ve Sirke Losyonu</i>	
<i>Zeytinyağı ya da</i>	
<i>Susam Yağı –</i>	<i>200 Ml</i>
<i>Sirke –</i>	<i>100 Ml</i>
<i>İyot –</i>	<i>1 Çay Kaşığı</i>
<i>Aroma (Lavanta) –</i>	<i>Birkaç Damla</i>

Malzemeler karıştırılır. Plaja gitmeden önce cilde sürülür.

Yağ ve Çay Losyonu

<i>Lanolin –</i>	<i>4 Yemek Kaşığı</i>
<i>Susam Yağı –</i>	<i>3 Yemek Kaşığı</i>
<i>(Ayçiçeği Yağı ya da Susam Lapası)</i>	
<i>Badem Yağı –</i>	<i>2 Yemek Kaşığı</i>
<i>Demli Çay –</i>	<i>100 Ml</i>
<i>Aroma</i>	

Emaye kapta yağ sıcak su yardımı ile eritilir. Tahta bir kaşık ile sürekli karıştırılarak çay eklenir. Karışım soğuduğunda aromatize edici maddeler ilave edilir.

Susam Losyonu

4 yemek kaşığı öğütülmüş susam 1 bardak gülsuyu ile karıştırılır. Sık sık çalkalanarak 24 saat bekletilir. 4 yemek kaşığı votka ilave edilir. Cilt aşırı yanmış ve kararmış ise yanıkta bir gün sonra bu maske cilde beyazlatıcı olarak uygulanır.

Beyazlatıcı Ev Kremi

Fındık Suyu
(ya da Limon

Suyu) – 1 Yemek Kaşığı
Bal – 1 Çay Kaşığı
Öğütülmüş Karanfil – 4 Adet
Süt tozu – 2 Yemek Kaşığı

Tüm malzemeler güzelce karıştırıldıktan sonra elde edilen macun yüze 20 dakika uygulanır.

Limon Karışımı

Yulaf unu, süt ve birkaç damla limon ile sulu bir lapa hazırlayın. Cildi iyice temizler ve benze renk katar.

1 çay kaşığı limon suyunu 2 yemek kaşığı gülsuyu ile karıştırın. Soluk ciltlere ve yıpranmış dirseklere renk kazandırır.

Serinletici ve Yatıştırıcı Bitkisel Karışımlar

Dulavratotu, ısırgan, papatya ya da çay yaprakları 1 bardak suda kaynatılarak elde edilen su yanıklı ciltlere sürülür. Malzeme ve suyun oranı 1/5'tir.

Yanıklı bölgeye taze salatalık dilimleri sürülür.

Birkaç adet çilek meyvesi 1 yemek kaşığı sütle karıştırılarak cilde uygulanır.

Büyük boy bir elma oldukça ince dilimler halinde ya da rendelenerek yüze uygulanır. 20 dakika bekletildikten sonra temizlenir. Özellikle yağlı ciltler için idealdir.

Badem

- 1) 1 yemek kaşığı badem unu kese yoğurdu kıvamına gelecek şekilde su ile karıştırılarak 15 dakika yüze uygulanır. Kuru ve gözenekli ciltler için birebirdir.
- 2) 20 g öğütülmüş badem 1 bardak soğuk süt ile iyice karıştırıldıktan sonra süzülür ve 10 şeker ilave edilir. Karışım ellere ve yüze 5 dakika uygulandıktan sonra cilt serin su ile yıkanır. Kuru ciltlerde eller ve yüzü yumuşatmak için kullanılır.

Avokado

Olgun bir avokado meyvesi 1 çay kaşığı limon suyu ve 1 yumurta akı ile karıştırılarak yüze 20 dakika uygulanır. Serin su ile durulanır.

Kepek

Bir keseye konmuş kepek suya atılarak şişmesi beklenir. şişen kepekler sudan alınarak sıkılır. Gözenekli ciltler için pamuklu bezden küçük bir kese hazırlanarak, içine 4 yemek kaşığı kepek ve 2 adet limon kabuğu konur. Kese birkaç dakika kaynar suda bekletildikten sonra yüze uygulanır.

Arpa

- 1) Arpa unu, 2 çay kaşığı limon suyu ve bir miktar slt lapa halini alıncaya kadar karıştırılır. Bu maske kan dolaşımını artırır ve cildin iyice temizlenmesini sağlar.
- 2) 1 yemek kaşığı bal, 1 yumurta akı ve 1 çay kaşığı gliserin öğütülmüş arpa ile yoğurt kıvamını alacak şekilde karıştırılır. Ellere ve vlcuda uygulanır.

Aloe yaprağı kaynamış su ile yıkanarak kurulanır ve 10 gün buzdolabında saklanır. Bir parça yaprak ezilerek suyu sıkılır ve cilde sürülür.

Buhar Banyosu

Nane (Yaprak)

Bir avuç nane yaprağı 1 l kaynar suya atılır ve 3 damla eter ilave edilir. Yüz kaba yaklaştırılır ve baş bir örtü ile örtülerek 5 dakika beklenir. bu banyo gözenekleri açar, yüzün cildini temizler, ayrıca antiseptik, canlandırıcı ve parlatici etkiye sahiptir.

Bitkisel Saç Bakım İlaçları

Saçlar insanın sağlığının göstergesidir. Ruhsal dalgalanmalar, hastalıklar ve aşırı yorgunluk saçlar üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Kısa saçlar uzunlara göre genellikle daha sağlıklıdır. Saçlardaki kırık ve parçalanmalar yetersiz bakım, güneşin uzun vadedeki etkisi, kuruma, yanlış bir şekilde renk açma, aşırı sık ve yanlış boyama, yetersiz yıkama ya da çok sık sprey kullanımı gibi sebeplerden meydana gelebilir.

Tedaviye saçların bu kötü durumunun sebebinin belirlenmesi ve giderilmesi ile başlanmalıdır. Tek yardımcınız piyasadaki losyonlar değil. Evde de losyon hazırlayabilirsiniz. Hazırladığınız losyonu saçınızı yıkadıktan sonra, son durulamadan önce kullanmalısınız. Losyon 5 dakika saçınızda kaldıktan sonra saçlarınızı güzelce tarayın, durulayın ve kurutun. Aşağıda tarifi verilen tüm losyonlar, masaj ile uygulandıkları takdirde çok daha iyi sonuç vereceklerdir.

Saç boyama için doğal yöntemler kullanılır: Kına, çivit, taze ceviz kabuğu, papatya çiçeği, adaçayı ve kızıl meşe kabuğu gibi.

Kepekten kaçınmak için saçınızı asla sıcak su ile yıkamayın. Yeterli ılıkhtaki suyu tercih edin.

Yıkama suyunu mutlaka kaynatın ve bitkisel sular ile yumuşatın. Başınızı güneşten koruduğunuz gibi, saç diplerinizin donmaması için soğuktan da koruyun. Yine de kepek oluştuysa şu bitkisel reçeteleri uygulayabilirsiniz.

Saç Bakımı İçin Bitkiler

Saç Tipi	Taze Bitkiler	Kuru Bitkiler
Açık	Mürver Çiçeği Papatya Civanperçemi	Papatya İhlamur Çiçeği Civanperçemi
Koyu	Biberiye, Kekik Adaçayı, Bırçalık	Biberiye, Adaçayı Bırçalık, Kına
Yağlı	Aynisela Çiçeği	Aynisela Çiçeği
Kuru	Lavanta, Nane, Ballıbab	Lavanta, Nane, Ballıbab
Soluk ve Cansız	Hatmi, Bırçalık	Hatmi, Bırçalık
Her tip	Isırgan, Rezene Yaprığı	Isırgan Mürver Çiçeği, Kekik Biberiye
Kepekli	Maydanoz, Biberiye Biberiye, Kekik, Isırgan Mercanköşkü, Atkuyruğu	Kedinanesi
Geç Uzayan	Dulavartotu Kökü Atkuyruğu	

Saç İçin Besleyici Karışımlar

Ballı Krem

1 yumurtayı 1 çay kaşığı bal ve 2 çay kaşığı ayçiçeği ya da zeytinyağı ile çırpın. Saç derisine masaj şeklinde uygulayın. 10–15 dakika kafanızı sarın ve şampuanla durulayın. Bu uygulama saçın görünümünü iyileştirir ve kırışıklıkları düzeltir.

Saç Solüsyonu

Kekik (Bitki) – 2 Avuç

Kıyılmış kekik yaprakları 500 ml kaynar maden suyuna atılır. Soğutulduktan sonra süzülür. Elde edilen sıvı, yıkama sonrasında saçlara ve saç derisine sürülür ve bir havlu ile sarılarak 10 dakika beklenir. Kekik her saç tipi için doğal güçlendirici görevini görür.

Saç Görünümünü Hızlı Bir Şekilde İyileştirme

Yumurta – 1 Adet
Hintyağı – 2 Yemek Kaşığı
Sirke – 1 Çay Kaşığı
Gliserin – 1 Çay Kaşığı

Malzemeleri karıştırıp çırpıktan sonra ovarak saç derisine sürün. Ilık bir havlu ile başı sararak bir süre bekleyin ve saçı yıkayın. Saçlarınız daha sık, daha parlak ve yumuşak bir görünüme kavuşacak ve daha kolay şekil alacaktır.

Çingene Losyonu

Orta boy bir soğan soyulup doğranarak 100 ml roma koyulur. 24 saat bekletilir. Soğan parçaları alındıktan sonra kalan sıvı ile saç derisine masaj uygulanır. Saç dökülmesine karşı etkili bir ilaçtır.

Şerbetçiotu Suyu

Birer avuç şerbetçiotu ve kenger çiçeği 1 l suda 20 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Karışım koyu saçlar için yıkamadan sonra durulamada kullanılır.

Güçlendirici Şampuan

Bir kaba 1 l su doldurulur ve 130 g kuru dulavratotu ve ısırgan ilave edilir. 24 saat bekletildikten sonra kaynatılır ve süzülür. Saçları yıkamada kullanılır.

Başak Suyu

Eşit oranda sinirotu, papatya çiçeği, adaçayı yaprağı, ada kekiği ve ısırgan alınır. Karışımdan 1 çay kaşığı alınarak 1 bardak kaynar suya atılır. 1 saat bekletildikten sonra süzülür ve bir miktar kara ekmek içi eklenerek lapa halini alana kadar karıştırılır. Karışım ılık şekilde saç derisine uygulanır ve baş bir havlu ya da bant ile sarılarak 2 saat beklenir. saçlar sabunsuz ılık su ile yıkandıktan sonra açık havada kurutulur.

Romlu Şampuan

2 yumurta sarısı, 2 tatlı kaşığı keten tohumu, 2 tatlı kaşığı rom (votka) karıştırılarak saç derisine 1 saat

uygulanır. Ilık su ile durulanır. Kuru saçlar için idealdir.

İyileştirici Şampuan

1-2 yemek kaşığı şampuan, 1 yumurta ve 1 yemek kaşığı toz jelatin karıştırılarak, topak oluşmayacak şekilde yavaşça çırpılır. İçerik ile saçlar yıkanır.

Isırgan Losyonu

- 1) Taze ısırgan otu yapraklarının suyu ya da 1 çay kaşığı kuru yaprağın kaynatılmış suyu, termosta 1 saat dinlendirilmiş 1 bardak kaynar suya ilave edilir. Haftada bir kez masaj şeklinde saç derisine uygulanır.
- 2) 100 g ince kıyılmış ısırgan otu yaprağı 250 ml kaynar suya ilave edilerek, kısık ateşte 30 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra 2-3 yemek kaşığı sirke ilave edilir ve haftada 1-2 kez saç derisine uygulanır.

Selam Otu Maskesi (Yaban Kerevizi)

2 çay kaşığı selam otu kökü kökü 1 bardak kaynar suya ilave edilerek, 5-6 saat termosta bekletilir. Soğuduktan sonra süzülür. Yıkamadan önce saçla sürülür, baş bir havlu veya örtü ile örtülerek 2 saat beklenir. Daha sonra saç 1 yumurta sarısı, kara ekmek ya da bebe sabunu ile (şampuan ile değil) yıkanır. Haftada 3-4 kez uygulanır.

Saç Boyama

Kına

Kına kimyasal boyalar gibi saçların kimyasal yapısını değişikliğe uğratmaz. Ne var ki kınada saçın rengini öngörmek epey zordur, zira bu saçın yapısına ve renk tonuna göre değişir. Bunun için önce saçın sadece bir tutamını boyamanız önerilir. Kına ile boyamanın birkaç yolu vardır. Eşit oranda kına ve kaynar kahve ya da çayı macun kıvamını alana kadar karıştırın. Karışıma 1 yumurta ya da 1 yemek kaşığı hintyağı ekleyebilirsiniz. Bu ilaveler sayesinde kına saça daha iyi yapışacaktır. Macunu sıcak su yardımı ile ısıtın, 10-30 dakika bekletin. Soğuduktan sonra kaynatın ve ateşten alarak 1 yumurta ya da 2 yemek kaşığı hintyağı ekleyerek saç derisine masaj şeklinde uygulayın (lastik eldiven kullanın). Saçların kuru uçları daha gözeneklidir ve daha çabuk boyanır. Macunu başınızda 30 dakika ile 3 saat beklettikten sonra saçlarınızı yıkayın.

Öğütülmüş indigo bitkisinin yaprakları (çivit) saça mavi tonlarında siyah renk veren bir boya olarak kullanılabilir.

Ceviz (Kabuk)

Malzememiz ½ oranında su ile inceltilmiş amonyakla karıştırılır. Elde edilen boya saçlara mükemmel bir kahverengi renk kazandırır. Bileşenlerin oranı arzu edilen renk tonuna göre ayarlanır.

Papatya

Papatya suyu saçlara altını bir ton kazandırır ancak kirlenmiş saçları boyamaz.

Kızıl Meşe

Kızıl meşe kabuğundan elde edilmiş su ile saçlar durulanır. Saçlara çok hoş siyah bir ton kazandırır.

Adaçayı (Yaprak)

1) 4 yemek kaşığı adaçayı yaprağı 1 bardak suda bekletilir. Bu su her gün beyazlamış saç diplerine uygulanır. Birkaç gün sonra saç rengi değişecektir. İstenen ton yakalandıktan sonra bu su saçlara haftada bir kez uygulanmaya devam edilir.

2) Elde edilen su macun kıvamı alıncaya kadar arı kil ile karıştırılır. Macun saçlara 30 dakika uygulandıktan sonra yıkanır. Daha koyu bir ton yakalamak için su yerine demlenmiş çay ilave edilmelidir.

Kepeğe ve Saç Dökülmelerine Karşı

<i>Eğir Kökü –</i>	20 G
<i>Dulavratotu Kökü –</i>	20 G
<i>Aynisefa Çiçeği –</i>	10 G
<i>Şerbetçiotu Tomurcuğu –</i>	15 G

Malzemeler 1 litre kaynar suda 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Saç dökülmesine karşı baş, elde edilen sıvı ile bir gece ıslatılır.

<i>Eğir Kökü –</i>	1 Ölçek
<i>Dulavratotu Kökü –</i>	1 Ölçek
<i>Şerbetçiotu Tomurcuğu –</i>	2 Ölçek

5 yemek kaşığı karışım 1 l suda kaynatılır. Haftada 3 kez uygulanır.

<i>Eğir Kökü –</i>	20 G
<i>Büyük Isırgan Yaprığı –</i>	30 G
<i>Devetabanı Yaprığı –</i>	30 G

6 yemek kaşığı karışım 1 l suda 10 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Haftada 3 kez uygulanır.

Akağaç (Huş Ağacı) Yaprığı

Yaprakların kaynatılmasıyla elde edilen su ile saçlar durulanır.

<i>Söğüt Kabuğu –</i>	1 Ölçek
<i>Dulavratotu Kökü –</i>	1 Ölçek

4 yemek kaşığı karışım 1 l suda 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Saç derisine sürülür.

<i>Söğüt Kabuğu –</i>	1 Ölçek
<i>Dulavratotu Kökü –</i>	1 Ölçek

4 yemek kaşığı karışım 1 l suda ağız kapatılarak 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Kellik durumunda saçlara sürülür. Kepek durumunda saçlar bu su ile durulanır.

<i>Meşe Kabuğu –</i>	1 Ölçek
<i>Kuru Soğan –</i>	1 Ölçek

Kabuk suyuna 1 kabuk soğan eklenerek 5 dakika kaynatılır ve süzülür. Yağlı saçların durulamasında kullanılır.

<i>Meşe Kabuğu –</i>	20 G
<i>Söğüt Kabuğu –</i>	20 G
<i>Kekik –</i>	20 G

4 yemek kaşığı karışım, ağzı sıkıca kapatılmış bir kaptan 1 l suya katılarak 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Kelliğe karşı saç derisine sürülür.

Böğürtlen (Bitkisi) Rubus Saxatilis

Kökleriyle birlikte alınmış bitkiden elde edilen su ile kafa durulanır.

2 yemek kaşığı malzeme için 1 bardak su kullanılır.

<i>Isırgan Yaprığı –</i>	30 G
<i>Devetabanı Yaprığı –</i>	30 G
<i>Eğir Kökü –</i>	20 G

6 yemek kaşığı karışım 1 l suda 10 dakika kaynatılır. 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Bu su ile saçlar haftada 3 kez durulanır.

<i>Isırgan Yaprığı –</i>	2 Ölçek
<i>Püren Yaprığı –</i>	2 Ölçek
<i>Dulavratotu Kökü –</i>	2 Ölçek
<i>Şerbetçiotu Tomurcuğu –</i>	1 Ölçek

7 yemek kaşığı karışım 1 l suda kaynatılır. Bu su ile saçlar haftada 3 kez durulanır.

Isırgan Yaprığı

- 1) 100 g malzeme 500 ml suda ya da 500 ml sirkede 30 dakika kaynatılır. Suyu sıkılarak süzülür. Saçları yıkamada kullanılır.
- 2) 1 yemek kaşığı ısırgan 1 bardak kaynar suda 1,5 saat bekletildikten sonra süzülür. Haftada bir kez saçları durulamada kullanılır.

Büyük Isırgan Yaprığı

1 yemek kaşığı malzeme 1 bardak kaynar suda 1,5 saat bekletildikten sonra süzülür. Yıkamadan ve kurutmadan sonra haftada bir kez saç derisine sürülür.

Limon

Doğal limon suyu eklenmiş ılık su ile (1 litre suya 2 çay kaşığı limon suyu) saçlar durulanır.

<i>Dulavratotu Kökü –</i>	1 Ölçek
<i>Püren (Dal ve Yaprak) –</i>	1 Ölçek
<i>Devetabanı Yaprığı –</i>	1 Ölçek

Dulavratotu kökü 15 dakika kaynatıldıktan sonra püren, 10 dakika sonra ise devetabanı ilave edilir.

<i>Dulavratotu Kökü –</i>	20 G
<i>Eğir Kökü –</i>	20 G
<i>Şerbetçiotu Tomurcuğu –</i>	5 G
<i>Aynisefa Çiçeği –</i>	10 G

6 yemek kaşığı malzeme 1 l suda 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Haftada 3 kez saçları durulamada kullanılır.

<i>Dulavratotu Kökü –</i>	20 G
<i>Şerbetçiotu Tomurcuğu –</i>	20 G
<i>Aynisefa Çiçeği –</i>	20 G

Karışım 1 l suda 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Saçları güçlendirmek için saçlar bu su ile haftada 3 kez durulanır.

Dulavratotu Kökü

1/10 oranında votka ile karıştırılan malzeme, dökülmeye karşı bir gece saça sürülür.

<i>Dulavratotu Kökü</i> –	25 G
<i>Büyük Isırgan Yaprığı</i> –	25 G
<i>Devetabanı Yaprığı</i> –	25 G
<i>Şerbetçiotu Tomurcuğu</i> –	25 G

Malzemeler 1 l suda 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Saçları güçlendirmek için saçlar bu su ile haftada 3 kez durulanır.

<i>Dulavratotu Kökü</i> –	4 Ölçek
<i>Aynisefa Çiçeği</i> –	2 Ölçek
<i>Şerbetçiotu Tomurcuğu</i> –	3 Ölçek

4 yemek kaşığı malzeme 1 l suda 25 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Saçları durulamada kullanılır.

Dulavratotu Kökü

Kök sökülür, soğuk su ile yıkanır, metal olmayan bir rendeye çabucak rendelenerek suyu sıkılır. Eşit oranda su ile seyreltildikten sonra, saçları güçlendirmek için haftada 2–3 kez saç derisine sürülür.

<i>Kuru Soğan Suyu</i> –	4 Ölçek
<i>Dulavratotu Kökü Suyu</i> –	6 Ölçek

1 ölçek konyak ile karıştırılan malzeme saç derisine sürülür.

Kuru Soğan (Kabuk) – Karanfil –

25 G
5 Tomurcuk

Kıyılmış kabuklar ve tomurcuklar 1 bardak % 70 ispiroto ile karıştırılır. Ağzı kapalı bir kapta 14 gün bekletildikten sonra süzülür. Durulamada kullanılır.

Kuru Soğan

Küçük bir baş soğan rendelenerek bir beze sarılır ve bu tampon saç derisine masaj şeklinde uygulanır. 5–6 saat sonra saç yıkanıp durulanır. Saç yapısını güçlendirerek saçın rengini canlandırır.

<i>Devetabanı Yaprığı</i> –	30 G
<i>Eğir Kökü</i> –	30 G
<i>Isırgan Yaprığı</i> –	30 G

6 yemek kaşığı karışım 1 l suda 10 dakika kaynatılır. 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Haftada 3 kez durulamada kullanılır.

<i>Devetabanı Yaprığı</i> –	1 Ölçek
<i>Isırgan Yaprığı</i> –	1 Ölçek

Karışımdan elde edilen yoğun sıvı ile saçlar durulanır.

<i>Ardıç Dalı</i> –	1 Ölçek
<i>Akağaç Yaprığı</i> –	1 Ölçek

Bir avuç malzeme 3 l suda 5 dakika kaynatılır. 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Durulamada kullanılır.

Yalancı İğde / Sibirya Ananası (Yaprak ya da Meyve)

2 yemek kaşığı malzeme 2 bardak kaynar suda 2–4 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 2 kez, sabah ve akşamları yemeklerden önce 150 ml içilir ve her gece saç derisine sürülür.

Yalancı İğde / Sibiryana Ananası
(Meyve)

Çöpleme (Kök) – 50 G
Hatmi (Kök) – 20 G

Dökülmeye karşı meyve, düzenli olarak yenir (ya da sürgünlerden elde edilen su içilir).

300 ml sirke de kaynatılan çöpleme kökü, hatmi kökünün suyu ile karıştırılır. Karışım sabah ve akşam saç köklerine sürülür.

Yalancı iğde sürgünlerinden elde edilen su ile saçlar haftada 2 kez durulanır, ardından meyvenin yağı saça sürülür. Uygulamadan önce alerji yapmadığından emin olmalısınız.

Pelin (Yaprak)

Sakal ve bıyıkların güçlenmesi için yüz, pelin suyu ile günde 2 kez yıkanır.

Kekik (Bitki) – 20 G
Söğüt (Kabuk) – 20 G
Meşe (Kabuk) – 20 G

4 yemek kaşığı malzeme 1 l suda 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Kepek, kaşınma ve dökülmeye karşı saç derisine sürülür.

Şerbetçiotu
(Tomurcuk) – 1 Yemek Kaşığı
Kızılağaç
(Tomurcuk) – 1 Yemek Kaşığı
Isırgan
(Yaprak) – 1 Yemek Kaşığı

1 l suda 15 dakika kaynatılan malzemeler süzülür. Zayıf saçlar için, haftada 3 kez durulamada kullanılır.

A

Adet kesimi, 243, 262
Akciğer iltihaplanması, 511
Akut bronşit, 57
Akut gastrit, 129
Akut glomerulonefrit, 208
Albüminüri, 481
Alerji, 392, 393, 418, 481, 528, 536
Alkolizm, 439
Amfizem, 481
Anemi, 39, 477, 479, 481, 521, 536
Anjin, 343, 345, 421, 445, 482, 512, 536
Anne sütü yetersizliği, 531
Antibakteriyel, 33
Antiseptik, 235, 394, 549
Apse, 366, 385
Apseler, 366
Aritmi, 15, 16, 17
Arpacık, 339, 340
Artrit, 528
Asidoz, 483
Astenik sendrom, 289, 522
Astım, 82, 83, 483, 513, 536
Aşırı kilo, 536
Ateroskleroz, 28, 30, 33, 51, 474, 478, 487, 536
Aybaşı sendromu, 532, 536

B

Bademcik, 427, 483
Bağırsak enfeksiyonlarında, 474
Bağırsak hastalıkları, 171, 474
Bağırsıklik sistemi, 417, 533, 536
Balgam, 63, 65, 66, 510
Balgam söktürücü, 63, 65, 66, 510
Balgamlı öksürük, 511

Basedow, 474
Basur, 32, 54, 164, 178, 261, 275, 276, 284, 308, 319, 326, 484
Baş ağrısı, 305, 514, 536
Beyin damarları sklerozu, 33
Beyin damarları spazmı, 452
Bitkisel banyolar, 467
Blefarit, 337
Boğmaca, 424, 511, 536
Böbrek hastalıkları, 208, 223, 475
Böbrek rahatsızlıkları, 460, 461, 520
Böbrek taşı, 473
Bronşit, 55, 57, 58, 59, 61, 76, 82, 83, 91, 486, 536
Bronşit astım, 55, 82, 83, 91
Bronşit astım reçetesi, 83
Burkulma, 528
Burun kanaması, 42, 409, 507

C

Cilt hastalıkları, 393, 523
Cilt iltihaplanması, 469

Ç

Çalışma gücü, 448
Çarpıntı, 8, 448, 463
Çaylar, 454, 455, 458, 459, 460, 461, 463
Çiçek, 2, 13, 21, 26, 29, 32, 34, 37, 39, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 101, 103, 107, 123, 129, 133, 135, 138, 144, 146, 148, 150, 153, 156, 157, 164, 175, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 194, 195, 196, 197, 199, 200, 201, 202, 203, 206, 230, 232, 235, 253, 281, 309, 344, 349, 350, 363, 364, 365,

366, 368, 369, 370, 371, 372,
373, 374, 378, 379, 380, 381,
382, 383, 385, 386, 387, 388,
389, 390, 396, 397, 399, 400,
401, 402, 403, 404, 405, 406,
407, 408, 409, 410, 412, 415,
416, 421, 422, 423, 424, 425,
426, 427, 428, 429, 430, 432,
434, 435, 438, 441, 444, 446,
447, 455, 456, 458, 459, 460,
461, 462, 463, 464, 465, 466,
468, 470, 486, 559, 563

D

Damar sertliği, 5, 6
Damar yırtılmaları, 515
Demir anemisi, 478
Deri iltihabı, 536
Difteri, 434, 488
Disikinezya, 172, 173
Dispepsi, 97, 156, 159, 431, 488
Diş ağrıları, 533
Diş ağrısı, 395, 396, 536
Dişeti kanamaları, 399
Diyabet, 98, 99, 272, 474, 489,
533, 536
Diyabetes, 98, 283
Dizanteri, 412, 489
Dolama, 368
Donma, 536
Donmalar, 372
Döküntü, 371, 385

E

Egzama, 375, 376, 377, 378, 379,
380, 386
Eklem ve omurga rahatsızlıklar,
471
Enerji ve güç vermede, 475
Enfeksiyon, 58, 500
Enfeksiyonlar, 56, 243

Enterokolit, 97

F

Felç, 13, 489, 495
Fıtık, 428, 490
Fistül, 490
Flegmon, 366, 370

G

Gastrit, 96, 126, 130, 131, 132,
133, 134, 154, 158, 328, 475,
490
Gaz, 97, 458, 518
Gebelik, 258
Gece altını ıslatma, 428
Geğirme, 97, 103
Gıda çürümeleri, 517
Gıda zehirlenmeleri, 519
Göz hastalıkları, 336
Göz iltihabı, 338, 341
Gözleriniz yorulduysa, 548
Gözünüzün parlaklığı, 547
Grip, 56, 57, 406, 461, 462, 464,
491
Guatr, 30, 491
Gut, 272, 491, 536
Güçlendiriciler, 418, 419, 441,
562
Güneş yanıkları, 374, 527, 536

H

Hafif müshil, 477
Halsizlik, 492, 493, 521, 536
Hamilelik, 519, 533
Hastalanmayı önleyici, 449
Hemeroit, 96
Hemoroit, 167, 170
Hepatit, 175, 176, 177, 194, 195,
460
Heyecanlanma, 435

Hipotoni, 17, 18, 19
Histeri, 297

I

İdrar kesesi, 222, 223, 224, 225,
226, 227, 461
İdrar kesesi hastalıkları, 222, 224,
225, 226, 227
İdrar söktürücü, 188, 189, 191,
222, 473
İdrar taşları, 184, 185, 186, 187,
188, 223
İdrar tutamama, 237
İdrar zorluğu, 536
İktidarsızlık, 257, 492, 497
İktidarsızlıkta, 265
İrinli, 386, 388
İrinli cilt hastalıkları, 388
İshal, 108, 426, 459, 479, 492,
536
İskorbüt, 493, 529, 536
İsteri, 297
İştah açıcılar, 97
İştahsızlık, 97, 129, 412, 475
İştahta azalma, 517

K

Kabız, 112
Kabızlık, 14, 157, 158, 476, 493,
515, 536
Kadın üreme sistemi, 238
Kalp atışları, 8
Kalp hastalıkları, 10, 11, 48, 49,
50, 54, 489
Kalp krizi, 5, 6
Kalp yetmezliği, 9, 10, 49, 50, 51,
53
Kan çıbanı, 390
Kan çıbanları, 367
Kanser, 494
Kansızlık, 473

Karaciğer, 174, 175, 178, 190,
198, 200, 201, 202, 241, 438,
475, 494
Karaciğer sirozu, 198, 201
Karaturp, 242, 390, 426, 475, 482,
511, 517, 525, 529, 536
Kardiak aritmi, 15
Kardionevroz, 11
Kardiyo vasküler sistem, 4
Kardiyo vasküler yetersizlik, 37
Kardiyoskleroz, 17
Karın ağrısı, 517, 536
Karın sıkması, 208
Katarakt, 495
Kıran, 382, 449
Kırıklar, 335
Kısırlık, 495, 536
Kızamık, 434, 496
Kızıl, 447, 465, 466, 468, 492,
496, 505, 506, 567, 570
Kolelityazis, 180
Kolera, 414
Kolesterol, 35, 536
Kolit, 97, 118, 140, 141, 142, 198,
496
Kolpit, 253, 255
Konjunktivit, 536
Kora, 496
Kronik böbrek iltihabı, 225
Kronik bronşit, 58
Kronik gastrit, 130, 133, 154
Kronik hepatit, 176
Kuduz, 451
Kurtçuk, 478, 518, 536
Kuru cilt, 546, 547, 554, 565
Kürtaj, 258, 536

L

Lahana suyu, 104, 476, 482
Larenjit, 343, 345, 346, 347, 496
Lichen planus, 377
Lökre, 253

Lösemi, 497

Orta kulak iltihabı, 434

Otit, 434, 513

M

Mantar, 128, 357, 441, 536

Mantar hastalıkları, 357

Menenjit, 497

Menopoz, 264, 497, 532, 536

Menoraji, 248, 249

Merkezi sinir sistemi, 446, 467

Mesane iltihabı, 208, 222, 223

Metabolizma bozuklukları, 467,
473

Meteorizm, 154, 155, 163, 536

Mide asidi, 448

Mide hastalıkları, 145, 146, 147,
148, 150, 152, 153

Mide hazımsızlığı, 157

Mide ülseri, 137, 139, 160, 452

Mide ve bağırsak, 477

Midenin düzensiz, 517

Migren, 498

Miyokardi, 50, 54

Müşil, 462

N

Nasırlar, 356

Nefes darlığı, 54, 55, 513, 536

Nefrit, 208, 499

Nemfomani, 499

Nevralji, 499

Nevrasteni, 294, 499

Nevrit, 499

Nevroz, 295, 296, 310, 468, 500

Nezle, 56, 57, 343, 512, 536

Nişasta, 468

Normal cilt, 545

Nörodermatit, 375

O

Obezite, 500

Ö

Ödem, 218, 222, 500, 520

Ödemler, 9, 363

Öküstürk, 3, 28, 30, 55, 56, 57, 58,
59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67,
68, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77,
78, 79, 80, 81, 84, 85, 86, 87,
88, 89, 90, 91, 93, 94, 96, 106,
119, 126, 143, 149, 161, 211,
221, 252, 256, 281, 314, 344,
346, 348, 353, 389, 406, 407,
416, 422, 456, 461, 501, 536

P

Pamukçuk, 427

Pancar suyu, 480, 514, 515, 522,
530, 532

Pielit, 208

Piyelonefrit, 228

Plevrit, 55, 61, 481

Plörazi, 93

Pnomoni, 61

Prostat, 268, 270, 501

Psoriasis, 384, 394

R

Rahim boynu erozyonu, 256

Rahim içi yaralanma, 452

Rahim miyomu, 252, 253

Raşitizm, 423, 424, 502

Rinit, 502, 536

Romatizma, 312, 331, 449, 461,
502, 528

S

Saç boyama, 567

Saç dökülmesi, 388, 389, 527,
536, 568, 570
Saçlar, 527, 567
Safra kesesi, 175, 179, 186, 187,
195, 196, 197, 198, 200, 229,
460, 516
Safra kesesi hastalıkları, 516
Sağırılık, 502
Sakinleştirici, 293, 463
Sarılık, 202, 438, 503
Sedef, 13, 17, 25, 26, 28, 30, 31,
32, 33, 34, 43, 49, 53, 74, 100,
121, 197, 223, 231, 240, 241,
242, 245, 263, 281, 283, 297,
298, 336, 384, 503
Sıracı, 431, 503
Sıtma, 414, 504, 536
Sigil, 536
Sigiller, 359, 525
Sindirim bozukluğu, 13
Sinir sisteminin zayıflaması, 479
Sinüzit, 512, 536
Siroz, 201, 202, 504
Sivilce, 504, 526, 536
Siyatik, 505, 533, 536
Skleroz, 498
Soğuk algınlığı, 67, 95, 523, 536
Solunum yolu hastalıkları, 96
Spazmolitik etki, 471
Stomatit, 395, 399, 400, 401, 402,
403
Stomatitis, 398
Streptodermi, 390, 536
Stres, 420, 536
Suçiçeği, 505

Ş

Şişmanlık, 287, 436, 500, 514,
536

T

Tansiyon, 489, 508
Taşların atılması, 516
Ter söktürücü, 64, 66, 67, 549
Tifo, 505
Trakeit, 61
Trombofilebit, 45
Tromboz, 506
Tüberküloz, 411, 506

U

Uyarıcı, 549
Uykusuzluk, 51, 301, 450, 506,
521, 522, 536
Uykuyu düzenler, 450
Uyuz, 355, 370, 525, 536

Ü

Üremi, 507
Üretrit, 208
Ürolithiasis, 182, 183
Ürtiker, 507

V

Varis, 43, 507
Varisli damarlar, 43
Vitiligo, 449, 536
Vücut ısısı, 510, 512, 536
Vücutta iltihap, 514

Y

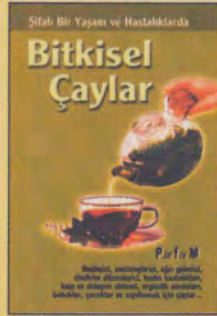
Yaban arısı, 528
Yağlı cilt, 546
Yanık, 373, 451
Yanıklar, 373
Yanma, 107
Yaralanma, 451
Yılan sokması, 391, 536

Yılcık, 366, 416, 507
Yüksek ateş, 470, 523, 536
Yüksek tansiyon, 27, 514

Z

Zatürre, 62, 509, 511
Zayıf saçlar, 573
Zehirlenme, 441, 508
Zor iyileşen yaralar, 385

Biri Mutlaka Sizin İçin



Platform

Hobyar Mah. Çağaloğlu Yokuşu Evren Han No.29-31 Kat 1 D.35
Tel: (0212) 511 22 28 Fax: 513 59 71 Çağaloğlu - İST.
slparis@platformkitap.com • www.platformkitap.com

ISBN 978-605-365-021-8



9 786053 650218