DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

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/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

ARİF PAMUK



Dertlerimizin İlacı

Mutfağımızdaki ŞİFALI BİTKİLER

PAMUK YAYINCILIK

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



PAMUK YAYINCILIK
www.pamukyayincilik.com

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantev.org

Kod:
BİTKİ – 023

Baskı-Cilt
Pamuk Ofset Ltd. şti.
(0212) 628 77 93

Baskı Tarihi
Ocak / 2010

Sertifika No:
1206-34-003153

E-posta
info@pamukyayincilik.com

İnternet satış:
www.pamukyayincilik.com

© Bu kitabın yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince Pamuk Yayıncılık ve Matbaacılık Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti'ne aittir.
İzinsiz kısmen dahi olsa çoğaltılıp yayınlanamaz.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ARİF PAMUK

DERTLERİMİZİN İLACI

MUTFAĞIMIZDAKİ ŞİFALI BİTKİLER

PAMUK YAYINCILIK
ve Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Büyükreşitpaşa Cad. 22/9 Laleli-İst.
Tel-Fax: (0212) 528 60 04 • 522 26 83

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Değerli okuyucularım!

Bütün insanların can attığı en büyük nimet şüphesiz sağlıktır.

"Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi
Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi"

Cihan Padişahı Sultan Süleyman'a ait bu söz sağlığın önemini belirtmeye yeter.

Sağlık Cenab-ı Allah'ın bize lutfettiği en büyük nimettir. Kıyamet günü bu nimetin hesabını vereceğiz. Onun için bu sıhhati korumamız aynı zamanda dinî bir görevimizdir. Efendimiz şöyle buyurmuştur:

"Hastalanmadan sağlığınızın, yaşlanmadan gençliğinizin, fakirleşmeden malınızın kıymetini bilin."

Sağlığınız için her çareye başvurunuz. Bundan maksadımız bedenlerimizin sağlıklı, güçlü, dengeli, neşeli olmasıdır. Ancak bu şekilde hayatın tadını alırız. Bunun için de sağlığımızla yakından ilgilenmeliyiz, kendimizi korumalıyız. Çünkü korunmak çare aramaktan önde gelir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bunun için de evvela beslenmemize dikkat etmek gerekir. Cenab-ı Allah (c.c.) buyuruyor:

"Yiyiniz, içiniz israf etmeyiniz." *[Âraf, 31]*

Bu âyet-i kerime ile Cenab-ı Hak biz kullarına sağlığı korumanın ancak yeme ve içmede itidale riayet etmekle mümkün olacağını, az yeme ve içmenin itidale, çok yeme ve içmenin de hastalığa neden olacağını öğretmektedir.

"Sağlığı korumanın sırrı bu âyet-i kerimede özetlenmiştir."

Sağlık ve afiyet insanın mutluluğu için en önemli faktördür. Mal, servet, makam, şöhret, sıhhat olmadan hiçbir şey ifade etmez. Sağlık demek denge demektir. Bedenin dengeli olması demek organların düzenli çalışması, insanın hastalanmadan güçlü ve neşeli olması demektir.

İnsanın sağlıklı ve dengeli olması için her gün aldığı besinleri ve özelliğini bilmesi gerekir.

Değerli okurlarım!

Bu eserdeki maddelerin % 99'u mutfağınızın bir köşesinde bulacağınız bir biçimde hazırlanmıştır.

Değerli okurlar!

Sizler için özel olarak hazırladığım bu eserde, aradığınız malzemeyi ya mutfağınızda ya da yanıbaşınızdaki marketinizde bulacak, günlerce arama zahmetine katlanmayacaksınız.

En şifalı ve en tesirli olan ve kolayca bulacağınız bitkilere yer verdiğim bu eserle kullanacağınız reçeteyi rahatlıkla hazırlayabileceksiniz. Bu karışımlar bir taraf-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

tan dertlerinizin çaresi olurken diğer taraftan da inleyenlerin derdine derman olacaktır.

Şunu da hatırlatmak isterim.

"Hastalıkların anası çok yemektir."

Eğer aşırıya gitmeden her şeyin normalini yaparsanız, bir hayat boyu Allah'ın izniyle mutluluk içinde yaşayacağınızdan emin olabilirsiniz.

Sağlığınız ve neşeniz daimi olsun aziz okuyucularım.

Arif PAMUK

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

BİTKİLERLE TEDAVİDE TEMEL ESASLAR

1 - Hastalıklar için mutlaka bir hekime danışılmalıdır. Öncelikle hekimin vereceği reçete kullanılmalıdır. Buna alternatif olarak da bitkisel reçeteler kullanılmalıdır.

2 - Bitkilerin yan etkisi (zehirli olabilir) araştırılmadan kesinlikle kullanılmamalıdır.

3 - Bitkisel tedaviler uzun süreli olmalıdır. Bu süre 2-3 aydan az olmamalıdır. Hiç ara vermeden alınmalıdır.

4 - Bitkilerin kalite derecesi iyi olmalıdır. Toplanması, kurutulması ve muhafazası uygun şekilde yerine getirilmelidir.

5 - Alacağınız bitkileri mutlaka, bitkiler konusunda uzmanlaşmış ve güvenilir aktarlardan alınız. Günümüzdeki büyücüler gibi bitkici tedaviciler de çoğalmıştır. Aman ha! Dikkatli olun! **"Yarım hoca dinden, yarım doktor candan eder."** atasözünü unutmayın.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

BİTKİLERDEN İLAÇ NASIL HAZIRLANIR?

1 - Toz Şeklinde:

Bitkilerin kuru halde çekilerek toz haline getirildikten sonra kullanılmasıdır. Bitkisel reçetede alınacak miktar belirlenmiş olup direkt ağız yoluyla alınabileceği gibi bir bardak ılık suya karıştırıldıktan sonra da alınabilir.

2 - Haşlanarak Hazırlanması:

Bir kaba bitkisel reçetede geçen miktarda bitki karışımı konur. Daha sonra üzerine belli bir miktarda kaynar su dökülür. (Mesela: 100 gr. su 2 gr. bitki) Kap iyice kapatıldıktan sonra, kaynar su içinde 15 dk. tutulur, sık sık çalkalanır, 45 dk. oda hararetinde soğutulduktan sonra süzülür. Tatlandırıcı olarak bal ya da pekmez ilave edilebilir.

Not: Bu tip haşlama yöntemiyle yapılan reçeteler günlük alınacağı doz miktarında tüketilmelidir. Diğer günlere bırakılmamalıdır. (UYARI)

3 - Merhem:

Kullanılacak bitki toz haline getirildikten sonra sıvı yağ azar azar ilave edilir ve iyice yedirilinceye kadar karıştırılır. Güneş görmeyen bir yerde mümkünse kapalı cam bir kapta saklanır.

4 - Yağ:

Kullanılacak bitki toz haline getirilip zeytinyağına karıştırıldıktan sonra 2 hafta güneşte tutulur ve sonra süzülerek temiz bir şişede saklanır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

HASTALIKLARI MEYDANA GETİREN UNSURLAR VE ÇARELERİ

1. Kan,
2. Safra,
3. Balgam,
4. Sevda

Vücudun sağlık ve hastalığı bu dört unsura bağlıdır. Bunlar vücutta normal halde bulunurlarsa vücut sağlıklı olur. Biri diğerinden fazla olursa bünyenin sağlığı bozulur, vücutta hastalık belirtileri meydana gelir. Şimdi biz bu dört unsurun durumlarını, onlardan meydana gelen hastalıkları ve çarelerini açıklayalım:

1. KAN: Tabiatı sıcak ve rutubetlidir. Kan tabii havadan meydana gelir. Vücuttaki yeri karaciğerdir. Tabiatı kuru ve soğuk olan bütün gıdalar kanın ilacıdır. Vücuda kan galip olursa **şiddetli baş ağrısı, şişlikler, duyu organlarında tembellik,** vücutta ve **başta ağırlık** ve **bayılmalar** meydana gelir.

Rüyada hacamatçı, kan ve oyuncular görülmeye başlar.

Bu hallerin meydana gelmesi ise daima yağlı, tatlı ve tabiatı sıcak, kan yapıcı gıdaların yenilmesi ile ortaya çıkar.

ÇARESİ: Kan ve kandan meydana gelen hastalıklara karşı: **Ekşi nar, ekşi meyve suları ve sirkeli gıdalar** yenilmeli. Bu gıdalar bir müddet alınırsa kan norma-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

le döner ve kandan meydana gelen hastalıklar da ortadan kalkar.

2. SAFRA: Tabiatı sıcak ve kurudur. Tabii kan unsurundan meydana gelir. Vücuttaki yeri safra kesesidir. Bedeni safra istilâ ederse baş ağrısı, migren, uykusuzluk, nabız yükselmesi, **gözlerin, vücudun sarıya boyanması, dil ve burunda kurulukların** meydana gelmesi, **ağızda acılık, soğuk havadan hoşlanma, başta çıban** ve **sivilcelerin oluşması, daimi bir sıkıntı,** uykuda güneş, savaş ve gök gürültüsü gibi hallerin görülmesi vücudu safranın istilâ ettiğinin belirtileridir.

ÇARESİ: Safranın ve safradan meydana gelen hastalıkların ilacı tabiatı soğuk ve rutubetli olan gıdalarla birlikte şeker, **keçi yağı, arpa suyu - ekmeği, hıyar, karpuz, demirhindi şerbetidir.** Bu maddelerden biri veya birkaç tanesi ağız yolu ile alınmaya devam edilirse safra normale döner, safradan meydana gelen hastalıklar da ortadan kalkar.

3. BALGAM: Tabiatı soğuk ve rutubetlidir. Su unsurundan meydana gelir. Vücuttaki yeri akciğerlerdir. Vücudu balgam istilâ ederse bundan **sedef, sekte, soğuktan olan baş ağrısı, kaşıntı, ağız ve ter kokusu,** yapışkan tükürük çokluğu, **vücut soğukluğu, yemeğe isteksizlik, sıcağı sevme, mide zafiyeti, hazımsızlık, ağızdan ekşi ekşi gaz çıkarma, unutkanlık, tembellik, çok uyuma, idrarın beyaz oluşu** ve uykuda su görme ve yıkanma gibi hallerin görülmesi balgamdan meydana gelen hastalıkların birer belirtileridir.

ÇARESİ: Bal, zencefil, günlük, mesteki, karabiber, deve sütü, susam, mısır ve tabiatı sıcak ve kuru

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

olan bütün gıdalar balgamın ve balgamdan meydana gelen hastalıkların ilâcıdır. Bu maddelerden yeteri kadar alınmaya devam edilirse balgam normale döner ve balgamdan meydana gelen hastalıklar ortadan kalkar.

4. SEVDA: Tabiatı soğuk ve kurudur. Toprak unsurundan meydana gelir. Vücuttaki yeri dalaktır. Sevda kanın yanmasından, mercimek, mısır, sığır eti, patlıcan, tuzlu, ekşili, fasulye ve sevdevi gıdaların çok yenmesinden meydana gelir. Belirtileri: **Vücutta durgunluk, uyku azlığı, şiddetli susuzluk, gözlerde kuruluk, çok su içme, kanın koyu ve siyah oluşu, düşünce bozukluğu, vesvese, idrarın kırmızıya boyanması, kuru öksürük, dalak sancısı, sıkıntı, keder,** uykuda korkulu rüyaların yani siyah eşyaların ve cenazelerin görülmesi, **herşeyden korkma** gibi belirtilerin meydana gelmesi sevdanın vücudu istilâ ettiğinin birer belirtileridir.

ÇARESİ: Sevda ve sevdadan oluşan hastalıkların devası: **birer bardak süzme bal şerbetine 3'er gr. çekilmiş zencefil, karabiber ve mesteki ilave edilerek içilmeli. Şekerli inek sütü, tereyağı, şeker, pırasa, koyun sütü** gibi tabiatı sıcak ve rutubetli gıdalar alınması ile sevda normale döner ve sevdadan meydana gelen hastalıklar ortadan kalkar.

Hastalıksız bir yaşam için:

"Acıkmadan sofraya oturma. Doymadan da kalk."

Eğer bu tavsiyeye uyarsak hastalıksız bir hayat sürdürürüz. *(Teshilül Menafi: 7-890)*

Arif PAMUK

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

SIHHATLİ YAŞAMAK İÇİN

Dünya tıp bilginlerinin çeşitli ülkelerde yayınlanan aylık bültenlerini kaynak olarak ele alırsak, uzun ve sıhhatli yaşamak için şu kurallar öngörülmüştür:

1. YEME - İÇME

Her türlü sebze, bütün meyveler ve yoğurt başlıca beslenme kaynağınız olsun. Yoğurdu bilhassa ihmal etmeyiniz. **Fazla etten, ekmekten, tatlı, tuzlu, ekşi, baharat, yağ ve alkolden uzak durunuz.**

2. ŞİŞMANLIKTAN SAKINMA

Sağlıklı yaşamanın en önemli şartı kalbin düzenli çalışmasıdır. Kalbe en büyük yükü fazla kilolar verir. Fazla kilo, kalbe taşıyamayacağından fazla yük yüklemek demektir. Fazla yüklenen bir hamal nasıl tökezler düşerse, çok kilolu bir vücuttaki kalp de her an durabilir. **1 gr. tuz 20 gr. suyu vücutta tutar. Tuzu azaltınız. Aşırı yemeyiniz.**

3. EVLİLİK HAYATI

Genç yaşta evlenin. Cinsî faaliyetleriniz düzenli olsun.Mutlu bir evlilik hayatı olan erkek ve kadınlar daha çok yaşarlar, ruhen ihtiyarlamazlar.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

4. MORAL

Moralinizi bozmamaya çalışın. Sinirlendiğinizde asabî hareketler yapmayın. Sinirli sözler sarfetmeyin.

Üzüntü ve sinirlilik halinde şunu hiçbir zaman ihmal etmeyin: Açık havaya çıkın ve temiz hava alın. Temiz hava ciğerlerinize daha fazla oksijen akıtır. Fazla oksijen kan dolaşımını düzene sokar. **Düzenli bir kan dolaşımı, sinir sistemini müsbet şekilde sakinleştirir.**

Kırlar, deniz kenarları, ormanlar, yaylalar temiz havanın olduğu her yer vazgeçemeyeceğiniz gezme yerleriniz olmalıdır.

5. İŞ HAYATI - MEŞGULİYET

Hangi yaşta ve hangi durumda olursanız olunuz, meşgul olacak, sizi sosyal, psikolojik ve iktisadî yönden tatmin edecek bir işle meşgul olunuz. Hiçbir zaman boş kalmayınız. **"Çok işim var, başım işten ağrıyor, vaktim yetmiyor."** diyen insanlar mutlu insanlardır. Mutlu insanlar hayattan zevk alırlar. Çünkü hem kendilerine, hem başkalarına faydalı olurlar. Faydalı olan insanlar ruhî bir rahatlık içinde olurlar.

Dünyaya gelişimizin, yaratılmamızın bir sebebi vardır. Her insan önce bunun farkına varmalı, ot gibi bir hayattan vazgeçmelidir.

Tembel insan hiç kimseye elini uzatamayacağı için, kimseye de faydası olmaz. Egoist olur çıkar. Egoist insan mutlu olamaz. Çünkü bir zaman sonra başka insanlarla münasebeti kesilir. İyice yalnız kalır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Emekli olmak demek de, herşeyin bittiği, bir uyku, pinekleme ve zaman harcama devrinin başladığı anlamına gelmez. Emekli, vücutça sağlam olmasa da, kafaca, tecrübe ve görgü ile bilgi yönünden üstün insan demektir.

Bu tecrübe ve kültüründen başka insanların da faydalanması için çaba harcamalı, bir yandan da **spor, gezi** gibi olaylarla hayatını zenginleştirmeli, sağlığını korumalıdır. İnsan ölmeden ölmemelidir.

6. SPOR

Daima spor yapınız. En iyi spor, her yaşta insan için her gün en az 5 km. yürüyüştür. Şekerinizi ve yağ oranlarınızı düşürür. Jimnastik yapın. Jimnastik bütün organların uyumlu hareketini sağlar, kalp damarlarını açar. **"İşleyen demir pas tutmaz"** Jimnastikle, bütün vücut ağrıları ve kireçlenmelerine karşı koymuş olursunuz.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

YÜRÜYÜŞÜN 21 FAYDASI

1- Yürüyüş, kan akımını ve kan damarlarının miktarını artırarak dolaşımı iyileştirir, kalp, damar ve beynin damarsal hastalıkları riskini azaltır.

2- Kalp kası dahil, vücut kaslarını kuvvetlendirerek daha etkin çalışmalarını sağlar.

3- Her kasılmada kalbin pompaladığı kan miktarını artırarak, istirahatte kalbin atım sayısını (nabzı) azaltır.

4- Egzersiz ve stres durumunda **tansiyon yükselmesini önler.**

5- Kan basıncını düzenler.

6- Kalp kasının yan damarlardan beslenmesini destekler. Böylece kalbin ana damarlarında oluşacak **tıkanıklıkları önler.**

7- Şişmanlık riskini azaltır.

8- Sindirimi kolaylaştırır.

9- Beyine oksijen gitmesini artırarak **zihinsel potansiyeli yükseltir.**

10- Lenfatik dolaşıma yardımcı olur.

11- Metabolizmayı uyarır.

12- Solunum kapasitesini artırır.

13- Büyümeyi olumlu etkiler.

14- Kan yağlarının (trigliserid) düzeyini düşürür.

15- İyi huylu kolesterolu yükseltir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

16- Eklem ve kasların esnekliğini artırarak bel ve boyun ağrılarını hafifletir.

17- Kemiklerin sertleşmesini ve kuvvetlenmesini sağlar.

18- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.

19- Yorgunluğu azaltır.

20- Uykusuzluğu önler.

21- Şekeri düşürür.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

BESİNLERDEKİ UYUM

1 - Asitli maddelerle, karbonhidratlı (nişastalı) maddeler aynı zamanda yenmemeli, nişastalılar alkali vasatta sindirilir. Meyvelerdeki asit tükürüğün alkali özelliğini bozar.

2 - Nişastalı (unlu) maddelerle proteinli maddeler aynı zamanda yenmemeli. Proteinler asit yapar. Önce protein sindirilir, asit salgısı ile sonra nişastalılara da nişasta fermente olur.

3 - Proteinle protein aynı öğünde yenmemeli. Et, yumurta, azotlu meyveler; fındık, ceviz, badem, muz. Bütün proteinler midede asit yaratır.

4 - Asitli maddelerle proteinler pepsinin oluşmasına asit engel olur. Midede proteinler çürür ve mide öz suyunun miktarı azalır veya artar. Protein asitli maddelerle aynı zamanda yenmemelidir.

5 - Yağlı maddeyle proteinli maddeler aynı zamanda yenmemeli. Yağ mide usaresinin miktarını kısıtlar, sindirimi geciktirir. Tereyağı, krema, sıvı yağlar, soslu yemekler, yağlı etler gibi besinleri, cevizle, peynirle, yumurtayla veya etle aynı zamanda yememeli, ancak o öğünde bol miktarda çiğ yeşil sebze yenilirse, yağın proteinler üzerindeki etkisi kalmaz.

6 - Şeker ve proteinli madde aynı öğünde yenmemeli. Şeker mide usaresini köstekler, şekerli madde, yal-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

nız başına yenirse, hemen bağırsağa geçer, başka besinlerle yenince uzun zaman kalınca ekşimeye yol açar.

7 - Nişastalı madde ile şekerli madde aynı zamanda yenilmemeli. Şeker unlu maddelerin sindirimini engeller. Şekeri, ekmeğe, tahıla, patates gibi unlu maddelere katarak yememeli.

8 - **Süt ve peyniri aynı anda yememeli.** Midede ikisi birleşince, süt fermente olur. Şekerli süt sindirim aygıtı mukozasını tahrip eder, midede gaz, şişkinlik, yorgunluk, uyuklama, sinirsel dengesizlik yapar. Süt kuruyemişlerle veya az balla içilebilir.

9 - **Sebze ve meyve aynı anda yenilmemeli.** Sebzeler sütle bağdaşmaz, sebzeler hayvansal ve bitkisel proteinle, unlu mamullerle, yumurtayla, yağlarla, tahıl, kuru sebzelerle, peynirle ve yağlı bitkilerle bağdaşır.

10 - Patates, süt ve ürünleriyle, yeşil sebzelerle (çiğ ve pişmiş) bağdaşır.

Kavun karpuz, başka besinlerle yenince mide ve bağırsakta gaz yapar. Yalnız başına yenince kısa zamanda mideden bağırsağa geçer.

Çiğ ve pişmiş meyve aynı öğünde yenmemeli, bağdaşamaz.

Yemekleri çok iyi çiğnemeli, sofradan tok kalkmamalıdır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

NELERİ AYNI ÖĞÜNDE YEMEMELİ?

Protein ve nişastalı madde (bir dilim ekmek hariç).

Nişastalı - ekşi meyve. Tatlı meyve - ekşi meyve. Protein - ekşi meyve. Unlu ile şekerli madde. Taze meyve - şekerli madde. Protein - yağlı madde. Yeşil çiğ sebze - meyve. Şekerli madde - protein. Protein - proteinli madde. Süt ve sütlü madde.

AYNI ÖĞÜNDE NELER YENİLEBİLİR?

Tek nişastalı madde. Tek proteinli madde. Proteinler - yeşil sebze. Unlu maddelerle - yeşil sebze. Ceviz - ekşi meyve, yeşil sebze. Et - yeşil sebze. (Çiğ veya pişmiş). Süt - asit meyve.

Yemekten hemen sonra komposto, tart, krema vs. yenmemeli. Ancak yeşil salatadan sonra yenebilir. Arada bir şey yememek şartıyla.

Yemekten sonra soğuk tatlı ve dondurma yemek sindirimi köstekler.

Aynı öğünde çok çeşitli yemekten kaçınmalıdır.

Beden birkaç hafta protein depo edebilir. Kanda depo edilir, bağırsağa verilir.

Sütte 2 amino asit bulunur. (Lisin, izo leusin) tahıllarda bu eksiktir. Sütle, pirinçle, buğdayla, mısır ve soya

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

fasulyesi, susam, patates, yer fıstığı ile beraber alınırsa % 29 protein oranı artar.

Kuru sebzelerde triptofan, metionin eksiktir. En iyi tamamlayıcısı tahıldır. (Oran % 40 artar.) Mercimek - buğday, mercimek - pirinç, kuru fasulye - pirinç, bulgur - mercimek, buğday - peynir, mısır - fasulye, süt - susam, süt - bulgur, oran % 43 artar.

Taze sebzelerle beraber; susam, ceviz, yer fıstığı alınmalı. Mantardaki amino asitler, yeşil fasulye, bezelye, karnıbahar ile tamamlanır.

Et, karaciğer, böbrek, balık, kümes hayvanları, peynir, yumurta, süt, soya fasulyesinde (aminoasitin hepsi vardır).

Sebze ağırlıklı da: Mercimek, bezelye, nohut, bakla, kuru fasulye, tahıl ve ceviz; bunda proteinlerin hepsi bulunmaz. Kuru sebzede; % 19-24, tahılda; % 18-14, yağlı bitkilerde; % 14-20 protein vardır.

Bitkisel protein: sağlığa zararlı maddelerle kanı kirletmez. Bağırsaklarda faydalı bakteriler geliştirir.

İnsanın vücuduna lazım olan 22 aminoasit vardır: Beden bunun 14 ünü sentez eder. 8 tanesini edemez, dışardan almak zorundadır. Sekiz amino asit: Lösin, izolösin, lisin, metionin, fenil alanın, treosin, triptofan, valin, histidin. **Ay çiçeğinde bu 8 amino asit vardır (yumurtadan daha fazla).**

Meyve ve sebze suları: Yemeklerden 1/2 saat önce veya sabahları aç karnına içilirse gaz ve şişkinlik yapmaz. **Gece yatmadan önce ise uykuyu engeller.**

Su yemeklerden yarım saat önce veya yemeklerden bir saat sonra içilmeli.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Yemeklerden hemen sonra susamak: Fazla yendiğine, iyi çiğnenmediğine ve aşırı tuzlu yendiğine işarettir.

SAKARİN: Taş kömürü katranından yapılır. Şekerden 300-500 kat tatlıdır. Böbrekler için zehirdir.

BAL: Ilık su ile içilirse bağırsakları faaliyete geçirir. Damar sertliğini giderir. Karın ağrılarını keser. (Aç karnına ılık su ile içilirse bağırsak tembelliğini giderir).

Kepek ve az lifli gıdalar yenilirse; kabızlık, kalın bağırsakta divertikül, apandist, basur, kalın bağırsak kanseri vs. olur.

Bağırsakta lifi artırmak için: Yeşil fasulye, kabak, ıspanak, pırasa, havuç yenmelidir. **Günde 3 çorba kaşığı kepek kabızlığı giderir.** Lifli gıdalar; kolesterolu ve safra taşı oluşumunu önler.

OMEGA YAĞLARI: Omega 3; ceviz, fındık, soya fasulyesi, yeşil sebzeler, balık yağında bulunur.

OMEGA 6: Ay çiçeği, pamuk, mısır ve tahıl ürünlerinde vardır. Dengeli beslenmeyi, trigliserit, kolesterini düşürür. Böbrek fonksiyonları, beyin gelişimi, zihinsel aktiviteyi artırır, zekayı geliştirir (gençlerde). Görme yeteneğini arttırır. Güçlü savunma sistemini geliştirir.

Gıdalarla alınan hormon kalıntıları kanser yapabilir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

MUTFAĞIMIZDAKİ ŞİFALI/İLAÇ BİTKİLER

Anason: Balgam çıkartıcı, bağırsak hareketini artırıcı, idrar söktürücü ve sakinleştirici, gaz çıkarıcı.

At kestanesi: Damar büzücü, ağrı dindirici.

Ay çiçeği: İştah açıcı, tükrük bezlerini yumuşatır.

Ayrıkotu: İdrar söktürücü, az zayıflatıcıdır.

Ayva: Meyvesi ishale, çekirdekleri iltihaplanmaya karşı.

Büyük ebegömeci: Balgam söktürücü, yumuşatıcı, basur kanamasını dindirici.

Büyük kuzukulağı: Antiskorbütik, kabız (sıkıştırıcı) yapıcı.

Ceviz: Dezenfekte edici, deri ve saçların büyümesini takviye edici, iştah açısı. Tansiyon düşürücü.

Dağ çileği: İlmi tecrübelere istinaden; tansiyon düşürür, kalp spazmını giderir, **kalp-kenar kan damarlarını genişletir.**

Fındık: İdrar söktürücü, sıtmaya karşı iyi gelir. Cinsel gücü arttırır.

Fasulye: Kanda **şeker miktarını azaltır**, idrar söktürücü, su toplamasını önleyici.

Ihlamur: Terletici, idrar söktürücü.

Isparta gülü: Zayıflatıcı, solucan düşürücü. Kalp kuvvetlendirici.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Isırganotu: Romatizmaya karşı, kuvvetlendirici, kan dindirici. Kansere karşı şifalı.

İncir: Bağırsakları yumuşatıcı, iltihaplanmaya karşı.

Kara hardal: Cildi tahriş eder, solunumu uyarır, safra ayırımını hızlandırır.

Karahindiba: Safra çıkartıcı, idrar söktürücü, solucan düşürücü, iştah açıcı, karaciğer faaliyetini düzenleyici, hastalıklarından arındırıcıdır.

Karaman kimyonu: İştahı uyarır, hazım organlarının hareketlerini kuvvetlendirir, gaz çıkartır. Süt artışını sağlar.

Kavun: Kabız, hararet düşürücü, kan dindirici, mevzii ağrı kesici, iltihaplanmaya karşı.

Kereviz: İdrar söktürücü, iştah açıcı, kolestrolü düşürücü.

Kimyon: Safra çıkartıcı, ağrıları rahatlaştırıcı, gaz çıkartıcı, hazmı kolaylaştırıcı.

Kişniş: Ağrı dindirici, gaz çıkartıcı, öksürük kesici, sindirimi kolaylaştırıcı. Kanamaları durdurucu.

Kızılcık: İshal giderici, kan dindirici, hararet düşürücü.

Lahana: Vücudu toksinlerden zehirlerden arındırıcıdır.

Mısır: Kan dindirici, idrar söktürücü, safra çıkartıcı.

Nane: Ağrı sakinleştirici, antispantik, dezenfekte edici, koroner damar refleks genişlemesini uyarır. Hazmı kolaylaştırıcı. Kalbi kuvvetlendirici.

Nar: Kabız yapıcı, şerit düşürücü.

Söğüt: Kabız yapıcı, hararet düşürücü, kan dindiri-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ci, ağrı kesici. Mevzii iltihaplanmaya karşı.

Subiberi: Ağrı dindirici, kan dindirici.

Suteresi: İdrar söktürücü, kabız yapıcı.

Salep: İltihaplanmaya karşı, yumuşatıcı.

Sarı çam: Balgam söktürücü, salgı bezlerini yumuşatır, idrar söktürücü, damarları genişletici.

Taflan: Ağrı dindirici.

Vişne: İdrar söktürücü, zayıflatıcı.

Yabani gül: Kan dindirici, kabız yapıcı, idrar söktürücü. Kalp kuvvetlendirici.

Yabani kabak: Ağrı kesici, kalp kaslarını kuvvetlendirir, tansiyonu yükseltir.

Yabani lahana: Terletici, idrar söktürücü, sinir yatıştırıcı, midevî. Zehirlerden arındırıcıdır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

PRATİK BİLGİLER

Adale gevşekliklerinde: Kekikle zeytinyağını lâpa biçiminde uygulayabilirsiniz.

Ağız ve dil yaraları için: Çiğ soğan yenmeli.

Adaleleri kuvvetlendirmek için: Kereviz ve sarımsak, yiyiniz

Ağaçların meyvesini korumak: Meyve ağaçları kurşun çember ile çemberlenirse meyveler dökülmez.

Ağırbaşlılık: Başında sekiz adet ardıç tohumu taşıyan kimsede olgunluk meydana gelir. *[T. 338]*

Ağrılarınıza karşı: Zeytinyağlı pırasa yiyiniz. Zeytinyağı içiniz. Zeytinyağı ile masaj yapınız.

Akciğer hastalıkları ve astımda: Sarımsak yenilmeli. Pırasa kaynatılıp içilmeli.

Bademcik iltihabında: Sirke ile gargara yapılır. Ağıza bir çay kaşığı çam sakızı alınarak emilir. Erik yaprağını kaynatıp gargara yapılmalı.

Bağırsak kurdu: Aç karına birer bardak semiz otu usaresi içilmeli.

Bağırsak gazlarına karşı: Nane ile anasonu kaynatıp içiniz.

Bağırsak kurtlarında: Nar çiçeği ve ağacının kabuğu kaynatılıp içilmelidir.

Bağırsak tembelliğinde: Kepeği bol ekmek ve bol sebze yenilmelidir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Balgamda: Soğan yahnisi yenilmeli.

Baş ağrısına karşı: Marulu ezerek başınıza tatbik edebilirsiniz.

Basur: Üzüm yaprağı yakılır, külleri sirke ile hamur yapılıp, basur üzerine tatbik edilir.

Pırasa lâpa yapılarak basur üzerine konulur.

Bal, sarı sabır merhem yapılır ve basura sürülür.

Taze nane havanda hamur yapılarak basur üzerine konulur.

Veya yılanın gömleği un ile hamur yapılıp ekmek gibi pişirilip yenilirse basur geçer. (T. 279)

Belgevşekliği: Yatağının altına bir demet semiz otu koyan ihtilam olmaz. (T. 183)

Beyni kuvvetlendirmek için: Fındık, ceviz ve badem yenir. Koyun sütü içilir.

B-1 vitamini noksanlığında: Bakla yenilmelidir. Bakla, fosfor, kalsiyum ve demir bakımından da çok zengin bir yiyecektir.

Boğmaca öksürüğü: Kestane yaprağı çayı içilmelidir.

Boğaz yaralarında: Tuzlu su ve sirke ile gargara yapılır.

Böbrek taşlarında: Kereviz, arpa, maydanoz, mısır püskülü ve nohut suyu içilmelidir. Nohut yiyiniz veya kaynatarak suyunu bardak bardak içiniz.

Böbrek-mesane kumu: Isırgan tohumu, toz haline getirilir, günde dört veya beş kaşık su ile yutulur. Ayrıca ayrık otunun kökleri ıhlamur gibi kaynatılıp bardak bardak içilebilir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bulantı ve kusma: Nane ve karanfil kaynatılarak içilir.

Bünyeniz zayıf şişmanlamak istiyorsanız: Koyun başını kaynatıp suyunu içiniz. İnciri anasona batırıp yiyiniz.

Büyüden korunma: Tuz ile ev tütsülenir, meydana gelen küller iki bacak arasından doğu tarafına doğru atılırsa, büyü ve nazara mani olur.

Veya mavi bir bez içine bir çay kaşığı mahlep konularak taşınmalıdır. Mahlep ile tütsülenmek de aynı işi görür.

Cin-vesvese: Kabak mikserden geçirilerek suyu içilmeye devam edilirse cinden ve vesveselerden kurtulmaya vesiledir. (T. 369)

Cinsel gücünüzü artırmak için: Ceviz ve fındık yiyiniz.

Çıbanlara karşı: Taştan koparılan bir parça taş, yere düşmeden yakalanır, hastanın üzerinde taşınması sağlanırsa çıbanlardan kurtulur. (Süveydi, 146)

Damar sertliğinde: Anason kaynatılıp bardak bardak içilir.

Veya papatya kaynatılır bardak bardak içilir.

Değiştirme: Pazı usaresi sirkeye katılırsa şaraba çevirir.

Şaraba katılırsa sirkeye çevirir deniyor. (T. 278)

Deniz kaplumbağası: Kemikleri yakılır, tuzsuz tereyağı ile merhem yapılır, kanserli yaraların üzerine konulursa, iyileştirir. (İbni Baytar)

Deri kaşıntısında: Yulaf sapı çayı içilir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Dimağ güçlendirme: Papatya kaynatılıp içilir.

Dinç kalmak için: Kuşburnu reçeli yiyiniz. Pekmezli yoğurt yiyiniz.

Dişiniz ağrıyorsa: Kekik yağı sürünüz.

Evlenemeyen: Evlenemeyen bir kız, saçlarının arasında zümrüt taşırsa evlenmesi kolaylaşır. Sihirden ve ümmü sıbyandan da korunmaya bir vesile olur. (T. 253) Ayrıca çarşamba günü güneş doğmadan defne yapraklarını yakarak tütsülenme de nasibin açılmasına ve evlenmeye fayda sağlar. (T. 348)

Egzamalara karşı: Horoz yağını merhem olarak sürünüz.

El ve ayak siğillerinde: Erkek incir dalı ile siğiller yakılır.

Felce yakalanmış kimselerin: Çam fıstığı yemeleri gereklidir.

Gaz giderici: Anason kaynatılıp bardak bardak içilir.

Grip-nezle: Limon koklamak veya suyunu içmek grip ve nezleye şifa verir.

Göğüs hastalıkları: Ispanak yenilir veya kaynatılıp suyu içilir.

Göz ağrısı, çıban: Nar meyveleri el değdirilmeden ağız ile koparılıp yedi adet yutulursa, bir sene içinde göz ağrısı ve çıban meydana gelmez. (T. 241)

Çarşamba günü güneş doğarken incir ağacının dalı yaprağını açmadan ağacın filizinden dudukları ile koparıp yutan sene boyu göz ağrısı çekmez.

Hava kirliliğine karşı: Soğan yenilmelidir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Hıçkırıkta: Nane usaresi içilmeli veya nane yenilmelidir. Büyük bir bardak su içilmelidir.

Limon suyuna veya sirkeye batırılmış bir şeker yenilmelidir.

Hazımsızlıktan şikayetiniz varsa: Bir oturuşta tek çeşit yemek yemelisiniz.

Ve yemekten sonra biraz yürümelisiniz.

Turp yapraklarını da salata biçiminde yiyebilirsiniz.

İdrar zorluklarında: Çemeni kaynatarak suyunu içiniz.

Nane veya papatya kaynatılıp içilir.

Kiraz sapı, ayrık kökü ve hodan gibi maddelerden birisi kaynatılarak içilirse idrarı söktürür. Kereviz yiyiniz.

İdrar yolları yanmasında: Yoğurt yenilmelidir.

İştahsızlıkta: Soğan, sirke, tuz salata yapılarak yenirse iştahı açar.

İç kanama: Öküzün boynuzu toz haline getirilir birer kaşık yutulur. Semizotu yenilmelidir.

İdrar çıkarmak için: Ayrık otunun kökü ıhlamur gibi kaynatılıp bardak bardak içilmelidir.

Karpuz da idrar söktürmede bir gıdadır.

Anason kaynatılarak bardak bardak içilmelidir.

Papatya kaynatılarak içilebilir.

İdrar yolu hastalıklarında: Karpuz çekirdekleri toz haline getirilip çay gibi demlenerek içilmelidir.

İdrar yanması: Semiz otu kaynatılıp su gibi içilmelidir.

Ispanak kaynatılarak suyu içilir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İdrar zorluğunda: Anason, rezene, kimyon, kereviz ve kavun çekirdeğinden birer çorba kaşığı ile yeteri kadar su karıştırılıp kaynatılır, bal veya şeker ile tatlandırılıp içilmelidir. *[Müntehab-ı Şifa, 113]*

Ayrıca turp ve süt pişirilerek yenilmelidir. Böğürtlen kökü ile nohut da terkip yapılarak alınmalıdır.

Sarımsağın yenilmesi; şahterenin kaynatılarak içilmesi; keten tohumunun yemeklerden önce birer kaşık yutulması da fayda verir.

Söğüt yaprağının kaynatılıp içilmesi de idrar zorluğunu giderir.

İyi beslenmek için: Yumurtadan faydalanabilirsiniz.

İştahsızlıkta: Hardal tohumu tarçınla içilmelidir.

Kabızlıkta: Olgun erik ve incir yenilmeli. Birer kaşık çemen yutulmalı.

Kanı sulandırma: Kekiği ve hünnabı kaynatıp, su gibi içmek kanı inceltir ve sulandırır.

Yakut taşımak kanın sulanmasını sağlar. Kalbi kuvvetlendirir, zehirlenmeyi önler, kalbi ferahlandırır. Vesveseyi önler.

Kanlı basur: Semizotu yenilmelidir.

Kansızlığı gidermek için: Bal, üzüm, pekmez, ıspanak ve hindiba yiyiniz.

Kalp çarpıntısına karşı: Kişniş yiyebilirsiniz.

Sarı leblebi, inir ve maydanoz yenir, arpa suyu da içilir.

Kalp sancısına karşı: Birer kaşık mahlep tozu içiniz.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Kalbinizi güçlendirmek istiyorsanız: Elma yiyiniz. Tarçın ve karanfili demleyerek içiniz.

Karaciğerinizi kuvvetlendirmek için: Sofranızdan hindibayı, karnıbaharı, üzümü eksik etmeyiniz.

Kanser: Isırgan otu lâpa biçiminde uygulanmalıdır.

Isırgan otu, kaynatılarak bardak bardak içilmelidir.

Isırgan tohumları mikserde çekilerek bala karıştırılır, günde dört veya beş kaşık yutulur.

Kan basıncı (tansiyon): Çiğ sebze, yaş meyve ve sarımsak yenilmelidir.

Karın ağrısında: Zencefil veya papatya çay gibi içilmelidir.

Korkulu rüya: 25 gr. kurşun yastığın altına konulursa bilmeden o yastıkta yatan korkulu rüyalar görür. (T. 238)

Yatağın altına semiz otu konursa insanın korkunç rüya görmesine mani olur.

Veya kötü rüya gören yastığının altına bir parça şap koyarsa kötü rüya görmesine mani olur.

Kolesterolde: Belli miktarlarda yulaf kepeği yenilmelidir. Günün belli saatlerinde bedensel hareketler yapılmalı, en azından yürümeyi alışkanlık haline getirmelidir. Hayvani yağlı besinlerden sakınmalıdır. Bütün bir ceviz içi bir bardak suda 24 saat demlenir. Su içilir. Ceviz yenir. Sabahları devam edilir.

Mafsal ağrılarına karşı: Kuru üzüm yiyiniz.

Mantarda: Saf zeytinyağı, gazyağı ve sirke eşit miktarda terkip yapılıp, akşamları yatarken sürülmelidir. (Mücerrebat) Ayrıca çekilmiş keten tohumu, bal ve mum

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

merhem haline getirilip mantarın üzerine konulmalıdır.

Meni ifrazatını artırıcı olarak: Nohut, salep, soğan tohumu, zencefil, badem, çam fıstığı, kestane, hurma, enginar, bakla ve havuç.

Mesane ağrısı: Semiz otu yenilmelidir.

Kaynatılmış arpu suyu içilir.

Mide gazı: Yemeklerde bir tatlı kaşığı çörek otu yenilmelidir veya yemeklerden sonra birer çorba kaşığı çörekoutunu çiğneyip yutmalıdır.

Mide hastalıklarında: Nane, kimyon, semizotu ve hindiba.

Mide şişliğinde: Bir çay kaşığı kimyon yutulmalıdır.

Mide yanmasında: Semizotu suyu veya piliç suyu içilmeli veya birer kaşık yulaf unu yutulur. Üçer yudum süt içilir.

Nazardan korunma: İçine kızdırılmış demir atılan su içmek insanı nazardan korur ve iyileşmesine de sebep olur.

Üzerinde mercan olana nazar değmez. *[T. 112]*

Nazar değen kimse bir tutam şapı bir mangala atarak tütsülenir.

Mangala atılan şaplarda göze benzer çukurlar açılır. Bu şaplar alınarak nazar isabet eden evin kıble tarafına konursa o evde bulunanlara ebediyyen nazar değmez.

Nefes darlığı: Isırgan tohumunu çekip bal ile macun yapmalı, günde dört veya beş kaşık yutmalıdır. 2/3 baş soğan kaynatılıp suyu içilmeli.

Nefes kokmasında: Elma yenir, çiğ sebze suları içilir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Nezlede: Anasonu kor üzerinde yakarak tütsüsü burna çekilmelidir.

Fındık ile karabiber yenir.

Omurgalarınızda ağrı varsa: Piliç suyu zencefil içiniz.

Öksürükte: Siyah turp rendeleyip yiyiniz. Kekik kaynatıp içiniz.

Soğan suyu bal ile karıştırılarak içiniz.

İshal (müzmin): Pelit ağacının palamutları toz yapılıp üç veya dört kaşık yutulmalıdır.

Veya birer adet mazı toz yapılır, birer bardak su ile yutulur, günde üç defa tekrarlanır.

Prostat için: Ihlamur gibi kayısı yaprağı kaynatılıp her gün yedi su bardağı 21 gün içmek prostatı eritir.

Saç dökülmesi: Soğan suyu ile saçı dökülen yerlere masaj yapılır.

Yılanın havı (gömleği) yakılır, zeytinyağına karıştırılır, dökülen saç diplerine sürülürse saçların dökülmesini önler. (T. 279)

Böğürtlen dikenini kaynatıp saçları yıkamak, saçları kuvvetlendirir. (T. 342)

Yeteri kadar iğde çiçeği bir şişeye konarak üzerine zeytinyağı konur. 40 gün sıcak bir yere bırakılır. Elde edilen bu yağ ile saçların diplerine masaj yapılırsa saçları uzatır.

Sancı kesici olarak: Papatya, dereotu, çemen, taze zeytinyağı, tatlı badem yağı, yumurta sarısı, taze süt.

Bu maddeleden herbiri ayrı ayrı kullanılır. Dahili olarak ıhlamur gibi kaynatılıp içilir, harici olarak lâpa biçi-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

minde uygulanır.

Sedef: Soğan usaresi sirke ile karıştırılır. Sedef olan yere sürülür, güneş banyosu yapılır.

Sihir, nazar: Üzerlik otu mavi bir bez içine konarak evin bir yerine asılırsa oradakilere sihir ve nazar tesir etmez.

Kaplumbağanın alt kemiği eve asılırsa sihir ve cin uğramaz. Beyaz bir ipeğe sarılır, ticarethaneye asılırsa ticareti artar.

Üst kemiği tas gibi kullanılarak hamamda başa su dökülürse evlenemeyen erkek ve kızların nasipleri hemen açılır.

Stres-çarpıntı: Akik yüzük taşımak çarpıntı ve sıkıntıyı def eder. (T. 341)

Stressiz yaşamak: Zümrüt taşıyan stres çekmez. Zümrüte bakmak gözleri güçlendirir.

Susuzluk: Balık yendikten sonra üzerine 2 gr. kadar zencefil içmek güzelce hazmettirir ve hararet de önler. (T. 256)

Suyun zararını izale için: Soğan yenilmelidir.

Zalimi huzursuz etmek: Köpeğin köpek dişi, kedinin köpek dişi alınır, köpekten ve kediden alınan tüyler ile dişler tütsülenir evin bir tarafına gömülürse orada bozgun meydana gelir. (T. 394)

Zayıflamak: Kurşun yüzük takmak insanı zayıflatır, deniyor.

Zonada: Bakla yenilmelidir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

MUTFAKLARIMIZDA BULUNAN MEYVELERİMİZİ TANIYALIM

Meyvelerdeki bol posa, bağırsakları çalıştırır. Meyve yiyenlerin gaitaları kokmaz. Yenen meyveler olgun olmalı. Ateşi 38°'yi aşan hastanın midesi salgı yapmaz meyve yerine suları verilmelidir. En iyisi üzüm suyudur. Meyveler yemekten önce yenmeli, sonra yenilirse unlu maddelerle birleşip şişkinlik ve gaz yapar.

ACI BİBER: Acı biberde bulunan Capsaicin adlı madde metabolizmayı hızlandırıp iştihayı kesiyor. Capsaicin bağırsaklardan gelen duyusal bilginin beyne ulaşmasını engelleyerek işe yarar. Bu da düşük yağlı diyetlerde iştihayı kesmenin etkili bir yoludur. Mesajları şaşırtan capsaicin işini iyi yapar. Çünkü beyniniz iç organlardan açlık sinyalini alamaz.

ARMUT: A, B, C vitamin şeker, tanin, Fe, F, Ca, Mg, K, S, Cl, ZN, I, As, Mn vardır. Na ve Cl den yoksun, olduğundan tuzsuz rejimlerde yer alır. K. miktarı yüksektir. Ödemlerde, kalp, böbrek hastalarında içindeki tanin ve potas tuzları ürik asiti eritir. Artrit, gut, romatizmaya iyi gelir.

Her gün bir miktar armut bir süre alınırsa kanı temizler, yüksek tansiyonda başarılı sonuçlar verir.

AYVA: A, B vitamini yönünden zengin, birleşimindeki tanin ve kireç tuzları akciğer yetersizliğine ve vereme iyi gelir. İshali keser.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

AYRAN: Yaz aylarında su ve ayran tüketenlerin sıcaklara bağlı rahatsızlanma riskinin çok düşük olduğu, ayranın içerdiği yoğurt bakterilerinin anti **kanserojen etkisiyle kanserin başlangıcını önlüyor** ve tümör hücrelerinin gelişimini geriletiyor. Kalsiyum potasyum içermesi nedeniyle özellikle kemik ve dişlerin oluşumuna olumlu etki yapıyor. A, B2, B12 ve B D-vitaminleri ile protein deposu olması özelliğini taşıyor. Yoğurt bakterileri taşıyan ayran ayrıca kolesterol miktarını azaltmasının yanı sıra toksit (zehir) maddelerin nötralizasyonunu da sağlıyor.

Yaz aylarında aşırı sıcaklar nedeniyle kaybedilen sıvının yine mutlaka sıvı tüketimiyle geri kazanılması gerekiyor. Bu sıvının sodyum ile klorür iyonları açısından zengin olması büyük önem taşıyor.

BADEM: Yorgunluğu önler, böbrek, mesane ve üreme yollarındaki iltihabı giderir. Baş ağrısı, karaciğer ve böbrek ağrılarını hafifletir.

BAL: Mideye kuvvet verir. Midedeki fazlalıkları dışarı atar. Sindirimi kolaylaştırır. Kolayca kana geçer. Kabızlık vakalarında sıcak bal, ishalde ise soğuk bal şerbeti, bal şerbeti karın ağrısını dindirir. Kansızlığı giderir. Şerbeti damarları açar. Kalp adalesine faaliyet ve zindelik verir. Kalp hastalıklarına faydalıdır. Allerjik vakalarda özellikle bahar alerjisine yakalanan kişiler, alerji yapan koku ve tozun yaptığını bilirse, o çiçek balını yada şerbetini yerse giderir. İçerdiği A, B, C ve diğer vitaminler ile minerallerle insana zindelik verir. Bal dişleri ve diş etlerini temizleyip parlatan bir macundur. Dişleri ve etlerini mikroplardan korur, ağızdaki yaraları tedavi eder. Bal bir şifa kaynağıdır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

BALIK: Kalp hastalığını ve felci önlüyor, kemikleri koruyor, astım tehlikesini azaltıyor. Prostat kanserini önlüyor. Kırışıkları gideriyor, mutluluk ve enerji veriyor. Bunama riskini azaltıyor, gangren olma riskini yarıya indiriyor. Migrene iyi geliyor. İltihabî hastalıkları önlüyor. Haftada bir balık yemelidir.

CACIK: Günde en az bir kase cacık yenmelidir. Faydaları, kalp ve damar sağlığını korur, terlemeyle atılan ve vücut için gerekli olan suyu geri kazandırır. Bağışıklık sistemini güçlendirir.

CEVİZ: Karaciğer rahatsızlığı olanların aşırı tüketmemesi gereken ceviz, içerdiği fosfor ve kalsiyum nedenile zihin yorgunluğunu gideriyor. Kemik ve dişleri güçlendiriyor, kasları rahatlandırıcı bir etki yapıyor. Kırmızı kan hücrelerinin biçimlenmesini sağlarken, kansızlık, rahatsızlığına yakalanma riskini azaltıyor. Bal ile karıştırılıp tüketildiğinde soğuk almış mideye iyi geliyor. Damar sertliğini önlüyor. Enerji veriyor. **Şeker hastaları için hayatî önemi olan insülini artırıyor.** Verem riskini azaltıyor. **Ceviz yağı** mide ve bağırsakları temizliyor. Aromatik kokulu yaprakları kabızlığa, iştahsızlığa, kan temizlenmesine ve hazımsızlığa karşı faydalı oluyor.

Cevizin damar koruyucu, ishal kesici, cildi temizleyici, siğil giderici hipoglisemik ve tümör engelleyici, kan dolaşımı ile karaciğer fonksiyonlarını düzenler, serum kolesterolünün azalmasını sağlar ve anormal antikor oluşumunu engeller.

ÇEMEN: Ca (kalsiyum), Mg (magnezyum), Fitin, Fe (demir), ve organik P (fosfor), bulunur. Yararlıdır.

ÇİLEK: B, C, K vitamini P, Mg, Ca, Na, K, Si, Fe, S,

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Br, I bulunur. Baharda çilek kürü yaparak organlar temizlenir. Nevresteni ve histeriyi alt eder. Bu 2 hastalık aşırı toksin (zehir) birikiminden olur. Allerjiktir. İçinde salisilik asit çoktur. Böbrek taşlarına zararlıdır. Kanı berraklaştırır, akıcılığını sağlar, bağırsakları etkiler, kremasız ve şekersiz yemelidir.

ELMA: A, B1, b2, C vitamini ve B vitamini P, Mg, S, Si, Fe, F. (demir) bulunur. Vagotonilerde, gut, artrit, ürik aside karşı. Fe, anemiklere karşı, sinirleri yatıştırır, kolestrini vücuttan çıkarır, damar esnekliğini verir. Zayıflama kürlerinde, kabızlığa karşı, diş çürümelerine, elmadaki malik asit kuvvetli mikrop öldürücüdür. Her gün 2 elma yemek **enfarktüsü** önler. Elma kürü gastrit, arterit, dizanteri, entere kolit, para tifoya karşı, sindirim esnasında sünger gibi şişerek suyu ve toksinleri (zehir) sürükler, temizler.

ERİK: B, C vitamini Fe, Ca, P, Mg, K, Na, Mn, 'Na az K, P, çok' karaciğer, böbrek, kalb, tuzsuz rejimde erik dışkıyı yumuşatır, lifleri vasıtasile bağırsak boşalmasını sağlar. Mg ve P, sinir hücrelerine faydalı, fermantasyonu önler. Kabızlarda geceden ıslatıp sabah aç karnına suyu ile beraber yemelidir. **Müzmin kabızlığa karşı** pişirilir, limon suyu katılır sabah aç karnına içilir, akşamda elma yenilir.

FINDIK: Yüksek kolestrin riskini azaltıyor, kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu etki sağlıyor. **Kalp krizi riskini % 30 oranında düşürüyor.** E vitamini kaynağı, kaslar ile üreme sistemini koruyor, kanser riskini azaltıyor, saç, deri ve tırnakları koruyor. **Erkeklerde cinsel gücü artırıyor.**

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

GREYFURT: B, C, PP, A vitamini Ca, P, K, Mg.S, Na, Cl, Cu, Mn, sitrik asit. İştah açıcı, damar sertliği varise şifa verir. Kanı, mideyi, karaciğer ve böbrekleri temizler, her sabah yarım greyfurt aç karnına 3 hafta yenmeli, olgun olmalı, şekersiz yenmeli, öğleye kadarda bir şey yememelidir.

HURMA: Sistite, kabızlığa karşı, 2 taneden fazlası karaciğeri yorar. A vitamini gece körlüğüne iyi gelir. B1 vitamini adeleleri kuvvetlendirir. B2, B12 sarılığa Fe, P, kansızlığa, bağırsak tembelliğine karşı bağırsaktaki zehirli maddeleri atar.

IHLAMUR: Öksürük ve balgamı önlüyor, mide şikayetlerini en aza indiriyor, ciltteki lekeleri azaltıyor, stres seviyesini en aza indiriyor, grip ve nezle olma riskini yarı yarıya düşürüyor, göz, saç ve tırnak güzelliğini koruyor, kan dolaşımını düzenliyor, kabızlığın önüne geçiyor. Zayıflamaya yardımcı oluyor. Migren ağrılarını dindiriyor.

İNCİR: A, B, C vitamini ve Fe, Br, mn, Ca bulunur. Göğsü yumuşatır, bağırsağı etkiler, aç karnına yenirse **böbrek taşlarını** düşürür. **Bağırsak tembelliğine** karşı, çekirdekleri lakzatiftir. Nezle, bronşit, laringit hastalıklarına karşıdır.

KARPUZ: Açken tüketilmesi daha faydalıdır. İyi bir diyet meyvesidir. % 90 su vardır. Tokluk hissi verir. İyi bir lif kaynağı olduğundan bağırsak hareketlerini düzenler.

Her gün 1-2 porsiyon yenmelidir. Protein, yağ, karbon hidrat, Fe, selüloz, Ca, P, K, A, C vitamini vardır. Anti oksidan özelliği ile **çeşitli kanser türlerine etkili olan** Beta karotin içerir. Yüksek kalp fonksiyonlarının ve kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olur. (Vücuda alı-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

nan hormonlu gıda kalıntıları kanserojendir.)

Karpuzun % 95 e yakını sudur. Böylece temizleyici bir özelliği vardır. Böbrekleri çalıştırıyor, idrar söktürüyor, böbrekteki üre ve ürat tuzlarını temizliyor. Kum ve taştan yakınanlara iyi geliyor, B ve C vitamini içerir. İçindeki likopen maddesi kalp enfarktüsüne karşı koruyor. Karpuzdan yararlanmak için yemekten çok önce, mide boşken yenmelidir. Yemekten sonra yenilirse sindirim güçlüğü yaratabilir. Besin değeri kabuğunda saklıdır. Kırmızı kısmın altındaki beyaz kısmı da tüketmeliyiz. Kısa sürede çok kilo vermenin yolu karpuz rejimiyledir. Bol miktarda su içermesi, şeker barındırması ve boşaltımı hızlandırmasıyla kilo vermeyi sağlayabiliyor.

KARA ÜZÜM: Aspirin gibi kanı sulandırarak koroner kalp hastalıklarına karşı koruyor. Kara üzümlerin kabuklarında bulunan ve fitoaleksin grubu bileşiklerden olan Resveratrolun kanser oluşumunu engelliyor. İçerdiği meyve asitleri ve lifli yapısından dolayı mideye zarar vermeden böbrek ve bağırsak sisteminin çalışmasını düzenleyip kanın temizlenmesine yardımcı oluyor. Yağların erimesini sağlıyor, vücudu virüslere karşı dirençli hale getiriyor. Kabuk ve çekirdekleri bağırsak metabolizmasını hızlandırıyor. Cildin taze ve temiz bir görünüm almasını sağlıyor, vücudu ve beyin hücrelerini zindeleştiriyor, alerji ve kireçlenmelerde iltihap oluşumunu engelliyor.

KAVUN: Mesane ve böbrek rahatsızlıklarında, limonla beraber yenilirse ürik asitten vücudun kurtulmasına yardım eder.

KAYISI: A, B, C, Pp vitamini glikoz, Mg, Fe, Cu, P,

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ca, S, Mn, Fe, Co, Br, bulunur. Besleyici iştah açıcı, serinletici, sinirleri güçlendirir. Bol Fe vitamini var kansızlığa iyi gelir.

KİRAZ: A, B, C vitamini Fe, Ca, Mg, K, Na, Zn, var. Kanı alkaliye çevirip temizler. İdrar söktürür, artrit, romatizma, damar sertliği, guta faydalı, kabızlığa, ishale iyi, fermantasyonu dezenfekte eder. Siyah kirazın besin değeri daha çoktur. Kabızlıkta kiraz kürü olumlu sonuç verir. Kiraz sapları kurutulup **çay gibi içilirse idrar söktürür.** Bedeni toksinlerden (zehir) korur.

LAHANA: Faydaları, bağırsak çalıştırıcı özelliğinin yanında **kolestrolü** düşürücü, zehirleri vücuttan atıcı etkisi vardır. Ayrıca tuz, potasyum, fosfor, kükürt ve C- vitamini içerir. Yemek sıralamasında ilk sırayı alır.

LİMON: A, B1, B2, B3, C vit. var. C vit. iç guddeleri, özellikle böbrek üstü bezini etkileyerek, cilt altı kanamaları, kırıkların kaynaması **enfeksiyona karşı kan dolaşımını kolaylaştırır.** Kanın aşırı pıhtılaşmasını önler. Tansiyonu dengeler, gut (bir çeşit eklem rahatsızlığı) ve artrite (eklem iltihabı) faydalı, limonda: Ca, Fe, Si, P, Mg, Cu, K, Ca vardır. Limon ayrıca ateşi de düşürür.

Soğuk suyla serinletici sıcak suyla içilirse terletici-dir. Toksinlere karşı sindirimde fermantasyonu önler.

Buruna çekildiğinde nezleyi giderir. Sabah içilen limon suyu bağırsakları harekete geçirir. Bir bardak suya 1/2 veya bir limon normal soğuklukta konmalıdır.

LİFLİ GIDALAR: Besin maddelerinin sindirilmesi ve emilmesine yardımcı olması sindirilmiş besinlerin sindirim sistemi boyunca ilerlemesini sağlayan dalga şeklindeki kas hareketlerinin artmasına yol açar. Yüksek lif-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

li diyet kabızlık, bağırsak divertiküllerispastik kolon sendromu ve bazı bağırsak tümörlerinin önlenmesine yardımcı olur. Başlıca diyetsel lif kaynakları:

Undan yapılmış ekmek, işlenmemiş tahıllar, kepekli makarna ve esmer pirinç gibi rafine edilmemiş komplex karbonhidratlar, kuru yemişler, tohumlar ve baklagiller. Kök sebzeler taze veya kurutulmuş meyveler, kepek içeren kahvaltılık tahıl gevrekleri. Esmer pirincin faydaları: B vitamini deposu, olduğu için proteinleri ve yağları parçalıyor, hazmı kolaylaştırıyor.

MADEN SUYU: Gençlerin ve menopoz sonrası kadınlar ve ileri yaşlardakilerin günlük kalsiyum gereksinimini karşılıyor. Böylece güçlü kemik yapısının oluşması ve korunmasını sağlıyor. Her türlü sportif aktivitede terleme ile oluşan su ve mineral kaybını karşılar ve yorgunluğu hızla giderir. Büyüme çağında, hamilelikte ve yaşlılıkta artan mineral ihtiyacını (mağnezyum, kalsiyum, fosfor ve sodyum gibi) karşılar. Cildin gerekli olan su ve mineral ihtiyacınıda karşılayarak cilde ergin, pürüzsüz ve canlı bir görünüm veriyor. İçerdiği sülfat, bikarbonat iyonları sayesinde sindirim sistemi (mide ve bağırsaklar) ve boşaltım sistemi (böbrekler ve idrar yolları) fonksiyonlarını destekleyip sağlıklı kılıyor. Aynı zamanda dışarıdan sürüldüğündede cildi canlandırıp gençleştiriyor.

NAR: Tansiyonu düşürüp, kalp sağlığına iyi geliyor. Enfeksiyonlara karşı koyuyor. Damar sağlığını olumlu etkiliyor. Kan yapıp enerji veriyor. İdrar söktürüyor. Bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Mikropları öldürücü bir etkiye sahip ve şekeri dengeliyor. Bağırsak parazitlerinin

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

düşmanıdır. İshale karşı iyi geliyor. **Kanser hücrelerini baskılar, özelliklede cild ve prostat kanserini önleyici etkisi vardır.**

SU: Sabahları aç karnına içilen ılık suyun sinir, sindirim ve bağışıklık sistemi açısından faydalıdır. Her gün en az 8 bardak **su içilmeli, suyun kalp ve damar sağlığının en büyük dostudur.** Ne kadar sağlıklı beslenirseniz beslenin, ya da spor yapın, su içmezseniz asla sağlıklı olamazsınız. 8 bardaktan fazlası da bazan sağlık sorunları yaratabilir.

SALATALIK: Kadınların güzelleşmek için baş vurduğu doğal yöntemlerin başında gelir, vücudun kalkanıdır. **Böbrek ve kalp hastalıklarını önlüyor,** enfeksiyonlara karşı dayanıklılığı artırıyor, ve kolesterolü düşürüyor kabızlığı da önlüyor.

ŞEFTALİ: Yaz aylarında, günde bir şeftali yenmelidir. Faydaları: **Kalp rahatsızlıklarını** ve **kanseri önlüyor.** Bol miktarda C, A vitamini folik asit ve potasyum içeren şeftali, sindirim sistemini çalıştırıp hazmı kolaylaştırır, böbreklerin ve safra kesesinin düzenli çalışmasını sağlıyor. Sabahları aç karnına yenmesi öneriliyor.

TAVUK: Küçük bir parça tavuk eti, günlük protein ihtiyacının tamamını karşılıyor ve enerji veriyor. Tavuğu kesinlikle kızartmayacağız ve yağsız tavada pişirmeye özen göstereceğiz.

TAZE FASULYE: Bedenî ve zihnî yorgunlukları gideriyor. Vücudun kuvvetlenmesini sağlıyor, pankreas bezinin gereği gibi çalışmasına yardımcı oluyor. **Şeker hastalığını önleyip, kandaki şeker miktarını düşürüyor,** idrar tutukluğunu gideriyor, albumini düşürüyor, ka-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

raciğer yetersizliğini tedavi ediyor. **Kalbi ve böbrekleri kuvvetlendiriyor** ve kalp çarpıntılarını gideriyor.

YOĞURD: Zararlı bakterilerin üremesini durdurarak bağırsakların düzenli olarak çalışmasını sağlıyor. Sindirim sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasına yardımcı oluyor. Mide rahatsızlıklarını önlüyor. **Şeker hastaları için yararlı** bir besindir. Kan şekerini düzenleyici etkisi bulunuyor. Kaymağı alınmış ve ekşimemiş yoğurt tercih edilmelidir. Bağırsak düzensizliklerinin giderilmesine özellikle çocuk ve yetişkinlerde karşılaşılan ishallerin tedavisine yardımcı oluyor. Bağırsaklarda bulunan tehlikeli ve zararlı mikropların çoğalmalarına ve hatta yaşamalarına engel oluyor. **Kanser riskini** azaltıyor ve **kolon kanserine karşı** koruyucu etkisi bulunuyor. Vücutdaki kolestrol miktarının azalmasına yardımcı oluyor. Bağırsakları temizlediği zararlı bakterileri önleyerek ishal oluşumunu engellediği için gıda zehirlenmelerine karşı koruyucudur. Rahatlatıcı etkisi bulunuyor. Bu nedenle iyi ve rahat bir uyku için idealdir.

ZEYTİN YAĞI: Kalb, damar hastalıklarının önlenmesinde önemli rol oynuyor. Kanı incelterek akışkanlığını artırıyor. **Yüksek tansiyonun** düşmesine yardımcı oluyor. **İyi huylu kolestrolü yükseltiyor,** kilo alımını önlüyor. **Kanserin önlenmesinde** rol oynuyor. İltihaplı hastalıkların oluşmasını azaltıyor. Bağırsakların çalışmasını düzenliyor, mide asitini azaltıyor, sindirimi kolaylaştırıp değerli maddelerin bağırsakta emilimini sağlıyor. Safra kesesi yoluyla taşların oluşumunu azaltıyor. İçerdiği yüksek orandaki **E- vitamini sayesinde beyin ve sinir hücrelerinin yaşlanmasını uzatıyor.** İçerdiği vita-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

min ve minerallerden dolayı gelişme çağında kemik yapısını kuvvetlendirirken, yaşlılıkta kemiklerin zayıflamasını ve kemik erimesini önlüyor. Cild iltihaplanmasının önlenmesinde yardımcı oluyor. Saç ve tırnakları güçlü tutuyor.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

HER HASTALIĞA BİR MEYVE

Doğada hastalıklara karşı vücudun direncini en çok meyvelerin arttırdığı biliniyor. Meyvelerin vücudun direncini artırıp zindelik kazandırdığını söyleyen uzmanlar, meyvenin hastalıklara karşı alınabilecek en iyi ilaç olduğunu vurguluyorlar.

AVOKADO: Hücrelerin yaşlanmasını yavaşlatır ve kanseri önler. Protein bakımından zengindir. İçerdiği E-vitamini sayesinde kalp ve deriyi koruyarak dolaşımı düzene sokar. Ayrıca (potasyum) ve B6 vitamini de içerir. İçerdiği doymamış yağ asitleri kanda kolesterolün yükselmesini önler. Avokado yaprakları kaynatılıp içilirse, iyi bir böbrek taşı ve kum düşürücüüdür.

AYVA: İshal ve dizanteriyi keser. Mide ve bağırsakları kuvvetlendirir, ince bağırsak iltihabını giderir, kanı temizler, çarpıntıyı dindirir.

ÇİLEK: Cild sorunları için iyi bir meyvedir. Böbrek, idrar yolları ve bağırsak sorunlarına iyi gelir. Diş etlerini güçlendirir. Dişlerdeki tartarı önler. Ağız kokularını ve boğaz ağrılarını giderir. Yüksek tansiyon ve kolesterolü düşüren madde içerir. Kan yapar ve cildi gençleştirir.

DUT: Beyaz dut yaprakları idrar söktürür. Vücudda biriken suyu boşaltır. Aç karnına yenilen beyaz dut, bağırsak solucanlarını söktürür.

ELMA: Kalp ve dolaşım sorunlarına karşı korur. Kolesterolu yok eder ve sindirimi kolaylaştırır. Kokusu ra-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

hatlatır ve kan basıncını düşürür. Eklem iltihabı ve romatizmaya karşı da yararlıdır.

GREYFURT: Günlük C-vitamini ihtiyacının % 60'ını sağlar. İçinde kolesterol oranını düşüren pektin maddesi bulunur. Kansere karşı koruyucudur. Ancak ilaç ile alınmamalıdır.

İNCİR: Bağırsakları yumuşatır, kabızlığı giderir. Bronşit, öksürük ve boğaz ağrılarında da faydalıdır.

KİRAZ: Cildin taze ve genç kalmasını sağlar. Kan yapar. Ağrı kesici özelliği vardır. Kanı sulandırarak kalp sağlığı üzerinde de olumlu etki yapar. Günde 20 kiraz yemek bir aspirin etkisi yapıyor. Stresi önlüyor, menopoz döneminin olumsuz etkilerini azaltıyor. Vücudu zehirli maddelerden temizliyor. Romatizma ve gut hastalıklarına, eklem kireçlenmesi ve damar sertliğinin tedavisinde de kullanılıyor. Safra kesesi taşının dökülmesine etkili oluyor. Vücuddaki fazla suyun atılması ile zayıflamağa yardımcı oluyor. Meyve saplarının kaynatılıp içilmesi, fazla suyun ve vücuttaki şişliklerin azalmasında etkilidir. Kandaki zararlı maddelerin vücuddan atılmasını ve kanın temizlenmesini, yüzde olan sivilcelerin giderilmesini sağlıyor. Karaciğerin yükünü hafifleterek iyileşmesine yardım ediyor. Hastalıklara karşı dayanıklılığı artırıyor. Yapısındaki bol fosfor nedeniyle sinirleri kuvvetlendirip, A vitamini kaynağı olduğundan aynı zamanda gözlerin de dostudur.

MUŞMULA: Bağırsakları çalıştırır. Sinirleri kuvvetlendirir. Strese iyi gelir.

MUZ: Folik asit, (potasyum) K, ve B6 vitamini bakımından zengin bir meyvedir. Potasyum krəmpları önler.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Kalbi kuvvetlendirir ve kas geliştiricidir. Çocukların gelişiminde önemli bir besindir.

NAR: Vücudu ve kalbi kuvvetlendirir, korur, ishali keser. Vitamin deposudur. Cildi tazeleyici özelliğe sahiptir.

PORTAKAL: Kanseri önleyici maddeler ile bol miktarda C-vitamini içerir. P-vitamini damarları güçlendirir. B1, B2, B6-vitamini sinirlere olumlu tesiri vardır. Provit-A çok bulunur. 100 gr. sütteki Ca'u karşılar. Mg, bedeni yeniler, enfeksiyonlara karşı korur. Portakalda C1, Cu, Pe, Zn, Br. vardır. Bedeni zehirlerden korur. Anemi, hepatit sindirim zorluklarında kanı sulandırır, kabızlığı önler. Aç karnına yenmeli, yemek üzerine gaz ve şişkinlik yapar. Damar ve sinirlere faydalıdır. Toksinlerden korur. Kış sonunda yapılan bir kür ile gut, romatizma, şeker hastalığı, kabızlığa karşı, tatlı portakal asiditeyi önler. Şişmanlığa karşı iyi gelir. Lif bakımından zengindir. Dolayısiyle metobalizmayı hızlandırır.

ŞEFTALİ: A, B, C-vit. lakzatif ve idrar söktürücüdür. Kanı temizler, sabah aç karnına idrar söktürür. Dışkıyı dengeler. Kalbe ve gut hastalıklarına karşı, karaciğer ve safra yollarını açar, zihni de açar.

ÜZÜM: 100 gramında 79 kal. var. A, B1, B2 vitamini bakımından zengin, pektin, krem tartar, tanin, fosforik asit, sitrik ve formik asit vardır. Ca, K, Mg, Fe, Si, İ, Zn. S, Mn, bulunur. İnsanı fiziksel ve sinirsel yorgunluğa karşı korur, idrar söktürücüdür. Toksinleri atar. Kanı temizler, kalp kaslarının başlıca besinidir. 15 çeşit amino asit vardır. 7'si sinirler için gereklidir. Üzümdeki glutamik asit beyin yorgunluğunu giderir. Çabuk fermente olur. Yemeklerden sonra yenilmemelidir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

SEBZELERİMİZ

BAKLA: İdrar yollarını temizler, böbrek ağrısın keser.

BEZELYE: Vitamin ve protein deposudur. Kalp hastalıklarının giderilmesinde faydalıdır.

BİBER: Kırmızı toz biber karaciğer kanserine sebep olabilir. Kırmızı acı biber ise iştah açar. Kemoterapiye bağlı olan ağrıları azaltır, bağışıklık sistemini güçlendirir.

BROKOLİ: İnsan vücudunun direncini artırır. Hücre yenileme özelliği ile **kansere iyi gelir.** Prostat ve idrar yolları iltihabını tedavi edici özelliği vardır.

DOMATES: İçeriğindeki karotin ile kanserden koruyucu özellik gösterir. Sinirsel ve bedensel yaşlanmayı yavaşlatır. Her öğün yenmelidir. İçerisindeki vitamin folatları, kabızlığı rahatlatan ve basuru önleyen lifler bulunmaktadır. İçerdiği Likopen prostat kanserinde ve korunmasında faydalıdır. Mide ve yemek borusu kanserinde korunma sağlar. Hormonsuz ve organik olmasına dikkat edilmeli. 15 Mayıstan - 1 Ekime kadar domates tüketin. Bu tarihten sonra yapacağınız salçanızı kendiniz yapınız. Likopen cildi kızıl ötesi ışınlardan korur.

HAVUÇ: Göz merceğindeki bulanıklığı önler ve kansere geçit vermez. Serbest radikalleri nötr yapar. Mide-bağırsak kanamalarına, kansızlığa iyi gelir. Yüz ve boyun kırışıklıklarını giderir. Anne sütünü arttırır. Ülser

tedavisinde kullanılır. Haftada beş defa yenildiğinde bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Grip başta olmak üzere hastalıklara karşı etkilidir.

ISPANAK: Yeni doğan bebeklerde sinirsel kökenli problemleri önler ve bağırsak kanseri riskini azaltır.

KAKAO: İçindeki Flavonoide, yüksek tansiyon sonucu oluşabilecek riski azaltır.

KALP İÇİN: Elma, mısır gevreği, salatalık, yumurta, sarımsak, humus, kavun, süt, şeftali, pirinç, tuz, çay, ton balığı, hindi eti ve karpuz da faydalı yiyecekler arasındadır.

Son yıllarda insanı tehdit eden en önemli hastalıkların başında gelen, **KANSERE** karşı ise, anti oksidan olan beta karotin açısından zengin **KAYISI** etkili olurken arpa, mısır, buğday, yulaf gibi tahıllar da kanserojen gibi maddelerin vücuddan atılma sürecini hızlandırmaktadır.

Kansere karşı: Fasulye, pancar, lahana, havuç, nohut, incir, sarımsak, fındık, mercimek, zeytinyağı, soğan, şeftali, pirinç, çilek ve domates gibi yiyecekleri tüketmek de etkili olmaktadır.

KARNIBAHAR: İçindeki E-vitamini ceviz, selenyum maddesiyle mesane kanserini önler. Kanserle savaşta etkilidir. C-vitamini kaynağıdır. İçindeki besinler, vücudun demir ihtiyacına yardımcı olur ve kansızlığı önler.

KEPEKLİ EKMEK: Bağırsak kanseri için faydalıdır. Bağırsakları çalıştırır, kabızlığı önler.

KİRAZ: Gut (bir çeşit eklem hastalığı) hastalığına yakalanma riskini düşürüyor.

LAHANA: Kaynatılır günde 4-5 bardak içilirse, kolesterolü düşürür.

LİMON: C-vitamini E-vitamini 'karnıbahar' ve lutein maddesiyle birlikte gözün ağ tabakasını korur. Ağız kokusunu giderip kalp çarpıntısını teskin edicidir. Karaciğerdeki harareti söndürür. Safrayı söktürür, basur hastalığına iyi gelir, ağrı ve sızıyı dağıtır. Mide bulantısını önler, hazmı kolaylaştırır, şişkinliği giderir, mideyi kuvvetlendirir ve susuzluğun önüne geçer.

MARUL: Vitamin folatı çok yüksektir. Eksikliği, bitkinlik, depresyon, kansızlık ve enfeksiyonlara karşı bağışıklığın az olmasına neden olur. A-C-vitamini içerir.

MUZ: B1, B2, PP, C, D ve E-vitamini Mg, K, P. Cu, Fe vardır. Olgun muz bir saat 45 dakikada, portakal, 2 saat 45 dakikada, pişmiş yumurta, 3 saat 30 dakikada sindirilir. Kalbi kuvvetlendirir. Kas geliştiricidir. Çocukların gelişiminde önemli bir besindir.

PATATES: B6, folik asit, B12-vitamini ile birlikte homosistein dengesini sağlar. Sonuçta daha az damar sertliği ve kalp, kan dolaşımı oluşur.

PIRASA: Kabızlığa iyi gelir. Kaynatılıp suyu içildiğinde nefes darlığına iyi gelir.

SARMISAK: Yüksek tansiyon, grip, tifo, difteri, zehirlenmelerde, metabolizmayı düzenleyici özelliği vardır. Günde 1/2 diş sarımsak, kolesterol oranını düşürür. Günlük olarak tüketildiğinde kansere karşı vücudun direncini arttırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Kokusunu bastırmak için maydanoz veya fesleğen çiğnenmelidir. Anti oksidan özelliği ile kalbi ve dolaşım sistemini

korur. Allil sülfid maddesi kandaki kolesterol değerini düşürür.

SOĞAN: Antiseptik **idrar söktürücü, şeker düşürücü** ve sindirimi kolaylaştırıcıdır. Damar yollarını açan soğan, tansiyon düşürücü ilaçların yerine de geçebilir. Midedeki ağırlık hissini giderir, vücudun savunma sisteminin kuvvetlenmesini sağlar, nasıra, sinirliliğe, kabızlığa, gaza, soğuk algınlığına iyi gelir. **Soğan bir antibiyotik gibidir.** Günde 2 tane soğan yemek, kanser oluşma riskini büyük ölçüde azaltır. Ancak hormonsuz köy soğanı yenmeli. Kansere karşı koruyucu etkisi bilinen soğan, kanser tedavisi sırasında kan sulandırıcı ilaçlar alınıyorsa tüketilmemeli. Bunun dışında mide, meme, akciğer ve kolon kanserlerine karşı bağışıklık sistemini güçlendirir.

TERE: Kansızlığı ve pekliği giderir. Baş ağrısına karşı şifa verir. Guatırı eritir.

VÜCUDUMUZUN ALARM MERKEZLERİ

Eğer göz akları irisin üstünde ve altında çok belirginleşmiş ve gözler şişmişse troid bezi çok çalışıyor demektir.

Göz bebeğinin çevresinde oluşan renkli halkalar mide rahatsızlıklarının işaretidir. Turuncu renkli halkalar yanlış yapılan diyet, kahverengi halkalar da iyi çalışmayan midenin habercisidir. Bağırsak tembelliğinde ise pürüzlü halkalar görülür.

Diş eti şişmesi ve kanaması aynı zamanda kalp krizi ve felcin de belirtisidir.

Dilin üstünde beyaz bir tabaka olması mide hazımsızlığını ve üşütmesini gösterir. Dilin sararması yüksek ateşin, susuz kalındığının ya da hazım zorluğu çekildiğinin göstergesidir.

Eğer cildinizde küçük lekeler oluşuyorsa bu bir çeşit cilt kanserinin belirtisi olabilir.

Göz altında torbalar oluşması, dudaklarda şişlik, kaşların ortasının incelmesi troid bezinin az çalıştığını ya da kilo alındığını gösterir.

Deride oluşan sarılık ya da **pembelikler** güneş allerjisi, güneş yanığı sonucunda meydana gelebilir.

Yumurtalıklarda ya da adrenalin bezinde tümör olduğu zaman **kadınlarda normalden fazla kıllanma görülür.**

Kulak memesi, kulak arkası, göğüs kemiği ve ense-de meydana gelen uzun süreli şişkinliklere dikkat ediniz. Çünkü bunlar bir çeşit kanserin habercisi olabilirler.

Yüz kemiklerinde meydana gelen kalınlaşma ve kabalıkların nedeni tükrük bezinin büyümesi olabilir.

Tırnaklardaki beyaz lekeler, protein ve çinko eksikliğinde görülür.

Yanlış diyet yapıldığında ya da yetersiz beslenildiğinde, saçlarda incelmeler görülür. B-vitamini çinko ve folik asitin yeterli miktarda alınmadığı durumlarda bu gibi olaylarla karşılaşılır.

Kalsiyum, potasyum ve tuz eksikliğinde bacağa kramp girer. Muz, domates ve portakal suyu ile süt ürünlerini daha sık kullanarak bu gibi rahatsızlıkların önüne geçebiliriz.

Ayak baş parmağınız ağrıyla şişerek kızarıyorsa o zaman vücudunuzda ürik asit birikimi var demektir.

Tek bir burun deliğinde sürekli meydana gelen kanamaların nedeni kanamanın meydana geldiği burun deliğindeki damar çeperlerinin zayıf olmasıdır.

Göğüslerde oluşan çok yumuşak ve serbestçe hareket eden yumruların nedeni susuzluktan dolayı oluşan bir kist olabilir.

Stres ve endişe hava yutulmasına neden olur ve dolayısıyla midede şişkinlik meydana getirir.

Duş alırken armut kokusu gibi bir koku alıyorsanız, vücudunuzda insülin eksikliği var demektir. Bu da diyabet ya da karbon hidratsız beslenme sonucunda oluşur.

Anal bölgede kaşınma ve sonrasında kanama meydana geliyorsa, yediklerinizi çok sıcak ya da baharlı demektir.

Retinada meydana gelen rahatsızlıklarda baş dönmesi, flaş patlar gibi görüntüler, gözlerde ışımalar ve perdelenmeler meydana gelir.

Uzun süreli konjestan damla ve spreylerin kullanımında tat ve koku alma duyguları yok olur. Çünkü bu ilaçlar uzun sürede kan damarlarını felç eder.

Eğer vücudunuzda sadece tatile çıktığınız zamanlarda kırmızı lekeler meydana geliyorsa, güneşe, yağlı ve diğer yağlı bronzlaştırıcı kremlere karşı allerjiniz var demektir. Üzerinde akneye duyarlı (Akne friedly) yazan güneş kremi, yağları ve losyonlarını tercih etmelisiniz.

Soğuk algınlığı döneminden sonra rahatsızlık bittiği halde burun akmaya devam ediyorsa, süt ürünleri fazla tüketiliyor demektir. Çünkü süt burundaki mukozu besler.

Midenin üst kısmında, sabah yataktan kalktığınızda yanma meydana geliyor ve bu yanma nişastalı yiyecekler yenildiğinde çok oluyorsa o kişide mide ülseri var demektir.

Buğday allerjisi olan kişide şişkinlik, ishal ve halsizlik gibi belirtiler görülür. Basit bir kan testiyle bu sorun hemen anlaşılabilir.

Eğer âdet dönemleri çok sancılı ancak hafif kanamayla geçiyor ve dönem dışında da yumurtalıkların olduğu yerde ağrı hissediliyorsa endometriozis başlangıcı var demektir. Tedavi edilmediği zaman kısırlığa dahi neden olur.

Eğer diziniz çatırdadıysa ve birdenbire başka yöne çekiyorsa size kıkırdakta yırtılma olduğunun işaretidir. Çok acı hissedersiniz ve ekleminizde şişme meydana gelir. Bu durumlarda ameliyat dahi yapılabilir.

Ağrıyla şişerek kızaran baldır ve ayak şişmesi hafife alınmamalı, hemen tedavi yoluna gidilmeli, bacakta bir damar tıkanması meydana gelmiş olabilir.

Migrenden çektiğiniz kadar hiçbir şeyden çekmediğinizi söylüyorsanız, yiyeceklerinizde bakır olmamasına dikkat edin. Kabuklu deniz hayvanları, ciğer, fıstık, çikolata, kuru meyveler, turunçgiller ve mayalı yiyecekler migreni tetikler.

Bir hiypoglisemi hastası aç kaldığında benzi solar, başı döner, titremeye başlar ve kendisini güçsüz hisseder. Bazı kişiler hipoglisemi olmadıkları halde aç kaldıklarında güçten düşerler, böyle kişilerin üç öğünü atlamamaları ve öğünler arasında da hafif bir şeyleri atıştırmaları gerekir.

Âdet dönemlerinde hormon seviyelerinde değişmeler olduğu için **göğüslerde şişme ve acıma olur.** Çay ve kahve gibi kafeinli içeceklerden uzak durulduğunda sorun olmaz.

Sigara gençlerde dahi solunum yetersizliğine neden oluyor. Bazı durumlarda sigara bırakıldıktan 5 sene sonra da bu sorun ortaya çıkabiliyor. O yüzden sigara ne kadar çabuk bırakılırsa o kadar kazanç sağlanır.

Sürekli olarak susuyorsanız, şeker hastası olduğunuzdan şüphelenmelisiniz. Yaptıracağınız basit bir kan ve idrar testiyle bu sorunu hemen anlayıp diyetinize ve yaşam tarzınıza dikkat etmelisiniz.

Eklem romatizması olan kişilerde diz kapağını bükmede zorluk ve ağrı görülür. Eklem romatizması, genellikle sürekli spor yapan gençlerde veya yaşlılarda görülür.

Düz veya biraz içe doğru çökmüş tırnaklar demir eksikliğinde görülür.

Yataktan hep şişmiş gözlerle kalkıyorsanız, nevresiminize karşı ellerjiniz var demektir. 6 sene kullanılan bir nevresim ağırlığının % 10'u kadar ölü deri, küf ve bakteri barındırır. Artık her yerde bulunabilen anti allerjik nevresimlerden alınması önerilir.

Sırtınızın alt kısmında ağrı meydana geliyorsa ayakkabınızla ilgili bir sorununuz var demektir. Ayakkabılarınızın topuklarının çok fazla yüksek olmamasına dikkat etmelisiniz.

Altı haftadan fazla ve sürekli devam eden sırt ağrısı omurlarda kayma ya da yıpranma olduğunu gösterir.

Eğer büyük abdesti yapma sıklığında her hangi bir neden yokken günden güne büyük farklılıklar oluyorsa, bu bağırsakta kanser öncesi oluşan polip ya da bağırsak kanseri ihtimalini gösterir. Doktora görünmekte fayda vardır.

Kadınların vulvalarının ve erkeklerin penislerinin etrafında görülen tahrişlenme HPV denilen siğil virüsleriyle meydana gelir. Bu tür siğiller genellikle cinsel ilişkiyle bulaşmasına rağman bazı durumlarda özellikle kadınlarda kanser habercisi olabiliyor.

YAĞLI BİTKİLERİN VÜCUDUMUZA OLAN FAYDALARI

YER FISTIĞI: Müzmin kabızlığa karşı, albumin açısından üstün, yağ, albumin, bol tuz, A, B, B2 vitaminleri, nikotin asit, protein, lipit, glusit var, az yenmelidir.

AY ÇİÇEĞİ: Bedene lazım 8 amino asit, A, K, B V vitamini bol. C vitamini dışında bütün vitaminler vardır. Bitkinin yağı kolay hazmedilir. 8 amino asit: Lösin, izolösin, lisin, metionin, fenil alanin, treonin, triptofan, valin, histidin (yumurtadan daha fazla amino asit) vardır.

BADEM: Albumini bol, proteini % 20, vitamini A çok, P, Mg, CA var. Sinir sistemini takviye eder.

CEVİZ: % 50 yağ, CA, P, Bkomleks vitamin var. Yorgun ve nekahat dönemlerinde, şeker hastalarının rejiminde (günde 2 adet ceviz) önerilir.

FINDIK: Bol yağ, albumin, az karbon hidrat, madensel tuzlar ve C vitamini bulunur.

SUSAM: % 45 protein, % 55 yağ. Hücreleri yeniler, yaraları kapatır. Bol lesitin, vitamin E, B, C bol. P Nikotinik asit CA, FE, CR, Si, CU, NN, amino asitler vardır. Sinirleri zayıf olanlara iyi gelir. Hafif lakzatiftir. İdrar söktürücüdür.

ZEYTİN: Hafif lakzatif, (kabızlığa ve kolite karşı). A, E vitaminleri vardır. Zeytin yağı: Yaraların kapanmasına yardımcı olur. Safra kesesi hastalıklarında aç karnına 1-2 çorba kaşığı, üzerine naneli limonlu sıcak çay içip yatılacak (1/2 saat), 3 hafta kür'e devam edilecek. Ayrıca zeytinyağı kalbin dostudur.

KISACA BİTKİLERİN FAYDALARI

ÇAY: İçindeki tein; sinir sistemini etkiler, kafeine göre daha yavaş ve daha süreklidir. Bağırsak ağrılarına, mide yanmalarına iyi gelir.

HAVUÇ: Yağın sindirimi üzerinde etkilidir. Suyu mide, bağırsak rahatsızlıklarında, reflüde ve soluk borusu iltihaplarına iyi gelir.

ISPANAK: Enerji deposudur. Kan yapar, pekliği giderir. Cildi gençleştirir. Bağırsakları dezenfekte eder, kalp ve göz hastalıklarına karşı vücudda doğal koruma sağlar. Çocukların vücud gelişmelerini sağlıklı tamamlayabilmeleri için sıkça yedirilmelidir.

KEREVİZ: Gut ve romatizmada, yaraların kapanmasına suyu iyi gelir. Karaciğer ve böbrekleri çalıştırır. Kalbi, akciğeri ve sinirleri kuvvetlendirir.

LAHANA: Suyu ülsere iyi gelir. Lahana turşusu bağırsak florasını dengeler, dezenfekte eder. Ekzemaya ve akneye, röntgen ışınlarına karşı iyi gelir. Vücudda biriken zehirleri dışarı atar.

MARUL: Uykusuzluğa, çarpıntıya, sinirsel öksürüğe, gece yatmadan önce bir fincan marul suyu iyi gelir.

MAYDANOZ: Kan ve bağırsaklar için antiseptik ve kanser önleyicidir.

PATATES: Çiğ yenileni mide asidini ve spazmları azaltır. Göz altındaki morluklara, basura, çıbana iyi gelir. Bileşimindeki potasyumdan dolayı vücudun sodyum ve

potasyum dengesini sağlar. Açlık kan şekerini düzenleyici etkisi vardır. Polyfenol maddesi kan basıncını etkileyip kan pıhtılaşmasını önleyici sonuç verir. Ülseri iyi eder. Reflüyü şifaya kavuşturur.

YER ELMASI: Bağırsakların çalışmasını dengeler.

YEŞİL FASULYE: Bağırsak tembelliğine, böbrek taşı, şekere, gut ve romatizmaya karşı iyi gelir.

A-Z
HASTALIKLAR BÖLÜMÜ



1 FASÜLYE
Phaseolus vulgaris



2 ÇAYIR PAPATYASI
Bellis perennis





3 SARI ÇAM
Pinus sylvestris



4 KARABUĞDAY
Polygonum bistorta



5 KAZOTU
Potentilla anserina



6 KURT PENÇESİ
Potentilla erecta



7 ÇUHA ÇİÇEĞİ
Primula veris



8 KÜÇÜKDAĞ ERİĞİ
Prunella vulgaris



9 ÇOBAN DEĞNEĞİ
Polygonum aviculare



10 SİNİRLİK OTU
Plantago lanceolata



11 ERKEK EĞRELTİ OTU
Dryopteris filix-mas



12 BALLI BABA
Ballota nigra



13 VİŞNE
Prunus cerasus



14 BADEM
Prunus dulcis



15 ADAÇAYI
Salvia sclarea



16 PALAMUT MEŞESİ
Quercus robur



17 KEDİ NANESİ
Nepeta cataria



18 YABANİ KETEN
Linaria vulgaris



19 SU TERESİ
Nasturtium officinale



20 KAVAK
Populus tremula



21 DÜĞÜN ÇİÇEĞİ
Ranunculus ficaria



22 BAYIR TURPU
Raphanus sativus



23 BARUT AĞACI
Rhamnus cathartica



24 AKDİKEN
Rhamnus frangula



25 KETEN
Linum usitatissimum



26 YULAF
Avena sativa



27 SU YONCASI
Menyanthes trifoliata



28 KİBRİTOTU
Lycopodium clavatum



29 RAVEND-EVELİK-IŞGIN
Rheum palmatum



30 FRENK ÜZÜMÜ
Ribes nigrum



31 HİNTYAĞI
Ricinus communis



32 AKASYA
Robinia pseudoacacia



33 NANE
Mentha piperita



34 KURTAYAĞI
Lycopus europaeus



35 NANE
Mentha aquatica



36 OĞULOTU
Melissa officinalis



37 KUŞBURNU
Rosa canina



38 GÜL
Rosa centifolia



39 BİBERİYE
Rosmarinus officinalis



40 BOYA OTU
Rubia tinctorum



41 FULUS OTU
Lysimachia nummularia



42 KOKULU SARIYONCA
Melilotus officinalis



43 KIZILCIK AĞACI
Cornus mas



44 EBEGÜMECİ
Malva sylvestris



45 BÖĞÜRTLEN
Rubus fruticosus



46 AHUDUDU
Rubus idaeus



47 SEDEFOTU
Ruta graveolens



48 AKSÖĞÜT
Salix alba





49 İTSİNEĞİ
Marrubium vulgare



50 EBEGÜMECİ
Malva sylvestris



51 HAKİKİ ÇÖREOTU
Nigella sativa



52 PADİŞAH OTU
Peucedanum ostruthium



53 ADAÇAYI
Salvia officinalis



54 YABANİ MÜRVER
Sambucus ebulus



55 MÜRVER AĞACI
Sambucus racemosa



56 SİYAH MÜRVER
Sambucus nigra



57 SARI NİLÜFER
Nuphar lutea



58 BAL MAYDANOZU
Petroselinum crispum



59 *ZERAVENT*
Aristolochia clematitis



60 ATKESTANESİ
Aesculus hippocastanum



61 GÜZELAVRAT OTU
Atropa bella donna





62 FARE KULAĞI
Anagallis arvensis



63 KAYIN-HUŞ AĞACI
Betula pendula





64 PEYGAMBER ÇİÇEĞİ
Centaurea cyanus







65 HAŞHAŞ
Papaver somniferum



66 KARAKAVAK
Populus nigra



67 FESLEĞEN
Ocimum basilicum



68 EĞRELTİOTU
Polypodium vulgare



69 KİMYON
Carum carvi



70 ZEMBİL ÇİÇEĞİ
Borago officinalis



71 HARDAL
Brassica nigra



72 SAPSIZ DOMUZ DİKENİ
Carlina acaulis



73 ANASON
Pimpinella anisum



74 PELİNOTU
Artemisia absinthium



75 ANASON
Pimpinella saxifraga



76 YEŞİL SUBİBERİ
Polygonum hydropiper



77 KIRMIZI BİBER
Capsicum annuum



78 ŞEYTAN ŞALGAMI
Bryonia alba



79 ÇOBANÇANTASI
Capsella bursa-pastoris



80 ŞİMŞİR AĞACI
Buxus sempervirens



81 ŞERBETÇİOTUİ
Humulus lupulus



82 ANDIZOTU
Inula helenium



83 CEVİZ
Juglans regia



84 İRİS
Iris germanica



85 GÜLHATMİ
Alcea rosea



86 KENEVİR
Cannabis sativa

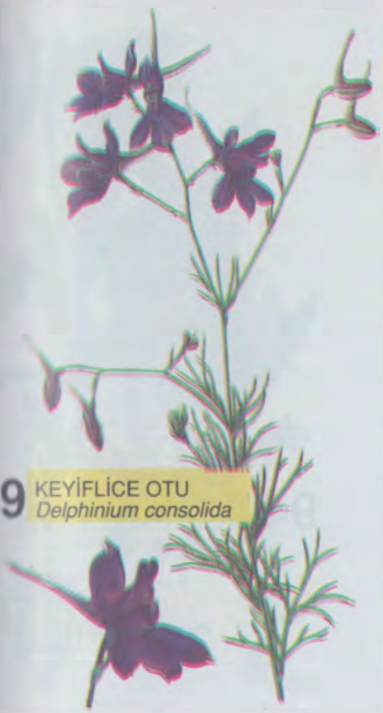




87 AYNISAFA
Calendula officinalis



88 SÜPÜRGE OTU
Calluna vulgaris



89 KEYİFLİCE OTU
Delphinium consolida



90 GEYİKOTU
Dictamnus albus



91 YÜKSÜKOTU
Digitalis grandiflora



92 YÜKSÜKOTU
Digitalis lanata



93 ÇİT SARMAŞIĞI
Calystegia sepium



94 ŞEVKETOTU
Cnicus benedictus



95 ALMAN PAPATYASI
Chamomilla recutita







96 PAPATYA
Chamomilla suaveolens





97 YÜKSÜKOTU
Digitalis purpurea



98 ÇİYOTU
Drosera rotundifolia



99 YILANYASTIĞI
Arum maculatum



100 SU REZENESİ
Filipendula ulmaria



101 FİLBAHAR
Clematis recta



102 ÇAVDAR MAHMUZU
Claviceps purpurea



103 HİLALİYE
Chelidonium majus



104 DEREOTU
Anethum graveolens



105 BAHÇE REZENESİ
Foeniculum vulgare



106 ÇİLEK
Fragaria vesca



107 DİŞBUDAK
Fraxinus excelsior



108 ŞAHTERE
Fumaria officinalis



109 MEKSİKA ÇAYI
Chenopodium ambrosioides



110 SU BALDIRANI
Cicuta virosa



111 RUMİ PAPATYA
Chamaemelum nobile



112 KARAHİNDİBAĞ
Cichorium intybus



113 KEÇİSAKALI
Galega offiicinalis



114 KENEVİROTU
Galeopsis segetum



115 YAPIŞKANOTU
Galium odoratum



116 YAPIŞKANOTU
Galium verum



117 ALTINOTU
Chrysanthemum vulgare



118 BÖCEK ÇİÇEĞİ
Chrysanthemum parthenium



119 KABAK
Cucurbita pepo



120 AKDİKEN
Crataegus laevigata



121 BOYACIOTU
Genista tinctoria



122 SARI CENTİYANE
Gentiana lutea



123 ITIR ÇİÇEĞİ
Geranium robertianum



124 MERYEMOTU
Geum urbanum



125 SAFRAN
Crocus sativus



126 KIZILAĞAÇ
Alnus glutinosa



127 AKDİKEN
Crataegus monogyna



128 ENGİNAR
Cynara cardunculus



129 YER SARMAŞIĞI
Glechoma hederacea



130 SOYA FASULYESİ
Glycine max



131 MEYAN
Glycyrrhiza glabra



132 TEŞEKKÜROTU
Gratiola officinalis



133 MAHMUZOTU
Corydalis cava



134 SARIMSAK
Allium sativum



135 İZLANDA LİKENİ
Cetraria islandica



136 BALDIRAN
Conium maculatum



137 DUVAR SARMAŞIĞI
Hedera helix



138 AYÇİÇEĞİ
Helianthus annuus



139 ÇÖPLEME
Helleborus niger



140 CİĞEROTU
Hepatica nobilis





141 KARAPELİN OTU
Artemisia abrotanum



142 ÇİĞDEM
Colchium autumnale



143 ÖKÜZGÖZÜ
Arnika montana



144 EYİROTU, HAZENBEL
Acorus calamus



145 ARSLANKUYRUĞU
Leonnurus cardiaca



146 YABANİ İĞDE
Hippophae rhamnoides



147 YABAN KEREVİZİ
Levisticum officinale



148 ÇIPLAK KIRILMAOTU
Herniaria glabra



149 HAKİKİ MELEK OTU
Angelica archangelica



150 AYRIKOTU
Agropyron repens



151 KEDİ AYAĞI
Antennaria dioica



152 KOYUN OTU
Agrimonia eupatoria



153 LAVANTA
Lavandula angustifolia



154 BANOTU
Hyoscyamus niger



155 BALLIBABA
Lamium album



156 ZUFA OTU
Hyssopus officinalis



157 DEVE KULAĞI
Sanicula europaea



158 BOĞUMLU SIRACA OTU
Scrophularia nodosa



159 ACI DAMKORUĞU
Sedum acre







160 HAKİKİ DAMKORUĞU
Sempervivum tectorum



161 ABANOZ AĞACI
Laburnum anagyroides



162 BENEKLİ KILIÇOTU
Hypericum perforatum



163 ZEHİRLİ MARUL
Lactuca virosa



164 ARDIÇ
Juniperus communis



165 DALAKOTU
Teucrium chamaedrys



166 KEKİK
Thymus serpyllum



167 KEKİK
Thymus vulgaris



168 IHLAMUR
Tilia cordata



169 SIGIRDİLİ
Anchusa officinalis



170 PITRAK DİKENİ
Arctium tomentosum



171 MEŞE
Quercus petraea



172 SARI YONCA
Anthyllis vulneraria



173 LATİN ÇİÇEGİ
Tropaeolum majus



174 ÖKSÜRÜKOTU
Tussilago farfara



175 KARA AĞAÇ
Ulmus minor



176 ISIRGAN OTU
Urtica dioica



177 ALTINBAŞAK
Solidago virgaurea



178 İP AĞACI
Sophora japonica



179 ÜVEZ AĞACI
Sorbus aucuparia



180 PORSUK AĞACI
Taxus baccata



181 SIĞIR KUYRUĞU
Verbascum densiflorum



182 MİNE ÇİÇEĞİ
Verbena officinalis



183 YAVŞANOTU
Veronica officinalis



184 CEZAYİR MENEKŞESİ
Vinca minor



185 IHLAMUR
Tilia platyphyllos



186 KIRMIZI YONCA
Trifolium pratense



187 BEYAZ YONCA
Trifolium repens





188 KOKULU YONCA
Trigonella foenum-graecum



189 MISIR
Zea mays



190 CİVANPERÇEMİ
Achillea millefolium



191 BATAKLIK CİVANPERÇEMİ
Achillea ptarmica



192 SIĞIRKUYRUĞU
Verbascum phlomoides



193 YABANİ MERSİN
Vaccinium myrtillus



194 YABAN MERSİNİ
Vaccinium vitis-idaea



195 KEDİOTU
Valeriana officinalis



196 ÇÖPLEME
Veratrum album



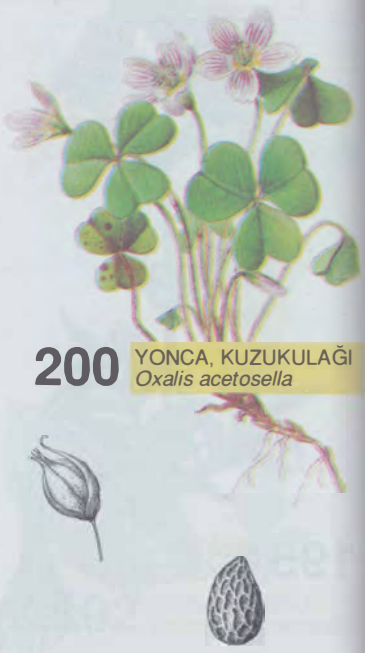
197 TİLKİ TIRNAĞI
Orchis morio



198 MERCANKÖŞK
Origanum majorana



199 KEKİKOTU
Origanum vulgare



200 YONCA, KUZUKULAĞI
Oxalis acetosella



201 PANZEHİROTU
Vincetoxicum hirundinaria





202 MENEKŞE
Viola odorata



203 HERCAİ MENEKŞE
Viola tricolor



204 ÖKSEOTU
Viscum album



205 YABANİ ERİK
Prunus spinosa



206 CİĞEROTU
Pulmonaria officinalis



207 ÇÖVENOTU
Saponaria officinalis



208 KEKİKOTU
Satureja hortensis



209 TAŞKIRANOĞU
Saxifraga granulata



210 MERYEMANA DİKENİ
Silybum marianum



211 HARDAL
Sinapis alba



212 TİLKİ ÜZÜMÜ
Solanum dulcamara



213 SOLCANOTU
Stachys officinalis



214 KAFESOTU
Symphytum officinale



215 HİNDİBAĞ
Taraxacum officinale



216 KURTBOĞAN
Aconitum napellus





217 AYIGÜLÜ
Paeonia officinalis



218 AVCI OTU
Adonis vernalis



221 ZAKKUM
Nerium oleander



220 YABANİ KİRAZ
Prunus padus



219 GELİNCİK
Papaver rhoeas



222 SOLUCAN OTU
Tanacetum vulgare



223 SİYAH AKASMA
Tamus communis



224 ALTIN OTU
Helichrysum arenarium



225 OKALİPTUS
Eucalyptus globulus



226 TAFLAN, KARAYEMİŞ
Prunus laurocerasus



227 ADİ ARSLAN PENÇESİ
Alchemilla vulgaris



228 AK DUT AĞACI
Morus alba



229 KARA ARDIÇ
Thuja occidentalis



230 PORTAKAL
Citrus aurantium



231 KARTOPU
Viburnum opulus



232 TARÇIN AĞACI
Cinnamomum zeylanicum



233 MEŞE MAZISI
Galiae turcicae



234 TARLA SARMAŞIĞI
Convolvulus arvensis



235 AYI SARIMSAĞI
Allium ursinum



236 DENİZ ÜZÜMÜ
Ephedra distachya



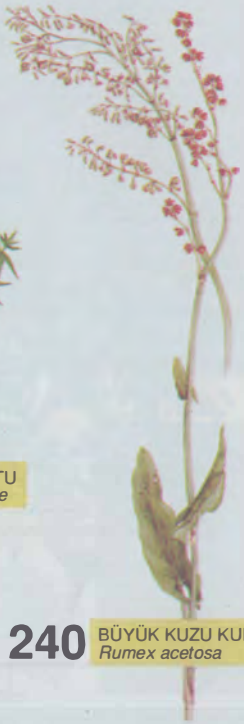
237 GEVEN, KARTAL PENÇESİ
Astragalus glycyphyllos



238 ÇOBAN DÜDÜĞÜ
Asarum europaeum



239 YAPIŞKAN OTU
Galium aparine



240 BÜYÜK KUZU KULAĞI
Rumex acetosa

241 NAR
Punica granatum





242 KUŞ KONMAZ
Asparagus officinalis



243 ZENCEFİL
Zingiber officinalis



244 KAYIŞKIRAN, SABANKIRAN
Ononis spinosa





246 GİNSENG
Panax ginseng



245 GÖZ OTU
Euphrasia officinalis



247 AT KUYRUĞU
Equisetum arvense



248 ÖKÜZ DİLİ
Phyllitis scolopendrium



249 BOĞA DİKENİ
Eryngium campestre







250 İNCİR AĞACI
Ficus carica



251 KEREVİZ
Apium graveolens

252 SARISABIR
Aloe vera





253 LEYLAK AĞACI
Syringa vulgaris



254 KİNİN AĞACI
Cinchona succirubra



255 SİNAMEKİ
Cassia angustifolia



256 ACI KAVUN
Ecbalium elatarium



257 AYI ÜZÜMÜ
Arctostaphylos uva-ursi



258 AYVA
Cydonia oblonga



259 BAYIR TURPU
Armorica rusticana



260 İNCİ ÇİÇEĞİ
Convollaria majalis



261 FINDIK
Corylus avellana



262 TIBBİ AĞAÇ HATMİSİ
Althaea officinalis



263 KIRMIZI KANTARON
Centaurium umbellatum



264 KADIN TUZLUĞU
Berberis vulgaris



265 HİNDİSTAN CEVİZİ
Myristica fragrans houtt.

A

ADELE CANSIZLIĞINDA

1. Terkip: Hasta tabiatı soğuk gıdalardan (yoğurt, bakla gibi) sakınmalıdır. Rutubetli yerlerde oturmamalıdır. Jimnastik yapmayı ihmal etmemelidir.

2. Terkip: Bal ve ceviz yenmelidir.

ADALE UYUŞUKLUĞUNDA

Zencefil, karabiber, dere otu tohumu, birer kaşık bir demliğe konulur. Dört veya beş bardak su ilave edilerek 3-4 dakika kaynatılır. Yemeklerden sonra bir çay bardağı içilir.

ADALE AĞRISI

Adale ağrılarında uygulanacak terkipler:

★ 100 gr. **papatya** kaynatılır, elde edilen sıcak suya bir yün parçası batırılır, ağrıyan adale üzerine konur.

★ **Tuz** ile **sirke** mayi yapılarak adaleye sürülmeli.

ADALE ROMATİZMASI

★ **Zeytinyağı** ile adale ovulur, sıcak yünlü bir kumaşla sarılır.

★ **Kum banyosu** yapılır.

★ Tabii banyolardan faydalanılır.

★ **Çörek otu bal** ile macun yapılır, günde üç defa birer kaşık yutulur.

ADALE SERTLEŞMESİNDE

★ **Susam** lâpa haline getirilir, adale üzerine tatbik edilir.

★ **Kaymak** adale üzerine tatbik edilir.

ADET GÖREMEME

1. Terkip:

Dere tohumu .....2 gr.
Turp tohumu .....2 gr.
Havuç tohumu .....2 gr.
Çemen tohumu .....2 gr.

Hazırlanışı:

Bu maddeler 250 gr. su ile yarısı kalıncaya kadar kaynatılır, süzülür ve temiz bir cam şişede korunur.

Kullanılışı:

Sabah ve akşam içilir.

2. Terkip:

Nar ağacı kabuğu .....12 gr.

Hazırlanışı:

Bu deva 250 gr. su ile yarısı kalıncaya kadar kaynatılır.

Kullanılışı:
Bu hülasa sabahları içilir.

AĞIZ BOĞAZ İLTİHABI

Ağız-boğaz iltihabına karşı uygulanacak terkipler:

Nar kabuğu .....10 gr.
Şap.....1 gr.
Bal.....50 gr.
Su.....250 gr.

Bu maddeler kaynatılır, gargara yapılır.

AĞIZ, DİŞ ETLERİ İLTİHAP VE YARASI

★ **Sirke** ve **tuzlu su** ile gargara yapılır.
★ Yaralara **şap** sürülür.

AĞIZ KOKUSU

1. Terkip: Sarımsak ve Karanfil:

Ağız kokusunun bertaraf edilmesi için **sarımsak** ve **karanfilden** yeteri kadar alınır. **Karanfil** toz haline getirilir, daha sonra da **sarımsak** ile karıştırılarak macun yapılır.

Kullanılışı:

Her yemekten sonra bu macundan birer tatlı kaşığı yutulur. Bu macun ağız kokusunu bertaraf eder ve vücuda da zindelik verir. *[Errahmetü Fit-tıbb/115]*

2. Terkip:
Limon .....1 adet

Hazırlanışı:

Bir çay bardağına **limon** sıkılır, üzerine su ilave edilir.

Kullanılışı:

Elde edilen bu su ile sabah akşam ikişer dakika gargara yapılır.

Maydanoz yemek, **ağız kokusunu** izale eder. **Yemeği hazmettirir, gazları çıkarır, idrarı söktürür, böbrek** ve **mesane kumlarını** döker.

AĞIZ YARASI (AFT)

Su.....750 gr.
Tuz .....1 kaşık
Şap.....1 t. kaşığı
Sirke .....1 fincan

Bu maddeler terkip yapılır, bir kavanozda saklanır. Elde edilen mayi ile sabah, öğle ve akşamları üçer dakika gargara yapılır. Veya:

Sirke ile **kına** mayi haline getirilip yaralara sürülür. Yaraların çabuk iyileşmesi için sözü edilen terkipler günde birkaç defa tekrarlanmalıdır.

AĞIZ FELCİ

Aşağıdakiler uygulanmalı:
★ **Zencefil**
Bal

Bu maddeler macun haline getirilerek sabah akşam birer ceviz büyüklüğü yutulur.

★ **Tavşan yağı,**

Bu yağ ile yüze masaj yapılır, yüz cereyana kaptırılmaz, sıcak tutulur.

AĞIZ İÇİNDEKİ YARALARA KARŞI

Ağız içinde, dilde, dişeti iltihabında ve boğazda meydana gelen yaralarda çok faydalıdır.

★ **Nar çiçeği .....10 gr.**
Nar kabuğu .....10 gr.
Topalak .....10 gr.
Şap .....10 gr.
Mazı .....10 gr.
Karanfil .....10 gr.
Kuru limon .....10 gr.
Sumak .....10 gr.
Limon tuzu .....10 gr.

Mikserde çekilir, temiz bir kavanozda saklanır. İhtiyaç olduğunda günde 3+1 çay kaşığı ağıza alınarak 3-4 dakika ağızda tutularak gargara yapılır.

Bilumum ağız ve boğaz hastalıklarında kullanılırsa, hastalıkların şifaya kavuştuğu açık olarak görülecektir.

AKCİĞER İLTİHABI, NEFES DARLIĞI VE ÖKSÜRÜKLERDE

1. Terkip:
Çemen .....500 gr.
Su .....500 gr.

Hazırlanışı:

Çemenin 100 gramı çekilerek öğütülür. 400 gr **su** kaynatılır. Kaynatılan suya bir çorba kaşığı öğütülmüş **çemen** karıştırılarak bir dakika kaynatılır. Beş dakika dinlenmeye bırakılıp **bal** veya **şeker** ile tatlandırılıp temiz bir şişede saklanır.

Kullanılışı:

Her gün üç veya dört bardak mükemmelen içilmeye devam edilmelidir. **Çemen** tükenene kadar kullanılmalıdır.

2. Terkip:

Kekik, ıhlamur gibi kaynatılıp içilmeye devam edilmelidir.

3. Terkip:

Pırasa; bir baş **pırasa** kaynatılır, yenilir veya suyu da içilir. Buna devam edilmelidir.

4. Terkip:

Limon, portakal, greyfurt. Bu meyvelerden yenilmeli veya suyu çıkarılarak **bal** ile tatlandırılıp günde iki veya üç bardak içilmelidir.

5. Terkip:

Soğan salatası.....50 gr.

Günde üç defa yemeklerin yanında yenilmelidir.

6. Terkip:

Sarımsak.....3-4 diş

Günde üç veya dört defa çiğnenerek yutulmalıdır.

7. Terkip:

Bal şerbeti, sabah ve akşam birer bardak içilmelidir.

ALERJİ

Bu hastalık karaciğer bozukluğundan ileri gelir. İlâcı:

★ **Nane** kaynatılarak birer bardak içilir.

★ **Şahtere** kaynatılır, günde 3-4 bardak ıhlamur gibi içilir.

★ **Siyah turp** salatası yenir, birer çay kaşığı çekilmiş **yosun su** ile içilir.

ALTINI ISLATAN ÇOCUKLAR

Altını ıslatan çocuklara karşı yapılacak uygulamalar:

★ **Çocuğa tavşan eti yedirilir.**

★ **Çam fıstığı** yedirilir.

★ **Horoz ibiği** kurutularak toz haline getirilir, hastaya içirilir.

★ **Teke tırnağının** külü **bal** ile macun yapılır, çocuğu birer kaşık yutturulur.

AMEL (İSAL)

İsali kesmek için ilâçlar:

★ **Ayva yaprağı** bir demet kaynatılarak birer bardak içilirse ameli keser, çocuklara çayla birlikte verilir.

★ **Pirinç lapası** yedirilir.

APSE

Apseli ve akıntılı yaralarda:

★ **Kına, tuzsuz tereyağı** hamur yapılır ve apse üzerine konur.

★ **Nar kabuğu** toz haline getirildikten sonra akıntılı yaranın üzerine konur.

ARI-BÖCEK SOKMASI

Sokulan yer kaşınmamalı, **tuzlu soğuk su, sirke, kolonya** veya **iki-üç damla amonyak** sürülürse acıyı keser.

ARPACIK

Yapılacak ilaçlar:

Bu illete it dirseği de denir, göz kapaklarının kenarlarında çıkar. İlacı:

★ **Sarımsak** sıkılır, üzerine çekilirse (acısı duyulacak şekilde) bu hastalığa şifa erir.

★ Sıcak **su** ile pansuman yapalır.

ASTIM

1. Terkip:

Zencefil.....5 gr.

Hazırlanışı:

Zencefil bir bardak **su** ile kaynatılır, yatmadan önce içilir.

2. Terkip:

Sarımsak .....yeteri kadar

Bal.....2 gr.

Hazırlanışı:

Sarımsak ezilerek **bala** karıştırılır.

Kullanılışı:

Bu karışım sabah ve akşamları yutulur.

3. Terkip:

İç badem .....500 gr.

Kaynar su.....1000 gr.

Yarısı kalıncaya kadar kaynatılıp, pişirildikten sonra, suyu süzülecek, posası toz şekeri ile yenecektir. Süzülen yağlı sudan da günde 3-4 defa birer fincan içilecektir. Üç defa yapılarak kullanılırsa hasta rahata kavuşur, astımı geçer.

ASABİ AĞRILARDA

1. Nane kaynatılır, sıcak olarak ağrıyan uzva lapa biçimide uygulanır.

2. Elma usaresi içilir veya kendisi yenir.

3. Sarımsaktan yemek sureti ile faydalanabilirsiniz.

3. Bol bol **marul usaresi** içilir veya **marulun** kendisi yenir.

4. Her gün iki baş **kereviz** yenir, kaynatılarak suyu içilir veya yemek yapılarak da yenilebilir.

5. Meşe palamudu kahve gibi çekilir, sütlü kahve biçiminde pişirilerek günde iki tatlı kaşığı içilir.

6. Marul usaresi içilir veya **marul** yemek alışkanlık haline getirilir.

ATEŞLENMEYE KARŞI

1. Sarımsak .....150 gr.
Kızılcık .....150 gr.
Su .....1000 gr.

Kaynatılarak sabah-öğle-akşam içilir. Bu terkip birkaç defa tekrarlanmalıdır.

2. İspirto .....1 bardak
Kâfur .....2 şeker kadar
Yumurta akı .....1 adet

Bunlar bir arada çalkalanarak mafsallara, vücudun ateşli kısımlarına, ayağın tabanına sürülmeli.

ATEŞ YANIĞI

1. Kına ile **sirke** hamur haline getirilip yanıklara sürülecektir.

2. Elma çürüğü yanığa merhem halinde sürülür.

3. Bal ve **tuz:** Yanığa **bal** sürülerek üzerine hafif **tuz** serpilecektir.

4. İltihap durumu varsa, **çınar yaprağı, böğürtlen yaprağı** kına haline getirilip yaraya pudra gibi konacaktır.

5. Yanan uzvu hemen **sirkeye** batırın.

AYAK KOKUSUNU İZALE İÇİN

Su.....**1000 gr.**
Şap.....**50 gr.**
Tuz.....**10 gr.**

Sıcak **suda şap** ve **tuz** eritilir, ayaklar suyun içine konarak on dakika pansuman yapılır. Bu işlem sabah-akşam tekrarlanır.

B

BAHARATLAR

KEKİK: Grip, soğuk algınlığı, anjin, ürpermeğe, nefrit, sarılık, idrar yollarında taş, romatizma ve şeker hastalıklarında, kanserde günde 3-4 fincan haşlanmış **kekik** içilirse şifa verir. İyi çalışmayan gaz ve fermantasyon yapan bağırsaklara, kronik bronşit, nefes darlığına, öksürüğe, boğmacaya faydalıdır.

Sabahları çay yerine **kekik çayı** içmek sağlık bakımından yararlıdır. Uyku uyuyamayanlar buğusundan koklarlar, uyku getiricidir. Sabah içilen kekik çayı sindirimi kolaylaştırır. Bedeni zehirlerden kurtarır. **Balla** iyi gider. Toz kekikle dişler fırçalandığında dişleri kuvvetlendirir.

ISIRGAN: Kansızlığa, nefrit, sarılık, idrar yollarında taş, romatizma ve şeker hastalığında, kanserde 3-4 fincan haşlanmış **ısırgan otu** içilirse, şifa verir.

HİNDİSTAN CEVİZİ: Sindirimi kolaylaştırır. Gazları giderir. Çekilmiş baharatlı hindistan cevizinden yarımşar çay kaşığı yutulur.

ZERDEÇAL: Kan temizleyici, karaciğer rahatsızlıklarında kullanılır.

BADEMCİK İLTİHABI

1. Terkip:

Karbonat.....yeteri kadar
Bal.....yeteri kadar

Hazırlanışı:

Bu maddeler **bal** ile merhem haline getirildikten sonra bademciklere sürülür.

2. Terkip:

Kimyon.....2,5 gr.

Hazırlanışı:

Yarım litre **su** ile kaynatılarak hasta buharını teneffüs eder, mayi ile de gargara yapar.

3. Terkip:

Siyah dut şerbeti.

Kullanılışı:

Sabah ve akşam ikişer kaşık yutulur.

BAĞIRSAK ZAFİYETİ (YENİLENİ BAĞIRSAĞIN TUTMAMASI)

Günde dört defa 5 gr. **çam sakızı** birer bardak **su** ile yutulmalıdır.

BAĞIRSAK GAZI

Bağırsak gazlarında uygulanacak terkipler:

★ 20 gr. **Tere tohumu** dövülür, **bal** ile karıştırılıp bi-

rer bardak sıcak su ile içilir.

★ Birer bardak **turunç suyu** içilir.

★ Yemeklerden sonra birer çorba kaşığı **anason** yutulur.

BAĞIRSAK KURDU

Bağırsak kurtlarına karşı ilâçlar:

★ **Şeftali yaprağı**nın lâpası karın üzerine konursa bağırsak kurdunu düşürür.

Nohut.....500 gr.
Sirke.....yeteri kadar

Nohut 24 saat sirkede bırakılır, sabahleyin aç karnına bir kısmı yenir, bir kısmının lâpasının üzerine oturulur, bu ilâç bağırsak kurtlarını düşürür. **Tecrübe edilmiştir.**

★ **Kabak çekirdeği (çekilmiş) 100 gr.**

Sabahları bir bardak su ile yutulur, en az 5-6 gün devam edilir. Sonunda bir müshil içilir.

Çocuklara 40 gr. verilir.

BAĞIRSAK TEMBELLİĞİ

Bağırsakların çalışmaması halinde uygulanacak terkipler:

★ Bol bol **ıspanak** yenir.

★ Birer bardak **sığırdili otu**'nun üsâresi içilir.

★ **Kepek, süt** ile pişirilerek yenir.

★ **Nohut** pişirilerek yenir.

★ **Kabak tatlısı** yenir.

BALGAMDA

1. Terkip:

Mısır, süt ve **şekerden** yapılmış çorba, sabah ve akşamları içilmelidir.

2. Terkip:

Şap.....4,5 gr.
Sirke .....7 fincan

Şap, sirkede eritilip, sabah ve akşam birer fincan içilirse üç günde göğsü balgamdan temizler, balgamı parçalayarak çıkarır.

3. Terkip:

Isırgan otunu arpa ile kaynatıp bardak bardak içiniz.

4. Terkip:

Çemen .....500 gr.
Su.....500 gr.

Hazırlanışı:

Çemenin 100 gramı çekilerek öğütülür, 400 gr. **su** kaynatılır. Kaynatılan **suya** bir çorba kaşığı öğütülmüş **çemen** karıştırılarak bir dakika kaynatılır. Beş dakika dinlenmeye bırakılıp **bal** veya **şeker** ile tatlandırılıp temiz bir şişede saklanır.

Kullanılışı:

Her gün üç veya dört bardak mükemmelen içilmeye devam edilmelidir. Çemen tükenene kadar kullanılmalıdır.

5. Terkip:

Kekik, ıhlamur gibi kaynatılıp içilmeye devam edilmelidir.

6. Terkip:

Pırasa. Bir baş **pırasa** kaynatılıp, yenilip ve suyu da içilir, buna devam edilmelidir.

BASUR

1. Terkip:

Kına yaprağı (taze) .....12 gr.
Karbonat .....2,5 gr.

Hazırlanışı:

Kıyılmış kına yaprakları bir bardak sıcak **su** içine konarak demlenir, süzülür, içine karbonat karıştırılır.

Kullanılışı:

Bu deva ikiye bölünerek sabah ve akşamları içilir.

2. Terkip:

Sarımsak .....50 gr.
Bal.....250 gr.

Hazırlanışı:

Bal ile **sarımsak** macun haline getirilir, sabahları ve yatarken birer kaşık yutulur. Baharatlı gıdalardan uzak durulmalıdır.

3. Terkip:

Muz kabuğu .....1 çay kaşığı

Hazırlanışı:

Kurutulmuş **muz kabukları** mikserde çekilerek toz haline getirilir, temiz bir kapta saklanır.

Kullanılışı:

Yeteri kadar toz alınır, gazlı bez üzerine konur, basur üzerine konarak bantlanır. Basuru kurutarak yok eder.

4. Terkip:

Anason, kimyon, çörek otu, nane, kişniş, maydanoz, kereviz. Bu maddelerden onar gram yeteri kadar **su** ile kaynatıp içiniz.

5. Terkip:

Pırasayı kor ateş üzerinde yumuşatarak üzerine koyunuz.

6. Terkip:

Yılan gömleği 3 gr. makasla doğranıp 10 gr. **arpa unu** ile hamur yapılır. Pişirildikten sonra hastaya yedirilirse içerideki, dışarıdaki basuru kurutup şifaya kavuşturur.

7. Terkip:

Çekilmiş şeftali çekirdeği .....3 adet

Su .....1 bardak

Her gün kahvaltıdan 1 saat önce 30 gün içilecektir.

8. Terkip:

Üzüm yaprağı külü sirke ile hamur yapılarak basur üzerine konmalı.

9. Terkip:

Çemen.....3 kaşık

Su .....3 bardak

Bu maddeler on dakika kaynatılır, elde edilen mayiden her saat başı iki kaşık yutulur.

10. Terkip:

Soğan .....1 baş

Kor ateşte **soğanı** öldürüp, basur üzerine tatbik ediniz.

11. Terkip:

Çörek otu .....50 gr.

Şeker .....50 gr.

Bu maddeleri toz haline getirip yemeklerden önce 3+1 kaşık yutulur.

12. Terkip:

Hıyar çekirdeği .....100 gr.

Mikserde toz haline getirilir, günde 3-4 kaşık **su** ile yutulur. **Sirke, ekşi yoğurt, süt** gibi gıdalardan perhiz lazımdır.

(Kanlı Basur)

Yarım fincan **sirke** birden içilir. Derhal şifa bulunur.

BAŞ AĞRISI

1. Nane usaresi (mentol) .....10 gr.
Kekik yağı .....10 gr.
Kafur.....10 gr.

Hazırlanışı:

Bu ilaçlar birbirine iyice karıştırılır, temiz bir şişeye konur.

Kullanılışı:

Bir kaşık suya bu ilaçtan üç damla karıştırılıp, hastanın gözlerine kaçırmadan alnına sürülerek hafifçe masaj yapılır.

Nane kaynatılarak içilir.

2. Bal.....1 kaşık
Sirke.....2 kaşık

Hazırlanışı:

Karıştırılarak şurup haline getirilir.

Kullanılışı:

Birer bardak **semizotu usaresi** ile içilir. Günde üç defa tekrarlanır.

3. Eşit miktarda birbirine karıştırılmış **zeytinyağı** ve **sirkeye** bir pamuk bastırıp başınıza tatbik ediniz.

4. Sarımsak .....1 baş

Yumurta sarısı .....2 adet

Hazırlanışı:

Sarımsağı bir havanda hamur haline getirip, **yumurta sarılarını** ilave ediniz. Kaşıkla çırparak merhem haline getiriniz, ilacınız hazırdır.

Kullanılışı:

Bu mayi başın her tarafına sürüldükten yirmi dört saat sonra baş ılık su ile yıkanır.

5. Salatalık kabukları, alına konularak bir bezle bağlanır.

6. Anason kaynatılarak buharı buruna çekilir.

7. Arpa unu sirke ile hamur haline getirilir, alına ve başa konulur.

8. Tere tohumu çekilerek **zeytinyağı** ile hamur yapılır, alına ve başa tatbik edilir.

9. Kına hamur haline getirilir, başa tatbik edilir.

10. Kına ve **sirke** hamur yapılır, alına konur.

11. Çörekotu çekilerek **zeytinyağı** ile mayi yapılır, buruna damlatılır.

12. Nane hafifçe kaynatılır, lapa biçiminde alına tatbik edilir.

13. Kabak suyu içilir ve aynı su ile baş yıkanır.

14. Bir tülbentin içine kırk adet **çörek otu** koyarak bağlayıp bir demliğe konur. Üzerine bir çay bardağı **su**

ilave edip iyice kaynatılır. Elde edilen bu mayiden buruna çekilir.

15. Çörek otu yağından buruna üçer dörder damlatmak da baş ağrılarını şifaya kavuşturur. **Karanfil,** toz yapılarak enfiyeye karıştırılır. 3-4 defa **enfiye** gibi kullanılır.

16. Papatya ıhlamur gibi kaynatılıp içilmelidir.

17. Nane-yarpuz

Hafifçe kaynatılır, soğuduktan sonra lapa biçiminde hastanın alnına uygulanır.

BAŞ DÖNMESİNDE

1. Terkip:

Kına tohumu .....4 gr.
Bal.....10 gr.

Hazırlanışı:

Tohumları mikserde çekilir. **Bal** ile macun yapılıp, sabah ve akşamları yutulur.

2. Terkip:

Kişniş kaynatılıp bardak bardak içilir.

BEL FITIĞINDA

1. Terkip:

Taze kuyruk yağı dilim haline getirilip, üzerine **karabiber** serpilerek üç gün bele konarak tatbik edilir.

2. Terkip:

Kişniş: Bir çay bardağı kişniş yeteri kadar su ile kaynatılır, günde 3-4 su bardağı içilir.

3. Terkip:

Bir kilo yağsız **kıyma** 100 gr. **karabiber** ile hamur yapılıp, ağrıyan yere konularak 2-3 defa tatbik edilmeli, en az 7-8 saat bekletilmelidir.

BEL AĞRISINDA

1. Terkip:

Bir kap içine bir kilogram **süt,** üç **yumurta,** 30 gram **çam sakızı** ilave edip, bir miktar kaynatınız. Sonra bir bez üzerine, 20 gram çekilmiş **zencefil tozu** koyup üzerine kaynatılmış **sütten** döküp, sıcak sıcak bele tatbik ediniz. Bu lapa 4-5 gün belinizde kalsın, şifa bulacaksınız.

2. Terkip:

Pırasayı kaynatarak lapa biçiminde belinize koyunuz.

3. Terkip:

500 gr. **çemen,** yeteri kadar **su** ve **sirke** ile kaynatılarak lapa haline getirilir. Akşamları ağrı olan yere konarak bağlanıp, 4-5 defa tatbik edilir.

4. Terkip:

Çemen (çekilmiş) .....300 gr.
Lahana usaresi .....400 gr.
Sirke .....100 gr.

Hamur yapılarak ağrıyan yere lapa biçiminde tatbik edilir.

5. Terkip:

Bir kilo **yağsız kıyma** 100 gr. çekilmiş **karabiber** ile hamur yapılır. Ağrıyan yere konarak, 2-3 defa tatbik edilmeli, en az 7-8 saat bekletilmelidir.

BESİNLERDEKİ ANA MADDELER

İnsanın günlük besini protein (etli), karbonhidrat (unlu), yağ, tuz ve çeşitli vitaminleri ihtiva etmelidir. Bunların hepsi belli oranlarda olmalıdır. Önemli olan, insanın günlük besinleri bunların hepsini içermelidir ki insan evlilik hayatında beklentilere başarı ile ve yeteri kadar cevap verebilsin. Bunun için tıp bilginleri: **"İnsan bedenî, hayvanî ya da bitkisel proteinlere muhtaçtır."** demişlerdir. Bilindiği gibi hayvanî proteinler hayvan etlerinde, tavuk etlerinde, balıklarda, sütlerde ve sütlü ürünlerde bulunur. Bitkisel proteinler de baklagillerde bulunur.

İnsan bünyesi tükettiği vitaminleri ve proteinleri yeniden toplamak zorundadır. **Beden ağırlığının her kilosuna karşı günde bir gram proteine ihtiyacı vardır.** Bu normal bir bünye için geçerlidir. Meselâ yetişme süresince, hamilelik ya da emzikli olanlar için bu oran ikiye katlanmalıdır. Buna göre bir insanın her gün en az yüz gram karbonhidratlı maddelere ihtiyacı vardır. **Bunlar da şeker, helva, tatlı ve reçel gibi besinlerde bulunur. Aynı zamanda pirinç, un, makarna, bakla gibi yiyeceklerde de bulunur.** Yağ çeşitleri, zeytinyağı gibi, margarin gibi, kuruyemişlerdeki yağlar gibi az miktarda yağlı besinlere de ihtiyacı vardır. Fakat dikkat edilmelidir ki insan bedeninde biriken fazla yağlar, yaşlandıkça insanda çeşitli hastalıklara neden olmaktadır.

İnsan bedeninin bünyedeki dokuları oluşturmak için, **kalsiyum, fosfor, demir, bakır** gibi minerallere de ihtiyacı olup, bunlardan çok alınmamalıdır, çünkü hepimizce bilinen zararları vardır.

VİTAMİNLER

Vücudumuzun güçlü ve sağlıklı olması için vitaminlere ihtiyacı vardır. Bunlarda azalma olursa belli hastalıklar meydana gelir. Bu vitaminler bünyede birtakım kimyevî faaliyetler sonucunda oluşur. Bunlar çevremizdeki sebze ve meyve gibi yiyeceklerde bol miktarda bulunurlar.

Günümüzde yapay vitaminler olarak bilinen ve oldukça çoğalan türlü kimyevî karışımlarla elde edilen çeşitli kapsüller yerine, insanlar ihtiyaç duydukları bu vitaminleri doğal kaynaklardan kazanmalıdırlar. Bunlar da sebze ve meyvelerdir. Çünkü tıbbî yöntemlerle hazırlanan yapay ilaçların yan sakıncaları bilinmektedir.

Şimdi sebze, meyve ve öteki besin maddelerindeki vitaminleri tanıyalım:

1 - A Vitamini:

Karaciğer, süt, zeytin, kayısı, havuç, ıspanak ve diğer yapraklı sebzelerde bulunur. Bu vitamin insana güzellik verir, yüzü güzelleştirir, gözü keskinleştirir, hastalık ve türlü arızalara karşı vücudun direncini artırır. Bu vitamini insan bünyesi havuç, kayısı, maydanoz gibi belli besinlerin yardımı ile kazanır. Bu vitaminin fazla oluşu zarar vermez, eksik olmasından çekinmelidir. Çünkü bu vitaminin eksikliği sar'â hastalığı, tavuk karası hastalığı ve cild hastalıklarına neden olur.

2 - B7 veya PP Vitamini:

Bu vitamin mayalı hamurlarda, lahana, soğan, ıspa-

nak, fasulye, mercimek, armut, elma, kayısı, limon, süt ve karaciğerde bulunur. Bu vitamin deriyi korur, hazım cihazına iyi gelir. Aklın dinamizmini korur. Eksikliği ise, cildin güneşe açık kısımlarında hastalıklara neden olur. Ayrıca sindirim zorluğuna, kansızlığa, akıl tembelliğine neden olur.

3 - C Vitamini:

Limon, portakal, mandalina gibi meyvelerde bulunur. Sağlığa çok yararlıdır. Bedendeki ve organlardaki eksikleri giderir, yaraları iyileştirir, kemiklerdeki kırık ve çatlakların düzelmesine yardımcı olur. Büyüme çağında olanlar için gereklidir.

4 - B1, B2 ve B6 Vitamini:

Sütte, kırmızı ve beyaz etlerde bulunur. Karaciğer, un, mayalı hamur, muz, patates, şeker pancarı, yerfıstığında bulunur. **Sinir ilhitaplarına faydalıdır. Cild hastalığına ve kansızlığa, düşük kalp atışlarına karşı faydalıdır.**

5 - H Vitamini:

Sebzelerde ve kabuklu, kepekli tahıllarda, fındık ve bademde bulunur. Kansızlığa çok iyi gelir, erkeklerde cinsel gücü artırır.

6 - V Vitamini:

Marulda, havuçta, tahılların yağlarında, susam yağında, soya yağında, mısır özü yağında, yumurta sarı-

sında bulunur. Bu vitamin bünyenin gelişmesi ve çalışması için birinci derecede önemlidir. Eksikliği felç gibi, çocuk düşürme gibi hallere neden olur. Bu vitamin kısırlığı önler, doğumu kolaylaştırır.

7 - D Vitamini:

Balık ciğerinden alınan yağda ve sütte, yabanî güvercinlerde bulunur. **Güzellik ve zerafet vitaminidir.**

BEYAZ AKINTIDA

Anason kaynatılır, bardak bardak içilir.

BEYİN DAMARLARININ AÇILMASI İÇİN

★ Zencefil + karanfil kaynatıp içmek,
★ Kına tohumundan 5 gr. alınır, bal ile yutulur,
★ Lâhana usaresi buruna çekmek veya içmek, dimağın kılcal damarlarını açar.
★ Soğan usaresini buruna çekmek,
★ Nane usaresini buruna çekmek,
★ Acı badem yağından içmek,
★ Kereviz suyunu buruna çekmek,

BİTKİNLİK-DERMANSIZLIK

Ölü gibi cansız vücudu kuvvetlendirmek için:

★ **Et** kaynatılarak suyu alınıp, içine **bal** ve biraz **sirke** ilave edilerek şerbet yapılıp, aç karnına birer bardak içilecektir.

İnek sütü .....100 gr.
Badem .....50 gr.

Badem süte katılır ve içilir.

BOĞAZ İLTİHABI (FARANJİT)

1. Terkip:

Sarımsak usaresi .....1 fincan
Bal .....1 fincan

Hazırlanışı:

Bu maddeler karıştırılır, temiz bir bardakta saklanır.

Kullanılışı:

Bu mayiye bir pamuk batırılır, sabah ve akşamları iltihaplı yerlere sürülür.

2. Terkip:

Siyah hardal.....12 gr.
Sirke .....25 gr.
Bal.....6 gr.

Hazırlanışı:

Hardal, sirke 250 gr. **su** ile beş dakika kaynatılır, temiz bir şişeye süzülür. **Bal** ilave edilerek iyice karıştırılır.

Kullanılışı:

Sabah ve akşamları bu mayi ile gargara yapılır.

3. Terkip:

Boğaz hastalıklarına karşı, **ekşi kara dut** yiyiniz.

4. Terkip:

Papatya kaynatılarak gargara yapılır. **Sarımsak** yenilir. Üzerine de birer kaşık **bal** yutulur. Veya **nar kabu-**

ğu birazcık **şap** ve **bal,** yeteri kadar **su** ile kaynatılır, gargara yapılır. **Kekik, söğüt yaprağı** kaynatılarak da gargara yapılabilir.

BOĞMACA

★ **Papatya, ıhlamur, nane** kaynatılır, bardak bardak içilir.

BOYUN TUTULMASI

Boyun tutulmalarında uygulanacak terkipler:

★ **Zeytinyağı** ile masaj yapılır. Sıcak bir yün parçası ile sarılır.

★ **Zencefil, havlıcan** kaynatılır, birer bardak içilir.

★ **Nar çiçeği** lâpası konur."

BOYUN ÇIBANI

Boyunda beliren çıbanlara karşı terkipler:

★ **Atın tırnakları** yakılarak külleri, **zeytinyağı** ile merhem yapılır, çıbanın üzerine konur.

★ **Deniz kaplumbağası kemiğinin külü** tuzsuz **tereyağı** ile merhem yapılarak çıbanın üzerine konulmalı.

BÖBREK KUMU

1. Terkip:

Ağrılı bölgeye sıcak **su** kesesi konur. Bol mayi ve **arpa** kaynatılarak elde edilen mayi bardak bardak içirilir.

Bal ile **yumurtanın sarısı** karıştırılarak yutulur. Çekilmiş **çörekotu bal** ile macun yapılarak birer kaşık yutulur.

2. Terkip:

Taş eritici olarak **böğürtlen kökü, siyah nohut, kereviz, karpuz, pelin, tarçın, hıyar tohumu,** bu maddelerden birer kaşık bir demliğe konur. 3-4 bardak su ile kaynatılıp içilir.

3. Terkip:

Kükürtlü banyolardan istifade edilir.

4. Terkip:

Badem yağı
Susam yağı
Zeytinyağı

Sabahları bir fincan içilmelidir.

5. Terkip:

Yabani roka-turp (1 demet)

Bu bitki yemekler ile birer demet yenir ve buna 10-15 gün devam edilirse böbrek ve mesanedeki kumları döker, iltihapları temizleyerek kurutur.

6. Terkip:

Yumurta kabukları (içi temizlenmiş).....100 gr.

Bir testi içine konarak aşırı hararetli bir fırında 3-4 gün bırakılır. Fırından çıkarıldıktan sonra kabuklar nişasta haline getirilir, günde üç defa iki çay kaşığı bol **kereviz suyu** ile içilir.

7. Terkip:

Meyve usaresi .....1 Lt.
Gliserin.....100 gr.

Mayi yapılarak hazırlanan bu madde kahvaltıdan önce birer çay bardağı içilmelidir.

8. Terkip:

Yumurta kabuğu yakılır, beyaz küllerine bir kaşık **sirke,** bir kaşık **bal** ilave edilip bir bardak **su** ile içilir.

9. Terkip:

Lahana kökü külü, yumurta kabuğu külü terkip yapılır. **Deve dikeni suyu** ile 5 gr. yutulur.

10. Terkip:

Papatya .....bir tutam
Kereviz .....bir tutam
Mısır püskülü .....bir tutam
Maydanoz .....bir tutam
Kiraz sapı .....bir tutam
Su .....5 Lt.

Hazırlanışı ve kullanılışı:

Kurutularak mikserde çekilmiş tavuk kursağının zarından birer kaşık alınır, bu mayi ile çilir.

11. Terkip:

Kavak ağacının köklerinin kabukları kaynatılıp içilir.

BÖBREK-MESANE İLTİHABI

1. Terkip:

Karpuz çekirdeği .....50 gr.
Kabak çekirdeği .....50 gr.
Hıyar çekirdeği .....50 gr.
Ayva çekirdeği .....50 gr.
Semizotu tohumu .....50 gr.

Hazırlanışı ve kullanılışı:

Mikserde öğütülür, yemeklerden sonra birer kaşık yutulur.

2. Terkip:

Çörek otu kaynatılır, suyundan sabahları birer bardak içilir.

3. Terkip:

Hasta sıcak tutulur ve yatak istirahatı uygulanır. Bol meyve usaresi içirilir. Hayvanî gıdalardan ve **tuzdan** sakınılır. **Fasulye kabukları** kaynatılarak su gibi içirilir.

BÖBREK ŞİŞLİĞİ

1. Terkip:

Hıyar çekirdeği .....15 gr.
Semizotu tohumu .....15 gr.

Hazırlanışı ve kullanılışı:

Mikserde çekilir, yemeklerden sonra bir çorba kaşığı bir bardak **su** ile yutulur.

2. Terkip:

Arpa .....100 gr.
Su.....500 gr.

Kaynatılarak devamlı içilir.

BRONŞİT

1. Çörek otu kaynatılarak günde 3-4 çay bardağı içilmelidir.

2. Elma .....2 adet
Ihlamur.....Bir miktar
Su.....yeteri kadar

Elmalar dilim yapılır. Beş dakika kaynatılıp, bardak bardak içilir. Mükemmel bir balgam söktürücüdür.

3. 2 baş **soğanı** dörde bölerek **su** ile kaynatıp günde 3+4 bardak içiniz.

BURUN KANAMASI

1. Terkip:

Gül suyu .....1 fincan
Sirke .....1 fincan

Hazırlanışı:

Bu maddeler karıştırılır, temiz bir şişede saklanır.

Kullanılışı:

Bir pamuk parçası bu karışıma karıştırılıp, buruna sokulursa kanama kesilir.

2. Terkip:

Şap.....1 çay kaşığı
Tuz .....1 çay kaşığı
Sirke.....1 kaşık
Su.....bir fincan

Hazırlanışı ve kullanılışı:

Terkip yapılır. Elde edilen bu suya temiz bir pamuk batırılıp, buruna tampon yapılır.

3. Terkip:

Şap.....2 şeker kaşığı
Sirke .....3 çorba kaşığı
Su.....1 fincan
Tuz .....1 çay kaşığı

Gül suyu.....2 çorba kaşığı

Hazırlanışı:

Bu devaları temiz bir şişeye koyarak iyice çalkalamalı, katı olan maddelerin erimesi sağlanmalıdır.

Kullanılışı:

Temiz bir pamuk parçası bu mayiye batırılıp, buruna tampon yapılırsa kanama derhal kesilir. Ayrıca alına da sürülmelidir.

4. Terkip:

Pamuk **sirkeye** batırılarak buruna tampon yapılmalıdır.

BURUN KOKU ALMAZSA

1. Terkip:

Pazı usaresi, nane usaresi, mercan köşk usaresi. Bu bitkilerin usaresi eşit miktarda bir şişeye konularak terkip yapılır, günde üç defa 3 damla buruna damlatılır.

2. Terkip:

Çörekotu 24 saat **sirkede** ıslatılır, sonra **sirkeden** alınarak kurutulup çekilir. Zeytinyağına karıştırıldıktan sonra buruna günde iki defa sabah ve akşam 3 damla damlatılır.

3. Terkip:

Şakaklara **kekik yağı** sürülür

BURUN YARASI

Kaymak merhem olarak sürülür, çok tesirli bir devadır.

BULANTIDA

Karanfil, çiğnenip yutulursa bulantıyı keser, ağızdaki kokuyu izale eder.

Naneyi yemek veya kaynatıp içmek de bulantıya iyi gelir.

BÜYÜ

Büyüyü tesirsiz hale getirmek için aşağıdaki terkipler yapılır:

★ Bir gram **mahlep mavi bir bez** içine konarak taşınır.

★ Hastaya **mahlep tütsüsü** verilir.

★ **Zeytin ağacının dalı** evin bir yerine konur.

★ **Böğürtlen dikeninin** bir dalı kapı üzerine konur.

★ **Bal, sirke, zeytinyağı, kuru üzüm, sarımsak** ve **soğan** ile sabahları kahvaltı yapılır.

★ **Defne yaprakları** kaynatılır, elde edilen su ile yıkanılır.

★ 5 gr. **tuz** kor ateşin üzerine konarak ev tütsülenir. Geriye kalan kor da iki bacağın arasından doğu tarafına atılır.

★ **Bir parça böğürtlen ağacı** taşınmalı.

C

CİLT LEKESİ (VİTİLİGO)

1. Terkip:

Pazı, lahana ve bal yenilmelidir. **Bal** şerbeti içilmelidir.

Piliç çorbası içilmeli, **kuru üzüm, üzüm, incir ıspanak** bolca yenilmelidir.

Ağır etlerden ve gıdalardan sakınılmalıdır.

2. Terkip:

Patlıcan usaresi kaynatılıp, halis **zeytinyağı** ilave edilir. Birazcık da **günlük su** tamamen kayboluncaya kadar hafif ateşte kaynatılır. Elde edilen yağ merhem şeklinde sabah ve akşamları sürülür.

CİLT GÜZELLİĞİ

Cildi güzelleştirmek için yapılacak terkipler:

★ **Ekşi turunç suyu** sürülür.

★ Halis sütten yapılmış **sütlaç** yenir.

★ Bol, bol **incir** yenir.

★ **Nohut** pişirilir, birer tabak yenir.

CİN ÇARPMASI

Şifası için:

★ Cin çarpan kimsenin boynuna bir parça **mercan** bağlanır.

★ Hastaya birer bardak **kabak suyu** içirilir.

CİN VE SARA

1. Terkip:

Sinameki .....20 gr.
Anason .....5 gr.
Su .....18 fincan

Bu maddeler iyice kaynatılarak bir tülbentle süzülüp, yeteri kadar **şeker** ilave edilir. Yatarken bir bardak içilir. Arta kalanı da sabahleyin aç karnına içilir.

Bu terkip, cin carpması ve sara zannedilen hastalıklarda çok tesirlidir.

Vücutta sözü edilen hastalığı meydana getiren safra ve balgamı isal ile vücuttan dışarıya atar.

2. Terkip:

Havuç tohumu çekilerek **bal** ile macun haline getirilip, günde üç defa birer kaşık yutulur. Bu terkip vücudu dinçleştirir, cinsel gücü arttırır.

3. Terkip:

Havuç .....1 adet

Hazırlanışı:

Kor ateşte **havuç** pişirilir, bir gece bekletilir.

Kullanılışı:

Sabahları kahvaltıdan önce yenir.

CİNSEL İLİŞKİDE SAĞLIĞI KORUMAK

Sağlığı korumanın şartlarından biri de belli aralıklarla çiftleşmedir. Calinos bu konuda şöyle diyor:

"Spermin oluşmasını sağlayan ana maddeler ateş ve havadır. Mizacı sıcak ve nemlidir. Çünkü meninin (sperm) asli organların beslendiği saf kandan oluşur."

Birleşmede duygusal ve manevî haz vardır. Bu bakımdan çiftleşme hazların birleşmesidir. Bununla insan sağlığı korunur ve yeryüzünde insan neslinin devamı sağlanır, bedende depo edilmesi zararlı olan sıvıların fazlası dışarı atılır.

Eskiler şöyle demişler:

İnsan kendisi ile şu üç şeyde anlaşmalı:

1 - Yürümek isterse, gücü yettiği kadar yürümeli.

2 - Düzenli şekilde yemeyi bırakmamalı, çünkü yemezse bağırsakları daralır, işlevini yitirir.

3 - Çiftleşmeyi bırakmamalı, çünkü kuyunun suyu çekilmez ise kendiliğinden kurur.

Çiftleşmenin faydaları:

"Harama bakmaktan çekinmek, nefse hakim olmak, iffeti korumak, haramdan çekinmek ve bütün bunları kendi eşi için yapmak. Bunları yapan kimse dünyada ve ahirette mutlu olur. Eşi de mutlu olur."

Bir hadisi şerifte:

"Dünyadan bana kadın ve güzel koku sevdirildi ve namaz iki gözümün nuru oldu." buyurdular.

Başka hadiste şöyle buyurmuştur:

"Ben evlenirim, etli yemekler yerim, uyurum, oruç tutarım, iftar ederim. Bunlar benim sünnetlerimdir. Benim sünnetime uymayan ise benden değildir."

Allah Resulü gençleri evliliğe teşvik için şöyle buyuruyor:

"Ey gençler! Evlenmeye gücü yeten evlensin. Çünkü evlilik iffeti korur, evlenmeye gücü yetmeyen ise oruç tutsun. Çünkü oruç onu korur."

"En hayırlı kadın şudur:

Baktıkça sana neşe verir.

Bir şey istersen itaat eder.

Allah'a isyandan başka her şeyde emirlerine uyar.

Allah'a isyanda mahluka itaat edilmez."

Evlilikte erkeğe düşen ödev birleşmeden önce eşi ile sevişmek ve şakalaşmaktır. Cabir'den şu hadisi naklediliyor:

"Sevişmeden önce birleşmeyi yasaklamışlardır."

CİNSEL GÜCÜ ARTIRAN GIDALAR

Aklın ve zekanın faaliyetini artırmak, bedenin soğukluğunu azaltmak, idrar hakimiyetini kazanmak, sperminin artmasını sağlamak, cinsel gücü artırmak, bel ve mafsal ağrılarının gitmesini sağlamak için şu karışıma devam etmek gerekir:

Karabiber, tarçın, zencefil, papatya, çamfıstığı.

Bunlar dövülüp eşit miktarlarda bir miktar **bal** ile karıştırılıp hafif ateşte macun oluncaya kadar pişirilip hergün bir gram yenilmelidir.

Cinsel İlişkinin Azlığından,
Fazla Balgamdan Şikayet Edenleriniz Varsa:

Bedende balgam fazlalığı bedenin rutubetine neden olup, bunun da şu sonuçları doğmaktadır:

— Cinsel ilişkide isteksizlik.
— Unutkanlık.

Bunların Normale Dönmesi İçin Yapacakları:

Eşit miktarda **nöbet şekeri, karanfil, günlük, zencefil** un haline getirilip karıştırılır, hergün aç karına bir kaşık yenir. Ayrıca üç baş **sarımsak** doğranıp aç karına yenir, bu da balgamı önler ve cinsel gücü artırır.

Önemli Öğütler:

— Bir baş **soğan** ezilip suyu eşit bir miktar bal ile karıştırılıp bir kapta hafif ateş üzerinde soğanın suyu çekilene kadar ısıtılır, soğuduktan sonra, içinde 24 saat ıslatılmış nohut suyu ile içilir. **Bu da cinsel gücü artırır.**

— **Süte bal** karıştırılıp, devamlı içilirse cinsel faaliyeti artırır.

— **Zencefil, hindistan cevizi, havlıcan, karanfil, safran.** Bu maddeler çekilir, **bal** ile karıştırılıp hafif ateşte **bal** iyice kaybolunca kadar pişirilip, yapışkan hale gelince soğumaya bırakılır, sonra küçük habbeler haline getirilir. Cinsel ilişkiden önce bir habbesi dilin altına alı-

nıp emilirse **bu da cinsel gücü artırır ve organda sertleşmeyi sağlar.**

— Su teresi tohumu, kara biber, zencefil, kereviz tohumundan bir miktar alıp, bir kapta bir miktar bal ile karıştırıp, hafif ateşte katılaşıncaya kadar pişir. Soğuduktan sonra hergün aç karına 1 gr. ye, **şehvet gücünü artırır.**

— Her gün bir **rafadan yumurtayı tereyağı** ile ya da **kaymakla** karıştırıp sonra **bal** ilave ederek ekmekle yersen bu da **cinsel gücü artırır.**

— Susam ve **keten tohumu** da pişirilip yenirse, aynı işi görür.

— Badem ve **çam fıstığı** çam kozalağından çıkarılan fıstık **bal** ile üç gün yenirse bu da cinsel gücü artırır.

— Nohut, soğan, ve **zencefil** ile karıştırılıp pişirilir ve yenirse çok değerli besin olur.

— Kereviz tohumu dövülüp şeker ve inek sütü ile karıştırılır içilirse, cidden verimli olur.

Şunu da bilmek gerekir ki cinsel ilişki mekanik bir olay değildir. İnsan nefsinin bu olayda önemli rolü vardır. Şiddet ve endişe verici, ürpertici sürprizler cinsel zaafiyete neden olur. Bu işte bilhassa kadınların önemli ödevleri vardır. Önce müsait ortam hazırlanmalı, erkeğinin sinirlerini yatıştırmalıdır. Bunun **için temiz ve sakin bir yer seçmeli, çekici olmak için hafif ve göze hoş görünen giysiler giymeli, beyinin karşısına güzel giysilerle çıkmalı ve süslenmelidir. Kadının en büyük görevi kocasına karşı süslenerek çekici görünmesidir. Özellikle günümüz bunu gerektirmektedir.**

Beyi de; eşine güzel davranmalı, nazını okşamalı ve güzel kokular kullanmalıdır.

CİNSEL GÜÇSÜZLÜK

Cinsel İlişkinin Azlığından ve Balgamdan Şikayet Edenlere:

Balgam fazlalığı vücudun rutubetine neden olur. Bunun şu sonuçları olur:

- **Cinsel ilişkide isteksizlik**
- **Unutkanlık.**

Normale Dönmesi İçin:

★ Eşit miktarda **nöbet şekeri, karanfil, günlük, zencefil** un haline getirilip karıştırılır, her gün aç karnına bir tatlı kaşığı **su** ile yutulur. Ayrıca üç baş diş **sarımsak** doğranıp aç karnına yenir. Bu da balgamı önler ve cinsel gücü artırır.

★ Bir baş **soğan** ezilip suyu eşit miktar **bal** ile karıştırılıp bir kapta hafif ateş üzerinde **soğanın** suyu kayboluncaya kadar ısıtılır, soğuduktan sonra, içinde 24 saat ıslatılmış nohut suyu ilâve edilerek içilir. Bu da **cinsel gücü artırır.**

★ **Süte bal** karıştırılıp, devamlı içilirse **cinsel faaliyeti arttırır.**

★ **Zencefil, hindistan cevizi, dar-u fülfül, tarçın, havlıcan, karanfil, safran.**

Bu maddeler çekilir, **bal** ile karıştırılıp hafif ateşte **bal** ile pişirilip, yapışkan hale gelince soğumaya bırakılır. Sonra fındık büyüklüğünde haplar yapılır. Cinsel ilişkiden önce bir habbesi dilin altına alınıp emilirse **cinsel gücü artırır** ve organda sertleşmeyi sağlar.

★ **Su teresi tohumu 10 gr.**
Karabiber .....10 gr.
Zencefil.....10 gr.
Kereviz tohumu .....10 gr.

Tamamı öğütülecek.

Bir miktar **bal** ile karıştır, hafif ateşte katılaşıncaya kadar pişir. Soğuduktan sonra her gün aç karna 1 gr. yutulursa **cinsel gücü artırır.**

CİNSEL GÜÇLÜLÜK VE GIDALARIMIZ

Şunu iyi biliniz ki,

Aldığımız besinlerle bedenimizin güçlü oluşu arasında yakın ilişki vardır. Bunun yanı sıra eşler arasında cinsel ilişki de evliliğin sağlıklı devamı için büyük önem taşır. Çoğu zaman eşler arasında cinsel ilişkiler birtakım sorunlara neden olmaktadır. Eski çağlardan beri insanlar cinsel gücü ve spermi artırıcı çeşitli besinleri bilirler. Bu besinlerden en çok bilineni **su teresidir.** O, herkesin bildiği çok popüler ve o kadar da ucuz bitkidir. Yine bildiğimiz **soğan, havuç, sütle alınırsa hurma...** ve daha başka birçok bitki, sebze ve otlardır.

Ayrıca insan, ot türlerinden cinsel gücü artıran bitkileri de çok eskilerden beri bilegelmişlerdir. **Isırgan tohumu, zencefil, tarçın, çemen** ve benzeri gibi...

Bu sihirli ot türlerinden şehveti cinsel gücü artıranlar da olduğu gibi kâfûr ve sezab gibi bu gücü azaltan türler de vardır.

Dolayısı ile biliriz ki insanın şehvetini artıran şey genel olarak mideden geçer. Çiftlerden hem erkek ve hem de kadın için durum böyle. Dolayısı ile her ikisi için de besin azlığı, beden gücünün zayıflamasına neden olarak, cinsel gücün de zayıflamasına neden olur. Bu bakımdan çiftler arasında cinsel hayatın düzeni için besinlerimiz vazgeçilmez hayati önem taşır ve dolayısı ile herşeyden önce cinsel hayatımızda doğrudan etkisi olan besinlerimizin özelliğini yakından tanımak zorundayız.

CİNSEL GÜCÜ ARTIRAN BİTKİLER

İnsanda cinsel iktidarsızlık iki nedenle olur:

a. Sıcak mizaçlı insanın sıcak mizaçlı yiyecekler alması sonucunda oluşan hararet.

b. Soğuk mizaçlı insanın soğuk mizaçlı besinler alması sonucu oluşan soğukluk.

Bunlara karşı, sıcaklık azaldığı zaman hararet artırıcı besinler almak gerekir. **Meselâ süt içmek, mısır ekmeği yemek gibi.**

Soğuk mizaca karşı da ısıtılmış bal ile 3 gr. temiz günlük karıştırılıp uykudan önce bir miktar buğday ekmeği ile yenmelidir. Keçi eti ile birlikte yenmesi daha etkilidir. Bu suretle insan bünyesinde canlılık ve zindelik olur.

SAFRAN:

Bu bitki erkeklerde cinsel gücü uyandırır, idrarı kolaylaştırır. Kadınlarda adet kanamalarını düzenli hale getirir. Bu bitki ile birlikte on gr. **arpa,** bir bardak sıcak

suda bir saat bekletildikten sonra günde üç kez içilirse sağlığa da çok faydalı olur. Bu ot pirinç pilavına, çay ve kahveye de karıştırılabilir.

BİBER

Biber acı bir bitki; gazları ve bağırsak tıkanıklığını dağıtır, açar. Bacak ağrılarına da iyi gelir. Cinsel gücü artırmada büyük etkisi vardır. Ancak günde bir gramdan fazla alınmamalıdır.

HİNDİSTAN CEVİZİ:

Günde sıcak sütle on gram eritilip içilirse spermi artırır, mafsal ağrılarına ve başağrısına karşı ilaç olarak kullanılır, emzikli kadınların sütünü artırır, idrarı açar, bünyeye zindelik verir, sağlığı korur. **Cinsel organ sertleşmesini artırır.**

ISIRGAN:

Cinsel gücü artırır. Bunun için ezilip üzüm pekmezi ile karıştırılıp yenmelidir.

TURP

Tadı buruk olur. Beyaz, kırmızı ve siyah türleri vardır. Fakir ve zengin herkesin sofrasında bulunur.

Faydaları:

- **Hazmı kolaylaştırır.**
- **Gazları çıkarır.**
- **Mizacı yumuşatır.**

- **Damarlarda, mafsallarda, mesane tıkanıklığını giderir.**
- **Böbrek taşlarını sökmeye yardımcı olur.**
- **Siyatik ve mafsal ağrılarına iyi gelir.**
- **Öksürüğü hafifletir.**
- **İdrar yollarını açar.**
- **Böbreği temizler.**
- **Kanı sulandırır.**
- **Cinsel gücü artırır.**
- **Emzikli kadınlara iyi gelir.**

1. MARUL

H vitamini ihtiva eder. Erkeklerde cinsel verimi artırır. Çok alınır ise kadınlarda da cinsel uyanışı artırır. Kanı temizler, karın ağrılarını giderir. **Şeker hastalığına iyi gelir.**

2. YERFISTIĞI

- **Cinsel gücü artırır, erkeklik organını sertleştirir.**
- **Karaciğeri güçlendirir.**
- **Vesveseleri giderir.**
- **İdrarı kolaylaştırır.**
- **Emzikli kadınlara faydalıdır.**

3. HAVUÇ

Bedeni güçlendirir, en başta göz olmak üzere bütün duyuları, hisleri güçlendirir.

- **Sinirleri sakinleştirir.**
- **Kalp atışını düzenler.**
- **Karaciğer ve böbrekleri çalıştırır.**
- **Romatizma ve mafsal şişiklerine iyi gelir.**
- **İdrar yanmasını azaltır.**
- **Kan dolaşımını artırır.**
- **Cinsel gücü artırır.**

4. KEREVİZ

- Tazesi salata olarak yenir.
- Çekirdeklerinden alınan yağlar cinsel gücü artırır, yağı bir bardak suya 6-8 damla katılarak her sabah-akşam içilirse iktidarsızlığa çok iyi gelir.

5. SU TERESİ

B, H, A vitaminleri içerir. Cinsel gücü artırır. Sindirim organlarından rahatsız olanlara fazlası zararlıdır. Basur hastalarına da iyi gelir.

6. SOĞAN

Çok faydalıdır. İnsanların çok eskiden beri tanıdığı bir sebzedir. Daha önce de bahsi geçmişti. Şimdi bunları da ekliyoruz:

- Mide ve bağırsaklarda iyi bir temizleyicidir. Parazitleri öldürür. **Karaciğer ve dalak ihtihaplarına iyi gelir, idrarı açar, böbrek taşlarını dağıtır,** dişlerin kirlenmesini önler.

• Suyu saçları güçlendirir, bağırsakları çalıştırır. Tuz mineralleri ve çeşitli vitaminlerden yüksek besleyici özelliğe sahiptir.

• Şeker hastalarına, ağız, gırtlak, dişeti iltihaplarına iyi gelir.

• Mide gazlarını çıkarır, kanı temizler, prostat hastalarına iyi gelir.

• Eskiden beri cinsel gücü artırıcı özelliği bilinmektedir.

• Prostat hastalığı için bal ve elma suyu ile karıştırılıp içilir. Fazlaca yenilmesi cisme zarar verir, unutkanlık ve başağrısına neden olur, dalgınlık verir.

7. PIRASA

• Bünyeye zindelik verir.

• Dokuların oluşumuna yardımcı olur.

• **Astım hastalarına iyi gelir, damar sertliğini önler,** adalelere güç verir, **idrarı kolaylaştırır, idrar yollarını açar, temizler.**

• Kadınlarda cinsel verimliliği artırır, kabızlığı önler, mafsal ağrılarına ve mafsal şişiklerine iyi gelir. Rahim tıkanıklığını açar ve cinsel gücü artırma hususunda çok faydalıdır.

8. HURMA

• Bünyeyi son derece güçlendirir.

• Sinirleri yatıştırır, cinsel gücü artırır. **Süt** ile daha besleyicidir.

• B1, B2, B6 ve B5 vitaminleri, magnezyum ve potasyum, fosfor, demir mineralleri içerir.

Bu bakımdan spermi artırır. Ayrıca hurma ağacının reçineleri çeşitli uyarıcı ve cinsel gücü artırıcı ilaçların hazırlanmasında kullanılır.

9. NOHUT

İbni Sînâ nohutun cinsel gücü artırdığını söyler.

İbni Baytar da nohutun adet kanamalarını düzene soktuğunu.

• Anne sütünü aktardığını, şehvet ve spermi artırdığını söylüyor.

Nohutun taze ve yeşili yendiği gibi, kurusu pişirilip sirke ve kimyonla da yenir.

10. BADEM

Tatlısı ve acısı vardır. Tatlısı faydalı, acısı zararlıdır.

• Tatlı bademin yağı sulandırılarak içilirse mide yaralarını ve iç yaraları sakinleştirir.

• Yağı insan tabiatını yumuşatır, sinirleri yatıştırır,

• Hücreleri yeniler, bağırsakları temizler, böbrek taşlarını eritir, idrar yollarını temizler, göz olmak üzere bütün duyu organlarını güçlendirir, tıkanıklığı önler.

• Sperm ve beden işlevlerini geliştirir. Badem tenasül organlarını güçlendirir, şeker hastalarına zarar vermez.

11. KARPUZ

Harareti giderir, sakinleştirir, şeker ve A vitamini içerir, gözlere cila verir.

• İdrarı işletir, cinsel gücü artırır. Ya yemekten önce yemeli ya da yemekle birlikte yenmeli. Çünkü yemekten sonra yenmesi mideyi tembelleştirir ve lifleri nedeni ile hazmı zorlaştırır.

12. CEVİZ

Hem besin, hem de ilaç görevi yapar.

• Cinsel gücü artırır.

• Kansızlığı giderir. Vitamin ve mineralleri ile zengin bir besindir. Karındaki parazitleri öldürür.

• Badem yağı ile ceviz yağı birlikte alınırsa böbreklere ve karaciğer yaralarına iyi gelir, ateşi düşürür, idrarı kolaylaştırır.

• **Yaprakları şeker hastalığına iyi gelir.**

• **Ceviz yağı kandaki kollesterol miktarını da düşürür,** zeka ve hafızayı güçlendirir.

13. ÇAM FISTIĞI

Besleyici ve bünyeyi rahatlatıcı, işletici, zindelik verici bir besindir.

• Yağı en iyi margarin yağı olur, ama kiloyu artırır.

• **Kadınların cinsel gücünü artırır** ve uyandırır.

14. KARABİBER

İştahı açar, hazmı kolaylaştırır,

• Cinsel gücü artırır. Bilhassa zencefil ve tarçın ile karıştırılıp çay gibi içilir. Ülser hastalarına tavsiye edilmez.

15. HİNDİBA

Hindiba mide ve karaciğeri güçlendirir, idrarı işletir, tıkanıklığı giderir,

• Safra kesesini ve böbrekleri çalıştırır, bedendeki yağları eritir.

• Kan basıncını, tansiyonu düşürür. Her gün yemeklerle yenirse cinsel arzuyu artırır.

• Karaciğeri hastalıklardan arındırır.

16. RAFADAN YUMURTA

Yumurta (rafadan) .....1 adet
Zencefil tozu .....1,5 gr.

Rafadan **yumurtaya zencefil** konularak yenirse cinsel gücü artırır ve vücudun direncini yükseltir.

CİNSİ MÜNASEBET İÇİN EN UYGUN ZAMANLAR

En uygun zaman, insan bedeninin yemekleri hazmettikten sonra en itidalli olduğu zamandır.

Mide tamamen dolu ya da tamamen boş olduğu vakit çiftleşme zararlıdır. Ayrıca çiftleşme için şehvetin en

yüksek noktasında olması gerekir. Zorlama olmamalıdır.

Âdet halinde olan eşle çiftleşme çok zararlı ve haramdır. Tıbben de sakıncalıdır.

Çiftleşmede erkek üstte olmalı. Bu, sağlık için de önemlidir. Çünkü böyle olursa meninin inmesi daha kolay olur; aksi durumda içerde bir miktar meni kalması sağlığa zararlıdır. Çiftleşmede kadının erkek üzerinde olması çok kötü bir yöntemdir. Bu, Allah'ın kadın ve erkeğe vermiş olduğu tabiat kurallarına da uygun olmaz ve sağlık için de sorun olur.

Kadına kadınlık organı dışından yaklaşmak da çok çirkin, gayrı ahlâkî ve haramdır. Nitekim:

"Kadınlarınıza Allah'ın emrettiği yoldan yaklaşın." buyuruluyor. *(Bakara, 222)*

Çiftleşmeden hemen sonra bedeni yorucu hareketlerden kaçınmalıdır. Bu sağlığa zararlıdır. Çiftleşmeden sonra tatlı şeyler yemek gerekir. Tatlının üzerine de su içilmemelidir. Aşırı derecede sık sık çiftleşmek de, çok seyrek çiftleşmek de sağlığa zararlıdır. Çünkü meni, yenen gıdalardan oluşur. Bunda da itidale riayet etmek sağlığa faydalıdır.

Yemek, içmek ve günlük işlere başlarken besmele çekmek gerektiği gibi birleşmeden önce besmele okuyarak ve şeytanın şerrinden Allah'a sığınılarak başlamak gerekir. Bir hadis-i şerifte şöyle buyurulmuştur: "Biriniz eşine yaklaşacağı zaman şöyle duâ etsin:

"Allahım bizden şeytanı uzaklaştır, bize vereceğin evlattan da uzak kıl."

Bu dua ile başlayan yaklaşmadan Allah ona bir evlat verirse şeytan ona zarar veremez.

CİMA: CİNSÎ MÜNASEBET

Cinsî münasebet hakkında doktorlar diyorlar ki:

"Cima birçok hastalıklara karşı faydalıdır: Delilik, sar'a gibi... Bu konuda şu hususlara da dikkat edilmelidir: Cinsî münasebet balık yedikten sonra felce, et ve mercimek yedikten sonra varise, romatizmaya sebep olabilir. Bu işin en iyi vakti yemeğin tamamı ile hazmedilip, ruhî ve bedenî sükûnet sağlandıktan sonra, kadının altta erkeğin üstte bulunmak sureti ile yapılmasıdır. Bunun dışındaki şekiller zorunlu hastalıkların meydana gelmesine sebep olur."

Büyük İslâm âlimi İmam-ı Gazâlî şöyle buyurur:

"Aşk, insanın dimağına giren karanlık bir dumandır. O dumanı cinsî münasebet izâle eder."

Yine cinsî münasebet mevzuunda mârifetname sahibi Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri şöyle diyor:

"Ey aziz! Edep ehli demişlerdir ki: Cimanın edep ve şartları yirmidir:"

1- Kendi gömleğinden başka çamaşırlarını çıkarmak.
2- Eşini de aynı şekilde soymak.
3- Silinmek için iki bez almak.
4- Cimadan önce oynamak ve öpmekle lezzetlenmektir. Zira böyle yapmak, hem bedende hafiflik, hem gönülde hafiflik, hem de canda rahatlıktır.
5- Cimadan önce eûzü ve besmele okumaktır.
6- Cima' esnasında konuşmamak ve öpmemek gerekir. Zira bunlar çocuğun sağır ve dilsiz olmasına sebeptir.

7- İnzâlden sonra, eşinin karnı üstünde, onun da işi bitinceye kadar kalmaktır. Böylece bir dahaki cimaya kadar hanım tembel ve gevşek olmaz. Nitekim haber de geldi ki: Kişi eşi ile birleşmek isteyince, horoz gibi olmasın. Belki eşinde bulduğu lezzeti, eşi de kendisinden bulmadıkça, üstünden kalkmasın.
8- Çocuk veya hayvan yanında cima etmemektir.
9- Hanımına arkadan yanaşmamaktır.
10- Çok cima ile övünmemektir.
11- Hanımının güzelliğini ve lütfunu kimseye söylememektir. Zira bunlar fitneye sebeptir.
12- Cimayı terketmemektir. Zira memeden süt sağılmasa yerinde sertleşir kalır.
13- Bittikten sonra üç damla da olsa, küçük su dökmektir. Böylece meninin kalıntısı mesanede kalmaz ve hastalık meydana gelmez.
14- Cimadan sonra, sağ yanı üzerine, bedenin rahatlığı için hafif uyumaktır.
15- Bir daha yapmak isterse, tenasül uzvunu iyice yıkamaktır.
16- Hanımını arkası üzeri yatırıp, bacaklarının arasından yanaşmaktır. Zira cimanın yirmi şeklinden en rahatı budur. Nitekim en kötüsü, hanımın erkek üzerine çıkmasıdır. Ve fercindeki rutubetin, erkeğin zekerinin üzerine akmasıdır.
17- Hayız zamanında az rağbet etmek için, o günlerde eski elbiselerini giydirmektir.
18- Hanımı temizleninceye kadar, aletini çıplak olarak eşinin çamaşırlarına sürmemektir. Ama eşi ile yatar, yemek yer ve içer.

19- Anası, bacısı, halası, teyzesi, kızı ve gelinin sevgisini düşünerek cima' etmemektir.

20- Yabancı kadından sakınıp, onunla yalnız kalmamaktır. Zira yabancı kadınla halvet haramdır. Ona bakmak ve onunla konuşmak töhmettir, ayıptır, haramdır. Şairin biri bir bölük kadınlar yanından geçerken demiştir ki:

"Kadınlar bizim için yaratılmış şeytandır,
Şeytanların şerrinden Allah'a sığınırım."

Kadınlardan şair ruhlu birisi hemen cevap vermiş:

"Kadınlar sizin için yaratılmış çiçekler,
Hepinizin arzusu onları koklamaktır." demiştir.

Ç

ÇARPINTI

Kalp çarpıntısında uygulanacak reçeteler:

★ **Anason** .....10 gr.
Papatya .....5 gr.
Kaynatılır, birer bardak içilir.

★ **Çörek otu bal** ile macun yapılır günde üç defa birer kaşık yutulur.

ÇIBANLAR

1. Terkip:

Akşam yatarken pamuğu **elma sirkesine** batırıp çıbanın üzerine koyunuz.

2. Terkip:

Ay, yay burcunda iken sol eli ile yedi tane **fındığı** alıp üzerinde taşıyan kimse de çıbandan kurtulur.

3. Terkip:

İncir pişirilir, **yağ** ve **soda** ilave edilerek ezilir, şişliklerin üzerine konur.

4. Terkip:

Kireç yanmamış .....2 gr.
Hayvanın iç yağı.....12 gr.

Hazırlanışı:

Bu devalar havanda merhem haline getirilir.

Kullanılışı:

Çıban üzerine bu merhem konursa, çıbanı patlatarak temizler.

5. Terkip:

Köknar denilen ağacın sakızı ne türlü çıbana konursa iyi eder. Deşilmeye müsait olan çıbanları işletmeye ve kapamaya kafidir.

6. Terkip:

3 gram ağırlığında **Hunnab** taşıyan çıbandan kurtulur.

Süngeri **sirkeye** batırıp çıbanın üzerine tatbik ediniz. Akşam yatarken uygularsanız daha etkili olur. Çünkü sabaha kadar sünger çıbanın üzerinde kalacaktır.

Çıbanlara karşı büyük bir taş parçasına vurularak kopan parça yere değmeden yakalanır, taşınırsa çıbanlara mani olur.

Çıbanlara karşı **bakla unu, çemen, bal** merhem haline getirilerek çıbanların üzerine konur. *[el-Hâvi 20-21]*

Su ile yoğurulur, çıbanların üzerine konursa çıbanları temizler. *[el-Hâvi]*

ÇİÇEK

Çiçek hastalığının tedavisinde uygulanacak terkipler:

1. Terkip:

İncir .....30 adet
Kabuklu mercimek.....3 avuç
Turp tohumu.....20 gr.
Anason .....30 gr.
Arpa .....350 gr.
Su .....2500 gr.

Kaynatılır. Yemeklerden sonra birer bardak içilir.

2. Terkip:

Erik usaresi verilmeli.

3. Terkip:

Rezene, kereviz kaynatılıp şeker ilave ederek hastaya birer bardak içirilmeli.

4. Terkip:

Susam yağı ....yeteri kadar

Kullanılışı:

Hastanın hasta olan uzuvları yağlanır.

ÇOCUKLAR YÜRÜMEYE BAŞLADIKTAN SONRA 12 YAŞLARINA KADAR ALINACAK TEDBİRLER

1) Bu yaştaki çocukların ahlâklarına çok dikkat etmeli,

2) Çocukları hiddetten, korkmaktan ve ümitsizlikten korumalı,

3) Çocuğun arzusunu anlayıp ona göre hareket etmeli,

4) Nefret ettiği şeyleri çocuktan uzaklaştırmalı. Yapılacak bu hareketler sayesinde çocuk iyi ahlâklı olur.

Çocuğu gündüzleri bir saat kadar uyutmalıdır, az yemek vermeli, mümkün olduğu kadar yemek üzerine su vermemelidir. Çünkü yemek üzerine içilen su hazmı bozar.

ÇOCUĞUN GÜZEL DOĞMASI İÇİN

Hamile bir kadın meyve olarak **ayva** yerse, çocuğu güzel olarak doğar.

ÇOCUKLARIN KABIZLIKLARINA KARŞI

Bal, şerbet yapılır ve içirilir.

ÇOCUKLARDA GECELERİ UYKU ARASINDA BAĞIRMA

Çocukların geceleri bağırmalarında uygulanacak terkipler:

★ **Badem yağı .....1 kaşık**

Bal .....1 kaşık

Bu maddelerin birisi akşamları yatarken içirilir.

★ **Mercan, kurt dişi ve geyik boynuzu**

Bu maddelerden birer parça masumun (çocuğun) boynuna asılır.



DAMAR RAHATSIZLIKLARI

1. Terkip:

Hindiba kaynatılır, su gibi içilir.

2. Terkip:

Anason ve **kereviz** kaynatılıp içilmelidir.

3. Terkip:

Semizotu tohumu .....**50 gr.**
Kabak çekirdeği .....**50 gr.**

Mikserde çekilir, yemeklerden sonra birer kaşık yutulur.

DAMAR SERTLİĞİ-KOLESTEROL

1. Terkip:

Sirke .....**1 kaşık**
Su .....**1 kaşık**
Bal .....**1 kaşık**

Güzelce karıştırılarak sabah namazından sonra içilmelidir.

2. Terkip:

Mısırözü yağı.....2 kaşık

Sabahları içilmelidir. Akşamları da yine iki kaşık içilmelidir. Normale dönünceye kadar devam edilmelidir.

3. Terkip:

Domates (irice) .....1 adet

Sarımsak .....5 diş

Yemekler ile yenmelidir.

4. Terkip:

Damar sertliği ve kolesterola karşı bu gıdaları kullanmak çok faydalıdır:

Elma, üzüm, muz, şeftali, ceviz, marul, lahana, pırasa, havuç, patates, soya fasulyesi, buğday, ayçiçek, mısır özü, zeytinyağı, enginar, mısır, hindiba.

5. Terkip:

Domates .....1 adet

Yemekler ile birer adet **domates** yiyiniz veya birer bardak suyunu içiniz.

6. Terkip:

Balık yağı

Sabahları bir, akşamları bir kaşık bir ay içmeye devam ediniz.

7. Terkip:

Sarımsak

Yemeklerinizle birlikte sarımsak yemeyi adet edinin. Kokusuna karşı **elma, maydanoz** veya **karanfil** çiğneyiniz.

8. Terkip:

Limon .....1 adet

Su .....1 bardak

Yemeklerden sonra **limonu** sıkarak günde 3 defa içiniz.

9. Terkip:

Elma.....2 adet

Günde iki tane **elma** yemeyi adet edinen tansiyon sıkıntısı çekmez ve kandaki yağ oranının düşmesini sağlar, damar sertliğini de önler.

10. Lahana kaynatılır, günde 3+4 bardak içilir.

11. Günde en az 5 km. yürüyünüz.

DAMAR TIKANIKLIĞINDA

1. Terkip:

Limon

Bir bardak suya bir **limon** sıkılır ve içilir. Bu ameliye günde üç defa tok olarak tekrarlanır.

2. Terkip:

Kekik ıhlamur gibi kaynatılır, birer bardak içilir.

3. Terkip:

Birer bardak **limon suyu zeytinyağı** ile içilir.

DİL PELTEKLİĞİ VE İLÂCI

Dil peltekliğinde aşağıdaki terkipler uygulanır:

★ Ağızda taze **nane** sakız gibi çiğnenmeli.

★ **Güvercin yumurtasının** sarısı dilin alt ve üstüne sürülerek ovulacaktır.

DİNÇ KALMA

Dinç ve zinde kalmak için uygulanacak terkipler:

★ 100 gr. **yabanî gül (kuşburnu)** yeteri kadar **şeker** ile reçel yapılır, her gün 20 gr. yutulur.

★ Bir kilo **süte** bir kaşık **tavşan beyni** ilâve edilir, bu mayi içilir. Bir hafta aynı şekilde tekrarlanır.

★ Her gün leblebi kadar **sarısabır** yutulur.

Ceviz ve **kara üzüm** yemek, en az günde iki adet havuç tüketmek. Bunun yanında **lâhana** yemeğini de bilhassa **kapuska** yemeyi ihmal etmemek. Nelere şifa değildir! En başta vücutta biriken zehirleri dışarı atar, kan dolaşımını düzenler. Bağırsak kanserlerine karşı şifa sağlar. **Lahana** bir panzehirdir. Bolca yeyiniz.

DİŞ ETLERİNİ KUVVETLENDİRME

Diş etlerini güçlendirmek için uygulanacak terkipler:

★ **Sirke** ile gargara yapılır.

★ Ağızda **böğürtlen yaprağı** sakız gibi çiğnenir.

★ **Kekik** sakız gibi çiğnenir.

DİŞLERİN KORUNMASI

Her yemekten sonra dişler fırçalanmalıdır. Bilhassa akşam yemeklerinden sonra dişleri fırçalamayı ihmal et-

memelidir. Akşamları yatmadan önce kabuğu soyulmamış bir **elma** yenilebilir.

Dişlere **anason yağı** sürülmeli.

Oynayan dişlere **şaplı su** sürülmeli.

DİŞ AĞRISI

1. Terkip:

Kekik otu ağızda çiğnenir.

2. Terkip:

Sıcak sirke gargara yapılır. Veya **nane yaprağı** çiğnenir. Ağrıyan diş üzerine **karanfil** veya **kekik yağı, sarımsak** konulabilir.

3. Terkip:

Hardal çekilerek hamur haline getirilip ağrıyan dişin etrafına konur.

DİŞ ETİ KANAMASI

Sirke, tuz ve **şap** mayi yapılır. Bu mayi ile ağız birkaç kez çalkalanır.

DİŞLERİ BEYAZLATMA

Tuz, odun kömürü, şeker, bal ile macun yapılır. Bir fırça ile dişlere sürülür.

DİŞETİ HASTALIĞINDA

Şap.....1 tatlı kaşığı
Tuz .....yarım tatlı kaşığı
Sirke .....1 fincan
Su.....500 gr.

Hazırlanışı:

Sert maddeler toz yapıldıktan sonra karıştırılır. Temiz bir şişede saklanır.

Kullanılışı:

Günde üç defa birer kaşık alınarak, 3 dakika gargara yapılır.

DİZ VE SIRT AĞRILARINDA

Diz ve sırt ağrısına karşı yapılacak ilâç terkipleri:

★ **Hurma + sarımsak + havuç.** Bu gıdaları yemek vücuttaki ağrıları alır. Sağlığın korunmasını sağlar.

★ **Çınar yaprağı** bolca kaynatılır, lâpa olarak sıcak sıcak dize üç gün akşamları konur.

DİZANTERİ

1. Terkip:

Sirke ile haşlanmış **ayva** yenmelidir. **Arpa** çorbası, **mercimek** çorbası içilmeli. **Mazı** dövülerek toz yapılır. Günde 3-4 defa bir çorba kaşığı **su** ile yutulur.

2. Terkip:

Nar kabuğu .....**10 gr.**
Günlük.....**10 gr.**
Çam sakızı .....**10 gr.**
Dereotu tohumu .....**10 gr.**
Kabak çekirdeği .....**10 gr.**
Siyah kuru üzüm .....**50 gr.**

Hazırlanışı ve kullanılışı:

Bu maddeler parçalandıktan sonra terkip yapılır. Yemeklerden sonra bir çay kaşığı olmak üzere günde 4-5 defa alınır.

DOLAMA-ET YARAN

Karnıyarık tohumu .....**10 gr.**
Tere tohumu.....**10 gr.**
Sirke .....**50 gr.**

Hazırlanışı ve kullanılışı:

Bu maddeler macun haline getirildikten sonra hasta olan yerin üzerine koyularak sarılır.

1. Dolama olan parmak evvela **ispirto** içine koyularak banyo yaptırılır. Sonra da **nişasta lapası** ılık olarak koyulur.

2. Nişasta ile **zeytinyağı** merhem haline getirilir. Bir beze koyularak sarılır.

3. Süt.....**1 kaşık**
Zeytinyağı.....**1 kaşık**
Sabun.....**2 kaşık**

Merhem haline getirilir, dolamanın üzerine koyulur.

DOMUZLARDAN KORUNMA

Ekin ve tarlaları domuzdan korumak için domuzun kemikleri tarlaya gömülmelidir.

DÜŞÜNCE BOZUKLUĞU

1. **Papatya çiçeği** kaynatılıp içilir.
2. Bol bol **incir** yemek de sinirlerin güçlenmesi için faydalıdır.



EGZAMA-UYUZ

1. Terkip:

Limon usaresi.....12 gr.
Gül usaresi .....25 gr.
Zeytinyağı .....35 gr.

Hazırlanışı ve kullanılışı:

Bu devalar bir şişeye koyularak iyice çalkalanır. Hasta uzuvlara sürülür.

2. Terkip:

Kına.....yeteri kadar

Hazırlanışı ve kullanılışı:

Kına tuzsuz **tere yağı** ile merhem haline getirilir. Egzamaya sürülür.

3. Terkip:

Kaplumbağanın kemiği toz haline getirilip **bal** ile macun yapılarak sabah ve akşam birer kaşık yutulursa, egzama şifaya kavuşur.

Acı, tatlı, tuzlu, baharat ve balıklardan sakınılmalıdır.

4. Terkip:

Kükürtlü su ile elleri günde 2-3 defa yıkamakla sözü edilen hastalığın şifası sağlanır. Her ne kadar şiddetli olursa da defeder.

5. Terkip:

Sinirli yaprak .....2 tutam

Suda haşlanıp suyu döküldükten sonra yeteri kadar **bal** katılarak helva haline getirilir.

Sabah-akşam bir kaşık yutulur. Ancak ekşi ve baharatlı gıdalardan perhiz edilir.

Hastalık her ne kadar şiddetli olsa ve bedeni ihata etmiş olsa giderir. Bu ilaç bu maraza iksirdir.

EL AYAK TİTREMESİ

1. Terkip:

Bal ve **ceviz** bolca yenmelidir.

2. Terkip:

Pazı, tavuk suyu ile pişirilir. Üzerine **hardal** koyarak yenilir.

3. Terkip:

Titreyen uzuvlara **papatya yağı** ile masaj yapılır.

4. Terkip:

Hardallı pirinç çorbası içilmelidir. El ve ayak titremesinde **sarımsak** bolca yenilmelidir.

EL VE AYAK UYUŞMASI

Ardıç katranı un ile yoğrularak nohut tanesi kadar haplar yapılır, günde iki adet yutulur.

ELLERİNİZİN GÜZELLİĞİNİ KORUMAK İÇİN

Her mutfakta işler sona erince ellerinize bir **limon** sıkarak iyice masaj yapınız veya limon suyuna **gliserin** yağı karıştırıp ellerinizi ovunuz.

Sabah akşam bu uygulamayı tatbik ediniz.

Veya; bir tutam **ısırgan** otunu kaynatınız. Bir bardak **sirke** ilâve ediniz. Elde edilen mayi ile akşamları ellerinizi masaj yaparak ovunuz.

EDEP YERİ KAŞINTISI

Kafur ..... **2 gr.**
Gül suyu ..... **25 gr.**

Hazırlanışı:

Kafur gül suyu ile mayi haline getirilir.

Kullanılışı:

Bir pamuk parçası bu mayiye batırılarak kaşıntılı yerlerin üzerine koyulur.

ERGENLİK SİVİLCELERİ

Mümkün olduğu kadar yağlı maddeleri yemekten ve **çay** içmekten sakınmalıdır.

1. Terkip:

Kavun çekirdeği ..... **6 gr.**
Badem çekirdeği ..... **6 gr.**

Portakal kabuğu (kurutulmuş).....6 gr.
Yumurta kabuğu.....6 gr.
Çam sakızı.....6 gr.
Arpa.....6 gr.
Nohut.....6 gr.
Mercimek.....6 gr.
Nişasta (Buğday).....6 gr.

Hazırlanışı:

Bu maddeler toz yapılıp, yeteri kadar su ile hamur haline getirilir. Yatmadan önce yüze sürülür. Sabahleyin ılık su ile yıkanıp, yüze **yasemin** veya **sandal yağı** sürülür. Bu terkip yüz lekelerini de izale eder.

Sabah kahvaltısında soyulmamış **elma** yenilmelidir.

EVLENMEK İÇİN

Evlenemeyip de evde kalan kimse aşağıdaki terkibi yaptığında en yakın zamanda helâlinden nasibi açılacaktır:

★ Çarşamba günü güneş doğmadan önce **defne ağacı** ile tütsülenmeli.

EZİKLERDE

Ezik üzerine yeni yüzülmüş sıcak bir koyun derisi koyulur veya servi ağacının yaprakları ezilerek soğuk olarak ezik üzerine tatbik edilir.

EZİK VE ŞİŞLİKLERDE

Bir bağ **maydanoz** hamur haline getirilerek ezikle-rin üzerine soğuk lâpa biçiminde koyulur.

Bu terkiplerin eziklere iyi geldiği bildirilmektedir.

F

FARENJİT

Farenjit illetine yakalanan kimsenin uygulayacağı terkipler:

★ **Kekik.....5 gr.**
Kimyon.....5 gr.
Sirke.....1 çay bardağı
Su.....2 su bardağı

Bu maddeler birlikte beş dakika kaynatılır. Elde edilen mayi ile gargara yapılır.

★ **İncir ağacının kökü** kaynatılarak gargara yapılır.

★ **Şalgam, et** ile pişirilerek yenir.

FARELERDEN KORUNMA

"Aslanın iç yağının koyulduğu mekana fareler yaklaşamaz." deniyor.

FELÇLERDE

★ **Terkip:**

Felç olan hayvanî gıdalardan ve yağlardan sakınmalıdır.

★ **Terkip:**

Hastalığın başlangıcından itibaren yedi gün **bal şerbeti** susadıkça içilmelidir.

★ **Terkip:**

Çörekotu yağından birer kaşık içilmelidir. Ayrıca felçli uzuvlara bu yağ ile masaj yapılmalıdır.

★ **Karabiber** yağı ile felç olan uzuv ovulursa felçten kurtarır.

★ **Bal** ile **zencefil** macun yapılarak aç karnına balgamı söktürmek için ceviz kadar yenir. Safrası olur da dokunursa tok karnına yenir.

★ **Çörek otu, papatya, zeytinyağı** kaynatılarak inme-felç olan yerlere sürülerek ovmalıdır.

★ **Çörek otu,** dövülüp **bala** karıştırılarak yalanacaktır. (Bu ameliye yapılırken çıkan balgamı yutmayıp çıkarmalıdır.)

★ **Tarçın, karabiber, zeytinyağı** bir miktar **su** ile pişirilerek su uçtuktan sonra kalan yağ ile canı çekilmiş azalar ovulacaktır.

FITIK

Servi kozalağı ezilerek fıtık üzerine soğuk lapa biçiminde konmalıdır.

FİL HASTALIĞI

1. Terkip:

Fil hastalığı olan fazla ayakta durmamalı, sıkı varis çorabı giyinmelidir.

2. Terkip:

Papatya, biberiye, çemen, servi kozalağı birer avuç bir demliğe koyularak kaynatılıp günde 3-4 bardak içilmelidir.

3. Terkip:

Birer bardak **peynir suyu** içilmesi de tavsiye edilir.

4. Terkip:

Fil hastalığına karşı **erkek keçi ödü** veya **elma sirkesi** sürmek çok şifalı bir ilaçtır.

FİSTÜL

1. Terkip:

Havuç tohumu .....10 gr.

Sarı balmumu .....15 gr.

Havuç tohumu toz haline getirildikten sonra **balmumu** ile iyice karıştırılarak fitil yapılır. Her gece yatarken fistül deliğine bir tane konur.

2. Terkip:

Fistülün içi **tuzlu su** ile iyice temizlenmelidir.

G

GASTRİT

★ Yarım kilo **zeytin yağı**nın içine 4 adet **kudret narı** konarak güneşe karşı bırakılır, yağ ile halledilir.

Şifası: Mide gastritinde yemeklerden önce birer kaşık içilir. Harici yaralarda merhem gibi sürülür.

★ Mide ağırısı gastrit başlagıcında 4-5 gün bir fincan suya 4 damla **tendürdiyot** damlatılır, sabahları aç karnına içilir. Geçmezse 4-5 gün daha devam edilir.

★ Sabahları aç karnına birer kaşık süzme **yoğurt** yutulmalı.

★ Akşamları bir bardak süte bir çay kaşığı çekilmiş **karanfil** karıştırılıp sinirsel gastrite karşı içilecektir.

GAZ (MİDE)

1. Anason.....2 kaşık
Su.....1 bardak

Bu maddeler üç dakika kaynatılır, **şeker** ilave edilerek tatlandırılıp içilir.

2. Soğan.....1 adet

Normal büyüklükte bir adet soğan her gün aynı saatte yenilmelidir.

3. Nane (kuru) .....2 kaşık
Su.....1 bardak
kaynatılıp yemeklerden sonra içilir.
4. Limon .....1 adet
Su.....1 bardak
Aşırı mide gazında:
Her sabah kahvaltıdan önce 1 **limon,** 1 bardak **suya** sıkılarak içilmelidir.
5. Kimyon .....1 çay kaşığı
Yemeklerden sonra çiğnenerek yutulmalıdır.
6. Anason .....10 gr.
Kimyon .....10 gr.
Dere tohumu .....10 gr.
Kereviz tohumu .....10 gr.
Hazırlanışı:
500 gr. **su** ile kaynatılır, yemeklerden sonra birer bardak içilir.

GECE YANIĞINDA

★ **Lâhana usaresine tuz** karıştıralarak sürülür.
★ Acı **mısır baklası sirke** ile haşlanır. Elde edilen sudan sürülür.
★ **Papatya** çiçeği lâpası yanık üzerine tatbik edilir.
★ **Terkip:**
Güvercin yumurtası merhem halinde sürülür.
★ **Terkip:**
Arpa kaynatılır, suyu alınarak günde 4-5 bardak içilir.

★ **Terkip:**

Birer bardak **elma usaresi** içilir.

★ **Terkip:**

Kırmızı iç elbise giymek de gece yanığına karşı çok faydalıdır.

GÖĞÜS (MEME) ŞİŞLİĞİ

Göğüs (meme) şişliklerine karşı uygulanacak terkipler:

★ **Bakla lâpası** kullanılır.

★ **Ceviz** lâpa yapılır ve göğüs üstüne konur.

GÖZ SIHHATİNİ KORUMA

Gözün sıhhatinin korunmasında yapılacak terkipler:

Açıklama:

Gözün sıhhatı için zararlı olan şeyler: Aşırı cinsî münasebet, içki, tuzlu yemek, ışığa bakmak, ince yazı okumak, tok karına uyumak.

★ **Rezene** kaynatılır, elde edilen su ile gözler pansuman yapılır.

★ Gözler **soğuk su** içine batırılarak açılıp kapatılmalı.

★ Gözlerin sıhhatını korumak için gözün üzerine taze **gül yaprağı** koymak gözlerin sıhhatini korur.

GÖZ HASTALIĞI

Göz hastalıklarında uygulanacak terkipler:

★ **Böğürtlen** yenirse, göze çok kuvvet verir.

★ Göz hararetten hoşlanmaz. **Gül suyu** ile gözü pansuman yapmak iyi gelir. Cenabı Ecelli ve Âlâ en büyük hassayı gül suyuna vermiştir.

★ Göz sulanmasında, **susam** biraz su ile ıslatılır da göze sürülürse, iyi gelir.

★ Göz tansiyonunda; **bakla unu** hamur yapılır, ceviz büyüklüğünde, göz üzerine bir saat kadar bağlanır. Bu şekil günde birkaç defa tekrarlanır.

★ **Papatya** enfiye gibi buruna çekilmeye devam edilir.

GÖZ AĞRISI

Göz ağrısına karşı bir tavsiye:

Karabiber .....15 gr.
Kafur .....10 gr.

Bu maddeler **su** ile hamur haline getirilir. Ağrı sağ gözde ise sol ele, sol gözde ise sağ ele 5000 lira büyüklüğünde kına gibi tatbik edilir. Ağrı geçmezse, on iki saatte bir 2-3 defa tekrarlanır.

GÖZÜN GÖRMESİNİ KESKİNLEŞTİRMEK

Normal soğuk su 1 kova

Hazırlanışı ve kullanılışı:

Sabahları gözler suya batırılarak açılıp kapatılmalı. Bu hareketi bir dakika sürdürmelidir.

Haşlanmış şalgam ve **havuç** bolca yenmeli.

GÖZE SU İNMESİ

a) Sırt üstü karanlık bir odada üç gün yatılır. Mümkünse bir hafta yatılabilir.

b) Kadın sütü veya eski **zeytinyağı** göze damlatılır.

c) Sinirlenmemek.

d) Taze **balık eti** yemek.

e) Alkolden ve **hamama girmekten** sakınmak.

f) Rutubetli gıdalardan, çok yemekten, aşırı cinsel münasebetten sakınmalıdır.

Bütün bu tavsiyeler İbni Sina'nındır.

GRİP-NEZLE

1. Terkip:

Buğday kepeği .....6 gr.
Tuz .....1 gr.
Karabiber .....5 gr.

Hazırlanışı:

Sert maddeler ezilerek terkip yapılır. Bir çay bardağı **su** ile kaynatılır, temiz bir cam kapta saklanır.

Kullanılışı:

Sabahları ve akşamları bir bardak su ile yutulur.

2. Terkip:

Tarçın.....2 gr.

Hazırlanışı:

150 gr su ile kaynatılır. Süzülerek sabah ve akşamları içilir.

1. Zeytin yaprağı .....1 demet

Zeytin ağacı kökü.....1 demet

Yeteri kadar **su** ile kaynatılır. Kaynarken ağız ve buruna buharı tutulacaktır. Bu esnada baş üzerine bir çarşaf koyularak uygulanmalıdır.

2. Fıstık yemek de nezleye iyi gelir.

3. Çörek otu.....1 avuç

Sirke .....1 bardak

Çörek otu sirke içinde 24 saat ıslatılır. Sonra **sirkeden** çıkarılarak kurutulur. Toz yapılır, enfiye gibi buruna çekilir.

Ihlamur, adaçayı, sıcak suda kaynatılmış **limon suyu** ve **sebze çorbaları** içilir.

4. Hastanın bulunduğu odadaki sobanın üstüne bir demet **nane** koyulmalıdır. Kavrulmuş **ceviz** yenilmeli, hasta her akşam yatarken bir kaşık **bal** yutmalı. İki kaşık **bal** iki kaşık **sirke** ile mayi yapılarak yemeklerden önce birer kaşık içilmelidir.

5. İncir .....750 gr.
Dereotu .....2 demet
Kekik .....2 demet
Papatya .....2 demet
Kereviz .....500 gr.
Su .....3 litre

Yarısı kalıncaya kadar kaynatıp içiniz.

1. Terkip:

İncir .....100 gr.
Su .....5 bardak
Papatya .....1 kaşık

Hazırlanışı:

İncirler bıçakla küçük parçalara bölünmeli. 3-4 su bardağı dolusu **su** ile 5-6 dakika kaynatıldıktan sonra **papatya** ilave edilip 3 dakika daha hafifçe kaynatılıp temiz bir cam kavanozda saklanmalıdır.

Kullanılışı:

Günde 4-5 çay bardağı içilmelidir.

Genç kalmak için:

Yoğurt ve **sebze** yenilmelidir.

Göğüs rahatsızlığından şikayetiniz varsa:

Badem yiyiniz, üzerine **bal** şerbeti içiniz.

Geğirmede:

Nane kaynatılıp içilmelidir.

GUT (Bir çeşit eklem hastalığı)

1. Terkip:

Ayva pişirilerek hamur haline getirilir, **arpa unu** ile lapa yapılır. Parmaklara koyarak sarılır.

2. Terkip:

Lahana kaynatılıp suyu içilir. **Sarımsak** bolca yenilir.

3. Terkip:

Elma yenilir, **fasulye kabukları** ıhlamur gibi kaynatılıp içilir.

4. Terkip:

Söğüt kabukları tarçın gibi kaynatılıp içilmeli. Birer kaşık **ardıç tohumları** kaynatılıp çay gibi içilir. Her gün iki baş **kereviz** yenilir.

5. Terkip:

Kuru üzüm, lahana suyu, çemen (çekilmiş), **sirke** kaynatılarak lapa biçiminde ağrıyan parmaklara tatbik edilir.

GUATR

Tere tohumu.....500 gr.

Toz haline getirilen **tere tohumu,** yemeklerden sonra birer çay kaşığı alınarak yutulur.

GÜNEŞ ÇARPMASI

1. Terkip:

Nohut yaprağı.....6 gr.

Su.....150 gr.

Yapraklar toz yapılarak **suya** karıştırılır. **Şeker** ile tatlandırılıp sabah-akşam içilir.

2. Terkip:

Limon .....3 adet

Bir bardak suya sıkılarak içilir.

3. Terkip:

Güneşe çıkmadan önce bol mayi içilmelidir.

4. Terkip:

Bir baş **soğan** macun haline getirilerek koltuk altlarına sürülmelidir.

5. Terkip:

Bir bez **soğuk suya** batırılarak alına konulmalıdır.

GÜNEŞ YANIĞI

1. Terkip:

Yumurta akı, gül suyu ile çalkalanır merhem gibi sürülür.

2. Terkip:

Erik zamkı (sakızı) sirkede eritilir. Merhem gibi sürülür.

H

HASTALIĞIN, CİNLERDEN Mİ YOKSA BİR HASTALIKTAN MI OLDUĞUNU ANLAMAK İÇİN

Hastalığın vücuttaki ahlattan mı, yoksa cinden mi olduğu şöyle anlaşılır:

Hastalığın nöbeti geçinci hastanın vücudu ve mizacı sıhhatte kalırsa cindendir. Her nöbetten sonra hastanın sıhhat ve mizacında bozukluk meydana gelirse gelen nöbetler hastalıktandır.

HASTALIK YAPAN SEBEPLER

Bütün hastalıkların altı ana nedenden olduğunda hekimler ittifak etmişlerdir:

1 — Çok cinsi münasebet,
2 — Geceleri az uyumak,
3 — Gündüzleri çok uyumak,
4 — İdrarı tutmak,
5 — Gece yarısı su içmek,
6 — Tok iken yemek yemek.

HAPŞIRMADA

1. Terkip:

Gülyağı .....yeteri kadar

Kullanılışı:

Burun deliklerine iki damla damlatılır.

2. Terkip:

Elma veya **sünger** koklamak da hapşırmayı önler.

HARARET BASMASINDA

Kabak çekirdeği .....6 gr.
Hıyar çekirdeği (çekilmiş).....2 gr.
Semizotu tohumu.....2 gr.

150 gr. **su** ile 2-3 dakika kaynatılır. Sabah, öğle ve akşamları içilir.

HAZIMSIZLIK

1. Terkip:

Kimyon .....5 gr.
Karanfil.....3 gr.
Horoz kursağı zarı .....12 gr.

Hazırlanışı:

Günde iki defa **su** ile birer gram yutulur.

2. Terkip:

Nar şerbeti, elma şerbeti, turunç suyu, limon suyu yemeklerden sonra birer çay bardağı alınır.

3. Terkip:

Kimyon .....25 gr.
Kabak çekirdeği .....25 gr.
Hıyar çekirdeği .....25 gr.
Karanfil .....25 gr.
Hindistan cevizi .....25 gr.

Hazırlanışı:

Sert maddeleri öğütüp bir kilo süzme **bala** karıştırıp macun yapılır.

Kullanılışı:

Kahvaltıdan iki saat önce bir tatlı kaşığı alınır.

4. Terkip:

Siyah turp, sirke ve **limondan** yapılan salatayı yemek hazımsızlığa iyi gelir.

5. Terkip:

Anason ruhu
Nane ruhu

Bu maddelerden birinden üçer damla bir şekere damlatılarak yenilirse hazımsızlığa iyi gelir.

HAVA KİRLİLİĞİ

Kirli havanın zehirinden vücudu korumak için aşağıdaki terkipler uygulanır:

★ Zehirli havaya karşı günde elli gram **soğan** yenilmeli.

★ **Sarımsak** yenilmeli.

★ **Pırasa** yenilmeli.

★ **Turunç, soğan, nane, elma** yenilmeli.

HIÇKIRIK

1. Terkip:

Çörekotu (çekilmiş) .....2 gr.

Kaymak veya tereyağı .....6 gr.

Hazırlanışı:

Bu maddeler yoğrulur, macun yapılır.

Kullanılışı:

Hıçkırık anında birer kaşık yutulur.

2. Terkip:

Sirke .....12 gr.

Hıçkırık anında içilir.

3. Terkip:

Nane .....1 tutam

Kekik .....1 tutam

Dereotu .....1 tutam

Kaynatılır, günde üç bardak içilir.

4. Terkip:

Hindistan cevizi .....1 adet

Ceviz toz haline getirilir, yemekten sonra **su** ile yutulur.

5. Terkip:

Günlük, bir çay kaşığı yemeklerden bir saat önce yutulur.

Andız suyu, bir bardak yemekten sonra içilir.

6. Terkip:

Nefesi tutmak da hıçkırığı keser.

HORLAMADA

Üzerinde bir avuç **demir posası** bulunduran horlamaz. *[Firdevs, 526]*

HORMON YETERSİZLİĞİ (Kadın)

Anason yağı. Bu yağdan yeteri kadar alınırsa hormonal yetersizlik düzelir.

HORMON GÜÇLENDİRİCİ (Erkek)

Soğan, nohut ve **dut yaprağı.** Bu maddeler hormonal yetersizliği ayarlar ve güçlendirir.

HUBUBATI KORUMAK

Turunç veya **nar kabukları** buğday ambarına konursa hububat bitlenmez.

HUSYE ŞİŞLİĞİ

Nane, siyah kuru üzüm ezilerek lapa biçiminde testislere tatbik edilir.



İDRAR ZORLUĞU

1. Terkip:

Çemen.....bir avuç

Su.....500 gr.

Hazırlanışı:

Yarısı kalıncaya kadar kaynatılır. 20 gram **bal,** 20 gram tuzsuz **tereyağı** ilave edilerek karıştırılır. Yatarken ve sabahları aç karnına içilir veya yenilir.

2. Terkip:

Tereyağı (tuzsuz).....40 gr.

Şeker .....20 gr.

Macun haline getirilir. Bir bardak sıcak su ile yutulur.

3. Terkip:

Fasulye çekirdeği kadar **tuz** makata fitil olarak koymak da idrara çıkılmasını sağlar.

4. Terkip:

Karpuz çekirdeği .....100 gr.

Hıyar çekirdeği .....100 gr.

Şeker .....100 gr.

Hazırlanışı:

Bu maddeler toz haline getirilir, temiz bir kavanoza koyulur.

Kullanılışı:

Sabahları birer çorba kaşığı bir bardak **su** ile yutulur.

5. Terkip:

İdrar zorluğu çeken **kiraz** çekirdeklerinin içindeki bademlerini toz haline getirir, birer tatlı kaşığı, birer bardak **su** ile günde üç defa içmeye devam ederse idrarı söktürür.

6. Terkip:

Kabak çekirdeği .....2 gr.
Kavun çekirdeği .....2 gr.
Hıyar çekirdeği .....4 gr.
Anason .....5 gr.

Mikserde çekilerek birer çorba kaşığı yutulur.

7. Terkip:

Sabahları birer çay bardağı saf **pekmez** içmek kalpteki yağları eritir. Damarları açar. Kalbi rahatlatır.

İDRARDA KAN GÖRÜLMESİ

1. Terkip:

Buğday .....6 gr.
Nar kabuğu .....6 gr.
Şap.....3 gr.
Hıyar çekirdeği .....10 gr.
Çam sakızı .....10 gr.

Mikserde çekilir. Bir kavanoza konulur. 3'er gram yutulur.

2. Terkip:

Nar kabuğu, semizotu, sinirlik yaprağı yeteri kadar **su** ile kaynatılır. Günde 3-4 bardak içilir.

3. Terkip:

Arpa .....25 gr.
Su .....1 litre

Hazırlanışı:

Terkip kaynatılır. Temiz bir cam kaba süzülerek muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Bu hülasa sabah ve akşam içilir.

4. Terkip:

Nar kabuğu .....yeteri kadar

Hazırlanışı:

Kabuklar toz haline getirilerek bir cam kapta saklanır.

Kullanılışı:

Sabah-akşam 1'er tatlı kaşığı **su** ile yutulur.

5. Terkip:

Ayrık otunun kökleri ıhlamur gibi kaynatılıp içilir. Ayrıca vücuttaki ağrılara da iyi gelir.

6. Terkip:

Anasonu kaynatarak istenildiği şekilde içilebilir.

7. Terkip:

Tereyağı .....30 gr.
Toz şeker .....15 gr.
Sıcak su .....3 fincan

Bu maddeler şerbet yapılarak içilirse iki saatte idrarı söktürür.

İDRAR KAÇIRMA

1. Terkip:

Tarçın.....yeteri kadar

Hazırlanışı:

Toz yapılır.

Kullanılışı:

Yatmadan önce bir gram yutulur.

2. Terkip:

Günlük.....50 gr.

Hazırlanışı:

Havanda ezilir.

Kullanılışı:

Akşamdan sonra 5 gram yutulur.

İDRAR YOLU İLTİHABI

1. Terkip:

Kuru üzüm (sarı) .....15 gr.

Şeker .....15 gr.

Hazırlanışı:

Bu maddeler ezilir.

Kullanılışı:

Sabah-akşam 2'şer gram yutulur.

Kullanılışı:

Sabahları aç olarak içilir.

İDRAR TUTAMAMA

Birer kaşık **pelit ağacının kabuğu** bir bardak **su** ile kaynatılır. **Bal** ile tatlandırdıktan sonra günün muhtelif zamanlarında içilir. Aynı uygulama **pelit yapraklarından** da yapılabilir.

Geceleri altını ıslatan çocuklara **sirkede** ıslatılmış **nohut** yedirilir. Ayrıca yatmadan önce her akşam birer kaşık **bal** verilir.

İDRARDA ŞEKER

Bir çorba kaşığı **ardıç tohumu** iki bardak **suda** kaynatılır. Muhtelif zamanlarda birer çay bardağı içilir. Veya iki kaşık **çemen** yarım litre suda beş dakika kaynatılır, günün muhtelif saatlerinde içilir. Bol miktarda **salatalık** yenilir. Ayrıca hasta her gün bir baş **soğan** yemeyi adet haline getirir.

İDRARDA KUM

Hasta alkolden uzaklaşmalı, **kırmızı et** yememeli. Bol miktarda **arpa suyu** içmeli. Her gün birer demet **maydanoz** hafifçe kaynatılıp elde edilen sudan bol miktarda içilmelidir. Ayrıca **Avokado** yaprağı kaynatılıp içilmelidir.

İDRAR YANMASI

1. Terkip:

Bakla unu ..... **50 gr.**

İncir ..... **100 gr.**

Bir litre **su** ile kaynatılır, **şekerle** tatlandırılır ve içilir.

2. Terkip:

Hıyar çekirdeği ..... **6 gr.**

Kabak çekirdeği ..... **6 gr.**

Hazırlanışı:

Mikserde çekilerek 200 gram **su** ile kaynatılır.

Kullanılışı:

Bu hülasa sabah ve akşam içilir.

3. Terkip:

Yumurta akı ..... **1 adet**

Süt ..... **1 bardak**

Hazırlanışı:

Su ile karıştırılır.

Kullanılışı:

Sabahları kahvaltıdan önce içilir.

İHTİLAMI KESMEK

1. Zencefil
Tarçın
Karanfil

Her birinden birer parça bir bardak **su** ile kaynatılır. **Bal** ile tatlandırılıp akşam, sabah içilir.

2. Marul tohumu .....20 gr.
Kişniş .....20 gr.
Şeker .....60 gr.

Hazırlanışı:

Bu devalar toz yapılıp temiz bir cam kavanozda saklanır.

Kullanılışı:

Sabah ve akşamları bu devadan 5 gram yutulur.

İKTİDARSIZLIK

1. Terkip:
Çörekotu .....10 gr.
Çamfıstığı .....10 gr.
Susam .....10 gr.
Zencefil .....10 gr.
Tere tohumu .....10 gr.
Safran .....3 gr.
Karanfil .....5 gr.
Kereviz tohumu .....10 gr.
Bal .....1000 gr.

Hazırlanışı:

Sert devalar mikserde çekilir, iyice ufalanır. Ufalanan maddeler **bala** karıştırılır. Macun yapılır. Bir kavanozda saklanır.

Kullanılışı:

Yemeklerden sonra birer kaşık yutulur. Akşamları da bir kaşık bir bardak **süt** ile yutulmalıdır.

2. Terkip:

Soğan tohumu .....10 gr.
Tatlı badem .....10 gr.
Fındık.....10 gr.
Çamfıstığı.....10 gr.
Karabiber .....10 gr.
Zencefil.....10 gr.
Fıstık.....10 gr.
Kabuk çekirdeği .....10 gr.
Hıyar çekirdeği .....10 gr.
Haşhaş tohumu .....10 gr.
Tarçın.....10 gr.
Anason.....10 gr.
Hindistan cevizi .....10 gr.
Hardal.....10 gr.
Tere tohumu.....10 gr.
Isırgan tohumu .....10 gr.

Sert maddeler mikserden geçirilir. Bir veya iki kilo **bal** ile macun haline getirilir. Yemeklerden sonra bir tatlı kaşığı yutulur.

3. Terkip:

Çam fıstığı.....50 gr.
Şam fıstığı.....50 gr.
Kuru üzüm .....50 gr.

Sabahları yenilmeye devam edilirse, çok kuvvet verir.

İSALİ KESMEK

1. Pirinç lapası, kaymağı alınmış **yoğurt** ile yenirse isali keser.

2. Bir **ekmek** dört parçaya bölünerek kömürde nar gibi kızartılır. Bir litre **su** içine koyulur. 30 dakika bekletildikten sonra sıkılır. Elde edilen **su** içilir. **Ekmek** de yenilir. Bu terkip ishali keser.

3. Süzme yoğurt ayran yapılarak içilir.

4. Nar kabuğu, çay, üzüm yaprağı, maydanoz, havuç. Kaynatılıp içilir veya mikserde çekilerek toz haline getirilir. Bu terkip yutulursa ishali keser.

5. Kuru çayı mikserde çekip birer kaşık yutmak da isali keser.

İT DİRSEĞİ-ARPACIK

Bir diş **sarımsak** sıkılarak arpacığın üzerine acısı duyulacak bir biçimde sürülürse şifaya kavuşturur.

K

KABIZLIK

Kabızlıkta aşağıdaki terkipler uygulanır:

★ **İncir** kaynatılır, **sirke** içine atılır ve yenir. **İncirin** suyundan bolca içilirse defi tabiyi sağlar, normal dışarıya çıkarır.

★ **Sinameki 10 gr.** kaynatılır birer bardak şekerle içilirse kabızlığı giderir.

★ Birer bardak **erik hoşafı** içilir.

Toplumumuzun büyük bölümünde yaşanan kabızlık, önemli hastalıklara yol açıyor.

Bağırsaklarda ve anüste bazı hastalıklara ve şikayetlere neden olan kabızlık, gülüp geçilmeyecek kadar ciddî bir rahatsızlıktır.

Kabızlık: kabaca haftada üçten daha az sayıda sert kıvamda ve zorlanarak dışkılama olarak tarif edilebilir. Haftada birden az dışkılama şiddetli kabızlık olarak adlandırılır. Yaşla birlikte bağırsak hareketlerinde azalma olabileceğine göre yetişkinlerde haftada 3-21 kez dışkılama normal sayılabilir. Normal olanı günde 2 ile 2 günde bir kez dışkılamadır.

Akut 'yeni başlangıçlı' kabızlık ile kronik 'uzun süredir' olan konstipasyonu (kabızlık) birbirinden ayırmak lazımdır. Akut konstipasyon (kabızlık) nedenleri arasında bağırsak kanserleri dahil, ciddî hastalıklar olabileceği için âcil şekilde değerlendirmelidir. Eğer konstipasyona (kabızlık) bazı şüpheli bulgular, rektal kanama, karın ağrısı ve krampları, bulantı, kusma, istemsiz kilo kaybı, gece şikayetleri ve bulguların ağırlaşması, şiddetlenmesi eşlik ediyorsa âcil değerlendirme yapılması gerekiyor. Kronik konsipasyon (kabızlık) değerlendirmesi ise âciliyet gerektirmiyor. Basit bir bakım tetkik ve tedavi ile rahatlama olursa detaylı inceleme istenmeyebilir.

Yiyeceklerin dışında kabızlığa yol açan pek çok etken bulunuyor. Özellikle anti depresanlar, narkotik ağrı kesiciler, demir ve aliminyum içerikli anti asitler, en sık kabız yapan ilaçlar arasında başı çekiyor. Genelde ilaca bağlı gelişen kabızlık için ilacı kesmeden, lif alımını artırmak yeterli oluyor. Eğer bu işe yaramazsa daha az yan etkisi olan bir ilaçla değişime gidiliyor. Bunların dışında alışkanlıklar lifli gıdalardan yoksun hayvanî gıdalar, ağırlıklı diyet, bağırsak uyarıcı lakzatifler (sinameki vs.) bazı doğal bitkiler, fenolfetalein gibi hormon bozuklukları (troid ve paratroin hormonu), bağırsakların gaz ve sinirlerini tutan bir çok sistemik hastalıklar, parkinson, multipl skleroz ve omurilik hasarı gibi, santral sinir sistemi hastalıklarıda kabızlığa neden oluyor.

Kabızlıkta tedavinin amacı her 2- günde bir zorlanma olmadan dışkılama yapabilmektir. Kabızlık çekenlere lif alımı ile bol miktar da su içmesi önerilir. Böylece lifin sertleşmesi önleniyor, yağ bağırsak içinde dışkı parçalarıyla kaplanır ve suyun dışkıdan ayrılmasını önler

sonuçda daha yumuşak bir dışkı olur. Bunların dışında yumuşatıcı lakzatifler, uyarıcı lakzatifler, fitiller ve lavmanlar rektumu genişletip gererek kasılmaları uyarır ve dışkı boşalır. Kabızlığı engellemede egzersizde büyük rol oynar. Son çare cerrahî tedavidir.

Diyet ve egzersiz yardımına rağmen halen haftada bir ya da iki kez defekasyona çıkıyorsanız, yaygın karın ağrısı varsa, dışkınızda klozette ya da tuvalet kağıdında kan varsa, diyare atakları da olan kabızlık yaşıyorsanız, anal bölgede ağrı varsa, dışkınız kalem şeklinde ince hacimliyse, açıklanamayan kilo kaybı varsa bu kabızlıktır. Kabızlıkta her 2-3 günde bir zorlanmadan tuvalete çıkmanız hedeflenmiştir. Tuvalet ihtiyacı kesinlikle ertelenmemelidir.

YUMURTA: A, D, E vitaminleri B kompleks vitamini selenyum, maddesi yetişkinlerde kansere karşı korur. Göz sağlığına, deri hastalığına iyi gelir yaşlanma etkilerini giderir. Cildi ultraviyole ışınlarına karşı korur.

KABUS

1. Terkip:

Nar kabuğu (çekilmiş).....1 fincan
Arpa unu .....1 fincan
Pelit palamudu.....2 kaşık
Kına.....1 kaşık

Hazırlanışı:

Terkip yapılır. Günde üç defa bir çorba kaşığı birer bardak su ile yutulur.

2. Terkip:

Mahmude .....6 gr.
Karanfil .....3 gr.
Çam sakızı .....2 gr.

Hazırlanışı ve Kullanılışı:

Toz haline getirilir. Birer çay kaşığı yutulur.

KADINLARI CİNSEL YÖNDE GÜÇLENDİRME

Cinsel yönden güçsüz olan kadınların bu arzularının artırılması için aşağıdaki terkipler kullanılır:

★ Cinsî münasebetten önce **kebabiye** ağızda çiğnenerek tenasül uzvuna sürülür.

★ **Zencefil** ağızda çiğnenir, tenasül uzvuna sürülür.

★ 5 gr. **iğde çiçeği** kaynatılarak içirilir.

★ Taharet yapılmadan önce taharet suyuna bir diş **nişadır** ilâve edilerek taharet yapılır.

★ **Lahana tohumu, nohut, tere tohumu** ve **üzerlik tohumu** maddelerinden 5'er gr. alınır. Yeteri kadar **bal** ile macun yapılarak aç karnına 10 gr. yutulur.

★ **Natural nişadır .....10 gr.**
Şap.....10 gr.
Su.....250 gr.

Bu maddeler mayi yapılarak cinsî münasebetten önce tenasül uzvuna sürülür.

★ **1,5 gr. iğde çiçeği,** bir kaşık **bal** ile yutulmalı.

KALP KUVVETLENDİRİCİ

Yemeklerden sonra birer kaşık **elma sirkesi bal** ile tatlandırılıp içilmelidir.

1. Terkip:

Elma usaresi, turunç usaresi içmek de faydalıdır.

İbn-i Sina'nın kalp için iksir dediği ilaçlar.

2. Terkip:

Karanfil, portakal kabuğu, kişniş ve elma.

Bu maddeler teker teker kullanıldığı gibi hepsi birden de kullanılır.

Birer kaşık bir demliğe konarak kâfî miktar su ile hafif kaynatılır. Her gün iki üç çay bardağı içilir.

3. Terkip:

Tarçın çiğneyip yutmak kalbi kuvvetlendirir.

KALP DAMARLARININ AÇILMASI İÇİN

Soğan .....2 baş
Sarımsak .....2 baş

Hazırlanışı:

Soğanlar dörde, **sarımsaklar** da ikiye bölünerek üç su bardağı **su** ile, iki bardak kalıncaya kadar kaynatılır. Süzülür, elde edilen su, o gün içinde tüketilir yani içilir.

Bu terkip her gün yapılır. Bir ay devam edilmelidir.

KALBİMİZİ KORUMAK VE SIHHATLİ YAŞAMAK İÇİN

Hekimlerimizden en önemli tavsiyeler:

1. Yemeklerden 20 dakika önce,
Fındık,
Ceviz,
Badem
Bunlardan herhangi birinden bir avuç yemek.

2. En az haftada 1 saat terletici spor yapmak (Bir saat haftanın günlerine bölünebilir).

3. Günde 2. lt. **su** içmek.

4. En mühim vitamin olan **omega 3** (balık yağından) 2 gr. almak.

5. Az yemek.

KALBİMİZİN DOSTLARI

"Bazı gıdaların, damarları temizleyerek kandaki kolesterol oranını azalattığı ve kan basıncını düşürdüğü noktasında uzmanlar görüş birliği içerisindedir. Birbirinden yararlı özellikleriyle kalbinizle dost gıdalar, aslında Türk mutfağının vazgeçilmez enstrümanları...

Bu gıdaların dengeli tüketimi, kalp sağlığı için yeterli değil. Sağlıklı bir kalp için en önemli şartın, düzenli egzersiz ve spor yapmak olduğunu unutmayalım. Tüm bunlarla beraber, özellikle çocuklarınıza küçük yaşta edindirilebilecek beslenme alışkanlığı da, ilerleyen yaş-

lar için son derece hayati bir önem taşıyor. İşte, Türk mutfağının vazgeçilmezleri aynı zamanda kalbinizle dost gıdalar:

Fındık

Fındık yağ içerir, ama bu yağ kolesterol oranını düşüren mono doymamış yağdır. Ayrıca, fındıkta damarları koruyan E vitamininin yanı sıra bol miktarda çinko, lif ve magnezyum da bulunur. Bir avuç fındığa, kur üzüm katıp gün boyunca atıştırın. Sağlığınızı korumuş olacaksınız.

Zeytinyağı

Doymuş yağlar yerine, zeytinyağı kullanırsanız, kanınızdaki kolesterol miktarı azalır ve kan basıncınız düzene girer. İspanya'da yapılan deneyler, son derece yararlı olduğunu kanıtladı.

Pirinç

Pirincin, kolesterol ile savaştığı biliniyor. Ayrıca, pirinç bol miktarda E vitamini ve B vitamini içerir.

Domates

Domatesin kırmızı renk almasını sağlayan likopen isimli bileşim, damarlarda kolesterolün birikmesini önler. Özellikle, domates salçasının kolesterole karşı iyi bir silah olduğunu belirtelim.

Elma

Günde bir elma yerseniz, kalp hastalıklarından korkmanıza gerek kalmaz. Elmada bulunan ve pectin adı verilen lif, kendini kolesterole bağlar. Böylece, kolesterolün damarlardan geçmesini önler. Elma düzenli olarak yenirse, kalp hastalığına yakalanma tehlikesi azalır. Bu meyvenin içerdiği vitaminler de cabası.

Soğan

Soğan ve sarımsak, kalbinizin sağlığı için canla başla savaşan yiyeceklerdir. Soğanın içerdiği maddeler, kolesterolün oksitlenip damarların duvarlarına zarar vermesini engeller.

Tane Fasulye

Kuru, tane fasulye, türlerinin harika besinler oldukları kesin. Her gün 1-1/2 fincan kuru fasulye yerseniz, kısa sürede kanınızdaki kolesterol miktarı azalır. Ayrıca, kuru fasulye kolesterol gibi damarları tıkayan başka maddelerin birikmelerini önler.

Ispanak

Ispanak, demir içermese de kalp hastalıklarına ve yüksek tansiyona karşı birebirdir. Kolesterolün damarlara yerleşmesini önler. Ayrıca, ıspanak, magnezyum ve potasyum gibi mineralleri içerir, kan basıncını düşürür.

Sarımsak

Sarımsak, kandaki kolesterol oranını düşürür. Kan pıhtılarının damarları tıkamasını engeller. Araştırmacılara göre, her gün bir diş sarımsak kalbi korumak için yeterli.

Greyfurt

Narenciye türündeki bu yararlı meyve, 80 kalori içerir. Aynı zamanda, bir C vitamini deposudur. Ayrıca, içi pembe olan greyfurta renk veren madde, damarları kolesterolün tahribatından koruyan bir antioksidandır.

Yulaf

Yulaf ve yulaf gevreği, kolesterolün bir numaralı düşmanlarıdır. Yulaftaki lif, kendini kolesterole bağlar ve

kolesterolü vücut sisteminden dışarı çıkarır. Günde, 1-1/2 fincan yulaf yerseniz kanınızdaki kolesterol miktarı % 20 oranında azalır.

Çay

Eskiden, kalp hastalırının çay içmeleri yasaklanırdı. Günümüzde ise çayın, kalp için son derece yararlı olduğu iddia ediliyor. Çayın içerdiği bir madde, damarların çeperlerindeki kolesterolün birikmesini önler, ayrıca kan pıhtılarının damarları tıkama olasılığı azalır." *[Sur Dergisi, Mayıs 2007]*

KALP HASTALIKLARI

Korunması gereken en kıymetli uzuv kalbimizdir. Çünkü maddi hayatın kaynağı kalbdir.

Damar sertliği:

1. Hayvani yağlardan sakınılmalı. Yağlı gıdalardan perhiz etmeli. **Mısırözü** ve **çiçek yağları** tercih edilmelidir.

2. Sarımsak:

Damar sertliği ve yüksek tansiyona karşı **sarımsak** elin altında bulunmalı ve yenilmelidir.

3. Elma:

Damar sertliğine karşı **elma** yemeyi adet haline getirmeli veya üsaresini (sıkılarak elde edilir) içmelidir.

KALP ÇARPINTISI

★ **Salatalık usaresi** günde 3-4 bardak içilmelidir.

★ **Nar suyu, turunç usaresi, demirhindi suyu**

karma yapılır. Birer bardak içilir.

1. Kaynatılmış yumurta kabuğu toz haline getirilerek **kuru üzüm** ile macun yapılır. Günde 3-4 çay kaşığı yutulur. Üzerine birer bardak **lahana suyu** içilir.

2. Sıcak su.....1 bardak
Limon suyu .....Yarım bardak
Şeker.....1 kaşık

Şerbet yapılır, günde bir defa içilir.

KAN ÇIBANI

Kara sakız .....10 gr.
Balmumu.....10 gr.

İkisi hamur yapılır. Çıban üzerine konulursa çıban iyileşmedikçe düşmez.

KANLI İSAL

1. Fındık gibi olan **hindistan cevizi** kahve gibi çekilerek birer tatlı kaşığı günde üç defa yutulur.

2. Hindistan cevizi .....2 adet
Nar kabuğu .....2 adet
Çörek otu .....50 gr.
Nöbet şekeri.....50 gr.

Bu maddeler ayrı ayrı toz haline getirilip bir kavanoza koyularak karıştırılır. Böylece ilaç hazırlanmış olur.

Kullanılışı:

Günde üç defa yemeklerden sonra birer tatlı kaşığı yutulmalıdır.

3. Yarım fincan **sirke** içilecek.

KAN TEMİZLEYİCİ VE SULANDIRICI

1. Süt .....1000 gr.
Limon .....1 adet

Süte limon sıkılarak ateşte kaynatılır. **Süt** kesildiğinde indirilir. Meydana gelen sudan aç olarak üçer fincan içmek, kanı temizler.

2. Birer demet **kekik** ve **şahtere otunun** kaynatıldıktan sonra tatlılandırılıp günde 3-4 bardak içilmesi de kanı temizler ve sulandırır.

3. Bal ile **sirke** eşit miktarda karıştırılıp yemeklerden sonra birer fincan içilir.

KAN TEMİZLEYEN, KARACİĞERİ HASTALIKLARDAN TEMİZLEYEN BİTKİ

Hindiba:

Memleketimizin her yöresinde bol miktarda bulunan yabani bir bitkimizdir. Ne yazık ki çoğumuz bu bitkiden bırakınız istifade etmeyi, varlığından dahi haberdar değiliz. Karaciğer hastalıklarının en büyük devasıdır. Bu bitki:

100 gr. taze hindibadan toplanır, 1 lt. su ile 5 dakika kaynatılır. 10 dakika demlemeye bırakılır.

Kansızlıkta, mide ve bağırsak rahatsızlıklarında, karaciğeri, dalağı, kanı, böbrekleri temizlemekte,

müzmin kabızlıkta, şeker hastalığında, idrar yolu hastalıklarında günde 4-5 defa birer çay bardağı içilir.

Salatası yapılarak salata biçiminde de yenebilir.

Usaresi çıkarılarak, şeker ilave edilerek kaynatılır. Şurup biçiminde de kullanılabilir.

Hindiba vücudu kuvvetlendirir. Karaciğeri çalıştırır. **Karaciğer hastalıklarına karşı bir iksirdir.**

KAN DAMARLARININ AÇILMASI

Zencefil.....**25 gr.**
Hardal tohumu.....**25 gr.**
Bal.....**750 gr.**

Zencefil ve **hardal tohumu** çekilir, **bala** karıştırılır, akşam yemeğinden sonra birer tatlı kaşığı yutulur.

Bu terkip damarları genişletir.

KANDAKİ KOLESTEROLÜ (Yağları) DÜŞÜREN GIDALARIMIZ

Zeytinyağı ve Kolesterol: Bazı insanlar zeytinyağının kolesterolü yükselttiğini sanırlar. Gerçek şu ki zeytinyağı kolesterolü düşürür. Hatta bunu mısırözü yağından da çok düşürür.

Alimler bu gerçeğe 1985 yılında ulaştılar. Kolesterol konusunda dünyada en ünlü araştırmacı olan Amerikalı Doktor Grundy, on sene bir araştırma yaptı ve dünyaya sevindirici sonuçlar açıkladı.

Zeytinyağı kolesterolü düşürmekle kalmaz; hatta yararlı kolesterolün herhangi bir şekilde düşmesine sebep de olmaz. Halbuki mısırözü yağının faydalı kolesterolü düşürdüğüne genel kanı vardır.

Bilimsel olarak isbat edilmiştir ki ne zaman bu tür kolesterol (faydalı) seviyesi yükselirse, **kalp sektesine uğrama ihtimali iyice azalır.**

Doktor Trivisan da, Preventive Medicine dergisinde 1990 yılında yayınlanan makalesinde şöyle diyor:

"Araştırmalar şunu gösteriyor ki, zeytinyağının kolesterolün düşmesine etki ettiği kesindir."

Milano Üniversitesinde biyokimya profesörü Doktor Bernobra, zeytinyağında yüzden çok kimyasal madde olduğunu bulmuştur.

Günümüz alimleri günlük alınan yağ miktarının vücudun tüm ihtiyaç duyduğu kalorinin yüzde 30'unu geçmemesini ve bunun üçte birinin de zeytinyağından alınmasını tavsiye ediyorlar.

Balık ve Kandaki Yağlar: Son bilimsel araştırmalar, balık yağının kandaki trigliserid düzeyini yüzde 25-40 arasında düşürdüğünü isbat etmiştir.

Yakınlarda İngiliz İlaç Ansiklopedisine, balık yağı içeren moxepa adında bir ilaç ilave edildi. İngiliz sağlık otoriteleri bu ilacın yüksek Trigliserid hastalarının tedavisinde etkin bir rol oynayacağını kabul ediyorlar.

Bu alanda balık yağından yapılmış bir müstahzar/ilaç vardır ki insanlar onu çocuk raşitizmini/kemik zafiyeti önlemek için uzun süre kullandılar. Asrımızın 1950'lerinde çocuk olanlar bu ilacı hatırlarlar. Bu ilaç balıkyağıdır, (Seven Seas). Doktor Leaf ile Weber 1989

senesinde N.E.J.M. dergisinde müştereken yayınladıkları makalelerinde şöyle diyorlar: **Balıkyağı trigliseridi sadece düşürmekle kalmaz, aynı zamanda kandaki en tehlikeli bir çeşidini düşürür. Bu, trigliseridi kan içinde taşıyan V.L.D.L. adında bir yağdır.**

Son araştırmalar, balıkyağı içmenin kandaki kolesterolü yüzde 10 nisbetinde düşürdüğünü göstermiştir. Ancak kolesterolün düşmesi trigliseride nisbetle daha yavaş olmaktadır.

Başka araştırmacılar da balık yağı ile **balıkciğeri yağının kroner damar hastalarını korumadaki faydalarından bahseden yeni kitaplar yayınladılar.**

Sarımsak ve Kolesterol: Yeni bilimsel araştırmalar, **günde bir iki diş sarımsak yemenin kandaki kolesteroli yüzde 15-20 arasında düşürdüğünü gösteriyor.** 1988 senesinde Artzliche Forschung dergisinde yayınlanan yeni bir araştırma **üç ay süreyle günde bir diş sarımsak alınmasının kolesterolü 295 mg. dan 233 mg'a düşürdüğünü göstermiştir.**

Kolesterol ne kadar yüksek olursa, sarımsağın etkisi de o kadar fazla olur. Profesör Bordiya koroner kalp hastası olan 62 şahıs üzerinde bir inceleme yaptı, kolesterolün yüzde 30 oranında düştüğünü, yararlı kolesterolün de (H.D.L.) yüzde on yükseldiğini gördü. Amerika Kaliforniya Üniversitesi profesörlerinden Doktor Lau, 1987 yılında neşrettiği bir araştırmasında şunu gördü: Yoğunlaştırılmış ve Japonya'da Kyalic adı altında satılan **sarımsak özünün zararlı kolesterolü ve trigliseridi hissedilen derecede düşürdüğünü gördü.**

Doktor Sucar da kanlarında yüksek kolesterol bulu-

nan iki yüz hastaya uyguladığı tedavi sonunda 25 gün sonra birçok hastanın kolesterolünün düştüğünü saptadı. Doktor Sucar şuna inandı ki, kandaki kolesterol seviyesi ne zaman normale dönerse, kolesterolün bu seviyesini muhafaza etmek için bir veya iki baş sarımsaktan daha fazlasına ihtiyaç kalmaz.

Soğan ve Kolesterol: Son bilimsel araştırmalar, soğanın da zararlı yağların etkisinden korumada aktif bir rolü olduğunu isbat etti. Soğan çok yağlı bir öğünden sonra **kolesterölün yükselmesini önlüyor.** Critical Review dergisi 1985 senesinde soğan ve sarımsağın yararları hakkında uzun bir araştırma yayınladı. Orada görülür ki **haşlanmış veya taze, yahut pişmiş soğan ve sarımsak kolesterole ve diğer yağlara karşı aynı etkiye sahiptir.**

Doktor Jain **damar sertliği** konusunda tavşanlar üzerinde bir inceleme yaptı; soğan ve sarımsak özünün kandaki kolesterolü düşürme gücüne sahip olduğunu gördü. Ancak sarımsağın soğandan daha tesirli olduğu da görüldü.

Preventive Medicine dergisi 1987 yılında bir makale yayınladı. Burada soğan ve sarımsağın yüksek kolesterol ve damar hastalıklarından korunmada ne kadar faydalı olduğundan bahsedildi. Amerika'nın Tufts Üniversitesinden profesör Griwich, kalp sektesi geçiren hastalarına, **soğan yeyin; bu kalbe faydalıdır,** dedi. Bu profesör, hastalarına günde küçük bir baş soğanın yarısını almalarını tavsiye etti. **Soğan kolesterolü yalnız düşürmekle kalmıyor; aynı zamanda H.D.L. dediğimiz yararlı kolesterolü de yükseltiyor.**

Doktor Kleijnen, British Journal of Clinical Pharmacology dergisinde 1989'da yayınladığı makalesinde soğanın kalbi kolesterol tehlikesinden korumada faydalı etkisi olduğunu vurguladı.

Elma ve Kolesterol: Hepimiz **"Aç karnına bir elma bir doktor yerine geçer"** atasözünü bilmeliyiz. Modern çağda elmanın kolesterol üzerinde etkisine ilk işaret edenler İtalyan araştırmacılar oldu. Bunları İrlandalılar izledi. Sonunda da Fransızlar. Fransa'nın Tuluz şehrinde Pol Sabati Üniversitesinden Doktor Sable Amplis başkanlığında çalışan bir grup doktor, elma üzerinde enine boyuna bir araştırma yaptılar. Bu araştırmacılar şunu gördüler: **Sağlıklı farelere verilen elma bunların kolesterolünü yüzde 28 düşürdü. İrsi (kalıtsal) olarak yüksek kolesterolü olan farelerin de kolesterolleri yüzde 52 oranında düştü.**

Bu cesaret verici sonuçlar araştırmacıları elmanın insan kolesterolü üzerindeki etkisini araştırmağa sevketti. Bunlar 30 kişilik sağlıklı bir grup insana günde ikişer elma verdiler. Sonuç, bunlardan yüzde 80'inde kolesterolünde düşmesi oldu. Bunların kolesterol düşüşü yüzde10'a kadar vardı. Yararlı kolesterolleri (H.D.L.) de yükseldi.

Doktor Satle Amplis elmanın sırrının pektin maddesi içermesinde saklı olduğuna inanıyor. Ancak yalnız pektin vermek aynı etkiyi göstermez. Onun için elmanın yanı sıra bu işleri yapacak başka unsurlar da verilmelidir. İnsanı bir şaşırtan şey de şudur ki elma, kadınlarda erkeklerde olduğundan daha etkilidir. Onların kolesterolünü daha çok düşürüyor.

Ancak elmanın her şahısta kolesterolü düşüreceğini beklemeyelim. Nitekim Fransızların yaptığı araştırma ilk haftalarda elma alındıktan sonra kolesterolün yükseldiğini, sonra yavaş yavaş indiğini göstermiştir.

Havuç ve Kolesterol: Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan bir araştırma günde 200 gram, yani ortalama iki buçuk havucun kolesterolü yüzde 11 nisbetinde düşürdüğünü gözler önüne sermiştir. Günde alınan iki havuç, dışkı oranını yüzde 25 artırıyor, kabızlığı önlüyor ve kalınbağırsağın sağlığını koruyor.

Muz ve Kolesterol: Bazı Hintli araştırmacılar; farelere cennet muz (platain) lifleri verildikten sonra, kolesterol bakımından zengin besin almış olmalarına rağmen, kolesterollerinin düştüğünü görmüşlerdir.

1986 yılında yapılan bir denemede de araştırmacılar; farelere tam olgunlaşmamış Cennet muzu vermenin, kolesterollerini yüzde 33 oranında düşürdüğünü ve yararlı kolesterol oranını da yüzde otuz nisbetinde yükselttiğini gördüler.

Bizim yediğimiz normal muzların da muhtemelen kolesterole aynı etkisi vardır. Çünkü o da yüksek miktarda pektin içermektedir. Fakat henüz güvenilir bir deneme yapılmış değildir.

Bakliyat ve Kolesterol: Bakliyat derken bunun içerisine; **Bakla, Nohut, Mercimek, Fasulye ve Bezelye girer.**

Bu bakliyatlar alındıktan sonra kalın barsakta bir miktarı hazmedilmeden kalır.

Böylece kalın bağırsakta yaşayan bakteriler bu kalıntılardan kendilerine bir miktar gıda bulurlar. Bunun so-

nucunda oluşan bazı kimyasal bileşimler karaciğere kolesterolü düşürmesi için sinyaller gönderirler. Bundan aynı zamanda kanser oluşmasına mani olan maddeler de meydana çıkar.

Amerika Birleşik Devletlerinde Kentaki Üniversitesi Profesörlerinden Doktor James Anderson –ki bu zat, liflerin kalp, kolesterol ve kanser üzerinde etkilerini araştırmakla yakından ilgilenen birisidir– şöyle der:

"Bakla, mercimek, nohut ve fasulye gibi kuru bakliyat yemek, kandaki kolesterol oranını yüzde 19 nisbetinde düşürür; aynı zamanda zararlı kolesterolü (L.D.L.) düşürdüğü gibi, yararlı olanını da (H.D.L.) kalitesini yükseltir."

Doktor Anderson, hastalarına günde pişmiş bakliyatlardan birinden bir bardak almalarını tavsiye ediyor.

Bir araştırma da bakliyat almanın kolesterolü 274 mg.'dan 190 mg'a düşürdüğünü göstermiştir.

Arpa ve Kolesterol: Yeni bilimsel araştırmalar arpanın da kolesterolü düşürdüğünü isbat etmiştir. Lipids dergisi 1985 yılında arpanın kandaki yüksek kolesterol tedavisinde faydaları olduğuna dair bir makale neşretti. Burada, Amerikan Tarım Dairesi uzmanlarının arpanın kolesterolü düşürmek için üç unsur içerdiğini gördükleri vurgulanıyor.

Amerika Birleşik Devletlerinde Montana Üniversitesinde yapılan bir araştırma, günde arpa bakımından zengin gıda alındıktan sonra **kolesterolün yüzde 15 oranında düştüğünü ortaya koydu.**

Bunun üzerine Amerikan ilaç şirketleri arpayağı içeren kapsüller üretmeye başladılar. Wisconsin Üniversi-

tesinden icra edilen bir araştırma da, bu kapsüllerin, kolesterolü, kalp hastası olup da Coroner Baypas ameliyatı geçirenlerde yüzde 9-18 arasında düşürdüğünü gösterdi.

Resulullah (s.a.v.) Buhari ve Müslim'in rivayet ettikleri bir hadislerinde: **"Telbine (arpa çorbası) hastanın kalbini rahatladır"** buyurmuştur.

Jane Karber de: "Arpa unu Ortadoğuda yaygındır. Bunun kalp hastalıklarının oralarda az görülmesi ile alakası olabilir." demiştir.

Yulaf: Yulaf da kandaki kolesterolü düşürür, H.D.L. denen yararlı kolesterolü yükseltir. Yulafla ilgili son bilimsel araştırmalar böyle demektedir.

Ancak bizim ülkemizde insanlar genellikle yulaf yemezler. Buna karşılık birçok Batı ülkelerinde yulafı sabah kahvaltılarında yerler; üzerine süt ve kuru üzüm ilave ederler.

Yulafa kuru üzüm ilave etmesi iyi bir harekettir. Üzümde insanı kabızdan koruyacak bol miktarda elyaf vardır.

Kompleks Karbonhidratlar: Kompleks karbon hidratlardan şunları kastediyoruz:

Buğday, Pirinç, Yulaf, Bakla, Bezelye, Fasulye ve diğer hububatlar.

Bu maddeler vücudun ihtiyaç duyduğu temel proteinleri içerirler. Bunlar temel besin maddelerimizdir. Dünyada milyonlarca insanın hayatları bunlara bağlıdır.

Özellikle bir lokma et bulamayan fakir fukara için temel besin maddeleridir!

Yeni araştırmalar şunu gösteriyor ki bu karbon hid-

ratların alımı lif bakımından zengin olmaları dolayısıyla kandaki kolesterol seviyesini düşürürler.

Bu karbonhidratları almak, kepekli buğday örneğinde görüldüğü gibi, kabızlığı önlemede faydalıdır. **Ayrıca kalınbağırsak kanserinden korunmada da yararlıdır.**

KAN İŞEME

Nar kabuğu .....6 gr.
Buğday .....6 gr.
Şap.....3 gr.
Hıyar çekirdeği .....9 gr.

Hazırlanışı:

Öğütülerek toz yapılır, **gül suyu** ile yoğrulur. 3'er gram ağırlığında haplar yapılır. **Su** ile günde 3 tane yutulur.

KANAMA
(Rahim Kanaması)

Kullanılmış bir amerikan bezi saf **ispirtoya** batırılarak sıkılır. Üzerine toz haline getirilmiş **çam sakızı** dökülüp kasık ve bele sarılır.

Hasta sırt üstü yatırılır. Bu uygulama kanamayı keser.

1. Terkip:

Semiz otu usaresi bardak bardak içilmelidir.

2. Terkip:

Üzüm koruğu suyu içilmelidir.

KANSERDEN KORUNMA YOLLARI

Son yıllarda kanser vakaları o kadar çok arttı ki ailesinden en az bir kişiyi kanserden kaybetmeyen kimse kalmadı. Yaşam tarzımız hayata bakışımız, gıdalarımız, kirli hava, gürültü, stres hepimizi tehdid ediyor. İşte size kanser riskinin en az üçte ikisini azaltabilen bir yaşam formülü:

Un ve şekerden kaçınarak insülin direncini yenin.

Hiçbir şekilde tatlandırıcı ve tatlandırıcı içeren "layt" hafif yiyecek ve içecek tüketmeyin. Katkı maddesi ilave edilmiş paketlenmiş gıdaları yemeyin.

Bol taze sebze ve meyve yiyin.

Kefir, yoğurt, turşu, sirke, nar ekşisi ve boza gibi proiotiklerden (faydalı mikroplar) zengin gıdalarla beslenin.

Özgür dolaşan hayvanların etlerini ve yumurtasını yiyin.

Günde 2 diş sarımsak veya bir baş kuru soğan tüketin.

Günde 1-2 tatlı kaşığı Zerdeçal tozu tüketin.

Yeşil ve siyah çay tüketin (şekersiz).

Stresten uzak durun.

İyi uyuyun.

Alkol kullanmayın.

Çevresel toksinlerden (zehir) ve sigaradan uzak durun.

D- vitamini düzeylerinizi yükseltmek için dengeli bir şekilde güneşlenin, ya da D- vitamini takviyesi alın.

Yeteri derecede egzersiz yapın.

Yemekleri geleneksel yöntemler (buğulama, buharda pişirme) ile pişirin. Turbo fırınlar da kullanılabilir.

Hızlı pişirme yöntemleri (mikro dalga gibi) besin kayıplarına yol açar. Ayrıca kanserojen olabilirler.

Daha çok toprak (güveç), cam ya da kalaylı bakır kapları tercih edin. Emaye ve çelik tencere daha sonraki tercihlerdir.

Teflon ve aliminyumu ise kesinlikle kullanmayın.

Özellikle ailesinde kanser hastalığı bulunanların düzenli bir şekilde:

Havuç suyu, nar suyu, domates, ev yoğurdu, peynir, kayısı, karaüzüm, brokoli, kırmızı veya beyaz lahana, karnıbahar, kıvırcık salata, semiz otu, şalgam suyu, acı biber, keten tohumu, çörek otu, muz, ananas, soğan ve özellikle de sarımsak tüketmelidir.

Ailesinde meme ve kalın bağırsak kanseri olan kişiler, genç yaştan itibaren kanser koruyucu sebze ve meyveleri, vitamin ve mineralleri tüketirse % 33-53 bu hastalıktan koruyabiliyor. Mide kanserinden diyetle koruma oranı % 60'a çıkıyor.

Kansere sebep olan en önemli faktörlerden biri de şişmanlık. **Özellikle kalın bağırsak ve meme kanserlerinde büyük risk yaratıyor. Kırmızı etten uzak durun. Beyaz et, zeytinyağı ve soya gibi yağları tüketin.**

KANSER HÜCRELERİ BUNLARLA BESLENİYOR

ŞEKER: Kanser besleyicidir. Şeker kesilerek kanser hücrelerinin önemli bir gıdası kesilmiş olur. Tatlandırıcılarda zararlı maddeler olabilir.

TUZ: Sofra tuzunda beyazlatıcı olarak kimyasal maddeler bulunmaktadır. Daha iyi seçenek deniz tuzudur.

SÜT: Vücudun, özellikle sindirim sisteminde mukus üretmesine neden olur. Kanser mukusla beslenir. Süt yerine tatlandırılmamış soya sütü tüketilerek kanser hücreleri aç bırakılır.

Kanser hücreleri ASİT ortamda gelişirler. Et temelli diyet asittir ve sığır eti yerine bol balık ve az tavuk eti yemek en iyisidir. Ette özellikle kanserli kişilere zararı olan canlı hayvan antibiyotikleri, büyüme hormonları, parazitler bulunur.

Zihinsel, bedenî ve ruhsal bir hastalık olan kansere yakalanmamak için öngörülü ve olumlu bir ruha sahip olmak gerekiyor. Öfke, affetmezlik ve acı bedeni stresli ve asitli bir ortama sokuyor.

Çağın vebası ile ilgili (kanser raporu) bilmemiz ve uzak durmamız gerekenler:

1- Herkesin vücudunda kanser hücreleri vardır. Bunlar birkaç milyara kadar çoğalmadıkça standard testlerde görülmezler.

2- Bir kişinin hayatı boyunca 6-10 kez kanser hücreleri oluşabilir.

3- Kişinin bağışıklık sistemi güçlü olduğu zaman kanser hücreleri yok edilir ve çoğalarak tümör oluşumuna engel olur.

4- Bir kişinin kanser olması, o kişide çoklu beslenme eksikliği olduğuna işaret eder. Bunlar, genetik, çevresel, beslenme ve yaşam tarzı faktörlerine bağlı olabilir.

5- Çoklu beslenme eksikliğini yenebilmek için diyeti değiştirmek ve ek takviye almak bağışıklık sistemini güçlendirir.

6- Kemoterapi: hem hızlı çoğalan kanser hücrelerini, hem de kemik iliğinde, sindirim sisteminde vs. deki hızlı büyüyen sağlıklı hücreleri yok eder ve karaciğer, böbrekler, kalp, akciğerler vs. de organ tahribatına yol açar. Bağışıklık sistemi iflastadır.

7- Radyasyon kanser hücrelerini yok ederken, sağlıklı hücre, doku ve organları da yakar, yaralar ve zarar verir.

8- Kemoterapi ve radyasyondan dolayı vücud çok fazla toksin yüklenmesine maruz kalınca, bağışıklık sistemi ve tehlikeye düşer ya da yıkılır. Dolayısile kişi çeşitli enfeksiyonlara ve komplikasyonlara yenik düşer.

9- Kanser hücreleriyle savaşmakta etkili bir yöntem ise onları çoğalmak için ihtiyaçları olan gıdalardan yoksun ve aç bırakmaktır.

10- Bağırsakta duran et çürür. Et proteininin sindirimi zordur ve çok sindirim enzimi ister. Bağırsaklarda duran sindirilmemiş et çürür ve daha çok toksin birikimine neden olur.

11- Kanser hücrelerinin duvarları sert protein ile kaplıdır. Et yemekten kaçınarak veya azaltarak, kanser hücrelerinin protein duvarlarına saldıran enzimler daha çok açığa çıkar ve vücudun öldürücü hücrelerinin kanser hücrelerini yok etmelerini sağlar.

12- Kanserli hücre oksijeni sevmez. Bazı destek maddeleri (vitaminler, mineraller) bağışıklık sistemini güçlendirerek, vücudun kendi öldürücü hücrelerinin kanser hücrelerini yok etmesine yardımcı olur. E vitamini gibi diğer destek maddelerininde vücudun hasarlı, istenmeyen veya ihtiyacı olmayan hücrelerin atılmasının normal yolu olan apaptoziz veya programlanmış hücre ölümüne yardımcı olduğu bilinmektedir.

13- Kanser hücreleri oksijenli ortamda gelişemezler. Günlük egzersizler ve derin nefes alma hücre düzeyine kadar daha fazla oksijen alınmasına yardımcı olur. Oksijen terapisi kanser hücresini yok etmek için diğer bir yöntemdir.

KANSERE KARŞI TAVSİYELER

Okuyucularımızın isteklerini yerine getirmek maksadıyla kanser hastalığına karşı, umumiyetle halk tababetinde kullanılan reçetelerden bazılarını ikmal ve tashih ederek veriyoruz. Bu hastalıklarda her zaman doktora istişare edilmesi ve resmi tababet tedavisine gidilmesi lazımdır.

1. Kanserden muzdarip olanlara.

2. Karaciğer kanseri:

200 gr. **pırasa usaresi** ve 300 gr. **soğan usaresi**

(bunlar rendelendikten sonra tülbent bezinden süzülerek elde edilir) hazırlandıktan sonra buna 600 gr. **şıra** katılır ve 5 gün bekletilir, sık sık çalkalanır. Günde üç defa yemeklerden yarım saat evvel birer çorba kaşığı alınır. Gün aşırı olmak üzere eczaneden alınan tentürdiyottan birinci gün bir fincan taze **süte** 1 damla katılarak içilir. 2. gün iki damla ve 20. gün 20 damla damlatılarak içilir; bundan sonra tekrar aşağıya doğru inilir: 19 damla, 18 damla, 17 damla... 1 damlaya kadar inilir. Her 15 gün istirahattan sonra 4 defa tekrarlanır.

3. Göğüs kanseri:

Ebegümeci çiçeklerinden 200 gr., **şahtere saplarından** 100 gr. alınarak iyice karıştırılır. Karışımdan 3 çorba kaşığı, 1 litre kaynar **su** ile haşlanıp, 1 saat bekletilir. Süzüldükten sonra **bal** ile tatlandırılarak, günde 3 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır. **Su** yerine de içilebilir.

KANSERDE

Sakınılacak maddeler:

Tuzlu, acı, baharatlı bayat gıdalar yenilmemelidir. Sinirlenmemeli, ani hareket ve korkulardan sakınmalıdır.

İçilecekler:

★ **Arpa suyu, marul suyu, ebegümeci, sığırdili otu, hindiba** ve **peynir suyu** içilmelidir.

Yenilecekler:

★ **Oğlak eti, piliç eti, rafadan yumurta ve balık yenilmelidir.**

★ **Elma usaresi** içilir. **Limon** sıkılır ve içilir.

KAN KANSERİ (LÖSEMİ)

1. Isırgan tohumu .....500 gr.
Kekik.....500 gr.
Zerdeçal .....400 gr.

Bu maddeler ağırlığının iki buçuk misli **bal** ile macun haline getirilir, temiz bir kavanozda muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Sabah ve akşamları aralıksız birer çorba kaşığı yutulur. Bu terkip mesane ve kemik kanserine karşı da çok şifalıdır.

2. Isırgan, kurutulur ve ıhlamur gibi kaynatılarak her gün sabah, öğle ve akşamları çay gibi birer bardak içilir.

3. Isırgan tohumu, toz haline getirilerek her gün birer şeker kaşığı sabah, öğle ve akşamları yutulur.

KANSIZLIK-ANEMİ

1. Elma:

Günde üç adet **elmayı** kabukları ile yemeyi adet haline getirmelidir.

2. Papatya:

Papatlayı ıhlamur gibi kaynatıp **bal** ile tatlandırdıktan sonra bardak bardak içilir.

3. Ispanak:

Bol miktarda yenilmelidir.

Yumurta, tavuklu çorba, karaciğer, havuç, semizotu, ıspanak, çemen, üzüm pekmezi. Bu gıdalar ihmal edilmemelidir. Yemek sofrasından bu gıdalardan birinin veya birkaçının eksik edilmemesi gerekir.

KARA SEVDAYA KARŞI

1. Terkip:

Aşığın maşukla birleşmesi birinci ilaçtır.

2. Terkip:

Maşukun elbisesinin yakasının suyu aşığa bir yudum içirilmelidir.

3. Terkip:

Kabir üzerine oturulmalı ve öldürülen bir kimsenin kabrinden nohut kadar bir toprak sevdalıya içirilmelidir.

4. Terkip:

Aşık olunanın boynuna sürülmüş elbise yıkanır, aşık olana içirilirse aşkı söner.

KARACİĞER BÜYÜMESİ

Çemen.....1 bardak
Yabani nane .....1 tutam

Yeteri kadar **su** ile kaynatılıp içilir.

KARACİĞER BOZUKLUĞUNDA

1. Terkip:

Kabak suyu, nar usaresi, üzüm koruğu suyu, kereviz suyu, hindiba suyu, yabani nane suyu, bal ve **siyah kuru üzüm.**

Bu gıdalardan tek tek veya birkaçı bir araya getirilerek günde 3-4 su bardağı 40 gün içilmelidir.

2. Terkip:

Hindiba suyu, tarçın, kereviz. Sert maddeler parçalanarak kaynatılır. Her gün 3-4 bardak içilir. Bitki olanlar bıçakla kıyılır, biri veya birkaç tanesi karıştırılarak kaynatılır. Elde edilen mayiden 3-4 bardak içilir.

3. Terkip:

Kimyon .....5 gr.

Hazırlanışı:

Çekilmiş **kimyon** 120 gram ılık suya karıştırılır. 24 saat demlenmeye bırakılır. 3-4 saatte bir çalkalanır. Temiz bir kaba süzülür.

Kullanılışı:

Bu deva sabahları aç karnına içilir.

KARACİĞER ZAFİYETİ

1. Terkip:

Hasta yağlı gıdalardan sakınmalıdır. Ağır yemekler yememeli, sabahları yürüyüş yapmalıdır.

2. Terkip:

Kimyon.....12 gr

Hazırlanışı:

Çekilmiş **kimyon** 120 gram ılık **suya** karıştırılır. 24 saat demlenmeye bırakılır. 3-4 saatte bir çalkalanır. Temiz bir kaba süzülür.

Kullanılışı:

Bu deva sabahları aç karnına içilir.

3. Terkip:

Bal.....1 çay bardağı

Sirke.....1 çay bardağı

Karıştırıp yemeklerden 1 saat öne 1 fincan içiniz.

4. Terkip:

Ayva üsaresi içip, **kuru üzüm** yiyiniz.

KARACİĞER HASTALIĞINDA

1. Terkip:

Sirke.....1 kaşık

Bal.....1 kaşık

Hazırlanışı:

Çalkalanarak mayi haline getirilir.

Kullanılışı:

Bu deva günde 3-4 defa içilir.

2. Terkip:

Ayva.....1 adet

Kullanılışı:

Günde en az bir **ayva** yemeyi alışkanlık haline getirmelidir.

3. Terkip:

Siyah kuru üzüm .....300 gr.

Kullanılışı:

Çerez şeklinde her gün yenmeli, uzun müddet devam edilmelidir.

KARACİĞERİN ÇALIŞMAMASI VEYA KARACİĞER DAMARLARININ TIKANIKLIĞI

1. Terkip:

Hindiba suyu, tarçın, kereviz. Sert maddeler parçalanarak kaynatılır. Her gün 3-4 bardak içilir. Bitki olanlar bıçakla kıyılır, biri veya birkaç tanesi karıştırılarak kaynatılır. Elde edilen mayiden 3-4 bardak içilir.

KARIN AĞRISI

Çay .....1 kaşık

Çay iyice toz haline getirilir, bir bardak **su** ile içilirse karın ağrısını ve isali keser.

KAŞINTI

Susam yağı .....100 gr.

Süt .....500 gr.

Bu maddeler karıştırılır, yemeklerden sonra içilir. Bu bir günlük terkiptir. Bir hafta devam edilmelidir.

KAŞINTI (Kuru Kaşıntı)

1. Terkip:

Beyaz haşhaş tohumu toz haline getirildikten sonra sirke ile hamur yapılır. Hamamda yıkandıktan sonra vücuda sürülür. Yarım saat geçtikten sonra ılık **su** ile durulanılır.

2. Terkip:

Süte limon sıkılarak kestirilir. Meydana gelen sarı sudan aç karnına iki veya dört fincan içilir. On gün içilmeye devam edilir. Bu esnada tatlı, tuzlu ve ekşi yiyeceklerden sakınılmalıdır.

Eğer kaşıntı tekrar nüksederse:

Bir kilo **süt** kaynatılırken üzerine **limon** sıkılıp kestirilir. Elde edilen sarı sudan aç olarak üç fincan içilir.

3. Terkip:

Susam yağı (taze) 250 gr.

Kullanılışı:

Günde üç defa bir fincan **susam yağı** birer bardak **ayranla** içilir. Bu ameliyeye devam edilir.

4. Terkip:

Sirke ve **erik** mayi yapılarak sürülür. *[İbni Sina, el-Kânûn, c. 1, sh. 258]*

KISIRLIK TESTİ

1. Terkip:

Meni bir bardak sıcak suya konulur. Suyun dibine

çökerse çocuk olmasına elverişli, çökmeyip suyun yüzüne çıkarsa çocuk olmasına elverişli değildir.

2. Terkip:

Buğday .....7 adet
Arpa .....7 adet
Bakla.....7 adet

Erkek, bir saksıya küçük suyunu yapar. Yukarıdaki maddeler içine atılır. Yedi gün içinde kalması sağlanır eğer taneler kök salarsa çocuğu olacağına, kök salmazlarsa olmayacağına işarettir. Kadında da uygulama aynıdır.

KOLİT (Bağırsak İltihabı)

1 kaşık **elma sirkesi** 1 bardak **su** ile karıştırılır, yemeklerden sonra hastaya içirilir. Günler ilerledikçe hasta tam şifaya kavuşur.

KORKU-BAYILMADA

1. Terkip:

Hasta serin yerde tutulur. Hasta bağ, bahçe ve yeşillik olan ve aydınlık olan yerleri temaşa etmelidir. Güzel renkler seyretmelidir. Güzel sesler dinlemelidir. İpek elbise giyinip **gül kokusu** sürünmelidir. Gıda olarak da **piliç eti, oğlak eti, balık eti** yemelidir. Ekşi meyve usareleri içmelidir.

2. Terkip:

Tarçın kaynatılarak içilir.

KOKUŞMAYI ÖNLEMEK İÇİN

Et bir kaba konur. Üzeri kapanıncaya kadar **zeytinyağının** içine batırılırsa **etin** muhafazası sağlanır. *[F. 528]*

KORKULU RÜYAYA KARŞI

Akşam yatarken birkaç tane **lahana yaprağı** yemek korkulu rüyaya mani olur. *[Firdevs, 528]*

KOKU ALAMAYANIN KOKU ALABİLMESİ İÇİN

Kekik yağı:

Şakaklara, enseye, ayakların altına akşamları sürülmeli.

Soğan, sarımsak ve içki kokularını yok etmek için:

Havlıcan çiğnemek, **mürsafi** çiğnemek, **karanfil** çiğnemek, **mercimek** çiğnemek ağız kokularını yok eder.

KULAK AĞRISI

1. Sıcak **suya** bir pamuk batırılır. Ağrıyan kulağın üzerine sıcak olarak konulur.
2. Ağrıyan kulağa bir diş **sarımsak** konulur.
3. Kulakta iltihap varsa 3-4 damla oksijen damlatılır.
4. İki damla **gliserin** damlatılır.

KULAK ÇINLAMASI

Acı badem yağı damlatmak, kulak iltihabına, kulak çınlamasına ve ağır işitmeye karşı şifalıdır.

Sözü edilen durumlarda **şeftali çekirdeği yağı** damlatmak da faydalıdır.

KULUNÇ İÇİN

Kekik yağı.....1 kaşık
Zeytinyağı.....1 kaşık
Kolonya .....1 kaşık

Bu maddeler eşit miktarda alınıp birbirine karıştırılır. Elde edilen mayiden ağrıyan yere sürülerek masaj yapılır. Sıcak bir kumaş parçası ile sarılır.

KUM HASTALIĞI (BÖBREK-MESANEDE)

Maydanoz.....1 demet
Mısır püskülü.....1 demet
Ayrık kökü.....1 demet
Arpa.....1 demet
Kiraz sapı.....1 demet
Su.....2 lt.

Su ile kaynatılıp günde 4-5 bardak su gibi içilir. Yani suya ihtiyaç duyulduğunda bu sudan içilir.

Böğürtlen köklerini kaynatıp içmek böbrek ve mesanesindeki taşları düşürür. *[T. 342]*

KURDEŞEN

1. Terkip:

Sirke .....**50 gr.**

Gül suyu.....**50 gr.**

Bu devalar karıştırılır. Hastalık olan yerlere sürülür.

2. Terkip:

Kimyon .....**2 gr.**

Ardıç tohumu.....**2 gr.**

Su.....**200 gr.**

Yarısı buharlaşıncaya kadar kaynatılır. Sabahları içilir.

3. Terkip:

Sığır sütü .....**500 gr.**

Süt kaynatılır, içine bir **limon** sıkılır, ayrılan su sabahları içilir.

4. Terkip:

Üzüm, şeftali, nar meyveleri yenilmeli veya suyu içilmelidir.

5. Terkip:

Ispanak, pazı pişirilerek yenilmelidir.

6. Terkip:

Buğday nişastasından yapılmış tatlı alınmalıdır.

7. Terkip:

Sirkeden, kuru gıdalardan, **lahana** ve **mercimekten** sakınmalıdır.

8. Terkip:

İncir ağacı külü pudra şeklinde yaralara sürülmelidir.

9. Terkip:

Her gün 5-10 dakika jimnastik yapılır.

10. Terkip:

Papatya .....1 tutam
Maydanoz .....1 tutam
Anason.....1 tutam

Bu maddeler bir çaydanlığa konularak ıhlamur gibi kaynatılıp içilir.

11. Terkip:

Kepeği bol **ekmek,** taze **sebze, incir, erik** ve **elma** yenilir.

12. Terkip:

Sabah ve akşamları yatarken birer bardak **su** içilir.

13. Terkip:

Sabahları kalkınca **zeytinyağı** sürülerek hafifçe karın üzerine masaj yapılır.

14. Terkip:

Sinameki .....15 gr.
Su.....3 bardak

Kaynatılıp akşam yatarken bir, sabahleyin iki bardak içilirse kabızlığı da söktürür. Ayrıca ateşi de düşürür.

KUSMAYA KARŞI

1. Terkip:

Turunç kabuğu iyice ezilir. 2 gram **su** ile yutulur.

2. Terkip:

Erik veya **nar** emilirse kusmayı keser.

3. Terkip:

Nane .....1 tutam

Ayva .....1 adet

Ayva parçalanır, yeteri kadar **su** ile kaynatılır ve içilir.

4. Terkip:

Birer çay kaşığı **karanfil** (çekilmiş) içmelidir.

Kereviz tohumu .....25 gr.

Anason .....25 gr.

Pelit.....25 gr.

Hazırlanışı:

Maddeler çekilir. Toz yapılır.

Kullanılışı:

Bir bardak **su** ile birer çay kaşığı yutulur.

KUVVET İÇİN

1. Zencefil .....50 gr.

Şeker .....150 gr.

Bu maddeler toz yapılarak bir kavanoza konulur. Kış günlerinde akşam yemeklerinden sonra beş gram yutulur.

Bu terkip:

Cinsel gücü aşırı derecede artırır. Erkeklik suyunu da fazlalaştırır. Vücudu kuvvetlendirir.

2. Turp rendelenerek **bal** ilave edilir, karıştırılır. Kahvaltıdan sonra birer kaşık yutulur.

3. Süt, çekilmiş **badem** ile kaynatılıp koyulaşınca içilir.

4. Siyah kara üzümle çubuk halinde **kınakına** iyice kaynatılıp elde edilen mayiden yemek aralarında yarımşar fincan içilir.

KUVVET MACUNU

Zencefil.....50 gr.
Çam fıstığı.....50 gr.
Havlıcan .....25 gr.
Çörek otu .....25 gr.
Bal.....1500 gr.

Hazırlanışı:

Çok hafif ateşte **bal** ısıtılır, toz haline getirilmiş maddeler bala iyice karıştırılır. Cam bir kavanoza konarak saklanır.

Kullanılışı:

Kahvaltıdan sonra bir kaşık, akşam yemeğinden sonra bir kaşık yutulur.

Faydası:

Vücudu zindeleştirir. Unutkanlığa karşı iyi gelir. Beyin damarlarını ve nefesi açar.

M

MAFSAL İLTİHAPLANMALARINDA

1. Havuz + sarımsak:

Bu gıdaları yemeyi alışkanlık haline getiriniz.

2. 4 adet **enginar** yaprağını kıyarak çay gibi demleyip günde 4-5 bardak içiniz.

MAFSAL AĞRISINDA

1. Terkip:

Zeytinyağı .....100 gr.
Çörekotu yağı .....30 gr.
Bal.....100 gr.
Çam sakızı .....30 gr.

Çam sakızı toz yapılır, maddelerin tamamı bir şişeye konularak iyice karıştırılır. İkiye bölünerek sabah ve akşamları içilir. İçildiği gün soğuk **su** içilmez. Bu terkip, soğuktan meydana gelen bütün hastalıklara, mafsal ağrılarına, uyuşukluklara, felce karşı şifalıdır.

Cinsel güçsüzlüğü olanlar içerlerse cinsel gücü artırır. *[Tezkere, 1/184]*

2. Terkip:

Sarımsak düdüklü tencerede pişirilip yenilmelidir.

3. Terkip:

Sarımsak yağı ile mafsal sabah-akşam masaj yapılmalıdır.

4. Terkip:

Kına ile sabun yoğrulup lapa biçiminde sarılmalıdır.

5. Terkip:

Ebegümeci otunu lapa biçiminde kaynatılır. Sıcak sıcak ağrıyan mafsallara tatbik ederek sarılır.

6. Terkip:

Kaymak, haşlanmış **incir, çemen,** (çekilmiş) **papatya, iç yağı** (tuzsuz **tereyağı, zeytinyağı** gibi).

Bu maddelerin karışımından lapa yapılır. Ağrıyan ve şiş olan yere tatbik edilir.

MAYASILDA

1. Zeytinyağı .....25 gr.
Asitborik.....10 gr.
Gliserin .....25 gr.

Bu maddelerden bir merhem yapılır. Hasta olan yerlere sürülür.

2. Ardıç katranı .....250 gr.
Arpa .....yeteri kadar

Hazırlanışı:

Evvela **arpa** ayıklanıp toprak bir tencerede kavrulacaktır. Sonra çekilerek toz haline getirilecek, **ardıç katranı** ile yoğrularak fındık büyüklüğünde haplar yapıla-

cak. Birbirine karışmaları için çekilmiş undan ilave edilir. Böylece ilaç hazırlanmış olur.

Kullanılışı:

İki saatte bir, bir adet bu haptan yutulursa, Allah'ın izni ile mayasıldan eser kalmaz.

MAKAT MAYASILI

Şap (yakılmış külleri) .....2 çay kaşığı
Ardıç katranı .....2 kaşık
Sirke .....2 kaşık

Terkip yapılır. Sabah-akşam merhem gibi sürülür.

MESANE KANAMASI

Hıyar usaresi, semizotu usaresi, yabani nane usaresi, dereotu usaresi. Bu usareler teker teker içildiği gibi karma yapılır. Günde 3-4 bardak içilir.

MESANEDE KUM OLSA

Karpuz fırında pişirilir, suyu sıkılarak çıkarılır, hastaya içirilirse kumu döker.

Eritilmiş tavuk yağı bir fincan

İçmek, ağrının dinmesini ve kumun düşmesini kolaylaştırır.

MESANE İLTİHABI

1. Fasulye kabukları kaynatılır, bardak bardak içilir.

2. Papatya çiçekleri ıhlamur gibi hafifçe kaynatılır ve içilir.

3. Söğüt ağacı kabukları kaynatılır, günde üç bardak içilir.

MESANE KANAMASI

Hıyar usaresi,
Semizotu usaresi,
Yabani nane usaresi,
Dereotu usaresi.

Bu usareler teker teker içildiği gibi karma yapılır. Günde 3-4 bardak içilir.

MESİR MACUNU

Bu macun Merkez Efendi'nin terkibidir:

Karanfil.....7,5 gr.
Yeni bahar.....7,5 gr.
Zencefil.....15 gr.
Karabiber.....37,5 gr.
Kişniş.....7,5 gr.
Havlıcan.....3,5 gr.
Kebabiye.....40 gr.
Hindistan cevizi.....7,5 gr.

Anason ..... 3,5 gr.
Sakız ..... 3,5 gr.
Hıyarşenbih ..... 45 gr.
Safran ..... 2,5 gr.
Tarçın ..... 22,5 gr.
Udulkahr ..... 3,5 gr.
Çöpçini ..... 3,5 gr.
Hardal ..... 3,5 gr.
Mürsafi ..... 15 gr.
Miyen balı ..... 22,5 gr.
Rezene ..... 3,5 gr.
Kimyon ..... 3,5 gr.
Tarçın çiçeği ..... 30 gr.
Çörek otu ..... 7,5 gr.
Darüfülfül ..... 3,5 gr.
Râvend çini ..... 7,5 gr.
Limon tuzu ..... 2,5 gr.
Kakula ..... 22,5 gr.
Sinameki ..... 18 gr.
Vanilya ..... 1 gr.
Portakal kabuğu ..... 15 gr.
Üzüm suyu ..... 312,5 gr.
Bal ..... 2000 gr.

Hazırlanışı: Sert olan meddeler un haline getirilir, bir elekten geçirilir. Elekten geçirilen bu maddeler sıvı maddelere karıştırılarak macun yapılır, bir kavanoza koyulur. Günde üç kaşık yutulur.

Şifası: Bu macunu yiyenler hastalığa yakalanmaz. Ağrı ve sızı çekmezler.

Zehirli hayvan ısırmasından korunurlar.
Cinsel yönden güçlenirler.
Bağırsakları kuvvetlendirir.
Kan yapar.
Vesveseye,
şekere karşı iyi gelir.
Baş dönmesine,
deliliğe,
göğüs ağrılarına ve öksürüğe karşı da çok faydalıdır.
Binbir çeşit hastalık için şifalı bir macundur.

MİDE AĞRISINDA

1. Terkip:

Kimyon .....10 gr.
Karabiber .....5 gr.
Zencefil.....10 gr.
Tuz .....5 gr.
Çam sakızı .....10 gr.
Şeker .....40 gr.

Hazırlanışı:

Bu devalar toz yapıldıktan sonra karıştırılır, temiz bir kavanoza koyulur.

Kullanılışı:

Yemeklerden önce bir çay kaşığı yutulur.

2. Terkip:

Limon.....1 adet
Kahve.....1 çay kaşığı

Limon sıkılarak elde edilen suya kahve ilave edilip içilir.

3. Terkip:

Limon.....1 adet
Nane.....1 avuç
Su.....yeteri kadar

Bu maddeler kaynatılıp birer çay bardağı içilir.

4. Terkip:

Kekik.....1 demet
Fesleğen.....1 demet

Kaynatılarak günde 3-4 çay bardağı içilir.

5. Terkip:

Hindistan cevizi.....1 adet

Toz haline getirilip, **su** ile yutulur.

6. Terkip:

Karanfil.....1 tutam
Limon kabuğu (kıyılmış) 1 adet

İki bardak **su** ile kaynatılır. Günde üç kere birer çay bardağı içilir.

7. Terkip:

Tarçın.....1 tutam
Zencefil.....1 tutam

Kaynatılıp birer fincan içilir.

MİDE NEZLESİ

Nane.....1 tutam
Kekik.....1 tutam

Yeteri kadar **su** ile kaynatılıp çay gibi içilir.

1. Karanfil.....3 gr.

Karanfil toz haline getirilir. **Kahve** veya bir bardak **su** ile aç karnına içilir. Altı saat yemek yenmezse üşütmeden meydana gelen mide rahatsızlığını ve soğuktan meydana gelen arazları şifaya kavuşturur.

2. Hindistan cevizi.....yarım

Yarım **hindistan cevizi** toz yapılıp, sıcak **su** ile yatmadan önce yutulursa, mide rahatsızlanmasına karşı bir iksirdir.

3. Zencefil .....50 gr.

Bal.....250 gr.

Macun yapılarak aç karnına birer kaşık alınır. 2-3 saat bir şey yenmez. Meyvelerden de perhiz yapılır.

MİDEYİ KUVVETLENDİRME

Nane, çok kuvvetli bir bitkidir. Mideyi kuvvetlendirir. Hıçkırığı keser.

Demet demet yenmeli veya kaynatılarak içilmelidir.

MİDE YANMASI

1. Terkip:

Dereotu suyu birer bardak içilir.

2. Terkip:

Helile.....20 gr.

Semizotu tohumu .....20 gr.

Şeker .....40 gr.

Toz haline getirilir, yemeklerden sonra bir çay kaşığı alınır.

MİDE GAZI

1. Tarçın: Yemeklerden sonra 1 çay kaşığı yutulur.
2. Yemeklerden sonra bir çay kaşığı **kimyon** içiniz.
3. Yemekler ile birer demet **nane** yiyiniz.
4. **Dereotu suyu** birer bardak içilir.

MİDE VE ONİKİ PARMAK ÜLSERİ

1. Papatya.....1 demet
Ihlamur gibi kaynatılıp içilir.
2. Patates usaresi .....1 bardak
Birer bardak içilir. Aç olarak içilmesi tercih edilmelidir.
3. Nar kabuğu (çekilmiş) .....1 bardak
Bal .....5 bardak
Bu maddeler karıştırılıp macun haline getirilir. Günde 4-5 kaşık yutulur.

MİDE TÜMÖRÜ

★ **Mesteki + Günlük** çekilir, birer çay kaşığı alınır, yeteri kadar **bala** karıştırılır ve yutulur. Sabah, öğle, akşam üç defa tekrarlanır.

★ **Sinirlik yaprağı** ince olarak kıyılır, demliğe konarak 15 saniye kaynatılıp, 30 dakika demlendikten sonra su gibi içilir.

MİGREN

1. Terkip:

Migren hastası olan kişinin her yemekten sonra iki kaşık **bal** yutması migren nöbetini uzaklaştırır. Hastanın bulunduğu odada **sirke** kaynatılır, ayrıca hasta üzerine eğilerek buharını teneffüs eder. Bu uygulama ikinci defa gelecek migren ağrısının hafif gelmesini sağlar.

2. Terkip:

Kafur.....nohut kadar
Gül suyu.....yarım fincan

Kafur gül suyuna karıştırılarak ezilir. Bu mayiden burun deliklerine sürülür.

3. Terkip:

Migren olan yerin bir aksi tarafına kulağın üzerine bir tutam **sedef çiçeği** bağlanırsa migren geçer. *[Firdevs, 528]*

İnsan saçını başında bulunduran migrenden kurtulur.

MİKROPLU İSAL

Sarımsak .....1 baş

Mikroplu ishallerde **sarımsak** yenilir.

MİKROP ÖLDÜRÜCÜLER

Soğan, sarımsak, lahana. Bu maddelerin usaresini içmek veya yemek mikropları öldürür.

MUHABBET İÇİN

Horozun ödü zeytinyağı ile kaynatılıp, tenasül uzvuna sürüürse cinsî münasebet yapandan hanımı ayrılmaz.

N

NASIR

Nasırlara karşı aşağıdaki terkipler uygulanır:

★ **Soğan yağlı et**le pişirilir, **zeytinyağı** ile merhem haline getirilir, nasır üzerine koyulur.

★ **Kuru incir** kesilerek üzerine **kına** koyulur ve üç akşam nasır üzerine sarılır.

★ **Domates,** nasır üzerine koyulursa, nasırı yumuşatarak yerinden çıkarır.

NAZAR

Nazar değmemesi için aşağıdaki terkipler yapılır:

★ Evin bir kenarına **zeytin ağacı** veya **böğürtlen dikeninin** iri dalı koyulur.

★ Nazar değen, bir parça **şap** ile tütsülenir. Geriye kalan şap posası evin bir kenarına koyularak saklanır. Bu ameliyeden sonra o aileye nazar değmez.

NEFES DARLIĞI

1. Terkip:

Isırgan tohumu, bal ile macun haline getirildikten sonra 3-5 kaşık yutulur.

2. Terkip:

Şu maddelerden bir terkip yapınız:

Çam fıstığı.....10 gr.
Çam sakızı .....10 gr.
Şalgam tohumu .....10 gr.
Anason .....10 gr.
Isırgan tohumu .....10 gr.
Karanfil .....10 gr.

Bu maddeleri bir mikserde toz haline getirip yeteri kadar **bal** ile macun yapınız. Sabahları aç karnına 10 gr. yemeye devam ediniz. Allah'ın izni ile nefes darlığı ve öksürükten halas olacaksınız.

3. Terkip:

Karanfil .....50 gr.

Hazırlanışı:

Bu maddeler toz haline getirilerek yeteri kadar **bal** ile macun yapılır. Bir kavanozda saklanır.

Kullanılışı:

Sabahları kahvaltıdan bir saat önce 10 gram kadar yutulur.

4. Terkip:

Deniz kadayıfı (aktardan) alınır; bir miktar cezvede

kaynatılıp, biraz **şeker** ilave edilerek içilirse, bronşit için çok iyi bir ilaçtır.

5. Terkip:

Beyaz turpun sivri tarafı kesilerek, içi iki santim kadar oyulacak ve büyük bir iğne ile delinip, oyulan yerin içine **toz şeker** doldurularak bir kase içerisinde oturtulacaktır. O deliklerden sabaha kadar birkaç damla damlayacaktır. Bu sudan aç karnına içilecektir. Yine aynı turp, bardağa koyularak ertesi sabah içilmelidir. Hastalık geçene kadar buna devam etmelidir.

NEFES YOLU HASTALIKLARI

★ Nefes yollarının hastalıktan korunmasında, bademcik iltihabında, kuru öksürükten arındırmada ve akciğeri mikroplardan temizlemede:

★ Yemekler ile birlikte **sarımsak** yenilmeli. Akşamları yatarken 3-4 diş **sarımsak** çiğnenerek yutulmalı ve bu ameliyeye hastalık ortadan kalkıncaya kadar devam edilmelidir.

NEFRİT (MÜZMİN BÖBREK İLTİHABI)

★ **Kereviz** .....250 gr.
Mısır püskülü .....50 gr.
Arpa .....50 gr.
Kiraz çöpü .....20 gr.
Maydanoz .....20 gr.
Kaynatılır, günde 3+4 defa birer bardak içilir.

NEŞELİ YAŞAMA

Bedbinlikten, stresten ve sıkıntılardan kurtulup neşeli yaşamak için terkipler:

★ **Ödağacı, anason** kaynatılıp birer bardak içilmeli.

★ Sabahleyin kalkıp kimse ile konuşmadan zeytin ağacına bakan kimse akşama kadar sıkıntısız ve neşeli bir gün geçirir.

★ **Üzüm ağacı**na bakan kimse neşeli bir gün geçirir.

★ **Hatmi ağacının çiçeği** başındayken kim ona bakar ve etrafında üç defa dönerse neşesi devamlı olur, kalbi ferahlar, yüzü de nurlanır.

NEVRASTENİYE KARŞI

(Vücudun aşırı derecede yorgunluk ve bitkinliği)

★ **Kuru üzüm .....150 gr.**

Karabiber .....10 gr.

Birlikte yenir.

NEZLEDE

1. Terkip:

Dereotu tohumu .....1 fincan

Kereviz tohumu .....0,5 fincan

Kekik .....0,5 fincan

Papatya .....0,5 fincan

Beş çay bardağı dolusu **su** ile yarısı kalana kadar kaynatılır. Süzülür ve içilir.

2. Terkip:

Acilen şifası için kavrulmuş **fındıkla kara biber** yenir.

3. Terkip:

Şeker.....1 tatlı kaşığı
Kükürt.....1 çay kaşığı

Kor üzerine atılarak çıkan dumanı buruna çekilmelidir.

4. Terkip:

Erik yaprağını çiğneyerek, suyunu yutunuz. *[İbni Sina, el-Kânûn, c. 1, sh. 258]*

5. Terkip:

Kekik.....3 kaşık
Su.....1 bardak

Üç dakika kaynatılıp üçe bölünerek sabah, öğle, akşam içilir.

6. Terkip:

Zeytin yaprağı.....1 avuç
Zeytin ağacı kökü.....1 avuç

Bu maddeler iki bardak **su** ile kaynatılır. Elde edilen buharına burun ve ağız tutularak teneffüs edilir.

Bu terkip, ağız ve burundan rutubetleri almak sureti ile nezleden halas eder. Çok kıymetli bir ilaçtır.

7. Terkip:

Mangala bir adet **şeker** atıp yanmakta ve duman neşretmekte iken dumanı buruna çekilmelidir.

8. Terkip:

At kestanesi kazınarak buruna enfiye gibi çekilir.

9. Terkip:

Fındık (kavrulmuş) .....50 gr.
Karabiber .....10 gr.
Birlikte yenir.

Ö

ÖKSÜRÜK

1. Terkip:

Zencefil.....3-4 parça
Bal.....1 kaşık

Hazırlanışı:

1,5 su bardağı **su** ile **zencefil** 2-4 dakika kaynatılır. **Bal** ilave edilerek tatlandırılır.

Kullanılışı:

Sabah ve akşamları içilir.

2. Terkip:

Karabiber .....10 gr.
Isırgan tohumu .....10 gr.
Kimyon .....10 gr.
Çemen .....10 gr.
Bal.....150 gr.

Hazırlanışı:

Sert maddeler toz yapılır. **Bal** ile macun haline getirilir.

Kullanılışı:

Günde 3-4 defa birer tatlı kaşığı alınarak ağızda yavaş yavaş eritilir.

3. Terkip:

Çam sakızı .....50 gr.

Hazırlanışı:

Mikserde çekilir, yemeklerden bir saat önce bir çay kaşığı yutulur.

4. Terkip:

İnciri süt ile pişirip yemek şiddetli öksürüğü keser.

5. Terkip:

Sünger içindeki taşı boyuna asmak da, öksürüğe karşı faydalıdır.

6. Terkip:

Kafuru boyna asmak da öksürüğe karşı faydalıdır.

7. Terkip:

Bir **elmanın** tepesini açarak içine iki leblebi kadar **ak günlük** koyarak hafif ateşte pişirip yiyiniz.

8. Terkip:

Zencefil.....10 gr.

Nöbet şekeri .....10 gr.

Bu maddeler toz haline getirilir. Birbirine karıştırıldıktan sonra günde dört defa birer çay kaşığı yutulur. Mümkün olduğu kadar az su içilir.

9. Terkip:

Her sabah iki leblebi kadar **çam sakızı** yutulur.

10. Terkip:

Ense kökünden kuyruk sokumuna kadar dört parmak

genişliğinde **bal** sürülüp, üzerine **tönbeki** ekmeli ve bir fanila ile kapamalı.

11. Terkip:

Rafadan **yumurta** içilirse, göğüste hasıl olan huşunete, öksürüğe ve ses kısıklığına ve kan tükürmeğe karşı iyi gelir.

12. Terkip:

Soğan.....**1 adet**

Su.....**2 bardak**

Bal.....**yeteri kadar**

Hazırlanışı:

Soğan doğranılarak kaynatılıp **bal** ile tatlandırıldıktan sonra içilir. Bu terkip günde üç defa tekrarlanmalıdır.

13. Terkip:

Sarımsak.....**1 adet**

Bal.....**1 kaşık**

Sarımsak hamur haline getirilir, **bal** ile macun yapılır. Yemeklerden sonra birer kaşık yutulur.

14. Terkip:

Limon.....**1 adet**

Gliserin.....**2 kaşık**

Bal.....**yeteri kadar**

Limon.....**1 adet**

Hazırlanışı:

Limon on dakika kaynatılıp, iki parçaya bölünerek bir bardağa sıkılır. İki çorba kaşığı **gliserin** ilave edilir. Bardağın boş kalan kısmına **bal** koyup iyice çalkalanır. Artık ilaç hazırlanmıştır.

Kullanılışı:

Yemeklerden önce günde dört kere bir kaşık içilir. Veya yatmadan önce bir kaşık, geceleyin bir kaşık, kahvaltıdan önce bir kaşık, öğleden önce bir kaşık, ikindi üzeri bir kaşık, yatsı vakti bir kaşık, yatarken bir kaşık içilmelidir.

ÖDEM

★ **Fasulye kabuğu .....1 avuç**
Su .....1 bardak
Hafif ateşte kaynatılıp içilir. Ayrıca **armut** yenilir.

★ **Maydanoz .....1 demet**
Bir kapta kaynatılıp bardak bardak içilir.

P

PARAZİT

Yirmi dört saat **sirkede** ıslatılmış **nohut** aç karnına yenirse parazitleri düşürür. Öğlene kadar yemek yenmeyecektir.

PENİSİ KUVVETLENDİRMEK İÇİN

Bal ile **zencefil** macun haline getirilir. Yemeklerden sonra birer kaşık leblebi unu ile yenir.

Et suyu içmek, **rafadan** yumurta yemek de cinsel gücü artırır.

Aşırı zevk için: Zencefil ağızda çiğnenir. Ağızdaki tükürük penise sürülürse zevk doruğa ulaşır.

Siyah tavuköd: Siyah tavuköd, cinsel uzva sürülürse eşler arasında aşırı sevgiye sebep olur.

PENİS SERTLEŞMEMESİ DURUMUNDA

Penis sertleşmemelerinde aşağıdaki terkipler uygulanır:

★ Penise **sarmısak yağı** sürülür.

★ **Sarmısak, tere tohumu, tarçın** havanda toz haline getirilir. **Susam yağı** ile macun yapılır. Aç karnına fındık kadar yutulur.

★ 2 gr. **turp tohumu** toz yapılır. **Zeytinyağı** ile kaynatılır. Elde edilen mayi penise sürülür.

★ **Nohut** kaynatılır, suyu aç karnına birer bardak içilir.

PİŞMEYEN YEMEKTE

Pişmeyen yemeğin içine bir parça **soda** veya **ebegümeci** veya bir avuç **karpuz çekirdeği** atılarak pişirilirse çabuk pişirilmesini sağlar. *[F. 590]*

PROSTAT VE İDRAR YOLLARI İLTİHABINDA

1. Terkip:

Soğan .....1 baş

Hazırlanışı:

Soğan güzelce kıyılır. **Zeytinyağı** ve **sirke** ile salata halinde hazırlanır.

Kullanılışı:

Salata olarak yenir. Her yemekte hazırlanarak yemeyi de ihmal etmemelidir.

2. Terkip:

Kabak usaresi.

Kullanılışı:

Sabah, öğle ve akşamları birer bardak içilmelidir.

3. Terkip:

Kabak çekirdeği .....1000 gr.

Hazırlanışı:

Kabak çekirdeği mikserde çekilir. Bir kavanoza koyulur. Günde 4 defa yemeklerden bir saat önce bir çorba kaşığı bir bardak **lahana usaresi** ile içilir ve devam edilir.

4. Terkip:

Karnıbahar + brokoli

Herbirinden birer adet alınarak bıçakla küçük parçalara bölünür. Temiz kapta 5+6 bardak su ilâve edilerek kaynatılır. Akşamdan hazırlanan bu maddeler sabahtan içilmeye başlanır ve o gün tüketilir. Akşamleyin yeniden tekrar hazırlanır.

Bu uygulamaya en az 21 gün devam edilir.



RAHİM HASTALIKLARI

Kekik, nane, papatya, kimyon, anason, kereviz, kereviz tohumu, karanfil, hindistan cevizi, tarçın, gül, ayva, hindiba, marul, semiz otu.

Bu maddelerden bir tanesi kaynatılır, günde üç çay bardağı içilir.

RAHİM İLTİHABI

1. Terkip:

Hıyar çekirdeği .....150 gr.
Buğday .....150 gr.
Çemen .....150 gr.
Zeytinyağı .....100 gr.
Susam yağı .....100 gr.

Hazırlanışı:

Sert olan maddeler çekilir, bir tencereye koyulur. Yeteri kadar **su** ve yağlar ilave edilir. Hafif ateşte kaynatılır. Lapa haline gelince sıcak olarak ağrıyan mafsal

üzerine koyularak bir bezle kaplanır. 24 saat kalması sağlanır. Birkaç defa tekrarlanmalıdır.

2. Terkip:

Tavuk yağı.....50 gr.
Ördek yağı .....50 gr.
Kaz yağı .....50 gr.
Sığır kemiği iliği .....50 gr.
Karabiber .....50 gr.

Bu maddeler, lapa haline getirilir. Ağrıyan mafsala lapa biçiminde tatbik edilir.

3. Terkip:

Anason .....10 gr.
Meyan kökü .....10 gr.
Zencefil.....15 gr.

Bir buçuk litre **su** ile yarısı kadar kalıncaya kadar kaynatılır. **Bal** ile tatlandırılır. Yemeklerden sonra bir çay bardağı içilir.

ROMATİZMA - SİYATİK - MAFSAL ROMATİZMALARI

ARTRİT (Eklem Romatizması)

Vücudunuz Sizi Hastalığa Karşı Uyarır

BOYUN: Boyundaki artrit, kollarda uyuşmaya, hareket kabiliyetinin azalmasına yol açıyor.

KALÇA: Kasık ağrıları, uyluğa giren kısa süreli ağrılar, bu bölgedeki artritin ilk belirtileridir.

ELLER: Parmak ucu ve diplerinde ağrı yaşanıyorsa, sıcak suyla yıkanan eller riski azaltıyor.

OMURGA: En çok omurgadaki eklemler etkileniyor. Tedavisi diğer bölgelere göre daha zor.

Hangi Egzersizler Yapılabilir?

Suda hareket edin: Su içinde yapılan egzersizlerin etkili olduğu belirtiliyor.

Bisiklete binin: Özellikle pedal çevirmek diz kapakları için olumlu etki ediyor.

Yürüyün: Eğer şiddetli ağrınız yoksa, eklemlerinizi açmanın en iyi yolu yürümektir.

Artriti Önlemek Sizin Elinizde

Şu ana kadar eklem rahatsızlığı için kesin bir önlem bulunamamış olsa da, uzmanlara göre şunlara dikkat etmemiz gerekiyor:

Hareket edin: Düzenli olarak eklemlerinizi hareket ettirmeye çalışın. Faydalı hareketleri işyerinde oturduğunuz yerde dahi yapın.

Zayıf kalın: Aşırı kilolu olmak, eklemlerdeki baskıyı artırır. Özellikle de kalça ve dizde.

Kaslarınızı geliştirin: Bir uzmana danışarak kaslarınızı güçlendirin.

1. Pamuk
Saf ispirto
Kafur

24 saat **ispirto** içinde bırakılır. Sonra da bu karışım ağrı hissedilen mahalle sürülerek masaj yapılır. Bir bez ile üzeri sarılır.

2. Alabalık yağı

Ağrıyan yere **alabalık yağı** ile masaj yapılır. Bir yünlü kumaş ile sarılır.

3. Kafur.....2 şeker kadar
İspirto .....500 gr.
Acıkavun suyu.....1 fincan

Mayi halindeki bu ilaç ile masaj yapılır. Üzerine kavrulmuş sıcak kum konulur.

4. Kafur, üç şeker büyüklüğü kadar,
Zeytinyağı .....500 gr.

Bu maddeler eritilir, mayi haline getirilir, masaj yapılır.

5. Zencefil
Havlıcan
Hazırlanışı:

Bu maddelerden ikişer parça üç bardak **su** ile kaynatılır. Tok olarak günde 3 defa birer bardak içilir.

6. Çok ağrılı kırmızı ve sert şişliklerde:
Sakız, bal mumu, zeytinyağı, asitborik.

Bunlardan kafi miktar alınarak eritilip bir merhem yapılır. Hasta olan uzvun üzerine sıcak olarak koyulup bir tülbent ile bağlanır.

7. Yün veya yünden yapılmış kumaş, (en iyisi keçedir).

Hasta olan uzuv yün veya yünden mamul kumaş ile sarılmalıdır.

8. Sıcak su.....1 bardak

Kahvaltı veya yemeklerden önce birer bardak içil-

melidir. Yatarken de bir bardak içilmelidir.

9. Sıcak ve kuru hava.

Hasta, havası rutubetsiz ve sıcak olan mahallerde oturmayı tercih etmelidir.

10. Söğüt ağacının kabuğu.....30 gr.

Su .....3 bardak

Bu maddeler kaynatılır, yemeklerden sonra birer bardak içilir.

11. Papatya çiçeği.....200 gr.

Bir tülbent içine konularak kaynatılır. Ağrılı olan yerin üzerine sıcak olarak koyulur ve bağlanır.

12. Taze **kuyruk yağı** dilim yapılır. Üzerine **karabiber** serpilerek ağrıyan mafsala üç gün sarılır. Bu uygulama kireçlenmeyi de çözer.

Ağrılı Romatizma:

Sarımsakla sirke hamur haline getirildikten sonra şişlikler üzerine tatbik edilir.

13. Her gün düzenli olarak **sarımsak** yenilmelidir.

14. Romatizmadan meydana gelen şişkinlikler için:

Kükürtlü banyolardan faydalanınız.

Hurma yiyebilirsiniz

Romatizma ve siyatikte:

Kereviz tohumu, çörek otu ve günde 3x1 kaşık yutulmalıdır.

Romatizma ve çeşitli ağrılara karşı:

Çörek otunu bal ile macun haline getirerek yemeklerden sonra birer kaşık yutunuz.

15. Zencefil .....**20 gr.**
Kimyon .....**20 gr.**
Karabiber .....**20 gr.**
Nane .....**20 gr.**

Hazırlanışı:

Bu devalar toz yapıldıktan sonra bir kavanoza koyularak karıştırılır. Muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Bu devadan sabah 4 gram, öğle 4 gram, akşam 4 gram **su** ile yutulur.

16. Bir adet **limon** bir bardak suya sıkılır, birer çay kaşığı **günlük** ile yemeklerden sonra içilir. Günde üç defa tekrarlanır.

17. Kedi otu.....**10 gr.**
Mesteki.....**10 gr.**
Tarçın.....**10 gr.**
Kereviz tohumu .....**10 gr.**
Üzerlik tohumu .....**10 gr.**

Öğütülerek un haline getirilir **bal** ile yoğrularak macun yapılır, cam bir kavanozda muhafaza edilir.

Ilık **su** ile 3 gr. yutulur.

RUHÎ BUNALIMDAN KURTULMAK İÇİN

Bu hastalığa yakalanan kimse yalnız oturmayı sever, az şeye darılır, hezeyan eder ve korkar:

Bu sevdadan meydana gelen bir hastalıktır. İnsanın zannını tabiî mecrasından çıkarıp düşüncesini bozar. Yemeklerden sonra karnı ve midesi şişer, hazmı bozu-

lur, kulağı çınlar, gözleri kararır, başı ağrır, kalbi çarpıntı yapar ve bu belirtiler sıtma nöbeti gibi hastaya gelir.

Bu hastalığın ilâcında üç şeye riayet etmek lâzımdır:

★ **a)** Vücudun mecralarını açıcı devalar kullanmak, **papatya** kaynatıp içmek gibi.

b) Bedenin kuruluğunu giderip ıslatıcı şeyler kullanmak, **şeker, bal** gibi.

c) Mideye, karaciğere ve dalağa kuvvet verici devalar kullanmak, **marul, salatalık, hindiba** gibi.

★ İnciye çok bakmak, insanı ruhî sıkıntıdan kurtarır, deniyor.



SAÇ BAKIMI-SAÇ DÖKÜLMESİ KUVVETLENDİRİLMESİ

1. Terkip:

Enginarın bütün kısımları kıyılarak yeteri kadar **su** ile kaynatılır, elde edilen su ile her gün yatmadan önce saçlar ovularak masaj yapılarak yıkanır.

2. Terkip:

Rezene.....10 gr.

Mikserde öğütülür, günde üç defa bir çay kaşığı yutulur.

3. Terkip:

Her gün 5 gram **kuşburnu** yutanın saçlarına ak düşmez.

4. Terkip:

Hindistan cevizi yağı.....50 gr.
Zeytinyağı .....50 gr.
Çörek otu yağı.....50 gr.

Bu devalar terkip yapılarak bir şişeye koyularak saklanır.

Sabah ve akşam saç dipleri bu yağ ile masaj yapılır.

5. Terkip:

Yumurta.....1 adet

Kullanılışı:

Banyoda yıkandıktan sonra bir adet **yumurta** kırılarak saçların dipleri 3 dakika parmak uçları ile masaj yapılır. Ilık **su** ile durulanarak banyodan çıkılır. Her banyodan sonra bu terkibi uygulayanın saçları güçlenir, dökülmez, beyazlanmaz.

6. Terkip:

Saçları kuvvetlendirmek için, **pazı yaprakları** hafifçe kaynatılıp bununla saçlar yıkanır.

7. Terkip:

Böğürtlen dikenlerinin kökleri su ile kaynatılarak her sabah saçlar yıkanmalıdır.

8. Terkip:

Pırasa usaresi.....500 gr.

Koç ödü.....1 adet

Bu maddeler birbirine karıştırıldıktan sonra, sabah ve akşam saçların dipleri bu mayi ile masaj yapılır. Bu uygulama saçların dökülmesini önler.

9. Ölmüş keler (kertenkele) yakılarak külleri **zeytinyağı** ile merhem yapılır. Saç çıkması istenen yerlere sürülür. Saçları kuvvetlendirir, gürleşmesini sağlar. Çok kıymetli bir ilaçtır. *[N. Efendi]*

SAÇ DÖKÜLMESİ

Saçların dökülmesini önlemek için aşağıdaki terkipler uygulanmalıdır:

★ **Sarımsak, kabukları** ile dövülür, **zeytinyağı** ile mayi yapılır ve saçlara sürülür.

★ **Bal** ve **soğan** mayi haline getirilir ve saçlara sürülür.

SAÇKIRAN

Saçların ve kılların dökülmesinde tavsiye edilen terkipler:

★ **Sarımsak tuza** batırılarak saçların döküldüğü yere iyice sürülür.

★ **Sirke ruhu** onar gün ara ile birer defa sürülür. (2-3 defa tekrarlanır.)

SAÇ KEPEKLENMESİ

1. Sodalı su ile saçlar yıkanır.

2. Kepekli yere sabah ve akşamları **sirke** sürülür.

SAÇ BOYAMA

1. Terkip:

Sıcak **su** içinde **kına, çekilmiş karanfil** çırpılır, üzerine **üzüm sirkesi** koyulur. Hamur yapılır. Kına gibi saçlara sürülürse saçlar boyanır.

2. Terkip:

Servi kozalağı ve **servi kabuğu** yeteri kadar **sirke** ile kaynatılır. Saçlara dökülerek masaj yapılırsa saçlar boyanır.

3. Terkip:

Kara dut yaprağı, kara üzüm yaprağı, siyah incir yaprağı eşit miktarda bir kaba koyulur. Yağmur suyu ile yaprakların rengi suya çıkıncaya kadar iyice kaynatılır. Elde edilen bu mayi ile saçlara masaj yapılır.

SAFRA KESESİ TAŞI

Safra taşının düşürülmesi için aşağıdaki terkipler uygulanmalıdır:

1. Terkip:

Birkaç saatte bir 100-200 gr. **zeytinyağı** içilir.

2. Terkip:

Günde 100-400 gr. **turp** yenilir. Ayrıca bu maddeler limon, zeytinyağı ile salata yapılıp yenebilir.

3. Terkip:

Turp usaresi .....100-400 gr.
Şeker .....yeteri kadar

Her gün bu miktarlar dört parçaya bölünerek içilmelidir.

4. Terkip:

Nane .....1 demet
Su .....2 bardak

Bu maddeler kaynatılır, sabah ve akşamları birer bardak içilir.

5. Terkip:

Elma .....2 adet
Su teresi .....1 demet

Bu gıdalardan bolca yenilmelidir.

SARA HASTALIĞI

1. Hasta, zor ve ani hareketlerden sakınmalıdır. Kendisi için zararlı olan şeylerden mümkün mertebe uzaklaşmalı.

Nöbeti gelince dilini ısırmaması için hastanın dişlerinin arasına zararsız bir şey koyulmalıdır. Ağzında meydana gelen köpük silinmelidir. Boynu geriye doğru kıvrılarak rahat nefes alması sağlanmalıdır.

Günde üç fincan **kahve** içmek hastalığın gelmemesi için faydalıdır. İbni Baytar: **"Mandanın tırnakları yakılarak külleri suya karıştırılır içilirse sara için faydalıdır."** demiştir. Pamuklu bir bez yakılarak dumanı hastanın burnuna tutularak koklattırılır.

2. Deniz kaplumbağasının kemiği çekilerek un haline getirilip bir miktar **arpa unu** ile hamur yapılır. Bu hamurdan karabiber büyüklüğünde haplar yapılır. Hastaya sabahları ve akşamları onar adet yutturulursa büyük fayda sağlar.

1. Terkip:

5 gün **turp usaresi** içmek vücuttaki sarılığın peyderpey iyileşmesini sağlar.

2. Terkip:

Kereviz usaresi.....100 gr.

Bal.....100 gr.

Hazırlanışı:

Bu maddeler bir şişeye koyularak çalkalanır. Muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Yemeklerden bir saat önce içilir. Bu bir günlük terkiptir. **Hindiba** yemeyi de ihmal etmemelidir.

3. Terkip:

Hindiba tohumu.....12 gr.

Hazırlanışı:

Tohumlar mikserde çekilerek toz haline getirilir. 125 gram **suya** karıştırılır. 12 saat suda demlenmeye bırakılır. Sonra süzülür. Sabahları aç karnına içilir.

4. Terkip:

Kurt dişi .....1 adet

Zümrüt.....1 adet

Sara hastası olan yukarıdaki maddelerden birini üzerinde bulundurmalıdır.

5. Terkip:

Dağ keçisinin boynuzundan 5 gram toz halinde hastaya içirilirse hastalık zail olur.

6. Terkip:

Boynuna bir **inci kolye** takan kimse, saradan şifa bulur.

7. Terkip:

Hastanın burnuna **karabiber** çektirilir.

SARHOŞLUĞA KARŞI

Kuzgun kanı şaraba katılarak içirilirse, içkiden nefret ettirir.

SARILIK (HEPATİT)

Bu hastalıkta idrar sarıya boyanır. Bu halin sebebi karaciğerin çalışmasında bozukluk, safra yollarında bir iltihabın mevcudiyetidir. Hastaya yağlı ve hayvanî gıdalar verilmez, aşağıdaki terkipler uygulanır:

1. Kereviz veya hindiba suyu.....500 gr.
Bal.....250 gr.

Terkip yapılır, günde 3 bardak içilir.

2. Sararmış iki adet **hıyarın** mikserde suyu çıkarılır. İçine bir miktar **şeker** ilave edilerek aç karnına içilir. **Hıyar suyu** 4-5 gün bu şekilde içilirse gözdeki sarılık geçer.

3. Hindiba salata haline getirilerek yenilir.

4. Yabanî nane kaynatılır, birer bardak içilir.

SEDEF VE BARAS

1. Terkip:

İncir sütü, sirke ve **arpa unu** hamur yapılır. Avuç içine sürülürse sedefe, barasa, kurdeşene karşı iyi gelir.

2. Terkip:

Bal şerbeti, on gün aç karnına birer bardak içilmelidir. Tecrübe edildiği bildiriliyor.

3. Terkip:

Halis **zeytin yağı** bir miktar, bakır kaba koyulur. Paslandıktan sonra pası ile sarımsak dövülerek merhem haline getirildikten sonra yaralara sürülecektir.

4. Terkip:

Adasoğanını sirke ile ezerek merhem haline getiriniz. Hamamda güzelce yıkandıktan sonra elde edilen bu merhemi yaralara sürünüz. Tecrübe edildiği bildiriliyor.

5. Terkip:

At tırnağı yakılır. Külleri eski şarap sirkesi ile merhem haline getirilir ve merhem olarak yedi gün sürülürse hastalık şifa bulur. *[Fatih Millet Kütüphanesi, sh. 2870]*

6. Terkip:

Soğan üsaresi, sirke eşit miktarda karışım yapılır, hasta olan uzuvlara sürülerek güneş banyosu yapılır.

7. Terkip:

Yaralar **sodalı su** ile pansuman yapılır.

8. Terkip:

İncir, incir yaprağı, körpe dalları bir havanda merhem haline getirilerek merhem biçiminde tatbik edilir.

9. Terkip:

Patlıcan.....1 adet

Zeytinyağı.....30 gr.

Yeteri kadar **su** ile iyice haşlanarak bir tülbent içine koyularak sıkılır, suyu alınır. Elde edilen suya zeytinyağı ilave edilir. Su tamamen buharlaşana kadar kaynatılır. Sedef ve lekelere sürülürse hastalığın yavaş yavaş şifaya kavuştuğu görülecektir.

Nohut, bakla, bal, kuru üzüm ve **sabunu** merhem haline getirerek sürünüz.

Turunç kabuğu külünü vazelin ile merhem yaparak yaralara sürünüz.

SESİ GÜZELLEŞTİRME

Zencefil.....1 çay kaşığı

Hazırlanışı:

Bir su bardağı su ile 3-4 dakika kaynatılıp, iki çorba kaşığı şeker ilave edilir. Böylece hazırlanır.

Kullanılışı:

Yemeklerden sonra tok olarak içilmelidir.

Bu terkip ayrıca akciğeri balgamdan da temizler.

SES KISIKLIĞI

1. Terkip:

Arpa .....12 gr.

Hazırlanışı:

Kaynatılır, ağızda, çiğnenerek yutulur. Günde 3-5 defa tekrarlanır.

2. Terkip:

Kereviz tohumu toz haline getirilerek bir kaşık alınır, bir bardak **süt** ile kaynatılır. İçilirse çok faydalıdır.

3. Terkip:

Kekik yağı .....1 gr.

Kullanılışı:

Bir tane **şekere** bir damla damlatılır. Ağızda yavaş yavaş emilerek yutulur.

4. Terkip:

Çemen .....10 gr.

Tere tohumu.....10 gr.

Kereviz tohumu ..... **10 gr.**
Zencefil ..... **10 gr.**
Anason ..... **10 gr.**
Tarçın ..... **10 gr.**

Mikserde çekilip, **bal** ile macun yapılır. Yemeklerden sonra birer tatlı kaşığı yutulur.

5. Terkip:

Zencefil ..... **12 gr.**
Çörekotu (çekilmiş) ..... **25 gr.**
Zencefil (çekilmiş) ..... **25 gr.**

Yeteri kadar bal ile macun yapılır, yemeklerden sonra birer kaşık kuyutulur.

6. Terkip:

Turp üsaresi, incir hoşafı ile içilir. Taze rafadan **yumurta** içebilir, **lahana** yiyebilirsiniz. Sıcak **suda** eritilmiş **sodalı su** ile gargara yapılmalıdır.

SIRT VE MAFSAL AĞRISI

1. Terkip:

Siyah nohut kaynatılır, bal ile tatlandırılır. Günde 3-4 bardak içilir. İki hafta devam edilir.

2. Terkip:

Ceviz yağı, hardal yağı, badem yağı. Akşamları yatarken bu yağlardan biri ile sırt masaj yapılır. Sıcak bir havlu ile sarılır.

3. Terkip:

Ispanak başlıca gıdamız olmalıdır. Öksürük, verem, göğüs yanması ve nezle-grip hastalıklarına karşı

da ilaç kuvvetinde bir bitkidir. Kansızlığı da ortadan kaldırır.

4. Hurma yemek de mezkur hastalığa karşı çok şifalıdır.

5. Bol bol **incir** yenilmelidir.

SİGARADAN KORUNMA

Sigara öldürücü zehir taşımaktadır.

İçilen tek bir sigaranın ihtiva ettiği nikotin bir enjeksiyona koyularak damardan verilirse insanı hemen öldürür.

İçilen her sigara ömür ağacını önemli ölçüde harab eder.

Sigaranın yaptığı tahribatı en aza indirmek için her gün bir bardak havuç üsaresi içilmeli veya yatarken birer havuç yenilmelidir.

SİĞİL

1. Terkip:

Atın içtiği suyun artığı ile elleri yıkamak siğilleri kurutarak yok eder.

2. Terkip:

Siğilleri yok etmek için patlıcan hamur haline getirilir. Siğillerin üzerine koyulur.

3. Terkip:

Kim meyvesiz erkek **hurma dalını** arabî ayların son

Cumartesi veya Çarşamba günü güneş doğmadan önce siğili olan kimse niyetiyle alıp siğili olana:

- Bu sende olan nedir? Siğili olan:

- Bunlar siğildir, der. Elinde **hurma** dalı olan, elindeki **hurma** dalından bıçakla bir parça keserek koparır.

- Böylece sendeki siğili de kopardım der. Her siğil için bu uygulama tekrarlanır. Bütün siğiller yapıldıktan sonra gündüzleyin kimsenin göremeyeceği bir yere **hurma çubuğu** ve kesilen parçalar atılırsa, bir hafta içinde siğiller sahibini terk ederler.

3. Terkip:

Sirke ruhu siğil üzerine sürülür. Siğilin haricine sürmemeye dikkat edilir. Veya her gün siğil üzerine üçer damla **balık yağı** sürülür. Bu ameliyeye dört ile on iki hafta devam edilir.

4. Terkip:

İncir dalı ile siğiller yakılmalı.

5. Terkip:

El ve ayaklarında siğil olan geceleyin kayan bir yıldıza bakar, şehadet parmağını vücudunda bulunan siğillere sürerse birkaç gün içinde siğiller yok olur.

SİROZ

1. Terkip:

Turp usaresi.....60 gr.
Karbonat .....6 gr.
Bal.....100 gr.

Hazırlanışı:

Bir şişeye koyularak çalkalanır, muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Yemeklerden sonra günde üç defa içilerek tüketilir. Bir sonraki gün için tazesi yapılır.

2. Terkip:

Hindiba suyu, günde 3-4 bardak, ikinci gün **rezene** kaynatılır. **Rezene suyu,** üçüncü gün kereviz usaresi suyu, dördüncü gün **papatya** ve **maydanoz** kaynatılır ve içilir. Böylece devam edilir.

3. Terkip:

Dereotu tohumu .....40 gr.
Kereviz tohumu .....20 gr.
Maydanoz tohumu .....20 gr.
Su.....600 gr.

On dakika hafif ateşte kaynatılıp bardak bardak içilir.

4. Terkip:

Karanfil (çekilmiş).....3 gr.
Şeker .....2 kaşık

Bir bardak **su** ile içilir. Bu terkip bacaklardaki şişlikleri de indirir.

SİVRİSİNEKTEN KORUNMA

İçine pelin otu atılarak kaynatılmış zeytin yağını cilde sürmek, sivrisineğin insanı rahatsız etmesine mani olur. *[Firdevs, 528]*

SİVİLCEDE

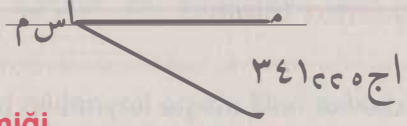
10 gr. **sarımsak usaresi,** 90 gr. **su,** 10 gr. **ispirto** terkip yapılarak sivilcelere sürülür.

SİYATİK AĞRILARINDA

1. Güneş doğmadan hastanın üzerine şu harfler yazılarak bağlanır:

ا ب ج ه ب ر ع ع ه الله تعالى

2. Şu harfler Cumartesi güneş doğmadan yazılır ve hastanın üzerinde taşıması sağlanır.



3. Koyun kemiği .....50 gr.

Kemik yakılarak beyaz kül haline getirilir. Akşam ve sabahları üçer gram **su** ile yutulursa siyatik ve guttan halas eder.

4. Hastaya **lahana** yedirilir. Veya bir **koçun kuyruğu** eritilerek hastaya üç gün içirilmeye devam edilir. Eritilen kuyruk yağı **bala** karıştırılarak içilebilir.

5. Şalgam rendelenerek lapa biçiminde ağrıyan yere koyularak sarılmalıdır.

6. Taze kuyruk yağı dilim haline getirilir. Üzerine **karabiber** serpilerek bele sarılır. En az 3-4 gün tatbik edilmelidir.

7. Çemenle sirke kaynatılıp lapa biçiminde bele uygulanır.

8. Pelit yaprakları kaynatılır, lapa biçiminde bele tatbik edilir.

SKORBÜT HASTALIĞI

C vitamini noksanlığından meydana gelir. Belirtileri nefes darlığı, bacaklarda çıbanlar, diş etlerinde kanamalar. Dalakta büyüme, siroz, sara, ishal gibi belirtilerle ortaya çıkar.

★ Meyveler ve bol miktarda yeşil yapraklı sebzeler yenilmelidir.

SOĞUKTAN MÜTEVELLİT HASTALIKLARDA

1. Zeytinyağı .....100 gr.
Çörekotu yağı .....30 gr.
Bal.....100 gr.
Çam sakızı .....30 gr.

Günlük toz haline getirilir. Maddelerin tamamı bir şişeye koyularak iyice karıştırılır. İkiye bölünerek sabah ve akşamları içilir. İçildiği gün **soğuk su** içilmez.

Bu terkip, soğuktan meydana gelen bütün hastalıklara, mafsal ağrılarına uyuşukluklara, felce karşı şifalıdır.

Cinsel güçsüzlüğü olanlara içirilirse cinsel gücü artar. *[Tezkere, 1/184]*

2. Terkip:

Gülsuyu.....500 gr.

Limon .....2 adet

Limonlar rendelenerek gül suyuna karıştırılır, kaynatıldıktan sonra vücuda sürülmelidir.



ŞEKER HASTALIĞI
(Şekerin düşürülmesi için)

1. Terkip:

Dut yaprağı (siyah).....60 gr.

Su.....1 lt.

Hazırlanışı:

Gölgede kurutulmuş siyah dut yaprağı 2+3 dakika kaynatılarak 15 dakika demlemeye bırakılır. Sonra bir tülbentten süzülerek cam bir kaba buzdolabında muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Bu terkibin günde 3+1 çay bardağını yemeklerden önce içiniz.

Şekeriniz normal seviyesine düşünceye kadar içmeye devam ediniz.

2. Terkip:

Her gün orta büyüklükte bir baş **soğan** yemek şekeri düşürür. Her gün bir baş **soğan** tüketen çalışanlarda şeker görülmemiştir. Şöyle hazırlanırsa daha leziz olarak yenir:

Soğan ince ince kıyılır, üzerine **halis zeytinyağı,**

bir çay kaşığı **pul biber,** bir iki dal **maydanoz,** biraz da **limon** sıkılarak **tuz** ilave edilir. Hem nefis bir gıda ve ilaç kuvvetinde de bir karışım elde edilmiş olur.

3. Terkip:

Fasulye kabuğu (kurutulmuş) .....250 gr.
Su .....1 lt.

Hazırlanışı:

Fasulye kabuklarını 12 saat **suda** bırakınız. Dörtte bir buharlaşıncaya kadar kaynatıp temiz bir kaba süzünüz. Yemek esnasında günde 3+1 bardak içiniz. Bu sudan bir gün içip, bir gün içmeyiniz. Böylece bir ay devam ettikten sonra şekerinizi ölçtürünüz.

Selvi kozası.....250 gr.
Su.....1500 gr.

Kaynatılarak günde üç bardak içilmelidir.

4. Terkip:

Limon (suyu) .....1,5 adet

Bir çay kaşığı **karbonatla** içilmelidir.

5. Terkip:

Karadut ağacı kabuğu .....1 demet

Bir avuç **karadut kabuğu** bir çaydanlığa konulmalı, 2+3 bardak **su** ile iyice kaynatılmalıdır. Yemeklerden sonra birer çay bardağı içilmelidir.

6. Terkip:

Dut yaprağı .....1 demet
Söğüt yaprağı .....1 demet
Soğan .....1 adet
Bakla.....1 avuç

Bu maddeler teker teker veya birlikte kaynatılarak elde edilen mayiden veya üsarelerinden içmek şekeri düşürür. Günde bir baş soğan yemek de şekeri düşürür.

7. Terkip:

500 gram **yoğurda** bir **limon** sıkılır. Akşamleyin buzdolabına koyulur. Sabahleyin kahvaltıdan önce yenilir. Böylece şeker düşürülmüş olur.

8. Terkip:

Üzüm kurusu suyu
Ekşi erik suyu
Ekşi nar suyu
Hıyar usaresi

Bu maddelerin suyundan teker teker veya karıştırılarak birer bardak içilir.

9. Terkip:

Dereotu
Semizotu
Kuzukulağı otu
Marul

10. Terkip:

Her gün bir yaprak **lahana** yemek de kandaki şekeri düşürür veya:

Birer bardak **lahana usaresi** içilir.

11. Terkip:

Kullanılan maddeler:

100 gr. buğday
100 gr. arpa
100 gr. çörek otu
100 gr. acı çam sakızı

Hazırlanışı:

Bu maddeler mikserde çekilerek karıştırılacak. Daha sonra harman yapılan bu miktarın üzerine yaklaşık 1 litre su ilave edilecek ve 10 dakika kaynatıldıktan sonra demlemeye terkedilecek, daha sonra süzgeçten süzülerek bir cam kaba konulacaktır. Bu işlemlerden sonra hasta, (40) gün süre ile her sabah aç karnına birer kahve fincanı bu mayiden içecek. Belirtilen bu kırk günden sonra hasta, (5) gün daha gün aşırı içtikten sonra, başka içme ihtiyacı duymayacaktır. Ancak bu arada şeker mutlaka ölçülmelidir.

12. Terkip:

Kara yemiş pekmezi

Her gün aç karnına bir kaşık içilecektir.

13. Terkip:

5 adet büyük baş **sarımsağı** soyun, ağaç bir havanda hamur haline getirin. Yarım litre **halis zeytinyağına** iyice karıştırınız. 20 gün sıcak bir yerde bırakın. Günde 1 defa iyice çalkalayın. Yirmi günden sonra günde 3+1 çorba kaşığı içiniz.

ŞİŞMANLIKTA

1. Terkip: Etli gıdalardan, şekerli gıdalardan ve hamur işlerinden sakınılmalı ve günde bir öğün yenilmelidir.

2. Terkip:

Anason .....30 gr.
Kereviz tohumu .....30 gr.
Kimyon .....30 gr.

Mercan köşk .....30 gr.

Mikserde çekilir, günde 5 gram bir bardak **su** ile yutulur.

3. Terkip:

Kimyon .....5 gr.

Her gün 5 gram **kimyon** yutulur. Zayıflamayı sağlar.

4. Terkip:

Limon.....1 adet

Su .....1 bardak

Günde üç defa bir bardak suya **limon** sıkılarak içilir. Bu terkip kan yağlarını da düzeltir.

5. Terkip:

Çam sakızı .....10 gr.

Her gün 10 gram **sakız** birer bardak **su** ile yutulur.

ŞİŞMANLAMAK İÇİN

Kuru incir, anasona batırılıp aç karnına 40 gün yenir. *[T. 144]*

ŞİŞLİK

1. Terkip:

Isırgan haşlanır, şişlik üzerine konulursa şişliği indirir.

2. Terkip:

Dut kurusu .....yeteri kadar

Şişliğin hacmine göre **dut kurusu** lapa biçimine getirilip şişlik üzerine koyulursa şişliği indirir.

3. Terkip:

Ağrıyı teskin için **papatya çiçeği** bir tülbent içine koyularak kaynayan **su** içine bırakılır, kese biçiminde şişlik üzerine uygulanırsa seri olarak şişliği şifaya kavuşturur.

4. Terkip:

Rezene.....15 gr.
Anason.....15 gr.
Karanfil.....15 gr.
Şeker.....25 gr.

Hazırlanışı ve Kullanılışı:

Ufalanır, karıştırılır. Yemeklerden sonra bir çay kaşığı yutulur.

Bal.....100 gr.
Karabiber.....30 gr.

Macun yapılır. Yatarken tok olarak üç gram yutulur. Tesiri hemen görülür.

T

TANSİYON

HİPER (YÜKSEK) TANSİYON BELİRTİLERİ

Yağlı gıdalar, nişastalı gıdalar, şekerli gıdalar yemekten, **alkol** almaktan, **sigara** içmekten dolayı damarların daralmasından meydana gelen bir hastalıktır.

Bu hastalık mutlaka bir hekimin gözetimi altında bulundurulmalıdır. Katiyen ihmale gelmez.

Bazen hiçbir belirti vermeden de sinsice seyredip tesadüfî bir muayenede ortaya çıkabilen hiper tansiyon, çoğu kez şu belirtilerle kendini belli ediyor:

Kafa ardı-ense bölgesinden başlayan ağrı ve zonklama,

Başta dolgunluk hissi.

Baş dönmesi.

Sersemlik.

Dengesizlik.

Uyuklama hali.

Bulantı.

Hipertansiyondan kaynaklanan organ komplikas-

yonları (görme bozuklukları, kalpte çarpıntı, nefes darlığı, göğüste ağrı ve sıkıntı, böbrek yetmezliği gibi.)

YÜKSEK TANSİYONA KARŞI NELER YAPMALIYIZ?

Bu hastalığa karşı bitkisel reçeteler:

1. Her gün aralıksız 3-4 **elma kabukları** ile sabahları yenmelidir. En az 10 gün devam edilir.

2. İkindi ile akşam arasında 50 gr. **beyaz lâhana** yenilmeli. 7 gün devam edilir.

3. 2-3 diş **sarımsak** ezilerek süte karıştırılır. Sabahları içilir. 7 gün devam edilir.

4. 30 gr. **enginar yaprağı** 1 litre su ile 10 dakika kaynatılır, **bal** veya **şeker** ile tatlılandırılır. Yemeklerden önce birer bardak içilir.

5. Bir fincan limon usaresi bir defada içilecek. Her gün tekrarlanacaktır.

6. Bir avuç zeytin yaprağı 1 lt. su ile 10 dakika kaynatılıp 15 dakika demlenecek. Günde 3 bardak içilecektir.

7. İki kaşık elma sirkesi bir bardak suya karıştırılır, sabah ve akşamları birer bardak içilir.

Netice alıncaya kadar bu bitkisel reçetelere devam edilmeli.

8. Terkip:

Kişniş .....100 gr.

Bu miktar **kişniş** kaynatılarak su gibi bardak bardak içilmelidir.

9. Terkip:

Aluç çiçeği .....1 kaşık

Su.....1 bardak

Hazırlanışı:

Maddeler temiz bir demliğe konularak ilave edilir. 6 saat kendi haline bırakılır. Sonra üç dakika kaynatıldıktan sonra sürülerek bir kavanozda muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Günde 3+4 defa birer çay bardağı içilir.

10. Terkip:

Aluç çiçeği ve **meyvesi** bir şişeye koyularak üzerine saf ispirto koyulur. Onbeş gün güneşte bırakılıp, sonra süzülerek temiz bir şişede saklanır.

Kullanılışı:

Hastanın durumuna göre günde 2+3 defa bir bardak **suya** onbeş damla damlatılarak içilir.

11. Terkip:

Sarımsak

Sabah kahvaltısından önce ikişer diş **sarımsak** yutulur.

Bu uygulama hem tansiyonu düzenler, hem de kandaki kolesterol ve yağ oranlarını düşürür.

12. Terkip:

Sarımsak

Zeytinyağı

Hazırlanışı:

Yeteri kadar **sarımsağı** hamur haline getirip, bir şi-

şeye koyunuz, üzerini **zeytinyağı** ile doldurunuz. Ağzını kapatıp 40 gün güneşte bırakınız.

Kullanılışı:

İhtiyaç anında tansiyona, damar sertliğine ve kolesterola karşı yemeklerden sonra birer kaşık içiniz.

13. Terkip:

Her gün bol miktarda **armut** yemek de tansiyonu düşürür. Su ihtiyacı **armut** ile giderilmelidir.

14. Terkip:

Arpa .....50 gr.
Su.....1 lt.

Yarım saat kaynatılarak elde edilen mayi süzülür. Günün muhtelif vakitlerinde içilir. Her gün tekrarlanmalıdır.

15. Terkip:

Zeytin yaprağı .....30 gr.
Su .....4 bardak

Hazırlanışı:

On dakika kaynatılarak süzülür, günde 3+4 defa birer bardak içilir.

16. Terkip:

Sirke .....2 çorba k.
Pekmez.....2 çorba k.
Sıcak su .....1 bardak

Karıştırılır. Sabahları aç olarak içilir.

17. Terkip:

Her sabah kahvaltıdan önce beş adet **ceviz** yemek tansiyonu düzenler. **Ceviz** kabuklarından bütün çıkarılır, **su** bardağına koyulur. Üzerine sıcak **su** dökülür, 12 sa-

at bekletilerek sabahları içilirse kan yağlarını düşürür. Uzun müddet devam edilmelidir.

Kabak suyu ile **sirkeyi** mayi yaparak içebilirsiniz.

18. Terkip:

Zencefil kaynatılır, bal ile tatlılandırılıp, sabahları birer bardak içilir.

Akşamları da: 3-4 diş sarımsak parçalanır, bir bardak **süt** ile içilir.

TANSİYON DÜŞÜKLÜĞÜ

Tansiyon düşüklüğüne karşı aşağıdaki reçeteler uygulanır:

★ Sabah-akşam birer çay kaşığı **tuz,** birer bardak **su**da eritilip aç olarak içilmeli. Hastalık şifa bulana kadar da devam etmelidir.

★ Bir su bardağı **ayrana** bir çay kaşığı **tuz** koyularak karıştırılıp içilir.

★ **Meyve kompostolarından** bardak bardak içilmeli.

TER KOKUSU

Ter kokularının izalesi için terkipler:

★ **Enginar** kaynatılır, birer bardak içilir.

★ 100 gr. **yabanî gül** kaynatılır, suyu ile yıkanılır.

★ **Çemen** kaynatılır, birer bardak içilir.

★ **Nane, mercanköşk, elma yaprağı** birer avuç alınarak yeteri kadar su ile kaynatılır. Elde edilen mayi vücuda sürülür.

★ **Patlıcan** kaynatılır, suyu içilir.

★ **Patlıcan** yemeği yapılır ve yenirse ter kokusunu giderir.

TIRNAK İLTİHABI

Limon ikiye bölünerek iltihaplı bölgeye sarılır. 24 saat sarılı olarak bırakılır. Sonra mazı toz haline getirilerek **sirke** ile mayi haline getirilir. Hasta bölgeye iyileşinceye kadar sürülür.

TIRNAK MANTARI

1. Terkip:

Limon .....1 adet

Hazırlanışı:

Limonun başı kesilir. **Mantarlı** parmak **limonun** içine sokularak 24 saat bekletilir.

Mantar temizleninceye kadar bu terkiplere devam edilir. *[İb: 79]*

2. Terkip:

Kına+Su

Hamur haline getirilir, tırnakların üzerine tatbik edilir.

3. Terkip:

Elma sirkesi

Tırnak **sirke** içine batırılarak 3+5 dakika bekletilir. 15+20 gün uygulanır.

TIRNAK YİYEN ÇOCUKLAR İÇİN

Bu alışkanlıktan vazgeçirmek için:

Bol miktarda **karpuz** veya **ebegümeci** yemeği yemeği yedirmelidir.

TIRNAK (DOLAMA) İLTİHAPLANMASI

Mazı .....2 adet
Sirke.....yeteri kadar

Mazı toz yapılır. Kafi miktar **sirke** ile hamur yapılır. Tırnak üzerine koyulur, bir tülbent ile sarılır. *[Errahme fit Tıb, 85]*

TIRNAKLARDAKİ BEYAZLIKLARA (Mantar) KARŞI

1. Terkip:

Çemen + Keten tohumu + Bal

Bu maddeleri merhem yaparak tırnaklarınıza sürünüz.

2. Terkip:

Tere tohumu + Tuz + Kaymak

Merhem yapılır, tırnaklara sürülür.

3. Terkip:

Kına + Su

Hamur haline getirilir tırnakların üzerine tatbik edilir.

TÜYLERİ YOK ETMEK

Nişadır .....yeteri kadar
Keçi (erkek) öd .....1 adet

Hazırlanışı:

Nişadırdan yeteri kadar **öde** karıştırılarak merhem haline getirilip, muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Yok etmek istenilen tüyler köklerinden sökülür. Hazırlanan merhem sabah-akşam sürülür.



UNUTKANLIK

Hafıza zayıflığı ve unutkanlığı ortadan kaldırmak için aşağıdaki terkipler uygulanır:

★ Her ayda üç gün 1-3 gr. **günlük** ile 30-40 tane çekirdeksiz **kuru üzüm** yenecektir.

★ **Günlük.....30 gr.**
Zencefil.....30 gr.
Şeker .....60 gr.

Bu maddeler toz haline getirilerek sabah ve akşamları 3'er gram içilirse, akla kuvvet verir, zekâyı ve fetaneti artırır.

★ Unutkanlıkta, saç yakılarak tütsülenirse faydası görülür. *[Firdevs el-Hikme 420]*

★ 100 gr. **kuru üzüm,** 10 gr. **günlük** ile yenilmelidir.
Karabiber .....30 gr.
Günlük.....30 gr.
Şeker .....50 gr.

Toz haline getirilerek terkip yapılır. Yemeklerden sonra bir çay kaşığı yutulur.

UR

1. Terkip:

Salyangoz ve **üzüm çubuğu külü** taze **iç yağı** ve **zeytin yağı** ile merhem haline getirilerek sürülür.

2. Terkip:

Zeytin ağacı zamkı şişlik üzerine koyulur.

3. Terkip:

Kiremit yağı sürülmelidir.

UYKU HASTALIĞI

Çok uyku uyuyanın alnına **tilki yağı** sürülürse uyumaz.

UYKUDA KORKMA

1. Terkip:

Tatlı badem yağı bala karıştırılır, birer kaşık yutulur.

2. Terkip:

Hasta üzerinde **mercan, kurt dişi** veya bir parça **geyik boynuzu** taşıması sağlanır.

Yastığının altına bir **şap** parçası koyan hem uyku anında korkmaz, hem de şeytandan korunur. *[Rahme, 255]*

UYKUSUZLUK

Bu daha ziyade fikrî yorgunluktan meydana gelir. Hazım güçlüğü çay, kahve içmek, açlık, yatılan yerin soğuk olması, kabızlık, karaciğer zafiyeti bu sayılan unsurlar uykusuzluğa sebep olabilirler. Deva olarak:

Akşamları birer baş soğan yenilmeli. Veya yatmadan önce bir bardak **süt,** birkaç tane **bisküvi** ile yenilmelidir. Veya **suya** ve **sirkeye** batırılmış bir bez alına ve şakaklara sıksık koyulmalıdır. Üç kaşık **bal** bir çay bardağına koyulur. Buna dört kaşık **sirke** ilave edilir. Yatmadan önce bu mayiden ikişer tatlı kaşığı içilir.

1. Terkip:

Haşhaş .....4 gr.
Kabak çekirdeği .....4 gr.
Marul tohumu .....4 gr.

Hazırlanışı:

Bu maddeler 125 gram **su** ile kaynatılarak süzülür, **bal** ile tatlandırılarak temiz bir bardağa koyulur.

Kullanılışı:

Sabah ve akşam içilir. Uyuyamayan hasta hafif gıdalar alır, her gün banyo yapar, çaydan ve kahveden sakınır.

2. Terkip:

Sabahları 15 gram **tatlı badem** yenir.

3. Terkip:

Marul, semiz otu, sığır dili, misket elması, tatlı badem birer avuç yenir.

UYUŞUKLUKTA

Zencefil .....1 parça
Dereotu .....1 demet
Karabiber .....1 çay kaşığı
Zeytinyağı .....1 fincan

Bu maddeler gıda olarak yenmeli veya su ile kaynatılıp içilmelidir. *[T. 2/126]*



ÜLSER-GASTRİTE KARŞI

1. Terkip:

Çam sakızı .....50 gr.
Zeytinyağı .....125 gr.
Sarı balmumu .....125 gr.

Bu üç madde kaynar suyun ortasındaki ayrı bir kap içinde su katılmadan eritilip temiz bir kapta saklanacaktır.

Sabahları aç karnına bir tatlı kaşığı, yatarken de bir tatlı kaşığı yutulacaktır.

2. Terkip:

2-3 yudum **süt** veya **havuç usaresi** içilir. Bu kıymetli gıdalarımızın bir başka değeri de yemek borusu yanma ve rahatsızlıklarına karşı iyi gelmesidir.

3. Terkip:

Papatya kaynatılır, günde 3 bardak içilir. Haşlanmış **patates, havuç** ve **yağsız et** yenir. Yağsız yoğurt yenir, yağsız süt içilir.

Ağır yemeklerden kaçınılır. Baharatlı acılı maddeler yenmez.

4. Terkip:

Tahin .....2 bardak

Yemeklerden önce bir fincan içilmeli.

ON İKİ PARMAK ÜLSERİNDE

5. Terkip:

Patates usaresi .....1 bardak

Yemeklerden önce birer bardak 100 gün içilirse tam şifa meydana gelir.

6. Terkip:

Badem (çekilmiş) .....100 gr.

Süt .....1 bardak

Bal .....1 kaşık

Sabah kahvaltısından 1 saat önce içilmelidir. Tam netice için 100 gün devam edilir.

7. Terkip:

Lahana usaresi .....1 bardak

Her yemekten yarım saat önce içilir. İki ay devam edilmelidir.

8. Terkip:

Turp usaresi .....1 çay bardağı

Yemeklerden önce içilir. Tam şifa için 40-50 gün devam edilir.

9. Terkip:

Havuç usaresi .....1 bardak

Yemeklerden sonra birer bardak her gün içilmelidir.

10. Terkip:

Balık yağı .....20 gr.

Sabahları içildikten sonra 20 dakika sırt üstü yatılmalıdır.

11. Terkip:

Keçi boynuzu, harnub toz yapılır. **Süt** ile kaynatılıp içilir.

12. Terkip:

Yağsız süt içilir.

13. Terkip:

Ayva usaresi, nar usaresi, arpa suyu ile içilir.

14. Terkip:

Piliç suyu çorbası içilir.

2 ay ara vermeden yatarken bir çorba kaşığı **yulaf unu** ağızda hamur haline getirilerek, yutulur. Su içilmez.

ÜMMÜ SIBYAN

1. Terkip:

Elma.....2 adet
Unnab.....1 çay bardağı
Arpa.....1 çay bardağı
Su.....4 su bardağı

Bu maddeler kaynatılır. Elde edilen mayi içilir.

2. Terkip:

Anason.....1 fincan
Kereviz.....1 adet
Havuç.....1 adet

5-6 su bardağı su ile kaynatılarak içilir.

ÜRE

Üre hastalığında aşağıdaki terkip yapılır:
Kiraz çöpü.....10 gr.
Ayrık otu.....10 gr.
Bir demlikte kaynatılır, bardak bardak içilir.



VARİS

1. Terkip:

Elma sirkesi

Sirke avuç içine alınıp varislerin üzerine sabah ve akşamları sürülürse ve hafifçe masaj yapılırsa etkisi görülür.

2. Terkip:

Su .....1 bardak

Sirke .....2 kaşık

Bu maddeleri karıştırıp akşamları içiniz. En az 40-50 gün devam edilmelidir.

VEREMDE

1. Terkip:

Anason .....2 kaşık

Su .....1 bardak

Bu terkip ıhlamur gibi kaynatılıp içilir. Günde 3-5 defa tekrarlanmalıdır.

2. Terkip:

Turp üsaresi .....1 bardak

Bal .....1 bardak

Bu maddeler karıştırılıp yemeklerden sonra üçer kaşık içilir.

3. Terkip:

Aç karnına birer fincan **at yağı** içilmelidir.

4. Terkip:

Yaşlı bir horoz alınır. Bir kaşık **kuru üzüm,** iki kaşık **unnab** ilave edilerek yeteri kadar **su** ile eriyinceye kadar pişirilerek yenir.

5. Terkip:

Lahana usaresi, bir bardak alınarak bir kaşık **bal** ile tatlandırılıp içilir.

6. Terkip:

Günde üç defa hastaya **keçi** veya **kısrak sütü** içirilir.

Acı, tuzlu yiyeceklerden hasta sakınmalıdır. Rutubetli ve sıkıntılı yerlerden uzak durmalı, istirahata çekilmelidir.

VESVESE, DELİLİK, BAŞ AĞRISI

Sözü edilen hastalıklarda günde üç veya dört bardak **kabak usaresi** içmek hastalıkların şifasına birer **vesiledir.** *[T. 368]*

KISACA VİTAMİNLER

A - VİTAMİNİ: Özellikle göz sağlığı, cilt ve bağışıklık sistemi için oldukça önemli. Büyüme dönemi, hamilelik ve emzirme dönemleri içinde önem taşıyor. Hücrelerin yeniden yapılanmasında rol oynuyor.

Nerede bulunur?: Süt, ciğer, yağlı balık, yumurta.

BETA KAROTİN: Oksitlenmeğe karşı etkili olan bu vitamin vücudu değişik kanser çeşitlerine karşı korur. Ayrıca vücut tarafından A-vitaminine dönüştürülebilir.

Nerede bulunur?: Yeşil, turuncu ve kırmızı sebze ve meyvelerde.

B1-VİTAMİNİ: Sinir sisteminin çalışması için hayati önem taşıyan bir vitamindir. Vücudun besinlerden enerji almasını sağlar.

Nerede bulunur?: Et, süt, tahıllar, kuru meyve, ceviz, bezelye, taze fasulye, buğday ve mayada vardır.

K-VİTAMİNİ: Kanamaların durdurulmasında hayatî önem taşır.

Nerede bulunur?: Doğal K-vitamini kaynakları, brokoli, lahana, ıspanak, ciğer ve domatestir.

B2-VİTAMİNİ: Saç, tırnak ve göz sağlığı için önemli bir vitamindir. Vücudun besinlerden enerji almasını sağlar.

Nerede bulunur?: Et, ciğer, süt, yumurta, peynir, tahıllar ve mayadır.

NİASIN: Sinir sisteminin düzgün çalışmasını, besinlerin enerjiye dönüştürülmesini sağlar.

Nerede bulunur?: Et, tavuk, sebze, tahıl ve balık.

B5-VİTAMİNİ: Sinir sistemi için çok önemli bir vitamindir ve yemeklerdeki besleyici maddelerin alınmasına yardımcı olur.

Nerede bulunur?: Ciğer, maya, buğday, tahıl ve taze sebzelerde.

B6-VİTAMİNİ: Sağlıklı bir sinir sistemi için şarttır. Alyuvarların oluşmasına yardımcı olur.

Nerede bulunur?: Et, ciğer, balık, yumurta, muz, pirinç, ceviz ve bira mayasında.

B12-VİTAMİNİ: Sağlıklı bir sinir sistemi için gerekli bu vitamin de alyuvarların oluşmasına yardımcı olur.

Nerede bulunur?: Ciğer, balık, et, yumurta, süt ürünleri ve tahıllar.

H-VİTAMİNİ: Vücudun besinlerden enerji almasını sağlar.

Nerede bulunur?: Ciğer, yağlı balık, bezelye, ceviz ve pirinç.

FOLİK ASİT: Hamilelik boyunca ve özellikle ilk üç ayda çok gereklidir. Bebekte sipina bifida gibi anormalliklerin oluşmasını önler. Alyuvarların oluşmasına yardımcı olur, aynı zamanda yemeklerdeki besleyici maddelerin vücut tarafından emilmesini sağlar.

Nerede bulunur?: Yeşil yapraklı sebzeler, ciğer, yumurta, tahıl, portakal suyu, maya ve bira mayası.

C-VİTAMİNİ: Kılcal damar hastalıklarına ve bazı kanser türlerine karşı koruma sağlar. Kemikleri, diş ve diş etlerini kuvvetlendirir.

Nerede bulunur?: Sebze ve meyvelerin birçoğu iyi bir C-vitamini kaynağıdır. Kivi, narenciyeler, çilek, dolma biber. Erikte ise daha fazla bulunur.

D-VİTAMİNİ: Sinir sistemi için önemli bir vitamin. Diş ve kemikleri kuvvetlendirir.

Nerede bulunur?: Yağlı balık, yumurta ve süt ürünlerinde bulunur.

% 80 taze sebze ve meyve suyu, kepekli tahıllar, tohumlar, nohutlar ve bira meyveden oluşan bir diyet vücudu bazik (alkali) ortamda tutar % 20 fasulye içeren pişmiş gıdalardan oluşabilir. Taze sebze suları kolayca emilip 15 dakika içinde hücre düzeyine ulaşabilen ve sağlıklı hücreleri besleyen ve çoğalmalarını hızlandıran canlı enzimler içerirler. Sağlıklı hücre üretimi için gerekli olan canlı enzimlerin sağlanması amaciyle taze sebze yiyin ve suyunu için. Enzimler 40° de yok olur.

VÜCUTTAKİ LEKELER

Hindiba.....1 tutam
Şahtere.....1 tutam
Su .....5 bardak

Şahtere ve hindiba su ile kaynatılır, günde üç bardak içilir.

VÜCUDU KUVVETLENDİRME

Zayıf bir vücudu kuvvetlendirmek için:

★ Yatarken **turp** yenir.

★ **Çam fıstığı** ile **bal** macun yapılarak yenir.
★ Birer bardak **et suyu** içilir.
★ **İncir, badem** ve **ceviz** yenir.
★ Bol bol taze **üzüm** yenir.
★ **Anason** kaynatılıp, birer bardak içilir.

Y

YANIK

1. Terkip:

Yumurta akı merhem halinde yanan yerin üzerine iyice sürülür.

2. Terkip:

Patates.....yeteri kadar

Patates ezilerek macun haline getirilir, yara üzerine zar şeklinde sürülür.

3. Terkip:

Pamuklu bir bez **sirkeye** batırılıp, derhal yanan yerin üzerine koyulmalıdır. Ara sıra tekrarlanmalıdır.

4. Terkip:

Semiz otunu bir havanda ezip yanıklara tatbik etmelidir.

YARADA

Yaraların iyileşmesi için aşağıdaki terkiplerden birini kullanmak yeterlidir:

1. Terkip:

Yaraların kapanması için:

Yumurta kabuğu .....10 gr.
Nar kabuğu .....10 gr.
Çam sakızı .....10 gr.

Mikserde çekilerek pudra haline getirilir. Yaralarda pudra gibi kullanılır.

2. Terkip:

Sünger, **sirkeye** batırılarak yara üzerine koyulur.

YATAĞI ISLATMA

1. Terkip:
Kimyon .....10 gr.
Bal.....60 gr.

Hazırlanışı:

Kimyon toz haline getirilir. **Bala** karıştırılarak macun yapılır.

Kullanılışı:

Yatmadan önce 6 gram yutulur.

2. Terkip:
Kestane .....50 gr.
Şeker .....50 gr.

Hazırlanışı:

Kestane toz yapılır. **Şekerle** karıştırılarak temiz bir cam bardakta muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Yatarken 6 gram yutulur.

3. Terkip:
Nar ağacı kabuğu .....yeteri kadar

Hazırlanışı:

Nar ağacı kabuğu toz haline getirilir.

Kullanılışı:

Yatmadan önce 3 gram **su** ile yutulur.

Mesaneyi kuvvetlendirici devalar alınır.

4. Terkip:

Yabani nane .....25 gr.
Tavuk taşlığının zarı .....25 gr.
Günlük .....25 gr.
Çam sakızı .....25 gr.

Hazırlanışı:

Maddeler öğütülür, yemeklerden önce iki çay kaşığı yutulur.

5. Terkip:

Kurutulmuş tavuk kursağı zarı .....20 gr.
Kirpi derisi .....15 gr.
Günlük .....6 gr.

Öğütülür, terkip yapılır. **Tavuk suyu** ile 3 gram yutulur.

YEL

Vücuttaki yellere karşı aşağıdaki terkipler kullanılır:

★ **Tere otu** birer demet yenir.
★ **Sarımsak** pişirilerek yenir.
★ **Turp, bal** ile macun yapılarak yenir.
★ Akşamları üçer gr. **üzerlik tohumu** yutulmalı.

★ **At kestanesi** yenir yahut kaynatılır suyu içilirse bütün yelleri biiznillah giderir.

YILDIRIMDAN KORUNMA

Yakut yüzük takan kimseyi yıldırım çarpmaz.

YILANCIK

Yılancık illetine karşı aşağıdaki terkipler uygulanır:

★ **Böğürtlen yaprakları** ezilerek yılancık üzerine koyulur.

★ **Sünger, sirkeye batırılır,** yılancık illetinin üzerine koyulur.

★ **Üzerlik kökü, sirke** ile lâpa yapılarak koyulur.

★ **Kantaron** ile **bal** lâpa yapılarak koyulur.

R - 7:Yılancık olan **yerden** biraz kan akıtılır, bu akıtılan kandan parmakla alınarak yılancık olan kısmın üzerine sürülerek bir veya birkaç şifa ayetleri okunacaktır. En tesirlisi: **Fatiha-i Şerif**'tir.

YORGUNLUĞA KARŞI

1) Sabahları yorgun ve tembel kalkan eğer akşamları yatarken iki kaşık **şeker** yerse o halden kurtulur.

2) Sarımsak yenilir. **Sarımsağın** kokusunu izale için ikişer kaşık **bal** yutulur.

3) Birer demet **nane** ikişer bardak **su** ile kaynatılır. Üçe taksim edilerek içilir.

Yorgunluğun izalesi için uyumak sureti ile vücut dinlendirilir. Hafif bir banyo da vücudu dinlendirir.

Böğürtlen ve **maydanoz** suyu içilmelidir.

YÜZ KIRIŞMASI

Yüzün kırışmaması ve gençliği muhafaza etmek için:

★ **Acı badem yağı, bal, susam kökü, eritilmiş balmumu** eşit miktarda alınır. Bu maddeler merhem haline getirilir. Krem gibi yüze sürülür.

★ **Sütlaç** veya pirinç unundan yapılmış muhallebi yenir.

★ **Anason** kaynatılarak şekerle tatlılandırılır, birer bardak içilir.

YÜZ FELCİ

1. Terkip:

Sarımsak ile bal yenir.

2. Terkip:

Papatya çiçeği kaynatılır, sıcak olarak lapa biçiminde hasta kısma uygulanır.

3. Terkip:

Bal şerbeti içilmelidir.

4. Terkip:

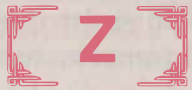
Hasta, karanlık bir odada yatmalıdır.

5. Terkip:

Ağıza **hindistan cevizi, karabiber** alınarak yavaş yavaş suyu yutulmalıdır.

6. Terkip:

Kekik, ıhlamur, yabani gül. Bunların tamamı veya birkaçı kaynatılır, hastanın başına bir örtü örtülerek buharına hastanın yüzü tutulur.



ZATÜLCENB

1. Terkip:

Badem yağı .....100 gr.
Serkencebin (sirke-bal birebir karışımı) ....50 gr.
Soğan usaresi .....50 gr.
Nöbet şekeri .....50 gr.

Hazırlanışı:

Terkip yapılır. Günde 3-4 kaşık içilir.

2. Terkip:

Arpa kaynatılır, birer bardak suyu alınır. Bir çorba kaşığı çekilmiş **keten tohumu** ile içilir. Günde üç defa tekrarlanır.

ZATÜRREE

Bu hastalığa yakalanan aşağıdaki terkiplerden birini kullanır:

★ Ebegümeci, gelincik çiçeği, hünnap, kavun çekirdeği, nöbet şekeri.

Bu maddelerden birer avuç alınır. Yeteri kadar **su** ile

kaynatılır; elde edilen mayiden birer bardak içilir.

★ **Arpa** kaynatılır, **bal** ile şerbet yapılarak içilir.

ZAYIFLIĞI GİDERME

★ Zayıfları diriltip canlandırmak için ilâç:

Sütün (inek sütü olursa daha iyi olur) içine dövülmüş **badem** koyularak pişirilecek, üzerine **pekmez** koyularak sabah ve akşam içilecektir. Kan yapar, şişmanlatır.

★ **Havuç.....1 adet**
Elma.....1 adet
Kereviz.....1 adet
Bal.....1 kaşık
Ceviz.....1 adet

Bunlar her sabah kahvaltı olarak yenirse, insanı çok zindeleştirir, kemiklerin kuvvetlenmesini sağlar.

ZAYIFLIKTA

Zayıflıkta, vücut gücünü kaybeder. Hastalıklara ve mikroplara karşı kendini koruyamaz. İç veya dış saldırılara uğrar.

Belirtileri:

Kansızlık, sıkıntı, aşırı spor, yorgunluk, aşırı cinsi münasebet, uykusuzluk. Tabii şeylere karşı ilgisizlik.

Bu arazların hemen ortadan kalkması için gerekenin yapılması lazımdır. Aksi takdirde vücut mikropların saldırısına uğrar.

İlacı:

Temizliğe son derece riayet edilmelidir. Uykudan kalkınca vücut **zeytin yağı** ile masaj yapılmalıdır. Sakin bir yerde oturmalı, sıkıcı müzik dinlenmemeli, yemekler vaktinde yenilmeli, sinirlenmemelidir. Tuzlu, ekşi ve acı gıdalardan sakınılmalıdır. **İncir, haşlama et, keşkek, sütlaç, beyaz peynir** yenilmelidir.

1. Terkip:

Fındık.....20 gr.
Fıstık.....20 gr.
Badem.....20 gr.
Leblebi.....20 gr.
Bakla.....20 gr.
Pirinç.....40 gr.
Nişasta.....35 gr.

Bu maddeler mikserde çekilir. **Süt** ve **şekerle** pişirilir. Her gün 40 gram yenilir.

2. Terkip:

Badem.....100 gr.
Fındık.....100 gr.
Çam fıstığı.....100 gr.

Mikserde çekilir, her gün 30 gram yutulur.

Pirinç, sarı leblebi, bakla, un, şeker ve **sütten** meydana gelen bir çorba yapılır, her gün birer tabak içilir.

3. Terkip:

Tereyağı, kaymak, bal, rafadan yumurta yenilir.

4. Terkip:

Nohut.....30 gr.

Şeker .....60 gr.

Toz haline getirilir. Her gün 100 gram süte karıştırılır ve içilir.

ZAYIFLAMAK, YAĞLARI YOK ETMEK İÇİN

1. Unlu + yağlı + şekerli gıdalar: Bu maddelerden kesinlikle uzak durulacak en az 45 gün. Sabahları yarım saat yürünecek.

2. İki büyük kaşık dolusu **elma sirkesi** bir bardak **suya** karıştırılıp sabahları içilecek. Aynısı yatmadan önce de yapılacaktır.

3. Limon + bir bardak su: Bir bardak ılık **suya** bir **limon** sıkılacak. Sabahları aç karnına içilecek. Ayrıca:

4. Yemeklerden önce günde 3 defa ikişer kaşık **elma sirkesi** birer bardak **suya** karıştırılıp içilecek.

Sirke salatalara ilave edilerek te tüketilebilir.

Netice alabilmek için en az 2+3 ay hiç ara vermeden tatbik edilmelidir.

ZEHİRLENMELERDE

Yabanî nane, yarpuz usaresi içilmelidir. **Soğan, sarımsak** yenilmelidir.

ZİHNİ KUVVETLENDİRME

1. Terkip:

Badem .....yeteri kadar

Şeker.....yeteri kadar

Kullanılışı:

Akşamları bademle şeker yenir. Bu ameliyeye devam etmek beyni kuvvetlendirir.

2. Terkip:

Çörek otu .....1 avuç

Sirke .....1 bardak

Bir miktar **çörek otu** 24 saat **sirke** içinde bekletilir. Sonra **enfiye** haline getirilir. Bu şekilde burna çekildiğinde dimağı güçlendirir. Nezleye mani olur. Bu terkibi, felç hastalığına yakalananlar kullandıkları taktirde şifaya kavuşurlar. **Çörek otu yağı enfiyeye** karıştırılır kullanılırsa, felç meydana getirecek maddeleri izale eder.

ZİHİNSEL-BEDENSEL YORGUNLUKLARDA

Zencefil .....1 fincan

Su (sıcak) .....1 litre

Kaynatılmış **suya zencefil** karıştırılır, ayaklar içine konarak 10-15 dakika bekletilir. Tabi bu uygulama bir defa ile olmaz. En az 15-20 defa tekrarlanmalıdır.

Şifalı Bitkiler

A

ADAÇAYI

Organizmanın ifrazat fonksiyonunu çok iyi düzenleyicidir.

Dezenfeksiyon ve iltihaplanmaya karşı te'sir gösterir.

Bağırsak hareketlerini rahatlaştırıcıdır.

Solunum yolları hastalıkları gırtlak iltihabı (larenjit), anjin, öksürük, ishal.

Safra yolları ve karaciğer hastalıklarında kullanılır.

Mide ve bağırsak ülseri ve ağrılarına.

Gazlar, deri sivilceleri, kızamık hastalığı.

Kan tükürme.

Verem hastalığında (kan kusma).

Basurlar, baş dönmesi, devamlı âdet, mesane ve böbreklerde kum ve taş.

Emzikli annelerde süt azalması (çocukları sütten kesme devresi).

Beyaz akıntı.

Ekzamalar vesair yerlerde kullanılması tavsiye edilir.

Haricen diş ve bademcik ağrılarında gargara.

Emzikli annelerin meme uçlarında iltihap, cerahatlı yaralar vesaireye kompres olarak tavsiye edilir.

Terlemeyi keser.

Gazları çıkarır.

Tansiyonu düşürür.

Bedendeki parazitleri temizler.

Mide ağrılarını keser.

Kanı temizler.

Fazla terlemeyi önler.

İştahı açar.

Sinirleri yatıştırır.

Kaynatıp bekletilen/dinlendirilen suyu sabah akşam içilirse sinir bozukluğunu giderir.

Adaçayı balık konserve ve parfümeri sanayiinde de kullanılır.

Adaçayı çeşitleri:

Yünlü adaçayında (Silvia aethiopis) bu cinsin taze yaprakları cerahatlı yara, çıban ve kesik yaralara koyulur.

Sarı adaçayında (S. glutinosa L.) bu cinsin kuru yaprakları nefes darlığına karşı sigara şeklinde kullanılır.

Çayır adaçayı (S. pratensis L.) başlıca mide ve bağırsak ağrılarına.

Öksürüğe karşı kullanılır.

Misk adaçayında (S. sclerea L.) bu cinsin yaprakları çıban ve yaralara koyulur.

Haşlama suyu da guatr hastalarına içirilir. (S. verticillata L.) Bu cins ishale karşı.

Karın ağrıları, kan tükürmeye karşı haricen yara ve çıbanlara lapa halinde koyulur.

Kullanılışı: Bitkiden 1 çorba kaşığı 400 gr. kaynar su ile haşlanır, 1 saat bekletilir. Günde 3 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

ALUC

Alucun suyu çıkarılır, şekerle birlikte içilirse anında baş ağrısını keser. Lapası yapılır, şiş üzerine koyulursa şişliği indirir. Balgam ve sevdadan mütevellid hastalıklara şifa verir. Şehveti açar, erkekliği kuvvetlendirir. Safranın çoğalmasını önler, mideye kuvvet verir.

ANASON

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Anason balgam söktürücü ve bağırsakları uyarıcı tesire sahiptir.

İdrar söktürücü ve ağrıları sakinleştiricidir.

Süt bezlerinin faaliyetini arttırır.

Çeşitli sebeplerden oluşmuş öksürüklere karşı bronş iltihabı, lârenjit (gırtlak iltihabı).

Anjin, kronik akciğer inginleri, farenks (yutak) iltihabı, mide (gastrit) iltihabı, gazlar.

Böbrek ile mesanedeki kum ve taş düşürücü emzikli kadınlarda süt artışı sağlamakta kullanılır.

Halk tababetinde ses kısıklığı, uykusuzluk, baş ağrısı, yetersiz ve ağrılı adet hallerinde, hıçkırık ve diğer hallerde de kullanılır.

★ **Kan dolaşımı bozukluğu,**
★ **Hava yutmada,**
★ **Rahim, böbrek, mesane tıkanıklığı,**
★ **Anne sütü azlığı,**
★ **Cinsel güç azlığı,**
★ **Âdet hali zorluğu,**
★ **Nefes darlığı,**
★ **Yorgunluk, bitkinlik,**
★ **Öksürük, kalp çarpıntısı,**
★ **Gaz** ve
★ **Sancı**da kaynatılarak içilir.
★ **Migren,**
★ **Baş ağrısı** ve
★ **Baş dönmesi**nde tütsüsü verilir.
★ **Romatizma**da sedef çiçeği ile,
★ **Cildi güzelleştirmek** için de yutmak biçiminde kullanılır.
★ **Diş kararması**nda diş diplerine sürülür.

15 gramı kaynatılarak içilirse bağırsak hastalıkları için şifalıdır.

★ **İdrarı** ve **ayhalini** söktürür, **emzikli hanımların** sütünü çoğaltır.
★ Mide ve diğer organlarda olan **gazı** izale eder.
★ **Cinsel gücü** ve **böbrekleri** kuvvetlendirir.
★ Ciğer ve dalağın **damarlarını** açar.
★ **Nefes yollarını** açar.
★ **Baş ağrısına, migrene, göğüs ağrısına, öksürüğe, nefes darlığına, siroza** iyi gelir.

★ **Böbrek** ve **mesane taşlarını** düşürür.

★ **Rahim akıntısı** için faydalıdır.

★ **Nezlede, baş ağrısında** tütsüsü verilir.

★ Çiğnenirse **ağız kokusunu** giderir.

★ Anason ağızda çiğnenerek yavaş yavaş yutulursa **kalp çarpıntısını** giderir.

★ **Şişliklerde lâpası** uygulanırsa şişliği indirir.

★ İdrar yollarını açar, insanı terletir, ter guddelerini açar.

★ Emzikli kadınlarda süt oluşturur.

★ Soğuk mizaçlı insanlarda karaciğer ve dalak kanallarını açar.

★ Suyu buruna çekilirse başağrısını giderir.

★ Çörekotu ile kaynatıldıktan sonra bal ile tatlılaştırılıp ve biraz da Akır karha ilave edilerek cin müdahalelerinden oluşan hastalıklara karşı da kullanılır. Çünkü damarların genişlemesini sağlar, bu da cinlerin bedenden çıkmasını kolaylaştırır. Bilindiği gibi cinler insan damarlarında dolaşır.

★ Anason şeker ve su ile kaynatılıp içilirse, **yüzdeki sarılığı giderir.** Emzikli hanımların sütünü çoğaltır.

★ Anason, ısırgan tohumu ile alınırsa cinsel gücü tahrik eder.

★ **Hazımsızlıkta:** Kaynatarak içmek, hazım organlarını kuvvetlendirir.

★ **Mide ve bağırsak gazında:** 10-15'er gr. anasonu kaynatıp içiniz.

Kullanılışı: Bir tatlı kaşığı dövülmüş tohumlar 0,5 litre sıcak suda 1 saat bekletilir. Süzüldükten sonra elde edilen mayiden günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır. Eterik yağdan kesme şeker üzerine 1-2 damla damlatılarak alınır.

Halk tababetinde, yabani anason veya teke maydanozu (Pimpinella saxifraga L.) kökleri anasonda olduğu gibi yukarıda görülen hastalıklara karşı kullanılır. Bundan başka nikris (gut) illetinde yetersiz adet tanziminde, baş ağrısı ve uykusuzluk gibi hallerde de kullanılır. Ayrıca, çıban ve şişkinliklere karşı lapa halinde uygulanır.

ARMUT

★ Armut yenirse **nezleyi** keser, **mideye kuvvet** verir, **hazmı** kolaylaştırır, **kalbe** ferahlık verir, **çarpıntı**yı keser. Çekirdeğinden10 gram aç karnına içilirse **bağırsak**taki **parazitleri** döker.

ARPA

Arpa, insanlığın çok eskiden buğday gibi tanıdığı ilk tahıl ürünlerindendir. Besin ve ilaç olarak kullanılır. Faydaları çoktur. Yunan eski tıp uzmanlarından Sokrat ve Calinos bu besinle ilgili kitap yazmıştır.

Arpa suyu insana zindelik verir, ondan sübye yapılır. Verem hastalığına karşı kullanılır. Göğüs hastalarına da şifalıdır. Karaciğeri güçlendirir, kan basıncını düşürür, ishali durdurur, kansızlığa karşı ilaç olarak kullanılır. Za-

yıf bedenlere şifalıdır. Kandaki şeker oranını düşürür ve şeker hastalarına iyi gelir. İdrar iltihaplarına, böbreklere, mesaneye ve nezleye iyi gelir. Mizacı yumuşatır. Diş etlerini güçlendirir, hazımsızlığı giderir. Romatizma ve mafsal ağrılarına iyi gelir. Bazı ülkelerde unundan ekmek, suyundan bira yapılır. Bira ise dinimizde haramdır.

★ Arpa, **ekzama, uyuz, mantar,** vesair **kaşıntı**lara karşı çok iyi gelir.

Kullanılışı: Arpa, sirke ile kaynatılır, elde edilen mayii lâpa haline getirilerek sürülür. Arpa kaynatılır, elde edilen suyundan bolca içilirse **idrar yanması**na karşı da şifa verir.

★ Taze üzüm salkımları arpa içine koyulursa üzümler, uzun müddet bozulmaz ve tazeliğini muhafaza eder.

★ **Göğüs hastalığında** ve **ateşli hastalıklarda:** Arpa su ile kaynatılır bol bol içilir.

★ **Tansiyon yüksekliği** ve **safra iltihabında:** Arpa kaynatılır içilir.

★ **Şişliklerde:** Arpa unu sıcak su ile lâpa yapılıp şiş olan yere tatbik edilir.

★ Arpa kaynatılıp içilirse; bağırsakları mülayim tutar, **sinirleri** ve **kalbi güçlendirir.** Aynı zamanda **hazmı kolaylaştırır, karaciğeri besler.**

★ **Tansiyon yüksekliğinde:** Arpa kaynatılıp günde 4-5 bardak içilir.

★ **Zayıf**lık, **verem, çocukların gelişmemesi**, mide ve bağırsak zafiyeti, tifo, dizanteri, safra ifrazı zayıflığı, ishal, mesane ve **böbrek iltihabında** arpa tavsiye edilir.

★ **Başta meydana gelen yaralarda:** Arpa sirke ile

kaynatılıp elde edilen mayi ile yara pansuman yapılır.

★ **Cilt iltihabında:** Arpa iltihaplı bölgeye lâpa yapılarak uygulanır.

★ **İshale karşı:** Arpa ekmeği tavsiye edilmektedir.

★ **Baş ağrısında:** Arpa unu sirke ile hamur haline getirilip alın üzerine koyulur.

★ **İdrar söktürücü olarak:** Arpa kaynatılıp suyu içilmelidir.

AYVA

Hangi Hastalıklarda Kullanılır: Meyveler kabız verici bir te'sirdedir.

Çekirdekler; iltihaplanmaya karşı, ishal tedavisinde, ince bağırsak iltihaplarında, kan tükürme ve beyaz akıntıya karşı tatbik olunur.

Ayva çekirdekleri; öksürük (özellikle çocuklarda), bronşit, nefes darlığı, mide ve onikiparmak bağırsağı ülseri vs.de kullanılır.

Haricen; yanık, dudak çatlamaları, meme uçları çatlamaları, deri iltihapları vs.'de (pansuman) kompres olarak kullanılması tavsiye olunur.

Meyve kabukları haşlamasından elde edilen mayi diş etlerinin kuvvetlenmesi için ağız çalkalamakta kullanılır.

Meyveler ince bağırsak iltihaplarında ve ishale karşı verilir.

Meyveleri saran hav'larda kan dindirici özellik vardır.

Ayva, kalbe kuvvet verir, kalpteki sıkıntıyı giderir, ağız kokusunu da izale eder."

"Hamile olan hanımlarınıza ayva yediriniz, doğan çocuk güzel yüzlü olur." buyuruldu.

★ Ayva çiçekleri, bal ile macun yapılarak yemeklerden sonra birer kaşık yutulursa **zihne** ve **kalbe** acayip kuvvet verir.

Diğer Hükemâlar diyorlar ki:

"Hamile kadın, üçüncü ayında çok ayva yerse doğan **çocuğu güzel yüzlü** olur.

Sütten mütevellit meme **şişerek sancı yaparsa** ayva, bal ile birlikte pişirilerek, lâpa haline getirilir ve meme üzerine koyulursa ağrısını alır, **şişliğini** de indirir."

★ Kalbe ferahlık verir.

★ Vesveseleri giderir, tembelliği önler.

★ Kalbin çalışmasını güçlendirir.

★ Karaciğeri güçlendirir.

★ Ağız kokusunu önler ve dolayısı ile müzmin başağrısını giderir.

★ İshali önler, ateşi düşürür.

★ İdrar yanmasını önler, idrar yollarını açar.

★ Yaraları iyileştirir, cerahati kurutur.

★ Ağız kokusunu giderir.

★ Diş etlerinde, dil ve damaktaki bezeleri ıslah eder, ağız yaralarını giderir.

★ İnatçı balgamları söker.

★ Gereğinden fazla alınırsa gıdaların hazımdan önce çıkmasına neden olur.

İbni Sinâ Kânûn'unda diyor ki:

"Ayva yemek insandaki harareti keser, mideye kuvvet verir."

"Ayvanın suyu çıkarılır, elde edilen bu mayi **zâtürre** ve **kan tüküren** hastalara içirilirse faydası görülür.

Çekirdekleri kaynatılır, suyu sıcak sıcak içilirse **ses kısıklığı**nı, **öksürüğü** giderir, göğsü yumuşatır.

Ayvadan şerbet yapılır içilirse azalan **cinsel arzu**ya kuvvet verir. Ayva olduğu gibi yenirse **kusmayı** önler."

★ Ayvanın çiçekleri, bal ile macun yapılır ve birer kaşık yutulursa **kalbi kuvvetlendirir.**

★ Ayva suyu, içilirse **kalb**e ve **mide**ye kuvvet verir, **kusma**yı ve **ishali** keser.

Kullanılışı:

Çekirdeklerinden 1 kahve kaşığı 300 gr. kaynar suda 1 saat bekletilir, bal veya nöbet şekeri ile tatlandırılarak tüm öksürüklere karşı günde 4 defa birer kahve fincanı alınır.

B

BADEM

★ Badem, kuru üzüm ve şeker birlikte yenirse **müzmin öksürüğü** keser, göğsü **balgam**dan temizler, **tıkanık damarları** açar. Devamlı yenirse **şişmanlatır,** vücudun kuvvetini muhafaza eder, **beyne kuvvet** verir, **idrar yanmasını** önler, **kan** yapar, **gözün kuvvetini artırır, karaciğer** ve **dalağın tıkanık damarlarını** açar. Acı badem yağı içilirse **böbrek** ve **mesaneyi** temizler; **kumları** döker.

BADEM YAĞI

★ **Badem yağı,** buruna damlatılırsa **dimağı yumuşatır.**

Acı badem yağı, kulağa damlatılırsa **işitme gücünü** artırır, **baştaki uğultuyu** alır ve bütün hastalıklarına karşı da iyi gelir.

BAHARLI TERE

Guatırda: 500 gr. tere tohumu çekilir. Yemeklerden sonra birer çay kaşığı yutulursa guatırı yok eder.

★ Baharlı tere otu, yenir veya lâpa yapılır, saçlara sürülürse **saç dökülmesi**ni önler.

★ Baharlı tere tohumu, şahtere tohumu, tuz, su, bunlar lâpa gibi yapılır, büyük **çıban**lar üzerine koyulur.

★ Baharlı tere tohumu, içilirse **siyatik** hastalığına karşı çok iyi gelir, veya sirke ile kaynatılarak lâpa gibi yapılır, **ağrıyan** yere koyulur. Tere tohumu, **cinsel gücü artırır** ve **bağırsaklardaki kurtları** döker, kadınların **aybaşı kanamalarını** söktürür.

★ Müzmin **baş ağrısı**nı keser. Sabunla lâpa haline getirilir **ur** üzerine koyulursa patlatır. Rafadan yapılmış yumurta ile yenirse **şehveti tahrik eder.**

Bu tohum dahilen şöyle alınmalı:

Tere tohumu.....10 gr.
Şeker .....15 gr.

Bu terkip günde üç defa yutulur.

★ 15'er gram yenirse **şehveti tahrik eder**, vücudu **şişmanlatır, balgamı** çıkarır, **dalağın tıkanık damarlarını** açar, kumları döker.

★ Lâpa yapılır, **ur** üzerine koyulursa patlatır.

★ Hanımlar yerse **sütleri çoğalır.**

★ Tohumları yutulursa **idrarı söktürür, cinsel gücü artırır, tenasül uzvuna kuvvet verir.**

★ Çok yenirse kangren yapacağı kaydı vardır. Sütle yenirse bu zararı giderilmiş olur.

Bitki idrar söktürücü ve kabız verici te'sirdedir.

Su toplama, mesane iltihabı, ekzamalar, diş etleri iltihapları, piore (diş etinden irin akması),

Romatizma,
Safra kesesinde taş hastalıklarında kullanılır.
Sıtma, sarılık,
Böbreklerde ve safra kesesinde taş ve kum,
Sıraca ve deri sivilceleri,
Kansızlık, guatır vs. hastalıklarda kullanılır.
İştahı açar. Şişmanlatır.
Balgamı çıkarır.
Cinsel gücü artırır.
Vücuda dinçlik verir.

Kullanılışı: Bitkiden 2 çorba kaşığı 400 gr. kaynar su ile haşlanır ve 1 saat bekletilir. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır. Salata biçiminde de yenir.

Su teresine yakın bitkilerden pirene, su teresi (Rorippa pyrennaica (L.) Reichenb. (Nasturtium pyrenaicum (L.) R. Br. kullanılır. Bunların haşlama suyu öksürüğe karşı içilir.

BAKLA

Kurusu bilhassa Mısır'da ve bazı Arap ülkelerinde (ful ismindeki yemeği çok yenir. Bizdeki kuru fasulye gibi fakirlerin ve zenginlerin sevgilisidir. Soğuk ve kuru mizaçlı olan bu besin kabuğu soyulmuş olarak yenilmelidir. Balgamsı, soğuk yapılı bünyelere zararlıdır. Sıcak ve kuru yapılı bünyelere iyi gelir. Şuuru zayıflatır, unutkanlık verir. Midede şişkinlik yapar, tembellik ve gevşeklik verir. Fakat protein bakımından zengindir. Yeşil bakla kandaki şekeri azaltır.

Bakla'nın tabiatı soğuk ve kurudur.

★ Bakla, yenirse **göğüs hastalıklarına** ve öksürüğe iyi gelir; öksürüğü keser. Kanı durmayan yaralarda ikiye bölünerek yapıştırılırsa **kanı durdurur.** Bakla insana uyku verir, tabiatı kuru ve sıcak olan kimsenin mizacını düzeltir. Kırk gün devamlı bakla yiyen kadın **hamile kalmaz**, tavuğa yedirilirse **yumurtlamaz**

BAL

Asırlardan beri bütün dinler, balın faydalı olduğunu bildirmişlerdir. Süleyman (a.s.) da ümmetine bal yemelerini tavsiye ederlerdi. Allah (c.c.) Kur'an'da: **"Bal insanlar için bir şifa kaynağıdır."** buyurmuşlardır. Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed (a.s.) **"Ey ümmetim, sizin en kıymetli devanız baldır."** buyurarak ümmetinin bal şerbeti içmelerini tavsiye buyurmuşlardır.

★ Bal vücuttaki zehirli maddeleri dışarı atar, vücudu **dinç** ve **zinde** tutar.

★ Bal mide ve **bağırsak gazlarını** izale eder.

★ Bal **kanı çoğaltır.**

★ Bal **idrarı söktürür.**

★ Bal **öksürüğü keser.**

★ Bal **balgamı kurutur.**

★ Bal **vücudu güçlendirir.**

★ Bal **vücuttaki rutubeti** dışarı atar.

★ Bal **damarları genişletir.**

★ Bal **dimağı, kalbi güçlendirir.**

★ Bal **mide ve ciğerdeki artık maddeleri dışarı atar.**

★ Bal **siroza** karşı iyi gelir.

★ Bal **felç** ve **yüz felcine** karşı iyi gelir.

★ Bal **idrar zorluğuna** iyi gelir.

★ Bal **kumları** döker.

★ Bal **gazları** çıkarır.

★ Bal temiz bir beze sarılıp ılık olarak boğaza tatbik edilirse **gırtlak ağrılarından** eser kalmaz.

★ Bal ile gargara yapılırsa **ağız kokusunu** keser.

★ **Yaraların** kabukları kaldırılıp bal sürülürse bir haftada yarayı iyileştirir.

★ Bal karın **ağrılarını** keser.

★ Mide ve bağırsak yaralarında: 4 kilo balı bir haftada mutlaka yiyiniz, ülser denilen hastalıktan eser kalmaz.

★ Bal sırtın ve göğsün ağrıyan yerlerine sürülüp üzerine kara biber ekilirse derhal **ağrıya** iyi gelir.

★ Bal arısının iğnesi **romatizmaya** devadır. (Arının sokması sağlanmalı)

★ Yatağına **işeyen çocuklara** bal yedirmelidir.

★ Kaynatılmış ada çayına biraz bal biraz sirke karıştırılıp gargara yapılırsa boğaz ve **bademcik** ağrılarını yok eder.

★ Sabahleyin aç karnına bal yenilir, üstüne bir bardak ılık su içilirse **bağırsak tembelliğini** giderir.

★ **Öksürük** için sıcak su içine bir miktar bal ve tereyağı katılıp içilir.

★ **Karın ağrısına, iştahsızlığa** karşı bal yenilmelidir.

★ Parmakta **dolama** çıktığında ballı ekmek lâpa gibi sarılırsa şifa verir.

★ Bal **cinsel gücü** tahrik eder.

★ Sulandırılmışı içilirse vücudu yumuşatır, **idrarı söktürür. Mesane iltihabını** da temizler.

★ Bal **zehirlenmelere** karşı iyi gelir.

★ Bal çörekotu yağı ile içilirse **mafsal ve sırt ağrılarına** şifa verir ve **cinsel gücü** artırır.

★ Bal kimyon suyu ile içilirse mafsal ve **sırt ağrılarına** şifa verir ve **cinsel gücü artırır.**

★ Bal kimyon suyu ile içilirse **mantar zehirlenmelerine** iyi gelir.

★ **Sedef hastalığında** bal naturel nişadırla merhem haline getirilip sürülür.

★ Bal banyolardan sonra birkaç defa tenasül uzvuna sürülerek masaj yapılırsa **tenasül uzvunu güçlendirir.**

★ Bal buğday unu ile merhem yapılır, **çıbanlara** sürülürse iltihabını temizler.

★ Bal ağız ve **boğaz hastalıklarında** ağızda tutularak yavaş yavaş emilir.

★ Bal **bademciklere** karşı iyi gelir: Gargara yapılır.

★ Bal sinirli yaprak suyu ile lavman yapılırsa **bağırsak yaralarını** giderir.

★ Bal ile gargara yapılırsa **diş etlerini pekleştirir.**

★ Bel ağrılarında, 100 gr. kuyruk yağı, 100 gr. bal, 50 gr. karabiber bir havanda dövülerek bele sarılır ve üç gün devam edilirse ağrıdan eser kalmaz.

★ Bal **bağırsaktaki lekeleri** tamamen yok eder.

★ Bal **akıl ve zekâya** fevkalâde kuvvet verir.

★ Bal ılık su ile şerbet yapılır içilirse **bağırsakları yumuşatır.**

★ Bal soğuk su ile içilirse **isalı durdurur.**

★ **Bal kanı temizler, devranı kolaylaştırır.**

★ Bal **kalp çarpıntıları** için yegâne devadır.

★ Bal sıcak içilirse 8 dakikada, soğuk içilirse (şerbet olarak) 10 dakikada kana karışır.

★ Bal mideye **ferahlık verir.**

★ Bal **hazım** için de kati devadır.

★ Bal **göz ağrılarına devadır,** parmağı temizleyerek balı göz kapaklarına sürmeli.

★ Bal **kansız olanlar** için bir kan deposudur.

★ Bal **kemik hastalıkları** için devadır.

★ Bal **sarılık hastalıklarına** tutulmuş kimselere sabah akşam yedirilirse 15 günde hastalıktan eser kalmaz.

★ Bal **damar sertliğini** giderir.

★ Bal **çocukların gelişmesine** yardım eder.

★ Bal **asap bozukluklarında** uykusuzluğu giderir, uyku verir.

★ Bal yiyen kimse **halsiz kalmaz.**

★ Bal süt ile sulandırılıp içilirse **bağırsak şeritlerini** telef eder.

İbni Sinâ bal hakkında diyor ki:

1 - Bal **mideye,**

2 - **Göze kuvvet** verir.

3 - Şerbeti ile gargara yapılırsa, **ağız** ve **boğaz hastalıkları**na şifa verir.

4 - **İdrarı söktürür.**

5 - Şerbeti içilirse **damarları açar.**

6 - Mesteki (sakız) ile içilirse göğüse ve yemek borusuna şifa verir.

7 - **Sarılığa,** karındaki toplanan sulara karşı şifa verir.

8 - Çeşitli **sızı** ve **ağrı**lara karşı iyi gelir.

9 - Bal, çörek otu yağı ile içilirse, **mafsal** ve **romatizma ağrıları**nı izale eder.

10 - **Cinsel gücü çoğaltır.**

11 - **Kanı temizler.**

12 - Sıcak su ile şerbet yapılır, birer bardak içilirse insanın **normal defi hacete çıkma**sına yardım eder.

13 - Vücuttaki pis **rutubeti** giderir.

14 - **Balgamı** kurutur.

15 - Bal, damarlara dağılarak **sevdevi hastalık**ları izale eder.

16 - Ayda bir defa bal şerbeti içen **yetmiş türlü dertten** halâs olur.

17 - Soğuktan meydana gelen **bütün hastalıklara** karşı şifalıdır.

18 - Nar suyuna karıştırılır göze sürme gibi çekilirse, **gözün keskin görmesi**ni sağlar.

19 - Bal, su ile şerbet yapılır, içilirse **karın ağrısı**nı izale eder.

20 - Sürme gibi göze çekilirse **göze su inmesi**ne mani olur.

BAMYA

Yüksek vitamin içerir. Çok faydalı bir besindir. Mideyi güçlendirir, müzmin kabızlığı önler, idrar yollarında taş ve kum oluşmasını önler, milli besinlerimizdendir.

BEZELYE

Herkesin sevdiği, aradığı, zevk veren bir sebze türü. Havuç ve patates ile pişirilirse herkesin hoşuna gider. Yüksek proteinlidir. Sindirimi kolay, şeker ve çeşitli vitaminler içerdiği için besin gücü yüksektir. Ancak hasta midelere ve bağırsaklara zararlıdır. Şeker hastasına ve semiz bünyelere zarar verir. Cinsel gevşemelere neden olur. Ancak yeşil bakla ve enginar ile birlikte yenirse bu mahzurları olmaz.

BİBER

Kuru ve ısıtıcı mizaca sahiptir. Acılığı meşhurdur. Balgamı kurutur, gazları çıkarır, zararlı nemlenmeyi önler. Gözdeki ve yüzdeki sarılığı giderir. Göğüs ve ciğer ağrıları için faydalıdır. Karaciğeri fazla yormamak için az yenmelidir. Beyaz ve kara biberden beyaz olanı daha iyidir.

BÖĞÜRTLEN

★ Böğürtlen çok yenirse **gözlere kuvvet** verir, **ba-**

sura iyi gelir. Kökleri kaynatılır, bolca içilirse **böbrek** ve **mesane**deki **kum**ları döker. Kaynatılır, elde edilen suyu her banyo yapıldığında ayaklara sürülürse **yaşlanmayı geciktirir, saçları da siyah bırakır.** Yaprakları ezilerek **göz ağrıları**nda lâpa olarak koyulursa şifa verir. Dalları, kapısının üzerine koyulan haneye **sihir** tesir etmez.

BUĞDAY

★ Buğday ve ban tohumu un haline getirilerek **sirke** ve **bal** ile hamur yapılır, **haya şişliği**nde lâpa biçiminde koyulursa şişliği eritir.

★ Buğday unu ve badem yağı şekerle pişirilir, sabahları aç karnına yenirse **göğüs** ve **böbrek**teki **ağrı**lara şifa verir, vücudu da **şişmanlatır.** Buğday ekmeği insanı şişmanlatır. Buğday mizâcı yumuşatır, dimağın ve gözün cevherini arttırır, **mideye kuvvet** verir, **zayıf azaları** kuvvetlendirir, **cinsel gücü** tahrik eder.

Kepeğinin ekmeğini yemek **bağırsakları çalıştırır, kabızlığı giderir.** Faydasını görmek için devamlı yenmelidir.

BULGUR

★ **Bulgur** pilavı, üzüm hoşafı ile yenirse **kan** yapar.

★ **Çiğ köftesi** yenirse cinsel gücü artırır.



CEVİZ

★ Yeşil kabuklarının suyu çıkarılır, buruna damlatılırsa **kanama**yı keser.

★ **Ceviz, incir** ve **sedef çiçeği** birlikte yenirse bütün zehirlenmelere karşı iyi gelir. Ceviz, **göğüs** ve **nefes borusu ağrıları**nda, **öksürük**te, **hazım bozukluğu**nda yenirse menafii görülür.

★ Cevizin dışındaki yeşil kabuklarının suyu çıkarılarak kaynatılır, elde edilen mayiden **sivilce**lere sürülürse derhal izale eder.

★ Kuru kabukları yakılarak külleri bal ile macun yapılır, **dişlere sürülürse parlatır.** Taze ceviz, bal ile yenirse **basur**a iyi gelir, **cinsel gücü arttırır.**

★ Cevizin gölgesinde uyumak felç ve ansızın ölmeye sebep olur. Ceviz kökü sökülerek kabukları soyulur. Elde edilen bu kabuklar zeytin yağı içinde kaynatılarak merhem haline getirilir, **basur**a sürülürse şifa verir.

Zehirlenmeye karşı: **Kuru incir, sedef çiçeği** yenilmeli. **Bağırsak kurtları**nda bol miktarda ceviz yenilmeli.

Cevizin Yeşil Kabuğu: Boğaz hastalıklarında çok

faydalıdır. Bu kabuklardan birer avuç kaynatılıp gargara yapılmalıdır.

Cevizin Sert Kabuğu: İltihaplı yaralarda faydalıdır. Kabuklar yakılır, elde edilen külleri pudra halinde yaraya konur.

CİNSEL İLİŞKİ VE SAĞLIK

Sağlığı korumanın şartlarından biri de belli aralıklarla çiftleşmedir. Calinos bu konuda şöyle diyor:

"Spermin oluşmasını sağlayan ana maddeler hararet ve havadır. Mizacı sıcak ve nemlidir. Çünkü meninin (sperm) asli organların beslendiği saf kandan oluşur."

Birleşmede duygusal ve manevî haz vardır. Bu bakımdan cinsel ilişki hazların birleşmesidir. Bununla insan sağlığı korunur ve yeryüzünde insan neslinin devamı sağlanır, bedende depo edilmesi zararlı olan sıvıların fazlası dışarı atılır.

Eskiler şöyle demişler:

"İnsan kendisi ile üç şeyde anlaşmalı:

1-Yürümek isterse, gücü yettiği kadar yürümeli. Sağlıklı bir yaşam için her gün en az on bin adım yürünmesi tavsiye edilmektedir.

2-Düzenli şekilde yemeli, düzenli yenmezse bağırsaklar daralır, işlevini yitirir.

3-Çiftleşmeyi bırakmamalı, çünkü kuyunun suyu çekilmez ise kendiliğinden kurur.

Çiftleşmenin faydaları:

"Harama bakmaktan korur. Nefse hakim olmayı, iffetli olmayı sağlar. Böyle bir kimse dünyada ve ahi-

rette mutlu olur. Eşi de mutlu olur."

Bir hadis-i şerifte şöyle buyuruluyor:

"Dünyadan bana kadın, güzel koku sevdirildi ve namaz iki gözümün nuru oldu."

Başka hadiste şöyle buyurmuştur:

"Ben evlenirim, etli yemekler yerim, uyurum, oruç tutarım, iftar ederim. Bunlar benim sünnetlerimdir. Benim sünnetime uymayan ise benden değildir."

"Ey gençler! Evlenmeye gücü yeten evlensin. Çünkü evlilik iffeti korur, evlenmeye gücü yetmeyen ise oruç tutsun. Çünkü oruç onu haramlardan korur."

"En hayırlı kadın şudur: Baktıkça eşine neşe verir, birşey istersen itaat eder, Allah'a isyandan başka her şeyde emirlerine uyar. Allah'a isyanda mahluka itaat edilmez."

Evlilikte erkeğe düşen ödev, birleşmeden önce eşi ile sevişmek ve şakalaşmaktır. Cabir'den şu hadis naklediliyor:

"Sevişmeden önce birleşmeyi yasaklamışlardır," yüce nebi.

Birleşme için uygun zamanlar:

Birleşme için en uygun zaman, insan bedeninin yemekleri hazmettikten sonra en itidalli olduğu zamandır. Mide tamamen dolu ya da tamamen boş olduğu vakit çiftleşme zararlıdır. Ayrıca çiftleşme için şehvetin en yüksek noktasında olması gerekir. Çiftleşme için zorlama olmamalıdır.

Âdet halinde olan eşlerle çiftleşme çok zararlı ve haramdır. Tıbben de sakıncalıdır. Bu konuda Kur'an-ı Kerim'de âyeti kerime vardır.

Adetli olan kadın oruç tutamaz. Namaz kılamaz. Kocası ile cinsel ilişkide bulunamaz.

Kadınların hasta halini yok sayarak namaz da kılar, oruç da tutar diyenler İslam dininden çıkarak kâfir olurlar.

Cinsel gücü artırmak için ısırgan kaynatılır, bal ile tatlındırılarak günde 3+1 bardak içilir. *[el-Havi, 21-22]*

Ç

ÇAVDAR

★ Lâpası, **böcek ısırmaları**nda koyulursa iyi gelir. Suyu içilir veya göze sürülürse kuvvetini artırır. **Sara hastalığına, boğaz şişliği** ve ağrısına iyi geldiği zikrediliyor. Gün aşırı gelen **sıtmada** üç yaprağı veya üç tane tohumu yutulur.

★ Ekmeği **bağırsakları** çalıştırır. Gazları çıkarır.

ÇEMEN

★ Çemen unu-sirke lâpa biçiminde **yağ kistlerinin** üzerine koyulursa kistleri eritir.

★ Çemen, incirle lapa haline getirilir, **ur** üzerine koyulursa uru açar. Çemen kaynatılarak elde edilen suyu **zor doğum** yapan kadınlara birer bardak içirilirse doğumu kolaylaştırır.

★ Birer kaşık unu, yemek aralarında alınırsa bağırsakları çalıştırır.

★ Çemen yağı, mersin yaprağının suyuna karıştırılır, saçlara sürülürse **saçları besler;** parlatır ve dökülmesini önler. Vücuda sürülürse **ter kokusunu** giderir.

★ **Öksürüğü, nefes darlığını, balgamı, basuru, ağız kokusunu** giderir. **Sesi** açar. **Cinsel gücü** arttırır. Tenasül **uzvunu** güçlendirir.

★ Çemen unu lâpa biçiminde iç ve dıştaki **çıbanları** şifaya kavuşturur, **sesi açar;** güzelleştirir, göğsü ve boğazı yumuşatır, **öksürüğü** keser.

Kullanılışı:

Çemen tozu.....30 gr.
Bal.....15 gr.
Sarımsak .....5 diş

Bu macun karaciğeri hastalıklardan temizler. Günde 3 defa birer tatlı kaşığı yutulur.

ÇİLEK OTU

★ Bu otun yaprakları kaynatılır içilirse vücuttaki **ağrıları** şifaya kavuşturur. **Safra**yı men eder. **Göğüs hastalıkları**na iyi gelir. **Kanı safileştirir, kalbe kuvvet verir. Dalak şişi**ni indirir. Suyu ile gargara yapılırsa **ağız** ve **boğazda olan yaralara** iyi gelir.

ÇÖREKOTU

HER MUTFAĞIN BAŞ KÖŞESİNDE BULUNAN ÇÖREKOTUNUN ŞİFALI OLDUĞU HASTALIKLAR

Astım:

5'er gram çörekotu yağından içmek, yararlıdır.

Ayhali Azlığı ve Süt Yokluğu:

Çörekotu devamlı yutulursa, idrarı ve ay halini söktürür. Hanımların sütlerini de çoğaltır.

Asabi Yorgunluklarda, Öksürüklerde, Nezlelerde, Hazımsızlıklarda, gaz ve Şişkinliklerde:

Çörekotu yağı, kahveye birkaç damla ilave edilerek içilirse, bu hastalıklara karşı çok faydalı olur.

Bağırsak Parazitlerine Karşı:

Karın bölgesi üzerine lapa biçiminde uygulanmalı veya suyu içilmelidir.

Bağırsak Şişkinliği ve Gazlarında:

Bir bardak suya birer kaşık koyularak, günde üç defa alınırsa, gazların kökünü kazır.

Basur:

Çörekotunun külü, su ile yutulmalı veya acı kavun suyu ile birlikte merhem haline getirilerek basura sürülmelidir. Bu takdirde basuru kurutur.

Balgam, Öksürük, Nefes Darlığı, Romatizma:

Bal ile macun haline getirilerek, kaşık kaşık yutulur.

Başağrısında:

Aç karnına her sabah bir kaşık çörekotu yağı içilir. Bu yağ ile alın ve kulakların etrafı kuvvetlice masaj yapılır. Buna üç gün devam edilir.

Çörekotu (çekilmiş).....1 çay bardağı
Anason (çekilmiş).....1 çay bardağı
Karanfil (çekilmiş) .....1 çay bardağı

Hazırlanışı:

Terkip iyice karıştırılır. Rutubetsiz yerde muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Sabah ve akşamları kahvaltılardan 15 dakika önce birer tatlı kaşığı bir bardak su ile yutulur.

Çörekotu, değirmende çekilerek toz yapılır ve 6'şar gram yutulursa baş ağrısına,felce, yüz felcine, baş dönmesine ve nefes darlığına karşı iyi gelir.

Sirkede ıslatılarak, enfiye haline getirildikten sonra, enfiye biçiminde burna çekilirse, müzmin baş ağrısına ve yüz felcine karşı iyi gelir, şifa verir.

Çörekotu bir müddet sirkede bırakıldıktan sonra, toz haline getirilerek enfiye şeklinde kullanılırsa şifa verir. Tütsü olarak bu terkibi uygulamak da aynı faydayı sağlar.

Bağırsak Gazları, Göğüs Ağrıları, Öksürük, Kan Tükürme, Nefes Darlığı, Bulantı, Hazımsızlık, Sarılık, Dalak Rahatsızlığı, Bağırsak Rahatsızlığı:

Bu tür hastalıklarda çörekotu çok şifalıdır.

Yaraları iyi edici etkiye sahiptir. Dahilen infizyon (%5) halinde, mide ülserine karşı kullanılır. Turşulara koku vermek için, yaprakları turşu kavanozları içine konulmaktadır.

Bağırsak Parazitleri:

Acı kavun suyu ile birlikte lapa biçiminde karın üzerine koyulmalıdır.

Bulantı ve Kusmada:

Çekilmiş küçük bir kaşık dolusu karanfil, bir kaşık çörekotu yağı, bir bardak kaynatılmış nane suyuna karıştırılır. Günde üç kere içilir.

Böbrek Mesane Kumunda:

Çekilmiş ikiyüz elli gram çörekotu, ikiyüz elli gram bala karıştırılır. Bir kavanozda saklanır. Bu macundan bir kaşık alınarak yarım bardak sıcak suya karıştırılır. Sabahları aç karnına, bir kaşıkta yağından içilir.

Böbrek ve Mesane Kumları:

Bal ve anason ile şerbet haline getirilerek, günde üç defa birer bardak içilmelidir.

Cinsel Güçsüzlükte:

Çekilmiş çörekotu .....200 gr.
Zeytinyağı .....100 gr.
Günlük.....50 gr.
Çörekotu yağı .....50 gr.
Tere tohumu yağı .....50 gr.
Bal.....200 gr.

Bu maddeler karıştırılarak macun haline getirilir. Her yemekten sonra birer kaşık yutulur. Bu terkip vücudu zinde tutar. **Cinsel gücü arttırır.**

Çörekotu ve zeytin yağı, 5 gram günlük ile birlikte yutulursa, cinsel güçsüzlüğü izale ederek, hastayı eski sıhhatine kavuşturur. Tecrübe edildiği yazılıdır.

Su ile günde üç defa birer tatlı kaşığı içilirse insanı zayıflatır.

Cinsel Uzvun Sertleşmemesi:

Çörekotu yağı ile masaj yapılırsa sertleşmesi sağlanır. Bu konuda güçlü bir deva olduğu anlaşılmıştır.

Cilt güzelliği için, sabahları zeytinyağı ile içilmelidir.

Bir kaşık çörekotu yağı bir kaşık halis zeytin yağına karıştırılır. Cilde sürülerek masaj yapılır, bir saat sonra sabunlu su ile yıkanırsa aradaki fark görülür.

Çıban:

Çörekotu tuzlu su ile hamur halinde koyulmalıdır.

Doğum Sonrası Sancıları:

Çörekotu, bal ve tereyağı macun haline getirilerek birer kaşık yutulursa, sancılarda faydası görülür. Rahim ve böbrek sancılarına karşı da çok iyi geldiği bildirilmektedir.

Diş ağrısı:

Sirke ile kaynatılarak gargara yapılmalıdır.

Gazlar:

Çörekotu, gazları yok eder. Sivilceleri ve sedefi şifaya kavuşturur. Mavi bez içine, 5 gram koyularak alına bağlamak, nezleye karşı çok faydalıdır.

Göğüs ağrılarında, öksürükte, bulantıda, kusmada, sirozda, sarılık ve dalak hastalıklarında da çörekotunun içilmesi faydalıdır.

Hastalıklardan Korunmak İçin:

Büyücek bir kaşık çörekotu yağı, bir kaşık bal ile sabahları yutulur. Bu terkibe devam edenler asla doktoru ziyaret etmezler.

Hafızayı Kuvvetlendirmekte:

Bir bardak kaynatılmış nane suyuna iki kaşık çörekotu yağı karıştırılarak içilmeli ve on gün devam etmelidir.

İktidarsızlıkta:

Çörekotu yağı ile zeytinyağı 5'er gram günlükle birlikte yutulursa; bitkinlik ve güçsüzlüğü ortadan kaldırır. Kitapta tecrübe edildiği bildirilmektedir.

İltihaplı Uyuz ve Sert Şişlikler:

Çörekotu toz haline getirildikten sonra, sirke ile hamur yapılır. Bu hastalıklarda lapa biçiminde tatbik edilir. Böylece şişliği eritir, iltihabı da kurutur.

Kalb Damarlarının Daralmasında:

Günde üç defa birer kaşık çörekotu yağı içmek damarlarda biriken yağların erimesini sağlar, damarlar açılır.

Kalb Büyümesi, Balgam ve Yel:

Sabah ve akşamları 5'er gram su ile yutulmalıdır. Bal şerbeti ile kaynatılarak içilirse, böbrek ve mesane kumlarını eritir. Balgam ve sevdadan husule gelen hastalıklara karşı da faydalıdır.

Çörekotu, şifası çok olan bir bitkidir. Şişkinliği izale eder. **Yelleri** giderir, **mide rutubetini** kurutur. Mikserde çekilerek bal şerbeti ile içilmeye devam edilirse, böbrek ve mesane kumlarını eritir.

Yorgunluk ve **nefes darlığına** karşı 5'er gram yutulmalıdır.

Kanlı Basur:

Bir miktar çörekotu, küçük iki hindistan cevizi ve birkaç tane şeftali çekirdeği ile birlikte, toprak bir tavada kavrularak havanda dövülür veya mikserde çekilir, şekerle karıştırılır. Sabah ve akşamları, birer kahve kaşığı bu karışımdan yutulursa, kanlı basuru şifaya kavuşturur.

Kansızlık:

Çörekotu, kuru üzümle birlikte sabahları yenilmelidir.

Kurdeşen ve Felçte:

Yağından burna damlatılmalıdır.

Migren, Başağrıları, Hapşırma ve Nezle:

Çörekotunun tütsüsü yapılmalı veya sirkede ıslatılmış çörekotu tozu, enfiye gibi burna çekilmelidir.

Mide Ekşimesi ve Ağrısında:

Bir bardak süte bir kaşık çörekotu yağı karıştırılarak içilir. Günde üç defa tekrarlanır. Beş günde neticesi alınır.

Mesane ve Böbrek Kumları:

Çörekotu, bal ve su, mayi haline getirilerek içilmeye devam edilirse, kumları eritir.

Mafsal ağrısı ve romatizmasında, soğuktan meydana gelen baş ağrısında ve **burun tıkanıklığında** çörekotu kullanmak, bu hastalıklara karşı iyi gelir.

Çörekotu çekildikten sonra, bal ile macun yapılmak suretiyle sıcak su ile yutulursa kumları eritir.

Nefes Darlığı:

5 gramı çörekotu nohut kadar soda birer bardak su ile yutulursa nefes darlığını teskin eder.

Nezleye Karşı:

Kavrulmuş çörekotundan bir bez içine koyularak koklamaya devam edilirse, nezleye karşı şifa verir.

Nezleye Karşı:

Yedi adet çörekotu, toz haline getirilerek zeytin yağına karıştırılır. Burna damlatılırsa, nezleye karşı şifası müşahede edilir.

Çörekotunun tabiatı, sıcak ve kuru olduğu için, bilhassa rutubetten ve soğuktan mütevellit hastalıklar için, bir şifa kaynağıdır. Bu hususta eski hekimler ittifak etmişlerdir.

Öksürük ve Nefes Darlığında:

Göğüs ve sırt çörekotu yağı ile masaj yapılır. Bir büyük kaşık çörekotu yağı da günde üç defa içilir. Sırta sıcak havlu koyulur. Buharı koklanır.

Romatizma ve Sırt Ağrılarında:

Yeteri kadar çörekotu yağı ısıtılır. Isınan bu yağ ile ağrılı yer iyice masaj yapılır. Her gün üç kaşık bu yağdan da içilir.

Sarılık Hastalığı:

Yedi adet çörekotu, kadın sütünde ıslatılır. Toz haline getirilir ve burna çekilirse, tıkanıklığı açtığından şifası hemen görülecektir.

Abraş, Sıtma, Gaz ve Burun Tıkanıklığı gibi durumlarda kullanmak şifalıdır. Yel ve sızıları dağıtır. Midenin suyunu alır. Devamlı alınırsa idrarı, adet kanamasını ve sütü çoğaltır.

Yağını koklamak, beden yapısında oluşan hastalıklara, sivilce ve benlere karşı çok faydalıdır.

Saç Dökülmesinde:

Saçların dipleri limon suyu ile masaj yaılır. On beş dakika aradan sonra şampuanla saçlar yıkanır. Kurutulduktan sonra çörekotu yağı ile saçların dipleri masaj yapılır. Bir hafta bu uygulama yapılırsa saçların dökülmesi önlenir.

Bu hastalığa karşı çörekotu, bal mumu, kına, zeytin yağı ile merhem yapılarak saç diplerine sürülürse, saçları kuvetlendirir.

Saçları Kuvvetlendirmek İçin:

Çörekotu yağı, saçlara sürülürse, saç ve sakalı çabuk çıkarır ve ağarmasını önler.

Sivilce, Baş çıbanı, İltihaplı Yaralar:

Çörekotu, bal ve sirke ile merhem yapıldıktan sonra sürülmelidir. Bu merhemi uygulamak, sözünü ettiğimiz yaraların şifaya kavuşmasına sebep olur.

Saman Nezlesi, Hapşırma:

Bu hastalıklarda kavrulmuş çörekotu, toz yapılır. Zeytin yağı ile mayi haline getirilir. Elde edilen mayiden buruna 3-4 damla akıtılırsa, sözü edilen hastalıklara karşı şifası görülür. Tecrübe edildiği bildiriliyor.

Nezlesi devamlı olan kimse, çörekotunu lapa biçiminde başına tatbik etmelidir.

Soğuktan mütevellit bütün hastalıkların devasıdır. **Ateşli hastalıklarda** da, diğer ilaçlarla birlikte vermek sureti ile kullanılır.

Soğuk tabiatlı **zehirlenmede**, çörekotu içmek bir tiryaktır.

Sedef Hastalığında:

Bir fincan çörekotu yağı alınır. Bir fincan elma sirkesine karıştırılır, sabah ve akşamları hasta olan yerlere sürülür. En az bir hafta devam edilmelidir.

Sert Şişliklerde:

Sirke ile lapa haline getirilerek uygulanmalıdır.

Sinir Gerginliğinde:

Bir tatlı kaşığı çekilmiş çörekotu bir çay bardağı kahve ile içilir.

Saç Dökülmesini Önlemek İçin:

Çörekotu külü, bal mumu, susam ve kına yağı karıştırılarak merhem haline getirilir ve saçlara sürülürse, dökülmeyi önler.

Şeker Hastalığında:

Bir bardak çekilmiş çörekotu, bir bardak çekilmiş tere tohumu, bir bardak çekilmiş nar kabuğu, yarım bardak çekilmiş mürsafi bu maddeler temiz bir kavanoza koyularak iyice karıştırılır. Rutubetsiz bir yerde saklanır. Bir ay müddetle her gün yarım kaşık kahvaltıdan 15 dakika önce içilir. Bir ay devam edilir ve şekere baktırılır.

Tansiyon Yüksekliğinde:

Sabahları bir bardak sıcak suyun içine bir tatlı kaşığı çörekotu yağı karıştırılır, üç dört diş sarımsakla birlikte içilir.

Vitiligo Hastalığında (Bir çeşit cilt hastılığı):

Elme sirkesi ile hasta olan uzuv silinir. Bu ameliyeden sonra çörekotu yağı sürülür. Buna en az on beş gün devam edilir.

Yabani Haşerelere Karşı:

Tütsü olarak kullanılırsa, haşereleri imha eder.

Balgam ve Sevdadan oluşan sıtmayı giderir.

Yüz Felcine ve Alerjik Hapşırmaya Karşı:
Yağından buruna 2+3 damla damlatılır.

Yorgunlukta:
Her sabah bir bardak portakal suyuna bir kaşık çörekotu yağı koyularak on gün içilmeye devam edilirse, aradaki fark açıkça görülecektir.

Zihinsel Yorgunluk, Uykusuzluk, Başdönmesi, Unutkanlık:
Bu hastalıklarda da faydalı olduğu bildirilmektedir.

D

DERE OTU

Hangi Hastalıklarda Kullanılır: Bitki kan tazyikini (yüksek tansiyonu) düşürür.

Kan damarlarını genişletir ve bağırsak peristaltiğini tazyik eder.

İdrar söktürücü, annelerde süt artışını sağlar ve safra çıkartıcı te'sirdedir.

Yüksek tansiyonu (I. ve II. derece) düşürür.

Sindirim sistemi bozuklukları, süt artışı.

Bağırsak spazmı ve gazlar, hıçkırık ve kusma hallerinde kullanılır.

Basur tedavisinde.

Taşır damarların genişlemesinde tavsiye edilir.

Dereotu tohumları mide ağrıları,

Uykusuzluk, safra kesesi hastalıkları vesairede kullanılır.

Gıda sanayiinde de kullanılır.

Sıcak lapası üzerine oturulursa rahim hastalıklarını temizler.

Vitilogoda tohumları kaynatılarak içilir.

Kullanılışı: Hafifçe dövülmüş tohumlardan 2 kahve

kaşığı 300 gr. kaynar su ile haşlanır, 1 saat bekletilir. Günde 3 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

DUT

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Meyve suları, zayıflatıcı ve öksürük kesici te'sirdedir.

Kabız hallerinde (bilhassa küçük çocuklarda),

Soğuk algınlığı ve hafif bronşit hallerinde kullanılır.

Yaprakları şeker hastalığına tavsiye olunur.

Kök kabuklarının haşlanmasından elde edilen su, yetersiz âdet hallerinin tanziminde kullanılır.

Siyah Dut:

★ Siyah dut, vücudu çok **şişmanlatır; kan yapar, böbreklerin** yağını **besler,** üzerine **serkencebin** içilirse daha çok faydalı olur. **Boğaz şişliğ**ine, **çiçek** ve **kızamık** hastalıklarına, dahilî **yaralara** karşı şifalıdır.

★ Yapraklarının saplarından alınarak incir ile kaynatılır, içilirse sersem, **delilik** ve müzmin **sırt ağrısı**na karşı mutlak şifa verir.

Dut, incir, üzüm yaprakları havanda dövülür, yağmur suyu ile bir mayi yapılır, **saçlara sürülürse siyahlaştırır** ve besler. Dut kabukları kaynatılır, birer bardak suyu içilirse **bağırsak kurtlarını** döker.

Siyah dut yenirse **mideyi** ve **bağırsakları güçlendirir. İdrarı söktürür.**

Siyah dut usaresi ile gargara yapılırsa **bademcik** ve **boğaz hastalıklarına iyi gelir.**

Halk hekimleri; siyah dut (Morus nigra L.) meyvelerini de kullanırlar. Körpe dal kabukları; şeritlere (tenya) karşı, zayıflatıcı olarak, şeker ile kaynatılan meyveler de boğaz hastalıklarına karşı kullanılır.

Kullanılışı: Yapraklardan 2 çorba kaşığı 400 gr. kaynar su ile haşlanır ve 1 saat bekletilir. Süzüldükten sonra günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır. Kök kabuğundan 1 kahve kaşığı 0,5 litre suda 10 dakika kaynatılır. Aynı tarzda içilir.

DOMATES

C vitamini içerir. Kabızlığı önler, mafsal iltihaplarına iyi gelir, idrar yollarında, mesanede ve böbrekteki kumları döker.

Taze domates yenirse damar sertliğine, mafsal iltihaplarına ve kanamalı bağırsak hastalığına iyi gelir. Siyatik hastalığına, şeker hastalarına da iyi gelir. Çünkü bu sebzede şeker yoktur.

Vücudumuzun ihtiyacı olan kalsiyum, fosfor, mağnezyum, potasyum, demir, A,B,C,K vitaminleri bol miktarda domateste bulunur.

★ Domates **iştahı açar, idrarı söktürür, kanı temizler. Damar sertliğini** önler. **Mafsal kireçlenmelerine, gut hastalığına, ergenlik sivilcelerine** karşı faydalıdır. **Kanı temizler.**

Her gün 3 bardak domates suyu içmek vücuda zindelik verir. Hücreleri yeniler. Yaşlanmayı yavaşlatır. *[en-Nebâtât Saydalî: 1/147]*

E

EKMEK

★ Buğday ununda yapılan ekmek, insanın **sıhhatini muhafaza eder; kuvvetlendirir,** vücudu **şişmanlatır, kan yapar. Ruhun kuvveti**ni çoğaltır. Kepekli ekmek, çavdar ekmeği **bağırsakları çalıştırır.**

ELMA

★ Elma, **dimağa** ve **kalbe kuvvet verir, nefes darlığına** ve müzmin **kalp çarpıntısı**na karşı çok faydalıdır.

Tatlı elma **karaciğeri kuvvetlendirir, kan yapar.**

Aç karnına çekirdekleri yutulursa **bağırsak kurtlarını** döker. Ekşi elma insana **unutkanlık** verir.

★ **İltihaplı yarada,** yaprağını döverek yaraya koymalı.

★ **Sıcak şişliklerde** yaprağı, kabukları lâpa biçiminde uygulanır.

★ Kusmada **mideyi kuvvetlendirmek** için ekşi elma usaresi içilmeli.

★ **Dizanteride** elma pişirilerek yenilmeli.

★ **Kalbi, ruhu ve dimağı kuvvetlendirmek** için kokulu, tatlı elma yenilmeli.

★ **Haşere ısırmalarına** karşı yaprakları sıkılarak 35 gr. içilmeli.

★ **Nefes darlığına** ve müzmin **çarpıntıya** iyi gelir.

★ **Karaciğeri kuvvetlendirir.**

★ Tatlı elma **kanı temizler.**

★ Nar, elma suyu ile komposto yapılarak içilirse **mideyi kuvvetlendirir.**

★ **Tansiyon yüksekliğinde,** ekşi elma pekmezi içilmelidir.

★ **Göğüs hastalıklarında** çiçeği (bal ile) yutulmalıdır.

ENGİNAR

★ Enginar, pişirilerek yenir veya kaynatılarak suyu içilirse **tenasül âletini daima ayakta tutar;** içerideki **yanmış kanı, safrayı, balgamı** ve **sevdayı çıkarır.** Vücudun **ter kokusunu** güzelleştirir. Ayrıca suyu **kalp çarpıntısına** karşı çok iyi gelir, **cinsel gücü, balgamı** ve **idrarı** söker.

Haşlanmış suyu içilir. Faydaları çoktur. Mizacı yumuşatır, semizletmez, aksine zayıflatır. Romatizmaya ve siyatiğe iyi gelir ve mide yaralarını iyileştirir. Böbreği güçlendirir, balgamı söker.

Suyu içilirse bedende oluşan parazitleri öldürür. Ateşli bünyelerde ateşi indirir.

Damar sertliğini önler. Yüksek tansiyonu düşürür,

kanı sulandırır, ağızdan kötü kokuları giderir, hafızayı güçlendirir, kalbi rahatlatır. İdrar ve ter bezlerini hareke-te geçirir.

Çekirdekleri, bal ile yenirse kadın ve erkeklerde cinsel gücü artırır. Bir süre suda bekletilmiş yapraklarının suyu içilirse kolesterol miktarını düşürür. (Günde iki kez içilir.) Bu bakımdan bu besin maddesi sağlığımız için çok faydalıdır. Buna devam etmek gerekir.

ERİK

★ Erik, sirkeye batırılır **egzama, kaşıntı** ve **sivilce** gibi hastalıklarda sürülürse şifa verir.

★ Eriğin yaprakları, sedef çiçeği ile kaynatılır, elde edilen mayi ile bol bol gargara yapılırsa **diş etlerinin kanamasını** önler. Meyveleri yenirse **kalbin hararetini** ve **ateşini** keser.

★ Erik zamkı sirke ile merhem gibi yapılır, **ekzamaya** sürülürse şifa verir. Yapraklarının suyu ile gargara yapılırsa **boğaz iltihabına** ve **bademciklere** karşı iyi gelir.

ET

Sığır Eti:

★ Koyun etinden sonra en güzel et sığır etidir, lâkin sığır eti kana ufunet verir, sevda iras eder, mafsallara ağrı verir, kaşıntı, uyuz ve ansızın ölüm gibi hastalıkların meydana gelmesine sebep olabilir.

★ İç yağı eritilerek içilirse **öksürüğü, böbrek zafi-**

yetini, yemek borusu ve **mide iltihabını, idrarın yanarak çıkmasını** önler.

★ **Cild tüberkülozu**nda boynuzlarının külü pudra olarak kullanılır.

★ Yüzülen derisi sıcakken **vücudu ezilen kimse**nin vücuduna sarılırsa şifa verir.

★ **Sar'a** ve **ümmü sıbyan** hastalıklarına karşı sol boynuzundan yüzük yapılır, sol ele takılırsa faydası görülür.

Hz. Peygamber Efendimiz - O'na selâm olsun:

"Dünya ve ahirette yemeklerin efendisi ettir."
"Katıkların dünya ve ahirette en hayırlısı ettir."
"Kırk gün et yemeyi terk edenin ahlâkı bozulur."
"Et yiyiniz, zira o renge bir sadelik, ahlâka da güzellik verir," buyurdu.

★ Et yemeyen kuvvetten düşer; dermanı kesilir. Dana eti yaşlı koyun etinden daha kuvvetlidir. Et pişirildikten sonra üzerine soğuk su koyulursa lezzetini giderir. Hazımdan önce soğuk su içilirse mideyi ifsad eder. Bir günde iki defa et yemek zararlıdır. Yumurta ile eti birlikte yemek zararlıdır.

SAĞLIK AÇISINDAN ET

Etsiz besin; kanser, tansiyon, kalp, damar sertliği, verem vs. hastalığının olasılığını azaltır. Karaciğer hastalığında etsiz besin uygulanır. Et uyarıcı bir besindir. İnsanı uyarıcı maddelere karşı kışkırtır. 'Alkol, uyuşturucu-

lar gibi' et de insanı guddeler yoluyla uyarır. Etle beslenenler hırçın ve yırtıcıdır.

Koyun Eti: Midesi ve hazım cihazı sağlam olanlar için yeterli kan üretir. Soğuk mizaçlı kimselere iyi gelir, zihni ve hafızayı güçlendirir.

Keçi Eti: Az sıcak ve kuru mizaca sahiptir. Hazmı zordur, sevda üretir, unutkanlık yapar, hazmı sağlam mideler için faydalıdır.

Oğlak Eti: Soğuk ve kuru mizaca sahiptir. Hazmı zordur, sevda üretir. Siyatiğe karşı faydalıdır.

Tavşan Eti: Sıcak ve kuru tabiatlıdır. Sağlığa itidal verir, idrarı söker, soğuk bünyeli insanlara iyi gelir. Izgarası makbuldür. **Ayrıca faydaları:**

• Karın ağrısını giderir, böbrek taşlarını söker, kaşınmaları önler. Hasta, zayıf bünyeli insanlara iyi gelir, güç verir.

Beyaz Et: Tavuk, sıcak ve orta nemli tabiattadır. Meniyi artırır. Tavuk beyni, insanın rengini ve sesini açar, zayıf bünyeyi güçlendirir.

Horoz eti bağırsak hastalığına iyi gelir. Mideden inatçı gazları çıkarır.

Kaz Eti: Sıcak ve kuru tabiatlıdır. Çok yenirse hazmı zorlaştırır.

Ördek Eti: Nemli mizaçlıdır. Hazmı zor, mideye ağır gelir.

Güvercin Eti: Sıcak ve nemli karakterdedir. Kızartması (veya haşlanmışı), kaynatılmışı daha az rutubetlidir. Daha hafiftir ve besin olarak daha besleyicidir. Erkeklere zindelik verir. Alerjiye ve böbreklere iyi gelir, kanı, cinsel gücü ve şehveti artırır.

Bıldırcın Eti: Mafsal hastalıklarına iyi gelir. Sıcak mizaçlı olduğu için karaciğere zararlıdır. Sirke ve kişniş katılırsa zararı azalır.

Aşırı derecede et yemek genel olarak iyi değildir. Çünkü insanda kan rahatsızlıklarına ve ateşlenmeye neden olur.

Sokrat demiştir ki: **"Midelerinizi hayvan mezarlığı haline getirmeyin."**

Ömer İbni Hattab da şöyle diyor: **"Çok et yemekten sakının. Çünkü o da alkol gibi alışkanlık yapar."**

Özet olarak her gün aldığımız besin maddelerinin faydalarını anlattık. Bunlardan sadece midelerimize uygun gelenlerini yemeliyiz. Midelerimizi tıka basa doldurmaktan da kaçınmalıyız. Her ne kadar besin dereceleri yüksek de olsa, ucuz da olsa aşırı beslenmek faydadan çok zarar verir. Bu bakımdan insana yakışan az yemektir. Midenin üçte birini gıdalarla, birini meşrubatla doldururken üçte birini de boş bırakmalıyız. Peygamber Efendimiz de (s.a.v.) böyle buyurmuştur.

F

FINDIK

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

İdrar söktürücü ve sıtmaya karşı te'sirdedir.

Kabuklar **halk tababetinde** sıtmaya karşı, iştah açıcı, damar genişlemesi, prostat iltihabı, böbrek hastalıkları, karaciğer ağrıları, vesair yerlerde kullanılmasını tavsiye edilir.

Yapraklarda da aynı hassa vardır.

Diğer taraftan meyveler yüksek kalorilidir,

Kansızlara,

Şeker hastalığına, böbreklerde ve safra kesesinde taşlara,

Guatr, ateroskleroz,

Yüksek tansiyon vs. ye karşı kullanılır.

★ Fındık, birer avuç anason ile yenirse **kalp çarpıntısı**nı keser, **böbrek zafiyeti**ni giderir, **idrar yanmasını** önler.

★ Fındık –tok olarak– incir ve sedef çiçeği ile yenirse **zehirlenme**ye mâni olur.

★ Fındık karabiber ile yenirse **cinsel gücü arttırır.**

★ Fındık şeker veya bal ile macun yapılarak yenirse **öksürüğü** keser, **bağırsakları kuvvetlendirir, kan tükürmeyi** de keser.

★ Kabukları yakılarak sürme yapılırsa **gözlerin kuvvetini ziyade** eder.

★ Fındık yağından, altışar gram içilirse **yüz, göz felcine** ve **sara'ya** iyi gelir.

Gribe ve nezleye karşı fındıklı karabiber yenilmeli.

Kullanılışı: Kıyılmış kabuklardan 1 çorba kaşığı 0,5 lt. suda 10 dakika kaynatılır. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

Yapraklardan da 2 çorba kaşığı 0,5 lt. kaynar suda 2 saat bekletilir, aynı tarzda içilir.

H

HAMUR

★ Kına hamur ve tereyağı merhem yapılır, tedavisi güç olan **ur** üzerine koyulursa iyileştirir.

Hamur, hardal ve naneden mürekkep bir çorba yenirse **mide**yi ıslah eder; **hazım ettirir.** Bu terkipte büyük bir sır vardır.

★ Eğer midede safradan mütevellit **iltihap** varsa, **ülser** mevcutsa, mide yemeği hazım ettirmiyorsa aşağıdaki terkibi yaparak sabahları aç karnına 75 gr. içilir.

Halis nane suyu.....50 gr.
Pirinç .....50 gr.
Hardal.....50 gr.
Ekşi hamur.....450 gr.
Su.....2000 gr.

Bu terkip ateş üzerinde yarısı kalana kadar pişirilir. İhtiyaç hissedildiği vakit sabahları aç karnına içilir. Midenin çok kıymetli bir ilâcıdır.

HARDAL

★ Hardal bal ile macun yapılır 3+2 gr. yutulursa müzmin **öksürüğü** ve bütün **göğüs ağrılarını** izale

eder. **Balgamı** kurutur, **çeşitli mafsal ağrıları**na şifa verir, **kan yapar, dalağı** eritir.

★ Hardal tozu, enfiye gibi buruna çekilirse en şiddetli **burun tıkanıklığı**nı açar. **gut'ta** lâpa olarak koyulur.

Hangi Hastalıklarda Kullanılır: Genellikle te'sir sahası deriyi tahriş etmektedir.

Kara hardal solunumu uyarır, safra usaresinin ayrılmasını hızlandırır olması ispatlanmıştır.

Haricen soğuk algınlığında, zatürre, romatizma vesairede lapa halinde kullanılır.

Özellikle küçük çocuklarda bronşit ve soğuk algınlığı hastalıklarında kullanılması tavsiye edilir.

Kara hardal **halk tababetinde** mide ve safra ağrıları, öksürük ve boğaz ağrılarında kullanılır. Haricen diş ağrısında ağız çalkalanır.

Kullanılışı: Dövülmüş hardaldan 1 kahve kaşığına 100 gr. bal karıştırılır. Yemeklerden sonra günde 3 defa birer kahve kaşığı alınır. Lapa aynı ölçüde dövülmüş hardal tohumu ile un sıcak su ve az miktarda sirke ile karıştırılarak hazırlanır.

Halk tababetimizde beyaz hardal (Sinapis alba L.) tohumları da kullanılmaktadır. Beyaz hardalın tohumları daha iri ve soluk sarı renktedir. Beyaz hardal % 30 kadar yağlı maddeler, helme, albüminli ve sinalbin tioglikozidi ihtiva eder, bu glikoz ve sinalbin hardal yağına hidrolize edilir. Bunun kimyevi terkibi de paraoksibenzilizotiosianattır. Beyaz hardal yağı, kara hardal yağı gibi uçucu değildir. Deriyi tahriş etmek için kullanılmaz. Bu sadece hardal acısı yapımında kullanılır. Bu **halk tababeti-**

mizde bal ile karıştırılarak mide ağrıları, bronşit, öksürük, şizofren, su toplama (iltiska)da kullanılmasını tavsiye eder. Az miktarda zayıflatıcı te'siri vardır. Soğuk algınlığı, zatürre, romatizma, nevralji, sancılar vs.'de lapa halinde kullanılır.

HAVUÇ

★ Menafii sayılamayacak kadar çoktur.

★ Havuç yemek **öksürüğe, balgama, göğüs** ve **mideye** şifa verir.

★ **Sarımsakla** yenirse **bacak ağrıları**na iyi gelir.

★ İyi olmayan **yara**larda, tohumları ve yaprakları dövülerek koyulur.

★ Tohumu içilirse **idrar** ve **aybaşı kanamalarını** söktürür.

★ Havuç, vücudun bütün **damar** ve **mesamatını açar, sırt ağrıları**na, **zât'ül cenbe** iyi gelir.

★ Havuç, bal ile terbiye edilir, yenirse **cinsel gücü** takviye eder, **meni**yi artırır.

★ Turşusu **mide**ye ve **karaciğere kuvvet verir,** dalağın şişini de indirir.

HIYAR

★ Usaresi şekerle şerbet yapılır, içilirse midedeki yanmış **safra**yı çıkarır, **idrarı** söktürür.

★ **Sarılığa** karşı sabahları aç karnına birer bardak sararmış hıyar suyu içilir. **Mide hararet**ine karşı yenilir.

HİNDİBA

Memleketimizin hemen her yöresinde bol miktarda yetişen ve herkes tarafından tanınan bu bitkimizin hangi dertlere deva olduğunu biliyor muydunuz? Bu bitkimiz nelerin şifası değil ki? Şimdi bu bitkinin hangi dertlerin devası olduğunu öğrenmek için sizi üç hekimimizle baş-başa bırakıyorum.

Büyük Türk hekimi İbn-i Sinâ El-Kanun Fit-Tıb kitabının C: I/298 sahifesinde diyor ki:

★ Hindiba **karaciğer** için çok faydalıdır.

★ Nıkrıs **gutt**a lâpası koyulur.

★ Sıcak tabiatlı **göz ağrılarına** karşı şifalıdır.

★ **Bağırsak** ve **damar tıkanıklarını** açar.

★ Sütü göze damlatılırsa **göz perdesini** alır.

★ **Kalp çarpıntısında** arpa unu ile lâpa yapılarak (kalbin üzerine) koyulursa **çarpıntısını keser, kalbi** de kuvvetlendirir.

★ Boğaz hastalıklarında usaresi ile gargara yapılır.

★ **Mideyi** güçlendirir, **bulantıyı** keser. **Safra**nın normal çalışmasını sağlar.

★ Sirkeli salatası yenirse **isali** keser.

★ **Zehirli hayvan ısırmalarında** hindiba, kökü ile ezilerek lâpa biçiminde koyulursa faydası görülür.

İbni Baytar (... 1248) diyor ki:

★ Hindiba **kalp** ve **mide zafiyetlerine** karşı çok faydalıdır.

★ Hindiba unla lâpa biçiminde kalp üzerine koyulursa **çarpıntı**sını keser. **Gutta** da lâpa biçiminde uygulanır.

★ Tabiatı sıcak **göz şişliklerinde** hindiba, un ve sirke soğuk lâpa biçiminde uygulanırsa faydası görülür.

★ Kökleri ile ezilerek **akrep sokmalarında** koyulursa faydası görülür.

★ Hindiba **mideyi** kuvvetlendirir. **Karaciğerin tıkanık damarlarını** açar. **Kan çokluğunu normale** indirir.

★ **Prostat** ve **idrar yolları tıkanıklıklarına** da çok iyi gelir.

★ **Safra ifrazatını** ayarlar.

★ **Karaciğer büyümelerine** karşı da kullanılması çok faydalıdır.

Tuhfet'ül Müminîn kitabının müellifi diyor ki:

"Hindiba **tıkanık damarları** açar, **karaciğeri** kuvvetlendirir. Safranın, kanın hararetini ve **ateşi düşürür. Mide iltihabını** önler.

Karaciğer hastalıklarına iyi gelir. Tıkanık damarları açar. İdrar yollarını ve böbrekleri temizler. Sarılıkta yapraklarının suyu, **rezene suyu** ile içilirse çok iyi gelir.

Hindiba usaresi, sirke ve **bal** karışımı ile içilirse müzmin karaciğer hastalıklarını izale eder. Mideyi kuvvetlendirir. Sıcak şişliklerde ve göz ağrılarında usaresine bir pamuk batırılarak tatbik edilmelidir.

Cilt kanserlerinde kurşun tozu, gül yağı, hindiba usaresi terkip yapılıp bir mayi olarak sürülürse çok şifası görülür.

Boğaz hastalıklarında suyu ile gargara yapılır.

Hindiba, gül, arpa unu lapa biçiminde mafsal romatizmalarında ve gutta ve tabiatı sıcak şişliklerde kullanılması çok şifalıdır.

Safradan ve damar tıkanmasından meydana gelen hararet basmasına, **sarılığa, kalp çarpıntısına, baş ağrısına** ve **karaciğer hastalıklarına karşı çok iyi gelir.**

Usaresi rezene ve sandal suyu ile içilirse **zehirlenmelere** ve **böbrek-mesane zafiyetine iyi gelir.**

Kanamaları keser, **iştahı** açar. **Hindiba kökü** sindirim organlarını temizler. İdrarı söktürür. Kanı safileştirir. Dahilî şişlikleri indirir.

Siroz ve mafsal ağrılarını ortadan kaldırır. Tabiatı sıcak **rahim şişliklerinde** yabanî hindiba usaresi fitil biçiminde kullanılır. Dahilî kanamalara karşı usaresi içilir."

Hindiba karaciğerin iksiridir. Karaciğeri hastalıklardan temizler.

Memleketimizin her yöresinde bol miktarda bulunan yabani bir bitkimizdir. Ne yazık ki çoğumuz bu bitkiden bırakınız istifade etmeyi, varlığından dahi haberdar değiliz. Karaciğer hastalıklarının en büyük devasıdır. Bu bitki:

100 gr. taze **hindiba**dan toplanır, 1 lt. su ile 5 dakika kaynatılır. 10 dakika demlemeye bırakılır.

Kansızlıkta, mide ve bağırsak rahatsızlıklarında, karaciğeri, dalağı, kanı, böbrekleri temizlemekte, müzmin kabızlıkta, şeker hastalığında, idrar yolu hastalıklarında günde 4+5 defa birer çay bardağı içilir.

Salatası yapılarak salata biçiminde de yenebilir.

Usaresi çıkarılarak, şeker ilâve edilerek kaynatılır.

Şurup biçiminde de kullanılabilir.

Hindiba vücudu kuvvetlendirir. Karaciğeri çalıştırır.

Kullanılışı:

Kaynatılmış suyundan: 250 gr.

Usaresinden: 12-20 gr. içilir.

Salata biçiminde de yenilebilir.

Bitki iştahı arttırır ve hazmı kolaylaştırır.

Merkezi sinir sistemini sakinleştirir ve kalp spazmanı (amplitude) arttırmak suretiyle kalp faaliyetlerini hızlandırır.

Mikropları öldürücü te'siri vardır.

Hindiba **halk tababetinde** karaciğer ve safra ağrılarında.

Mide ekşimesi ve ülser gastrit.

Zorluklu işeme ve kan işeme.

Dalak hastalıkları, küçük çocuklarda solucan ve şerit.

Bronşit, öksürük vs. yerlerde kullanılır.

Haricen deri sivilceleri ve şişkinliklere karşı lapa halinde kullanılır.

Kullanılışı: Saplardan 2 çorba kaşığı veya 1 çorba kaşığı kök 0,5 lt. suda 10 dakika kaynatılır. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı içilir.

HİNDİSTAN CEVİZİ

★ **Balgamı** kurutur, **felç** ve **titreme** gibi hastalıklara iyi gelir, **ağız kokusu**nu güzelleştirir.

Midenin ağız tarafını kuvvetlendirir.

İdrarı söktürür, isali keser.

İdrar zorluğuna karşı da şifalıdır.

Bitkide ağrıları dindirici özellik vardır.

Hindistan cevizi mide ve bağırsak, ağrı ve sancılarında (özellikle küçük çocuklarda),

Baş ağrıları, zihin kuvvetlenmesinde,

Mide ekşimelerinde,

Aşırı hassasiyetde, histeri, evham (hypokandria),

Sinir hastalıkları, böbrek ve bağırsak kanamalarında,

Çocuklarda yaz mevsimi ishallerinde vs. de kullanılır.

Kullanılışı: Mercimek danesi büyüklüğünde hindistan cevizi yemeklerden evvel günde 3 defa alınır veya aynı miktar 200 gr. kaynar suda 1 saat bekletilir, bundan günde 3 defa yemeklerden evvel birer kahve fincanı içilir.

HOROZ - PİLİÇ

★ Horoz eti, dere otu ile çorba yapılıp içilirse çeşitli **mafsal ağrıları**na ve **sinir bozukluklarına** karşı iyi gelir.

★ Genç horoz eti, insanın **aklını** ve **dimağını arttırır.**

★ Yaşlı horoz eti, dere otu ve keten tohumu ile birlikte çorba yapılarak içilirse **mide iltihabını** temizler.

★ **Sesi safileştirir, meniyi çoğaltır.**

★ **Zehirli hayvan ısırmalarında** piliç ikiye ayrılır, ısırılan yere koyulur ve birkaç defa tekrarlanır.

HURMA

★ Hurma, aç karnına yenilmeye devam edilirse, müzmin **öksürüğü** keser, **sırttaki ağrıları** giderir, **balgamı** kurutur, **felci** ve **göz eğilmesini**, soğuktan mütevellit **mafsal ağrılarını** izale eder, **kanı çoğaltır.**

★ Çekirdekleri yakılır, sürmesi çekilirse **gözleri kuvvetlendirir, gözün kaşıntısını alır, kirpikleri büyütür.**

★ Hurma bademle yenirse, **meniyi çoğaltır.**

• Karaciğeri güçlendirir. Bedeni besler, sağlıklı kılar.

• Doğum zamanı ve daha başka zamanlarda şerbeti çok faydalıdır.

• Kanamayı durdurur.

• Adaleleri, sinirleri güçlendirir.

• Yaşlanmayı geciktirir.

• Kan yetersizliğine faydalıdır.

• Göğüs ağrılarına karşı çok faydalıdır.

• Hurmanın, sihirden kaynaklanan sağlık sorunlarının tedavisinde de çok faydası vardır. Bu hususta Peygamber Efendimizin şu hadisi rivayet edilmiştir:

"Her sabah yedi adet acve cinsinden (iyi cins) hurma yiyen kimseye o gün ne zehir tesir eder ne de sihir."

• Başka bir hadisi şerifte "Acve (iyi cins bir hurma) cennet meyvesidir. Zehire karşı da şifalıdır."

• Hurmanın yüksek proteine sahip olduğu bilinmektedir.

HÜNNAP

★ Hünnap, kekik ile kaynatılarak içilirse **kanı inceltir, kalp çarpıntısını** ve ağrısını izale eder, insanı **kaşıntı**dan kurtarır. **Damar sertliğine** de şifa verir. **Kan basıncı**nı düşürmek için hünnap mercimekle kaynatılıp günde 3+1 bardak içilir.



IHLAMUR

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Ihlamur çiçekleri şiddetli terletici ve idrar söktürücü özelliğe sahiptir.

Antispastik, kuvvetlendirici ve antimikrobik tesire sahiptir.

Balgam söktürücü olarak solunum yolları hastalıklarında (bronşitler, zatürre, nezleler, anjinler),

Ateşli durumlarda,

Sinir iltihabı (nevrit),

Romatizmalı ağrılarda kullanılır.

İdrar yolları hastalıklarında da banyo şeklinde kullanılır.

Ihlamur mide ve bağırsak ağrıları,

Çiçek hastalığı, deri sivilceleri,

Baş ağrısı,

Sar'a, başdönmesi,

Histeri, seskısıklığı, ishal vs.'de kullanılır.

Ihlamur çiçeği haricen; sinir hastalıklarında banyo halinde.

Boğaz iltihabı ve diş ağrılarında gargara şeklinde

kullanılır. İçki ve parfümeri sanayiinde de tatbik olunur.

Çay gibi içilmeye devam edilirse **mide zafiyetini**

Kalp çarpıntısını,

Soğuktan mütevellit **bulantıyı**

Karaciğer zafiyetini izale eder ve **kan yapar.**

Balgamdan mütevellit damar tıkanıklıklarını açar,

Midenin rutubetini kurutur.

Bağırsakları açar; kuvvetlendirir.

Kullanılışı: 1 çorba kaşığı çiçek 200 gr. suda 5 dakika kaynatılır. Sonra çay gibi içilir. Haricen 100 gr. ıhlamur çiçeği 2 lt. suda kaynatılır ve hemen banyo suyuna aktarılır.

ISIRGAN

★ Yapraklarının suyu çıkarılır, **temriye**ye sürülürse iyi gelir.

★ Odunu ile **siğiller** dağlanırsa, şifaya kavuşturur.

★ Isırgan tohumundan 10'ar gram alınarak kitre veya hünnap şerbeti ile yutulmaya devam edilirse **kanseri** ve **şişlikleri** iyi eder.

★ Isırgan yenirse (Anadolu'da nefis yemeğini yaparlar) **göğsü, akciğeri, mide**deki ahlatı temizler.

★ Isırgan veya tohumu kereviz tohumu ve koyun sütü ile yenirse ciddi şekilde **şehveti tahrik eder.**

★ Kanserlerde, 10 gram ısırgan tohumu bir kaşık kitre tuzu ile ağızdan alınırsa **kanseri, cüzzam** ve **sedef hastalığı** gibi **habis** olan yaraları iyileştirir. Aynı gaye ile bitki kaynatıldıktan sonra suyu içilir, devam edilmeli.

★ **Kulak dibi şişlikleri**nde tohumları ve yaprakları lâpa yapılarak uygulanırsa şişliği indirir.

★ Üzümün suyu sıkıldıktan sonra ısırgan tohumları bu su ile kaynatılırsa meydana gelen bu şerbetten her gün bir yemek kaşığı içilirse **cinsel gücü** arttırır, **balgam söktürür** ve **boğazı yumuşatır.**

★ **İltihaplanmış yara**larda, **çıbanlarda**, **deri vereminde** ve **adale rahatsızlıklarında** ısırgan otu tuz ile bir havanda iyice ezilerek macun haline getirilerek lâpa şeklinde uygulanırsa bu hastalıkları şifaya kavuşturur.

★ **Burun kanamaları**nda yaprağının tozu enfiye şeklinde buruna çekilirse kanamayı durdurur.

★ **Rahim düşmelerinde** ve **çıkmalarında** lâpa biçiminde kullanılır.

★ Tohumları bal ile macun yapılarak yenirse **cinsel gücü** artırır ve **rahimin ağzını, rahim kaslarını gevşeterek açar** ve bu şekilde doğumu kolaylaştırır.

★ Kaynatılarak elde edilen suyu bal ile şurup haline getirilerek hergün bir çay bardağı içilirse, **nefes darlığı**nı keser.

★ **Mafsal romatizmaları**nda, **eklem içi iltihaplanmalarında** lâpası koyulursa ağrıyı dindirir. İltihabı gidererek hastayı rahatlatır.

★ Arpa unu ile kaynatılıp içilirse **balgam söktürür** ve **genzi açar.**

★ Suyu bal ve sirke ile karıştırılarak içilirse **dalağı eritir, böbrek sancısını** keser, **bağırsakları yumuşak tutar** ve **gaz**ları çıkarır.

★ Tohumu toz yapılarak bal ile merhem haline geti-

rildikten sonra tenasül uzvuna sürülürse **tenasül uzvunu büyütür.**

★ Hergün 3 gram tohumu ağızdan alınırsa **böbrek** ve **mesane taşlarını** eritir, pıhtılaşmış kanları çıkartarak hastayı rahatlatır.

★ **Kabızlık şikayetlerinde** kaynatılarak elde edilen suyu hergün bir bardak içilirse müzmin kabızlığı dindirerek rahatlık verir.

★ **Mesane yanmalarında** su ile kaynatıldıktan sonra içilirse yanmayı ve sancıyı giderir.

★ Yaprakları tuz ile lâpa haline getirildikten sonra **şişliklere** uygulanırsa şişliği indirir.

★ **Cilt kanser**inde, **deri veremi**nde lâpası yaraya koyulursa çok faydalıdır.

★ Cinsel gücü artırır.

★ Böbrek ağrılarını giderir.

★ Soğan ile karıştırılır yenirse mesane taşlarını parçalar.

★ Rahimi açar ve dölleşmeyi kolaylaştırır.

★ Cinsel gücü artırır.

★ Otunun ve tohumunun külü pudra şeklinde yine **cilt kanserleri**nde ve **habis yara**larda çok faydalıdır.

★ Isırgan kaynatılıp içilirse **teri, idrarı** ve **adeti söktürür,** dışarı atar, yorgunluğu giderir.

★ Isırgan kaynatılıp içilirse **vücuttaki zararlı maddeleri dışarı atar. Yorgunluğu** giderir. Emzikli hanımların sütünü arttırır.

★ **Cinsel gücü** tahrik eder.

★ **Mideyi** ve **göğsü** temizler.

★ **Rahmin ağzını, dalağın** ve **ciğerin damarlarını** açar.

★ Isırgan tohumu, mürsafi ile fitil yapılarak koyulursa **adeti söktürür.**

★ Yaprağı, lâpa biçiminde koyulursa **rahim kokusu**nu giderir.

★ Lâpa biçiminde uygulanırsa **şişlikleri indirir.** Açık yaralara uygulanmaz.

★ **Köpek ısırması**nda tuz ile ezilerek, ısırılan yere koyulur.

★ Isırgan, meyan kökü ile kaynatılıp içilirse **mesane hastalıklarını** şifaya kavuşturur.

★ Isırgan ve kereviz tohumu kaynatılıp koyun sütü ile içilirse **cinsel gücü** ciddi şekilde tahrik eder.

★ **Kanser** ve **habis yaralarda,** tohumları taze iç yağı ile merhem yapılıp sürülmelidir. Bu merhem kasıklara ve tenasül uzvuna sürülürse **cinsel gücü tahrik eder.**

★ Tohumları ve yaprakları toz haline getirilip, pudra halinde **habis** ve **kanserli yaralara** koyulursa **yaraları kurutur.**

★ Usaresi ile ağız çalkalanırsa **küçük dil şişmesine** karşı iyi gelir.

Kullanılışı:

Tohumu 10'ar gr. alınır, bir kaşık kitre tozu ile yutulur.

Aziz okuyucu!

Televizyon ve gazetelerde **"ISIRGAN OTUNUN" kanser için** faydalı olup olmadığına dair yapılan münakaşaları hepimiz seyrediyoruz.

Bir kısım diplomalılar, diplomasız olanları cahillikle suçlarken, söyledikleri herşeyi peşinen reddediyorlar.

Söylenen bir söz doğru da olabilir yanlış da. Araştırma yapmadan peşinen reddetmek bence yanlışların en büyüğüdür.

Şahsen ben merak ediyorum, insanlık tarihi içinde, hep diplomalılar mı çok büyük buluşlara imza atmışlar?

Bir şeyin doğru olabilmesi için **"Batı Mahreçli"** olması şart mıdır? Bunu anlamakta güçlük çekiyorum.

İbni Sinâ (370-428), **İbni Baytar** (646/1248), **Râzî** (251-311), **İbnün Nefîs** (687), **Davud-u Antakî** (1008/1600) ve **Yusuf-u Türkânî** (694), **Muhammed Mü'min Hüseynî Tankebunî** (1669) gibi dünyaya ün salmış hekimlerimiz hep doğu kökenlidir. Fakat isimleri Batı'da zikredilince, Batılı meslektaşları onlara hürmeten ayağa kalkarlar. İlim ve insanlık da bunu gerektirir. Her şeyi inkar eden bizdeki bu kafalar, insanlık için hangi buluşu yapmışlardır, merak ediyorum!

Şimdi doğu kökenli bu hekimlerimizin **"ısırgan otu"** hakkında söylediklerini bir bir inceleyelim:

İbni Sinâ, ısırgan otu hakkında şöyle diyor:

Şişlik ve Çıbanlarda:

Isırgan otu, sirke ile lâpa yapılır da şişlik ve çıban üzerine koyulursa, onu **patlatır** ve **temizler. Sert şişliklerde de faydalıdır.**

Harici Kanserlerde:

Tohumları lâpa biçiminde faydalıdır. Küllerini kullanmak da faydalıdır.

Yaralarda:

Köpek ısırmalarından oluşan yaraların üzerine ısırganın külü, tuz ile koyulursa yaralar iyileşir.

Kanser ve Habis Yaralarda:

Isırganın külü tuz ile pudra haline getirilir ve yara üzerine koyulur.

Mafsal İncinmelerinde:

Isırgan, tuz ile lâpa biçiminde uygulanır.

Burun Kanamasında:

Kuru yaprakları toz yapılır, enfiye gibi burna çekilir.

Kulak Tıkanıklığında:

Tohumları güçlü bir **kulak açıcıdır.**

Göğüs Rahatsızlığında:

Isırganı arpa suyu ile kaynatıp içmek, **göğüsteki zararlı maddeleri temizler.** Tohumu daha etkilidir. **Nefes darlığını giderir.**

Cinsel Güç İçin:

Tohumları **cinsel gücü tahrik eder.** [el-Kanûn, 1/256]

İbni Baytar da şöyle der:

"Isırgan tohumlarını, üzüm pekmezi ile içmek **cinsel arzuyu kamçılar.**

Göğüs ve akciğeri balgamdan temizler.

İç ve dıştaki kansere şifa verir.

Habis yaralara ve kansere iyi gelir.

Yaprakları çay haline getirilip **bal** ile macun yapılır yenirse, **nefes darlığına iyi gelir.**

Arpa ile pişirilip içilirse, **göğsü temizler.**

Usaresi ile gargara yapılırsa, **bademcikleri küçültür.**

Tohumlarını içmek, **böbrek ve mesane taşlarını parçalar.**

Tohumları pudra haline getirip bala karıştırılarak merhem yapılır da **tenasül uzvuna sürülürse, güçlendirir."** *[el-Müfredât, 1/60]*

Tankebunî Tuhfetü'l-Mü'minîn isimli eserde ısırgan otu hakkında şöyle der:

Isırgan, **idrarı, ayhalini, teri söktürür. Sütü çoğaltır. Cinsel gücü tahrik eder. Mideyi, göğsü, akciğeri temizler. Rahmin ağzını, ciğer ve dalak tıkanıklığını açar ve temizler.**

Yapraklarını toz halinde kanayan burna enfiye gibi çekmek, **kanamayı durdurur.**

Lâpa biçiminde yapılarak şişlik üzerine koymak, **şişliği indirir.** Bal ile birlikte ezilmiş azalara koymak da yine faydalıdır.

Arpa ile kaynatılıp içilirse, **akciğeri** ve **göğsü temizler.** Tohumlarını yutmak, **nefes darlığına, siroza, göğse, böbrek hastalıklarına şifa verir.** Meyan kökü ile kaynatılıp içilirse, **mesaneyi temizler.**

Merhemi, **cilt tüberkülozu** ve **kanser için faydalıdır.** Yara haline gelmiş **kanseri kurutur.** Yara tozu halinde de kullanılır.

Kereviz tohumu ve koyun sütü ile yemek, **cinsel gücü tahrik eder.** *[Tuhfetü'l-Mü'minîn, 37]*

Davud-u Antakî şöyle diyor:

Isırgan, **vücuttaki zararlı maddeleri dışarı atar. Göğsü** ve **akciğeri temizler. Mideye şifa verir. Dalak** ve **karaciğerin tıkanık damarlarını açar. Teri** ve **idrarı söker. Cinsel gücü ciddi bir biçimde artırır.** Özellikle koyun sütü ve kerevizle yenilirse, mutlaka **şişlikleri indirir. Kanamayı keser.**

Kullanım biçimi nasıl olursa olsun, **içteki** ve **dıştaki kansere iyi gelir.** *[Tezkere, 1/59]*

Yusuf Türkmânî de şöyle diyor:

Isırgan yaprakları lâpa biçiminde **çıbanlara** ve **şişliklere tatbik edilir.**

Tohumları üzüm pekmezi ile yenilirse, ciddi bir biçimde **cinsel gücü artırır.**

Kanserli yaralarda tohumları ve yaprakları lâpa biçiminde uygulanır.

Tohumlarından 5 gram yutmak, **balgamı söker. Göğsü balgamdan temizler.** *[el-Mu'temed, 8-9]*

BATI KAYNAKLI ESERLERDE ISIRGAN OTU

Isırgan:

Memleketimizin her tarafında, organik maddeler bakımından zengin ve sulak topraklarda yetişir.

Yapısı:

Çok dallı köksap sürüngen, 30-150 cm. yüksekliğinde, evcikli çok yıllık, otsu bir bitkidir. Yapraklar karşılıklı, kalp şeklinde eşkenar mızrakımsı, dişli, koyu yeşil, hem yaprak ve hem sap yakıcı sert tüylerle kaplıdır. Çiçekler,

ufak, yeşil bir cinsiyetli, üst yaprak koltuklarında püskül halinde sarkan çiçek demetlerinde topludur. Meyvesi, kuru bir tohumla kapsüldür. Mayıs-Eylül aylarında çiçek açar.

Kullanılan Kısımlar:

Yapraklar ve köksaplar kullanılır. Yapraklar çiçek açma zamanında toplanır. Isırgan genellikle tırpan ile biçilir. Yaprakları bitkinin solmasından sonra toplanır. Gölgede veya 50° sıcaklıkta kurutulur. Kuru yaprakların üst yüzü yeşil, alt yüzü açık yeşildir. Kokusuz ve tatsızdır. Kabul edilen rutubet %12'dir. Torba veya balya halinde paketlenir. Kuru, gölgeli ve havadar binalarda muhafaza edilir. İhraç bitkisidir.

Köksaplar erken ilkbaharda, bitkinin uyanmasından evvel (Mart ayında) veya kış mevsiminde (Kasım ayında) topraktan çıkarılır. Güneşte veya 50°'ye kadar ısılı fırınlarda kurutulur. Kuru, gölgeli ve havadar binalarda muhafaza edilir. Balya ve torbalarda paketlenir.

Kimyevî Terkibi:

Yapraklar vitamin **K, urtisin glikozidi, sepi** ve **albüminli maddeler, karınca asidi, histamin, vitamin C, vitamin B2, provitamin A, pantonen asidi, sitosterin, ßkarıtin, ksantofi, violaksantin** vs. ihtiva eder. Köksaplar **nişasta, sepi maddeler** vs. ihtiva eder.

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Bitki, **kuvvet verici, kan dindirici** tesirdedir. **Mafsal ağrıları (romatizma, artrit), kas hastalıkları, hastalıktan sonraki dermansızlık, terleme, kansızlık halinde kaşıntı, şeker hastalığında, idrar söktürmede, ergenlik sivilcelerinde** tatbik olunur.

Halk Tababetinde:

Rahim ve **basur kanamaları,** kritik devrede **âdet bozuklukları** (klimaktor devresi), **kronik varikoz, ülser** ve **avitaminozlar, burun kanaması, kan tükürme, devamlı** ve **aşırı âdet hallerinde, kurdeşen, şeker hastalığı, baş dönmesi, baş ağrısı, nefes darlığı, asabi bayılmalar, sarılık, mide** ve **bağırsak hastalıkları, annelerde süt artışı, karaciğer-safra ağrıları** gibi hastalıklarda kullanılır. Haricî olarak **romatizmalı yerler,** taze ısırgana yaktırılır.

Isırgan, köksap haşlaması **kalp kaslarının kuvvetlenmesi için** içilir, **sirke** ile elde edilen tentür, **kepek** ve **saç büyümesinde** kullanılır. Tohumlar yoğurt ile karıştırılarak **şeker hastalığına** karşı alınır. Yapraklar 1/10 **zeytinyağı** ile bekletilerek **yaraların yağlanmasında** kullanılır.

Kullanılışı:

Yapraklardan 4 çorba kaşığı 400 gram kaynar su ile haşlanarak 2 saat bekletilir. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır; köksaptan 2 çorba kaşığı aynı miktarda suda 10 dakika kaynatılır, aynı usulde içilir.

Halk tababetimizde küçük ısırgan otu (urtica Urens L.) birevli, çiçek demeti 2 cm. kadar uzun olan küçük ısırgan bir yıllık bir bitkidir. Aynı hastalıkların tedavisinde kullanılır.

Netice olarak; eski hekimlerimiz "Isırgan Otu"nun **kansere şifa verdiğini** asırlar öncesinden açıklamışlardır. Bunu yeni ve kendi buluşuymuş gibi söyleyenler, zikrettiğimiz değerli hekimlerimizi anmadan ortaya atılan-

lar, bu insanlara en azından büyük saygısızlık göstermişlerdir.

Bugünkü hekimlerimize gereken de, eski hekimlerimizin bu buluşunu inkar etmek yerine, iyice araştırmaktır.

ISPARTA GÜLÜ

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Zayıflatıcı ve solucan düşürücü te'sirdedir.

Gülyağı mevzii ağrı kesici, iltihaplanmaya karşı, spazmolitik, safra çıkartıcı, antialerjik, kan damarlarını genişletici, kalp atışlarını düzenleyici, sinirleri sakinleştirici te'sirdedir.

Son zamanlarda yapılan ilmi incelemelerden anlaşıldığına göre, gül yaprağı (hafif yumuşatıcı araç olarak gebe ve ağır hastalara çok yararlıdır), kabıza karşı, solucanlardan (oksior)e karşı kullanılır.

Gülyağı düz kaslı oganlar (bağırsak, safra, mesane, rahim) spazmlarda, safra yolları iltihabında (holesistitler) ve bunların fonksional zayıflığında.

Diskenli bronşlu astım,

Kalp atışları bozukluklarında kullanılması tavsiye olunur.

Gülyağı birçok merhemlerin terkibine girer, gülyağı her türlü deri iltihaplarına karşı başarı ile kullanılır.

Gülsuyu göz iltihaplarına, diş etleri iltihabı, diş ağrısı, baş ağrısı gibi hastalıklarda kullanılması tavsiye edilir.

Gül çiçek yaprakları halk tababetinde kan tükürme, grip, sinir hastalıklarına karşı kullanıldığı gibi yukarıda yazılan hastalıkların tümüne karşı da kullanılır.

★ **Adale ve böbrek zafiyeti,**

★ **Mide üşütmesi** ve **zafiyeti,**

★ **Kan tükürme** ve **bayılma,**

★ **Yara**ların çabuk iyileşmesi,

★ **Adale güçlenmesi** ve vücuttaki **fazla yağların** atılmasını sağlar.

★ Birer bardak gül usaresi **kalbin** ilâcıdır.

★ **Kalp çarpıntısını** giderir ve **sinirlerdeki gerginliği** azaltır.

★ **Makat** ve **rahim hastalıkları**na karşı 50 gram gül kurusu bir avuç anason ile kaynatılıp hergün bir bardak içilirse şifaya kavuşturur.

★ **Kusma, mide bulantısı, iç sıkıntısı** gibi **ruhî hastalık**larda hergün bir bardak çay şeklinde enfüzyon yapılarak içilir.

★ **Göz hastalıkları**nda, **kirpiklerin iltihaplanması**nda ve sürekli **arpacık** çıkaran hastalarda gül suyu ile pansuman yapılırsa kısa zamanda iyileştirir.

★ **Makat hastalıkları**nda, misk ile karıştırıldıktan sonra arap zamkı ile merhem kıvamını alıncaya kadar karıştırılır. Bu merhem ile bütün şikâyetler giderilir.

★ **Yanık** yaralarında ve güç iyileşen bütün cilt yaralarında gül kurusu bir havanda iyice dövülerek çok ince bir pudra haline getirildikten sonra yaraya dökülürse, yarayı iyileştirir ve kurutur.

★ Gül suyu ile **kırışık olan yüz** cildi hergün sabah akşam pansuman yapılırsa kırışıklıkları giderir, cildi yumuşatır ve güzelleştirir.

★ **Diken batması**nda, **rahim sancısı**nda ve **makat ağrısı**nda lâpa yapılarak kullanılırsa şifaya kavuşturur.

Kullanılışı: Gül çiçek yaprağından 2 çorba kaşığı 400 gr. kaynar su ile haşlanır, 1 saat bekletilir, süzülür. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

Halk tababetimizde bahçelerimizde yetiştirdiğimiz diğer cins güllerin yaprakları da tıpkı gül gibi aynı hastalıklara karşı aynı usulde kullanılmaktadır.



İĞDE

★ İğde çiçeği, ikişer gram şehevî arzusu olmayan kadına içirilirse **şehvetini** tahrik eder.

★ Meyvesi **idrarını tutamayanlara** yedirilirse şifa verir, **kusmayı** önler, **öksürüğe** karşı, **kolite** karşı faydası görülür.

İğde yemek, **ishali keser. Mide rahatsızlıklarını** giderir. **Kusmayı** keser. **Tıkanık kanalları** açar, **akciğer hastalıklarını** giderir. **Sarılık** ve **siroz** gibi karaciğer hastalıklarına şifa verir. **Felç, yüz felci, kurdeşen** gibi hastalıkları giderir.

İbni Sina der ki:

İğde her **akan kanı durdurur. Bağırsaklara dökülen safrayı keser.** Sıcaktan meydana gelen **öksürüğü** keser. **Kusmayı** da keser. Safradan meydana gelen **sulu ishali durdurur. İshali keser.** *[K: 1/467]*

1733 tarihinde Türkçe'mize kazandırılan Tuhfe isimle meşhur eserde iğde aynen şöyle anlatılıyor:

Kalîlül gıda (**az besleyici**) ve emzice-i atfâla muvafık, mide ve kuvve-i mâsikeyi mukavvi/tutucu, güçlendirici ve mideye safra insibabına/dökülmesine ve dimağa

buhar suuduna/yükselmesine mani, ve kay/**kusma** ve ishal-i safravi/safradan meydana gelen **ishale** ve sehac-ı seylan/**aşırı ishale,** rutubet ve süâl-ı har/sıcaktan ve soğuktan mütevellit **öksürüğe** ve sudâ/**baş ağrısına** nafi/faydalıdır.

Ve kuvve-i hazıma/sindirim sistemine muzır/zararlıdır. Muslihi/yan tesirini giderici şekerdir.

Ve miktar şerbeti/içilecek ölçüsü elli taneye denktir.

Ve çiçeği ak ve safraya mail/sarımtırak ve hoştur.

Ve **cimayı muharrik/**tahrik edicidir, hususen nisvânda/kadınlarda kullanılır.

Ve süddeleri/tıkanıklıkları müfettih/**açıcıdır.** Riyahı/gazları muhallil/**çıkarır.**

Ve **kalbi mukavvi/**kuvvetlendiricidir.

Hamiyyât-ı bâridenin ditremesini râfi'/soğuktan meydana gelen vücuttaki **ısı yükselmesini giderir.**

Ve istiska/**siroz** ve yarakan/**sarılık** gibi emraz-ı kebide/**karaciğer hastalıklarını** ve rebve/**göğüs hastalığına** ve karha-i riye gibi emraz-ı sadre/**akciğer veremi** gibi göğüs hastalıklarına, **felç** ve **kurdeşen** gibi beyin hastalıklarına nafi/faydalıdır.

Ve zeytinyağı içinde müherrâ/eriyinceye kadar kaynatılmışı vec-i mafâsıl/**mafsal ağrıları** ve istirhâ/**adele gevşekliği** ve tatvil-i şaar/saçları uzatmak için mücerreb/**tecrübe edilmiştir.**

Ve miktar şerbeti içilecek ölçü bir miskal/5 gram'dır.

Ve çiçeğinin mukattar/imbikle elde edilmiş suyu mideyi muhallil/**hastalıklarını gidericidir.**

İğde çiçekleri **hanımların cinsel güçlerini** aşırı bir biçimde tahrik eder.

Kullanma Biçimi:

5 gram iğde çiçeği beşe bölünür. Birer gram bir incirin içine koyulur. Beş adedi arka arkaya yutulur. *[Tuhfe, 2/191]*

İNCİR

★ Yüce kitabımız Kur'an'da zeytin ile birlikte geçer. Cenab-ı Hak bu ikisi ile ant içmiştir. Faydaları saymakla bitmez. Isıtıcı özelliği vardır. İyisi ince ve beyaz kabuklu olanıdır.

★ Böbrek ve mesanedeki **kumları temizler.**

★ **Zehirlenmeyi önler.**

★ Gırtlak, göğüs ve akciğer yollarındaki sertliği giderir.

★ Karaciğer ve dalaktaki **parazitleri** öldürür.

★ Mideden fazla balgamı atar.

★ Besleyici özelliği vardır, açlığı hissettirmez.

★ Müzmin öksürüğü giderir.

★ İdrar yollarını açar.

★ Karaciğer ve dalaktaki tıkanıklığı giderir.

★ Böbrek ve mesaneyi yumuşatır, çalıştırır.

★ Aç karnına yenirse bağırsakları temizler ve açar.

Bitkinin yumuşatıcı ve antispastik te'siri vardır.

İncir yaprakları **halk tababetinde** bürger damarlarının ağır hastalanması hastalığı, nefes darlığı, öksürük, mide ve bağırsak ağrıları vs;

Meyveler; öksürük, bronşit, boğmaca, zayıflatıcı araç olarak kullanılması tavsiye olunur.

Haricen çıbanlar, boğaz ağrısı, bademcik iltihabı,

Diş etleri iltihabında lapa halinde; gebelik halinde beliren lekelere karşı kompres;

Boğaz iltihabında gargara halinde kullanılır.

Bütün öksürüklere karşı kavrulmuş meyveler, kahve şeklinde kullanılır.

★ İncir, gıda bakımından meyvlerin en güzelidir.

★ İncir, kırk gün anasona batırılarak sabahları aç karnına yenirse vücudu çok **şişmanlatır,** hiçbir ilâç bunun kadar şişmanlatmaz.

Tıkanan damarları açar,

Karaciğeri kuvvetlendirir, dalak şişliğini,

Basuru, nefes darlığını, izale eder.

★ İncir ve çemen pişirilir, yenirse insanı **göğüs hastalığından** kurtarır.

★ İncir, cevizle yenirse **zehirlenmelerde** şifası görülür.

★ İncir, fıstıkla yenirse zayıf vücudu **şişmanlatır, aklı** ve **dimağı ziyadeleştirir.**

★ Erkek incir dalı ile **siğiller** yakılırsa şifa bulur; **siğili kurutur.** Gece yıldızlara bakılarak el siğillere sürülürse bu da **siğilleri döker.**

★ İncir, anason ve sedef çiçeği ile kaynatılarak ılık ılık suyu içilirse **romatizmaya** iyi gelir.

★ İncir hoşafı içmek **kabızlığı giderir, bağırsakları yumuşatır.**

Kullanılışı: Bitkiden 2 çorba kaşığı 300 gr. kaynar su ile haşlanır ve 2 saat bekletilir. Günde 3 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

K

KABAK

Soğutucu ve nemli mizacı olan bir besin. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) de çok severlerdi. Sahabeden Enes (r.a.) şöyle buyurmuştur:

"Allah Resûlü sofrada bilhassa kabak yemeğini ararlardı, bundan sonra ben de kabağı çok severim."

Kur'an-ı Kerim'de de: **"Üzerine kabak cinsinden bir ağaç bitirdik."** buyuruluyor *[Saffât, 146]* Yunus (a.s.) da balığın karnından çıktıkları zaman çok zayıflamış oldukları için kabağı çok yerlermiş. Bunun için bu âyette **"Yunus Peygamber için kabak ağacı yetiştirdik"** buyurmuştur. Zayıf haliyle hareket edemedikleri, yerde emekleyerek yürüdükleri için, alçakta elin uzanacağı yerde kabağı ona ikram etmiştir.

Kabak, hazmı çok kolay ve vücudun güçlenmesi için çok faydalıdır. Suyu susuzluk ateşini giderir, hem yemek hem de içecek türüdür.

Ayva ile pişirilirse bünyeyi çok iyi besler, bünyede nemliliği artırır ve tabiatı yumuşatır. Bu mizacı ile balgamlı ve soğuk bünyelere yaramaz. Suyu susuzluğu gi-

derir, suyu ile başı yıkamak suretiyle başağrısını da giderir.

Darbı mesele neden olan sebzelerdendir. Mesela birşeye fazla önem verilirse **"kabak tadı verdi"** denilir. Yani bir şeyi çok abartmak doğru değil, anlamındadır.

Kabak bünye için çok faydalıdır. Hazmı kolay, idrarı söker, mizacı yumuşatır, idrar yolları iltihabını önler, uykusuzluğa karşı faydalı, kalbi güçlendirir, bağırsakları temizler ve solucan ve şerit gibi parazitleri yok eder.

★ Suyunda şerbet yapılır, içilirse **vesveseyi, delilliği, nezleden** mütevellit **baş ağrısını** izale eder.

★ Reçeli yenirse vücudun **sıhhatini muhafaza eder,** güzel **kan yapar.** Menafii pek çoktur. Reçellerin en güzelidir.

Sıtma: Kabak pişirilir ve sirke ile yenir. Tecrübe edildiği bildirilmiştir.

Hararet: Kabak demirhindi ile yenir.

Baş ağrısı: Kabağın posası lâpa biçiminde baş üzerine koyulur.

Ağız kokusu: Kabak yenir.

İdrar söktürmek için: Kabak suyu içilmeli.

Damar tıkanıklığı: Yine kabak suyu içilir.

Sarılık: Acı kabak yenilmeli.

Damar sertliği: Kabak suyu içilmeli.

Vesvese: Kabak suyundan yapılan şerbet içirilir.

Sara: Bal ile tatlandırılmış kabak şerbeti içirilir.

Delilik: Şekerli kabak suyu içilir.

Böbrek kumu: Kabak suyu içilir.

Yaralarda: Kabak yakılarak külü pudra biçiminde yara üzerine uygulanır.

Böbrek zafiyeti: Tuzsuz kabak çekirdeği yenir.

Bağırsak iltihabı: Pişmiş kabak yenir.

Kalp rahatsızlığı: Kabak yemek faydalıdır.

Uykusuzluk: Kabak yenmeli.

Şeker hastalığı: Kabak yenirse faydası görülür.

Kabızlıkta: Sabahları aç karnına birer bardak kabak suyu içilir.

İltihaplı yaralarda: Kabak çekirdeği lâpa haline getirilir, yara üzerine tatbik edilir.

Bağırsak kurtlarında: Elli gram kabak çekirdeği toz yapılır, bir bardak süte karıştırılır ve aç karına içilir. Buna üç gün devam edilerek kuvvetli müshil içilir.

Cinsel güçsüzlükte: Toz haline getirilmiş kabak çekirdeği, şekere karıştırılarak akşamları üçer kaşık yutulur.

İdrar yolu iltihabı: Kabuklu kabak çekirdeği kaynatılır ve bir bardak içilir.

Mesane iltihabı: Kabak çekirdeği yenir.

İdrar yolları yanmasında: Kabak çekirdeğine devam edilir.

Kanamalar: Yine kabak çekirdeği yenir.

Şişmanlamak için: Kabak çekirdeğine devam edilir.

Sağlığı korumak için: Kabak reçeli yenmelidir.

Tansiyon yüksekliği: Pişirilmiş sirkeli kabak yenir.

Mafsal şişliği: Kabak lâpa biçiminde şişlik üzerine uygulanır.

Safra sökücü olarak: Ayva ile birlikte pişirilmiş kabak yenilmeli.

Öksürükte: Kabak tatlısı yenilmelidir.
Göğüs rahatsızlığı: Kabak tatlısı ceviz ile yenir.
Diş ağrısı: Kabak usaresi ile ağız çalkalanmalı.
Kansızlık: Kabak yenir.
Basur: Kabak yemeye devam edilmelidir.
Bağırsak yumuşatmada: Kabak faydalıdır.

KARANFİL

★ Karanfil, kaynatılarak şekerle çay gibi içilirse **kalbi, dimağı, zihni, hafıza**yı kuvvetlendirir. **Sesi açar. Balgamı çıkarır. Ağız kokusu**nu izale eder, **mideye, göğüse** kuvvet verir. İnsandaki **korku** ve **vesvese**yi izale eder, **hıçkırığı, bulantı**yı giderir.

★ Tozundan beşer gram koyun sütü ile içilirse **erkekliği kuvvetlendirir.**

★ **Gözün kuvvetini** arttırır, **mideyi kuvvetlendirir.**

KARABİBER

★ Karabiber, soğan, bal merhem haline getirilir, **saçı dökülen yere** sürülürse dökülmesini önler.

★ Karabiber, zeytinyağı ile kaynatılır, elde edilen mayiden içilir veya **uyuşan azâlara** sürülürse iyi gelir. **Felç, el-ayak titremeleri**ni izale eder.

★ Koyun sütüne karabiber ilâve edilerek içilirse **erkekliği artırır. Tıkanık damarları** açar, **yüze kan** gelir.

KARNIBAHAR

★ **Bağırsakları yumuşak tutar karaciğeri** ve **dalağı** çalıştırır.

KARPUZ

Şekerli bir besindir, ancak yemek üzerine yenirse besini bozar. Onun için ya yemeklerden önce yenmeli ya da yemekle beraber yenmelidir. Yemekten sonra yenirse mideyi tembelleştirir ve elyaflarından dolayı hazmı zorlaştırır.

Göze kuvvet verir, idrarı söker, bilhassa çekirdeği cinsel gücü artırır. A vitamini içerir.

★ Karpuz bal ve zencefil ile yenirse **balgamı** kurutur.

★ Sütle yenirse **sevdayı çıkarır.**

★ Karpuz, **idrarı söktürür, böbrek** ve **mesanedeki küçük kumları düşürür, damarları açar, sarılığa** da şifa verir. **Ay hali kanamasını** da söktürebilir.

★ Kabukları, alına koyulursa **göze inen nezle**yi önler.

KAVUN

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Çekirdekleri mesane ve böbreklerde kum ve taş,

Karaciğer ve prostat iltihabı gibi hastalıklarda etkilidir. İç yaralarını iyileştirir.

İdrarı söktürür.

Kavun yemek meniyi artırır.

Böbrekleri besler.

Damarları açar.

Kullanılışı: Hafifçe dövülmüş **kavun çekirdeklerinden** 2 çorba kaşığı 0,5 lt. suda 10 dakika kaynatılır. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

KAYMAK

★ Kaymakla cılız vücut ovulursa **şişmanlatır.**

★ **Yara**lara sürülürse iltihabı temizler.

★ Kaymak, badem veya şekerle yenirse çeşitli **öksürükleri** ve **kan tükürmeyi keser. Zâtülcenb** ve **zatürrie**ye karşı da faydalıdır.

KAYA TUZU

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri:

"Yâ Ali! Yemeğine tuzla başla, tuzla bitir. Onda yetmiş türlü dert için şifa vardır." buyurulmuştur.

"Yemeğine tuzla başlayan kimseden Allah Teala yetmiş derdi giderir."

Tuz **kokuşmayı ve mikropları önler.**

Tuz yakılır, elde edilen küller ile dişler fırçalanırsa **dişleri parlatır.**

Tuz, bal ile merhem yapılır, cilde sürülürse **güzelleştirir, alerjiyi giderir. Uyuza, kaşıntıya ve gut hastalığına karşı da faydalıdır.**

Tuzlu su **iltihaplı dişetlerini** iyileştirir. Bir parça pamuk ile mantarlı tırnakların üzerine koyulursa, **mantarı eritir.**

Tuz, zeytin yağına karıştırılırsa, **yorgunlukta kaslara ve kaşıntılarda kaşınan bölgeye** sürülür.

Sirke-tuz karışımı bir sıvı ile gargara yapılırsa **dişeti iltihabını giderir.**

Tuzlu su ile gargara yapmak **balgamı söker.**

Bal, zeytin yağı ve **tuz** merhem haline getirilir, **çıbanlara sürülürse olgunlaştırır.**

Tuz, bal ve **kuru üzüm** merhem yapılır, **çıbanların üzerine koyulursa iltihaplarını temizler, iyileştirir.**

Şişliklere karşı bal ve **tuz karıştırılır,** şişliğin üzerine koyulur.

Tuz sirkeye karıştırılır, **cilt tüberkülozunda** sürülürse, yayılmasını önler.

Tuz ve zeytinyağı karıştırılır, **uyuza, yaralara, cüzzama, çiçek hastalığına** sürülürse şifası görülür.

Tuz ile ev tütsülenir, geriye kalan külleri alınarak iki bacağın arasından doğuya doğru atılırsa **sihir ve nazar değmesine** engel olur.

Yemeğe tuz ile başlamak **beyni geliştirir.**

Tuz kavrulur, ağrıyan mafsallara tatbik edilirse özellikle **eklem romatizmalarında ağrıyı izale eder.**

Bal ile tuz, macun yapılarak yutulursa insanı kusturur, **mideyi temizler.**

★ **Yorgunlukta** tuz, **zeytin yağı** mayi haline getirilerek masaj yapılır.

★ **Diş eti kanamasında** gargarası yapılır.

★ **Tansiyon düşüklüğünde sabah ve akşam birer çay kaşığı bir bardak suda eritilerek aç karnına içmeli. Bu aynı zamanda baş dönmesine de iyi gelir. Hastalık geçinceye kadar devam edilmeli.**

KEÇİ

★ Etlerin en güzeli oğlak etidir.

★ Keçinin iç yağı, eritilir birer kaşık içilmeye devam edilirse, **kolit**e karşı çok iyi gelir.

★ Tekenin tırnakları iyice kaynatılır, elde edilen mayie bal ilâve edilerek **yatağa işeyen çocuklara** içirilirse çok iyi gelir; işetmez, yani beli sıkar.

KEÇİBOYNUZU - HARNUP

Faydaları:

1- Yenirse bedeni **şişmanlatır.**

2- Hazım edildiğinde **kan yapar.**

3- Çekirdeği ile yenirse **fıtığı giderir.**

4- Pekmezle yenirse **idrarı söktürür.**

5- **El ve ayaktaki siğiller** ovulursa giderir.

6- Ham olan harnup, süt içerisine atılırsa leziz bir yoğurt elde edilir.

7- **Şehveti açar, erkekliği arttırır.**

8- Bedeni **şişmanlattığı** tecrübe ile sabittir.

9- Müzmin **öksürüğü** izale eder.

10- Vücuttaki zehirleri dışarı atar.

11- **Göğüs ağrılarında** cidden faydalıdır. **Mideye kuvvet verir.**

12- Çekirdekleri dövülerek lâpa yapılır da vücuttaki meydana gelen **şişkinlikler** üzerine koyulursa giderir, **makat çıkmasını** önler, **kanamayı** keser.

13- Sütle içmeli yahut yemeli, yalnız yenirse gaz yapar.

14- Pekmezi **kansızlığın** en iyi ilacıdır.

KEKİK

Hz. Peygamber (O'na selam olsun) bir gün kekik otuna tesadüf etti. Kekik otu Resûlü Ekrem'e nida ederek dedi ki:

"Ya Resûlullah! Beni al. Seni hak peygamberi olarak gönderen Allah'a yemin ederim ki, hiçbir hastalık olmadı ki bende onun şifası bulunmasın."

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Bitki balgam çıkartıcı, ağrı ve sinirleri yatıştırıcı, gaz çıkartıcı ve dezenfeksiyon (eterik yağ) te'sirindedir.

Her çeşit öksürük (bronşitli, grip, zatürre, nefes darlığı),

Başlıca sinirsel mide ve bağırsak ağrıları,

Kronik gastrit, mide ülserleri,

Bağırsak sancı ve gazlar,

Baş ağrısı, tufeyli hastalıklar (trihineloz, trihosefaloz, ankilostomatoz vs.)da kullanılır.

Uykusuzluk, kansızlık,

Ağrılı âdet vesair hallerde kullanılması tavsiye edilir.

Haricen diş ağrısında gargara, çıban, burkulma vesairde lapa halinde,

Sinir hastalıklarında banyo olarak kullanılır. **Veteriner hekimlikte** hayvanlarda şap hastalığına karşı lapa halinde kullanılır.

Parfümeri ve konserve sanayiinde de kullanılır.

★ Kaynatılarak çay gibi içilirse **yel**leri dağıtır.

★ Kimyon ve sirke ile kaynatılır, gargara yapılırsa **diş ağrısı**nı teskin eder.

★ Bal ile macun yapılır, yenirse soğuktan mütevellit **öksürüğü** keser.

★ Kaynatılarak suyu hamamda **egzama** ve **uyuza** sürülürse giderir.

★ **Mide bulantısını** izale eder; hazım ettirir. İştahı açar, mideyi **balgam**dan halas eder.

★ Kaynatılan suyu bal ile içilirse bağırsaktaki **parazit**leri düşürür.

★ **Mide, akciğer** ve **göğüsün** soğuktan mütevellit hastalıklarına şifa verir.

★ Beşer gram kekik, sirke ve birazcık da tuz ile içilirse **balgamı** çıkarır. **Hafızayı kuvvetlendirir,**

★ **Kalp sancısı**na iyi gelir.

★ **Damarları** genişletir.

★ **Gazı** giderir.

★ **İştahı** açar.

★ **İdrarı** söktürür.

★ **Adet kanamalarını** düzenler.

★ Diş eti üzerine koyulursa **diş ağrısını** giderir.

★ Göze sürme gibi çekilirse **göze cila** verir.

★ Soğuktan meydana gelen **baştaki hastalıkları** temizler.

★ **Bağırsak gazlarını** atar.

★ **Balgamı** söker.

★ **Hazımsızlığı** önler.

★ **Sancıları** keser.

★ **Bağırsak kurtlarını** döker.

★ **Kusmayı** keser.

★ **Mide ekşimesini** bertaraf eder.

★ **Zehirli hayvan ısırmalarında** yoğurtla yenir.

★ **Öksürükte** incir kompostosu ile içilir.

★ **Prostatta** kereviz suyu ile alınır.

★ **Cinsel gücü** tahrik eder.

★ **El-ayak titremesi, mafsal ağrıları** ve **felçte** yağı ile masaj yapılır.

★ Kadınların **ay hallerini** söktürür.

★ **Cildi** güzelleştirir.

★ **Zihni** geliştirir.

★ **Nefes darlığında** incirle kaynatılıp içilir.

★ **Mafsal ağrıları, diz ağrıları** ve **sırt ağrılarında** bal ile macun haline getirilerek sürülür.

★ **Diş eti zafiyetinde** ağızda çiğnenir.

★ **Böbrek** ve **mesane taşlarında** hünnap ile kaynatılmış suyundan içilir.

★ **Kan deveranı bozukluğunda** hünnapla kaynatılır. Şerbet biçiminde içilir.

★ **Dalak büyümesinde** birer kaşık sirke ilâve edilerek içilir.

★ **Şişmanlamak** için taze peynirle yenir.

★ **Siyatik** ve **romatizmada** kekik bal ile macun haline getirilip sürülür.

★ **Boğaz** ve **diş ağrılarında** kekik, sirke, kimyon ve su birlikte kaynatılır. Elde edilen mayi ile gargara yapılır.

★ Kekik şekerle yenirse **gözleri** kuvvetlendirir.

★ Kekik tohumu yutulursa **sarılık** ve **damar sertliğini** şifaya kavuşturur.

Kullanılışı:

Bitkiden 2 çorba kaşığı 0,5 lt. kaynar su ile haşlandıktan sonra 2 saat bekletilir. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır. Bal ile tatlılaştırılarak çay gibi de (bir çay bardağına 1 kahve kaşığı) içilebilir.

KEFİR

"Kefir", Kafkas Türk halkı tarafından yüzyıllardır bilinmekte olan bir süt içkisidir. Su ve ayranın yerine onu kullanmışlardır. Kafkas halkı tarafından "gençlik iksiri" olarak görülen kefir, bu halkın 100-130 yıl kadar sağlıklı ve uzun bir ömür sürdürebilmelerinin sebebi olarak gösterilmektedir. Bu nedenle Kafkas halkı **kanser, tüberkü-**

loz, sindirim bozuklukları nedir hiç bilmemişlerdir. Çünkü "kefir" hastalıklara geçit vermeyen bir **sağlık mucizesidir.**

Ferahlatıcı ve ekşimsi bir tadı vardır. Keçi ya da inek sütünden özel bir mayayla yapılır. Kefirin tadı üretim şartlarına, kullanılan sütün kaynağına ve yağın miktarına bağlı olarak değişir. Kefir tüketimi ile birçok hastalığın kontrolü ve iyileşmesi sağlanmaktadır. **Mide** ve **bağırsak rahatsızlıklarına** karşı koruyucu ve tedavi edici etkiler yarattığı bilinmektedir.

Beslenmede, "kefir"in yararları sayılamayacak kadar çoktur. Kolay sindirilebilir olması onun en önemli özelliklerinden biridir. Modern tıbbın henüz varolmadığı dönemlerde; **tüberküloz, kanser, pankreas** ve **mide rahatsızlıkları için** "kefir" kullanılırdı. Kefirin **sinirsel rahatsızlıklara, iştahsızlığa, uykusuzluğa** iyi geldiği tespit edilmiş; **yüksek tansiyon, bronşit** ve **safra rahatsızlıklarını** iyileştirdiği kanaati halk arasında yaygınlaşmıştır. Düzenli bir şekilde günde 1/2 litre kullanıldığı vakit; **karaciğer, böbrek, safra** ve **kan dolaşımı** üzerindeki etkisi açıkça görülmektedir. Bunun yanı sıra **mide-bağırsak iltihabı, uçuk, deri enfeksiyonları** tedavilerinde de "kefir" kullanılır.

"Kefir", **hastaların, yaşlıların, hamile** ve **emziren bayanların, çocukların** ve erken dünyaya gelen **çocukların** beslenmesinde, uzman kişiler tarafından önerilmektedir.

"Kefir" görünüm itibariyle ayrana benzeyen, asit ve alkol karışımı bir içecektir. Yapılışında hindistan cevizi sütü, soya ve pirinç sütü de kullanılabilmektedir.

Kefir'in bebeklere anne sütü olarak verilebileceği uzman kişilerce onaylanmıştır. 20-30 günlük bebeklere günde 1-2 kaşık içirilmesi tavsiye edilmiştir. Olumlu etkilerin görülebilmesi için "kefir" kullanımı devamlı olmalıdır.

"Kefir'in tedavi edici özelliğine göre kullanım şekilleri":

ŞİKAYETLER	ÖN. MİKTAR	AÇIKLAMA
Sinirsel Depresyon	Hergün 1 litre	2-3 defa alınabilir
Bronşit-astım	Hergün 1 litre	Ağır vakalarda bir yıl
Kabızlık	Hergün 1 litre	Ağır vakalarda büyüklere 2 lt.
Kan Bozuklukları	Hergün 1 litre	Ağır vakalarda büyüklere 2 lt.
Çıbanlar	Hergün 1 litre	Hastalık süresince
Egzama	Hergün 1 litre	Hastalık süresince
Yüksek Tansiyon	Hergün 1 litre	
Enfeksiyonlar	Hergün 1 litre	
Safra Bozuklukları	Hergün 1 litre	
İshal	Hergün 1 litre	Düzelinceye kadar

Sağlamış olduğu sağlık faydalarının yanısıra "kefir" aynı zamanda beğeniyle tüketilen bir gıda maddesidir. "Kefir"den, peynir ve yoğurt yapıldığı gibi pizza ve börek, çörek tariflerinde de "kefir"in adı geçmektedir.

Akşamları yatmadan önce içilirse güzel ve rahat bir uyku verir. Vücutta meydana gelen herhangi bir çıban veya yaranın üzerine koyulup iki gün bekletilmesinin ardından; iltihap ve yaraların iyileştiği görülmektedir.

"Kefir", **şeker hastalarında** bile olumlu sonuçlar

vermiştir. Ayrıca "kefir"e katkılar yaparak onu **cilt maskesi** olarak da kullanabiliriz.

KEREVİZ

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

İdrar söktürücü ve iştah açıcı te'sirdedir.

Kereviz kökü halk tababetinde sıtma, mesane ve böbrek iltihaplarına,

Nikris, kurdeşen, iştihasızlık, mesane ve böbreklerde kum ve taş, cinsi

İktidarsızlık vesairede kullanılması tavsiye olunur.

Kökleri mide ve bağırsak ağrıları, karaciğer sirozu, sıtma, bronş nezlesi, vs.'de kullanılır.

★ Kereviz, **şehveti tahrik** eder, **göğüs şişliğ**ini, **nefes darlığ**ını, **yel**leri giderir, **böbrek** ve **mesanedeki kumları** eriterek izale eder. **Prostat hastalığına** iyi gelir.

★ Kereviz ve turp ezilerek suyu elde edilir, bir gece soğukta bırakılarak günde üç defa birer bardak içilir.

Siyah nohut da kaynatılır, aynı şekilde içilir. Bu şekilde içmeye en az kırk gün devam edilir.

Böbrek ve mesane kumlarını eriterek izale eder. İbni Sinâ Hazretleri kumları döken birçok ilâç zikretmekle beraber, daha ziyade bunların üzerinde durmuştur.

Kereviz usaresinden altmışar gram içilir, üzerine **hindiba** veya **marul** yenir. Tohumlarından ise üçer gram yutularak üzerine marul yenir.

Kullanılışı: Rendelenmiş kökten 2 çorba kaşığı 0,5

lt. **suda** 15 dakika kaynatılır, günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı, **limon suyu** ile alınır.

KESTANE

★ İnsan vücuduna yarayan en güzel gıdalardan biri de kestanedir.

★ **Bağırsak kolitine, kan tükürme**ye ve **midenin rutubetine** karşı faydalıdır.

KEŞKEK

(Buğday ve etten yapılan bir nevi kalorisi çok yüksek bir yemektir).

★ Kaz eti ile yapılan yenirse **fıtığı kaynatır, böbrekleri** yağlandırır. Yemeklerin en kuvvetlisi ve gıdalısıdır. Çok **şişmanlatır.**

★ Keşkek, bakla unu ile lâpa yapılır **yara olmuş meme**lerin üzerine koyulursa iyi gelir.

★ Keşkek **sinirleri kuvvetlendirir, kanı çoğaltır, erkekliği de arttırır.**

Bu yemeğin bayatını yememelidir.

KIRMIZI ARNAVUT BİBERİ

★ Soğuktan meydana gelen bütün hastalıklar için bir şifa kaynağıdır. Kırmızı biber susam yağı ile bir mayi yapılıp soğuktan meydana gelen **ağrı** ve **sızılara** sürülürse iyi gelir.

KIRMIZI PANCAR

★ Lâpa yapılır, sıcak sıcak üzerine oturulursa çirkin **ur**ları ve **basur memelerini** eritir.

Sinüzitte: Sabah-akşam usaresinden buruna 3+4 damla damlatılır.

KIZILCIK, C VİTAMİNİ DEPOSU

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Kızılcık, kabız verici, kan dindirici ve ateş düşürücü te'sirdedir.

İshalde, bataklık sıtmasında ve buna benzer hastalıklarda da kullanılır.

Mide ve bağırsak kanamalarında,

Ateşli, sıtmalı durumlarda kullanılması tavsiye edilir.

Körpe dal kabukları da bataklık sıtması ve

Diş etleri hastalıklarına karşı ağız çalkalamakta kullanılır.

Araştırma sonunda **kızılcıkların** antioksidan madde ve C vitamini içeriklerinin birçok meyve türüne göre çok daha yüksek değerlerde olduğu belirlendi. Çalışma ile bir insanın günlük vitamini ihtiyacının yarısının 100 gram **kızılcık** tüketilerek karşılanabileceği de tespit edildi.

C vitamini ve antioksidan maddelerinin insan sağlığı açısından önemine dikkat çeken Dr. Kadir Uğurtan: **"Bu maddelerin kızılcıklarda çok yüksek miktarlarda olduğunun tespit edilmesi sonucu, kızılcıkların kansere yakalanma riskini azalttığı ve kızılcığın kansere**

ve daha birçok hastalığa karşı bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ortaya koydu." dedi.

Kullanılışı: 50 gr. **kızılcık** 1 lt. **suda** 15 dakika kaynatılır, elde edilen mayi su yerine içilir, veya az tatlandırılarak komposto yerine (meyvelerde yenir) içilir. Kabuklardan 1 kahve kaşığı 300 gr. suda 10 dakika kaynatılır. Günde 3 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır veya ağız çalkalanır.

KINA

Kınanın birçok dertlerin devası olduğunu biliyor muydunuz? Hazreti Peygamber (a.s.) kına hakkında: **"Kına koyunuz, çünkü o genç kalmanızı sağlar, cildinizi güzelleştirir ve erlik gücünüzü arttırır,"** buyurdu. Hazreti Peygamber, yaralanması ve diken batması halinde hemen oraya kına koyardı.

★ Kınayı hamur halinde başınıza tatbik ederseniz **saçlarınız** ve **dimağınız** kuvvetlenir.

★ Kına yanıklara karşı hamur halinde **yaraya** tatbik edilir.

★ **Egzamalarda** tuzsuz tereyağı ile merhem yapılarak sürülürse çok iyi gelir.

★ **Ağız içi yaralarında**, kına ağızda tutularak çiğnenir.

★ **Yaralara** tuzsuz tereyağı ile merhem yapılarak sürülür.

★ **Mafsal ağrılarında** ve **romatizmasında** kına lâpa biçiminde tatbik edilir.

★ Kına yağı ile masaj **yorgunluğa** ve **felce** karşı çok iyi gelir.

★ **Baş ağrıları**nda sirke ile lâpa yapılıp alına koyulur.

★ **Adale sertleşmesinde** kına yağı ile masaj yapılır.

★ Kına **damarların** ağızlarını açar.

★ Kına çiçeğinin suyu **sarılığa, dalak büyümesine** iyi gelir. **Kumları döker.**

KİMYON

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

★ Et, pişirilirken bir miktar kimyon ilâve edilirse çabuk pişirir.

★ Yağı ile **yel** ve **ağrı** olan uzuvlar masaj yapılırsa bunları giderir, toplanmış kanı eritir.

★ Kaynatılarak suyu yüze ve cilde sürülürse cildi güzelleştirir.

★ **Haya şişliğ**ine karşı:

Kimyon ..... **50 gr.**
Kiromitırtır ..... **50 gr.**
Bakla unu ..... **50 gr.**
Zeytinyağı ..... **50 gr.**
Bal ..... **100 gr.**

Bu maddeler alınır, lâpa haline getirilir, hayaların üzerine koyularak bağlanır.

★ Kimyon tozu, **iltihaplı yara**lara koyulursa şifa verir.

★ **Burun kanamaları**nda kimyon, sirke ile merhem gibi yapılır, koklanır veya burun deliğine koyulur.

★ **Nefes darlığına** karşı kimyon, sirke, su bu maddelerin üçü birlikte kaynatılır, içilirse **nefes darlığına** karşı çok iyi gelir.

Bitki iştah açıcı ve hazım organlarını kuvvetlendirici te'sirdedir.

Gaz çıkartıcı ve süt çoğaltıcı tesirdedir.

Mide-bağırsak ağrıları, düşüklüğü ve spazmı, baş ağrısı vs.'ye karşı kullanılır.

Bronşit,

Âdet yetmezliği, öksürürken balgam çıkmasında vesairede kullanılır.

Haricen, kimyon yağı 2/100 zeytinyağı ile karıştırılarak soğuk algınlığı ve parazitlere karşı oğuşturmak suretiyle kullanılır.

Kimyon tohumları hazmı kolaylaştırır, safra çıkartıcı,

Ağrıları rahatlaştırıcı ve gaz çıkarıcı tesirdedir.

Mide ve bağırsak ağrılarında, iştah açmada,

Gazlara karşı,

Süt annelerde süt artışında mide düşüklüğünde,

Karaciğer ve safra kesesi hastalıklarında vs.'de kullanılması tavsiye edilir.

Gıda sanayiinde, mutfak işlerinde vs. kullanılır. Tohumlardan elde edilen küspesi hayvanlara çok mühim gıdadır.

Kullanılışı: Hafif dövülmüş kimyondan 2 kahve fincanı 400 gr. kaynar su ile haşlanır, 1 saat bekletilir. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

KİREÇ

★ Kireç, yağ ile merhem yapılır, **ur** ve **şişlik** üzerine koyulursa eritir.

KİŞNİŞ

Şifası pek çok olan bu bitkinin:

★ Kurusu, 10'ar gram yenirse **kalbi kuvvetlendirir, çarpıntıyı** meneder, tabiatı sıcak olan **mideyi** kuvvetlendirir, **kusmayı** önler.

★ Kişniş, kekikle yenirse **kanlı dizanteriyi** keser. **Cinsel gücü** artırır.

★ Pekmezle yenirse **meniyi çoğaltır,** kadınlara da iyi gelir.

★ Kişniş, bal ve zeytinyağı ile yenirse **kurdeşen** ve **pamukçuğu** giderir.

★ Kuru üzüm ile kaynatılır, şerbeti içilirse **baş dönmesini** şifaya kavuşturur.

KOYUN

★ Eti, eriyinceye kadar pişirilir, elde edilen mayie bal ve biraz da sirke ilâve edilir, içilirse vücudu çok **şişmanlatır.**

KÖPEK - KELB

Tıpta menafii pek çoktur.

★ Yırtıcı dişlerinden bir tanesi **uykuda horlayan** veya sayıklayan kimsenin üzerine bağlanırsa o haller geçer. **Saralı taşırsa faydasını görür.**

★ Başının kemiği, yakılır elde edilen külü **basura** sürülürse kurutur.

KURU ÜZÜM

★ Kuru üzüm, **karaciğer**in dostudur.

★ Kekikle yenirse vücudu **şişmanlatır, kan yapar.**

★ Çekirdekleri, çıkarılır karabiber koyularak, yenirse **böbrek soğuklamasını, idrarın damla damla gelmesi**ni izale eder, **kumları** döker.

Kuru üzüm,
Safran,
Yumurta sarısı,
Keten tohumu.

Bu maddelerden merhem yapılır, **sert urlar**ın üzerine koyulursa eritir.

★ Günlük ile yenirse insanın zekasını artırır, **unutkanlığı** giderir.

★ Sirke ile yenirse **sarılığı** giderir.

★ Anason ile kaynatılır, badem yağı ile içilirse **öksürüğü** keser.

★ İç yağı ile merhem yapılır, **çıban** üzerine koyulursa patlatır; iyileştirir

★ **Kuşüzümü, sedef çiçeği** ile kaynatılarak lapa yapılır, ağrıyan, **bacak, bel** veya **mafsallar** üzerine sıcak olarak koyulursa şifaya kavuşturur.

KURŞUN

★ Yirmibeş gram kurşun cumartesi günü bele bağlanırsa **şehveti** keser, **ihtilâm** olmayı önler.

★ Kurşundan ağaca çember yapılır veya ağaçların aralarına üçyüz elli gram gömülürse çeşitli **afet** ve **zararlar**dan muhafaza eder.

★ Kurşun, **şişlik** üzerine bağlanırsa derhal indirir.

Vücudunda herhangi bir araz meydana gelen kimse: Çarşamba gecesi eline bir kurşun parçası alarak sol ayağının üzerinde durarak zuhal yıldızı-satürn gezegenine bakar. Bu esnada elindeki kurşunu vücudundaki rahatsız olan yere sürerse rahatsızlık bir hafta içinde geçer. *[Kaylubî]*

KUŞBURNU

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

İdrar söktürücü, kan dindirici hastalıklarda kullanılır.

Genellikle organizmada su birikmesi, ayırım sisteminde kum ve taş, nefrit, ishal, mide spazmları, kanamalar (her türlüsü),

Mide, bağırsak, akciğer vs. Avitaminozlarda da kul-

lanılır.

Halk tababetinde zorluklu işemelerde, albümin, şeker hastalığı,

Boğmaca (boğmaca öksürüğüne karşı yaralarda bulunan yaprak urları da aynı tesirdedir),

Ateroskleroz, rahim kanamaları, gibi hastalıklarda kullanılır.

Kökler ile taç yaprakları ishal, dizanteri, kantükürme, aşırı âdet, mide ağrılarına karşı verilir.

Haricen gözünden yaş akan kimselere, kuşburnu haşlaması tavsiye olunur.

Kullanılışı: Hafif dövülmüş gülburcundan 1 çorba kaşığı 200 gram kaynar suda 10 dakika kaynatılır, çay gibi içilir (bu suretde vitamin kaybı olmaz). Kış mevsiminde kuşburnu (gülburcu) şırası çok faydalıdır. Şıra şu şekilde hazırlanır: hafif dövülmüş gülburcundan 0,5 kg. 4 lt. suya 0,5 kg. şeker koyulur, sık sık çalkalanır, 6 gün (kış mevsiminde soba yanında) bekletilir. Mayi süzülür, su yerine içilir, kalan kısma tekrar aynı miktar su ve şeker koyulur. Arzuya göre, şiranın içine bir limon kabuğu veya 50 gr. ayı üzümü koyulur. Taze meyvelerdeki doz miktarı 1 kilodur.

KUYRUK YAĞI

★ Kuyruk yağı ile **zayıf azalar** ovulursa kuvvetlendirir.

★ Siyah koçun kuyruğundan alınarak parçalar yapılır, üzerine akırı karha veya zencefil tozu koyularak üç gün içilmeye devam edilirse **siyatikten** kurtarır.

★ Taze kuyruk yağının üzerine karabiber konarak kireçlenmiş mafsal üzerine sarılırsa, kireçlenmeyi çözer.

KÜL

★ Zeytin ve ayva ağaçlarının külleri, tutya denilen maddenin yerine kaimdir.

★ Bu ağaçlardan elde edilen küller, pudra gibi **iltihaplı yara**lara koyulursa iyi eder.

Sürme yapılır, **iltihaplı göz kapaklarına** çekilirse şifa verir.

★ Yün, zift ve katrana batırılarak yakılıp da elde edilen külleri, **avret yerindeki yara**lara sürülürse iyileştirir.

L

LÂHANA

4000 yıldan beri ziraati yapılan lâhananın faydaları dillere destan olmuştur. Tarih öncesi devirlerde de bu sebze yenir ve mukaddes sayılırdı. Lâhana, kalsiyum, magnezyum, potasyum yönünden zengin olduğu gibi vitamin bakımından da çok zengindir. Memleketimizin de her yöresinde bulunan ve bol miktarda yetiştirilen bu bitkimiz aynı zamanda birçok derdimizin de devası ve **vücudumuzda biriken zehirlerin dışarı atılması için de bir numaralı ilaçtır.**

★ **Lahana** yemek ve kaynatıp 3+4 bardak suyunu içmek vücuttaki toksinleri, zehirleri temizler.

★ **Safraya karşı;** bir yaprağını çiğneyip yutmak.

★ **Ses kısıklığında;** lâhanayı çiğneyerek suyunu 4-5 dakika eminiz. Bunu günde 5-6 defa tekrarlayınız.

★ **Mafsal ağrısında;** lâhanayı çemen ve sirke ile lâpa haline getirip ağrıyan yere tatbik ediniz.

★ **Cild güzelliği için;** lâhana yiyiniz.

★ **Bağırsak parazitlerinde;** 10 gr. lâhana tohumunu aç karnına bir bardak acı bakla suyu ile yutunuz.

★ **Mide hazımsızlığında;** lâhana yiyiniz.

★ **İdrar zorluğunda;** sirkeli lâhana yenilmesi tavsiye edilmektedir.

★ **Kabızlıkta;** lâhana yenilmeye devam edilirse kabızlık şikayeti ortadan kalkar.

★ **Sert şişliklerde;** lâhana arpa unu ile ezilerek lâpa biçiminde uygulanır.

★ **Yanıklarda;** lâhana yumurta akı ile merhem haline getirilerek sürülmelidir.

★ **Gut - Parmak romatizmasında;** lâhana çemen ve sirke ile lâpa haline getirildikten sonra ağrıyan parmaklara koyularak bir bez ile sarılmalıdır.

★ **Baş rahatsızlıklarında;** lâhana usaresi buruna çekilmelidir.

★ **Görme zafiyetinde;** Discorides diyor ki: "Lâhana yemek göz zafiyetine karşı faydalıdır."

★ **Bademcikte;** lâhana usaresi sirke ile karıştırılarak gargara yapılmalı.

★ **Sarılıkta;** lâhana usaresini üzüm usaresi ile içiniz. (Sıkılarak elde edilen öz suya usare denir.)

★ **İktidarsızlıkta;** 10 gr. lâhana tohumu yutulur.

★ **Baş ağrısında;** 10 gr. lâhana tohumu yutulur.

★ **Böbrek ve mesane kumunda;** lâhana usaresi içilir.

★ **Siyatikte;** lâhanayı arpa unu ile lâpa biçiminde tatbik ediniz.

★ **Öksürükte;** lâhana usaresi içiniz.

★ **Nefes darlığında;** lâhana suyunu bal ile şerbet yaparak içiniz.

★ **Sedef hastalığında, egzamada;** lâhanayı kızıl boya ve sirke ile hamur yaparak sürünüz.

★ **Sarhoşlukta;** lâhana sarhoşa yedirilirse ayılır.

★ **Saç dökülmesinde;** lâhana usaresi bir parça tuz ilâve edilerek saçlara sürülürse dökülmesini önler.

★ **Dalak büyümesinde;** sirke ile lâhana yenir.

★ **Bel ağrısında;** lâhananın sapını ve köklerini yakınız, elde edilen külleri sığırın taze iç yağı ile lapa yapınız ve bele bağlayınız.

★ **Şeker hastalığı;** lâhana usaresine hafif tuz karıştırınız, sabah kahvaltısından önce, birer bardak içiniz.

★ **Kan temizleyici olarak;** lâhana yiyiniz.

★ **Zehirlenmede;** lâhana usaresi içilmeli.

★ **Müzmin yaralarda:** Birer adet lâhana yaprağı koyulmalı.

★ **Egzama;** sıcak lâhana usaresi ile 1-2 ay pansuman yapılır.

★ **Kangren;** lâhana lâpası uygulayınız.

★ **Sirozda;** her gün 2 bardak lâhana usaresi içilmeli.

★ **Asabi hastalıklarda;** her gün 2 bardak lâhana usaresi içilmelidir.

★ **İshalde;** lâhana usaresi içilmelidir.

★ **Prostatta;** lâhana lapa biçiminde göbeğin alt kısmına tatbik edilmeli ve sabah-akşam uygulanmalı.

★ **Halsizlikte;** her gün 2 bardak lâhana usaresi içilir.

★ **Romatizmada;** ağrıyan yere lâhana lâpası koya-

rak bir yün kumaşla sarınız, her gün bunu üç defa tekrarlayınız.

★ **Zonada;** lâhana lapası tatbik ediniz, her gün dört defa tatbik ediniz.

★ **Migrende:** Başın ağrıyan kısmına üç adet lâhana yaprağı sarınız.

★ **Tansiyon yüksekliği:** Üç adet lâhana yaprağını ensenize tatbik ederek bağlayınız, saatte bir değiştiriniz.

★ **Hazımsızlıkta:** Birer adet lâhana yaprağı yiyiniz.

★ **Asabi ağrıda:** Ağrıyan yere ikişer adet lâhana yaprağı koyarak, bağlayınız, dört saatte bir değiştiriniz.

★ **Ülserde;** her gün iki bardak lâhana usaresi içiniz.

★ **Lumbagoda;** lâhana lâpa biçiminde uygulanır, dört saatte bir yenilenir ve ağrı geçinceye kadar devam edilir.

★ **Kansızlıkta;** her gün ikişer bardak lâhana usaresi içilir veya salata olarak yenir.

★ **Kolit;** yemek aralarında ikişer bardak lâhana usaresi alınması tavsiye ediliyor.

★ **Raşitizmde;** günde ikişer bardak usaresi içilmelidir.

★ **Mafsal ağrısında;** ikişer bardak lâhana usaresi içiniz.

★ **Nezlede;** her gün ikişer bardak usaresi içilmelidir.

★ **Tümörde;** birer ikişer bardak usaresini içiniz.

★ Kaynatılarak suyu içilir veya ağızda çiğnenerek suyu emilirse **ses kısıklığı**nı açar. **Ses kısıklığı**na karşı çok kıymetli bir ilâçtır.

★ Tohumu bal ile macun yapılır yutulursa, **şehveti** tahrik eder.

★ **Siyatik** ve **mafsal ağrıları**na karşı arpa unu ile lâpa yapılır, sıcak olarak bağlanır.

★ Lâhana, **yara**ları ve **pişik**leri iyi eder.

★ **Yanık**larda yumurta akı ile merhem yapılıp sürülür.

★ Suyu buruna çekilirse **başı** hastalıktan temizler.

★ Yenirse **göz zafiyeti**ne karşı faydalıdır.

★ Suyu, üzüm hoşafı ile içilirse **sarılığa** ve **dalak şişliği**ne karşı faydalıdır.

★ Lâhana, **idrarı** söktürür, kadınların **aybaşı faaliyet**lerine karşı faydalıdır.

★ Acı bakla suyu ile tohumlarından içilirse bağırsaktaki **kurtları** döker.

★ Lâhananın suyu alınır, yarısı tebahhur edene kadar kaynatılır, sonra şeker ilave edilerek reçel haline getirilir. Bu reçelden birer parça günlükle yutulursa, soğuktan mütevellit **öksürüğe, göğüs** hastalıklarına **ses kısıklığı**na, **balgam**a karşı faydalıdır. **Beyni** çeşitli ahlattan temizler.

★ Uykusuzlukta lâhana yemek şifalıdır.

Çeşitli renkte olanları vardır: Beyaz lahana, kırmızı ve yeşil lahana. Hepsi de karaciğer, böbrek ve sindirim organları için faydalıdır. Mide yaralarını iyileştirir, mideyi korur, bünyeyi güçlendirir. Usaresi içilirse parazitleri düşürür. Şeker hastalarına çok faydalıdır.

LİMON

Limon hoş kokulu, donuk sarı bir renkte ve çok ekşice bir meyvedir. Vatanı Hindistan olup, oradan dünyaya yayılmıştır. Halen Avrupa'nın güneyinde; özellikle Türkiye, İspanya ve Portekiz'de çok yetişir.

Limon ağacının; limon dediğimiz meyveleri kullanılır.

Bazı limon çeşitleri bergamot gibi koktuklarından dolayı kolonya ve diğer parfüm imalatında kullanılır.

Limon esansı, meyvenin yeşil kabuklarından elde edilir. Bir kilo esans elde edebilmek için yaklaşık üç bin kadar limona ihtiyaç vardır.

Limon, sofralarımızda lezzet veren maddelerin ilk sıralarında yer alır. Balık ve lezzetsiz etlerde güzel bir tadın meydana gelmesine sebep olur.

Limon, yemek tuzu, salamura olarak ve hatta kum ile de korunabilir. Mösyö Garos isimli bir kişi limonları bir kavak tahtası üzerine dizip, üstlerini cam bir fanus veya kavanozla örterek uzun bir süre korunma yöntemini bulmuştur.

İhtiva ettiği maddeler:

1- Acide citrigue
2- Citrate de potasse
3- Glucose
4- Calcium
5- Fosfor
6- B2-B3 vitaminleri
7- A, C, P, F vitaminleri

8- 100 gr. meyvede 40-50 gr. C vitamini mevcuttur.

Ağızda çıkan yaralarda (aft v.s.): Limon, bal, su karışımıyla günde birkaç kere gargara yapılır.

Ağız kokusunda: Limon kurutulup, şekerle karıştırılır, bir kaşık, ağızda çiğnenir.

Anjinde: Ilık suyun içine sıkılmış limon suyuyla gargara yapılır.

Akciğer vereminde,

Astımda,

Ateşli hastalıklarda ateş düşürmek için: Her gün sistemli olarak 10 limona kadar artırılmak suretiyle 4-5 hafta yenmeye devam edilir. Sonra yine düzenli olarak tekrar 2 limona indirilerek yenir.

Bademcikte,

Bağırsak parazitlerinde ve gazlarında: Limon kabukları, içine bal konmuş suda ezilerek elde edilen mayi yatarken içilir.

Balgam sökmede,

Baş ağrısı ve dönmesinde,

Böbrek tıkanıklığını açmak için,

Bronşitte ve

Burun kanamalarında: Limon suyuna batırılmış pamukla buruna tampon yapılır.

Çıbanlarda: Limon suyu çıban çıkan bölgeye sürülür.

Damar sertliğini giderir, damar tıkanıklığını açar: Limon kabukları kurutulup şekerle toz haline getirilir. Günde 3-5 kaşık yutulur.

Deniz tutulmalarında,

Diş ağrılarında: Çekirdekleri çiğnenir.

Dil şişmesinde,
Diş etlerini korumak için,
Diş eti kanama ve iltihaplarında,
Dişleri beyazlatmak için: Haftada iki kere limon suyuyla dişler fırçalanır.
Dizanteride,
Egzamada: Limon sürülmelidir.
Felçte: Limon şerbet yapılarak içilmeli.
Göz iltihaplarında: Birkaç damla limon suyu damlatılır.
Göz kararmasında,
Grip ve soğuk algınlığında,
Gut hastalığında,
Hafızayı kuvvetlendirmek için,
Harareti gidermek için,
Hazmı kolaylaştırmak için,
Herpeste,
İdrar söktürmek için,
İshalde,
İştah açmak için,
Kalbi kuvvetlendirmek ve kalp çarpıntısında,
Kan basıncının yüksek olmasında,
Kandaki yağı eritmek için,
Kan dolaşımını düzenlemekte,
Kangren ve kötü koku oluşmuş yaralarda,
Kanı sulandırmak için,
Kanı temizlemek için,
Kansızlıkta,
Kan ve **safradan meydana gelmiş hastalıklarda,**

Karaciğerin kuvvetlendirilmesi için karaciğer şişliklerinde: Kesilmiş üç limonun üzerine akşam sıcak su dökülür ve sabaha kadar bırakılır ve içilir.

Kemik vereminde,

Kış günlerinde **ellerdeki sertliği gidermek** için: Limon suyu, gliserin ve kolonya eşit miktarda karıştırılarak eller ovalanır.

Kulak iltihaplarında: Kulağa limon suyu damlatılır.

Madeni eşyaların parlatılmasında,

Mide bulantısında,

Mide hararetini gidermek için,

Mide iltihabında,

Mikropları öldürür,

Migrende: Limon suyuna batırılmış bez şakaklar üzerine koyulur.

Nefes darlığında: Balla şerbet yapılarak içilir.

Romatizmada,

Ruhî sıkıntılarda: Soğuk suya sıkılarak içilir.

Sedef hastalığında: Galiye taşı, susam yağı ve limon suyundan bir mayi yapılıp sedef, kaşıntı ve diğer lekeler üzerine sürülürse faydası görülür. Ayrıca limon suyuna katır boncuğu bırakılarak eritilir ve biraz da tabii nişadır ilâve edilip bu karışım sedef hastalığı olan bölgeye sürülürse hastalığı temizler.

Sıtmada: Limon suyu, kahve ile karıştırılır.

Sindirim bozukluklarında,

Sinir sistemini kuvvetlendirmek için,

Sinüzitte: Buruna birkaç kere limon suyu damlatılır.

Şişmanlıkta: Limon yenmeye devam edilmelidir.

Ayrıca akşam bir fincan kaynar su, birkaç papatya ile kesilmiş limon üzerine dökülür ve sabah erkenden içilir.

Vücuda ferahlık verir,

Yüksek tansiyonda,

Yaralarda: Sulandırılmış limon suyu ile yaralar pansuman edilir.

Zayıflıkta,

Zehirli hayvan ısırmalarında: Isırılan yere limon suyu ile kompres yapılır.

Yukarıdaki bahsi geçen hastalıklarda limon genel olarak şöyle kullanılmalıdır: 60 gr. limon suyu şeker veya bal ile tatlandırılarak içilmeli. Kabuklarından 15 gr., çekirdeğinden 10 gr. alınmalıdır.

★ Limon kabuğu, mideyi ve kalbi kuvvetlendirir, iştahı açar, hazmı kolaylaştırır, böbrek tıkanıklığını açar, bağırsak gazlarını çıkarır, kanı düzeltir ve zehirlenmelere karşı da iyi gelir.

★ Limon çekirdeğinin zarı soyulup toz haline getirildikten sonra 10 gr. bir bardak bal şerbeti ile içilirse zehirlenmeyi önler, ruhî darlanmaya iyi gelir, ağız kokusunu giderir. Mideyi ve hazmı kuvvetlendirir. Böbrek tıkanıklığını da açar, idrarı söktürür.

★ Limon kabukları kurutulup şekerle toz yapılır, günde 3-5 kaşık yutulursa damarları açmakta eşsiz bir ilâçtır, mide gazını da önler.

★ Limon usaresi, tabiatı sıcak olan mideyi güçlendirir. Kandaki yağları eritir. Tansiyonu ayarlar, safra ifrazatını, mide iltihabını teskin eder. Limon suyu çıbanlara, yaralara, kurdeşene, bademcik ve dil şişliğine, sıkıntıya, kusmaya karşı da faydalıdır.

★ Her gün birer tane taze limon suyu içmek yağlı gıdaların zararını izale eder.

★ Limon suyu, safradan mütevellit baş ağrısını, baş dönmesini ve kalp çarpıntısını giderir.

★ Limon suyu katır boncuğu ve nişadırla merhem yapılarak vücuttaki lekelere ve sedef hastalarına sürülürse az zamanda mezkur hastalıkları şifaya kavuşturur.

★ Madenler limon suyu ile silinirse parlar.

★ Limon suyu mideyi ve kalbi kuvvetlendirdiği gibi mide gazını, ağız kokusunu giderir. Mide hararetini alır. Balgamı söker. Mide ve ciğerdeki yabancı maddeleri imha eder.

★ Limon usaresini içmek sarhoşluğu izale eder.

★ Limon usaresi bal ile şerbet biçiminde içilirse nefes darlığına iyi gelir. Balgamı da söktürür. Felce karşı da iyi gelir.

★ Limon suyu soğuk su ile içilirse iç organları güçlendirir. **Ruhî bunalıma karşı iyi gelir.**

★ Limonu yemek ve koklamak nezleye - gripe karşı iyi gelir.

★ Buluğ çağına ermeden hamamda yumurtalığını limon suyu ile hafif masaj yapanın ihtiyarlaması ve saçlarının ağarması gecikir.

★ **Kullanılışı:** 80 gr. limon suyu şeker veya bal ile tatlılandırılarak içilmeli. Kabuklarından 15 gr., çekirdeğinden 10 gr. alınmalıdır.

Limonların en kalitelisi küçük hacimli olanıdır. Ateşli hastalıklara iyi gelir, sinirleri yatıştırır. Karın şişkinliğini giderir, diş etlerine iyi gelir.

Soğuk algınlığı, grip, nezle, başağrısı gibi hastalıklarda kullanılır. Bedende biriken aşırı tuz miktarını eritir. Karaciğere iyi gelir, insana zindelik verir, ağız kokularını önler, kanı temizler, sıkıntıları hafifletir.

Siyah lekelerde, limon suyu sürülür. Kalbi ve karaciğeri kuvvetlendirir.

Tıkalı damarları açar.

İdrarı dışarı atar, felç gibi hastalıklara iyi gelir.

Limon hazmettiricidir. Baş ağrılarında da faydalıdır. Limon tiryak ve panzehirdir. Bademcik ve boğaz iltihaplanmalarında da limon suyu ile gargara yapılmalıdır.

Limonu bir bardak suya sıkıp yemekten bir saat sonra içilmelidir. Bunu günde üç öğün yapmalı ve devam edilmelidir.



MAYDANOZ

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

İdrar söktürücü,

Düz kaslar gerilimini (tonus) yükseltici te'sirdedir.

Su toplama (istiska), kalbi menşe'li şişkinlikler,

Ayırıcı sistem hastalıkları,

Hazım sisteminde bozukluklar,

Rahim kanamaları, rahim kaslarında zaafiyet,

Bağırsak gazlarına karşı kullanılır.

Mide ve bağırsak iltihapları,

Böbrek ve mesane iltahapları ve kum,

Zorlayarak işeme, yetersiz ve ağrılı âdet hallerini tanzimde,

Beyaz akıntı, prostat bezi iltihabı, süt annelerde süt artışı vs.'de kullanılması tavsiye edilir.

Haricen maydanoz (yaprak ve kökler) yüzde çil ve lekeler,

Çıban, şişkinlikler, böcek sokmaları,

Kadınların süt bezlerinin katılaşmasında lapa halinde kullanılır.

Kökler toz halinde veya yaprak haşlamaları bitlere karşı kullanılır.

Mutfaklarda ve gıda sanaiyiinde de kullanılır.

Kullanılışı: Kök veya yapraklardan 1 çorba kaşığı (tohumlardan 1 kahve kaşığı) 400 gr. kaynar su ile haşlanır ve 2 saat bekletilir. Günde 3 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

MERCİMEK

Herkesin bildiği bir besindir. Soğuk ve balgamsı bünyeye ağır gelir. Akla ve bağırsaklara (kolon) zararlıdır. Siyah mizacın oluşumuna neden olur. Fazla yenirse bilhassa gözlere zararlıdır. İdrarı azaltır. Adet kanamalarını azaltır. Çorbası daha az zararlıdır. Soğanla birlikte yenirse zararı azalır.

MİSVAK AĞACI

Misvak ile ilgili bir hadis-i şerifte şöyle buyurulur:

"Eğer ümmetime meşakkatli gelmeseydi her namazda dişleri fırçalamayı emrederdim."

Özellikleri:

★ Ağıza hoş koku verir.
★ Diş etlerini besler.
★ Balgamı önler.
★ Gözlere cila verir.
★ Mideyi rahat tutar.
★ Ses tellerini temizler.
★ Beyini temiz tutar.
★ Dişleri parlatır.

★ İnsanı Kur'an okumaya, namaza ve dualara yöneltir.

★ Uykuyu azaltır, bedeni zindeleştirir.

★ Melekleri cezbeder.

★ Allah sevgisini artırır.

★ Çok kullanılması müstehabtır.

MISIR

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Bitki kan dindirici,

Soğuk ve hafif mizaçlı bir besindir. Mideyi yormaz. Bünyenin dengesini sağlar. Kolay sindirilir. Mide yanmasını önler. İnek sütü ve şeker ile kahvaltı için çörek yapılırsa bedenin gücünü artırır.

İdrar söktürücü ve safra çıkartıcı te'sirdedir.

Mısır püsküllleri **halk tababetinde** mesane ve böbreklerde kum ve taş ve iltihabı,

Karaciğer ve safra hastalıkları,

Ödem, ateroskleroz, rahım kanamaları, burun kanamaları vesairede kullanılır.

Mısır haşlaması solucanlara karşı ve kuvvetlendirici araç olarak kullanılır.

★ **Mide ülserine** ve mide zarlarındaki **yaralara** karşı iyi gelir.

★ **Mısır,** tuzlu su ile ıslatılır, lâpa haline getirilir, bir bez içine koyulur, **zor abdest yapan** veya **makadı** çıkan kimse üzerine otururşa seri şekilde bu hastalıklardan kurtulur.

★ **Mısır,** çok yendiğinde **damar tıkanıklığı, kaşıntı, sivilce** tevellüd eder. Şekerle yenirse bu zararları önlenmiş olur.

Kullanılışı: Mısır püskülünden 3 çorba kaşığı 0,5 lt. kaynar su ile haşlanır, 2 saat bekletilir. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer bardak içilir.

N

NANE

Çok ucuz ve faydalı bir bitkidir. Kurusu da faydalı, fakat gölgede kurutulmalıdır.

Faydaları: Mide ve pankreası güçlendirir. Şeker hastalığından korur, vücuttaki bütün tıkanıklığı açar, kalbi güçlendirir, ağızda oluşan yaraları giderir. Kaynatılmış suyu bağırsak spazmını çözer, mide gazlarını atar, kanı temizler, vücudu zindeleştirir, romatizma ve mafsal şişmelerinden meydana gelen ağrıları keser.

★ Usaresinden onbeşer gram içilmeye devam edilirse, **terleme**yi keser, **işitme**yi kolaylaştırır.

★ Fitil yapılarak cinsî münasebetten önce rahime koyulursa **gebe kalmayı önler.**

★ Nane suyuna az miktarda sirke ilâve edilirse **iç kanamaları**nı keser.

★ **Baş ağrıları**nda lâpası alına koyulursa şifa verir, arpa unu ile lâpa yapılırsa daha tesirli olur.

★ **Dil peltekliği** ve **kekemeliğe** karşı ezilerek dile masaj yapılırsa çok iyi gelir.

★ Kadınların sütten mütevellit **şişen meme**lerinin üzerine lâpası koyulursa şişliğini indirir.

★ Nane, **mide**ye kuvvet verir ve kızdırır; **hazım ettirir, hıçkırığı keser, sarılığı giderir.**

★ Ağızda çiğnenirse **diş ağrısı**nı izale eder.

★ 75. gr. nane, çöplerinden temizlenerek yüz gram bal şerbetinin içine bırakılır ve bir müddet bekletilir. Sonra imbikte kaynatılarak ruhu elde edilir. Elde edilen bu ruhtan yarımşar fincan içilirse **mide soğuklaması**nı ve bağırsak gazlarını giderir,

Mideye ve **dimağa** kuvvet verir.

Ağrıları rahatlaştırıcı, antispastik ve dezenfeksiyon te'sirdedir.

Koroner damarların tepkili (reflektor) genişlemesini tahrik eder.

Kaşıntılar, kurdeşen, ekzemelarda da kullanılır.

Mide ve bağırsak ağrıları, gaz ve bozukluklar, bronşlu nezle,

Safra ve karaciğer hastalıkları, baş dönmesi, uykusuzluk,

Ağızda fena koku, melankoli,

Sara, nüzül (apopleksi) vesairede kullanılır.

Haricen nane haşlaması; diş ağrısı, diş etleri iltihabında ağızı çalkalama,

Deri sivilcelerinde kompres, çiğnenirse ağız kokularına karşı iyi gelir.

Sirkeli tentürde mide kanamalarında kullanılır. Nane yağı basurları yağlamakta kullanılır.

Kullanılışı: Yapraklardan 1 çorba kaşığı, 0,5 lt. kaynar su ile haşlanır ve 1 saat bekletilir. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı içilir.

Halk tababetimizde aynı hastalıklara karşı yarpuz (Mentha pulegium L.) ve yabani nane (menthe silvestris L.) de kullanılır.

NAR

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Kabız verici ve şeritleri öldürücü te'sirdedir. Kordela şeklindeki şeritleri düşürücü,

Mide ve bağırsak bozukluklarında kabız ilacı olarak verilir.

Nar kabukları ishale, dizanteri, kan tükürme, kan işeme, aşırı âdet, mide ve bağırsak iltihapları vs.'de kullanılması tavsiye edilir.

Haricen beyaz akıntıda (yıkamakta),

Diş etleri ve bademcik iltihaplarında gargara olarak kullanılır.

İbni Abbas (r.a.)'dan:

"Her narda bir cennet damlası vardır."

"Nar'ı içindeki sarı zarı ile yiyiniz, muhakkak ki o mideyi hastalıktan temizler."

★ Nar kabukları, mazı ile toz haline getirilir, içilmeye devam edilirse **vücudu sıkar, frengi** hastalığından kurtarır.

★ Tatlı nar suyu, içilirse **sesi açar, mideye, ciğerlere** kuvvet verir. Yemek üzerine yenirse midenin fesada gitmesini önler.

★ Ekşi nar, **midenin harereti**ni önler, **safrayı** teskin eder, **kusma**yı önler, **harareti** giderir. Safradan mütevellit **çarpıntı**yı izale eder.

★ Nar ağacının bulunduğu yerden **zehirli hayvanlar** uzaklaşır.

★ Narın kabukları, arpa ve buğday arasına koyulursa böcek düşmez.

★ Evde tütsü edilirse muzır haşereleri öldürür.

★ Kuşlar haşerelerden emin olmak için nar kabuklarını yuvalarına koyarlar.

★ Nar, bal ile macun yapılarak yenirse **midenin iltihabı**nı temizler.

★ Nar suyu, yağmur suyu ile içilirse **kalp çarpıntısı**na ve **kan tükürme**ye karşı iyi gelir, **kalbi ferahlandırır.**

★ Altı gram nar çiçeği, birer kaşık kitre ile yutulursa bağırsak **yara** ve **iltihap**larını iyileştirir, **diş**lere kuvvet verir, **damaktaki yara**ları iyi eder. **Rahim akıntısı**nı keser.

★ Nar çiçeği, kanayan **diş etleri**ne sürülürse çok şifa verir.

★ Müzmin **iltihaplı yaralar** üzerine koyulursa yaraları temizler ve iyileştirir.

★ **Sallanan dişler**in diplerine koyulursa muhkemleştirir.

★ Köklerinin kabukları bağırsak kurtlarına iyi gelir. Kaynatılıp içilirse kurtları döker.

Kullanılışı: Kabuklardan 1 çorba kaşığı 0,5 lt. suda 10 dakika kaynatılır, günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

Şeritlere karşı: 50 gr. kabuk 700 gr. suda 20 dakika kaynatılır (eksilen su tamamlanır), yemekten evvel 3

kere 10 dakikada bir çay bardağı alınır, 1 saat sonra İngiliz tuzu alınır, (şeritlerin suya yapacakları tesire karşı suya kireç kaymağı katılır).

NİŞASTA

★ Nişasta, şeker ve badem yağı ile sıcak olarak içilirse bütün **göğüs ağrıları**nı izale eder. Bu terkip içilmeye devam edilirse **boğaz sertliği**ni de alır. **Sesi güzelleştirir.**

NOHUT

★ Pişirilerek yenirse **şehevî isteği** kamçılar ve soğuktan mütevellit çeşitli **göğüs hastalıkları**na iyi gelir, yarım ve tam **baş ağrısı**nı giderir, **sesi açar, göğüs** ve **boğaz şişliğini** indirir, **öksürüğü keser.**

★ Kavrulmuş nohut, bademle yenmeye devam edilirse vücudu çok **şişmanlatır.** İkiyüz elli gram nohut yirmi dört saat sirkede bırakılır, aç karnına bir miktar yenir, bir miktarının üzerine oturulur, öğlene kadar kahvaltı yapılmazsa çeşitli **bağırsak kurtları**nı düşürür.

★ Nohut, vücudun bütün damarlarını açar, bağırsaklara yumuşaklık verir, **vücudu şişmanlatır.**

★ Nohut, yenir veya suyu sürülürse yüzdeki beliren **leke**leri giderir.

★ Nohut, toz haline getirilir, **uyuz**a ve **yara**lara sürülürse menafii görülür.

★ Nohut, **sırt ağrıları**na karşı faydalıdır.

★ Nohut, **akciğeri** bütün besinlerden daha iyi besler.

★ Nohut, pişirilerek yemeklerden evvel yenirse **sarılığa** ve **siroz**a karşı faydası görülür.

★ Siyah nohut, kaynatılarak suyu içilir, kendisi de badem yağı, turp ve kerevizle birlikte yenirse **böbrek** ve **mesane**deki **kum**ları eritir.

★ Nohut, **cinsel gücü** artırır. **Sarılığa, siroza** şifa verir. Emzikli hanımların **sütünü çoğaltır,** tenasül uzvunu güçlendirmede kaynatılarak suyu içilmeli.

★ Nohut, kaynatılarak suyu içilirse **idrarı söktürür.**

★ Siğillere karşı yapılacak formül: Ayın hilâl şekline döndüğü gece siğillerin adedi kadar nohut alınır. Bu nohutların her biri bir siğilin üzerine sürülüp bir bez içine koyularak bağlanır ve iki bacağın arasından arkaya doğru atılır. Ay ilerledikçe siğiller de **kurur.**

Sıcak ve kuru mizaçlı bir besin; şekerle yenirse böbrek taşlarını söker, cinsel gücü artırır, anne sütünü çoğaltır. Sirke ile karıştırılıp pişirilirse cildin rengini güzelleştirir ve sesi açar. Kaba, katı bileşimleri çözer. Sık idrara çıkmayı önler. Aç karnına alınırsa gevşek mesaneleri güçlendirir. Kimyon, tarçın ve dere otu ile pişirilirse soğuk mizaçlı bedeni ısıtır, böbrek ve mesane taşlarını çözer. Bilhassa cinsel gücü çok artırır. İdrarı kolaylaştırır.

P

PATATES

Çokları tarafından sevilen bir besin. Haşlanarak ve zeytin yağında kızartılarak da yenir. Kaynatılırsa ihtiva ettiği tuzlar karbonpotasyuma dönüşür, kandaki şeker oranını azaltır. İdrarı söktürür. Kiloyu artırmaz. Usaresini içmek mide ülserine, reflüye iyi gelir.

PAPATYA

★ Sinirlerin direncini artırır.

★ Beyni, hafızayı güçlendirir.

★ Soğuk mizaçlı kimselerde görülen başağrılarını giderir.

★ Başı eziyet veren maddelerden temizler.

★ Böbrek taşlarını söker.

★ Emzikli kadınlarda süt oluşumunu sağlar.

★ İdrarı söker, mesaneyi açar.

★ Bu özellikleri dolayısı ile cinlerin, insanın beyin, sinir ve öteki organlarında yerleşmesine imkan vermez ve eğer cinler insan bedenine girmiş ise, her gün çay gi-

bi içilir. Sık sık suyundan içilerek cinin vücuttan çıkmasını kolaylaştırır.

★ Bir avuç papatya, kaynatılır, **bağırsak şişliğine** ve **iltihabına** karşı bolca içilir. **Dimağı kuvvetlendirir, baş ağrısını** keser.

★ Kaynatılır, bol bol içilirse **sarılığı** ve **idrar zorluğunu** giderir, **kumları döker.** Lâpa yapılır, mesanenin üzerine koyulursa ağrısını ve sancısını alır.

★ Kadınlar, **aybaşı zorluklarına** karşı kaynatarak içmeli, lâpasını yaparak üzerine oturmalıdırlar.

★ Kaynatılarak şekerle içilirse **cinsel gücü** arttırır, **göğsü temizler, damar sertliğine** iyi gelir.

Bitki yumuşatıcı, antiseptik ve iltihaplanmaya karşı tesire sahiptir.

Halk tababetinde mesane ve böbreklerde taş ve iltihapları, mide ve bağırsak iltihabı,

Nefes darlığı, sarılık, sara, baş ağrısı, mide ve bağırsak ağrılarına karşı kullanılır.

Papatya haşlaması zorluklu işeme, kan işeme, yetersiz âdet hallereni tanzimde,

Romatizma, siyatik, ağız içi kabarcıkları gibi yerlerde kullanılır.

Lapa halinde yara, çıban, kanser, göz iltihaplarında yıkamada,

Beyaz akıntı ve rahim iltihaplarında, basur, ağız yaraları, boğaz,

Diş ağrılarında, bademcik iltihaplarında, fena ağız kokularında gargara şeklinde kullanılır.

Kuru papatyalar tahta kurusu ve diğer böceklere karşı tütsü olarak kullanılır.

Kullanılışı: 2 çorba kaşığı 200 gr. kaynar su ile haşlanır, 1 saat bekletilir. Bir defada içilir. Papatyanın iltihaplanmaya karşı te'sirli olan maddesi kamazulen çabuk ayrılır.

Halk tababetimizde kokulu papatya (Matricaria tenüifolia (Kit) Simk) özellikle öksürüğe karşı, sarı papatya (Anthemis tinctoria L.) bu da öksürüğe, ishale ve sarı, kumral saçların renklerini korumasında kullanılır.

PATLICAN

Çok popüler bir sebze olmasına rağmen besin gücü azdır. İki türü vardır: Siyah ve beyaz. Siyah kısmı sevda karışımını artırır. Sağlığa zararlıdır. Karaciğer ve dalakta tıkanıklıklara neden olur. Cildin rengini siyahlaştırır. Basura ve başağrısına neden olur. Sirke ve limonla karışık yenirse (ezme salata) zararı azalır.

Beyaz türü daha az zararlıdır ama birçok vitamin ve mineraller içerir. Dikkatli olmak ve çok yememek gerekir.

★ Patlıcan, yenirse **ter kokusu**nu güzelleştirir.

★ Patlıcanın dip kısmındaki yeşil kabuklar, gölgede kurutulur, toz haline getirilir, acı badem yağı ile merhem haline getirilir, **basur**a sürülürse şifa verir.

★ Patlıcan, **idrarı söktürür,** soğuktan mütevellit **baş ağrısı**nı keser.

★ Patlıcan, semiz kuzu veya oğlak eti ile pişirilerek yenmelidir. Yalnız başına yenirse mecralarda **tıkanıklık, kanser, uyuz, basur, cüzzam, ağızda sivilce** gibi arazlar meydana gelmesine sebep olur ve rengi bozar.

★ Tuzun içinde suyu çıkarıldıktan sonra yenirse **mideyi kuvvetlendirir.**

★ **Patlıcan, içyağı ile lâpa yapılır, büyümeye başlayan göğüs üzerine koyulursa göğüsler sarkmaz.**

PAZI

★ Usaresi, bala karıştırılır, mayi haline getirilir, başa sürülürse **saçları gür** çıkarır.

★ Pazı, hardal ile yenirse **dalak hastalığı**na karşı iyi gelir.

★ Vesvesede yemeğini yiyiniz.

PEKMEZ

★ Vücudu çok **şişmanlatır,** yüze **kan getirir.**

★ Pekmeze az miktarda sirke ilâve edilerek içilirse **kalp çarpıntısı**nı, **sarılığı** ve **dalak hastalığı**nı izale eder.

★ Birazcık safran katılarak içilirse insandaki **sıkıntı**yı, **hırsı** izale eder.

★ Sedef çiçeği ile içilirse **sar'a hastalığı**na karşı şifa verir.

★ Çemen ve incirle birlikte içilirse müzmin **öksürüğü, göğüs ağrısı**nı, **nefes borusu rahatsazlığı**nı şifaya kavuşturur.

★ Arpa suyu ile içilirse **idrarı söker, kum**ları döker.

★ Pekmez, taze süt ve birazcık da bademle içilmeye devam edilirse **bağırsaklara kuvvet verir, çarpıntıyı keser** ve vücudu semizlendirir.

PEYNİR

★ Tuzsuz peynir, kekik ve cevizle yenirse vücudu cidden **şişmanlatır, kaşıntı**yı, **idrar yanması**nı, **böbrek zafiyeti**ni giderir, **cildi yumuşatır** ve insanın **rengini güzelleştirir.**

★ Tuzsuz peynir suyu, **egzama**ya karşı içilirse iyi gelir ve **safra**yı çıkarır.

★ **Mafsal ağrıları**na karşı bayat peynir, alınarak zeytinyağı veya sığırın paça suları ile lâpa yapılır, ağrıyan mafsalların üzerine koyulur.

★ Tuzsuz peynir, **kolit**e karşı iyi gelir.

PIRASA

Pırasa, sarımsak cinsinden bir sebzemizdir. Memleketimizin birçok yöresinde bol miktarda yetişir. Bu sebzemiz birçok hastalığın da ilâcıdır.

Şifalı olduğu hastalıklar:

★ **İştah** açıcıdır.

★ **İdrarı** ve **ay halini** söktürür.

★ Ahlâkı güzelleştirir.

★ Arpa ile kaynatılıp suyu içilirse, göğüsteki **balgamı** temizler, **vereme** iyi gelir.

★ Pırasa **cinsel gücü** artırır, **tenasül uzvunu uyandırır.**

★ **Bağırsakları** mülayim tutar.

★ **Dalağın tıkanık damarları**nı açar.

★ Kaynatılıp suyu içilmeye devam edilirse **basura** karşı çok faydalıdır. Gazları atar, bağırsak kanamasını durdurur, cinsel gücü artırır. Çirkin kokusu ile ağız ve diş kokusuna neden olur. Bunun için pırasa yiyenlere ardından naneli şeyler veya karanfil yemeleri tavsiye olunur.

★ **Mide gazında** yemeklerden sonra bir parça yaprağı yenir.

★ Tohumları ve sapları **basura** çok faydalıdır. Lâpa biçiminde uygulanır.

★ Pırasa yenir, üzerine de bir bardak şerbet içilirse cinsel gücü doruk noktasına ulaştırır.

★ Ruhî yönden insanı rahatlatır.

★ **Gazları** çıkarır.

★ **Ciğeri** ve **dalağı** güçlendirir.

★ **Siğil** ve **kurdeşende,** sumakla lâpa biçiminde uygulanır.

★ **Habis yara**larda ve **şişlik**lerde tuzla lâpa haline getirilerek koyulur.

★ **Nefes borusu hastalıkları**na karşı çiğ olarak yenilmelidir.

★ **Rahim sertleşmeleri**nde, kaynatılarak buharına oturulur.

★ Yemekten sonra bir parça pırasa yenirse **mide ekşimesi**ni önler.

★ **Ciğerin menfezlerini açar.**

★ **Beli** ve **hazım organları**nı kuvvetlendirir.

★ Yaprakları dövülerek fitil halinde koyulursa **rahmin rutubetini temizler,** düşük yapmayı önler.

★ Yaban pırasası lâpa biçiminde sedef hastalığında merhem biçiminde uygulanır.

PİRİNÇ

Soframızın başta gelen gıdalarındandır. Zengin fakir her ailenin sofrasında eksik olmaz. İnsanın mizacını, tabiatını yumuşatıcı özelliğe sahiptir. Sütle pişirilir beyaz ve kırmızı etle yenirse tadına doyum olmaz. Sıcak ve nemli bünyelere iyi gelir ve cinsel gücü arttırır.

★ Sumak ile kaynatılır, yenirse **isalı** keser.

★ Sumak ile yenmeye devam edilirse vücudu çok **şişmanlatır** ve kuvvetlendirir. Sumaksız pilav olarak da yenebilir. Cevherler suyu ile yıkanırsa parlatır.

★ Pirinç, insan **ömrünün uzamasın**a yardım eder, vücudun dinç kalmasını sağlar.

PORTAKAL

Hangi hastalıklarda kullanılır:

★ Kabuk ve yaprakları bağırsak sancılarına iyi gelir.

★ Üsaresi bal ile karıştırılıp içilirse sinirleri güçlendirir.

★ Uyuşukluk, baygınlık hallerine iyi gelir.

★ Mideyi güçlendirir, gazları önler.

★ Karaciğere faydalıdır.

★ Şuuru rahatlatır, uykuyu ayarlar. (Bal ile karıştırılıp içilirse).

Bitkinin iltihaplanmaya karşı ve midevi te'siri vardır.

Şifalı otlar pratiğinde ençok olgun portakal kabukları kullanılır.

Mide ve bağırsak iltihaplarında, sarılık, mide düşüklüğü.

İştiha ve isale karşı vs. kullanılır.

Kullanılışı: 2 çorba kaşığı kıyılmış portakal kabuğu 0,5 lt. kaynar su ile haşlanır 1 saat bekletilir, günde 3 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

S

SALEP

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Yumuşatıcı ve iltihaplanmaya karşı etkilidir.

Salep **halk tababetinde** öksürük, bronşit, solunum yolu iltihabı (trachetis).

Zatürre, mide ve bağırsak iltahab ve ülseri, mide ve bağırsak ağrıları.

Çocuk isali, panzehir olarak bazı zehirlenmelere karşı, haricen de yara, çıban, eziklere karşı lapa halinde kullanılır.

★ Salep, içilirse **cinsel gücü artırır,**

★ Dalak hastalığını şifaya kavuşturur,

★ Sevdayı izale eder,

★ **Kamburlaşmayı, el ve ayak titremesi gibi hastalıklardan kurtarır, göğsü yumuşatır. Rahim kokusunu izale eder.**

Kullanılışı: Öğütülmüş salep yumrularından 1 çay kaşığı az su ile bulamaç haline getirilir, sonra üzerine 300 gr. kaynar su dökülür, karıştırılı, 15 dakika kaynatılır. Bal veya nöbetşeker ile tatlılaştırılır, üzerine zencefil dökülür. Her çeşit öskürüğe karşı sıcak sıcak içilir veya

diğer hastalıklara karşı günde 4 defa yemeklerden evvel birer bardak içilir.

SARIMSAK

Sarımsak bir gıda olduğu gibi çeşitli dertlerin de devasıdır. Asırlarca önce sarımsak hakkında yazılanları aşağıda belirtiyorum:

★ **İdrarı, ay halini** ve **teri** söktürür, **tıkanık damarları** açar.

★ **Mide** ve **mafsallar**daki rutubeti kurutur.

★ Sarımsak **kanı inceltir** ve **kan deveranını** kolaylaştırır.

★ Sarımsak **vücudun kuvvetini** korur.

★ Sarımsak suların, zehirli hayvanların ve vebanın zararlarını önler.

★ Sarımsak **bağırsak gazını** ortadan kaldırır.

★ Kelp ısırmasında sarımsak tuz ile lâpa biçiminde koyulur ve yenir.

★ Sarımsak **unutkanlıkta** faydalıdır.

★ **Akciğer** ve **dalak hastalıkları**na karşı iyi gelir.

★ **Ses kısıklığı**na karşı faydalıdır.

★ Sarımsak **cinsel gücü tahrik eder, meniyi** arttırır.

★ **Sıtmaya** iyi gelir.

★ **Akciğer veremi**ne karşı faydalıdır.

★ **Mide ülserine,**

★ **Mafsal ağrıları**na, **bağırsak kurtları**na,

★ **Susuzluğa,**

★ **İdrar zorluğu**na,

★ **Nefes darlığı**na,

★ **Felce,**

Bal ile yenirse balgamı söker, karındaki kötü rutubetleri çıkarır. Mideyi güçlendirir, solucan ve şeritleri öldürür. Basuru eritir, gazları dağıtır, zehirlenmeleri önler. Bünyenin direncini artırır. Ancak safra ifrazatını artırır ve başağrısı verir. Çok yenirse gözleri zayıflatır.

★ Ve **sinir bozukluklarına** da faydalıdır.

★ **Cildi** güzelleştirir.

★ Yemeği hazım ettirir.

★ **Şişleri** indirir.

★ **Böbrek taşları**nı düşürür.

★ Sarımsak devamlı yenirse kır saçları döker, siyah çıkarır.

★ Sarımsak, kimyon ve çam yaprakları birlikte ağızda çiğnenirse **dişleri kuvvetlendirir.**

★ Sarımsak süt ile haşlanıp taze tereyağı ile macun yapılarak yutulursa cinsel gücü harekete getirmekte eşsiz bir devadır.

★ **Ay hali zorluğu**na karşı sarımsak yaprak veya sapları kaynatılıp buharına oturulursa ay halini kolaylaştırır.

★ Sarımsak bal ile merhem yapılarak başta meydana gelen **kepeklenme** ve **sivilcelerde** sürülür.

★ Sarımsak kunduz hayası ve zeytinyağı ile ezile-

rek böcek ısırmasında tatbik edilirse zehiri dışarı atar.

★ Sarımsak yağı ile **mafsal ağrıları**nda masaj yapılır. **Cilt çatlamaları**nda krem olarak sürülür.

★ Sedef hastalıklarında sarımsak tabii nişadır ile merhem haline getirilir, yaralara sürülür.

★ **Dolamada** sarımsak ezilerek koyulur.

★ Sarımsak **şişlikleri** indirir.

★ **Kurdeşende** sarımsak külü bal ile merhem yapılarak sürülmelidir.

★ **Habis yara**larda sarımsak merhem biçiminde kullanılır.

★ **Diş ağrıları**na karşı sarımsak ve günlük çiğnenir.

★ Sarımsak pişirilerek yenirse **sesi açar, müzmin öksürüğü keser** ve soğuktan meydana gelmiş **göğüs ağrıları**na iyi gelir.

★ Sarımsak, yeşil zeytin ve havuç pişirilip yenirse **göbeği eritir.**

★ **Zehirli hayvan ısırmaları**na karşı sarımsak ezilerek içilir.

★ Sedef hastalığında sarımsak külü bal ile merhem yapılarak sürülür.

★ Sarımsak **kan basıncını** ve **tansiyonu düşürür.**

★ Sarımsak **kabızlığı** önler.

★ Vücudun hastalıklara karşı dayanma gücünü artırır.

★ **Şeker hastalığına** karşı da çok faydalıdır.

★ **Kan dolaşımı rahatsızlıkları**na karşı en iyi bir devadır.

★ Gençliğinde bal sarımsak yiyen ihtiyarlamaz.

★ Gebelik testi için bir diş sarımsak iğnenin ucu ile muhtelif yerlerinden delinir ve rahime fitil olarak koyulur. Eğer sarımsağın kokusu ve tadı ağızda hissedilirse hamileliğe elverişli, hissedilmezse elverişli değildir.

★ **Kan basıncı**nı, yani **tansiyonu düşürücü** özelliğe sahip olan sarımsak, aynı zamanda bir antibiyotik görevini de üstlenir.

★ **Hazım** ve **sindirim sistemini** düzenler.

★ **Mide** ve **bağırsak kurtlarına** karşı en iyi ve en etkili ilâçtır.

★ Bünyeyi ve organizmayı güçlendirir.

★ Bedenin hastalıklara karşı dayanma gücünü arttırır. **Kandaki glikoz** seviyesini ayarladığı için de **şeker hastalığı**na çok faydalıdır.

★ **Kanser** hücrelerinin meydana çıkıp, gelişmelerine karşı bir etki yapar.

★ **Kabızlığı** önler.

★ Damarları yumuşatıp, kandaki **kolesterol** seviyesini ayarladığı için **damar sertliği** ve **kan dolaşımı rahatsızlıkları**na karşı en iyi ilâçtır.

★ Sarımsak yutmak **vücudu mikroplardan temizler.** 3+5 dakika ağızda sarımsak çiğnemek, **ağızdaki mikropları öldürür.**

"Eskiden kocakarı ilâcı olarak bilinen şeyler, günümüzde bilim yoluyla ispat edildikçe yaygınlık kazanıyor ve ilgi topluyor. İşte bunların başında da sarımsak geliyor. Anlaşılan bundan böyle sarımsak mutfakta olduğu kadar,

ecza dolabında da yer alacak. Çünkü artık Avrupa'da sarımsak tabletler halinde de satılmaya başlandı."

★ **Tansiyon düşürmek** için bir baş yenir.

★ Yeteri kadar sarımsak koyun sütü ile haşlanır, tereyağı ile pişirilir, bal ilâve edilerek macun gibi yapılır.

Şifası:

Birer kaşık yutulursa **mafsal, sırt, siyatik** ve **cerrahî yara ağrıları**nı izale etmekte eşi bulunmayan bir ilâçtır. **Bağırsaktaki kurtları** çıkartır. Bu ilâç kanı yakar, basur meydana getirebilir. Bu zararını gidermek için hıyar, marul veya ebegümeci tohumları ile birlikte kullanılır. **Erkekliği artırır, nefes darlığı**na nafidir, **öksürüğü** şifaya kavuşturur, **balgamı** söker. **Sesi açar** ve **safileştirir.**

★ Sedef çiçeği, incir ve sarımsak yenirse **panzehir** olur; **zehirlenme**yi önler.

BİLİMSEL MAKALE

VÜCUDUN KANSER KALKANI SARIMSAK

Ege Üniversitesi (EÜ) Eczacılık Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ulvi Zeybek, günde 1 diş çiğ sarımsak tüketilmesinin, insan sağlığını olumlu yönde etkileyeceğini söyledi.

Prof. Dr. Ulvi Zeybek, yaptığı açıklamada, sarımsağın bağışıklık sistemini güçlendirmede ve hastalıkların önlenmesinde güçlü etkilerinin olduğunu söyledi.

Sarımsağın hastalıklar üzerindeki etkisinin yapılan çok sayıda araştırmada bilimsel olarak ortaya konulduğunu da kaydeden Prof. Dr. Zeybek, "Günlük 1 diş çiğ sarımsağın tüketilmesi, bakterilere karşı antibiyotik etkisi yapacağı ve insan sağlığını olumlu yönde etkileyeceği, çok eskiden beri biliniyor" dedi.

Kurutulmuş sarımsakta bulunan "Kyolic" isimli maddenin kanserli hücrelerin çalışma hızını yüzde 70 oranında azalttığının tesbit edildiğini belirten Prof. Dr. Zeybek, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Bilim adamları sarımsak yiyenlerin, sarımsak yemeyenlere oranla mide kanserine yüzde 50 oranında daha az yakalandığını tesbit etmiştir. Sarımsağın düzenli şekilde tüketildiğinde rektum kanseri riskini de 2/3 oranında azalttığı belirlenmiştir. Sarımsağın antikansorojen olarak hem engelleyici, hem de tedavi edici özelliği ispatlanmıştır."

Sarımsağın Diğer Faydaları:

Prof. Dr. Zeybek, sarımsağın diğer yararlarını ise şöyle sıraladı:

"Bağışıklık sistemini güçlendirir. Sindirime yardımcı olur. Kolesterolü, kan basıncını ve kan pıhtılaşmasını düşürür. Hücre yaşlanmasını yavaşlatır. Sigaranın zararlı etkilerini azaltır. Toksik etkileri engeller. Tansiyonu, kan dolaşımını ve sinir sistemini düzenler. Hücre yenileyici, iştah açıcı ve damarları genişletici özelliğe sahiptir. Romatizma ve akciğer hastalıklarını tedavi eder. Beyin hücrelerinin yenilenmesini hızlandırır. Saç dökülmesini önler. AIDS tedavisinde kullanılır. Şeker hastalığı tedavisine yardım eder. Kalbi kuvvetlendirir."

Sarımsaktan beklenen yararın tam olarak görülebil-

mesi için çiğ yenmesi gerektiğini söyleyen Prof. Dr. Zeybek, "Yenilmeden önce iyice ezilmeli ve yaklaşık 10 dakika bekletilmeli" dedi.

SEMİZ OTU

★ Birer bardak usaresi içilirse **kan tükürme**yi keser.

★ **Mide iltihabı**na karşı lâpası mide üzerine koyulur, suyu da içilirse faydası görülür.

★ Kaynatılarak suyu içilirse **böbrek, mesane** ve **bağırsak iltihaplarına** ve **sancılarına** karşı faydalı olduğu kaydediliyor.

★ Usaresi, içilirse **bağırsak parazitleri**ni düşürür.

★ Lâpası başa koyulursa **baş ağrısı**nı önler. **Şiş haya**ların üzerine koyulursa şişliğini indirir.

★ Un ile lâpa yapılarak **ur** üzerine koyulursa büyütmez.

★ Suyu içilirse **idrar yanması**nı ve **akciğerin sertliğini** alır.

★ Ravend çini ile içilirse veya yenirse **sıtma**yı keser.

★ Semiz otu, çok yenirse insanı **şehevî arzudan keser.**

SİNAMEKİ

Efendimiz bu bitki hakkında:
"Ölümden başka her derde şifadır" buyurdu.

★ Sinameki, sirke ile kaynatılır, **saçlara sürülürse dökülmesi**ni önler, **egzama** ve **yara**lara sürülürse izale eder.

★ Kaynatılarak birer bardak şekerle içilirse kabızlığı izale eder. Kaynatılarak çay gibi içilirse **damarlardaki tıkanıklık yapan maddeleri** çıkarır. **Müzmin baş ağrısı**nı izale eder, **yan** ve **bacak ağrıları**na şifa verir. Bilhassa yüz gram zeytinyağına yirmi beş gram sinameki ilâve edilir, yarısı tebahhur edene kadar kaynatılır, birer fincan içilirse **sırt ağrıları**na iyi gelir.

SİRKE

Zengin fakir her ailenin sofrasında bulunan sirke birçok dertlerin de devasıdır.

★ Sirke **iştah açıcı** olarak kullanılır.

★ Harici kanamalarda pamuk sirkeye batırılarak kanayan yere koyulur.

★ **İltihaplı yara**da pamuk sirkeye batırılarak koyulursa **şişliği** önler.

★ Sirke ile ağız çalkalanırsa **diş etlerini besler** ve **kuvvetlendirir.**

★ **Uyuzda, basur**da ve **egzama**da sürülürse faydası görülür.

★ **Cilt veremleri**nde sürülmelidir.

★ **Nikris (gut)'te** kükürt, sirke ile mayi yapılarak sürülürse çok iyi gelir.

★ **Ağır işitmede** ve **kulak çınlaması**nda sirke buharına tutulursa şifa verir.

★ **Şişliklere** karşı sünger, sirkeye batırılarak tatbik edilir.

★ **Kuru kaşıntılara** karşı sirke sürülür.

★ **Haşere sokmaları**nda sirke koyulur.

★ Zararlı yiyeceklere karşı sirke içirilirse **zehirlenmeyi önler.**

★ **Boğaza sülük yapışırsa** sirke ile gargara yapılınca düşer.

★ **Nefes darlığı**nda sirke sıcak olarak içilir.

★ **Diş ağrısı**nda sıcak sirke ile gargara yapılır.

★ Aşırı **hararet basması**na karşı sirke içilir.

★ **Ateş yanıkları**na karşı yanan uzuv hemen sirkeye batırılır.

★ **Ateşli hastalıklara** karşı da faydalıdır.

★ **Sinirleri** kuvvetlendirir, **balgamı** söktürür, **safrayı** keser.

★ Bir fincan elma şirkesi, bir fincan bal karıştırılarak çalkalanır, üçe bölünerek içilirse **karaciğerimizi hastalıklardan temizler.** En az 2+3 ay devam edilmelidir.

★ **Sedef hastalıkları**na karşı sürülürse iyi gelir.

★ **Dolamada** bir pamuk parçası sirkeye batırılıp koyulur.

★ Sirke **dalağı eritir** ve **damarlarını açar.**

★ **Sıcaktan meydana gelen baş ağrıları**nda, sirke-zeytinyağı terkip yapılır. Elde edilen bu mayie bir pamuk batırılarak başa koyulur.

★ **Diş sallanmaları**nda şap, sirke ile mayi yapılarak gargara yapılır.

★ Sirke **bağırsak kurtlarını** döker.

★ Bal ile sirke şerbet yapılarak içilirse **nefes zorluğuna** karşı iyi gelir.

★ **Midede donan kanı eritir.**

★ **Mantar zehirlenmelerinde** tuz ile mayi yapılarak içilir.

★ **Müzmin öksürükte** de şifalıdır.

★ **Boğaz hastalıklarında** gargarası çok faydalıdır.

★ Sirke tuz ile mayi yapılarak gargara yapılırsa **diş kanamalarını** keser.

★ **Habis** ve **müzmin yaralarda** sürülürse yayılmasını önler.

★ **Sert ve iltihaplı şişliklerde** incirle kaynatılır, lâpa biçiminde uygulanırsa eritir.

★ Şişlikte arpa unu ile lâpa yapılarak koyulur.

★ **Mafsal ağrılarında**, üzerklik tohumu ile kaynatılır. Lâpa biçiminde uygulanır.

★ **Nezlede, müzmin baş ağrısında**, **öksürükte, burun tıkanıklığında** ve **koku alamamakta** buharına durulur.

★ Sirkede ıslatılmış kuru üzümü yemek, **dalağı eritir.**

★ Sirke içmek vücudu **zayıflatır.**

Kullanılışı:

Sirkeden 20 gr. içilmelidir. Zararlarını önlemek için tatlı yenilmelidir.

SOĞAN

Başlıbaşına bir şifa kaynağı olan soğan nelere şifa değil ki:

"PARİS (AA)- Damar sertliğinden mi muzdaripsiniz? Soğan yiyiniz. Tansiyonunuz mu yükseliyor? Soğan yiyiniz.

Ukrayna'daki Harkov Tıp Enstitüsü Farmakoloji laboratuvarı bilginlerinin Sovyet halkına tavsiyeleri bunlar...

"Novotni" Haber Ajansı'na göre, Harkov'lu bilginler, soğanın insan organizması üzerindeki etkilerini on yıl inceledikten sonra şu kesin yargıya varmışlar. daha çok soğan yemek gerekiyor.

Özellikle kırmızı soğanlardan, kesilmeden sıkılarak elde edilen taze soğan suyunun, tedavi edici birçok başka nitelikleri var. Bu su, cerahatli yaraların tedavisinde kullanılabilir, **difteri** ve **tüberküloz** basillerini öldürür. **Uçucu unsurları** dolayısıyla **anjinlere, gribe, akciğer iltihaplanmalarına** karşı çok etkilidir.

Harkov'lu bilginler, soğandan yeni bir ilâç yapmışlar: **"Aliçep."** "Aliçep" çok küçük dozda alındığı zaman bile sindirim sistemi üzerinde olumlu etki yapıyor.

Tavşanlar üzerinde yapılan birçok deneme, soğandan elde edilmiş bu ilâcın kandaki **kolestrol** miktarını azalttığını göstermiştir.

Soğan içeriğinde; kükürt muhteviyatlı uçucu yağ, kalsiyum, fosfor, A vitamini, demir, C vitamini, ayrıca safra salgılayıcı ve idrar söktürücü maddeler mevcuttur.

1. **Kan pıhtılaşmasını** önler.
2. **Mikropları öldürür.**
3. **Yaraları** temizler.
4. Çiğnenirse, **ağızdaki mikropları** temizler.
5. Kaynatılarak buharı teneffüs edilirse, **nezleyi** meydana getiren mikropları imha eder.
6. Kalp damarlarındaki **kireçlenmeyi** önler.
7. **Kandaki şekeri** düşürür.
8. **Gıcık öksürüklerde,** göğsün üzerine lâpa biçiminde koyulur.
9. Bağırsak **parazitlerine** karşı usaresi içirilir.
10. **Hazım cihazı bozukluklarında** ve **bağırsak tembelliğinde** de bir şifa kaynağıdır.
11. **Verem** ve **balgamda;** bal ile karışım yapılır, üç saatte bir, bir çorba kaşığı içilir.
12. **Çıban** ve **basurda;** zeytinyağı ile merhem biçiminde uygulanır.
13. **Bayılmalara** karşı koklatılır.
14. **Kansere** karşı, bol miktarda yenilmeli.
15. **Karaciğeri** güçlendirir.
16. **İdrar söktürücü** ve taş düşürücü olarak kullanılır.
17. **Romatizmaya** karşı kullanılır.
18. **Tehlikeli hastalıklardan** vücudu korur.
19. Glukamine ihtiva ettiği için **kandaki şekeri** düşürmekte insülinden daha tesirli olduğu tavşanlar üzerinde yapılan deneylerden anlaşılmıştır.
20. Çiğ olarak yemek, **idrar yolu hastalıklarına** karşı çok faydalıdır. İdrar söktürücüdür.

21. Yağlı yiyecekler ile soğan yenirse, **yağdan meydana gelen zararları** giderir.

22. **Grip, nezlede;** soğan 5-6 parçaya bölünerek üzerine şeker ilâve edilir. 24 saat bekletildikten sonra 2-5 çorba kaşığı elde edilen mayiden içilir.

23. **Sirozda;** bir baş soğan üç bardak süt içine kıyılır. 8 saat ara ile birer bardak içilir.

24. **Kalp rahatsızlıklarında,** fırında pişirilmiş soğan ayakların altına lâpa biçiminde uygulanmalıdır.

25. **Saç dökülmelerinde,** soğan usaresi, tuz, karabiber mayi yapılarak sürülür.

26. **Kandaki yağları, kolestrolü, tansiyonu** düşürür.

27. **Ateş yükselmesinde;** iki adet soğan usaresi bir bardak suya karıştırılarak içilmelidir.

28. **İsalde;** bir baş soğan bir bardak suda on dakika kaynatıldıktan sonra iki saat içinde içilmeli.

29. **Bağırsak** kurtlarında; irice bir baş soğan usaresi yarım litre elma sirkesine karıştırılır. Sabah ve akşamları birer fincan alınmaya devam edilir.

30. **Romatizmada,** üç adet soğan dilimlere bölünerek bir litre su ile onbeş dakika kaynatılır. Sabah ve akşamları birer bardak içilir. Astıma da iyi gelir.

31. **Karaciğer ve safra kesesi** tembelliğinde; irice bir baş soğan kıyılır, dört kaşık zeytinyağı, 150 gr. su ile hafif ateşte onbeş dakika kaynatılır. Akşamları yatarken hazırlanan mayi içilir.

32. **Mafsal romatizmalarına** karşı, lapa biçiminde koyulur.

33. **Yarım baş ağrılarında;** soğan kıyılarak ağrı olan kısma koyularak bir bezle bağlanır.

34. **İdrar zorluğunda;** dilim halinde mesane üzerine koyularak bir bezle bağlanmalı.

35. **Haşere ısırmalarında;** ısırılan yer, soğanla bir dakika ovulmalı.

36. **Çıban ve sivilce** üzerine; bir dilim soğan ateş üzerinde hafif ısıtılarak koyulur.

37. **Yanık** ve **yaralanmalarda;** soğanın zarı, yanık üzerine koyulur.

38. **Diş ağrılarında;** soğan usaresine batırılmış bir pamuk parçası, ağrıyan diş üzerine koyulur.

39. **Sivrisinek ısırmasında,** bir dilim soğan koyulur.

40. Soğan, **kanı temizler** ve **kan dolaşımını** düzenler.

41. **İdrar söktürücüdür.**

42. **Uykusuzluğu** gidericidir.

43. **Yara ve çıbanlara** merhem biçiminde uygulanır.

44. **Böbrek ve karaciğer** hastalıklarına faydalıdır.

45. Suyu antiseptiktir.

46. Çiğ soğan; ekmek, kaymak, salata ve turp ile yenirse, kolay hazmedilir.

47. Soğan yiyenler, **uzun ömürlü olurlar.**

48. Bol soğan yiyen çiftçilerde, **kanser** görülmemektedir.

49. Uzmanlar, antiseptik olarak soğandaki kimyevi maddenin "Penisilin ve Oremisin"den daha etkili olduğunu belirtmişlerdir.

50. **Sinirleri kuvvetlendirir.**

51. **Cinsel gücü** artırır.

52. **Kalp** için etkilidir.

53. İçinde "glikonin" ihtiva ettiğinden dolayı, **kandaki şekeri** düşürür. Çünkü soğan; "insülin" ile eşdeğerdedir.

54. **Bağırsaktaki mikropların yok edilmesinde,** usaresinden faydalanılır.

55. **Aort daralması ve prostat büyümesinde** tavsiye edilmektedir.

56. **İdrar yolları iltihabında** faydalıdır.

57. Sirke ile suyu alınırsa **prostata** karşı şifa verir.

58. Soğan, damarda tıkanıklık yapan maddelerin fonksiyonlarına engel olur.

59. **İştahsızlığı** giderir.

60. Yağlı et ile pişirilerek yenirse, **cinsel gücü** artırır.

61. **Vebaya** karşı yenilmelidir.

62. **Taun** hastalığına karşı faydalıdır.

63. **Zararlı suların zararını,** etkisiz hale getirir.

64. **Ay halini** tanzim eder.

65. **Böbrek ve mesane kumlarını** döker.

66. İyi pişirilen soğan, vücudun besin ve enerji kaynağıdır.

67. **Bağırsakları çalıştırır.**

68. Normal yağlı koyun eti ile pişirilir ve yenirse, **balgamı söktürür.**

69. Sirke ile pişirilip yenirse, **sarılık ve dalak hastalığına** iyi gelir, **iştahsızlığı** giderir, **hazmı artırır, safrayı, balgamı, kusmayı** ortadan kaldırır.

70. Suyu (usaresi) göze damlatılırsa; **göz egzaması, kaşıntı ve sulanmasına** karşı fayda verir.

71. Soğan usaresini buruna damlatmak, **burun akıntısını** giderir.

72. Usaresini kulağa damlatmak; **kulak iltihabını, çınlamasını ve duyma güçlüğünü** giderir.

73. Soğanı koklamak **beyin damarlarının tıkanıklığını ve zehirli hayvanın etkisini** giderir.

74. Cilt üzerine lâpa halinde koymak, **cildi güzelleştirir.**

75. Soğanın, bal ve tuz ile karışımından meydana gelen lâpasının **deri üzerinde meydana gelen lekelere ve sedef hastalığına** karşı fayda sağladığı tecrübe edilmiştir.

76. İncir ile merhem yapılarak, **akrep ve arı sokmalarına** karşı kullanılır.

77. Şişliklerde, haşlayıp lâpa biçiminde şiş üzerine koymak **şişlikleri indirir.**

78. Yumurta sarısı ve tuzsuz yağ ile merhem haline getirilen soğan, **makat mayasılının** üzerine koyulursa, fayda sağlar. Ayrıca, bu karışım şiş üzerine de koyulursa **şişliği indirir.**

79. İç yağı ile merhem yapılan soğanın **ağrılı basur memesi akıntısına** karşı fayda sağladığı tecrübe olunmuştur.

80. Fitil olarak koymak, **basur memesini** açarak şifaya kavuşturur.

81. Merhem haline getirip; **tırnak mantarı** üzerine koymak, fayda verir, tecrübe edilmiştir.

82. Tavuk yağı ile, merhem haline getirilip, **parmak aralarındaki mantara** sürülürse şifa verir.

83. **Soğanın kokusunu gidermek için;** nar suyu,

hindiba ve limon suyu ile ağız gargara yapılmalı. Bakla veya defne yaprağı çiğnenmelidir.

84. Kaşıntılara karşı, usaresini sürmek fayda sağlar.

85. Soğanı tuz ile sürmek, **saçkırana** karşı şifa verir.

86. Usaresini göze damlatmak **gözün görme gücünü** artırır.

87. Usaresini bal ile şerbet haline getirip, içmek, **boğaz hastalıklarına karşı** faydalıdır.

88. Pişirilerek yenilirse, **öksürüğe ve göğüs ağrılarına** şifa verir.

89. Soğan yemek, **meni ifrazatını** artırır.

90. Soğan yemek, **balgamı sökerek, akciğeri balgamdan** arındırır.

91. Pişirilip yenirse, **ses kısıklığına** fayda verir.

92. Usaresini, bal ile mayi haline getirip, saça sürmek, **saç dökülmesini** önler.

93. On adet soğan, bir avuç susam ve piliç ile pişirilerek yenirse, **cinsel gücü** artırır.

94. **Bacak ve sırt ağrılarına** faydalıdır.

95. **Sinirleri kuvvetlendirir.**

96. **Boğmaca, akciğer iltihabı, idrar zorluğu, menenjit, ses kısıklığı ve difteride** sıcak lâpa biçiminde uygulanır. **Öksürükte** usaresi her iki saatte bir kaşık alınır.

97. Her gün bir adet soğan yemek **bağırsak gazlarını** izale eder. Şekeri düşürür.

98. **Bağırsak paraziti ve öksürükte** (çocuklar için); tatlandırılmış soğan usaresi içirilir.

99. **Sıtma nöbetinde** balla tatlandırılmış soğan usaresi her üç saatte bir kaşık verilir.

100. Her gün bir adet soğanın yenmesiyle, **kandaki şeker** düşer.

101. Soğan ve saç külleri terkip yapılarak cilt üzerine sürülürse **cilt tüberkülozuna** fayda verir. Tecrübe edilmiştir.

★ Beyaz olan cinsi en iyisidir, eskidikçe kuvveti artar.

102. Soğanın et ile yemeği yapılarak yenirse **şehveti kuvvetlendirir, sarılığı giderir, idrarı** ve **aybaşı kanamasını söktürür. Kumları döker.**

103. Soğan, soda tozu ile merhem haline getirilir, **saç dökülen yerlere sürülürse dökülmesini** önler.

104. Suyu, tavuk yağı ile **yara**lara sürülürse şifası görülür.

105. Suyu, buruna damlatılırsa başı çeşitli hastalıklardan temizler. **Kulağa damlatılırsa çınlaması**nı ve **kulak iltihabı**nı önler.

106. Sürme gibi, **göze** suyu çekilirse **sulanması**nı önler.

107. Soğanın suyu bal ile şurup gibi yapılır, kaşık kaşık içilirse **boğaz şişliğ**ine karşı iyi gelir.

108. Çiğ olarak yenirse **iştahı açar, zayıf mideyi kuvvetlendirir.**

109. Pişirilerek yenirse **vücudu şişmanlatır.**

110. Soğan, yenirse insanı çeşitli **zehir**lerin tesirinden korur.

111. Soğan, yakılarak külleri bal ile merhem yapılır ve **saç dökülen** yerlere sürülür.

112. Soğan, kuyruk yağı ile pişirilir, ikişer üçer kaşık yutulursa **nefes darlığı**na ve **müzmin öksürüğe** karşı şifa verir.

Sıcak ve nemli bir mizaca sahiptir. Balgamı keser, başağrısı yapar, gazları artırır. Çok yenirse unutkan yapar, göze zarar verir. Ancak cinsel gücü, şehveti ve meniyi artırır, yüze güzellik verir, mideyi temizler. Suyu ile saçın yıkanması saçı besler. Sabahleyin çiğ olarak yenmesi, öğle yemeğinde pişmiş yenmesi, akşam yemeğinde de kızartılmış olarak yenmesi tavsiye olunur.

SUSAM

★ 25'er gram susam tohumu, bal ile yutulmaya devam edilirse vücudu **şişmanlatır, damarları açar, göğüs sertliğ**ini giderir, **sesi güzelleştirir, böbrek yeli**ni, **böbrek iltihapları**nı ve **baş dönmesi**ni izale eder.

★ Tahin, **böbrek**lerin en büyük bir ilâcıdır. **Böbrek iltihabı**nı temizler.

SUSAM YAĞI

★ Susam yağı, karnıyarık tohumu ile merhem yapılır, **ateş yanığı**na sürülürse iyileştirir.

★ Susam yağı, beyaz biber, mesteki bir arada kaynatılarak yağ elde edilir. Bu yağdan **sağır kulağa** 2-3 damla damlatılırsa, **sağır kulağı açar.**

★ Birer fincan susam yağına 2-3 gram sarısabır ilâve edilerek birer bardak üzüm suyu ile içilirse kandan ve balgamdan mütevellit **kaşıntı**yı izale eder.

★ **Nefes darlığı**na karşı birer fincan içilir. **Yanıklar**da da sürülür.

★ **Dahilî ur**lara karşı biber fincan içilmeli.

SÜT

★ Süt **vücudu kuvvetlendirir.**

★ **Dahilî yara**larda bal ile içilir.

★ Şekerle içilirse **dimağı kuvvetlendirir, cildi güzelleştirir.**

★ **Nezle**de keçi sütü içilirse faydalıdır.

★ **Bademcik**te içilirse arazları azaltır.

★ **Vesvese, unutkanlık** ve **sıkıntı**da süt içilmelidir.

★ **Baş dönmesi, baş ağrısı** ve **kulak çınlaması** olanların süt içmeleri lâzımdır.

★ **Göz ağrısı**nda göze damlatılmalıdır. (Temiz bir damlalıkla ikişer damla.)

★ **Verem**de ve **akciğer hastalıkları**nda, **kan tükürme**de keçi sütü içilmelidir.

★ **Mesane enfeksiyonları**na karşı keçi sütü içilmelidir.

★ **Cinsel gücü artırmak için** süt içilmelidir.

★ **Basur**da deve sütü içilmelidir.

★ **Mide asidi**ni azaltarak **hazmı rahatlatır, yanmayı** ve **ağrı**yı giderir.

★ **Bağırsakları** mülâyim tutar.

★ **Ağız yaralanmaları**nda ve **yara**larında süt ile gargara yapılmalıdır.

★ Süt yumurta akıyla karıştırılıp gözler pansuman yapılırsa **göz ağrısı**na iyi gelir ve **göz kapağı şişlikleri**ni indirir.

★ **Testis (haya)** ve **makat şişlikleri**nde süt ile pansuman yapılır.

★ **Öksürük**te sıcak süt içilmesi şifalıdır.

★ Süt **zekâyı geliştirir, cinsî münasebetten meydana gelen bitkinliğe** karşı süt faydalıdır.

★ Süt; **cinsel gücü** arttırır, **idrarı söktürür, susuzluğu giderir.**

★ **Dahilî kanama**larda soğuk süt içilmesi kanamayı durdurur.

★ **Öksürüğe** ve **nefes darlığı**na iyi gelir.

★ **Ekşi yiyecek; meyve, balık, soğan ve bunun gibi gıdalar yenildikten sonra süt içilmemelidir.**

★ Süt içmek **gam** ve **sıkıntı**yı giderir.

★ Sütlâç yemek **vücudun dinç kalması**nı sağlar.

★ Yeni toplanmış ceviz süt ile içilirse **böbrekleri besler.**

★ Hamile kalmak için hanımların at sütü içmeleri çok faydalıdır.

★ **Süt kanı temizler** ve **saflaştırır.**

Resûl-i Ekrem (s.a.v.) süt hakkında **"İnek sütü içmeye devam ediniz, muhakkak ki o her derde şifadır"** buyurmuşlardır.

Diğer bir hadis-i şerifte:

"İnek sütü içmeye devam ediniz, şüphesiz ki onun sütü şifa, yağı devadır" buyurmuşlardır.

Sütün çeşitleri pek çoktur, en güzel ve en tatlısı ise inek sütüdür."

1) İnsan mizacını yumuşatır.

2) Vücudun **kapalı damarlarını** açar.

3) **Kan, safra, sevda** ve **balgam**dan **mütevellit ahlatı çıkarır, susuzluğu giderir.**

4) Sıcaktan meydana gelen **veremi** tahlil eder.

5) Vücuttaki **zehirli maddeleri** çıkarır.

6) Hurma ve cevizle birlikte içilirse vücuda çok kuvvet verir.

7) **Zayıf böbrek**leri kuvvetlendirir.

8) Devamlı içilirse **vücudun rengini beyazlatır.**

9) Göze damlatılırsa **göz ağrısı**na şifa verir.

10) Şeker katılarak içilirse vücudu **şişmanlatır.**

Süt üç cevherden mürekkeptir:

1- Su - Tabiatı sıcak ve müshildir.

2- Yağ - Tabiatı mutedildir.

3- Peynir - Tabiatı soğuk ve kurudur, kabız edici vasfa sahiptir.

Şifası:

1) **Dimağa** kuvvet verir.

2) **Cinsel gücü** arttırır.

3) Çok içmek dişlere ve sinirlere zararlıdır. Şekerle içilirse bu zararı giderilmiş olur.



ŞALGAM

Beyaz ve sarı türleri vardır. Yuvarlak ve sivri olanı da vardır.

Faydaları: Mizacı yumuşatır. Su teresi ve lahana ile pişirilir ise göğüs hastalarına, astıma, öksürüğe, nezleye, diş etlerine iyi gelir. Bünyeyi güçlendirir. Tazesini yemek ergenlik çıbanlarını yok eder.

Cinsel gücü tahrik eder, idrarı söktürür. Gözleri kuvvetlendirir. Taşları parçalar. Öksürüğü keser. Göğsü ve bağırsakları yumuşak tutar. Çok gaz yapar, hazmı güçtür. Bu zararları kimyon ve tatlılar ile yenirse önlenir. İnce kökleri dövülerek bal ile içilirse **dalak** ve **idrar zorluklarına** karşı tecrübe edilmiştir. Kaynatılarak lâpa biçiminde şişliklere koyulursa **şişliği indirir.**

Şalgam turşusu **göğüs rutubetini yumuşatır, iç organları kuvvetlendirir, iştahı tahrik eder, az gaz yapar.** Bütün eczaları lâpa biçiminde uygulanırsa **çatlaklarda, gut'ta ve egzamalarda** faydalıdır.

Tohumları üçüncü derecenin birinde sıcak, birinci derecede rutubetli olup cinsel gücü artırmakta kökünden daha kuvvetlidir.

İştahı muharriktir. Yakıcı tesir bakımından diğer eczalarından daha kuvvetlidir. Gaz yapar.

Tabiatı sıcak olanlarda baş ağrısı meydana getirir. Yan tesirini önlemek için serkencebin, ekşi yiyecekler ve helva ile alınır. İçilecek miktarı altı gram kadardır. Tohumunun yağı gazlara karşı sürmek veya içmek sureti ile uygulanırsa çıkarır.

Yorgunluğu giderir. Tenasül uzvunu kuvvetlendirir. *[Tuhfe 166]*

★ Şalgam ılık ve serin iklimlerde daha iyi yetişir; kumlu topraklardan hoşlanır. Memleketimizde yetiştirilen çeşitler arasında basık ve yuvarlak olanları daha makbuldür. Birçok hastalıklara karşı da faydalıdır.

★ Şalgam etle pişirilip yenirse vücut kuvvetli bir gıdasını almış olur.

★ Cinsel gücü arttırır.

★ Suyu içilirse idrarı söktürür.

★ Görme gücünü arttıran ciddi bir ilâçtır.

★ Böbrek ve mesane kumlarını eritir.

★ Şalgam yemek, öksürüğü keser.

★ Şalgam etle yenirse göğsü yumuşatır.

★ Şalgam iç organları kuvvetlendirir.

★ İştahı açar.

★ Gut'ta lâpa biçiminde koyulur.

★ Şalgam yağlı etle pişirilerek yenirse meniyi arttırır.

★ Tıkanık damarların açılmasında da faydalıdır.

★ Şalgam sarılığa, siroza da faydalıdır.

★ Şalgam yakılarak külleri zeytin yağı ile merhem haline getirilir, saç dökülmesinde sürülür.

★ **Yorgunlukta** şalgam yağı içilir veya sürülürse giderir ve zindelik verir.

★ Mafsal, şişlik ve romatizmalarında lâpa biçiminde uygulanır.

★ Kökleri ezilerek bal ile yutulursa dalağı eritir. İdrar zorluğunu da giderir.

ŞAP

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Şap su ile kaynatılır, elde edilen mayi ile gargara yapılırsa dişeti iltihabını temizler.

Şap sirke tortusu ile merhem yapılır, iyileşmeyen yaralara sürülürse yaraları kurutur.

Kumaş boyası içine karıştırılırsa boyanın sabitleşmesini sağlar.

Şap sürülürse kanamayı durdurur.

Bal,
Sirke,
Şap

Çalkalanarak gargara yapılırsa, dişetlerini besler. Ağız yaralarını iyileştirir.

Tırnak mantarlarının iyileşmesi için şaplı suya pamuk batırılır, tırnak üzerine tatbik edilir.

Şap,
Sirke tortusu,

Mazı

Merhem haline getirildikten sonra cilt tüberkülozunda merhem gibi sürülür.

Şap,

Tuz

İyileşmeyen habis yaralara pudra biçiminde koyulursa şifası görülür.

Şaplı su koltuk altına sürülürse kokuyu giderir.

Şap, yastık altına koyulursa horlamayı ve kötü rüya görmeyi, korkuyu bertaraf eder.

Burun kanamalarında şaplı su çekmek kanamayı durdurur.

Şap,

Mum

Merhem haline getirilir, parmak ucu iltihaplarında sürülür.

Kulak iltihaplarında şap, zeytinyağında eritilir. Elde edilen bu yağdan ikişer damla kulağa damlatılırsa iltihabı kurutur. İşitmeyi sağlar.

Evin kıble tarafına bir parça şap koymak, ev halkına nazarı geçersiz hale getirir, nazar tesir etmez.

Şap,

Sirke,

Su

Çalkalanarak mayi yapılır, bu mayi ile gargara yapılırsa ağız içi ve boğazdaki iltihapları temizler.

Şap yastık altına koyulursa rüya esnasındaki horlamayı ve korkuyu giderir.

Şap bulanık suyun içine atılırsa suyu safileştirir.

Şap yastığın altına koyulursa korkulu rüyalardan korur.

İyileşmeyen çıbanlara ve sivilcelere pudra biçiminde koymak iyileşmesini sağlar.

Şap,
Tuz

Pudra haline getirilir, terkip yapılır. Parmak arası mantarlarına pudra halinde uygulanırsa mantarı temizler.

★ Bal ile sürme yapılır, göze çekilirse gözdeki beyaz perdeyi alır.

★ Şap, zeytinyağı ile kaynatılır, elde edilen mayiden kulağa 2 damla damlatılırsa sağır kulağı açar, iltihabı kurutur.

★ Şap, yatağın altına koyulursa **ihtilâm** olmayı önler.

★ Traştan sonra cilde sürülürse cildi besler.

★ Yastığın altına koyulursa uyutur.

ŞEKER

★ Şeker **göğse, akciğer hastalıkları**na karşı iyi gelir ve **gözleri kuvvetlendirir.**

Mesane ve **böbrek hastalıkları**na karşı da şifa verir.

★ Vücudu **şişmanlatır, kanı çoğaltır.**

Kemiklere, sinirlere ve **karaciğere kuvvet verir.**

Vesveseyi, **deliliği** ve **karın ağrısı**nı giderir. (Sıcak

su içinde eritilerek içilir.) Eritilmiş tereyağı ile şeker sıcak olarak içilirse: **Damar sertliğini**, idrar zorluğunu ve kabızlığı izale eder.

★ Şeker, badem yağı ile içilirse: Müzmin **öksürüğü** ve **boğaz sertliğini** giderir.

★ Şekerin tütsüsü yapılırsa **nezle**yi giderir. Tecrübe olunmuştur.

★ Aç karnına içilirse: **Vücudun kuvvetini muhafaza** eder. Devamlı kullanılırsa **ihtiyarlamayı geciktirir. Zihni kuvvetlendirir.**

İçilecek miktar: Şeker .....**10 gr.**



TAFLAN

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Ağrıları rahatlaştırıcı te'sirdedir.

Taflan **halk tababetinde** mide ve bağırsak ağrılarına,

Deri sivilcelerine,

Sinir hastalarına (sakinleştirici olarak),

Safra ve böbreklerde spazm ve ağrılara vs. tatbik olunur.

Haricen basurlar,

Cerahatlı yaraları yıkamakta, nevraljide kompres halinde kullanılır. Veteriner hekimlikte hayvanlarda görülen şap hastalığına karşı (yıkama ve lapa halinde) kullanılır.

★ Meyvesi **zehirlenme**lerin tiryâkıdır. Vücuttan zehirlerin hızlı birşekilde atılmalarını ve zararsız hale getirilmelerini sağlar.

★ Meyvesi, göz üzerine koyulursa **nezleden meydana gelen sulanma**yı önler.

★ Yapraklarının lâpası, **ezilmeler**den, **burkulma**lardan dolayı oluşan **şişlikleri** indirir.

★ Lâpası **rahim** ve **makat ağrıları** için faydalıdır.

★ Yaprakları gölgede kurutulur, bir havanda dövülerek toz haline getirdikten sonra **yaralarda, ateş yanıklarında** ve **siğiller**de kullanılırsa iyileştirir.

★ Zamkı ağızdan alınırsa **düşükleri** önler. Fitil (suppozituvar) olarak koyulursa **basuru** iyileştirir.

★ Evde tütsüsü **büyü** ve **sihiri** bozar.

TARÇIN

Faydalı Olduğu Hastalıklar:

★ **İdrarı, ay halini** söktürür.

★ **Soğuktan meydana gelen hastalıklar** için bir şifa kaynağıdır.

★ **Gazları** söktürür.

★ **Damarları açıcıdır,** damarlarda tıkanıklık meydana getiren maddeleri çıkarır.

★ **Bağırsakları yumuşak** tutar.

★ **Ruhî sıkıntıyı** alır.

★ Hayvanî ve nebatî **zehirlenmeyi** önler.

★ Tabiî **ruhu güçlendirir.**

★ **Gözleri cilâlandırır.**

★ **Nezleye, siroza, çarpıntıya, korkuya, vesveseye, deliliğe, böbrek ağrısına** ve **idrar zorluğuna** karşı faydalıdır.

★ **Ağız kokusuna** karşı çok faydalıdır.

★ **Dimağı** ve **kalbi** güçlendirir.

★ **Karaciğer** ve **dalağın damarlarını** açar.

★ Vücuttaki **damarların ağız kısımlarını** açar.

★ **Dimağın rutubetini** korur.

★ Balgamdan dolayı meydana gelen **ses kısıklığını** giderir.

★ Nefes borusundaki **balgamı** söktürür.

★ **Fıtığı** kapatır ve yaralardaki **iltihabı** kurutur.

★ Dimağdaki soğukluğu ve soğuktan mütevellit **adale ağrılarını** giderir.

★ Damla sakızı ile içilirse **hıçkırığı** keser.

★ **Gözün görme gücünü** arttırır.

★ Ağızda çiğnenip tenasül uzvuna sürülmesi **cinsi temasın lezzetini** artırır.

★ Lâpa biçiminde uygulanması **el-ayak titremesine** ve **lekelere** karşı faydalıdır.

★ **Basuru** önler ve ağrısını teskin eder.

★ **Rahimdeki cenini** düşürür.

Kullanılışı:

10 gr. tarçın bir bardak su ile kaynatılır, şeker ile tatlandırılıp içilir. *[Tuhfet'ül - Müminin yazma 114]*

Kan dindirici,

İştah açıcı, spazmolitik ve antimikrobik te'sirdedir.

Bundan başka rahim ve bağırsak (peristalsi) hareketlerini takviye eder ve rahim muskulaturunu uyandırır.

Rahim kanamalarında, ishal, hazımsızlık, aşırı mide ekşimesi ve bağırsaklarda gazlara karşı, iştiha verici olarak kullanılır.

Çocuk düşürme maksadiyle bol miktarda kullanılması tehlikelidir;

Böbrekleri bozar.

Tarçın ağacı kabukları bağırsak ağrılarında mide ve bağırsak kanamalarında,

öğürme, kusma,

Kalp zaafiyeti, şeker hastalığı, gayrimuntazam ve ağrılı adet hallerinde,

Sinir zaafiyetinde,

İshal vs. de kullanılır.

Kullanılışı:

Dövülmüş bitkiden 1 tatlı kaşığı 400 gr. kaynar suda haşlanır, 1 saat bekletilir. Günde 3 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı içilir.

★ Mideyi güçlendirir.

★ Vesveseyi giderir.

★ İnatçı gazları dağıtır.

★ Basur ağrılarını hafifletir.

★ Kalbi rahatlatır.

★ Nefesi açar.

★ Hazmı kolaylaştırır.

★ Nezle, sinüzit, soğuk algınlığından korur.

★ Cinsel gücü artırır.

★ Böbrek ağrısını azaltır.

★ Karaciğer ve dalak tıkanıklığını açar.

★ Mide gazlarını çıkarır.

★ Ağızı tatlılaştırır.

★ Kadın ve erkeklerde beden faaliyetini artırır, zindelik verir.

★ Göze cila verir.
★ Öksürüğü sakinleştirir.
★ Karaciğeri güçlendirir.
★ Kan dolaşımını kolaylaştırır.
★ Öksürüğü keser.
★ Kan dolaşımını hızlandırır.

TAŞ

Fiziksel ve Psikolojik Etkisi

Normal bir taş delinerek meyve veren bir ağaca asılırsa **bol meyve** vermesine vesile olur.

TAVUK KURSAĞI TAŞI

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Tavuk kursağında bulunan taşı üzerinde bulunduran sara hastalığından kurtulur.

Cinsel gücü artırır, nazardan korur.

Başının altına koyarak yatan korkulu rüya görmez.

Ezilerek içilirse sıkıntı ve vesveseyi giderir.

Yakılır da külleri yutulursa sıkıntıyı def eder.

Ezilerek tozu su ile içilirse böbrek ve mesanedeki kumları eritir.

Horozun taşlığında bulunan taş, yıkanarak suyu içilirse, susuzluğu ve stresi def eder. Cinsel gücü tahrik

eder. Gözüne su inen tavuğun göğsünden çıkan taşı yanında taşırsa gözü tedavi olur.

TOPRAK

★ Çok çiğnenen dört yol toprağı hakkında hükemalar ittifak ettiler ve dediler ki: **"Dört yolun toprağından alınarak çamur yapılır, adamın su toplayan karnı üzerine koyulursa indirir; şifa verir. Gevşek azaların üzerine bağlanırsa gevşekliği alır."**

Sihir - Büyü:

★ Kendisine **sihir** yapılan kimse, Cumartesi günü güneş doğmadan önce dört yolun birleştiği yerden sol eli ile toprak alarak mavi bir bez ile bağlar da asarsa yapılan sihir ve büyü tesirsiz hale gelir ve şerrinden emin olur. Günümüz büyücülerine sakın inanmayın. Çünkü onlar hep yalan konuşurlar, hastayı aldatırlar.

TUĞLA YAĞI (Çok kıymetli bir yağdır)

Yapılışı:

Hiç su değmemiş bir tuğla dövülür, elde edilen tozu ateşin üzerinde zeytin yağı ile kavrulur, yağ iyice tuğlaya içirilir, sonra üzerine gayet sıcak su dökülür ve karıştırılır. Suyun üzerine yükselen yağ temiz bir kaşıkla alınarak şişenin içerisine koyulur. Buna tuğla yağı denir.

★ **Şifası:** Bu yağ **ağrıyan** uzuvların üzerine bilhassa **mafsal, siyatik** ve **romatizma** ağrılarında sürülürse mutlaka şifası müşahede edilir.

TURP

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

İdrar söktürücü, gaz çıkartıcı ve yağlı maddelerin sindirimini kolaylaştırır.

Köksaplar **halk tababetinde** karın bölgesinde su toplanması, mesane ve böbreklerde taş,

Romatizma, podagra (nikris),

Boğmaca, gaz, nefes darlığı,

İştiha açıcı, cinsi iktidarı uyarıcı, gibi yerlerde kullanılması tavsiye olunur.

Haricen romatizma, zatürre ve nikriste lapa halinde kullanılır.

Yapraklar, baş ağrısında ıslatılarak başa koyulur.

★ Turp, bal, su karıştırılır, yemeğin üzerine yenirse **göğsü, mideyi temizler** ve **hazmı kolaylaştırır, öksürüğü** keser.

★ Turp suyu, içilirse **damar sertliğ**ine iyi gelir.

★ Yapraklarının suyu, serkencebin (bal ile sirke karışımı) ile içilirse **kum**ları döker.

★ Turp tohumu, sirke ile kaynatılarak merhem haline getirilir, **temriye** ve çeşitli **yara**ların üzerine bilhassa **kangren** üzerine koyulursa şifaya kavuşturur.

★ Tohumu lâpa haline getirilir, **ağrı**yan mafsal üzerine koyulursa ağrıyı teskin eder.

★ Turp, bal ile kaynatılarak macun yapılır, yenirse müzmin **öksürüğü** keser.

★ Turp, yemeğin üzerine yenirse **hazmettirir.**

★ Yapraklarının suyu içilirse **karaciğerin damarlarını açar, sarılık** hastalığına iyi gelir.

★ Nefes darlığına karşı serkencebin ile kaynatılır, elde edilen mayi ile gargara yapılırsa iyi gelir.

★ Onar gram tohumu, bala karıştırılır akşamları yutulursa cinsel gücü arttırır, fazla kuvvet verir, yaşlı olanlara tavsiye olunur. Yalnız midesi sağlam olması lâzımdır.

★ **Saçı dökülen** kimse, dört ay devamlı turp yerse saçlarının yeniden çıkmasına sebep olur, sindirimi kolaylaştırır. Yaprakları gövdesinden daha faydalıdır.

Cinsel gücü artırır. Bununla beraber aç karnına yenirse balgamı söker ve mideyi güçlendirir.

Çekirdekleri bal ile pişirilir ise böbrekleri güçlendirir

Kullanılışı:

Turp halk tababetimizde 1/10 yoğurt ile karıştırılarak şeker hastalığına,

Yüksek tansiyona karşı kullanılır. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çorba kaşığı alınır.

Rendelenmiş kökten 1 çorba kaşığı 400 gr. kaynar su ile haşlanır, 1 saat bekletilir. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer kahve fincanı alınır.

TURUNÇ

★ **ŞİFASI:** Yenirse **mide** ve **karaciğerin hararetini** söndürür; kuvvet verir. **Safra**yı izale eder. Safradan mütevellit **kusma**yı önler. Sıcaktan tevellüt eden **çarpıntı**yı keser. **İştahı açar,** safradan olan **ameli** keser. **Kanı sa-**

fileştirir, kalbe kuvvet verir, ferahlandırır. Zarı soyulmuş çekirdekleri **zehirli hayvan sokmasına** karşı 10 gr. içilirse şifa verir.

★ **Turunç:** Arpa ve buğday arasına koyulursa **böceklenmez. Yılan veya akrebin soktuğu yere** suyu sürülürse zehirin tesirini önler. Yetişmemiş turunç suyu yazıya sürülürse yazıyı imha eder. Suyu **yılan** ve **akrep sokana** içirilirse panzehir yerine kaim olur.

★ **Turunç:** Günde on defa zina eden fahişeye bir hafta müddetle usaresi içirilirse iffete mazhar olur, bir cimaya bin altın verilse irtikap etmez. Hükemalar bunu nisa taifesinin **şehevi arzusunu keser** diye kaydetmişlerdir.

★ **Turunç: Kalbi takviye** eder, sıcaktan zuhur eden **kalp çarpıntısına** faydalıdır. En zehirli akrep ve yılanın sokmasına karşı da menafii vardır. Çekirdekleri bütün zehirlenmelere karşı bir tiryakdır.

★ Sarımsak kokusunu gidermek için turunç kabuğu çiğnenmeli. Bağırsak zafiyetinde, gazda bal ile macun yapılarak kaşık kaşık yutulmalı.

★ Turunç usaresi ile ağızı çalkalamak diş eti iltihabını ve ağrısını giderir.

★ Turunç safradan mütevellid **kalp çarpıntısını** teskin eder. Şerbeti içilirse, **mideyi temizler, iştahı açar.**

★ Hazmı kolaylaştırır, mideden gazları atar.

★ Kabuğu, içi ve çekirdeği asitli özelliği ile faydalıdır.

★ İç kısmı acı ve nemli mizacı ile bedene rutubet verir.

★ Ekşiliği ile (asitli mizacı ile) soğutucu ve kurutucu faydası vardır.

★ Çekirdeği fazla nemli vücutların nemini alır, kuruluk sağlar.

Kabuğunun Faydaları:

★ Çamaşırlar arasına koyulursa güve düşmez.

★ Kokusu havayı temizler, haşaratı kovar, vebayı önler.

★ Ağız kokusunu giderir.

★ Gazları dağıtır.

Kabuğu ile masaj yapılırsa müzmin kasıntıları giderir, basura masaj yapılırsa basuru iyileştirir.

İç Kısmının Faydaları:

★ Mide hararetini düşürür.

★ Safrayı düzenler.

★ Ateşi düşürür.

★ Basura sürülürse şifa verir.

Asitli Özelliği:

★ Safrayı kırar.

★ Dalgınlığı giderir. (Sıcak mizacı sayesinde).

★ İçilirse sarılık hastalığına iyi gelir.

★ Safralı kusmaları önler.

★ Mideye rahatlık kazandırır.

★ Soğuk mizaçlı bünyeyi ısıtır, yumuşatır.
★ Karaciğer hararetini keser.
★ Gam ve kederi giderir.
★ Ateşi düşürür.

Çekirdeğinin Faydaları:

★ Damar tıkanıklığını giderir.
★ Vücuttaki aşırı rutubeti kurutur, nemliliği azaltır.

Ü

ÜZÜM

★ Taze üzüm, midedin ve karaciğerin dostudur.

★ Taze üzüm, bol bol yenirse **vücudu şişmanlatır, kanı safileştirir, böbrek zafiyeti**ni giderir.

★ Taze üzümle kuru üzüm birlikte yenirse **bağırsak ağrısı**na ve **iltihapları**na karşı iyi gelir, **böbrek** ve **mesane hastalıkları**na iyi gelir.

★ Yapraklarının usaresi içilirse **kan tükürme**ye ve **mide sancısı**na karşı iyi gelir.

Bol üzüm yiyin:

★ Bebeklerin beyin gelişiminin 3-4 yaşına kadar devam ettiği, bu yaşa kadar verilen üzüm suyunun, beynin gelişimine katkıda bulunduğu belirtildi.

★ Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği Fakültesi Öğretim Elemanı Dr. Sedef El, üzümün bir "şifa kaynağı' olduğunu söyleyerek yararlarını şöyle sıraladı:

★ Sinir sisteminin sağlamlaşmasında önemli katkısı var.

★ Diş sağlığının korunmasında büyük yardımcı.

★ Kan yapıcı özelliğe sahiptir. Halsizliği yok eder.

★ Mide, bağırsak, böbrekler ve karaciğerin çalışmasında etkili.

★ Rejim yapanlar için son derece yararlı.

★ Üzüm mamüllerinden pekmez, kuru üzüm, üzüm sucuğu, pestili sık yiyin.

V

VİŞNE

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Meyve sapları idrar söktürücü, meyveler de zayıflatıcı özelliğe sahiptir.

Siroz mesane ve böbrek taşları, ishal ve öksürüğe karşı da kullanılır.

Sapları; karın bölgesinde su toplanmasına, düzensiz ve aşırı âdet hallerinde idrar zorluğunda,

Cinsi iktidarsızlıkta,

Prostat bezi iltihabında, bakire kızlarda görülen solgunluk ve buna benzer hastalıklara karşı kullanılır.

Meyveler romatizma ve gut hastalığına karşı etkilidir.

Toz halinde dövülen çekirdeklerden günde 3 defa yemeklerden evvel birer tatlı kaşığı alınırsa, böbrek ve mesanede oluşan ve cinsi iktidarsızlığa neden olan hastalığa iyi gelir.

Sakızı yutulursa dahildeki yaralara iyi gelir.

İshali keser.

Cinsel gücü artırır.

Zayıflatıcı özelliği vardır.

İsal, siroz, mesane, böbrek taşları ve öksürüğe karşı da kullanılır.

Sapları su toplanmasına,

Düzensiz aşırı adet kanamasında,

İdrar zorluğunda,

İktidarsızlıkta,

Prostat iltihabında kaynatılır, günde 3+4 defa birer bardak içilir.

Kullanılışı: Meyve saplarından kıyılmış halde 3 çorba kaşığı 0,5 litre suda 10 dakika kaynatılır. Süzüldükten sonra günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

Y

YARPUZ

Şifası:

Baş ağrısında lâpası koyulur.

Zehirli hayvan ısırmalarında kaynatılır içilirse şifası görülür.

Sirke ile kaynatılır lâpası **dalağın** üzerine bağlanırsa, hastalığını giderir.

Suyu içilirse **rahimdeki ölü çocuğu düşürür.**

Suyu bal ve birazcık tuz ile içilirse, midede bulunan **ahlatı** gidererek **sevdevî hastalık**ları izale eder.

Kurusu yakılır elde edilen kül ile dişlerin dipleri ovulursa, **dişleri muhkem** kılar.

★ Yarpuz, salata gibi yenirse **iştahı açar,**

★ **Mide zafiyetine** karşı iyi gelir.

★ Kaynatılır suyu içilirse **idrarı söktürür.**

★ Devamlı olarak bol bol yenir, üzerine peynir suyu içilirse **fil hastalığı**na karşı faydalıdır.

★ Suyu, **cüzzam** hastalığına karşı faydalıdır, içilir.

★ Ağızda çiğnenirse **ağız** ve **boğaz iltihap**larına karşı iyi gelir.

★ Buruna sokulursa sümüğü ve **iltihabı** akıtır.

★ İncirle birlikte yenirse **nefes darlığı**na karşı çok iyi gelir.

★ Kaynatılarak içilirse **mideyi kuvvetlendirir,**

★ Soğuktan mütevellit ağrısını izale eder, **kusma**yı ve bulantıyı önler.

★ **Bağırsak kurtları**nı öldürür, cinsel gücü artırır.

YER ELMASI

Zayıf bünyelilere faydalı, semizlere zararlıdır. Organlara zarar verir, gaz ürettirir, şişkinlik ve tıkanıklığa neden olur. Cinsel gücü artırır, böbrek yağlarını artırır, çok yenmesi sakıncalıdır.

YEŞİL BİBER

Hangi Hastalıklarda Kullanılır:

Bitki ağrı yatıştırıcı ve kan dindirici te'sirdedir.

Basur, mide ve bağırsak kanamaları, rahim kanaması, düzensiz âdet hallerini düzenlemede kullanılır.

Düşük tansiyon, zayıflamak gibi hallerde kullanılır.

Haricen beyaz akıntı gibi hallerde yıkamada, basurlar,

Kangren ve yaralara lapa halinde,

Boğaz iltihaplarında gargara olarak kullanılır.

Kullanılışı: 1 çorba kaşığı bitki 400 gr. kaynar su ile haşlanır 2 saat bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır.

YULAF

Yulaf vücudumuz için önemli bir enerji ve sıhhat kaynağıdır. **Hücreleri yeniler, kemikleri ve kasları kuvvetlendirir.**

Yulafta, potasyum, kalsiyum, mağnezyum, fosfor, azot, sodyum, demir, karbonhidrat, yağ, hormon, vitaminlerden B^1, PP, D vitaminleri bulunmaktadır.

Habis yaralarda: Turp kabuğu ile yulaf unu, tuz hamur yapılır, yara üzerine koyulur.

Sert şişlikte: Yulaf unu, keten tohumu, sedef çiçeği, sirke hamur yapılır, lâpa olarak koyulursa şişlikleri eritir.

Kurdeşende: Zeytinyağı ile pişirilerek sürülür.

Diken batmasında: Hamuru koyulursa dikeni çıkarır.

Diz ağrılarında: Lâpa biçiminde uygulanır.

Uykusuzlukta: Yağı ile şakaklar ovulur. *[Mutemed: 277]*

Göğüs hastalıklarında, öksürükte kaynatılarak içilir.

★ Yulaf, **kandaki yağ miktarını düşürür.**

★ **Kalın bağırsağı çalıştırır. Hücreleri besler.**

★ Çocukların beslenmesinde çok önemli bir besin kaynağıdır. Yaşlıların beslenmesi için de güçlü bir gıda ve besindir. Hazmı kolaydır.

★ **İdrar yolu** hastalıklarında, **romatizmada** kullanılması tavsiye edilmiştir.

★ Yulaf ekmeği uyku verir. Yumurta akı ile hamur yapılır, sertlik üzerine koyulursa yumuşatır.

★ **Streste, bedensel ve zihinsel yorgunluklarda** yulaf samanı bolca kaynatılır. Küvete koyularak içine girilir, 10-15 dakika yatılır.

★ **Mide ve bağırsak nezlesinde** unundan birer çorba kaşığı kaynatılır, bal ile tatlılandırılıp içilir. *[Tedavi bil A'şab 200]*

★ Yulaf haricen **çıbanların** olgunlaşması için,

★ Dahilen **idrar artırıcı, müshil, kuvvet verici** ve **sakinleştirici** olarak kullanılır.

YUMURTA

★ Yumurta, zeytinyağı ile içilmeye devam edilirse midedeki ve diğer iç organlardaki **yaraları** iyileştirir.

★ Sarısı, yutulursa **sesi açar. Boğazın sertliğ**ini izale eder.

★ **Güneş yanığ**ına karşı akı sürülür.

★ **Ateş yanığ**ında, sıcak **su yanığ**ında, **makad** ve **edep yeri yaralarına** karşı pamuk, yumurtanın akına batırılarak sürülür.

Yumurtanın akı, **ağrıyan göze** iki-üç damla damlatılırsa ağrısını keser.

Sarısı arpa unu ile lâpa yapılarak başa koyulursa **göze inen nezle**yi önler.

Rafadan yapılır, yenirse **öksürüğü** keser, **boğazın sertliğ**ini alır.

Yumurta **vereme** ve **nefes darlığ**ına karşı ciddi şifalar verir,

Kan tükürmeyi önler.

Sarısı, devamlı içilirse böbrek, mesane ve bağırsak **yaralarına** karşı iyi gelir.

Yumurtanın akı, kına yağı ile terkip yapılır, **rahim yaralarına** ve **iltihaplarına** karşı sürülür,

Veya fitil olarak koyulursa şifa verir.

Yumurta, **erkekliği arttırır, cinsel arzuyu** kuvvetlendirir.

Yumurtanın kabuğundan 6 gr. toz haline getirilir, bal ile yutulursa **cinsel gücü arttırır.**



ZENCEFİL

Sıcak ve kuru mizaca sahiptir. Acı tadı vardır. Bağırsak gazlarını önler. Bal ile karıştırılıp yenirse balgamı söker. Öksürüğe de iyi gelir. Sert göğüsleri yumuşatır. Sesi açar. Ağıza güzel koku verir. Cinsel gücü artırır, hafızayı güçlendirir. Başta ve gırtlaktaki nemliliği azaltır. Sindirimi kolaylaştırır. Macunu meniyi artırır, mideyi ısıtır.

İçindeki Maddeler - Etkileri:

Asparagine, **idrarı artırır.**

Borneol, **ağrı kesici, iltihap giderici, ateş düşürücü** ve **karaciğeri** koruyucudur.

Camfhene, **canlılık** ve **kuvvet verir.**

Cineole, **kan basıncını azaltır, boğaz ve göğüs enfeksiyonlarını** tedavi eder.

Citral, **alerjilere** karşı antibiyotik etkisi vardır.

Cumene, narkotik etkisi vardır.

Cymene, **mantarları öldürür.**

Dehydrogingerdione, **karaciğeri** tedavi edici etkisi vardır.

Gingerol, **ağrı kesici, ateş düşürücüdür, kan dolaşımını düzenler, kan basıncını azaltır, mideyi** tedavi eder, antiseptiktir, **damarları açar.**

Hexahydrocurcumin, **karaciğeri** tedavi eder, **safra söktürür.**

Limonene, **deri rahatsızlıklarında** etkilidir.

Linalool, konvulsiyonları önler, antiseptiktir. **Damarları açar, idrar söktürür.**

Myreene, **bakterileri, böcekleri öldürür, kasları gevşetir.**

Netal, **bakterileri öldürür.**

Pinenes, **balgam söktürücüdür.**

Shogaol, **ağrı kesici, ateş düşürür,** sedatif etkisi vardır. **Kan dolaşımını** düzenler.

Zingerone, **kan basıncını** düzenler.

İngeone, soğuğa karşı **vücudu korur.**

Hormon, **cinsel gücü** artırır. **Kısırlığa karşıdır. Vücudu dinç tutar.**

Hazımsızlıkta,
Kabızlık,
Görme zafiyeti,
Karaciğer tıkanıklığı,
Cinsel gücü artırır, heyecanlandırır,
Mide-bağırsak gazlarını giderir,
Meniyi artırır,
Zihni geliştirir,
Balgamı kurutur,
Yaşlanmayı geciktirir,
Mide soğuklamasını giderir."

Felç-yüz felcine iyi gelir.
Terletici,
Kalp ve mide kuvvetlendiricidir,
Hazımsızlığı giderir,
Bağırsakları yumuşatır,
Damarları genişletir.

"Bütün organizmanın enerjisini artırır ve böylece **kan dolaşımını** kuvvetlendirir.

Zayıflığı, sindirim bozukluğunu, kusmayı önler.
Soğuk algınlığı,
Öksürük,
Bronşit için çok yararlıdır.

Çinliler **romatizmal** durumları önlemek için kullandılar.

Ağrılarda,
Akut romatizmal hastalıklarda,
Öksürük tedavisinde,
Başağrısında,
Dolaşım bozukluklarında,
Kanın pıhtılaşmasını önleyen ender doruklardan biridir.

Vücuttan zehirleri atar.
Balgamı söker,
Midedeki rutubeti giderir,
Bağırsak üşütmesini,
Sarılığı,
İdrar kaçırmayı önler.
Gazı çıkarır,

Hazımsızlığı giderir,
Vücudu kuvvetlendirir,
Kanı temizler,
Tıkanıklıkları açar,
Ağrıları giderir,
Kısırlığa karşı iyi gelir,
Baş dönmesinde,
Gözlerin kuvvetini artırmak için,
Ses kısıklığı,
Nefes yollarının temizlenmesi,
Asabi gerginlik,
Zihin yorgunluğu,
Baş ağrısı,
Zindelik,
Mideyi kuvvetlendirme,
Kolit (asabi),
Kabızlığa karşı,
Vücudun sıcaklığını korumak,
Nezle ve gripte,
Nefes darlığında,
Böbrek ve karaciğerin tıkanıklarını açmak için,
Karaciğer zafiyetinde,
Eklem romatizmasında,
Kalbi kuvvetlendirmek,
Kan dolaşımını sağlamak ve kolesterölü eritmek için,
Sinirleri kuvvetlendirme,
Karaciğer tembelliği,
Omurga ve mafsal romatizması,

Kasları kuvvetlendirme,
Asabi ağrılar,
Spermleri kuvvetlendirir,
Cinsel gücü kuvvetlendirme,
Yüz sarılığında,
Kalp kuvvetlendirici,
Üşümeye karşı,
Romatizmada,
Siyatikte,
Nezlede,
Gripte,
Sindirimi kolaylaştırır,
Sesi açar,
Bağırsak gazlarını önler,
Karaciğeri çalıştırır,
Cinsel gücü artırır,
Hazmettirir,
Gazları çıkarır,
Balgamı kurutur,
Yaşlanmayı geciktirir,
Baştan ve boğazdan balgam çıkarır,
Mide hararetini söndürür,
Meniyi artırır.

Kuvvet macunu:

Zencefil.....50 gr.
Çam fıstığı.....50 gr.
Havlıcan .....25 gr.
Çörek otu .....25 gr.
Bal.....1500 gr.

Hazırlanışı:

Çok hafif ateşte bal ısıtılır, toz haline getirilmiş maddeler bala iyice karıştırılır. Cam bir kavanoza koyularak saklanır.

Kullanılışı:

Kahvaltıdan sonra bir kaşık, akşam yemeğinden sonra bir kaşık yutulur.

Faydası:

Vücudu **zindeleştirir. Unutkanlığa** karşı iyi gelir. **Beyin damarlarını** ve **nefesi açar.**

Tansiyonda:

Zencefil kaynatılır, bal ile tatlılandırılıp, sabahları birer bardak içilir.

Akşamları da, 3-4 diş sarımsak parçalanır, bir bardak süt ile içilir.

Kan damarlarının açılması:

Zencefil.....25 gr.
Hardal tohumu.....25 gr.
Bal.....750 gr.

Zencefil ve hardal tohumu çekilir, bala karıştırılır, akşam yemeğinden sonra birer tatlı kaşığı yutulur.

Bu terkip damarları genişletir.

Beynin kılcal damarlarını açmak için:

Mesteki,
Günlük,
Zencefil.

Bu maddelerden bir tanesi veya tamamı sabahları

ve akşamları fındık büyüklüğünde ağıza alınarak çiğneyip yutulur.

Ayrıca buruna 3 damla halis zeytinyağı damlatılır.

Zihinsel-bedensel yorgunluklarda:

Zencefil.....1 fincan

Su (sıcak).....1 litre

Kaynatılmış suya zencefil karıştırılır, ayaklar içine koyularak 10-15 dakika bekletilir. Tabi bu uygulama bir defa ile olmaz. En az 15-20 defa tekrarlanmalıdır.

★ Zencefil, bal ile macun yapılır, yutulursa **dimağa kuvvet** verir, **balgamı** söker.

★ Kaynatılarak çay gibi içilir veya sürme olarak göze çekilirse **gözün görme gücünü arttırır.**

★ Kaynatılır içilirse **hazımsızlığı** giderir, **mide soğuklamasını** izale eder, cinsel gücü tahrik eder.

★ Zencefil, havlıcan, şam fıstığı, bal bunların mecmuundan yeteri kadar alınarak macun yapılır ve birer ceviz büyüklüğünde günde üç defa yutulursa bütün **bel, bacak ağrılarını** giderir ve romatizmanın kökünü keser.

Bu terkip, romatizmanın en büyük bir ilâcıdır.

İştiha verici,

Kusmayı önleyici te'siri vardır.

Başlıca sindirim sistemi fesadında: mide zaafiyeti, mide düşüklüğü bulantı ve kusma, ekşime vs. hallerde kullanılır.

Halk tababetinde:

Zencefil köksapları soğuk algınlığı,

Öksürük mide ve bağırsak ağrı ve gazlara karşı, nefes darlığı,

Boğaz ağrısı, ses kısıklığı, mide ülseri gibi hallerde kullanılır.

Haricen diş etlerinin kuvvetlendirilmesinde gargara yapılır. Boğaz ağrılarında (az miktarda dövülmüş karabiber) karışımı ile gargara yapılır.

Basurları (bor vazilini ile karıştırılarak) yağlamakta kullanılır.

Kullanılışı: İyice kıyılmış zencefilden 1 çorba kaşığı 400 gr. suda 5 dakika kaynatılır çay gibi sıcak vaziyette veya yemeklerden evvel günde 3 defa alınır birer bardak alınır. Kaynatılmış salep üzerine zencefil ekilerek içilirse bilumum öksürükler için yararlıdır.

ZEYTİN

★ Yaprakları ile körpe budakları dövülerek topukların üzerine koyulursa deler, **hastalık yapan cerahat** ve suları dışarıya akıtır. İnsanı **siyatik hastalığı**ndan kurtarır.

★ Zeytin ağacının sakızı günlükten daha şifalıdır.

★ Yağı, **saçlara sürülürse besler, dökülmesini önler.**

★ 90 adet zeytin çekirdeğini kolye olarak boynuna takan yalnızlık korkusu hastalığından şifaya kavuşur.

ZEYTİNYAĞI

★ Saf zeytinyağı birçok hastalıklar için şifa kaynağıdır. Cam bir kaba koyup bakmak, **gözlerin kuvvetini** artırır. Efendimiz "Zeytinyağını yiyiniz ve onunla yağlanınız..." buyurmuşlardır. Zeytin yağı durdukça kuvveti artar.

★ Zeytinyağı **vücudu besler.**

★ **İdrarı söktürür.**

★ Böbrek ve mesane **taşlarını düşürür.**

★ Mideyi kuvvetlendirir.

★ Gargarası **diş etlerini güçlendirir,** kanamasını önler.

★ **Kanı temizler.**

★ **Damarları açar.**

★ **Adaleleri besleyip** kuvvetlendirir.

★ Adaleler masaj yapılırsa **ağrısını alır.**

★ Cilde sürülürse **cildi besler** ve kuvvetlendirir.

★ Saçlara sürülerek masaj yapılırsa **saçları besler** siyah kalmasını sağlar ve dökülmesini önler.

★ Gargarası **diş etlerini kuvvetlendirir,** kanamasını önler.

★ Zeytinyağı gıda olarak kullanılırsa **damar sertliğini önler,** bağırsakların normal çalışmasını sağlar, **kandaki yağ oranını** düşürür.

Zeytinyağı .....1 fincan
Günlük.....10 gr.

Çörekotu yağı.....10 gr.

Bu maddeler terkip yapılarak yutulursa -günde üç defa- felce, mafsal ağrısına, adale uyuşmasına iyi gelir, şehevî arzuyu tahrik eder.

★ **Sinir ağrılarında** zeytin yağı ile masaj yapılmalıdır.

★ **Saç kepeklenmesinde** zeytin yağı sürülür.

★ Zeytinyağı tortusu **rahim iltihaplarında** sürülürse şifası görülür.

★ **Siyatik, mafsal ağrılarına** karşı sürülürse iyi gelir.

Zeytinyağının Damar Sertliğini Önlemede ve Kandaki Kolesterol Oranını Düşürmedeki Rolü büyüktür.

★ Yemeklerde, salatalarda kullanıldığı gibi özel olarak belli ölçülerde içilerek sağlığa katkısı olur.

★ Saçları gürleştirir.

★ Zehirlenmeyi önler.

★ Doğrudan organlara sürülerek ya da masaj yapılarak veya bir miktar içilerek tedavi uygulanır.

Zeytinyağının Terkibi:

Madenî tuzlar % 85, fosfor, kükürt, potasyum, magnezyum, kalsiyum, demir, bakır, klor. Az miktarda protein vardır. Çok miktarda da:

A vitamini, B vitamini, C vitamini, D vitamini vardır.

100 gr. zeytinyağı 224 kalori ihtiva eder.

Eski Tıpta Zeytinyağı:
Hazmettirir,
İştahı açar,
Mideyi kuvvetlendirir,
Takınaklıkları açar,
Cilde tabiî güzellik verir,
Hücreleri yeniler.
Zayıf adaleleri güçlendirir İdrarı söktürür Sürme olarak göze çekilirse, **gözü kuvvetlendirir.**

Yeni Tıpta Zeytinyağı:
Bağırsakları yumuşatır,
Safrayı çıkarır,
Kumları döker,
Kabızlığı giderir,
Şeker hastalarına iyi gelir,
Sabah ve akşamları ikişer çorba kaşığı alınır.
Haricen:
Saç dökülmelerine karşı saçların diplerine masaj yapılır.
Egzamada, el-ayak çatlamalarında,
İltihaplı yaralarda,
Çıbanlarda,
Kansız çocuklarda,
Romatizmalarda,
Eziklerde en az 10 gün sabah ve akşamları haricen sürülür.

★ Halis zeytinyağını göze sürme olarak çekmek **gözleri kuvvetlendirir.**

Menopoz ve Yaşlılık Döneminde Zeytinyağının Önemi:

Onlarca değerli araştırmacının çalışmaları, incelemeleri ve araştırmaları ile ortaya konulmuştur. **Bu yağın bileşimi, hazmı, kana ve enerjiye dönüşmesi, kısaca vücutta üstlendiği rol itibarıyla tartışmasız en kaliteli yağ olduğu anlaşılmıştır.**

Dr. Perrault ve Dr. Beisselet ile yardımcıları son zamanlarda yayınlanan bir araştırmada zeytinyağının Eustrogen maddesi bakımından çok zengin olduğunu ortaya koymuşlardır: **Bu madde ise kadınlar için özellikle menopoz ve yaşlılık döneminde çok yararlı ve gerekli bir maddedir.** İşte zeytinyağı bu maddenin kadın vücudunda ani bir azalma göstermesini önlemektedir.

Bu yağ aynı zamanda insan vücudunda çok önemli bir yer tutar. **Özellikle protein ve yağ bağlantıları açısından ki bu damar sertliğinin temel kaynağı olarak bilinir.**

Zeytinyağı aynı zamanda **safra kesesinin spazmını çözer, rahatlamasında da yardımcı rol oynamaktadır.** Özellikle yaşlılık döneminde sıkça rastlanan **kabızlık gibi** durumlarda da faydalı olmaktadır.

Dr. Geunelle'nin araştırmaları göstermiştir ki, sabahları alınan zeytinyağı, gerek gençler ve gerekse yaşlılar için pek çok **ciğer hastalıklarının tedavisine vesile olduğu gibi safra kesesi kanallarının tedavisine**

de yardımcı olmaktadır.

Yine benzeri bir diğer araştırma da zeytinyağının **kolesterolün yükselmesini ve ciğer fonksiyonunun azalmasını önlediğini ortaya koymuştur.** Önemli olan gerek zeytinyağının ve gerekse mısır yağının çiğ olarak kullanılmasıdır.

Kılcal Damarlar:

Genellikle gıda ve sağlık konusunda uzman araştırmacılar, temiz hazırlanmış bitkisel yağların seçilmesinin zarurî olduğunu vurgulamaktadırlar. **Özellikle zeytinyağı, kılcal damarların içinde bulunduğu dokuların elastikiyetini kaybetmesini önlemektedir.** Hele şişman insanların buna daha çok dikkat etmeleri gerekmektedir.

Kolesterol:

Bazı araştırmacılar ise şuna dikkati çekmişlerdir:

Bir öğün yemekte alınacak 100 gram tereyağı yerine 100 gram zeytinyağı alınsa kandaki **kolesterol azalır**. Öyle ise tereyağı yerine zeytinyağı alalım ki, kolesterol oranı düşsün. Yani zeytinyağı bir bakımdan kolesterol oranını yükseltmezken, bir başka yönden de düşürmektedir. Sanki bu onun ikinci görevidir.

Bitkisel yağların hayvansal yağlar karşısında özel bir konumu vardır. Ama şunu da bilmek gerekir ki, insan gıda almak için ikisine de muhtaçtır. Ne var ki, **hayvansal olan yağlar kılcal damarlar üzerinde bazı tehlikeli değişimlere yol açabilmektedir.**

Zeytinyağı ve Damar Sertliği:

Yine araştırmacı Demarni, **damar sertliği** bulunan 13 kişi üzerinde yaptığı incelemede kısa bir süre kendilerine sadece zeytinyağı vermek suretiyle kandaki **kolesterol oranının düştüğünü** tespit etmiştir. Bunu yaparken yalnız yemeklerinde hiç hayvansal yağ kullanmadan sadece zeytinyağı kullanmıştır.

Başka araştırmada ise çiğ zeytinyağının hazmedilmesi sonucunda bir çeşit maddecikler oluşur. Bunlar kandaki kolesterolle karışınca damar sertliği oluşmasına engel olurlar. Bunun nasıl olduğu konusundaki araştırmalar daha da derinleştirilerek sürdürülmektedir. Bu önemli çalışmalar kalp hastalıklarının tedavisinde çok değerli gelişmeler kaydedecektir.

Bununla ilgili olarak, **"Zeytinyağının kolesterolün önlenmesindeki koruyucu etkisi"** adıyla bir tez hazırlandı ve bu tez Amerika'da **"Kalp Hastalıkları Araştırma Dergisi"**nde yayınlandı. Orada söylenmek istenen şu ki, **çiğ zeytinyağı yemeklerde kullanıldığı takdirde kolesterolün yükselmesini ve damar sertliğini önler.**

İşin başında tavuk civcivleri üzerinde bir deneme yapılmış, büyük ölçüde kolesterol karıştırılmış olan yemlerin üzerine bir miktar zeytinyağı ilâve edilmiştir. **Kolesterollü yemi aldıkları halde kanlarındaki kolesterolde bir yükselme görülmemiştir.**

Stamler ve daha birçok araştırmacı bu tez üzerinde durdu ve Akdeniz yöresinde zeytinyağını diğer yağlardan daha çok kullanan insanlar üzerinde araştırma yap-

tılar. Bu araştırmalar, onların özellikle sigara içmeyenlerinde **damar sertliği oranının çok düşük olduğunu ortaya koydu.** İtalya ve Yugoslavya'da yapılan ilmî araştırmalar da bunu desteklemektedir.

Netice olarak bu ilmî araştırmalarla binlerce yıllık biyolojik deneyimlerle dolu ülkelerin tarihlerini karşılaştırdığımızda şu sonuca varıyoruz: Akdeniz yöresi insanları geçmişlerinden gelen beslenme şeklini tercih ediyorlar. Genellikle ekmek, süt, zeytinyağı ve yumurta ana besin maddeleri olarak göze çarpıyor. Bu tarz beslenme ise bugün bile kabul edebileceğimiz en güzel beslenme şeklidir ki kalp zayıflığından kaynaklanan hastalıklara karşı koruyucu rol oynamaktadır. Bunlar geçmiş asırlarda bilinmiyordu. Çağımızda da üzücü sonuçlar doğuracak hastalıklar olarak görülmektedir.

Daima hatırlamak gerekir ki, **zeytin ağacı mübarek bir ağaçtır.** Ondan içilebilecek bir sıvı elde edilir ki, eski ve yeni alimler hep ondan söz etmişlerdir. Gerek hazmının kolaylığı ve gerekse vitamin bakımından zenginliği gibi kimyevi bileşimi dikkate alındığında insanlık için ne kadar yararlı olduğu kolayca anlaşılır.

İnsan sağlığı ve beslenmesiyle ilgili bu mütevazi araştırmamızı üç beslenme uzmanının görüşleriyle bitirelim. Bunlar Berton, Anteniw ve Verzar'dır. "Alınan yağların yakılması veya belli bir seviyede tutulması ya da azaltılması, yağların durumuna bağlıdır. **Zeytinyağı damar sertliğine engel olur. Bu bakımdan orta Akdeniz yöresinde yaşayanlarda diğer insanlara oranla daha az kalp hastalığına rastlanmaktadır."**

Kandaki Gliserid:

Ayrıca şunu da belirtmek gerekir ki, **kolesterolün ve damar sertliğinin önlenmesinde çok önemli rolü olan H vitaminini de içermektedir. Kasların çabuk yorulmasını önlemektedir. Kandaki kolesterol ve gliserid oranını da kontrol altında tutar.**

Sonuç olarak insan yalnız gıdasına dikkat etmekle yetinmemeli. Allah'ın yaratmış olduğu böyle kıymetli besinlerden faydalanmalıdır. Çünkü, insan yalnız besinle yetinemez. Besin ve havadan eşit oranda yararlanmalıdır.

A-Z HASTALIKLAR BÖLÜMÜ 63
Adaçayı 289
Adale Ağrısı 65
Adale Cansızlığında 65
Adale Romatizması 65
Adale Sertleşmesinde 66
Adale Uyuşukluğunda 65
Adet Görememe 66
Ağız Boğaz İltihabı 67
Ağız Felci 69
Ağız İçindeki Yaralara Karşı 69
Ağız Kokusu 67
Ağız Yarası (Aft) 68
Ağız, Diş Etleri iltihap ve Yarası 67
Akciğer İltihabı, Nefes Darlığı ve Öksürüklerde 69
Alerji 71
Altını Islatan Çocuklar 71
Aluc 291
Amel (İsal) 71
Anason 291
Apse 72
Arı-Böcek Sokması 72
Armut 294
Arpa 294
Arpacık 72
Asabi Ağrılarda 72
Astım 72
Ateş Yanığı 74
Ateşlenmeye Karşı 74
Ayak Kokusunu İzale İçin 75
Aynı Öğünde Neler Yenilebilir? 21
Ayva 296
Badem 299
Badem Yağı 299
Bademcik İltihabı 77
Bağırsak Gazı 77
Bağırsak Kurdu 78

Bağırsak Tembelliği....78
Bağırsak Zafiyeti (Yenileni Bağırsağın Tutmaması)....77
Baharatlar....76
Baharlı Tere....299
Bakla....301
Bal....302
Balgamda....79
Bamya....307
Basur....80
Baş Ağrısı....82
Baş Dönmesinde....84
Batı Kaynaklı Eserlerde Isırgan Otu....355
Bel Ağrısında....85
Bel Fıtığında....84
Besinlerdeki Ana Maddeler....86
Besinlerdeki Uyum....19
Beyaz Akıntıda....89
Beyin Damarlarının Açılması İçin....89
Bezelye....307
Biber....307
Bilimsel Makale: Vücudun Kanser Kalkanı Sarımsak....425
Bitkilerde Tedavide Temel Esaslar....9
Bitkilerden İlaç Nasıl Hazırlanır?....10
Bitkinlik-Dermansızlık....89
Boğaz İltihabı (Faranjit)....90
Boğmaca....91
Boyun Çıbanı....91
Boyun Tutulması....91
Böbrek Kumu....91
Böbrek Şişliği....94
Böbrek-Mesane İltihabı....93
Böğürtlen....307
Bronşit....94
Buğday....308
Bulantıda....97
Bulgur....308
Burun Kanaması....95
Burun Koku Almazsa....96

Burun Yarası 96
Büyü 97
Ceviz 309
Cilt Güzelliği 98
Cilt Lekesi (Vitiligo) 98
Cima: Cinsi Münasebet 115
Cin Çarpması 99
Cin ve Sara 99
Cinsel Gücü Artıran Bitkiler 106
Cinsel Gücü Artıran Gıdalar 101
Cinsel Güçlülük ve Gıdalarımız 105
Cinsel Güçsüzlük 104
Cinsel İlişki ve Sağlık 310
Cinsel İlişkide Sağlığı Korumak 100
Cinsi Münasebet İçin En Uygun Zamanlar 113
Çarpıntı 118
Çavdar 313
Çemen 313
Çıbanlar 118
Çiçek 120
Çilek Otu 314
Çocuğun Güzel Doğması İçin 121
Çocuklar Yürümeye Başladıktan Sonra 12 Yaşlarına Kadar Alınacak Tedbirler 120
Çocuklarda Geceleri Uyku Arasında Bağırma 121
Çocukların Kabızlıklarına Karşı 121
Çörekotu 314
Damar Rahatsızlıkları 122
Damar Sertliği-Kolesterol 122
Damar Tıkanıklığında 124
Dere Otu 326
Dil Peltekliği ve İlâcı 124
Dinç Kalma 125
Diş Ağrısı 126
Diş Eti Kanaması 126
Diş Etlerini Kuvvetlendirme 125
Dişeti Hastalığında 127
Dişleri Beyazlatma 126

Dişlerin Korunması 125
Diz ve Sırt Ağrılarında....127
Dizanteri....127
Dolama-Et Yaran....128
Domates....328
Domuzlardan Korunma....129
Dut 327
Düşünce Bozukluğu....129
Edep Yeri Kaşıntısı 132
Egzama-Uyuz 130
Ekmek....329
El Ayak Titremesi 131
El ve Ayak Uyuşması....131
Ellerinizin Güzelliğini Korumak İçin....132
Elma....329
Enginar....330
Ergenlik Sivilceleri....132
Erik....331
Et....331
Evlenmek İçin 133
Ezik ve Şişliklerde....134
Eziklerde 133
Farelerden Korunma....135
Farenjit....135
Felçlerde 135
Fındık....335
Fıtık....136
Fil Hastalığı....136
Fistül 137
Gastrit 138
Gaz (Mide) 138
Gece Yanığında 139
Göğüs (Meme) Şişliği 140
Göz Ağrısı 141
Göz Hastalığı 141
Göz Sıhhatini Koruma....140
Göze Su İnmesi 142
Gözün Görmesini Keskinleştirmek....142

Grip-Nezle 142
Guatr 145
Gut (Bir çeşit eklem hastalığı) 144
Güneş Çarpması 145
Güneş Yanığı 146
Hamur 337
Hapşırmada 148
Hararet Basmasında 148
Hardal 337
Hastalığın, Cinlerden mi Yoksa Bir Hastalıktan mı Olduğunu Anlamak İçin 147
Hastalık Yapan Sebepler 147
Hastalıkları Meydana Getiren Unsurlar ve Çareleri 11
Hava Kirliliği 149
Havuç 339
Hazımsızlık 148
Her Hastalığa Bir Meyve 48
Her Mutfağın Baş Köşesinde Bulunan Çörekotunun Şifalı Olduğu Hastalıklar 314
Hıçkırık 150
Hıyar 339
Hindiba 340
Hindistan Cevizi 343
Hiper (Yüksek) Tansiyon Belirtileri 253
Horlamada 151
Hormon Güçlendirici (Erkek) 151
Hormon Yetersizliği (Kadın) 151
Horoz-Piliç 344
Hububatı Korumak 151
Hurma 345
Husye Şişliği 151
Hünnap 346
İdrar Kaçırma 155
İdrar Tutamama 156
İdrar Yanması 157
İdrar Yolu İltihabı 155
İdrar Zorluğu 152
İdrarda Kan Görülmesi 153

İdrarda Kum 156
İdrarda Şeker 156
İğde 361
Ihlamur 347
İhtilamı Kesmek 157
İktidarsızlık 158
İncir 363
İsali Kesmek 160
Isırgan 348
Isparta Gülü 358
İt Dirseği-Arpacık 160
Kabak 365
Kabızlık 161
Kabus 163
Kadınları Cinsel Yönde Güçlendirme 164
Kalbimizi Korumak ve Sıhhatli Yaşamak İçin 166
Kalbimizin Dostları 166
Kalp Çarpıntısı 169
Kalp Hastalıkları 169
Kalp Kuvvetlendirici 165
Kalp-Damarlarının Açılması İçin 165
Kan Çıbanı 170
Kan Damarlarının Açılması 172
Kan İşeme 180
Kan Kanseri (Lösemi) 187
Kan Temizleyici ve Sulandırıcı 171
Kan Temizleyen, Karaciğeri Hastalıklardan Temizleyen Bitki 171
Kanama (Rahim Kanaması) 180
Kandaki Kolesterolü (Yağları) Düşüren Gıdalarımız 172
Kanlı İsal 170
Kanser Hücreleri Bunlarla Besleniyor 183
Kanserde 186
Kanserden Korunma Yolları 181
Kansere Karşı Tavsiyeler 185
Kansızlık-Anemi 187
Kara Sevdaya Karşı 188
Karabiber 368
Karaciğer Bozukluğunda 189

Karaciğer Büyümesi....188
Karaciğer Hastalığında....190
Karaciğer Zafiyeti....189
Karaciğerin Çalışmaması veya Karaciğer Damarlarının Tıkanıklığı....191
Karanfil....368
Karın Ağrısı....191
Karnıbahar....369
Karpuz....369
Kaşıntı (Kuru Kaşıntı)....192
Kaşıntı....191
Kavun....369
Kaya Tuzu....370
Kaymak....370
Keçi....372
Keçiboynuzu - Harnup....372
Kefir....376
Kekik....373
Kereviz....379
Kestane....380
Keşkek....380
Kına....382
Kırmızı Arnavut Biberi....380
Kırmızı Pancar....381
Kısaca Vitaminler....271
Kısca Bitkilerin Faydaları....61
Kısırlık Testi....192
Kızılcık, C Vitamini Deposu....381
Kimyon....383
Kireç....385
Kişniş....385
Koku Alamayanın Koku Alabilmesi İçin....194
Kokuşmayı Önlemek İçin....194
Kolit (Bağırsak İltihabı)....193
Korku-Bayılmada....193
Korkulu Rüyaya Karşı....194
Koyun....385
Köpek-Kelp....386

Kulak Ağrısı....194
Kulak Çınlaması....195
Kulunç İçin....195
Kum Hastalığı (Böbrek-Mesanede)....195
Kurdeşen....196
Kurşun....387
Kuru Üzüm....386
Kusmaya Karşı....197
Kuşburnu....387
Kuvvet İçin....198
Kuvvet Macunu....199
Kuyruk Yağı....388
Kül....389
Lâhana....390
Limon....395
Mafsal Ağrısında....200
Mafsal İltihaplanmalarında....200
Makat Mayasılı....202
Mayasılda....201
Maydanoz....402
Mercimek....403
Mesane İltihabı....203
Mesane Kanaması....202
Mesane Kanaması....203
Mesanede Kum Olsa....202
Mesin Macunu....203
Mısır....404
Mide Ağrısında....205
Mide Gazı....208
Mide Nezlesi....206
Mide Tümörü....208
Mide ve Oniki Parmak Ülseri....208
Mide Yanması....207
Mideyi Kuvvetlendirme....207
Migren....209
Mikrop Öldürücüler....209
Mikroplu İsal....209
Misvak Ağacı....403

Muhabbet İçin 210
Mutfağımızdaki Şifalı/İlaç Bitkiler 24
Mutfaklarımızda Bulunan Meyvelerimizi Tanıyalım 37
Nane 406
Nar 408
Nasır 211
Nazar 211
Nefes Darlığı 212
Nefes Yolu Hastalıkları 213
Nefrit (Müzmin Böbrek İltihabı) 213
Neleri Aynı Öğünde Yemeli? 21
Neşeli Yaşama 214
Nevrasteniye Karşı 214
Nezlede 214
Nişasta 410
Nohut 410
On İki Parmak Ülserinde 266
Ödem 220
Öksürük 217
Papatya 412
Parazit 221
Patates 412
Patlıcan 414
Pazı 415
Pekmez 415
Penis Sertleşmemesi Durumunda 221
Penisi Kuvvetlendirmek İçin 221
Peynir 416
Pırasa 416
Pirinç 418
Pişmeyen Yemekte 222
Portakal 418
Pratik Bilgiler 27
Prostat ve İdrar Yolları iltihabında 222
Rahim Hastalıkları 224
Rahim İltihabı 224
Romatizma-Siyatik-Mafsal Romatizmaları 225
Ruhi Bunalımdan Kurtulmak İçin 229



Sahasında en eski ve en güvenilir olan bu eser, onlarca Osmanlıca ve Arapça tıbbi kaynaklar taranarak hazırlanmış, yüzyıllar boyu denenmiş nice bitkisel tedavi formüllerini içeren devasa bir kaynaktır.
Büyük boy / Ciltli / 784 sayfa
68 sayfa renkli resimli



Bitkiler konusunda uzmanlaşmış bilim adamları tarafından hazırlanan bu eserde bitkiler her yönü ile incelenmiş, hazırlanışları ve kullanılışları, ihtiva ettikleri kimyevi maddeler bakımından ayrı ayrı çok sade bir şekilde belirtilmiştir.
Büyük boy / Ciltli / 368 sayfa / Renkli resimli



Arif Pamuk'un son çalışmalarından biri olan bu eserde onlarca hastalık, yüzlerce bitki ve faydalı olduğu hastalıklar, 265 bitkinin kuşe kâğıda renkli olarak basılmış resmi bulunmaktadır.
Roman boy / 512 sayfa / 64 sayfa renkli resim



Ev hanımlarına yardımcı olmak amacıyla hazırlanmış bu kitap, tariflerin tamamı denenmiş ve mükemmel sonuçlar alınmış bir şekilde hizmetinize sunulmuştur.
Afiyet olsun.
Roman boy / 384 sayfa

Sertifika No: 1206-34-003153

PAMUK YAYINCILIK
Büyük Reşit Paşa Cad.
Yümni İş Merkezi No: 22/9
LALELİ - İSTANBUL
Tel: 0212 528 60 04 Fax: 0212 522 26 83
e-mail: info@pamukyayincilik.com
www.pamukyayincilik.com

9 789752 942561
KOD: BİTKİ-023/P/21