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



AHMED HACI ŞERİFİ

DOKTORUN REÇETESİ

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



Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla

Andolsun Asr'a.

Şüphesiz bütün insanlar hüsrandadır.

Ancak iman edip salih amel işleyenler, birbirlerine hakkı ve sabrı tavsiye edenler müstesna.

Asr Suresi

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

DOKTORUN REÇETESİ

Yazar:

Ahmet Hacı Şerifi

Tercüme:

Saduk Altuntaş

Tashih:

Selma Özgündüz Mostafapoor

Son Okur:

Turgut ATAM

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

ASR Yayınları / Sağlık Serisi: 08

Eserin Orijinal Adı

Nusha-ı Doktor

Yazar:

Ahmed Hacı Şerifi

Çeviri

Saduk Altuntaş

Tashih & Tatbik

Selma Özgündüz Mostafapoor

ISBN: 978-605-2144-28-2

1. Baskı / Nisan 2022

KİMMAD

Matbaa Sertifika No: 47616

www.kimmad.com

Tel: 0212 501 76 15

İsteme Adresi

AsR Görsel ve Sesli Basın Yayın Ltd. Şti.

Merkez Mahallesi Zeynebiye Caddesi

1.Çiğdem Sokak No: 48/A

Halkalı-İstanbul

Tel: (0212) 693 75 51

+90 541 571 01 14

www.asryayincilik.com

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

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ **27**

ANJİN VEYA TONSİLİT **29**

Boğaz Ağrısı 29

APANDİSİT **37**

ASTIM (NEFES DARLIĞI) **39**

ÇİÇEK HASTALIĞI **55**

Çiçek Hastalığının Tedavisinde Etkili Yiyecek ve İçecekler 55

Suçiçeği 55

EGZAMA **58**

Egzamanın Sebepleri ve Etkenleri *58*

Ellerdeki Egzama *61*

İSHAL VE KANLI İSHAL **67**

İshalin Belirtileri 68

Yolculuk İshali 74

Sıcak Çarpması İshali 74

Sıcaklık ve Hararet İshali 75

Rutubet ve Balgam İshali 75

Rutubete Dayalı İshal ve Karnın Guruldaması 76

Safra ve Balgam Kaynaklı İshal 76

Safraya Dayalı İshal 77

Basınçlı İshal 77

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

Karın Kasılması İshali 78
Şiddetli İshal 78
Zehirlenmeden Dolayı İshal 79
Çocukların İshali 79
Kanlı İshal 81
Ateş Eşliğinde Kanlı İshal 86
Ses ve Gaz Eşliğinde Kanlı İshal 87
Uzun Süreli İshal 87
İSTİFRA 89
Hamile Kadının İstifrası/Kusması 91
BÖBREK BOZUKLUKLARI 92
Fazla Hararet Etkisinde Olan Böbrek Hastalarının Tedavisi İçin 93
Soğuk Mizaçtan Kaynaklanan Böbrek Hastalıklarının Tedavisi İçin 93
Böbrek Gazı ve Böbrek Ağrısının Tedavisi İçin 94
Böbrek Üşütmesi 94
Böbrek Kuluncu 95
Böbrek Ağrısı 95
Böbrek Toksinlerinin Giderilmesi 96
Böbreklerden Hastalık Üreten Maddenin Çıkartılması 97
ÜRİK ASİT 98
Önemli Üç Nokta 98
İSKORBÜT 100
C Vitamini Bakımından Oldukça Zengin Besinler 101
POLİDİPSİ 102
SİNİR VE SİNİRSEL HASTALIKLAR 104
Nevrozlar 104
Uykusuzluk 105
Baş Ağrıları 105
Sinirsel Kriz 105
Psikoz 105

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

Epilepsi 106
Başka Sinirsel Hastalıklar 107
Alkolik Sayıklama *107*
ANNE SÜTÜNÜN ARTIRILMASI 111
KABAKULAK 114
Faydalı Uygulamalar 115
İŞTAHSIZLIK 117
Çocukların İştahının Açılması İçin 121
PARAZİTLER 122
Çocuklarda Kıl Kurdu Belirtilerinin Teşhisi *122*
Tenya 124
Önemli Noktalar 125
Çocukların Tenya Kurdu 131
AĞIZ KOKUSU 132
Ağız Kokusunun Sebepleri 132
Ağız Kokusunun Giderilmesi için Faydalı Bitkiler 133
Açlığın Yol Açtığı Ağız Kokusu 135
Ağızdaki Soğan Kokusunun Giderilmesi 135
Ağızdaki Sarımsak Kokusunun Giderilmesi 136
Ağızdaki Alkol Kokusunun Giderilmesi 136
Sıcaktan Kaynaklanan Ağız Kokusunun Giderilmesi 136
HAMİLE KADINLAR 137
Hamile Kadınların Yemekleri 137
Hamile Kadın için Faydalı Meyve ve Sebzelerden Bazıları 138
KASIK FITIĞI 140
Geçici Tedaviler 140
İDRAR VE KAN 141
İdrar Kaçırma 141
VİTİLİGO 143

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

Deride Oluşan Lekeler 143
Balık Pulu Hastalığı (BHK) 150
Vitiligonun Tedavisi 150
BRONŞİT 153
Hastalık Belirtileri 153
Bitkisel Tedavi 154
Kronik Bronşit 160
Sıcak Mizaçlarda Bronşit 161
HEMOROİT (BASUR) VE HEMOROİT ÇEŞİTLERİ 162
Dahili Hemoroit (Hemoroit Memesi /Gazlı Hemoroit) 163
Hemoroit ve Hemoroit Ağrısı 167
Hemoroidin Tedavisi 168
BEDENDEKİ HAVA VE GAZ 169
Midede Donmuş Rutubetin Etkisiyle Gaz ve Hava 171
BURUN MECRASININ TIKANMASI 173
UYKUSUZLUK 174
Uykusuzluk veya Çok Uyuma 175
BACAK AĞRISI 180
PROSTAT 184
İdrar Retansiyonu (İdrar Tutukluğu) 184
DİŞ APSESİ (PERİODONTİTİS) 188
Diş Eti Kanaması ve Diğer Ağız Hastalıklarının Tedavisi 189
Diş İltihaplanması 191
ERKEN YAŞLANMA 193
DERİ VE DERİ HASTALIKLARI 196
Çil 196
Sivilce 200
Ürtiker 202
Kanın Galebe Çalması Etkisiyle Ürtiker Oluşması 204

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

Balgamın Galebe Çalması Etkisiyle Ürtiker Oluşması *204*
Normal ve Şiddetli Kaşıntılar 205
Bedendeki Alerjik Kaşıntı 208
Kutanöz Leishmaniasis (Şark Çıbanı ve Kala-Azar) 209
Ayak Nasırı 210
Siğil 211
Çok Terlemek 214
Ellerin Terlemesi *215*
Kötü Ter Kokusu *215*
Ayak Terlemesi ve İltihaplanması *216*
Koltuk Altı Kokusu *217*
Dudak Büyümesi ve Çatlaması 217
Cildin Letafeti ve Yumuşaklığı 218
Kereviz ile Yüz Sarılığı ve Yüz Solukluğunun Tedavisi 219
Nevüsün (Ben) Giderilmesi 219
TİFO 220
Tifo Ateşinin Düşürülmesi 223
ATEROSKLEROZ VE KANIN TEMİZLENMESİ 226
SUSUZLUK VE HARARET 232
KADINLARDA ANORMAL BEYAZ AKINTI (BAKTERİYEL VAJİNOZİS) 236
GÖZ VE GÖZ HASTALIKLARI 239
Göz Ağrısı 239
Rutubet Baskınlığıyla Oluşan Göz Ağrısı *242*
Safra Baskınlığıyla Oluşan Göz Ağrısı *242*
Sıcak Mizacın Baskınlığıyla Oluşan Göz Ağrısı *242*
Mizaç Zayıflığından Kaynaklanan Göz Ağrısı *243*
Üşütmekten Kaynaklanan Göz Ağrısı *243*
Mide Ağırlığından Dolayı Göz Ağrısı *244*
Kaynak Işığının Gözü Alması Sebebiyle Göz Ağrısı *244*
Darbeden Kaynaklanan Göz Ağrısı *244*
Yakıcı Rüzgârın Etkisiyle Oluşan Göz Ağrısı *244*

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

Gözün Şişmesinden Kaynaklanan Göz Ağrısı ve Kızarması *245*
Göz Yorgunluğu 245
Gözün Güçlendirilmesi 245
Göz Şişmesi 248
Şiddetli Göz Şişkinliği (Akut Göz Şişkinliği) *249*
Göz Yanması, Göz Kaşıntısı ve Göz Akıntısı 249
Göz Arpacığı 250
Göz Kapaklarında Kirpiğin Az olması 251
Gece Körlüğü 251
ŞİŞMANLAMAK 252
Zayıflığın Tedavisi 253
Şeker Hastalığından Kaynaklanan Zayıflık *256*
Verem Hastalığından Kaynaklanan Zayıflık *256*
Uzvun Büyütülmesi 257
Zayıflığın Giderilmesi 257
Çocukların Zayıflığının Giderilmesi *258*
SIRACA (SCROFULA) HASTALIĞI 259
Balgam Kaynaklı Sıraca (Scrofula) Hastalığı 262
Sıraca Hastalıkları 262
KANAMALAR 264
İki Adet Arasında Kanama 264
Kadınların Anormal Kanaması *264*
Burun Kanaması 267
Göğüs Kanaması 270
Gırtlak Kanaması 270
Kanser Etkisiyle Oluşan Kanama 270
Mide Yarası Etkisiyle Oluşan Kanama 271
Basur Etkisiyle Oluşan Kanama 271
Hamilelik Dönemi Kanaması 271
Rektum Etkisiyle Oluşan Kanama 271
Her Türlü Kanamanın Kesilmesi İçin Faydalı Yiyecekler 272

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

AĞIZ VE DİŞ 273
Diş Çürümesi 273
Çocuklarda Diş Çürümesi 274
Diş Ağrısının Tedavisi 275
Diş Ağrısını Önleme 277
Hafif Diş Ağrısı 277
Azı Dişi Ağrısı 277
Yaş ve Soğuk Mizaçtan Kaynaklı Diş Ağrısı 277
Şiddetli Diş Ağrısı 278
Sıcaklık Etkisiyle Oluşan Diş Ağrısı 278
Diş Apsesi 279
Diş Eti Kanaması 279
Ağız Salyasının Çoğalması 279
Yara Sebebiyle Ağız Salyasının Akması 281
Dil ve Ağız Aftı 281
Ağız Pamukçuğu 282
GÖĞÜS (MEME) AĞRISI 285
Sütün Göğüste Kalması Etkisiyle Göğüs Ağrısı 285
Göğüs Çıbanı Sebebiyle Oluşan Göğüs Ağrısı 285
Buluğ Çağında Göğüs Ağrısı 286
Emzirme Döneminde Göğüs Ağrısı 286
Göğüs Çıbanı 286
Göğüs Apsesi 286
Göğsün Soğukluktan Dolayı İltihaplanması 286
Göğsün Sıcaklıktan Dolayı İltihaplanması 286
DİYABET (ŞEKER HASTALIĞI) 288
Diyabet Hastasının Yemeği 289
Zayıflamaya Sebep Olan Diyabet Hastalığı 290
DİFTERİ (KUŞPALAZI) 293
ROMATİZMA 298
Kronik Romatizmalar 300

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

Siyatik 306
RAHİM VE RAHİM HASTALIKLARI 307
Âdet 307
Adet Düzensizliği ve Anormal Kanamalar 308
Kanamanın Önünün Alınması 309
Çok Ağrılı ve Düzensiz Adetler 310
Anormal ve Rahatsız Edici Adet Kanı 310
Çok Kanama Eşliğinde Sık Sık Âdet Olma 310
Bakireliğin Bozulması Sebebiyle Kanama 310
Zorlu ve Ağrılı Âdet Sancıları 310
Aylık Adetin Gecikmesi 311
Anormal Adet Kanaması 314
Çok Ağrılı Adet 315
Rahim Basuru 317
Rahim Yarası 317
Rahim Aknesi 318
Rahim Ödemi 318
Rahim Ağrısı 318
Rahim Kaşınması 318
Soğuk Mizaçlarda Titreme 321
YARALAR 322
İmpetigo ve Şarbon 322
Yüzeysel Deri Yaralarının Tedavisi 323
İltihaplı Yaralar 324
İmpetigo 324
İmpedigo Yarasının Yıkanması 327
Şarbon 327
NEZLE VE SOĞUK ALGINLIĞI 330
Kesilmeyen Hapşırmaların Tedavisi 332
Yaz Nezlesi 336
Kış Nezlesi 336

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

Hapşırma Eşliğinde Nezle (Mevsimlik Nezle)..... 337
MİDE YARASI.....338
Kronik Mide Ülseri..... 341
Sıcak Mizaçlılarda Mide Yarası..... 341
Bağırsak ve Onikiparmak Bağırsağı Ülseri..... 341
KIZAMIK..... 345
KIZIL HASTALIĞI.....347
İltihaplı Kızıl Hastalığı..... 349
BAŞ AĞRISI VE BAŞ AĞRISI TÜRLERİ 350
Tansiyondan Kaynaklanan Baş Ağrısı..... 351
Sinirsel Baş Ağrıları (Migren)..... 352
Safranın Galebe Çalması Etkisiyle Oluşan Baş Ağrısı..... 353
Soğuk Algınlığından Kaynaklanan Baş Ağrısı..... 353
Duş Almak veya Güneş Çarpması Etkisiyle Oluşan Baş Ağrısı..... 355
Hazımsızlıktan Kaynaklanan Baş Ağrısı..... 355
Zaaf ve Kanın Beyne Ulaşmamasından Kaynaklanan Baş Ağrısı..... 356
Sevdadan Kaynaklanan Baş Ağrısı..... 356
Darbeden Kaynaklanan Baş Ağrısı..... 357
Herhangi Bir Belirtisi Olmayan Baş Ağrıları..... 357
Çeşitli Baş Ağrıları İçin Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler..... 358
Kaşıntıyla Birlikte Baş Ağrısı..... 359
Beyinde Yanma Hissi..... 359
Soğuk Mizaç Kaynaklı Baş Ağrısı..... 359
Balgamın Galebe Çalması Etkisiyle Oluşan Baş Ağrısı..... 359
Balgam ve Sevda Baskınlığı Nedeniyle Ortaya Çıkan Baş Ağrısı..... 360
Sevdanın Baskınlığıyla Oluşan Baş Ağrısı..... 360
Safranın Baskınlığıyla Oluşan Baş Ağrısı..... 361
Kan ve Safra Hıltlarının Baskın Çıkmasıyla Oluşan Baş Ağrısı..... 362
Kanın Baskın/Yoğunluğundan Kaynaklanan Baş Ağrısı..... 362
Uyku Sonrası Baş Ağrısı..... 363
Yorgunluğun Etkisiyle Oluşan Baş Ağrısı..... 363

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

Beyin Zaafıyla Oluşan Baş Ağrısı 363
Beden Zaafıyla Oluşan Baş Ağrısı 364
Banyo Sorası Baş Ağrısı 365
Sıcak Çarpması Sebebiyle Oluşan Baş Ağrısı 365
Güneş Çarpması Sebebiyle Oluşan Baş Ağrısı 365
Soğuk Algınlığı Etkisiyle Oluşan Baş Ağrısı 365
Başın Ön Kısmında Oluşan Ağrı 366
Şakaklarda Oluşan Ağrı 367
HAZIMSIZLIK 369
Mide ve Bağırsak Gazı 369
Kronik Hazımsızlık 375
Çocukların Hazımsızlığı 375
Çok Yemenin Etkisiyle Oluşan Hazımsızlık 376
Mizaç Zaafı Etkisiyle Oluşan Hazımsızlık 376
KANSER 377
Göz Kanseri 379
Yemek Borusu Kanseri (Özafagus Kanseri) 380
Yemek Borusu Kanserini Önleme 380
Kalın Bağırsak Kanseri 381
Kalın Bağırsak Kanserinden Korunma 382
Mide Kanseri 382
VERTİGO (BAŞ DÖNMESİ) 383
SİYATİK 385
CENİNİN DÜŞMESİ (DÜŞÜK YAPMA) 390
Düşük Yapmanın Önünün Alınması 390
Cenin Düşürülmesi 391
Ölü Ceninin Düşürülmesi 392
BEL SOĞUKLUĞU (GONORE) 393
TESTİS TAŞI (MESANE TAŞI) 397
Mesane Üşütmesinin Tedavisi 401

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

BÖBREK TAŞI 402
Böbrek Taşı Tedavisi 402
Taş Üreten Böbrekler İçin Sıvı Rejimi 404
Sıcak Mizaçlılarda Böbrek Taşı 408
Soğuk Mizaçlılarda Böbrek Taşı 409
Taş Üreten Böbrekler İçin Rejim 409
Alkalen Fosfataz Taşlarında Uygulanması Gereken Rejim 409
Oksalik Taşlarda Uygulanması Gereken Rejim 410
Ürik Asit Maddelerinden Oluşan Taşlar İçin Rejim 410
Sistin Maddesinden Oluşan Taşlarda Uygulanacak Rejim 410
YANIK 411
Sıcak Yemek Yemenin Etkisiyle Oluşan Yanma 412
Kaynar Suyun Sebep Olduğu Yüzeysel Yanıklar 413
Ateş Yakması 413
İdrarın Etkisiyle Çocuğun Ayağının Yanması 414
Yanmanın Etkisiyle Su Toplanmasının Önlenmesi 414
Su Toplanmayan Yanık 415
Su Toplayan Yanıklar 416
Şiddetli Yanmalar 416
Yanık Çeşitleri 417
Yanık Acısının Dindirilmesi 418
Yanma Şişkinliği 419
Yanma Yarası 419
Akıntılı Yanma Yarası 419
Yanmadan Sonra Deri Çatlaması 420
ÖKSÜRÜK 421
Hafif Öksürüklerin Bitkisel Tedavisi 422
Kuru Öksürük 424
Sıcak Mizaçlıların Öksürükleri 424
Ardı Arkası Kesilmeyen Öksürük 424
Şiddetli Öksürükler 424

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

Nefes Darlığıyla Birlikte Öksürme 425
Kan ve Safra Kaynaklı Öksürük 425
Rutubetin Yol Açtığı Öksürük 426
Nefes Kesilmesiyle Birlikte Balgamlı Öksürük 427
Balgamlı Öksürük *427*
Sinirsel Öksürük 427
Kalp Krizi Eşliğindeki Öksürük 427
Nefes Darlığı ve Böğür Ağrısı Eşliğindeki Öksürük 427
Kronik Öksürük 427
Kanlı Öksürük 428
Boğmaca 431
Hastalığın Belirtileri *431*
Üç Aydan Fazla Süren Boğmaca *436*
Verem 436
Kemik Veremi *441*
Cilt Veremi *442*
FRENGİ 444
UZUV KIRILMASI 446
SAFRA (SAFRA KESESİ) 448
Safra Kesesi İltihabı 448
Safra Kesesinin İşlevinin Düzenlenmesi 450
Safra Kesesinin Yeniden Etkinleştirilmesi 451
Safranın Azaltılması 451
Safra Kesesi Tıkanması 452
Safra Kesesindeki Tortuların Temizlenmesi 452
Safra Kesesi İltihabının Boşaltılması 452
Safra Kesesinin İltihaplı Bezi 453
Safra Kesesi İltihabı 453
DALAK 454
Soğukluk ve Rutubet Dalağa Galebe Ederse 455
Sevda Kaynaklı Dalak Büyümesi 455

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

Sıcak Mizaçlılarda Dalağın Güçlendirilmesi 455
Soğuk Mizaçlılarda Dalağın Güçlendirilmesi..... 456
Dalak Tıkanması İçin 456
Dalak Büyümesinin Engellenmesi..... 456
Dalak Şişmesi 457
Sıcak Mizaçlılarda Dalak Şişmesi 457
Ateşli Dalak Şişmesi 458
Dalak Ağrısı..... 458
MİDE VE BAĞIRSAK İLTİHABI.....459
TANSİYON.....461
KALP VE KALP HASTALIKLARI 466
Kalp Yetmezliği 468
Soğuk Mizaçlı Kimseler İçin 471
Kalbin Çalışma Standardını Arttırmak 472
Kalp Çarpıntısı..... 472
Anormal Kalp Çarpıntısının Tedavisi..... 472
Kalp Büyümesinin Tedavisi..... 473
Hararetten Kaynaklanan Kalp Çarpıntısı..... 474
KULUNÇ 475
Soğuk Mizaçlı Yiyeceklerin Yenilmesi Etkisiyle Oluşan Kuluncun Tedavisi .. 476
Karın Kuluncu 478
Bağırsak Kuluncu 478
ERKEKLERİN CİNSEL EĞİLİM GÜCÜ.....479
Cinsel Gücün Güçlendirilmesi..... 479
Soğuk Mizaçlılar İçin 481
Erkeklerde Soğuk Algınlığı Etkisiyle Cinsel Yetersizlik 482
Erkeklerin Bedensel ve Cinsel Gücünün Takviyesi..... 483
Mizacı Nemli Şahısların Cinsel Gücünün Takviyesi..... 487
Yaşlıların Cinsel Gücünün Takviye Edilmesi..... 487
Cinsel İsteğin Arttırılması..... 488

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

ERKEN BOŞALMA **489**
Aşırı Cinsel Birleşimin Etkisiyle Belin Zayıflaması 490
Şehvetin Azaltılması 490
Cinsel İlişkinin Olumsuz Getirileri 491
Kadınların Cinsel Gücünün Takviye Edilmesi 492
ÇIBAN **493**
BAĞIRSAK KOLİTİ **498**
KARACİĞER VE KARACİĞER BOZUKLUKLARI **499**
Karaciğer Kanalı Tıkanıklığı 500
Karaciğer Zaafı İçin Reçete 501
Karaciğer Büyümesi ve Karaciğer Ağrısı İçin Reçete 502
Karaciğerin Güçlendirilmesi 502
Sıcak Mizaçlı Kimselerde Karaciğer Zaafı 503
Karaciğer Zayıflığı ve Karaciğer Hassasiyeti 503
Karaciğer Yetmezliği 504
Soğuk Mizaçlılarda Karaciğer Yetmezliği *504*
Sıcak Mizaçlılarda Karaciğer Yetmezliği *504*
Balgam Mizaçlılarda Karaciğer Yetmezliği *505*
Safra Mizaçlılarda Karaciğer Yetmezliği *505*
Şişmeyle Birlikte Karaciğer veya Dalak Yetmezliği *505*
Karaciğer Hastalıkları 506
Soğuk Mizaçlılarda Karaciğer Şişmesi 508
Karaciğer Zehrinin Giderilmesi 508
Karaciğer Tıkanması 508
Karaciğer Taşı 509
Karaciğer Kanseri 509
KANSIZLIK **510**
Kalp Kansızlığının Tedavisi 513
Kanın Koyulaştırılması 513
Kanın Sıvılaştırılması 514
Ürik Asidin Bedende Çözümlenmesi (Eritilmesi) 514

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

Ürik Asidin Bedenden Atılması 514
Anti Üre 514
GRİP 515
Grip Belirtileri 515
Gribin Yan Etkileri 515
KULAK VE KULAK HASTALIKLARI 517
Kulak Ağrısı 518
Kulak Ağrısının Sebebi 518
Kulak İçindeki Kirin Çıkarılması 519
Ağır İşitme 519
Kulak Çınlaması 520
Kulak Ağrısı 521
Sebebi Belirsiz Kulak Ağrısı 521
Sıcak Havadan Kaynaklanan Kulak Ağrısı 522
Kulağın Darbe Görmesi Sebebiyle Ortaya Çıkan Kulak Ağrısı 522
Kulak Üşütmesinin Önünün Alınması 522
Üşütmeden Kaynaklanan Kulak Ağrısı 522
Su Kaçması Sonucu Oluşan Kulak Ağrısı 523
Kulağa Sıvı Kaçması Etkisiyle Oluşan Ağrı 523
Uygunsuz Yiyeceklerin Etkisiyle Oluşan Kulak Ağrısı 523
İltihaplı Kulak Ağrısı 523
Bebeklerin Kulak Ağrısı 523
Bebeklerin İltihaplı Kulak Ağrısı 524
Sıcaklığın Etkisiyle Kulak Ağrısı 524
Rutubetten Kaynaklanan Kulak Ağrısı 524
Ağır İşitme 525
Hararetten Kaynaklanan Ağır İşitme 525
ZAYIFLAMAK 526
Şu Üç Yemek Rejimine Dikkat Ediniz 527
Zayıflamanın Bitkisel İlaçları 527
ZEHİRLENME 531

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

Zehirlenme Belirtileri 531
Yazarın Tavsiyesi 531
Zehirlenme Türleri 532
Fare Zehri 534
Eski/Kadim Tıpta Zehirlenmenin Tedavisi 534
Potasyum Permanganatla Zehirlenme 534
Kerosenle Zehirlenme 535
Zehirlenme Karşısında Beden Direncinin Arttırılması 535
Yenilen Zehrin Dışarı Çıkartılması 535
Yiyecekle Zehirlenme 535
Kireç, Sodyum ve Potasyum Zehirlemelerinin Engellenmesi 536
Duman ve Kömür Dumanı Zehirlemesi 536
Kişniş Zehirlemesi 536
Zehir Panzehirleri 536
Yiyeceklerin Panzehri 536
MİDE VE BAĞIRSAK HASTALIKLARI 537
Mide Rutubeti 538
Mide İltihabı 539
Mide Şişkinliği 540
Sindirim Bozukluğu Eşliğinde Mide Şişkinliği 540
Soğuk Mizaç Kaynaklı Mide Şişkinliği 541
Gastrit 541
Mide Spazmı 542
Mide Yanması 542
Çocukların Mide Yanması 542
SAÇ VE SAÇ HASTALIKLARI 543
Saç Kırılması (Trikoptiloz) 543
Saçın Güçlendirilmesi (1) 544
Saç Dökülmesi 545
Saç Beyazlaması 548
Baş Kaşıntısının Giderilmesi 549

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

Baş Yağlanması 550
Baş Kepeklenmesi 550
Kellik 550
Saçkıran Hastalığı 551
Beden Tüylerinin Dökülmesi 551
Saç Sağlığının Korunması 551
Saç Temizliği 551
Saç Parlaklığı 552
Saçın Güçlendirilmesi (2) 552
Saçın Güçlendirilmesi ve Geliştirilmesi 553
Baş Kepeklenmesi 553
Saç Kırılması (Trichoptilosis) 553
Saç Dökülmesi 554
Dış Etkenlerin Sebebiyle Oluşan Saç Dökülmesi 555
Karaciğer Tembelliği Sebebiyle Saç Dökülmesi 556
Böbrek Tembelliği Etkisiyle Saç Dökülmesi 558
Deri Yağlanması Sebebiyle Saç Dökülmesi 558
Çeşitli Sebeplerle Saç Dökülmesi 558
Saçların Yumuşatılması 559
Uzun Saç Bakımı 559
Saçların Şekil Alması 559
Saçların Güçlendirilmesi 560
Saçların Geliştirilmesi 560
Saçların Dolgunlaştırılması 560
Erken Saç Beyazlaması 560
Saç Beyazlamasının Engellenmesi 561
Saçları Renklendirmek İçin 561
Saçların Siyahlaştırılması 561
Çok Koyu Siyah Saçların Renginin Açılması 563
Saçlara Altın Rengi Kazandırmak 563
Saçlara Beyaz Renk Kazandırmak 563

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

Saçlara Safran Rengi Kazandırmak *564*
Saçlara Hurma Rengi Kazandırmak *564*
Saçlara Kırmızı Renk Kazandırmak *564*
GUT **565**
HAŞERE SOKMASI **573**
Akrep Sokması 573
Haşerelerin ve Sivrisineğin Uzaklaştırılması 574
Sivrisinek Tarafından Sokulan Kimse 576
Yazarın Tavsiyeleri 576
Haşere Sokmasının Ağrı ve Yanması 578
Deriden Haşere Zehrinin Dışarı Çıkartılması 578
Arı Sokması Tedavisi 579
Arı Sokmasından Kaynaklanan Şişkinliklerin Önlenmesi *580*
Arı Sokmasından Kaynaklanan Acı ve Yanma *580*
Akrep Zehrinin Çıkartılması 581
Akrep Sokma Acısı ve Yanması *581*
Tarantula (Zehirli Örümcek) Sokması 581
Yılan Sokması 581
Sıtma Sivrisineği 583
SÜT EMZİREN KADINLARIN GÖĞÜS ŞİŞMESİ **585**
Hamile Kadınlarda Topuk Şişmesi 585
BÖBREK BÜYÜMESİ **586**
Böbrek Büyümesinin Sebebi Sevda Mizacıysa 587
KUDUZ **588**
KABIZLIK **589**
Soğuk Mizaç İçin Kabızlık Tedavisi 589
Sıcak Mizaçlılarda Mide Kabızlığının Tedavisi 590
SARILIK **596**
ÜSTAD HAYRENDİŞ'İN TAVSİYELERİ **599**
KUPA TERAPİSİ **599**

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

Sıcak Kupa Terapisi Yöntemi 599
Kupa Terapisinde Gereken Şartlar 606
Kupa Terapinin Etkileri 607
Kupa Terapisinde Görülebilecek Yan Etkiler 607
Kupa Terapisi Endikasyonları 608
1. Geniş Çaplı Karın Kupa Terapisi 608
2. Diz Kupa Terapisi 609
3. Alın Kupa Terapisi 609
4. Yanak Kupa Terapisi 609
5. Kasık Bölgesi Kupa Terapisi 609
6. Geniş Çaplı Omuz Kupa Terapisi 610
7. Kaydırmalı Böbrek Kupa Terapisi 610
8. Tiroit Kupa Terapisi 610
9. Pubis Bölgesi (Çatı Kemiği) Kupa Terapisi 611
10. Böbrek Kupa Terapisi 611
11. Romatizma Kupa Terapisi 611
12. Siyatik Sinir Yolu Kupa Terapisi 612
13. Yumurtalık (Over) Kupa Terapisi 612
14. Bölgesel (Lokal) Kupa Terapisi 612
15. Göğüs Kupa Terapisi 612
16. Göğüs Altı Kupa Terapisi 613
17. Kaygan Kupa Terapisi 613
18. Kan Yapan Kupa Terapisi 613
19. Güneş Şekilli Kupa Terapisi 613
20. Karaciğer Kupa Terapisi 613
21. Akciğer Apeks ve Bazalı Kupa Terapisi 614
22. Geniş Çaplı Akciğer Kupa Terapisi 614
23. Disk Kupa Terapisi 614
HACAMAT 615
Kısaca Hacamatın Tarihçesi 615
Hacamat Duası 616

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

Geleneksel Tıpta Hacamat 617
Hacamat Çeşitleri 617
1. Genel Hacamat 617
2. Baş Hacamatı 617
3. Bel Ya Da Sakral Hacamatı 617
4. Baldır Hacamatı 618
5. Kulak Kepçesi Hacamatı 618
6. Mastoid Hacamatı 618
7. Çene Altı Hacamatı 618
8. Kürek Kemiği Hacamatı 618
9. Alerji Hacamatı 619
10. Akciğer Bazalı Hacamatı 619
11. Böbrek Hacamatı 619
12. Karaciğer Hacamatı 619
13. Diz Hacamatı 619
14. Beynü'l-Kâb ve'l-Argûb Hacamatı 619
15. Temporal (Şakak) Hacamatı 619
16. Bölgesel Hacamat 619
Eksiksiz Bir Hacamatın Aşamaları 620
1. Hacamatta Kupa Çekme Yöntemi 620
2. Kesi Atma Şekli 620
3. Kan Alım Aşamaları 621
Kan Bağışı ve Hacamatın Farkı 622
Diğer Ülkelerde Hacamatın Konumu 623
4. Hacamatın Etkileri ve Uygulama Alanları 623
5. Hacamatın Prensipleri 627
6. Hacamat Esnasında Fenalaşma Faktörleri 630
7. Hacamata Engel Teşkil Eden Faktörler 631
SÜLÜK VE FASD 632
Sülük Terapisi 632
Sülük Saklama Koşulları 632

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

Sülük Atma Yöntemi *633*
Sülük Atımında Engel Sayılabilecek Durumlar *634*
Sülüğün Bazı Kullanım Alanları *634*
Fasd (Damar Kesme) 634
Fasdın Koşulları *637*
Kimler Fasd Yaptırmamalıdır? *637*

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

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

GİRİŞ

Rahman ve Rahim Olan Allah'ın Adıyla

Müminlere karşı mahbup, dostlarına vefalı ve günahkârları bağışlayıcı olan Allah'ın adıyla.

Öyle bir Allah ki sır ve gizlilikle dostların kalplerini avladı, su ve toprak üstünde yaratılmışların tamamından gizli olanı aşikâr etti.

Beşer çok eski zamandan bu yana toprak ve toprak üstünde biten ne varsa sırrını aralama düşüncesinde olmuştur. İnsanoğlu araştırmalarla bitkilerle tedaviyi, zehri ve panzehri keşfetti; çeşitli hastalıklar için bitkilerden çeşitli macun ve karışımlar yaptı ve bu karışımlar elden ele taşındı. Ardından yazının bulunmasıyla elden ele taşınanları ölümsüzleştirmeyi ve kalıcılaştırmayı başardı.

Bu alanda bize miras kalan kitaplar genellikle gizemli ve esrarengiz bir dil kullanmıştır. Dolayısıyla son asırlarda çok az bilim adamı ve araştırmacı hayat bahşedici doğaya teveccüh etmiş ve yalnızca az sayıda araştırmacı ve gıda bilimci (nutriology) yeniden bu alan üzerinde durmuştur. Örneğin son zamanlarda Japon bilim adamları bitki ve bitkisel yiyeceklerden günlük tüketmek ve hayvan etinden az tüketmek ile insanın kanser vb. gibi gizemli hastalıklara yakalanmaktan korunacağını fark etmiştir. Dolayısıyla uygun sağlıklı yiyecek ve perhizle fertler hastalıkların karşısında kendilerini bir ölçüye kadar garanti altına alabilirler. Bu noktada muttakilerin mevlası Emiru'l-Müminin Ali (a.s) asırlar öncesinden bize bu doğrultuda kılavuzluk yapmış ve şöyle buyurmuştur: "Kendinizi hayvanların kabri yapmayınız."

Ben Ahmet Hacı Şerifi, Mehdi Hacı Şerifi ve Hosru Bababi'nin iş birliğiyle birkaç yıl araştırma ve tecrübeden sonra siz değerli vatandaşlarımızın yararlanması, kendilerini tedavi etmesi ve doğal bitkiler konusunda her türlü hastalıklarını tedavi etmesi için bu kitabı telif ettik.

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

Elinizdeki son derece özet ve sıkıştırılmış suretteki bu kitap ilk etapta her türlü hastalığın sebebi ve önleyici yöntemlerini tanıttıktan sonra hastalıkların uygun tedavisi üzerinde durmaktadır.

Bu kitap pek çok zahmet, çaba ve uzun araştırmayla birlikte, ülke içi ve ülke dışında görülen çeşitli hastalıklar konusunda geçmişten bu yana bitkilerin özellikleri hakkında yazılmış elliden fazla kaynağın incelenmesiyle hazırlanmıştır.

Kitabın metninin mümkün olduğu ölçüde sade, akıcı ve -birkaç özel konu dışında- herkes tarafından anlaşılır olması, adları geçen bitkilere kolayca ulaşılabilmesi için ve aynı şekilde okuyucular için kafa karıştırıcı tıp terimlerinin olmaması için çok çaba sarf edilmiştir.

Ümit edilir ki çekilen bu naçiz zahmet, değerli okuyucular tarafından teyit edilir ve faydalı olur.

Ahmet Hacı Şerifi

09.131.104.677

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

ANJİN VEYA TONSİLİT[1]

Boğaz Ağrısı

Hastalığın belirtileri: Bademcik ve boğaz şişkinliğiyle birlikte baş ağrısı, ateş, kemik ağrısı ve beden halsizliği. Bazen bademcikler üstünde iltihaplı beyaz lekelerle birlikte olan anjin, şişmiş bademciklerin kızarması ve bademcikler üstünde iltihaplı beyaz lekelerin belirmesi şeklinde kendini gösterir. Genellikle anjin enfeksiyon faktörlü mikrop veya virüse yakalanma sebebiyle ortaya çıktığı gibi genel bir hastalığın belirtisini de taşıyabilir.

Önemli nokta: Anjin; sefiliz (frengi), kızıl, mono (öpücük hastalığı) ve amigdala hastalıklarının belirtilerini taşıyabilir, dolayısıyla kesinlikle doktora başvurulması gerekir.

Tedavi:

Şalgam: Boğaz ağrısı için son derece faydalı özelliğe sahiptir. Şalgam şerbeti anjin ve boğaz ağrısı için çok faydalıdır.

Şalgam şerbetini hazırlama yöntemi: Şalgamın ortasını çukurlaştırıp şeker dökünüz. Bir süre sonra şalgamın çukurlaştırılmış kısmında dibinden itibaren su birikecektir. Sonra hazır hale gelen bu şerbeti kaşıkla alıp tüketiniz.

Şalgamın kaynatılarak pişirilmesi de bu hastalığın tedavisi için son derece etkilidir.

Kekik: Kekik[2] zehrin düşmanıdır. Nefes borusu ve sindirim sisteminde etkili antiseptik (mikrop öldürücü) özelliğe sahiptir.

1-Bademcik adı verilen dokuların iltihaplanması hastalığı.
2-Bilimsel adı: Thymus.

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

Arpa kaynatması: Arpa kaynatması gargara suretinde boğaz ağrısı için son derece faydalı bir ilaçtır. Bir litre suya yirmi gram arpa döküp ocağa koyunuz ve kaynamadan önce suyunu değiştirip tekrar kaynatınız. Sonra süzgeçten geçirerek her gün üç veya dört öğün gargara yapınız.

Muşmula[3] yaprağı kaynatması: Günde üç kez muşmula kaynatmasıyla gargara yapınız, zira boğaz ağrısı ve anjin için faydalıdır.

Hasekiküpesi[4]: Hasekiküpesi tohumunun kaynatılması boğaz ağrısı için son derece faydalıdır. Hasekiküpesi tohumu ve çiçeği anjin için önerilir. Maydanoz, turp, çilek, yarpuz ve adaçayı da bu hastalığın tedavisi için önerilen bitkilerdendir.

Meşe kabuğu: Elli ila yüz gram kurutulmuş meşe ağacı dallarının kabuğunu toz haline getirip bir litre suda kaynatınız ve suyuyla günde üç veya dört kez gargara yapınız. Bu ilaç anjin ve boğaz ağrısı için son derece faydalıdır.

Kırmızı (kızıl) yonca[5]: Kırmızı yonca öksürük ve tükürük bezi şişkinliği için son derece faydalıdır.

Ayçiçeği: Yüz gram ayçiçeği içi ve yaprağının yüz gram şekerle kaynatılıp elde edilen suyla gargara yapılması boğaz iltihaplanmaları ve boğaz ağrısı için faydalıdır.

Akasya (Kadıhindi)[6]: Kadıhindi yaprağı ve filizi özünden elde edilmiş pudra, anjinin tedavisinde son derece faydalıdır.

Kereviz: Boğaz ağrısının tedavisi için taze limon suyuyla birlikte ham kereviz suyunu karıştırıp günde üç kez gargara yapınız.

Fesleğen dalı: Yaprak ve çiçeğiyle birlikte elli gram fesleğeni kaynatınız, sonra süzüp az miktarda balla karıştırıp günde üç kez gargara yapınız. Bu karışım hızlı bir şekilde boğaz şişkinliğini tedavi eder.

Kavak[7]: Boğaz ağrısının tedavisi için kavak yaprağı kaynatmasıyla gargara yapılması son derece faydalıdır.

3-Bilimsel adı: Mmespilus germanica. Geniş ve büyük yapraklı, çiçekleri beyaz ve alıca benzeyen ancak alıçtan büyük tatlı meyvesi olan bir ağaç olup sonbaharın ortalarında yetişir. Döngel, beşbıyık ve ezgil gibi isimlerle de bilinir.

4-Bilimsel adı: Aquilegia.

5-Bilimsel adı: Trifolium pratense. Bu bitki inek yonca, çayır yonca veya yabani yonca olarak da bilinir.

6-Bilimsel adı: Acacia catechu.

7-Bilimsel adı: Populus.

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

Menekşe: Elli gram menekşe yaprağını bir litre suya döküp kaynatınız. Elde edilen suyla her gün iki kez gargara yapınız. Bu karışımla sıcakken gargara yapılırsa daha iyidir. Birkaç gün gargara yapılmasından sonra bademciklerin şişkinliği azalır ve ağrılar da hafifler.

Limon: Anjinin tedavi edilmesi için boğazın limon suyuyla gargara yapılması son derece faydalıdır.

Ahududu: Kırk veya elli gram ahududunun kurumuş yaprağını bir litre suya döküp kaynatınız ve demlenmeye bırakınız. Sonra elde edilen suyu süzerek sabah ve akşam bir kez gargara yapınız. Bu karışımla gargara yapılması boğaz ağrısı, anjin, boğaz şişkinliği ve boğazın harekete geçirilmesi için son derece faydalıdır.

Menekşe (Hercai)[8]: Menekşenin kaynatılması, suyunun içilmesi şiddetli öksürüğün teskin edilmesinde son derece faydalıdır.

Pırasa: Bademcik şişkinliğinin tedavisinde pırasa önerilir.

Takacak[9]: 50 gram takacağın kök veya yaprağını bir litre suda kaynatınız. Demlenmeye bıraktıktan sonra[10] boğaz ağrısı ve bademciklerin şişkinliğinin tedavisi için gargara yapınız.

Çuha çiçeği[11]: Çuha çiçeği ve yaprağı demlemesi yüzde elli-altmış oranında boğaz şişkinliği ve nezle için tavsiye edilir.

Siyah kuş üzümü: Yarım litre suyla 30 gram siyah kuş üzümünün kaynatılması boğaz ağrısı için son derece faydalıdır.

Koyun otu[12]: Yüz gram koyun otunu bir litre suya atarak suyun üçte biri buharlaşacak şekilde kaynatınız. Sonra elde edilen kaynatılmış suya beş gram bal ilave edip gargara yapınız. Bu yöntem anjin ve her türlü boğaz ağrısı için faydalıdır.

Gelincik: Gelincik boğazın harekete geçirilip uyarılması için tam bir yatıştırıcı ve rahatlatıcıdır. On gram gelincik çiçeğini yarım litre kaynamış

8-Bilimsel adı: Viola tricolor. Halk arasında şifalı menekşe olarak da bilinir.

9-Bilimsel adı: Acanthophyllum.

10-Demlenmeye bırakmak yani bitkiyle birlikte kaynayan suyun altının ateşinin kısılması anlamındadır. Suyun kaynamasından sonra kısık ateşte bir süre kaynatılmaya devam edilmesi suyun içindeki bitkisel ilacın özünü suya bırakmasına sebep olur. Demlenmeye bırakmak konusunda özellikle bitkinin ilaç özelliğini koruması doğrultusunda porselen veya cam çaydanlık tavsiye edilir. Kitabın tercüme sürecinde "demlenmeye bırakmak" ifadesi ile bu açıklama kastedilmektedir.

11-Bilimsel adı: Primula vulgaris.

12-Bilimsel adı: Agrimonia eupatoria.

Dünya Tıp Kitap Arsivi - https://rantey.org

suya atınız ve demlenene kadar bekleyiniz. Sonra elde edilen sıvıyı süzüp tatlandırarak günde üç veya dört fincan içiniz.

Meyan kökü[13]**:** Demlenmiş meyan kökü suyunun içilmesi ve gargara yapılması boğaz ağrısı ve ses kısıklığına faydalıdır.

Berberis[14]**:** Kuru berberisi havanda döverek elde edilen dövülmüş berberisin on gramını bir litre suda iki saat bekletiniz. Sonra ocağa bırakıp kaynayana kadar ocakta bekletiniz (bir dakikadan fazla kaynamamalıdır). Elde edilen bu sıvı soğutulduktan sonra günde üç veya dört kez yarım fincan içiniz.

Yabani çilek[15]**:** Yirmi beş gram yabani çilek yaprağı bir litre suda kaynatıldıktan sonra bal karıştırılıp gargara yapılması anjin ve boğaz ağrısı için faydalıdır.

Turunç ağacı: Turunç ağacının yaprak ve çiçeği boğaz enfeksiyonunu tedavi eder.

Orak otu[16]**:** Taze orak otu saplarından elde edilen sütle (sıvı) gargara yapılması boğaz ağrısı ve anjinin tedavisinde son derece faydalıdır.

Gül yaprağı: Yüz gram gül yaprağını bir litre suda beş dakika kaynatınız ve demlendikten sonra gargara yapınız.

Zufa Otu[17]**:** Kaynatılmış zufa otu yaprağının suyunun içilmesi veya gargara yapılması bademcik iltihabını giderir.

Ebegümeci[18]**:** Kaynatılmış ebegümecinin bir kaşık beyaz şabla[19] karıştırılarak gargara yapılması boğaz ağrısı için son derece faydalıdır.

Nar: Otuz ila kırk gram narçiçeği veya nar kabuğunu bir litre suda on dakika kaynatınız ve sonra gargara yapınız.

Anason[20]**:** Bir kahve kaşığı anason tohumunu bir fincan kaynamış suyla demledikten sonra her yemeğin akabinde bir fincan tüketiniz. Elde edilen bu sıvıdan astım ve anjin krizinde yararlanılır.

13-Bilimsel adı: Glycyrrhiza glabra.
14-Kadın tuzluğu olarak da bilinir.
15-Bilimsel adı: Fragaria vesca. Dağ çileği olarak da bilinir.
16-Bilimsel adı: Falcaria vulgaris.
17-Bilimsel adı: Hyssopus officinalis. Çorduk ve çürdükotu olarak da bilinir.
18-Bilimsel adı: Malva sylvestris L. Malva adıyla da bilinir.
19-Çift tuz grubuna giren bileşiklerdir.
20-Bilimsel adı: Pimpinella anisum.

Pdf Hazırlayan: Kitap Arsivi - https://rantey.org

Hatmi çiçeği: Yirmi ila otuz gram hatmi çiçeği ve yaprağının bir litre suda demlenmesi nezle, bronşit, boğaz ağrısı ve anjinin tedavisi için kullanılır. Gargara yapılmalıdır. Ayrıca bir miktar balla karıştırılması daha iyidir.

Karadut: Karadutun suyunu çıkarıp süzgeçten geçiriniz. Çıkardığınız suya bir miktar şeker atarak kısık ateşe alınız. Yoğun şerbet haline gelinceye kadar sürekli karıştırınız. Elde edilen şerbeti daha önce ıslattığınız arpa suyuyla karıştırınız. Böylelikle anjinden kaynaklanan bademcik şişkinliği ve boğaz ağrısının iyileştirilmesi için son derece faydalı bir ilaç elde edeceksiniz.

Badem: Bir avuç kabuğunu soyduğunuz bademi yarım saat kaynatınız ve bir miktar şeker ve birkaç damla limon ekleyiniz. Böylelikle öksürük ve boğaz ağrısının giderilmesi için etkili, sağlıklı ve güzel kokulu bir çay elde etmiş olacaksınız.

Bal: Balı kaynamış suyla karıştırıp gargara yapınız, zira boğaz ağrısı için son derece faydalıdır.

İncir: İncir şerbeti, boğaz ağrısı ve öksürüğü dindirir.

Mavikantaron[21]**:** Yirmi ila yirmi beş gram mavikantaronun bir litre suda kaynatılması hastanın ateşinin düşürülmesi için son derece faydalıdır.

Kısamahmut[22]**:** Ateş düşürücü ve uyutucudur. Otuz ila elli gram kısamahmut otunu bir litre suda demleyip kullanınız. Ateşin düşürülmesinde son derece faydalıdır.

Lavanta çiçeği[23]**:** On ila elli gram kurutulmuş lavanta çiçeğini bir litre kaynamış suda demleyiniz. Sonra elde edilen demlemeyi balla tatlandırıp her yemek aralığında bir fincan içiniz. Bu ilaç boğaz ağrısı, anjin ve bademcik şişkinliği için son derece faydalıdır.

Sinir otu[24]**:** Sinir otunun yapraklarının kaynatmasıyla elde edilen suyla gargara yapılması durumunda ses tellerini güçlendirir, ses kısılması ve boğaz ağrısını tedavi eder.

Akdeniz defnesi[25]**:** Yirmi ila otuz gram kuru veya kurutulmamış Akdeniz defnesini bir litre kaynatılmış suya dökünüz ve on iki dakika

---

21-Bilimsel adı: Centaurea cyanus.

22-Bilimsel adı: Teucrium. Kısacıkmahmud, yermeşesi ve dalakotu adlarıyla da bilinir.

23-Bilimsel adı: Lavandula angustifolia.

24-Bilimsel adı: Plantago.

25-Bilimsel adı: Laurus nobilis.

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

demleyiniz. Sonra suyunu süzerek balla tatlandırınız ve her yemekten sonra bir fincan içiniz.

Kekik otu[26]: Altmış gram çiçeğiyle birlikte kurutulmuş kekik otu saplarını bir litre suda kaynatıp demleyiniz ve her gün üç kez gargara yapınız. Bu ilaç boğaz ağrısına kısa sürede şifa bahşeder.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Anjine yakalanmışsanız havuç suyu, şalgam suyu, berberis suyu, karaturp, enginar, papatya reçeli ve menekşe demlemesinden istifade ediniz.

Reçete: Gelincik gülü ve meyvesi, hatmi çiçeği kökü, ahududu yaprağı, gülün taç yaprağı, atkuyruğu sapı ve menekşe çiçeği olmak üzere her birisi eşit oranda iki litre suya karıştırıp kaynatınız ve bu karışımla günde üç defa gargara yapınız.

Reçete: İki diş dövülmüş sarımsak, bir avuç alıç çiçeği, sap ve yaprağıyla birlikte kırlangıç otu[27] ve katırtırnağı çiçeğini[28] ıslatınız ve bu karışımla el ve ayaklarınızı yıkayınız.

Reçete: Her birisi on gram olmak üzere koyun otu çiçeği[29], Frenk üzümü yaprağı, hatmi çiçeği kökü, okaliptüs yaprağı ve kırmızı üzüm yaprağını karıştırıp bir litre suda beş dakika demleyiniz ve sonra süzünüz. Böylelikle gargara için son derece faydalı bir ilaç elde etmiş olacaksınız.

Reçete: Hindiba suyu ve acur salatalığı suyunu karıştırıp günde birkaç kez gargara yapınız.

Reçete: Dört adet büyük boy şalgamı doğrayıp bir litre suda kaynatınız ve sonra elde edilen suyla birkaç kez gargara yapınız.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere yarım dövülmüş hünnap, üzüm, hurma ve inciri bir litre suya döküp kaynatınız ve kaynadıktan beş dakika sonra on dakika demlenmesini bekleyiniz.[30]

Reçete: Elli gram menekşeyi bir litre suya döküp kaynatınız ve on beş dakika demlendikten sonra suyunu süzüp günde beş defa gargara yapınız.

26-Bilimsel adı: Origanum vulgare. Mercanköşk tohumu olarak da bilinir.

27-Bilimsel adı: Chelidonium majus.

28-Bilimsel adı: Spartium junceum.

29-Bilimsel adı: Agrimonia eupatoria.

30-Daha önce hatırlatıldığı gibi demlemek tabiri karışımın kaynamasından sonra bitkilerin özünü suya bırakması doğrultusunda kısık ateşte bir süre bekletmek anlamındadır. Yine daha önce hatırlatıldığı gibi kitabın tercüme sürecinde demlemek tabiri bu anlamı içerecektir.

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

Reçete: Otuz gram sarımsağı iyice yumuşayana kadar dövünüz ve sonra otuz gram taze limon suyuyla karıştırınız. Sonra yüz elli gram damıtılmış su ve ufalanmış otuz gram akasya sakızını önceki karışıma ekleyip elde edilen bu karışımdan iki saat aralıklarla bir çorba kaşığı yavaş yavaş tüketiniz.

Reçete: Yirmi gram taze berberisi ıslayınız ve bir bez parçasına koyup iyice sıkıştırarak suyunu çıkartınız. Sonra elde edilen berberis suyunu altmış gram şekerle karıştırıp iki litre suya boşaltınız ve bu suyu, bir litresi kalıncaya kadar kaynatınız. Kaynattığınız suyu bir şişeye döküp serin bir yerde muhafaza ediniz. Elde edilen bu karışımdan yarım bardak alarak, bir bardak su ile beraber tüketiniz.

Reçete: Günde birkaç kez sirkeyle gargara yapıp yutmadan gargara suyunu dışarı atınız.

Reçete: Yirmi gram kabuğu çıkarılmış arpayı bir litre suda yaklaşık on beş dakika kaynatınız ve on dakika demlenmeye bırakınız. Sonra süzgeçten geçirip sıcak olacak şekilde gargara yapınız.

Reçete: Bir avuç taze çilek yaprağını yarım litre suda kaynatınız ve süzgeçten geçirip günde birkaç kez gargara yapınız.

Reçete: Genç incir ağacı dallarını kaynatınız ve elde edilen suyu balla tatlandırıp sabah, öğlen ve akşam bir miktar içiniz.

Reçete: Günde üç kez limon suyu (her defasında taze bir limonun suyunu çıkartınız) ve damıtılmış suyla karıştırıp art arda birkaç kez gargara yapınız.

Reçete: Dövülmüş taze maydanoz yapraklarını alkolle ıslatıp boğazın dış kısmına koyarak bezle sarınız.

Reçete: Elli gram hatmi çiçeği kökünü biraz dövünüz (tamamen ezilmesin) ve bir litre soğuk suya koyup yaklaşık iki saat ıslattıktan sonra on dakika kaynatınız. Elde edilen sıvı soğuduktan sonra süzgeçten geçirip birkaç kez gargara yapınız.

Reçete: Elli gram meyan kökünü bir litre soğuk suya döküp on dakika kaynatınız ve on dakika da demlenmeye bırakınız. Sonra elde edilen sıvıyı süzerek günde üç kez gargara yapınız.

Reçete: Elli gram adaçayı dalını bir litre suda on iki dakika kaynatınız ve sonra on dakika demlenmeye bırakınız. Sonra elde edilen sıvıyı süzgeçten geçirerek günde birkaç kez gargara yapınız.

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

Reçete: Dövülmüş elli gram akasya sakızını tatlı badem yağıyla karıştırıp günde birkaç kez gargara yapınız.

Reçete: Dövülmüş elli gram berberisi bir litre sıcak suda iki saat bekletiniz sonra kaynatınız. Kaynattığınız su soğuduktan sonra bardağın yarısına kadar doldurup sabah, öğlen ve akşam gargara yapınız ve gargaradan sonra içiniz.

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

APANDİSİT

Bedenin sağında ve körbağırsağın sonunda yer alan ve apandis (apendiks) olarak da isimlendirilen küçük bağırsağın üzerindeki fazlalıktır. Son derece acı veren apandisit şişmesi ameliyatla giderilir.

Apandisitin tedavisi ilk aşamada ameliyatla giderilir ve aşağıda işaret edilecek noktalar sadece hastanın iyileşmesine yardımcı olması için belirtilmiştir.

Portakal: Meyveler arasında apandisitin tedavi edilmesi için en etkili meyve portakaldır. Portakal suyu tek başına yumuşatıcı ve antibiyotik etkisiyle son derece faydalıdır. Unutulmamalıdır ki et tüketimi, apandisitin kendini göstermesinin asli etkenidir. Keza aşırı tüketilmesi halinde nişasta ihtiva eden hamur türlerinde kimyevi bileşimlerin dengesiz üretilmesi apandisitin ortaya çıkmasına sebep olur.

Sadece şu meyveler: Erik, kaynatılmış elma ve portakal suyu ve bunlara ilave olarak sıcak suyla ıslatılmış bez parçasının apandisitin üzerine konulması apandisit hamlesi (ağrılarının) ve kangreninin önünü alır.

Sıcak suyla ıslatılmış bez parçası her defasında bir saat olmak üzere günde iki kez apandisit bölgesi üzerine konulmalıdır. Sonra bu süre zarfında hastaya portakal suyu ve mandalina verilmelidir. Hasta için yemek olarak erik ve haşlanmış soğan faydalıdır.

Uzun süre kabızlığın etkisiyle apandisitin ortaya çıkması da mümkündür. Dolayısıyla kabızlığı giderecek meyvelerden yararlanılması tavsiye edilir.

Apandisit hastasının yemeği: Hasta; koyun kelle paçası, koruk suyu aşı, demirhindi aşı, süt, portakal suyu, İran kavunu gibi ağır olmayan yumuşak yiyeceklerden yararlanmalıdır. Ayrıca ağrının azalması için birkaç gün apandisitin üstüne soğuk su torbası konulması faydalıdır.

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

Üzüm: Yemekten sonra yenilirse çözücüdür ve yemek çabuk hazmedilir. Frenk üzümü çok miktarda yapışkan sıvı[1] içerir ve bu sıvı kabızlığın tedavisinde kullanılır.

Kara ve sarı erik: A, B ve C vitamini içerir. Karaciğer ve bağırsağı az çalışan kimseler için son derece faydalı olup yemeğin hazmedilmesine yardım eder.

Mide üstündeki boşluktan başlayıp sağ tarafta odaklanma suretinde mide ağrısından şikâyet eden bir çocuğun kuvvetli ihtimalle apandisiti vardır. Dolayısıyla bu durumdaki bir hastaya birkaç yudum su dışında bir şey verilmemeli ve karnının sağına buz torbası konulmalı, yatağı üstüne yarım vaziyette oturtulmalı ve hastaneye ulaştırılmalıdır.

Apandisit genellikle uzun süreli kabızlığın sonucunda ortaya çıkar. Bunun için karaciğer ve sindirim sistemi bozuklukları ve kabızlıkla ilgili üzerinde duracağımız bölümde bahsi geçecek olan yumuşatıcı meyve ve sebzelerden yararlanılmalıdır.

1-Tıp dilinde mucilage denilir.

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

ASTIM (NEFES DARLIĞI)

Bronşların daralması, solunum yolunun tıkanması ve solunum yolundaki salgının artmasıyla ortaya çıkar ve solunum yolları bozuklukları eşliğinde bir anda şahsın solunum atakları şeklinde kendini gösterir. Çoğunlukla çeşitli kokular ve duman karşısında hastada alerjik tepki oluşur. Bu da öksürme ve nefes darlığının ortaya çıkmasına sebep olur.

Astımın tedavisinde üç aşama:

Bir: Gece nefes darlığı krizinin tedavisi.

İki: Yemek, koku ya da diğer etkenler gibi nefes daralmasına etken olan astım üretici sebebin tedavisi.

Üç: Genel mizacın değişmesi gibi hastalık alanlarının tedavisi.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

1. Her zaman doymadan önce yemeği bırakın ve yemekten hemen sonra su içmeyin. Yemekten iki saat sonra su içilmesi daha iyidir. Su içilmesinde aşırıya gidilmemeli, hatta azaltılmalıdır.

2. Yemekten hemen sonra uyunmaması gerekir ve imkân dâhilinde gündüz uyumamak çok daha iyidir.

3. Elin içiyle veya havluyla göğüs ve vücudun iki yanına masaj yapılması faydalıdır. Yapılan bu masaj, küpe atılması hükmündedir ve belirtilen yerlerin masajı denizköpüğüyle yapılırsa çok daha iyidir. Hasta masajdan rahatsız olursa belirtilen yerlere yasemin çiçeği yağı veya şebboy[1] çiçeği yağıyla masaj yapılmalı ve masaja mülayim bir şekilde başlanarak yavaş yavaş yumuşak masajdan güçlü ve sert masaja doğru gidilmelidir.

1-Bilimsel adı: Matthiola.

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

4. Yavşan otu[2] kaynatması veya yağıyla masaj yapmak faydalıdır. Keza kupa atmak ve bazı durumlarda hacamat yapmak da faydalıdır.

5. Nefes darlığı olan hastalar kabızlığa sebep olan yiyeceklerden sakınmalı ve tabiatı yumuşak yiyecekler tüketmelidir.

6. Akciğer için çok soğuk ve çok sıcak hava zararlıdır. Hastanın mizacı sıcaksa veya hastanın ateşi varsa, hızlı bir şekilde aşağıdaki reçetelerden yararlanarak ateş bertaraf edilmeye çalışılmalıdır:

Tedavi:

Kekik: Beden ve ruha ferahlık verir. Taze veya kuru kekik çayı, akciğer iltihaplanmaları ve nezlenin giderilmesi için tüketilir.

Çilek: Meyan köküyle birlikte çilek yaprağı kaynatması, astım krizini hafifletip sakinleştirir.

Lavanta: On gram Hindistan lavantasını bir litre kaynamış suya atınız ve on dakika demlendikten sonra sabah, öğlen ve akşam balla tatlandırarak bir fincan içiniz. Bu demleme öksürük ve astım krizini hafifletir.

Rezene: Bir kahve kaşığı rezeneyi bir fincan sıcak suya dökünüz ve on dakika demleyiniz. Sonra süzgeçten geçirip balla tatlandırarak tüketiniz.

Kedi otu: Altmış gram kuru kedi otu kökünü bir litre yarı sıcak suya dökünüz ve on iki saat sonra ince bir bez parçasıyla süzdükten sonra balla tatlandırıp yemeklerden önce üç kez olmak suretiyle bir fincan içiniz.

Şalgam: Şalgamın ortasını çukurlaştırıp şeker dökünüz. Bir süre sonra şalgamın çukurlaştırılmış kısmında dibinden itibaren su birikecektir. Sonra hazır hale gelen bu şerbeti astım krizi anında kaşıkla alıp tüketiniz.

Kereviz: Islak-rutubetli astımın giderilmesinde çok etkilidir. Rutubetli astıma müptela olan kimseler bir hafta kereviz suyuyla rejim yapmakla güzel bir sonuç alacaklardır.

Berberis: Havanda dövülmüş yüz gram berberisi bir litre suda iki saat bekletip soğumaya bıraktıktan sonra her gün üç veya dört defa yarım fincan tüketiniz.

Melek otu: On gram kurutulmuş melek otu sap ve yaprağını bir fincan sıcak suda on iki dakika demledikten sonra süzüp balla karıştırınız ve her yemekten sonra bir fincan içiniz.

2-Bilimsel adı: Artemisia. Pelin otu olarak da bilinir.

Üstat's PDF Kitap Arşivi - http://kantey.org

Sarımsak: Sarımsak çorbası veya bir bardak sütle iki diş sarımsağın kaynatılıp tüketilmesi, astımın tedavisinde son derece etkilidir.

Gelincik: Gelincik taçyaprağı demlemesi astım krizi karşıtı ve etkin bir ilaçtır.

Boynuzlu gelincik[3]**:** Sıraca[4] hastalığının antibiyotiğidir ve nefes darlığı ve akciğer için etkilidir.

Beyaz fasulye: Klorofil içerir ve B vitaminine sahiptir. Keza kalp ve akciğerin güçlendirilmesi için faydalıdır.

Engerekotu[5]**:** Kanı serinletir ve akciğer hastalığının tedavisinde şifa verici bir etkiye sahiptir.

Şeytan teresi[6]**:** Ferulik asit içerir ve kaynatılıp içilmesi astım hastalığı için son derece faydalıdır.

Ciğerotu[7]**:** Ciğerotu astım hastalığının tedavisinde çok faydalı özelliğe sahiptir.

Havuç: Havuç suyu ses tutulması, astım hastalığı ve solunum yolu bozuklukları için çok faydalıdır.

Soğan: Haşlanmış soğanın ayakaltına sarılıp yatılması, astım hastalıkları ve kalp hastalığına yakalananlar için faydalı ve etkilidir.

Maydanoz: Taze maydanoz yapraklarını doğrayıp sıcak süte atınız ve sabah aç karnına tüketiniz. Bu karışım astım hastalığının tedavisi için faydalıdır.

Sığırkuyruğu[8]**:** Sığırkuyruğu demlemesi göğsü yumuşatır.

Marul tohumu: Bir kahve kaşığı marul tohumunun bir fincan suda kaynatılıp içilmesi astım hastaları için önerilir.

Çilek yaprağı: Çilek yaprağı kaynatmasının meyan köküyle içilmesi astım krizini hafifletir.

Soğan: Ham soğan suyunun limon suyuyla karıştırılıp içilmesi nefes darlığı için etkilidir.

3-Bilimsel adı: Glaucium corniculatum.
4-Tıp dilinde scrofula olarak bilinir.
5-Bilimsel adı: Echium.
6-Bilimsel adı: Ferula assa-foetida.
7-Bilimsel adı: Pulmonaria officinalis.
8-Bilimsel adı: Verbascum.

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

Kelem (Lahana): Çok fazla C vitamini içerir, göğüs ve nefes darlığı hastalıkları için son derece faydalıdır.

Bahçe nanesi[9]**:** İki tane taze bahçe nanesi yaprağını bir fincan kaynamış suda on iki dakika demleyiniz ve süzerek balla tatlandırıldıktan sonra günde üç ya da dört kez bir fincan tüketiniz. Bahçe nanesi demlemesi astım hastasının yoğun öksürüğünü azaltır.

Sinir otu[10]**:** Sinir otu yaprağı kaynatması astım hastalığı için önerilir.

Arpa: Her sabah keşle[11] birlikte arpa kaynatması içiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: On gram menekşe, on gram meyan kökü şerbeti, beş gram agaricus mantarı ve beş gram kitreyi yumuşakça dövünüz ve her gün bir tatlı kaşığı tüketiniz veya söz konusu bitkileri yumuşakça dövünüz ve iki yüz gram balla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir tatlı kaşığı tüketiniz.

Reçete: On gram agaricus mantarı (kültür mantarı), on beş gram eftimon[12] ve iki yüz elli gram baldan oluşan karışım hastalar için son derece faydalıdır (sözü geçen her iki bitki yumuşak dövülmeli ve balla tüketilmelidir).

Reçete: Beş gram kimyonu yumuşakça ufalayınız ve yarım bardak sirkeyle karıştırdıktan sonra bir bardak kaynamış su ilave ediniz ve günde dört yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Yüz gram zufa otu çiçeğini kaynatıp süzdükten sonra süzülmüş suya iki yüz elli gram nebat şekeri[13] karıştırıp elde edilen miktardaki ilacı iki hafta boyunca günde üç kez tüketiniz.

Reçete: Yirmi adet incir, elli gram kuş üzümü, on beş gram çemen otu[14] tohumu, on beş gram zufa otu çiçeği, on beş gram meyan kökü, yirmi gram zambak kökü[15], on gram kereviz kökü, on gram anason kökü[16], on beş

9-Bilimsel adı: Mentha × piperita.

10-Bilimsel adı: Plantago majör. Balazağva, damarlıot, damarotu, kırksinirotu ve sinirotu adlarıyla da bilinir.

11-Keş (Keşk: İran, Kürt, Türk, Moğol, Orta Asya, Transkafkasya ve Levanten halklarının mutfaklarında kullanılan bir dizi süt ürünüdür.

12-Bilimsel adı: Cuscuta epithymum. Diğer isimleri: Aftimon, Bostanbozan, Gelinsaçı, Küçükkuşta.

13-Şeker kamışından elde edilen bir tür şekerleme.

14-Bilimsel adı: Trigonella foenum-graecum. Boyotu olarak da bilinir.

15-Bilimsel adı: Iris. Süsen kökü olarak da bilinir.

16-Bilimsel adı: Pimpinella anisum.

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

gram kereviz tohumu, on beş gram zambak tohumu, on beş gram incir tohumu, on beş gram yarpuz tohumu[17], on beş gram bozotu tohumu[18] ve yirmi gram venüssaçı tohumunu[19] karıştırıp yarım döverek eşit oranda yirmiye bölünüz. Sonra doğranmış incirleri ve kuş üzümünü eşit oranda bu karışıma ekleyerek her gün bu karışımın bir miktarını kaynatınız ve sabah ve ikindi vakti elde edilen bu suyu tüketiniz.

Reçete: Her gün mısır eriğini[20] dilinizin altına alıp suyunu eminiz ve yumuşadıktan sonra çiğneyerek yutunuz.

Reçete: Sinir otu, kuduz otu[21], ağaç kavunu[22] ve ada çayı tohumunu[23] eşit miktarda birbirine karıştırıp yıkadıktan sonra kaynatınız ve soğumadan taneleri, suyu ve yapışkanımsı sıvısıyla birlikte bir çay bardağı tüketiniz.

Reçete: Balık tutkalını[24] suda kaynatınız ve tutkal suda iyice çözündükten sonra tüketiniz.

Reçete: Çok miktarda ayva çekirdeğini kaynamış suya döküp elde edilen yapışkanımsı sıvıyı yirmi dört saat içinde toplamda kırk sekiz defa bir tatlı kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her hafta aç karnına kabuğu soyulmuş meyan kökünü bir miktar şalgam tohumuyla kaynatınız ve süzgeçten geçirdikten sonra içiniz.

Reçete: Her gün bol miktarda soğuk süt içiniz.

Reçete: Her gün baklakekiğini incirle kaynatıp tüketiniz.

Reçete: Her gün çekirdeksiz kuş üzümünü yeşil hurma ve engerekotuyla kaynatınız ve suyunu süzüp içiniz.

Reçete: Her gün bir miktar adaçayının sap ve yaprağını yakınız ve dumanını burnunuza çekiniz.

Reçete: Birkaç gece ayran yapınız ve açık havada bekletiniz. Sonra sabah aç karnına ayranın yüzünde biriken sarı suyu içiniz.

17-Bilimsel adı: Mentha pulegium.
18-Bilimsel adı: Marrubium.
19-Bilimsel adı: Adiantum capillus-veneris.
20-Bilimsel adı: Cordia myxa.
21-Bilimsel adı: Alyssum. Deli otu olarak da bilinir.
22-Bilimsel adı: Citrus medica.
23-Bilimsel adı: Salvia.
24-Farsça adı: Seraşim. Türkçede proteinli yapıştırıcı veya doğal yapıştırıcı olarak bilinir. Hayvansal tutkal, hayvanların kemiği ve derisinden yapılan, koyu mor, kahverengi, suda çözdükten sonra kullanılan jelatinsi bir yapıştırıcı.

www.kitapyurdu.org

Reçete: Bir adet olgunlaşmış güzel kokulu ayvayı ateşte pişirip sıcak sıcak yiyiniz.

Reçete: Soğanın suyunu çıkartınız ve taze limon suyuyla karıştırarak içiniz.

Reçete: Her gün şalgam suyu, havuç suyu, ham kereviz suyu ve limon suyunu karıştırarak içiniz.

Reçete: Gelincik çiçeklerini demleyip şekerle tatlandırdıktan sonra içiniz.

Reçete: Tavuk etini tereyağında kızartınız ve sonra pişirip tüketiniz.

Reçete: Isırgan otunu[25] arpa kaynatmasıyla pişirip tüketiniz.

Reçete: İki miskal[26] acı fındık ağacı kökünü kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: Bozotunu[27] incirle kaynatınız ve suyunu balla tatlandırıp içiniz.

Reçete: Sarıçam balını[28] ağzınıza alın ve iyice çiğneyerek yutun.

Reçete: Bir miskal tütünü dövüp sekiz kısma bölünüz ve her gün sabah aç karnına bir tanesini yiyiniz.

Reçete: Yaprak soğanını[29] kaynatıp çorba gibi içiniz.

Reçete: Bir yumurta sarısını ufalanmış ketenle karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Rezene, venüssaçı ve inciri birlikte kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: Nane yaprağıyla damla sakızını dövüp yiyiniz.

Reçete: Beş miskal meyan kökü, kırk adet hünnap, otuz adet asur erik[30], kırk adet incir, iki miskal zufa otu çiçeği, iki miskal hatmi çiçeği tohumu, iki miskal ebegümeci[31], iki miskal venüssaçı ve iki miskal rezene. Bunların tamamını karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra buzdolabına koyunuz ve yedi gün boyunca tüketiniz.

25-Bilimsel adı: Urtica.

26-1 miskal 4.68 gramdır.

27-Bilimsel adı: Marrubium.

28-Bilimsel adı: Pinus sylvestris L.

29-Bilimsel adı: Allium schoenoprasum.

30-Bilimsel adı: Cordia myxa. Ortak isimler şunlardır Asur erik, lasura, pidar, panugeri, naruvilli, geduri, spistan.

31-Bilimsel adı: Malva.

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

Reçete: Ada çayı[32] tohumu, hindiba tohumu, haşhaş tohumu, ayva çekirdeği, hatmi çiçeği kökü ve tatlı badem içini bir arada dövünüz ve her gün suyla tüketmeye devam ediniz.

Reçete: Agaricus mantarı (kültür mantarı) [33], ebucehil karpuzu[34], bozotu, geven[35], menekşe, meyan kökü, anason, zufa çiçeği, türbüt ve loğusa otunu[36] yarım dövüp gül suyuyla hamur haline getirip nohut büyüklüğünde hap yapınız ve günde çeşitli aralıklarda tüketiniz.

Reçete: Zufa çiçeği, meyan kökü, venüssaçı, lavanta, zambak kökü, loğusa otu, yonca küskütü[37], engerek otu, rezene, anason ve kekiği karıştırınız ve kaynatıp süzünüz. Sonra birazcık sirkengebin, bir miktar ada soğanı[38] ve bir miktar da agaricus mantarını ıslatıp balla karıştırınız. Sonra bu iki karışımı birbirine karıştırıp günde üç kez tatlı kaşığıyla tüketiniz.

Reçete: Kurutulmuş maydanozu dövüp sıcak sütün içine dökünüz ve sabah aç karnına yiyiniz.

Reçete: Bir yemek kaşığı rezeneyi bir fincan sıcak suda on dakika demleyiniz ve sonra balla tatlandırarak her gün yemeklerden sonra tüketiniz.

Reçete: Bir çay kaşığı marul tohumunu bir fincan suda kaynatınız ve suyunu süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Hepsinden bir miskal olmak üzere aslan kalbi[39], köpek üzümü[40], demir dikeni[41], menekşe ve amarantı[42] karıştırıp kaynatınız ve sonra suyunu süzerek kırk miskal kirpi başı şekerini[43] temizleyip ufalayınız ve karışımın içine döküp tüketiniz.

32-Bilimsel adı: Salvia.

33-Bilimsel adı: Polyporus officinalis Fries. Farsça adı: Ğarigun. Geleneksel tıp dilinde ağaç mantarı olarak da bilinir.

34-Bilimsel adı: Citrullus colocynthis. Farsça deyimiyle şehmi hanzal Türkçede ebucehil karpuzu olarak bilinir ve yapılan kaynak taraması esasınca şehmi hanzal derken bu karpuzun içi kastedilmektedir.

35-Bilimsel adı: Astragalus. Astragalus microcephalus ve Astragalus gummifer Türk kitresi ve Anadolu kitresi olarak bilinir.

36-Bilimsel adı: Aristolochia.

37-Bilimsel adı: Cuscuta epithymum Murrf.

38-Bilimsel adı: Urginea maritima.

39-Bilimsel adı: Lallemantia.

40-Bilimsel adı: Solanum nigrum.

41 -Bilimsel adı: Tribulus terrestris

42-Bilimsel adı: Amaranthus.

43-Bilimsel adı: Echinops

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

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere zufa çiçeği, menekşe, gündüzsefası[44], malva çiçeği, turna yeşimi[45], mısır püskülü, kirpi başı şekeri ve okaliptüsü karıştırarak kaynatınız. Sonra süzüp üç gün boyunca sabah aç karnına tüketiniz.

Reçete: On gram ada soğanını[46] doğrayınız ve yetmiş beş gram agaricus mantarı ve dört bardak sirkeyle birlikte çini bir kaba koyup (ağzını kapatınız) dört gün beklettikten sonra kaynatıp süzünüz. Elde edilen sıvı ağırlığınca bal ekleyiniz ve tam karışması için birazcık ısıtınız. Sonra bu karışımı bir şişede saklayınız ve bir tatlı kaşığı alıp bir çay bardağı suyla karıştırıp kırk gün her sabah aç karnına tüketiniz. Kırk gün sonra tamamen iyileşeceksiniz.

Reçete: Kabuğu soyulmuş meyan kökünü[47] bir adet çilek yaprağıyla kaynatıp içiniz.

Reçete: Yandırılmış afyonu, keçi iç yağıyla karıştırıp her gece göğüs bölgesini yağlayınız.

Reçete: Lahana yaprakları üstündeki damarı bir miktar tatlı badem içiyle karıştırıp üçte ikisi kalıncaya kadar kaynatınız. Sonra bir miktar şeker ekleyerek sabah ve ikindi vakitlerinde birer bardak içiniz.

Reçete: Altmış gram kedi otu kökünü[48] bir litre sıcak suda bir gün ıslattıktan sonra süzünüz ve elde edilen suyu balla tatlandırarak her yemekten önce bir fincan içiniz.

Reçete: Astım krizi anında kekik yapraklarını demleyip içiniz veya kekik ekstresi içeren bitkisel şuruptan istifade ediniz.

Reçete: On gram berberisi dövünüz ve bir litre suda ıslatınız. Sonra bir bez parçasına döküp suyunu çıkartarak şeker ekleyip yarıya ininceye kadar kaynatınız. Elde edilen sıvıyı bir bardağa dökünüz ve birkaç kaşık su ekleyerek karıştırdıktan sonra günde iki veya üç defa içiniz.

Reçete: Her gün soğan suyunu sütle karıştırıp içiniz.

Reçete: Her gün iki diş sarımsağı bir fincan sütle kaynatıp sıcak sıcak içiniz.

44-Bilimsel adı: Ipomoea Tricolor.

45-Bilimsel adı: Vaccinium macrocarpon.

46-Bilimsel adı: Urginea maritime.

47-Meyan kökü bildiğimiz anlamda ince değil, bilakis büyüktür, dolayısıyla kabuğu soyulmuş derken kökün kabuğunun soyulması kastedilmektedir.

48-Bilimsel adı: Valeriana officinalis.

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

Reçete: Bir adet şalgamı ortasından oyup şeker dökerek bir süre bekleyiniz ve sulandıktan sonra elde edilen şekerli suyu içiniz.

Reçete: Her saatte bir kez bir bardak portakal suyuna biraz limon suyu karıştırıp içiniz. Bu süre içinde et, yağlı yiyecekler, pirinç, patates ve yumurtadan uzak durunuz. İsteğe bağlı olarak başka bir tedavi amacıyla bir miktar balı suya karıştırıp içebilirsiniz. Bu reçeteye tam olarak düzelene kadar devam ediniz.

Reçete: Sarı taş yoncası meyvesini[49] anason, incir, zufa çiçeği, çemen otu[50] ve menekşe çiçeğiyle kaynatınız ve elde edilen sıvıya ufalanmış akasya sakızını ilave ediniz ve süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Meyan kökü özü pudrası ve anason pudrasını eşit oranda karıştırıp otuz gün boyunca günde üç kez her yemek sonrası bir çay kaşığı miktarınca suyla tüketiniz.

Reçete: Meyan kökü özü pudrasını şeker ve bir miktar suyla katılaşana kadar kaynatınız. Elde edilen karışım soğuduktan sonra tespih tanesi büyüklüğünde hap yapıp bir kapta saklayınız. Elde ettiğiniz bu haplardan birisini düzenli olarak ağzınıza alıp bitene kadar bekleyiniz. Veya küçük paket şeklinde ambalajlanan doğal salça sosunu ağzınıza alıp bitene kadar bekleyiniz.

Reçete: Yedi miskal üzerliği[51] bir bardak suda kaynatıp süzdükten sonra susam yağı veya balla karıştırınız ve bir ay boyunca tüketiniz.

Reçete: Sinameki, akasya sakızı, kitre, adaçayı tohumu[52], beyaz keten tohumu[53], nişasta, kuduz otu[54], ayva çekirdeği, fesleğen tohumu şerbeti[55], asur erik[56], sarı halile kabuğu[57], siyah halile kabuğu, kabuğu soyulmuş

49-Bilimsel adı: Melilotus officinalis. Halk arasında sarı tatlı yonca, sarı melilot, nervürlü melilot ve ortak melilot olarak da bilinir.

50-Bilimsel adı: Trigonella foenum-graecum. Özellikle Yozgat ve Kayseri ilinde çaman olarak da bilinir.

51-Bilimsel adı: Peganum harmala.

52-Bilimsel adı: Salvia.

53-Bilimsel adı: Linum usitatissimum.

54-Bilimsel adı: Alyssum. Deli otu olarak da bilinir.

55-Bilimsel adı: Ocimum basilicum. Farsçada tohmi şerbeti veya reyhani kûhi olarak geçer. Türkçedeki diğer isimleri fesleğen ve reyhandır.

56-Bilimsel adı: Cordia myxa.

57-Bilimsel adı: Terminalia chebula.

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

amla[58], ravent[59], sinameki[60], gül, şeytan teresi[61] selam otu[62], sirkengebin, beyaz hatmi çiçeği, ebegümeci[63], menekşe çiçeği, ağaç kavunu[64], haşhaş[65], güveyfeneri[66], köpek üzümü[67], damla sakızı, meyan kökü özütü, günlük[68], haşhaş tohumu, semizotu[69], kişniş, marul tohumu ve hindiba tohumu. Bunların her birisinden bir miskal alıp karıştırdıktan sonra dövünüz ve elde edilen karışımı suyla hamur haline getirip nohut büyüklüğünde hap yapınız. Sabah, öğlen ve akşam olmak üzere günde üç kez bu haplardan iki adat tüketiniz.

Reçete: On gram menekşe çiçeği, on gram meyan kökü özütü, beş gram Agaricus mantarı ve beş gram kitreyi yumuşakça dövünüz ve günde üç kaşık tüketiniz. Veya zikri geçen bitkileri yumuşakça dövünüz ve balla karıştırarak sabah, öğlen ve akşam bir tatlı kaşığı tüketiniz.

Reçete: On gram agaricus mantarı ve on beş gram cinsaçının[70] iki yüz elli gram balla karışımından elde edilen ilaç türü hastalar için son derece faydalıdır (her ilacın yumuşak dövülmesi ve balla tüketilmesi gerekir).

Reçete: Beş gram kimyonu ufalayınız ve yarım çay bardağı sirkede eritiniz ve sonra üzerine bir bardak kaynar su dökerek günde dört yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Yüz gram zufa çiçeğini kaynatıp suyunu süzdükten sonra elli gram akide şekeri[71] ekleyip elde edilen karışımdan iki hafta boyunca bir miktar tüketiniz.

Reçete: Yirmi adet incir, elli gram kuş üzümü, on beş gram çemen otu tohumu, on beş gram zufa otu çiçeği, on beş gram meyan kökü, yirmi gram zambak kökü, on gram kereviz kökü, on gram anason kökü, on beş gram

---

58-Bilimsel adı: Phyllanthus emblica.
59-Bilimsel adı: Rheum Palmatum L.
60-Sina mekki olarak da bilinir.
61-Bilimsel adı: Ferula assa-foetida.
62-Bilimsel adı: Levisticum officinale.
63-Bilimsel adı: Malva.
64-Bilimsel adı: Lallemantia.
65-Bilimsel adı: Papaver somniferum.
66-Bilimsel adı: Physalis alkekengi.
67-Bilimsel adı: Solanum nigrum.
68-Bilimsel adı: Boswellia. Günnük ve sığla isimleriyle de bilinir.
69-Bilimsel adı: Portulaca oleracea.
70-Bilimsel adı: Cuscuta epithymum Murr.
71-Farsçada nebat olarak geçen bu şekerleme türüne daha önceki dipnotunda yer verilmiştir.

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

kereviz tohumu, on beş gram zambak tohumu, on beş gram incir tohumu, on beş gram yarpuz tohumu, on beş gram bozotu tohumu ve yirmi gram venüssaçı tohumunu karıştırıp yarım döverek eşit oranda yirmiye bölünüz. Sonra doğranmış incirleri ve kuş üzümünü eşit oranda bu karışıma ekleyerek her gün bu karışımın bir miktarını kaynatınız ve sabah ve ikindi vakti elde edilen bu suyu tüketiniz.

Reçete: Her gün mısır eriğini dilinizin altına alıp suyunu eminiz ve yumuşadıktan sonra çiğneyerek yutunuz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere sinir otu, kuduz otu (deli otu), ağaç kavunu ve adaçayı tohumunu temizleyip kaynatınız ve soğumadan karışımın içindeki tanelerini, suyunu ve yapışkanımsı sıvısını her gün bir bardak tüketiniz.

Reçete: Balık tutkalını suda kaynatınız ve tutkal suda iyice çözümlendikten sonra tüketiniz.

Reçete: Çok miktarda ayva çekirdeğini kaynamış suya döküp elde edilen yapışkanımsı sıvıyı yirmi dört saatte kırk sekiz kez bir tatlı kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her hafta aç karnına kabuğu soyulmuş meyan kökünü bir miktar şalgam tohumuyla kaynatınız ve süzgeçten geçirdikten sonra içiniz.

Reçete: Her gün bol miktarda soğuk süt içiniz.

Reçete: Her gün baklakekiğini incirle kaynatıp tüketiniz.

Reçete: Her gün çekirdeksiz kuş üzümünü yeşil hurma ve engerekotuyla kaynatınız ve suyunu süzüp içiniz.

Reçete: Her gün bir miktar adaçayının sap ve yaprağını yakınız ve dumanını burnunuza çekiniz.

Reçete: Birkaç gece ayran yapınız ve açık havada bekletiniz. Sonra sabah aç karnına ayranın yüzünde biriken sarı suyu içiniz.

Reçete: Bir adet olgunlaşmış güzel kokulu ayvayı ateşte pişirip sıcak sıcak yiyiniz.

Reçete: Soğanın suyunu çıkartınız ve taze limon suyuyla karıştırarak içiniz.

Reçete: Her gün şalgam suyu, havuç suyu, ham kereviz suyu ve limon suyunu karıştırarak içiniz.

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

Reçete: Gelincik çiçeklerini demleyip şekerle tatlandırdıktan sonra içiniz.

Reçete: Tavuk etini tereyağında kızartınız ve sonra pişirip tüketiniz.

Reçete: Isırgan otunu arpa kaynatmasıyla pişirip tüketiniz.

Reçete: İki miskal acı fındık ağacı kökünü kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: Bozotunu incirle kaynatınız ve suyunu balla tatlandırıp içiniz.

Reçete: Sarıçam balını ağzınıza alın ve iyice çiğneyerek yutun.

Reçete: Bir miskal tütünü dövüp sekiz kısma bölünüz ve her gün sabah aç karnına bir tanesini yiyiniz.

Reçete: Yaprak soğanını kaynatıp çorba gibi içiniz.

Reçete: Bir yumurta sarısını ufalanmış ketenle karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Rezene, venüssaçı ve inciri birlikte kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: Nane yaprağıyla damla sakızını dövüp yiyiniz.

Reçete: Beş miskal meyan kökü, kırk adet hünnap, otuz adet asur erik, kırk adet incir, iki miskal zufa otu çiçeği, iki miskal hatmi çiçeği tohumu, iki miskal ebegümeci, iki miskal venüssaçı ve iki miskal rezene. Bunların tamamını karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra buzdolabına koyunuz ve yedi gün boyunca tüketiniz.

Reçete: Ada çayı tohumu, hindiba tohumu, haşhaş tohumu, ayva çekirdeği, hatmi çiçeği kökü ve tatlı badem içini bir arada dövünüz ve her gün suyla tüketmeye devam ediniz.

Reçete: Agaricus mantarı, ebucehil karpuzu, bozotu, geven, menekşe, meyan kökü, anason, zufa çiçeği, turbit ve loğusa otunu yarım dövüp gül suyuyla hamur haline getirip nohut büyüklüğünde hap yapınız ve günde çeşitli aralıklarda tüketiniz.

Reçete: Zufa çiçeği, meyan kökü, venüssaçı, lavanta, zambak kökü, loğusa otu, yonca küskütü, engerek otu, rezene, anason ve kekiği karıştırarak kaynatıp süzünüz. Sonra birazcık sirkengebin, bir miktar ada soğanı ve bir miktar da agaricus mantarını ıslatıp balla karıştırınız. Sonra bu iki karışımı birbirine karıştırıp günde üç kez tatlı kaşığıyla tüketiniz.

Reçete: Kurutulmuş maydanozu dövüp sıcak sütün içine dökünüz ve sabah aç karnına yiyiniz.

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

Reçete: Bir yemek kaşığı rezeneyi bir fincan sıcak suda on dakika demleyiniz ve sonra balla tatlandırarak her gün yemeklerden sonra tüketiniz.

Reçete: Bir çay kaşığı marul tohumunu bir fincan suda kaynatınız ve suyunu süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Hepsinden bir miskal olmak üzere aslan kalbi, köpek üzümü, demir dikeni, menekşe ve amarantı karıştırıp kaynatınız ve sonra suyunu süzerek kırk miskal kirpi başı şekerini temizleyip ufalayınız ve karışımın içine döküp tüketiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere zufa çiçeği, menekşe, gündüzsefası, malva çiçeği, turna yeşimi, mısır püskülü, kirpi başı şekeri ve okaliptüsü karıştırarak kaynatınız. Sonra süzüp üç gün boyunca sabah aç karnına tüketiniz.

Reçete: On gram ada soğanını doğrayınız ve yetmiş beş gram agaricus mantarı ve dört bardak sirkeyle birlikte çini bir kaba koyup (ağzını kapatınız) dört gün beklettikten sonra kaynatıp süzünüz. Elde edilen sıvı ağırlığınca bal ekleyiniz ve tam karışması için birazcık ısıtınız. Sonra bu karışımı bir şişede saklayınız ve bir tatlı kaşığı alıp bir çay bardağı suyla karıştırınız ve kırk gün her sabah aç karnına tüketiniz. Kırk gün sonra tamamen iyileşeceksiniz.

Reçete: Kabuğu soyulmuş meyan kökünü bir adet çilek yaprağıyla kaynatıp içiniz.

Reçete: Yandırılmış afyonu keçi iç yağıyla karıştırıp her gece göğüs kısmını bu karışımla yağlayınız.

Reçete: Lahana yaprakları üstündeki damarı bir miktar tatlı badem içiyle karıştırıp üçte ikisi kalıncaya kadar kaynatınız. Sonra bir miktar şeker izafe ederek sabah ve ikindi vakitlerinde birer bardak içiniz.

Reçete: Altmış gram kedi otu kökünü bir litre sıcak suda bir gün ıslattıktan sonra süzünüz ve elde edilen suyu balla tatlandırarak her yemekten önce bir fincan içiniz.

Reçete: Astım krizi anında kekik yapraklarını demleyip içiniz veya kekik ekstresi İçeren bitkisel şuruptan istifade ediniz.

Reçete: On gram berberisi dövünüz ve bir litre suda ıslatınız. Sonra bir bez parçasına döküp suyunu çıkartarak şeker ekleyip yarıya ininceye kadar kaynatınız. Elde edilen sıvıyı bir bardağa dökünüz ve birkaç kaşık su ekleyerek karıştırdıktan sonra günde iki veya üç defa içiniz.

Reçete: Her gün soğan suyunu sütle karıştırıp içiniz.

Reçete: Her gün iki diş sarımsağı bir fincan sütle kaynatıp sıcak sıcak içiniz.

Reçete: Bir adet şalgamı ortasından oyup şeker dökerek bir süre bekleyiniz ve sulandıktan sonra elde edilen şekerli suyu içiniz.

Reçete: Her saatte bir kez bir bardak portakal suyuna biraz limon suyu karıştırıp içiniz. Bu süre içinde et, yağlı yiyecekler, pirinç, patates ve yumurtadan tamamen uzak durunuz. İsteğe bağlı olarak başka bir tedavi amacıyla bir miktar balı suya karıştırıp içebilirsiniz. Bu reçeteye tam olarak düzelene kadar devam ediniz.

Reçete: Sarı taş yoncası meyvesini anason, incir, zufa çiçeği, çemen otu ve menekşe çiçeğiyle kaynatınız ve elde edilen sıvıya ufalanmış akasya sakızını ilave ediniz ve süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Meyan kökü özü pudrası ve anason pudrasını eşit oranda karıştırıp otuz gün boyunca günde üç kez her yemek sonrası bir çay kaşığı miktarınca suyla tüketiniz.

Reçete: Meyan kökü özü pudrasını şeker ve bir miktar suyla katılaşana kadar kaynatınız. Elde edilen karışım soğuduktan sonra tespih tanesi büyüklüğünde hap yapıp bir kapta saklayınız. Elde ettiğiniz bu haplardan birisini düzenli olarak ağzınıza alıp bitene kadar bekleyiniz. Veya küçük paket şeklinde ambalajlanan doğal salça sosunu ağzınıza alıp bitene kadar bekleyiniz.

Reçete: Yedi miskal üzerliği bir bardak suda kaynatıp süzdükten sonra susam yağı veya balla karıştırınız ve bir ay boyunca tüketiniz.

Reçete: Sinameki, akasya sakızı, kitre, adaçayı tohumu, beyaz keten tohumu, nişasta, kuduz otu, ayva çekirdeği, fesleğen tohumu şerbeti, asur erik, sarı halile kabuğu, siyah halile kabuğu, kabuğu soyulmuş amla, ravent, sinameki, gül, şeytan teresi selam otu, sirkengebin, beyaz hatmi çiçeği, ebegümeci, menekşe çiçeği, ağaç kavunu, haşhaş, güveyfeneri, köpek üzümü, damla sakızı, meyan kökü özütü, günlük, haşhaş tohumu, semizotu, kişniş, marul tohumu ve hindiba tohumu; bunların her birisinden bir miskal alıp karıştırdıktan sonra dövünüz ve elde edilen karışımı suyla hamur haline getirilip nohut büyüklüğünde hap yapınız. Sabah, öğlen ve akşam olmak üzere günde üç kez bu haplardan iki adat tüketiniz.

Reçete: On gram menekşe çiçeği, beş gram engerekotu, on gram venüssaçı, beş gram zufa otu, on beş gram kabak çiçeği ve otuz gram terencebini kaynatıp süzünüz ve aç karnına üç öğün tüketiniz.

Reçete: Menekşe çiçeği suyu, taze kabak çekirdeği içi, sinirli ottan elde edilen yapışkanımsı sıvı ve karpuz suyunu birlikte veya bunlardan her birisini ayrı olarak göğüs ve bedenin iki yanına sürünüz.

Reçete: Beş gram okaliptüs yaprağı, beş gram zufa otu, beş gram menekşe çiçeği, beş gram lotus çiçeği[72], beş gram ebegümeci çiçeği, beş gram turna yeşimi, beş gram mısır püskülü ve beş gram deve dikeni şekerini[73] karıştırıp kaynattıktan sonra süzünüz ve elde dilen suyu üç gün boyunca sabah tüketiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere ağaç kavunu tohumu, köpek üzümü tohumu[74], demir dikeni tohumu, menekşe çiçeği tohumu ve amarat tohumunu[75] kaynatıp süzdükten sonra beş miskal ufalanmış deve dikeni şekerini elde edilen karışıma ekleyerek zamana yayıp tüketiniz.

Reçete: Bir diş kabuğu soyulmuş sarımsak, bir avuç yemiş ve her birisinden bir avuç olmak üzere lavanta çiçeği, maydanoz çiçeği, kadife çiçeği[76], adaçayı ve kekiği karıştırıp güzelce ufalayınız. Sonra bu karışımı on litre kaynamış suya atıp demleyiniz ve üç veya dört saat dinlendiriniz. Sonra ısıtınız ve el ve ayakları bu suyla yıkayınız. Bu reçete hastalığı iyileştirici değil, ağrı krizini sakinleştiricidir.

Birinci yemek: Buğday unu, bir miktar mercimek ve ıspanak veya şeker pancarı yaprağıyla yapılan aşı, omaç yapıp yiyiniz.

İkinci yemek: Arpa, kişniş, kabak, badem yağıyla kabak, sinirli ottan elde edilen yapışkanımsı sıvı, şeker ve rafadan yumurta.

Ayrıca sigara dumanı, toz toprak, soğuk ve soğuk suyla yıkanmaktan kaçınınız ve daha çok aşağıdaki yiyeceklerden yararlanınız:

Tatlı nar suyu, portakal, havuç suyu, çilek, kiraz, Akdeniz tatlı laymı[77], salatalık çekirdeği, sarı havuç, elma, balla birlikte rendelenmiş kırmızı elma, ayva suyu, süt, soğan, karaturp, pırasa, pişmiş marul, kişnişle birlikte yapılan kabak aşı, yaprak soğanla birlikte arpa aşı, yabani sarımsak[78], kereviz, ısırgan[79] demlemesi suyu, balla birlikte çemen otu dövmesi, damla

---

72-Bilimsel adı: Nymphaea. Nilüfer olarak da bilinir.
73-Bilimsel adı: Echinops.
74-Bilimsel adı: Solanum nigrum.
75-Bilimsel adı: Amaranthus.
76-Bilimsel adı: Tagetes.
77-Bilimsel adı: Citrus limetta. Tatlı limon olarak da bilinir.
78-Bilimsel adı: Allium ursinum.
79-Bilimsel adı: Urtica.

sakızıyla birlikte nene yaprağı, ıspanak, fesleğen, nane, yarpuz, dereotu, sarımsak çorbası, buğday filizi, sarı kantaron çiçeği[80], berberis şerbeti, iğde şerbeti, kedi otu demlemesi suyu, koyun paçası, deve dikeni şekeri, az miktarda acı badem ile nişasta, dağ muşmulası[81], hindiba tohumu demlemesi, meyan kökü özütü, kaynatılmış şalgam, ayva şerbeti, demirhindi[82], çemen otuyla birlikte venüssaçı demlemesi, demlenmiş kahve suyu, bal eşliğinde sıcak mizaçlı sirke ve kişniş tohumu demlemesinin suyu.

80-Bilimsel adı: Hypericum perforatum.
81-Bilimsel adı: Cotoneaster.
82-Bilimsel adı: Tamarindus indica.

ÇİÇEK HASTALIĞI

Çiçek hastalığı tıbbi gözetim altında olması gereken zor bir hastalıktır. Hastanede ve bulaşıcı hastalıklar bölümünde tedavi edilmesi daha iyidir. Çiçek hastalığının önlenmesi bu hastalığın özel aşısı aracılığıyla gerçekleşir. Çocuklara (ilk yaşlarda) çiçek aşısı yapılması ve sonra aralıklarla bunun tekrarlanması gerekir.

Hastalığın belirtileri: Çiçek hastalığı ilk etapta şiddetli ateşle kendini gösterir. Aynı şekilde omurga bölgesinde ağrı ve sonra deri yüzeyinde ince kabarcıklar şeklinde kendini gösterir. Bu kabarcıkların kuruması ve kurumuş deri yüzeylerinin dökülmesinden sonra döküntü izleri her zaman deride kalır.

Çiçek Hastalığının Tedavisinde Etkili Yiyecek ve İçecekler

1. Nar suyu
2. Demirhindi suyu
3. Limon suyu
4. Dağ muşmulası
5. Ravent şerbeti
6. Berberis şerbeti

Ayrıca gerekli ölçüde dinlenmek son derece etkilidir.

Suçiçeği

Çiçek hastalığı ve suçiçeği hastalığı iki ayrı hastalıktır. Bunlardan birine yakalanmak, bir diğerine yakalanmama sebebi değildir. Aynı şekilde çiçek aşısı olan çocuklar suçiçeği hastalığına yakalanmaktan korunmuş

olmazlar. Suçiçeğinin belirtileri ilk etapta küçük kırmızı lekelerin oluşması ve akabinde yüz, sırt ve iki yan bölgede sulu kabarcıkların ortaya çıkmasıyla kendini gösterir. Suçiçeği son derece bulaşıcı olup bu hastalığa yakalanan çocuğun annesi çocuk tamamen iyileşene kadar evde yatırması gerekir. Zira böyle yapılmaması durumunda diğer çocuklara da geçebileceği gibi çocuk için birtakım sorunların ortaya çıkmasına da sebep olabilir.

Suçiçeği, bu hastalığa bulaşmış çocukla yakın temasa girilmesi durumunda bulaşır. Başkalarının bu hastalığa yakalanmasının önünün alınması için hasta çocuğun kıyafetlerinin ve yemek yediği ve su içtiği şahsi eşyalarının diğer fertlerden ayrılması gerekir. Aynı şekilde yemek esnasında onunla aynı sofrada oturulmaması gerekir.

Tedavi:

Suçiçeğinin tedavisi çok basittir. Tedavisi çok zor ve uzun olan çiçek hastalığının tersine bu hastalık o kadar sorunlu değildir. Hastanın hastalığının sonuna kadar kızartma, kokulu yiyecekler, et, yağlı yiyecekler, acı, ekşi ve baharatlardan perhiz etmesi gerekir. Hastaya limon şerbeti, karpuz suyu, karnıyarık otu suyu, ayva çekirdeği ve deliotunun kaynatmasından elde edilen yapışkanımsı sıvı, dağ muşmulası, maş ve kişniş aşı ve benzeri yiyecekler verilmelidir. Hastalık sonrası bedenin güçlendirilmesi için elma suyu, ayva, armut ve komposto verilmelidir. Çocuğun yatağı sıcak olmalı ve özellikle böbrek bölgeleri çok sıcak tutulmalıdır. Ayrıca aşağıdaki tavsiyeler son derece faydalıdır:

1. Cilt yüzeyinde oluşan kabarcıkların koparılmasından sakınılmalıdır, zira bunların izi deride ömür boyu kalır.

2. Hastaların tedavisi için yirmi bir gün boyunca her gün aç karnına menekşe şerbeti veya şahtere[1] distilatı[2] veya hünnap kaynatması veya bunların hepsinin karışımını tüketmesi çok uygundur.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere köpek üzümü, sinameke (sinameki), hatmi tohumu, şahtere otu, asur erik, sarı halile kabuğu, loğusa otu ve gül; yirmi gram gebre otu[3] kökü ve elli gram hindiba kökü. Bu

1-Bilimsel adı: Fumaria officinalis.

2-Katı veya sıvı haldeki bir maddenin ısıtılarak içindeki gaz veya uçucu bileşiklerin ayrıştırılması ve bunların soğuk bir yüzeyle temas ettirilip yeniden sıvı hale dönüştürülmesi ile elde edilen madde. Farsçada arak ve Türkçe dilinde damıtma anlamındadır.

3-Bilimsel adı: Capparis spinosa.

bitkilerin hepsini karıştırıp yarım dövdükten sonra eşit oranda yirmiye bölünüz ve sabah ve akşam bir kısmını kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Beş gram hint keneviri[4], beş gram akgünlük[5] ve beş gram geven otunu[6] yumuşakça ufalayınız ve sonra beş gram mum eşliğinde (ağda veya balmumu) elli gram gül yağıyla karıştırıp kıvam alıncaya kadar ateşte bekletiniz. Elde ettiğiniz bu karışımı masaj yapmak için kullanınız.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere venüssaçı, asur erik ve beyaz hatmi çiçeği; yirmi gram mercanköşk, otuz gram hindiba kökü, otuz gram hindiba yaprağı, otuz gram hindiba tohumu ve ejder otu; her birisinden kırk gram olmak üzere meyan kökü pudrası, sarı taş yoncası tohumu, demir dikeni, zambak kökü. Sayılan bu bitkilerin tamamını yarım dövünüz ve yirmi eşit parçaya ayırdıktan sonra her bir parçayı bir buçuk su bardağı su ile ıslatınız. Sabah bu suyu kaynatınız. Sonra süzgeçten geçiriniz ve elde edilen suyu içiniz. Keza bu karışımın posasını tekrar ıslatıp kaynatınız ve süzdükten sonra içiniz.

4-Bilimsel adı: Cannabis sativa.
5-Bilimsel adı: Boswellia serrata.
6-Bilimsel adı: Astragalus sarcocolla.

EGZAMA

Egzama deri hastalıklarından biri olup derinin zararlı kışkırtıcılar karşındaki tepkisidir. Asıl itibarıyla daha çok derinin mahiyetine ve hastaya bağlı olup çeşitli şekillerde kendini gösteren alerjik bir fenomendir.

Egzamanın Sebepleri ve Etkenleri

A. Sinirlenmek
B. Güçlü kimyevi maddelerin kullanılmasının etkisi
C. Diyabet (Şeker hastalığı)
D. Suni bez parçaları, tentür, makyaj malzemeleri ve buna benzer maddelere karşı hassasiyet
E. Mantar ve bakteriler vesilesiyle deri iltihaplanmaları
F. Çok fazla kaşıntı ve deri aşınmasının etkisi
G. Genetik egzama

Tedavi, kaşıntıya sebep olan ikincil iltihabın önünü alacaktır.

İlk etapta kırmızı taneler eşliğinde deri yüzeyinde küçük sivilceler çıkar. Sivilceler patlar ve sarı renkli yapışkanımsı sıvı, deriyi kaplar. Bu süreçte şiddetli bölgesel kaşıntılar ortaya çıkabilir. Bölgenin kaşınması yara ve ikincil iltihapları akabinde getirir. İki yanak, alın, baş ve boyun derisi, kolun ön kısmı ve bacak arkaları bu hastalığın kendini gösterdiği bölgelerdir.

Tedavi:

Tedavi nispeten zordur, zira her zaman bu hastalığa yakalanan kişinin hassasiyetinin temel sebebini bulmak kolay değildir. Dolayısıyla ilk etapta hastanın hassasiyet etkeninin bulunması gerekir. Zaman zaman son derece çirkin olabilecek deri etkileşiminin önünün alınması için mümkün olduğunca yemeklerde kimyevi maddelerin kullanılmaması, makyajda suni maddelerden kaçınılması ve aynı şekilde petrol ürününden elde edilen

yıkama maddelerinden uzak durulması gerekir. Çünkü laktik asit egzama etkisiyle kanda fazlalaşır. Sadır otu[1], ağaç kavunu tohumu, deliotu tohumu ve keten tohumu gibi yapışkanımsı sıvı içeren bitki vitaminlerinden yararlanılması etkilidir.

Egzama hastasının yemekleri şunlar olmalıdır: Sarımsak, havuç, marul, soğan ve meyvelerden ise üzüm.

Aynı şekilde hindiba, ısırgan otu, pırasa ve yabani pırasa[2] gibi kan temizleyici yeşillikler devamlı olarak tüketilmelidir.

Hindiba yaprağı veya kökü: Egzamanın tedavisinde en iyi bitkilerden birisidir. Beş gram hindiba yaprağı veya kökünü bir fincan kaynar suda demleyip içiniz.

Yabani menekşe[3]: Derisi üzerinde küçük sivilce şeklinde kendini gösteren çocuklar için yabani menekşe demlemesi son derece faydalıdır.

Pıtrak yaprağı[4]: Egzamanın yıkanması için faydalı bir üründür. On gram pıtrak yaprağı veya kökünü bir litre suda yarım saat kaynatınız ve elde edilen sıvıyla egzamalı bölgeleri yıkayınız.

Adi alıç[5]: Egzama yarasının yıkanması için faydalı bitkilerdendir. Kekik, biberiye[6] ve adaçayını yarayı yıkayacağınız suya dökünüz veya demlemesini bedeninize sürünüz. Yapacağınız bu işlem derinizin sağlıklı kalmasına sebep olacaktır.

Kuru ciltler için tatlı badem yağı kullanılırdı. Özellikle çocuğun şişen yara bölgesi kaşıntı ve yanıklık olmasın diye tatlı badem yağıyla yağlanırdı.

Beyaz hatmi çiçeği suyu: Egzamanın giderilmesinde faydalı ve etkilidir.

Şahtere: Şahtere suyu veya distilatının (damıtılmış su) günde iki veya üç çay bardağı tüketilmesi derideki her türlü kaşıntıyı giderir.

Hindiba: Cilt hastalıklarına yakalanan kimseler hindiba kökü kaynatmasından yararlanırlarsa hızla şifa bulduklarını göreceklerdir.

1-Bilimsel adı: Descurainia sophia.
2-Bilimsel adı: Allium ampeloprasum L.
3-Bilimsel adı: Viola odorata.
4-Bilimsel adı: Arctium lappa. Diğer isimleri: Dulkarıgömleği ve Hanımyaması.
5-Bilimsel adı: Crataegus monogyna.
6-Bilimsel adı: Rosmarinus officinalis.

Nane: Nane kendisine has esans ve özel kokusu sebebiyle güçlü bir mikrop öldürücüdür.

Taze fasulye: A ve C vitaminiyle doludur. Taze fasulyenin yiyecek değeri azdır, ancak mizacı serin ve soğuktur. İdrar söktürücü olduğu için egzamaya yakalanan şahısların ve sevda mizaçlı kimselerin kullanması önerilir.

Ceviz yaprağı: Dalından taze koparılmış ceviz yaprağı kaynatması egzama için faydalıdır.

Lavanta: Kuru egzamaya yakalanan kimseler kendilerini lavanta çiçeğiyle tedavi edebilirler. Otuz veya kırk gram lavanta çiçeğini yarım litre zeytinyağının olduğu kaba dökünüz ve çok sıcak benmari kabına bırakıp iki saat beklettikten sonra alıp bir gece kendi haline bırakınız. Sonra temiz bir bez parçasıyla bu yağı egzamalı bölgeye sürünüz.

Madımak: Madımak sütü kan temizleyicidir ve madımak kaynatması ise ağır ve uzun süreli egzamayı kökünden kurutur.

Aynısefa çiçeği[7]**:** Aynısefa çiçeği veya yaprağı demlemesi egzamanın giderilmesinde faydalıdır. Keza aynısefa çiçeği yıkama için de kullanılır.

Limon suyu: Limon suyu güçlü bir kan temizleyicidir ve egzama hastaları için tavsiye edilir.

Havuç: Rendelenmiş havucu temiz bir bez parçasına koyup egzama bölgesi üzerine bırakınız.

Kabak yaprağı: Taze kabaktan veya kabağın yaprağından yapılan pomatlar deri yüzeyindeki egzama ve kısmi kaşıntıları yatıştırır.

Patates: Rendelenmiş taze ham patatesin zeytinyağıyla karıştırılmasından elde edilen pomat egzama hastaları için çok iyidir.

Salatalık: Salatalık suyu kaşıntı ve uyuzluk hastalığı için kullanılır.

Sadır otu: Her gün sadır otu şerbeti içiniz.

Koruk: Yeşillik malzemesi kişniş ve şeker pancarı yaprağı olan koruk suyu aşı egzama hastalığı için son derece faydalıdır.

Tavsiye: Yünlü ve plastik elbiseden kaçınınız. Elbiseniz keten ve pamuktan olmalıdır. Sakız çiğnemekten, çerezden, ıspanaktan, kokulandırılmış yiyecek ve kızartmalar başta olmak üzere demir içeren yiyeceklerden sakınınız.

7-Bilimsel adı: Calendula officinalis.

Ellerdeki Egzama

Ellerdeki egzama kalıcı, çok daha acı verici ve çok daha olumsuz olabilir. Aşağıda değinilecek noktalar ellerdeki egzamanın kontrol edilmesi ve tedavisinde yardımcı olabilir:

1- Ellerinizi uzun süreli olarak suya sokmaktan kaçınınız. Mümkün olduğu ölçüde yıkamadan korunmak için plastik eldivenin içinde pamuk eldivenden istifade ediniz.

2- Temizlik yapmadan önce eldiven giyerek veya krem kullanarak ellerinizi koruyunuz. Bahçıvanlık veya ev tamiratı işlerinde veya tahriş edici maddelerle karşılaşılması halinde kendinizi koruyunuz.

3- Temizleyici ve kimyevi maddelere el sürmeden önce bu maddelerin deriye zarar vermesinin önünün alınması için yüzüklerinizi çıkartınız.

4- Derinin nemlendirilmesi için sıkça nemlendirici krem kullanınız ve ellerinizi yumuşak sabunlarla veya sedirle yıkayınız.

5- Ev işlerine başlamadan önce koruyucu kremden istifade edilmesi tahriş edici temizlik maddelerin deriye temas etmesine engel olabilir. Cilt yumuşatıcı kremler, eller yıkandıktan sonra sürülmelidir.

6- Egzama etkilerinin görülmeye başladığı anlarda kişi kanını temizleye başlarsa ve yumurta, yağlı yiyecekler, bekletilmiş et, soğan ve yaprak soğan yemekten sakınırsa hastalık yayılmayacaktır. Sayılan bu yiyeceklerin yerine marul, semizotu ve kişniş gibi soğuk mizaçlı yiyecekleri tüketirse hastalık geçecek ve etkileri de ortadan kalkacaktır. Dolayısıyla hastalığın ilk aşamalarında önü alınmalıdır.

İlk günlerde egzamaya sebep olan şey kesilmez ve önü alınmazsa veya hafife alınırsa hasta kendisini, ailesini ve hatta masum çocukları ve toplumu bu hastalığa müptela edebilir. Bu durumda her ne kadar tedavi yolu tutulsa da bazen etkili olmayabilir ve şahıs ömrünün sonuna kadar bu hastalığa müptela olabilir. Egzamanın göstergeleri kesintisiz kaşıntılar ve akabinde ateş ve çeşitli bölgelerin kaşınmasıdır. Bazen tıpkı başın kepeklenen kısmının kepek atması gibidir ve boyun arkası, baş, dizler, kolların alt kısmı, bacaklar, hayaların iki tarafı, ellerin üstü ve parmak aralarında yer alır. İlk günlerde iki veya üç gün peş peşe koruk aşı yenilirse hasta tamamen iyileşir. Öyle ki hasta egzama ve uyuz hastalığına yakalanıp yakalanmadığından şüphe eder. Hâlbuki ilk günden itibaren sevda mizacının başlangıcıydı ve koruk aşı yenilmesi etkisiyle bedenin harareti azaldı, kan

temizlendi, dört hılt düzene girdi, sindirim sistemi iyileşti, mide salgısı düzeldi ve hastalık sönmeye yüz tutup ortadan kayboldu. Her hâlükârda insanın, tedavisi çok zor olan bu tür hastalıklara müptela olmaması için kendine dikkat emesi gerekir, aksi takdirde pişmanlığa ve pişmanlık da perişanlığa sebep olacaktır. Dolayısıyla gerçek anlamdaki ilaç, hastalık öncesidir.

Sarhoş edici alkollü içeceklerden ve hurma, üzüm, ceviz içi, yaprak soğan, yumurta, kaymaklı ekmek, tahin, tatlı sıvı içecekler, helva ve benzeri yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Keza biber, karanfil, zencefil, tarçın ve Hindistan cevizi pudrası gibi baharatlardan ve tatlı ve muhallebi türlerinden kaçınılması gerekir.

Çok su tüketilmesi de bedeni ağırlaştırır ve mideyi rahatsız eder. Ayrıca haddinden fazla her türlü baharatı kullanmak böbrekleri tembelleştirir, karaciğerin faaliyetini düzensizleştirir ve bedenin temizleyici sistemini durdurarak insanı bu tür hastalıklara duçar eder. Sayılan yiyecek ve içeceklerin yerine koruk suyu, demirhindi, hünnap, keş, portakal, yoğurt, Akdeniz tatlı laymı (tatlı limon), ekşi limon, mandalina, bergamot[8], turunç[9], ahududu, sarıçalı, sarıçalı suyu, hindiba, semizotu, kişniş, marul ve benzeri yiyecekleri tüketmekten hastalığın kendini göstermesi anında kesinlikle gaflet etmeyiniz. Birtakım yiyeceklerle kanınızı temizleyemediyseniz bir ila üç kez hacamat yapılmasının da sakıncası yoktur.

Egzamanın tamamen kök salmadığı ilk günlerde hastalıklı bölgeleri yoğurt ve sedirle günde üç kez yıkayınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Bir ölçek turşe çiçeği[10], dört ölçek sedir, dört ölçek hatmi çiçeği ve üç ölçek ravent çiçeğini yumuşakça ufalayınız. Bunların her birini yoğurtla karıştırınız ve günde üç veya dört kez egzama bölgesini bu karışımla yıkayınız.

Reçete: Beş gram alıcın kırmızı çiçeğini on gram mavikantaron çiçeği[11] on gram papatya çiçeği, on gram lavanta çiçeği, on gram malva kökü ve bir avuç gül taçyaprağıyla birlikte bir litre suya atarak yirmi dört saat bekletiniz ve sonra yıkama suyu olarak kullanınız.

8-Bilimsel adı: Citrus bergamia.
9-Bilimsel adı: Citrus × aurantium.
10-Bilimsel adı: Rumex vesicarius. Arapça adı hammaz çiçeği.
11-Bilimsel adı: Centaurea cyanus.

Reçete: Enginar[12], andız otu[13] gül ve yaprağı, löşlek yaprağı[14], düğü çiçeği yaprağı[15], yarı kurutulmuş kırlangıç otu yaprağı[16], katırtırnağı çiçeği[17], lavanta ve kuru veya taze ısırgan otu yaprağı.[18] Bu bitkilerin demlenmesi veya ıslatılmasıyla elde edilen suyla sabah ve akşam el ve ayaklarınızı yıkayınız.

Reçete: Kuru karpuz kabuğuyla hünnabı ve eşit miktarda ufalanmış hindiba ve semizotu tohumunu yoğurtla karıştırınız ve deri üzerine sürünüz.

Reçete: Hünnap yaprağı, hindiba yaprağı, söğüt yaprağı, demirhindi yaprağı veya çiçeği ve hatmi çiçeğini eşit miktarda karıştırıp inek yoğurduyla hamur haline getiriniz ve günde dört kez cildinize sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere salatalık tohumu, semizotu tohumu, hindiba tohumu, marul tohumu ve sedir tohumunu uflayınız ve yoğurtla hamur yaptıktan sonra sabah, öğlen, ikindi, akşamın ilk vakitlerinde ve akşamın son vakitlerinde egzama bölgelerine sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere altın yağmur sinamekisi tohumu, acı sadır otu, demir dikeni, sedir, sodyum bikarbonat ve hatmi çiçeğini yumuşakça ufalayınız ve yoğurtla karıştırarak her gün üç ila beş kez egzamalı bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisi on beş gram olmak üzere çinko oksit[19], borik asit, gliserin, talk pudrası ve kaynamış suyu karıştırıp egzama yaraları üzerine sürünüz.

Reçete: Beş gram hidroklorik asidi iki yüz gram kaynamış suyla karıştırınız ve sonra pamuğu bu karışıma batırarak egzama bölgelerinin üstüne sürünüz.

Reçete: Yirmi gram talk pudrası, kırk gram dermatol tozu ve beş gram borik asit pudrasını karıştırıp elde edilen pudrayı egzama üstüne saçınız.

12-Bilimsel adı: Cynara scolymus.

13-Bilimsel adı: Inula helenium.

14-Bilimsel adı: Arctium.

15-Bilimsel adı: Rununculus acris.

16-Bilimsel adı: Chelidonium majus.

17-Bilimsel adı: spartium junceum.

18-Bilimsel adı: Urtica.

19-Kimyasal Adı: Beyaz çinko, calamine.

Reçete: İki gram çinko oksit, yüzde üç santigram bakır sülfat, yüzde beş santigram çinko sülfat, yüz gram vazelin ve otuz gram lanolini (yün mumu) karıştırıp egzama üzerine birkaç kez sürünüz.

Reçete: On gram nişasta ve on gram talk pudrasını karıştırıp egzama üzerine sürünüz.

Reçete: On iki gram bakır sülfat, otuz beş gram çinko sülfat, altı gram kafur, üç gram safran tozu ve on beş gram kaynatılmış veya damıtılmış suyu karıştırınız ve yaralar üzerine tampon yapınız, zira son derece faydalıdır.

Reçete: İki miskal şahtere ve iki miskal yarpuz kökünü kaynatıp çay yerine bu sıvıyı içiniz.

Reçete: Her gün bir çay bardağı sadır otu içiniz.

Reçete: Dört miskal kükürt, bir miskal bakır sülfat ve sekiz miskal kınayı yumuşakça ufalayınız sonra bunların tamamını bir adet yumurta sarısıyla karıştırınız. Bu karışıma bir miktar inek tereyağı ekleyiniz ve günde üç kez egzama bölgelerine sürünüz.

Reçete: Beş gram sarı kükürdü yumuşakça ufalayınız ve otuz gram susam yağıyla karıştırıp tortu kalmayana dek çırpınız ve her gün egzama yaralarına sürünüz.

Reçete: Büyük bir adet narı küçük parçalara bölüp tamamen eriyip hamur haline gelinceye kadar sirkeyle pişiriniz. (Yirmi beş gram kabak çekirdeği, yirmi beş gram salatalık çekirdeği ve yirmi beş gram kantalup tohumu; beş gram beyaz şap ve beş gram sarı kükürt; on gram sarı halile ve on gram meşe elması) Önce sayılan çekirdek ve tohumları ufalayınız ve sonra diğerleriyle karıştırıp bunların tamamını nar hamuruna ekleyiniz ve egzama bölgesine sürünüz.

Reçete: Ilgın ağacı kökünü yumuşakça ufalayınız sonra tavuk iç yağıyla karıştırıp yara üzerine sürünüz.

Reçete: Civanperçemi kökünü kaynatınız ve günde birkaç kez egzama bölgesine sürünüz.

Reçete: Beş gram ruşur taşı ve beş gram sarı kükürdü bir bardak limon suyuna karıştırınız ve sonra bir miktar sirke ekleyerek yaralı bölgelere uygulayınız.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere tıbbi sarısabır[20], malloağacı[21], kına, bakır sülfat[22], bakır talaşı ve guggul ağacını[23] sirkeye atıp karıştırınız ve yaralı bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olacak şekilde ruşur taşı, kurşun tetra oksit, kurşun monoksit ve şapı limon suyuyla karıştırınız ve sonra bir miktar bal ve zeytinyağı ekleyerek egzama bölgesine uygulayınız.

Reçete: Demirhindiba kabuğunu suyla hamur haline getirip egzama üzerine sürünüz.

Reçete: Bir miktar yandırılmış tütünü yoğurtla karıştırıp bölgeye uygulayınız.

Reçete: Beş gram bakır sülfatı bir bardak gül suyunda ıslatınız. Sonra beş gram bal mumuyla karıştırınız veya bakır sülfatı yumuşakça ufalayınız ve balmumu ve susam yağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Ilgın ağacı yağını veya arpa yağını veya Hindistan cevizi yağını veya Hindistan cevizi distilatını egzamalı bölgeye sürünüz.

Reçete: Hatmi çiçeğini ufalayınız ve sedirle karıştırıp bölgeye uygulayınız.

Reçete: Sandal, Hindistan cevizi, kükürt ve yaş mazıyı yumuşakça ufalayınız ve sonra limon suyuyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Eşit ölçüde ajavan kimyonu[24]ve nohudu yumuşakça ufalayınız ve sonra hamur haline getirerek bölgeye sürünüz.

Reçete: Kastor yaprağını[25] dövünüz ve suyla karıştırarak yaralar iyileşene kadar sürekli bölgeye sürünüz.

Reçete: Sarımsağı dövünüz ve mazı suyuyla karıştırıp bölgeye sürünüz ve biraz bekledikten sonra bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Yumuşakça ufalanmış şahtereyi beş gram kına ve iki buçuk gram yeşil ve kokulu şapla karıştırıp bir fincan yoğurtla karıştırarak bölgeye uygulayınız.

20-Bilimsel adı: Aloe vera.

21-Bilimsel adı: Mallotus philippinensis.

22-Küprik sülfat olarak da bilinir.

23-Bilimsel adı: Commiphora wightii.

24-Bilimsel adı: Trachyspermum.

25-Bilimsel adı: Ricinus communis.

Reçete: Bunlardan herhangi birini egzamalı bölgeye sürünüz: Dövülmüş mazı ve sirkeyi. Dövülmüş kuzukulağı yaprak ve kökü ve sirkeyi. Siyah ve beyaz çöpleme[26] ve sirkeyi. Hardal ve sirkeyi. Ravent ve sirkeyi. Ufalanmış demirhindi tohumu ve limon suyunu. Cedvar[27] ve limon suyunu (ya da koruk suyu veya sirke). Salvia tohumu ve sirkeyi. Demir talaşı ve sirkeyi. Bakır sülfat ve sirkeyi. Bakır talaşı ve sirkeyi. Turp yağını. Acı badem yağını. Ceviz yağını. Sandarak yağını[28]. Gelincik çiçeği yağını. Buğday distilatını. Arpa yağını veya arpa distilatını. Ilgın çubuğu yağını veya ılgın çubuğu distilatını bölge üzerine sürünüz.

Hatırlatılması gerekir ki egzama ve uyuz hastalığına yakalananların yünlü, naylon ve uzun elbise giyinmekten kaçınmaları gerekir. Söz konusu hastaların giyecekleri keten ve pamuklu olması gerekir. Keza alkollü ve gazlı içeceklerden, sakız çiğnemekten, çerezden ve özellikle ıspanak ve yaprak soğanı gibi demir içeren yeşilliklerden, kızarmalardan, tuzdan, sirkeden ve soğandan uzak durmaları ve bedeni sabun, deterjan ve asit içerikli maddelerden korumaları gerekir.

26-Bilimsel adı: Helleborus. Noel gülü ve çocukluğum çiçeği olarak da bilinir.
27-Bilimsel adı: Curcuma zedoaria.
28-Bilimsel adı: Tetraclinis articulata.

İSHAL VE KANLI İSHAL

İshalin kısımları şunlardan ibarettir:

A- Akut İshal:

1. Antibiyotik kullanımında aşırıya gidilmesiyle bağırsağın doğal bölgesinin imha olmasıyla sonuçlanan ishale akut ishal denir.

2. Alerji: Örneğin ürtiker ve kolik eşliğindeki ishaldir.

3. Yetişkin insanlarda daha ziyade yemeğe dayalı iltihaplanmalardır. Çocuklarda ise mide ve bağırsak şişkinliği veya diş çıkarma anlarında görülür.

4. Cıva tuzları etkisiyle zehirlenme örneğinde olduğu gibi yiyecek dışı zehirlenme ile olan ishal.

5. Sinirsel kaynaklı ishal. Genelde gece uyanık kalmanın etkisiyle ve yaşanan bazı olaylar sonucu bir sonraki gün ortaya çıkacak -birtakım heyecan gibi duyguların yarattığı- ishal.

B- Kronik (Uzun Süreli) İshal:

Bu tür ishallerin sebepleri:

Sindirim sistemindeki uzuvsal bozukluk, tümör, polip, kanser, ülseratif kolit, pankreas tümür, kolit, crohn hastalığı, parazit kaynaklı enfeksiyonlar, sinirsel bozukluklar ve bağırsak tüberkülozu.

Açıklama: Kronik ishal küçük bağırsağın kısaltılmasıyla sonuçlanan ameliyatlara sebebiyet verebilir. Bilindiği gibi insanın bağırsaklarında özellikle basil olmak üzere çeşitli türlerde bakteri ve mikrop vardır. Bu mikroplar belirli ölçüyü geçmemesi halinde faydalıdır. Bu mikroplar K ve B vitamini gibi vitaminlerin bazı yapısallıklarına yardımcı olur.

Mide ve bağırsak asidinin incelmesi veya uzun süreli kabızlık gibi çeşitli sebeplerle mikropların sayısının çoğaldığı veya hastalık oluşturucu güce sahip olduğu zamanlarda atık üretimi başlar. Bu durumda ishal, kusma ve şiddetli karın ağrısı gibi yan etkilere sebep olur ve hatta bağırsaklardan -özellikle böbrekler olmak üzere- bedenin başka kısımlarına sirayet eder.

Günlük su tüketiminin arttığı yaz mevsiminde midenin asidi incelir ve mide asidi ve sindirim sistemindeki diğer salgılar midedeki mikroplara gelişim süresi tanır ve onları güçlendirir.

Fazla su içmeyen veya en azından az su tüketip süt içen ve özellikle meyveden yararlanmayan kimselerin, doğal olarak bağırsaklarında mikrop gelişimi yoktur. Elbette kulak ve boğaz ağrısı olan veya hazmı zor olan kuru süt tüketen çocuklar için aynı şey söylenemez.

İshalin Belirtileri

Sıvı şeklinde sık sık dışkılama, göbek üstündeki karın bölgesinde ve bağırsaklarda ağrı, dışkının sarı olması, karnın guruldaması, dışkılama esnasında makat bölgesinin yanması, dil kuruluğu, ağız acılığı, hazmedilmemiş yiyeceğin boşaltılması ve balgamın kendini göstermesi ishalin belirtilerindendir.

Kanlı ishalde yukarıda sayılan alametlere ek olarak dışkı atımı kanlı ve suyla karışıktır. Kanlı ishalde en önemli alamet bağırsak ağrısı ve bağırsaklardan gelen seslerdir.

Tedavi:

Çok genel olarak ishalin temel tedavisi bedende eksilen suyun telafi edilmesidir. Hastalığın kesilmesi için birkaç gün sabahları bir fincan demli çay içiniz. Su içmek istiyorsanız önceden kaynatıp bir kaba koyduğunuz suyu tüketiniz.

Dikkat ediniz, kanlı ishal bulaşıcı olabilir. Hastanın elleri kirlenebilir ve kirli ellerle yiyecek ve yeşilliklere dokunarak başka kimselere bulaştırabilir.

Keza yeşillik yetiştirilmesinde gübre şeklinde istifade edilen insan atıkları yıkadığınızı zannettiğiniz yeşilliklere bulaşabilir. Dolayısıyla yeşillik ve meyvelerin yıkanmasına son derece dikkat etmek gerekir.

Meşe palamudu: Meşe palamudunu kavurup[1] ufalayınız ve nebat[2] eşliğinde suya döküp tüketiniz.

Haşhaş: Haşhaş tanesini güzelce ufalayıp nebatla birlikte tüketiniz.

Kültür kızılcık: Kültür kızılcığını kaynatıp demleyiniz ve sonra süzerek içiniz.

Elma yaprağı: Elma yaprağını ıslatınız ve sonra kaynatıp on dakika demlenmeye bırakınız ve balla tatlandırarak içiniz.

Kiraz: Bağırsaklardaki buharlanmalar üzerinde dezenfekte etkisine sahip olup normal ishal ve keza kanlı ishalde de faydalıdır.

Ayva: Bir adet ayvayı üçe dörde bölünüz ve bir litre suda yirmi dakika kaynatınız. Bu yolla elde edilen içecek uzun süreli ishal için son derece faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Eşit miktarda kuru naneyle beyaz çayı demleyip çay gibi içiniz.

Reçete: Lahor şekerlemesi (nebatı), Mısır şekerlemesi ve Yezd'in sarı şekerlemesini yumuşakça ufalayınız ve kastor yağıyla[3] hamur haline getirerek günde üç kez fitil şeklinde makata uygulayınız.

Reçete: Sinirli otu kavurup hepsi eşit miktarda olmak üzere fesleğen tohumu, uzun biber tohumu[4] ve Hint vida ağacı tohumuyla kaynatıp kullanınız. Beş miskal turunç kabuğu (pudrası değil), beş miskal fıstık kabuğu[5] ve beş miskal yeşil çayı kaynatınız ve nebatla tatlandırıp içiniz.

Reçete: Yemek olarak nar aşı, sumak[6] aşı, badem lapası, maş fasulyesi ketesi, yoğurtlu kete, ekmek, taze nane ve kaynamış yumurta. Kanlı ishal için tuz kullanmaksızın sadece yoğurt yenilmelidir.

1-Farsçada "bu daden" yani kokulandırmak anlamındadır, ancak Türkçede kavurmak anlamındadır.

2-Nebat konusunda daha önce bilgi verilmişti.

3-Kastor yağı: Hint yağı, Hint fasulyesinden preslenmiş bitkisel bir yağdır.

4-Bilimsel adı: Piper longum. Türkçede yaygın olarak bildiğimiz uzun biberle karıştırılmaması için bilimsel adına yer verilmiştir.

5-Burada fıstık kabuğundan maksat fıstığın yüzeyindeki ilk kabuk olup bilinen anlamdaki kabuk değildir. Zira yaygın anlamıyla fıstık kabuğu fıstığın yüzeyindeki kabuğun altıdaki kabuktur.

6-Bilimsel adı: Rhus.

Reçete: Haşhaş tohumunu kavurup haşhaş kabuğu eşliğinde yumuşakça ufalayınız ve nebat eşliğinde tüketiniz. Eşit ölçüde hatmi çiçeği kökü ve sinirli ot kökünü kaynatınız ve mukus ishal durumunda tüketiniz.

Reçete: On gram narçiçeği, on gram meşe palamudu, on gram areka[7], yirmi gram Mersin tohumu, yirmi gram çörek otu, elli gram demir dikeni ve elli gram sarı taş yoncasını yumuşakça dövünüz. Sabah, öğlen ve akşam iki kaşık kaynatıp suyunu süzdükten sonra tatlandırıp içiniz. Ancak bu reçeteden önce akasya sakızı, kitre ve kitrenin iki misli fazlası nişastayı yumuşakça dövünüz. Su içeceğiniz zaman suyu kaynatıp elde ettiğiniz bu karışımdan iki çay kaşığı kaynamış suya atınız ve iyice çözüldükten sonra içiniz (kaynamış su tamamen soğuduktan sonra bu karışımı atmanız gerekir).

Reçete: Nar çekirdeğini kavurup her birisinden eşit ölçüde olmak üzere Ermeni toprağı, fil otu[8], akasya sakızı, plaka ve şeritler şeklindeki kitre, damla sakızı, Mersin tohumu ve palamut tohumunu yumuşakça ufalayınız. Sabah, öğlen ve akşam olmak üzere günde üç kez bir şerbet kaşığı avucunuza döküp ağzınıza alınız veya nar şerbeti eşliğinde tüketiniz.

Reçete: Fil otu ve fil otunun iki katı kuzukulağı tohumunu birlikte ufalayınız ve sabah aç karnına nar suyuyla karıştırıp bir şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Hepsinden eşit ölçüde olmak üzere narçiçeği, damla sakızı, beyaz çay, areka, fil otu, taze fıstık kabuğu ve anasonu ufalayınız. Sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Hepsinden eşit ölçüde olmak üzere yeşil çay, beyaz çay, normal çay ve Mısır anasonunu[9] karıştırıp dövünüz ve bir miktar süzme yoğurt eşliğinde sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Beş gram mazı[10] ve on gram kurutulmuş nar kabuğunu ufalayınız ve yarım bardak üzüm sirkesiyle karıştırıp kıvama gelinceye kadar kaynattıktan sonra sabah, öğlen ve akşam bir kaşık tüketiniz.

Reçete: Bir tutam taze çilek yaprağını yarım litre suda kaynatınız ve suyunu süzdükten sonra içiniz.

7-Bilimsel adı: Areca.

8-Bilimsel adı: Miscanthus Giganteus. Farçası Tebaşir-i hindi'dir ve Türkçede Hint kamışı olarak da bilinir.

9-Bilimsel adı: Trachyspermum.

10-Diğer isimleri: Thuja, Arborvitae, Thuya, Noix de gaile.

Reçete: On beş gram ravendi ufalayınız ve bunun bir gramını bir kaşık balla karıştırılmış bir bardağa atarak birkaç gün içiniz.

Reçete: Bir miktar meşe kabuğu, yeşil çay, beyaz çay ve normal çayı bir bardak suda bir nohut miktarı safranla kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: Nane, yarpuz, meşe kabuğu ve vahşi papatyayı[11] kaynatınız ve her gün çay gibi bir bardak içiniz.

Reçete: Yüz yirmi gram elma ağacının kurutulmuş yaprağı veya kabuğu ve yirmi gram meşe kabuğunu bir litre suda ıslatınız ve on iki dakika kaynatınız. On iki dakika da demlendikten sonra suyunu süzüp balla tatlandırınız ve her yemekten sonra bir fincan içiniz.

Reçete: Yarpuz çiçeği ve yaprağını kaynatınız ve sonra nebatla (şekerleme) tatlandırarak günde üç kez içiniz.

Reçete: Üç gram kuru meşe palamudunu toz haline getiriniz ve bir kaşık balla bir bardakta karıştırıp içiniz.

Reçete: Yumuşamış keten tohumunu kavurup tüketiniz.

Reçete: Bir miskal akasya sakızını sıcak suyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Bir avuç soğan kabuğunu on dakika kaynatınız ve sonra baskıyla özütünü çıkararak şekerle tatlandırınız. Günde dört defa bir yemek kaşığı yiyiniz.

Reçete: Yirmi gram kuru üzüm yaprağıyla on gram meşe kabuğunu bir litre suda kaynatınız ve suyunu içiniz.

Reçete: Tavuk taşlığının üstündeki kabuğu kurutunuz ve sonra yumuşatarak bir kaşık yiyiniz.

Reçete: Haşhaş tohumlarını kavurunuz ve haşhaş kabuğu ve birkaç tane leblebiyi yumuşakça ufalayınız ve nebatla pudra haline getirerek yiyiniz.

Reçete: Eşit miktarda kurutulmuş naneyi beyaz çayla karıştırıp çay gibi içiniz.

Reçete: Sinir otunu kavurunuz ve fesleğen tohumu ve her birisi eşit ölçüde olmak üzere uzun biber[12] ve Hint vida ağacıyla kaynatınız ve elde ettiğiniz suyu içiniz. Bir saat sonra yirmi gram ılgını kaynar suda karıştırınız ve içiniz.

11-Bilimsel adı: Tanacetum parthenium.

12-Bilimsel adı: Piper longum.

Reçete: Yarım miskal zingibeli[13] dövüp sabah aç karnına ayva şerbetiyle karıştırıp içiniz.

Reçete: Nişastayı safranla pişiriniz ve bir miktar şekerle tatlandırıp yiyiniz.

Reçete: Arpayı üç gün suda ıslatınız ve sonra içiniz.

Reçete: Dövülmüş sumak ve kişnişi pişmemiş yumurtanın sarısıyla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Yirmi gram adaçayının yaprak ve saplarını bir litre suda kaynatınız ve on dakika demlendikten sonra süzünüz ve balla tatlandırıp her yemekten sonra bir fincan içiniz.

Reçete: Taze yaprak soğanını dövünüz ve bir miktar zerdeçalla karıştırarak fitil haline getiriniz ve makata uygulayınız.

Reçete: Balkabağını kızartıp yiyiniz.

Reçete: Taze ve hazmı kolay eti sumakla pişirip yiyiniz.

Reçete: Yarım kilo kırmızı havucu doğrayınız ve tamamen ezilene kadar suda kaynatınız. Sonra bastırarak suyunu çıkartıp bir litre olacak şekilde kaynamış su ilave ediniz ve üç gram tuz ekleyerek yiyiniz.

Reçete: Beş gram taze fıstık kabuğu, beş gram turunç kabuğu ve beş gram yeşil çayı kaynatınız ve elde ettiğiniz suyu tatlandırıp içiniz.

Reçete: Hepsinden beş gram olmak üzere vahşi papatya[14], taze fıstık kabuğu, dilimlenmiş turunç kabuğu ve kuzu kulağı çiçeğini kaynatıp suyunu süzünüz ve tatlandırdıktan sonra her defasında iki çay bardağı olmak üzere günde üç kez içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere haşhaş tohumu, haşhaş kabuğu ve zeravendi[15] kavurup; her birisinden eşit ölçüde sinir otu, leblebi ve Lahor nebatını (nebat-i lahori) önceki karışımla karıştırıp yumuşakça dövünüz ve gün boyunca tüketiniz.

Reçete: Eşit ölçüde kırmızı elma ve soğanı rendeleyiniz ve sonra karıştırıp yiyiniz.

13-Bilimsel adı: Zingiber zerumbet. Ortak isimler şunlardır: awapuhi, acı zencefil, şampuan zencefil ve çam kozalağı zencefil.

14-Bilimsel adı: Tanacetum parthenium

15-Bilimsel adı: Aristolochia rotunda. Diğer İsimleri: Kabakulak otu, kurtluca, pipo çiçeği, zeravent, kara asma, develi otu ve yılan otu.

Reçete: Kişniş tohumu kavurup dövdükten sonra yiyiniz.

Reçete: Maş fasulyesini kabuğuyla pişirip turşu çeşitleriyle yiyiniz.

Reçete: Kurutulmuş armudu yumuşakça dövüp yiyiniz.

Reçete: Nar çekirdeklerini kaynatınız ve suyunu içiniz veya yumuşakça ufaltıp ağzınıza koyunuz ve suyunu içiniz.

Reçete: İncirin çok ince taze dallarının kabuğunu kaynatıp süzdükten sonra tatlandırıp içiniz.

Reçete: On gram kurumuş taze zerdali yaprağını ufalayınız ve soğuk suyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Armudun suyunu çıkartınız ve zeytinyağıyla katılaşana kadar kaynatıp makata uygulayınız.[16]

Reçete: Yeni filizlenmiş erkek hurma ağacının kabuğunu yumuşakça ufalayınız ve yiyiniz.

Reçete: Hurma çekirdeği unundan lapa pişirip yiyiniz.

Reçete: Bir miskal acı fındığı bir gram mahmude otuyla[17] dövüp yiyiniz.

Reçete: Kuru hünnabı yumuşakça ufalayınız ve bir kaşık şerbetle karıştırarak içiniz.

Reçete: Sediri yumuşakça dövünüz ve ağzınıza alıp suyla içiniz.

Reçete: Elli gram fesleğenin çiçeği, yaprağı ve dalını bir litre suda on iki dakika demleyiniz ve bal veya şekerle tatlandırıp her yemekten sonra bir fincan içiniz.

Reçete: Yirmi gram bahçe nanesini bir litre kaynar suda demleyip içiniz.

Reçete: Yumurtayı pişiriniz ve üstüne tuz yerine kuru nane döküp yiyiniz.

Reçete: Bir çorba kaşığı keten tohumunu bir bardak suda ıslatıp yiyiniz.

Reçete: Otuz gram patatesin yaprak ve çiçeğini bir litre suda kaynatıp suyunu içiniz.

16-Tenkiye kelimesi Arapça bir kelime olup anüsten su vermek yoluyla kalın bağırsağın içini temizleme anlamına gelir.

17-Bilimsel adı: Convolvulus scammonia.

Reçete: Portakalı ekmek ve ayva reçeliyle birlikte yiyiniz.

Reçete: Her yarım saatte bir üzüm suyu içiniz ve karın bölgesine sürekli sıcak kompres uygulayınız.

Reçete: Yedi miskal sumak, yedi miskal nohut, üç buçuk miskal kuzu kulağı tohumu, bir miskal uslu şeker kamışı[18], iki miskal damla sakızı ve iki miskal rezeneyi karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra sabah ve akşam bu karışımdan iki miskal yiyiniz. Yedikten sonra ishal geçene kadar hiçbir şey yiyip içmeyiniz.

Yolculuk İshali

Sık karşılaşılan ishal sebeplerinden biri yolculuklarda karşılaşılan ishaldir. Bu ishal türüne yolculuk ishali denir. Bu ishalin önünün alınması için yemek ve süt ürünlerinin çok dikkatli seçilmesi gerekir. Meyve ve sebzeler dikkatlice yıkanmalı, taze olarak tüketilmeli ve meyvelerin kabuğu soyulmalı veya kaynatılmış olarak yenilmelidir. Yolculuk süresince satıcılardan yiyecek alınmamalıdır. Çünkü bu gibi yerlerde yeterince sağlıklı beslenmeyi kolaylaştırıcı imkânların olmamasından dolayı hastalık baş gösterir. Tehlikeli bölgelere yolculuk yapan kimseler pazarlarda bulunan hazır su petlerinden yararlanmalı ve çeşitli yerlerden elde edilen sulardan istifade etmemelidir.

Gün boyunca altı defadan fazla ishal kendini gösterirse bu tür ishal iki günden fazla devam eder. Ateşin olması, dışkıda kan veya iltihabın görülmesi, bayılma, kendinden geçme, kalbin hızlı çarpması veya idrarın çok az olması durumu incelikle tıbbi araştırmayı gerekli kılar.

Sıcak Çarpması İshali

Sıcak çarpması etkisiyle ishale duçar olduysanız süzme yoğurt, dondurulmuş sadır otu ve limonlu ayva şerbetini tüketmekten gaflet etmeyiniz.

Reçete: Haşhaş tohumunu şekerle birlikte ufaltıp yiyiniz.

Reçete: Taze tatlı yoğurttan tuzsuz ayran yapıp içiniz.

Reçete: Bir miktar limon suyunu birazcık şekerle şerbet yapıp içiniz.

Reçete: Meşe palamudunu kavurup yumuşakça ufalayınız, sonra şeker pudrasıyla karıştırınız ve avucunuza döküp ağzınıza atınız.

18-Saccharum ravennae. Ekosistem Kaynakları Vaya Gölü adlı araştırma dergisi.

Reçete: Beş gram meşe palamudu kabuğu ve beş gram mazıyı kaynatıp üç kez suyunu içiniz.

Reçete: Her saat başı on iki veya on beş adet üzerliği ağzınıza atıp çiğnemeksizin yutunuz.

Reçete: İki saat ılık ve sakin bir havada uyuyunuz ve uyandıktan sonra yirmi gram sadır otunu ağzınıza atınız ve sudan istifade etmeksizin yavaş yavaş ağzınızın suyuyla ıslatıp yutunuz. Bu işlemden sonra susadıysanız su içebilirsiniz.

Sıcaklık ve Hararet İshali

Sıcaklık ve hararetin sebep olduğu ishal için kişniş, koruk, sumak ve süzme yoğurttan istifade ediniz. Kavrulmuş arpa unu veya kavrulmuş pirinç ununu taze yoğurttan yapılmış ayranla karıştırıp içebilirsiniz.

Rutubet ve Balgam İshali

İshal rutubet ve balgam ishali olursa bu ishalin belirtileri midedeki yemeğin ekşimesi, mide girişinin yanması ve kasılması ve midedeki yemeğin bozulması ve kokmasıdır.

Reçete: Olgunlaşmamış yeşil hurma ve iğde pudrasından yararlanılmalı, hafif ve hazmı kolay yemekler yenilmelidir. Keza yemeklerin yanında sumak veya ufalanmış anason, nane, dereotu veya yarpuz tüketilmelidir.

Reçete: Yirmi gram çörek otu ve on gram şahtereyi birlikte karıştırıp kaynatınız ve elde edilen karışımı dokuza bölerek her yemek sonrası içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere Hint cevizi[19], udi hindi[20], mısır anasonu, yeşil kimyon ve siyah kimyonu yumuşakça dövünüz ve iki yüz gram gülkand[21] ile karıştırıp günde üç şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Bir miktar kimyonu sirkeyle ıslatınız ve sonra sirkeden çıkartıp kavurunuz ve ufalayıp avucunuzla ağzınıza atınız.

19-Bilimsel adı: Myristica. Muskat olarak da bilinir.

20-Bilimsel adı: Aquilaria malaccensis. Kuds-i hindi ve öd ağacı olarak da bilinir.

21-Bazı sağlık sitelerinde Farsça dilindeki kullanımı gibi getirilmiş ve bilimsel adı olarak "Rose Petal" kelimesine yer verilmiştir.

Reçete: Hatmi kökünü dövüp kaynatınız ve suyunu süzdükten sonra bir miktar sinir otuyla karıştırıp tüketiniz (bu reçete gebeler için zararlıdır).

Rutubete Dayalı İshal ve Karnın Guruldaması

Reçete: Anason, yeşil kimyon, siyah kimyon ve meşe palamudunu sirkede ıslatınız ve sonra sirkeden çıkartıp dövünüz ve her yemekten sonra bir şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere akgünlük, karanfil, kakule, Hint cevizi ve zencefili karıştırıp dövdükten sonra iki yüz gram balla karıştırınız ve her yemek sonrası bir tatlı kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere meşe palamudu, mazı ve kişniş tohumunu, yeşil ve siyah kimyon, mısır anasonu, kereviz tohumu ve akgünlüğü otuz gram çekirdeksiz sumakla karıştırıp dövünüz ve her yemekten sonra bir tatlı kaşığı avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere kızıl toprak (Ermeni çamuru olarak da bilinir), mazı, yeşil fıstık kabuğu, narçiçeği, areka[22] ve meşe palamudunu karıştırıp dört parçaya ayırınız ve her bir parçayı bir gün kaynatıp suyunu süzdükten sonra sabah ve akşam tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere dilimlenmiş portakal kabuğu, mercan[23], kişniş tohumu, narçiçeği ve akgünlük ve elli gram sumağı yumuşakça dövünüz ve sonra iki yüz gram gülkand ile karıştırıp her gün yemeklerden sonra bir yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere anason, siyah kimyon, kişniş tohumu, palamut ve yirmi gram yeşil kimyonu sirkeye döküp bir süre beklettikten sonra çıkarınız. Sonra yumuşakça dövünüz ve her yemek sonrası bir tatlı kaşığı tüketiniz.

Safra ve Balgam Kaynaklı İshal

İshal safra ve balgam kaynaklı olursa balgamlı dışkı, karın ağrısı ve karnın guruldaması gibi belirtiler gösterir. Bu belirtiler daha çok kiraz eriği, erik, zerdali, kiraz ve benzeri meyveleri ham (olgunlaşmamış ve çağla) olarak çok tüketen kimselerde görülür.

22-Bilimsel adı: Areca.

23-Farsça ilmi kaynaklarda bilimsel adı "Coral" olarak geçer.

Reçete: On gram sarı kakule kabuğu, on gram narçiçeği, beş gram Mersin tohumu ve dört gram sumağı karıştırıp dövdükten sonra altı eşit parçaya bölünüz ve sabah ve akşam bir kısmını kuzukulağı suyuyla karıştırıp tüketiniz.

Safraya Dayalı İshal

İshal safraysa iğde, kiraz, ekşi elma ve elma şerbetinden istifade ediniz. Keçi sütü, pirinç, sumak ve tatlı yoğurt tüketiniz. Keza ağaç kavunu tomurcuğunu demleyip suyunu içiniz.

Reçete: Kurutulmuş ekşi elmayı yumuşakça dövüp kavurduktan sonra nar suyuyla karıştırıp içiniz.

Basınçlı İshal

İshal basınçlıysa et, yağ türleri, ham yeşillikler, karışık çerez, arpa suyu, erik, kiraz eriği, süt, sirke, şeker, bayat yemekler ve soğuk sudan kaçınınız. Aynı şekilde sinirlenmekten de perhiz ediniz.

Reçete: Kabuğu soyulmuş maş ile pirinç ketesini tatlı yoğurt veya süzme yoğurtla yiyiniz.

Reçete: Yetmiş beş gram sumağı suyun üçte biri kalıncaya kadar iki litre suda kaynatınız ve sonra süzüp her yemekten sonra yarım bardak içiniz.

Reçete: Beş gram normal çay, beş gram yeşil çay, beş gram beyaz çay, beş gram meşe kabuğu[24] ve mazıyı kaynatınız ve süzgeçten geçirdikten sonra her defasında bir fincan olmak üzere günde üç kez içiniz.

Reçete: Her defasında kaynatılmak üzere bir miktar vida ağacını[25] kaynatıp beş gün içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere vahşi papatya, taze fıstık kabuğu, dilimlenmiş turunç kabuğu ve vida ağacını karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırarak içiniz.

Reçete: Hurma çekirdekleri ve zeravendi ufalayınız ve zeytinyağıyla hamur haline getirip bir nohut büyüklüğünde yuvarlayınız. Sabah, öğlen ve akşam iki adet tüketiniz.

24-Farsçada "Coft" kelimesi alternatif tıpta meşe kabuğu anlamındadır.

25-Bilimsel adı: Helicteres isora L.

Reçete: Keşi orta ateşte yanan ocakta kavurunuz ve yumuşakça dövdükten sonra taze tatlı yoğurtla veya tuzsuz kalın ayranla karıştırarak yiyiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere fesleğen tohumu, yabani ada çayı tohumu[26], vida ağacı ve kuzukulağını[27] karıştırıp bir litre suda kaynatınız ve süzgeçten geçirdikten sonra günde üç fincan içiniz.

Reçete: Hepsinden eşit miktarda olmak üzere chia tohumu[28], yabani ada çayı tohumu, fesleğen tohumu, sinir otu tohumu ve çörek otunu kavurup ufaladıktan sonra ufalanmış sarı nebatla karıştırınız ve günde üç kaşık avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Hepsinden eşit miktarda olmak üzere kuzukulağı çiçeği, yeşil çay ve kuru naneyi kaynatınız ve süzgeçten geçirdikten sonra tatlandırıp içiniz.

Karın Kasılması İshali

Reçete: Otuz gram tatlı badem yağını bir defada içiniz.

Reçete: Yaprak soğanı tohumunu kavurup ufaladıktan sonra avucunuza koyup ağzınıza atınız.

Reçete: Günde üç kez bir yemek kaşığı dolusu sadır otunu ağzınıza koyunuz ve yavaş yavaş ağzınızın suyuyla ıslatarak su kullanmaksızın yutunuz.

Reçete: Her ikisi eşit miktarda olmak üzere mür[29] ve haşhaş özütünü bir mercimek tanesi büyüklüğünde fitil suretinde uygulayınız.

Şiddetli İshal

Reçete: Günde birkaç kez süzme yoğurt yiyiniz.

Reçete: Bir miskal taze fıstık kabuğu, bir miskal mürsafi[30] ve altı adet (nohut büyüklüğünde) yenilebilir miski karıştırıp ufaladıktan sonra soğuk suyla yiyiniz.

26-Bilimsel adı: wild sage seeds ve Salvia macrosiphon.

27-Bilimsel adı: Rumex acetosa. Arapça "Hemmaz" ve Farsça "Turşe veya Turşek". Bkz: Dehhuda.

28-Bilimsel adı: Salvia hispanica.

29-Bilimsel adı: Commiphora myrrha. Mür (Arapça: مر murr), özellikle Yakın Doğu'da ilaç yapımında ve parfümeride yararlanılan, kokulu, yapışkan bir reçine türü.

30-Bilimsel adı: Commiphora.

Reçete: Bir avuç kültür kızılcığını yarım litre suda kaynatıp süzdükten sonra tatlandırınız ve her iki saatte bir, bir fincan içiniz.

Reçete: On gram kuzukulağı tohumu ve her birisinden beş gram olmak üzere haşhaş kabuğu, narçiçeği, fil otu, hatmi çiçeği, hematit, Mersin tohumu ve akgünlüğü karıştırıp yumuşakça ufalayınız ve her üç veya dört saatte bir soğuk su veya ayran eşliğinde bir tatlı kaşığı tüketiniz.

Reçete: Beş gram kehribar[31], yirmi gram sinir otu ve her birisinden on gram olmak üzere mercan, kurt üzümü, yalancı akasya, narçiçeği, akasya sakızı, karnıyarık otu ve bazı fesleğeni[32] kavurup yumuşakça dövünüz ve her üç veya dört saatte bir, bir tatlı kaşığı avucunuza döküp ağzınıza alınız.

Zehirlenmeden Dolayı İshal

Reçete: Naneyi ufalayınız ve süzme yoğurtla tüketiniz.

Reçete: Nar kabuğunu kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Çocukların İshali

Ahududu: A, B ve C vitaminiyle doludur. Ahududunun suyunu çıkartıp süzdükten sonra elde edilen suyun iki misli su ekleyerek ateşe bırakınız. Kalın bir şerbet haline dönüşünceye kadar sürekli karıştırınız. Elde ettiğiniz bu kalın şerbet çocukların ishali için çok faydalıdır.

Çilek: Yirmi gram çilek kökünün bir litre suda kaynatılması çocukların ishali için çok faydalıdır.

Kuşburnu: Yirmi veya otuz gram kuşburnunu bir litre suda on dakika kaynatınız ve şiddetli ishale yakalanmış çocuklara veriniz.

Soğan: Süt içen çocukların tedavisi için üç adet soğanı doğrayıp bir litre kaynar suda iki saat demleyiniz ve çocuğa veriniz. Bu karışım ishali dindirecektir.

Kuş iğdesi: Kuş iğdesi, tıpkı alıç ve muşmula gibi ishal gidericidir. Kuş iğdesi pek çok vitamin içerir. Kuş iğdelerinin kabuğunu soyup çekirdeği yüzeyindeki kısımlarını rendeleyiniz ve çocuğa yediriniz.

Havuç: Bağırsakların çalışmasını düzenler. Hassas midesi olan çocuklar için havuç çorbası son derece faydalıdır.

31-Kehribar, çamgiller (Pinaceae) familyasından, bir çam türü olan Pinus succinifera ağaçlarının fosilleşmiş reçinesidir.

32-Bilimsel adı: Ocimum album L.

Patates: Ham patates suyu süt içen çocukların mide asidi ve çeşitli ülser hastalıkları için önerilir.

Elma: A, B ve C vitaminiyle dolup taşan bir meyvedir. Meşhur bir deyimle "Günde bir elma yiyen kimsenin doktora ihtiyacı yoktur." Kekremsi elma, ishali tedavi eder.

Sadır otu: Sadır otunu bir miktar kaynatılıp soğutulmuş suyla karıştırınız ve her yarım saatte bir, bir çay kaşığı çocuğa veriniz.

Yarpuz: İshal karşıtıdır. Yarpuzu demleyip çay gibi içiniz.

Sarımsak: İshalin tedavisinde faydalıdır ve aynı zamanda mide ve bağırsağı dezenfekte eder.

Arpa filizi: Arpa filizi kaynatması ishal için en iyi ilaçtır.

Yer elması: Yer elmasının yaprak ve çiçeği ishal karşıtı bir ilaçtır.

Dağ çayı[33]**:** Dağ çayı ve fındık gülü taneleri ishal için önerilir.

Ispanak: Ispanak yapraklarının kaynatılması bağırsakların yıkanmasında son derece faydalıdır.

Yabani kekik: Yirmi gram yabani kekiğin bir litre suda kaynatılıp demlenmesi ishalin tedavisi için kullanılır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Ayva suyu, havuç suyu, ham patates suyu, elma suyuyla bal, kabuğu soyulmuş badem lapası, fırında badem püresi ve pirinçten elde edilen kalın ve yapışkanımsı sıvı[34] çocukların ishali için faydalıdır.

Reçete: Yağsız eti kebap yapınız ve kebap yapma esnasında etin üzerine bastırarak suyunu çıkartınız ve çocuğa yediriniz.

Reçete: Bir kilo kırmızı havucu bir litre suda havuçlar yumuşayana kadar kaynatınız. Sonra havuçları çıkarıp baskıyla içindeki suyu çıkartıp eziniz. Sonra havuçla birlikte bir kilo olacak şekilde kaynar su ve üç gram da tuz ekleyip gün boyunca çocuğa yediriniz. Bu işlemi birkaç gün boyunca tekrar ediniz.

33-Bilimsel adı: Stachys byzantina.

34-Farsça: "Luab-i Birinc" Çocuklar için hazırlanan yemek türüdür. İki yemek kaşığı kırık pirinç bir bardak suyla kaynatılır ve pirincin suyu dört yemek kaşığı kadar kalınca pirinç ocaktan alınıp suyu süzülür. Elde edilen kalın ve kayganımsı bu sıvıya luab-i birinc adı verilir.

Reçete: Bedenin suyunun bitmesi durumunda bir avuç şekerle bir çay kaşığı tuzu bir litre kaynatılıp soğutulmuş suyla karıştırıp birkaç damla da limon suyu ekleyiniz. Altı aydan daha küçük çocuklara her üç saatte bir on yemek kaşığı ve altı aydan büyük çocuklara her üç saatte bir on beş yemek kaşığı veriniz ve bu işlemi üç gün boyunca sürdürünüz.

Reçete: Yüz gram henüz yetişmemiş yeşil muşmulayı doğrayınız ve elli gram tereyağıyla on beş dakika kaynatıp beş dakika da demlenmeye bırakınız. Sonra elde edilen karışım katılaşıncaya kadar şeker atınız ve yirmi dört saat süresince yüz ila iki yüz gram çocuğa yediriniz.

Reçete: Her birisinden beş miskal olmak üzere narçiçeği, areka, fil otu, damla sakızı, akasya sakızı, zambak kökü, bistort kökü[35], kişniş tohumu ve meşe palamudunu yumuşakça dövünüz ve her gün bir maş fasulyesi miktarınca çocuğa yediriniz.

Kanlı İshal

Kanlı ishal bulaşıcı olup bu tür ishalin mikrobu özel parazitle üretilir ve karın kasılması, karın ağrısı, bağırsak yarası ve kanlı ishale sebebiyet verir. Bu ishalin tedavisi karnın sıcak tutulması ve etten, yağdan, ishal edici meyvelerden, limonatadan ve ematin iğnesi yaptırmaktan sakınmakla gerçekleşir ki elbette bunlar doktorun teşhisiyle olmalıdır.

Muşmula: Sekiz yüz gram muşmulayı bir litre kaynar suya atıp on beş dakika kaynatınız ve bir kavanoza koyup ağzını sıkıca kapatınız. Bu karışımdan her gün sabah aç karnına iki yemek kaşığı tüketiniz.

Alıç: Alıç kabız edici olup ishal ve kanlı ishal için faydalıdır ve kalsiyum içerir.

Mersin otu: İster taze olsun ister kuru olsun Mersin otunun her türü tifo, ishal ve kanlı ishal için faydalıdır.

Elma: Elma tifo, kanlı ishal ve bağırsak iltihabı hastalıkları için son derece faydalıdır.

Ceviz: Bir litre suda altmış gram ceviz kabuğunu kaynatıp elde edilen sıvıyla karnınızı yıkayınız. Bu uygulama karın ağrısı ve kanlı ishal için faydalıdır.

Limon suyu: Kanlı ve normal ishali tedavi eder ve keza kanlı idrarın en iyi ilacıdır.

35-Bilimsel adı: Bistorta officinalis. Bistort, yaygın bisküvi, Avrupa bisküvi veya çayır bisküvisi olarak da bilinir.

Lahana: Kanlı ishal için önerilir.

Bakla: Ağrıyı dindirir ve kanlı ishalle mücadele eder.

Hatmi çiçeği: Otuz gram hatmi çiçeğinin bir litre suda kaynatılıp tüketilmesi mide ülserini yok eder ve kanlı ishali tedavi eder.

Ebegümeci: On ila yirmi gram ebegümecinin yaprak ve çiçeğini bir litre suda kaynatıp beş dakika demlenmeye bırakınız ve demlendikten sonra tüketiniz. Bu uygulama kanlı ishal için son derece faydalıdır.

Nar: Güçlendirici, kabız edici ve dindiricidir. Narın çiçek ve kabuğu pek çok miktarda tanen[36] içerir. Yirmi gram kuru narçiçeği ve nar kabuğunun bir litre suda demlenip tüketilmesi kanlı ve normal ishal için son derece faydalıdır.

Isırgan otu: Otuz ila kırk gram ısırgan otu yaprağını bir litre suda kaynatınız ve kırk sekiz saat boyunca yemek arasında tüketiniz.

Şevketibostan[37]: Şevketibostan bitkisinin kaynatılıp demlenerek yemekten önce tüketilmesi ishal için faydalıdır.

Meşe palamudu: Bir avuç meşe palamudunu güzelce toz haline getirdikten sonra bal ve su eşliğinde tüketiniz.

Cezayir menekşesi: Cezayir menekşesinin yapraklarının kaynatması kulunç krizi, ishal ve kanlı ishali tedavi eder.

Keklik otu: Keklik otu demlemesi normal ve kanlı ishal için etkilidir.

Koyun otu: Elli gram koyun otunu bir litre kaynamış suya atınız ve on beş dakika demlendikten sonra balla tatlandırıp her gün yemek arasında içiniz.

Fındık: Kırk ila elli gram erkek fındık ağacı çiçeğinin bir litre suda kaynatılıp tüketilmesi ishalin tedavisi için etkilidir.

Kabak: Yüz gram kabağı bir litre suda kaynatınız ve şeker karıştırıp içiniz.

Adaçayı: On beş ila yirmi gram adaçayı saplarını bir litre kaynamış suyla demleyiniz ve süzdükten sonra balla tatlandırıp her yemek sonrası bir fincan içiniz.

36-Tannik asit olarak da bilinir.

37-Bilimsel adı: Cnicus benedictus. Bostanotu, şevketotu, mübarekdikeni ve akkız isimleriyle de bilinir.

Üzüm yaprağı: Üzüm yapraklarının kaynatılması kanlı ve normal ishal krizini tedavi eder.

Yer minesi[38]: Yer minesi kaynatması kulunç ve ishali tedavi eder.

Havuç: Havuç suyu ishal için önerilir.

Bal şerbeti ve yağmur suyu: İshalin tedavisi için son derece etkilidir.

Isırgan otu tohumu: Isırgan otu tohumu kaynatması ishalin tedavisinde etkilidir.

Sumak: Sumağın tabiatı ve mizacı soğuktur ve sumak kaynatması ishal ve istifranın tedavisi için kullanılır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Kanlı ishale yakalanmışsanız bu hastalığın tedavisinde yardımcı olan besinlerden fazla tüketiniz. Örneğin: Kiraz, limon suyu, ayva suyu, kırmızı elma suyu, karadut, bakla, pirincin suda kaynatılmasından elde edilen kalın ve yapışkanımsı sıvı, tuzsuz kalın ayran, tuzsuz tatlı yoğurt, süzme yoğurt, fil otu, bistort şerbeti, Mersin otu şerbeti, nar kabuğu, kızıl toprak (Ermeni toprağı), narçiçeği, mazı, meşe, meşe palamudu, kehribar hapı ve areka.

Tedavi için her gün otuz gram yarım dövülmüş hatmi kökünü bir litre kaynamış suda demleyiniz ve suyunu süzüp azar azar tüketiniz.

Reçete: Üzüm çekirdeğini yumuşakça ufalayınız ve balla karıştırarak gün boyunca tüketiniz.

Reçete: Sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı karnıyarık otunu yarım bardak kaynar suya atınız ve tatlandırarak içiniz.

Reçete: On gram bambu[39], on gram kehriba, yirmi gram kızıl toprak (Ermeni toprağı) ve yirmi gram sarı toprağı[40] yumuşakça ufalayınız ve ekşi elmayla karıştırıp her defasında yarım fincan olmak üzere sabah, öğlen ve akşam yarım fincan tüketiniz.

38-Bilimsel adı: Verbena.

39-Bilimsel adı: Arundo bambus.

40-Farsça adı "Gil-i Mahtum" dur. "Gil" geleneksel tıp dilinde hem çamur hem de toprak için kullanılan bir tabirdir. "Mahtum" çok kolay şekillenen anlamındadır. Dolayısıyla Gil-i Mahtum çok çabuk şekillenen çamur anlamındadır.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere ejderin kanı[41], nar tanesi, anason ve on gram sinir otunu yumuşakça ufalayıp limon şerbetiyle karıştırınız ve gün içinde tüketiniz.

Reçete: Her birisi on gram olmak üzere Mersin tohumu, kurt üzümü, ejderin kanı, kehriba, areka, meşe ve mercan kökü; her birisi yirmi gram olmak üzere bistort[42], narçiçeği ve otuz gram kızıl toprağı yumuşakça ufalayınız ve her defasında bir tatlı kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Hepsi eşit ölçüde olmak üzere narçiçeği, kızıl toprak (Ermeni toprağı), kenevir[43], haşhaş kabuğu, akasya sakızı ve sumağı karıştırıp her defasında bir tatlı kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Beş gram sumak, beş gram yalancı akasya[44], beş gram akasya sakızı, beş gram mazı, on gram narçiçeğini yumuşakça ufaladıktan sonra on iki eşit parçaya bölünüz ve her sabah, öğlen ve akşam bir parçasını avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Beş gram bistort, beş gram kitre, on gram kızıl toprak, on gram akasya sakızı, on gram nişasta ve on gram marul tohumunu yumuşakça ufalayınız ve her defasında bir kaşık olmak üzere günde beş defa avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Beş gram şebboy çiçeği tohumu, on gram kuzukulağı tohumu, on gram semizotu tohumu ve on gram keten tohumunu kavurunuz. Her birisinden beş gram olmak üzere karnıyarık otu, yabani adaçayı tohumu, kızıl toprak, fil otu, akasya sakızı ve kehriba ve keza on gram nişasta. Bunların tamamını karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra her defasında bir kaşık olmak üzere bir miktar şerbetle karıştırıp sabah, öğlen ve akşam tüketiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere semizotu tohumu, bambu, hatmi tohumu, yabani ada çayı tohumu, akasya sakızı, Isparta gülü; on gram sinirli ot ve on gram kuzukulağı tohumu. Bunların tamamını

41-Bilimsel adı: Dracaena cinnabari. Dracaena cinnabari, Sokotra ejderha ağacı veya ejderha kanı ağacı, Arap Denizi'nde bulunan Yemen'in bir parçası olan Sokotra takımadalarına özgü bir ejderha ağacıdır. Ağaçların ürettiği kırmızı sap nedeniyle bu isimle adlandırılmıştır.

42-İngilizce: Bistorta officinalis. Diğer isimleri: Paskalya dev, paskalya mangiant, sabır, bistorta, kırmızı ayaklar, Bistorte ve yumru kök".

43-Bilimsel adı: Cannabis sativa ssp. Arapça "Şahdanc" ve Farsça adı"Şahdane".

44-Bilimsel adı: Robinia.

karıştırıp kavurunuz. Sonra on gram kızıl toprağı yumuşakça dövüp bu karışıma ekleyiniz ve bu karışımdan bir kaşığı sinirli ot suyu veya semizotu suyuyla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam tüketiniz.

Reçete: Karnıyarık otu, fesleğen tohumu, yabani ada çayı tohumu, sinirli ot, kızıl toprak ve haşhaş tohumunu dövüp demleme şeklinde istifade ediniz.

Reçete: Eşit ölçüde olmak üzere kenevir, narçiçeği, kızıl toprak, sumak, haşhaş ve akasya sakızını yumuşakça dövünüz ve sabah, öğlen ve akşam bir kaşık avucunuza koyup ağzınıza atınız.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere meşe palamudu, kurt üzümü, mazı, kehriba, mercan kökü, Mersin otu yaprağı, ejderin kanı ve Mersin otu tohumu; yirmi gram narçiçeği, yirmi gram bistort ve otuz gram kızıl toprak (Ermeni toprağı). Bunların tamamını karıştırıp ufalayınız ve her defasında bir tatlı kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Kişniş tohumunu kavurduktan sonra dövüp yiyiniz.

Reçete: Kavrulmuş nişastayı tatlı badem yağıyla karıştırınız ve şekerle tatlandırıp yiyiniz.

Reçete: Haşhaşın kabuk ve tohumunu dövüp hap veya hamur haline getirdikten sonra her gün üç kez bir miktar yiyiniz.

Reçete: Her gün beş gram haşhaşın kuru kabuğunu kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: Kırmızı elmayı rendeleyiniz ve balla karıştırarak yiyiniz.

Reçete: Yumurtanın sarısını sirkeyle pişiriniz ve sonra sumak, kuş üzümü ve üzüm taneleriyle karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Ekşi elmayı ateşin kenarında kebap yapıp yiyiniz veya püre haline getirip pişirip yiyiniz.

Reçete: Bir parça demiri ateşte kor haline getiriniz ve sonra bir miktar ayranın içine atınız ve ayranı içiniz.

Reçete: Ayva çekirdeği, nane, limon otu ve madımak kökünün bir litre suda kaynatıp demlenerek içilmesi kanlı ishal için son derece faydalıdır.

Reçete: Her birisi tek başına olmak üzere ravent sosu, elma sosu, ufalanmış bambu, semizotu, narçiçeği, akasya sakızı, keçiboynuzu, haşhaş tohumu, yalancı akasya, kızıl toprak ve nişasta kanlı ishalle mücadele edilmesi için faydalıdır.

Reçete: Yirmi gram çiçekli keklik otunun dallarını bir litre kaynatılmış suda demleyip suyunu içiniz.

Reçete: İncir dallarının kabuğunu kaynatıp suyunu süzünüz ve tatlandırarak içiniz.

Reçete: İki yüz ila üç yüz gram kabuksuz muşmulayı sabah kahvaltısı olarak yiyiniz.

Reçete: On beş ila yirmi gram sarıçalının kurumuş yapraklarını bir litre soğuk suya döküp bir dakika kaynattıktan sonra suyunu balla tatlandırınız ve günde üç kez yemek aralarında içiniz.

Reçete: Bir çay kaşığı kuru nilüferi[45] bir fincan kaynar suda on beş dakika demledikten sonra suyunu süzüp içiniz. Bu işlemi günde iki veya üç kez tekrarlayınız.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere areka, hint vida ağacı, fıstık kabuğu, meşe, damla sakızı, bistort kökü, fil otu ve narçiçeğini yumuşatınız ve her defasında bir tatlı kaşığı olmak üzere günde üç kez soğuk suyla tüketiniz.

Reçete: İki miskal narçiçeği, iki miskal fil otu, üç miskal nişasta, bir miskal akasya sakızını yumuşakça dövüp her defasında bir tatlı kaşığı olmak üzere günde üç kez soğuk suyla tüketiniz.

Reçete: Bir fitil için gerekli miktar: Tannik asit %30 santi ©, güzelavrat otu özütü %1 santi ©, opium özütü %1 santi © ve üç gram kakao yağı. Fitil sayısı ne kadar olursa olsun belirtilen miktar sadece bir fitil için olup gerek duyulması durumunda aynı ölçüyle hazırlanır ve hazırlanan fitillerden bir tanesi gece hastanın makatına uygulanır.

Reçete: On gram yalancı akasya, on gram kırmızı sandal ağacı, on gram beyaz sandal ağacı ve kırk gram bistort kökünü yumuşakça ufalayınız ve her defasında bir tatlı kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam ağzınıza alıp suyla içiniz.

Ateş Eşliğinde Kanlı İshal

İshal ateş eşliğinde kanlı olursa bu kitapta belirttiğimiz kanlı ishal ve ilgili ilaçların kullanımına müracaat etmekle birlikte her defasında bir miktar semizotu tohumunu kaynatınız ve çay yerine sürekli bu içecekten istifade ediniz.

45-Bilimsel adı: Nymphaea.

Ses ve Gaz Eşliğinde Kanlı İshal

Kanlı ishal karnın guruldaması ve gaz eşliğindeyse her birisinden eşit miktarda olmak üzere narçiçeği, yeşil ve siyah kimyon, meşe ve kişniş tohumunu karıştırıp günde üç kaşık avucunuza dökerek ağzınıza atınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere sinirli ot, semizotu, hatmi tohumu, karnıyarık tohumu, kuzukulağı tohumu, nişasta, fil otu ve akasya sakızını karıştırıp kavurunuz ve sonra bir miktar kızıl toprakla (Ermeni toprağı) karıştırınız. Sabah, öğlen ve akşam sinirli ot veya semizotu suyu eşliğinde bir kaşık tüketiniz.

Uzun Süreli İshal

İshal uzun süreli ise sıralayacağımız şu yiyeceklerden hastanın sakınması gerekir: Şeker, sirke, gül suyu, soğuk su, süt, yağ, ceviz, fındık, erik, kurutulmuş kültür eriği, yumurta haşlaması, ham yeşillikler, bayat yemekler, her türlü konserveler ve keza cinsel ilişki ve stres.

Tedavi için yirmi gram yer bademini[46] yumuşakça ufalayınız ve iki yüz gram balla karıştırarak sabah, öğlen ve akşam bir kaşık yiyiniz.

Reçete: Bir miktar anasonu kavurunuz ve kavurduğunuz anason miktarınca bistort köküyle birlikte ufalayıp sabah, öğlen ve akşam bir tatlı kaşığı avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere damla sakızı, akasya sakızı, kenevir, kişniş tohumu ve nar tanesini karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir çay kaşığı ağzınıza atınız.

Reçete: Her gün karnıyarık otunu veya yaprak soğan tohumunu veya fesleğen tohumunu kavurup yiyiniz.

Reçete: Yumurtanın sarısını sirkeyle pişirip yiyiniz.

Reçete: Dört adet ayvayı doğrayıp yarım litre suda kaynatınız ve suyunu süzerek gün içinde tüketiniz.

Reçete: On miskal kavrulmuş kişniş tohumu ve on miskal semizotunu yumuşatıp günde üç kez tatlı kaşığıyla tüketiniz.

Reçete: Meşe, sumak, iğde tozu, yabani ada çayı tohumu ve kişniş tohumunu kavurunuz ve keçiboynuzu, hünnap ve udi hindiyi yumuşatınız ve günde üç kez bir tatlı kaşığı yiyiniz.

46-Bilimsel adı: Cyperus esculentus.

Reçete: Bir adet ayvayı oyup içine bir miktar Hindistan cevizi dökünüz ve ayvanın üstünü kapatarak ateşin kenarına bırakıp rengi koyulaşıncaya kadar ateşte beklettin. Sonra yiyiniz.

Reçete: Sumağı kişniş tohumuyla karıştırıp dövünüz ve sonra yiyiniz.

İSTİFRA

Genellikle hazımsızlığa duçar olan ve karaciğer ve bağırsak bozukluğu olan kimseler bu hastalığa duçar olurlar. Keza safraya duçar olan şahıslarda da bu hastalığı görmek mümkündür. Dolayısıyla sindirim sistemi, karaciğer ve bağırsakların güçlendirilmesi konusunda ilgili bölümlerde söylenilen şeylerden istifade edilmelidir. Hasta midesini sürekli temiz ve sağlıklı tutmaya çalışmalıdır. Ancak bazı durumlarda bu rahatsızlık nefes borusu ve midenin anormal bağlantısı sebebiyle olup sadece ameliyatla giderilir.

Nane: Kusma ve bulantı şikâyeti olan kimseler her gün bir fincan nane distilatı içmelidir. Dövülmüş kuru naneden de istifade edebilirler.

Dereotu: Yemeğin midede kaynaması etkisiyle oluşan kusma için son derece faydalıdır.

Ayva: Ayva ekstresi kanama ve kusmanın önünü alır. Ayvayı koklamak ruhun güçlenmesine, kusmanın kesilmesine ve mide kanamasının kesilmesine sebep olur.

Fıstık: Fıstık bağırsakları temizler ve kusma ve hıçkırığın önünü alır.

Meyan kökü: Meyan kökü kaynatması rutubeti dışarı atar.

Limon: Sindirim sisteminin en iyi dezenfekte edicisi limon suyudur ve keza bulantı ve kusma zamanında limon suyu içilirse çabucak bunları giderir.

Sirkengebin: Kusma, kan ve safradan kaynaklanıyorsa tedavi için sirkengebin ve sıcak su tüketilmelidir. Sirkengebin ve sıcak su karışımı mideyi temizler ve kusmanın önünü alır.

Nilüfer: Nilüferi kaynatıp süzünüz ve şeker eşliğinde saat başı bir kaşık içiniz. Ateş kaynaklı kusma konusunda nilüfer son derece faydalıdır.

Nar: Nar suyu veya nar sosunu limon şerbetiyle içiniz. Kusma soğuk ve rutubet kaynaklıysa nane şerbeti ve yarpuz şerbeti içiniz.

Turunç: Turuncun kuru kabuğunu ufalayınız ve balla karıştırıp yiyiniz.

Sadır otu: Sadır otunun bir miktar suyla içilmesi kusmayı engeller.

Köpek üzümü: Köpek üzümünü sadır otuyla kaynatınız ve süzgeçten geçirdikten sonra tatlandırıp içiniz.

Ekşi elma: Ekşi ve tatlı elma teskin edici, kusma ve safra karşıtıdır.

Çörek otu: Zeytinyağı eşliğinde çörek otu buharı kulunç, öksürük ve kusma için faydalıdır.

Ekşi nar: Ekşi nar şerbeti kusmayı keser, safrayı defeder ve mideyi güçlendirir.

Elma şerbeti: Elma şerbeti midenin güçlendirilmesine sebep olur, kusmayı keser ve safra kaynaklı ishali tedavi eder.

Kuşburnu çiçeği[1]: Kuşburnu kaynatması bulantıyı giderir.

Bambu: Soğuk gül suyunu otuz gram fil otuyla dövüp karıştırınız ve hastanın midesi sakinleşene dek yavaş yavaş ağzına dökünüz.

Hindiba: Hindiba suyu kusmanın tedavisi için son derece faydalıdır.

Frenk üzümü[2]: İskorbüt[3] ve asit karşıtıdır. Tıbbi açıdan Frenk üzümü ekstresi iltihap hastalıklarını tedavi eder. Keza hazmı zor yemeklerden sonra kusma halini giderir, akciğer için son derece faydalı bir uyuşturucudur.

Turunç yaprağı: İskorbüt, iltihap, havale, kusma ve safra karşıtıdır. Turunç yaprağı ve çiçeğinin demlenmesi son derece faydalıdır.

Kuzukulağı: İdrar söktürücüdür, şehvet artırıcıdır, akciğeri serinletir, iskorbüt karşıtıdır ve istifranın tedavisi için önerilir.

Yaygın kangal[4]: Güçlendirici, harekete geçirici ve kusturucudur. Akciğer ve sindirim bozukluğu hastalıklarına yakalananlar yaygın kangaldan yararlanabilirler.

1-Bilimsel adı: Rosa canina.
2-Bilimsel adı: Ribes.
3-İskorbüt, C vitamini (askorbik asit) eksikliği nedeniyle ortaya çıkan bir hastalık.
4-Bilimsel adı: Cirsium vulgare.

Anason: Anason yaprağı kaynatması mide asidini giderir ve kusmanın önünü alır.

Reçete: Kakuleyle yapılmış şekerlemeyi güzelce ufalayınız ve kaynamış su veya damıtılmış suyla karıştırıp içiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birinden bir miskal olmak üzere bambu çiçeği, bambu kamışı, kristal bambu ve bambu özütünü bir litre suda kaynatınız ve saat başı bir çay bardağı içiniz.

Reçete: Kuru nane ve kakuleli sedef bambusunu kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: On gram kavrulmuş kişniş tohumu ve on gram semizotu tohumunu ayva veya elma şerbetiyle karıştırıp hastaya veriniz.

Hamile Kadının İstifrası/Kusması

Hamilelikte şiddetli istifra için B1 ve B2 vitamini, rumen[5], kırkbayır, yürek, böbrek, karaciğer, dalak ve tavşanın kırkbayırından çokça istifade ediniz.

Keza altı adet uzun biberi[6] dövüp bir bardak suyla kaynatıp süzünüz ve süzdüğünüz suyu bir bardak kaynar suyla karıştırıp incelterek sabah, öğlen ve akşam bu sıvının üçte birini içiniz.

5-Rumen veya işkembe, Reticulorumenin büyük kısmıdır. Ruminant (geviş getiren) hayvanlarda sindirim kanalındaki ilk bölümdür. Sindirilen yiyeceklerin ilk olarak mikrobiyal fermantasyona maruz kaldıkları ilk basamaktır.

6-Bilimsel adı: Longum piper. Farsça adı: Dar filfil. Türkçede de darüfülfül ismiyle geçer.

BÖBREK BOZUKLUKLARI

Böbrekle alakalı hastalıklar, böbrek filtrelerinin iyi çalışmamasının etkisiyle ortaya çıkar. Böbreğin yoğun baskı altında çalışması böbrek filtrelerinin bozulmasına sebep olur. Böbreklerin çok çalışması daha çok karaciğer, safra kesesi ve keza akciğer bozuklukları etkisiyle kendini gösterir.

Tedavi:

Rezene: Böbrek bozukluklarına duçar olan kimse her defasında otuz gram kuru veya taze rezene kökünü ufaltıp bir fincan kaynamış suda on beş dakika demlesin. Sonra demlenmiş suyu süzerek tatlandırsın ve her yemek sonrası bir fincan içsin.

Üzüm: Karaciğer ve böbrek bozukluklarının önünün alınması için üzüm suyundan istifade edilmelidir. Çok tatlı olmayan üzüm suyu böbrek bozukluklarının yok edilmesi için son derece etkilidir.

Ispanak: Ispanak kalsiyum, sodyum, potasyum ve iyot içerir. Keza ıspanak böbrekleri harekete geçirir ve faaliyetini arttırır.

Kiraz: On gram kiraz çiçeğinin bir litre suda demlenmesi idrar söktürücü bir ilaçtır.

Çilek: Çok fazla salisilik asit içerir ve böbreklerin çalışmasında dikkate değer bir etki gösterir.

Kuşburnu: Elli gram kuru kuşburnunu bir litre suda beş dakika kaynatınız ve elde ettiğiniz karışımı iki hafta boyunca kullanınız. Bu karışım böbrek kuluncu için son derece faydalıdır.

Zufaotu[1]**:** Böbrek kuluncu ve kansızlığın tedavisi için önerilir. Zufaotunun kullanım miktarı bir litre kaynamış suya on beş gram atılmasıdır.

1-Bilimsel adı: Hyssopus officinalis.

Zeytinyağı: Yumuşatıcıdır ve böbrek komplikasyonu ve böbrek kuluncunun giderilmesi için kullanılır.

Mürver[2]**:** Elli gram mürver yaprağını bir litre suda iki saat ıslatınız ve sonra kaynatıp on beş dakika demleyiniz. Bir gün boyunca üç veya dört fincan içiniz. Bu demleme her türlü böbrek bozuklukları için faydalıdır.

Kekik: Böbrek bozukluklarının tedavisi için her gün dört veya beş fincan kekik demlemesi içiniz.

Menekşe: Menekşe demlemesi karaciğer ve böbrek bozukluklarının tedavisi için tavsiye edilir.

Pırasa: İdrar sökücüdür ve böbrek bozukluklarının tedavisi için kullanılır.

Ahududu: Ahududu yapraklarının kaynatılıp içilmesi idrarın kesilmesi ve böbrek bozukluklarının tedavisi için faydalıdır.

Arpa: Arpa kaynatması idrar söktürücüdür ve böbrek bozuklukları için tavsiye edilir.

Elma: Elma kabuğunun kaynatılıp içilmesi böbrek bozuklukları için kullanılır.

Zeytin yaprağı: Böbrek bozukluklarını zeytin yaprağı kaynatması tedavi eder.

Fazla Hararet Etkisinde Olan Böbrek Hastalarının Tedavisi İçin

Tavsiye edilen mizacı yaş ve serin olan içecekler: Nar şerbeti, berberis şerbeti, karnıyarık otunun kalın ve yapışkanımsı suyu, şeker eşliğinde ayva çekirdeğinin kalın ve yapışkanımsı suyu, menekşe şerbeti, ekşi nar suyu, semizotu tohumu ekstrası, ekşi ayran ve soğuk su.

Yemek olarak da mercimekli koruk suyu aşını yiyebilirsiniz.

Soğuk Mizaçtan Kaynaklanan Böbrek Hastalıklarının Tedavisi İçin

Belirtiler: İdrar ve yüzün beyazlığı, böbreklerin yer aldığı bölgenin soğuk olması, şehvet gücünün azalması, sürekli su içme isteği ve zafiyet.

2-Bilimsel adı: Sambucus.

Tedavi:

Gülkand ve anason distilatı içiniz. Fındık, fıstık ve bademi şekerle birlikte dövüp tüketiniz. Böbrek bölgelerine acı badem yağı ve Hindistan cevizi yağıyla fıstık yağını sürüp, sarınız.

Yemek olarak: Beyaz et, kırmızı et kebabı, güvercin eti ve biber, tarçın, zencefil ve ceviz gibi sıcak mizaçlı baharatlardan istifade ediniz.

Böbrek Gazı ve Böbrek Ağrısının Tedavisi İçin

Karahindiba[3]**:** Güçlendirici ve yumuşatıcıdır. Karahindiba kök ve yaprağının kaynatılması böbrek hastaları için tavsiye edilir.

Fesleğen: Tıbbi açıdan fesleğen böbrek ve mesane hastalıklarından kaynaklanan ateşin tedavi edilmesi için önerilir.

Akdeniz servisi[4]**:** Akdeniz servisi yapraklarının kaynatılması mesane ve böbrek hastaları için faydalıdır.

İran kavunu: İran kavununun kabuğunu kurutup kaynatınız ve böbrek bozuklukları için istifade ediniz. Keza İran kavunu suyu da faydalıdır.

Şalgam: Böbrek bozukluklarının tedavisi için son derece faydalıdır.

Karakavak[5]**:** A, B ve C vitaminiyle doludur. Böbrek ve idrar kanalının en iyi dezenfekte edicisidir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere kimyon, dereotu ve ayvayı haşlayıp pomat şeklinde böbrekler üzerine sürünüz.

Reçete: On gram turp tohumu ve on gram dereotu tohumunu kaynatıp süzdükten sonra sirkengebin eşliğinde içiniz.

Böbrek Üşütmesi

Böbreklerinizi üşüttüyseniz yaygın kangal yemekten tamamen perhiz ediniz. Belinizi yün veya elyaf şalla birkaç kat dolayınız. Birkaç gün böbrek bölgelerinin sıcak tutulmasıyla beraber sütlaç veya sulu aş ve çorbalardan yararlanınız.

3-Bilimsel adı: Taraxacum. Aslandişi ve yabani marul olarak da bilinir.
4-Bilimsel adı: Cupressus sempervirens.
5-Bilimsel adı: Populus nigra.

Böbrek Kuluncu

Böbrek kuluncunun giderilmesi için acı badem içini dövüp şiddetli ağrıyan bölgenin üzerine lapa uygulaması yapınız.

Reçete: Şiddetli ağrıyan bölgeye günde üç defa acı badem yağı sürünüz.

Reçete: İki veya üç adet elmayı incecik dilimleyip bir litre kaynamış suda yaklaşık iki saat demleyip içiniz ve birkaç gün bu uygulamaya devam ediniz.

Reçete: Elli gram kiraz sapını yaklaşık on iki saat ıslattıktan sonra bir litre suda on dakika kaynatınız ve süzdükten sonra üç kez içiniz ve bu uygulamaya birkaç gün devam ediniz.

Böbrek Ağrısı

Böbreklerin yer aldığı bölgedeki ağrının sayısız sebebi olabilir. Bunlardan en yaygını böbrek taşıdır. Böbrek hastalarından her biri böbrek bölgesinde ağrı hissedebilir ve bu ağrıların yayılması genellikle hastalığın teşhisinde yardımcı olur. Söz konusu yaygın ağrıların örnekleri şunlardır: Kasık ve testis derisi ağrısının yayılması eşliğinde böbrek ağrısı -çoğu zaman bu belirtiler böbrek taşıyla alakalıdır.- Penis tarafına doğru kesiliyormuş gibi ağrıların hissedilmesi de böbrek taşının belirtilerindendir. Ancak penis mecrasının içindeki ağrı mesane şişmesi veya mesane içindeki taşın varlığını bildirir. Bu ağrıların tamamının en iyi ağrı kesicisinin reçetesi şudur: Dereotu, hatmi çiçeği ve lahana yapraklarını karıştırıp kaynatınız ve elde edilen suyu küvet suyuna dökerek küvet içinde istirahat ediniz.

Böbrek ağrısına duçar olduysanız et, yumurta, tuz ve kenger yemekten sakınız. Keza ağır işlerden perhiz ediniz ve limon suyu, muz, çilek, menekşe şerbeti ve sedef otu kaynatması gibi teksin edici bitki ve meyvelerden daha çok istifade ediniz.

Aynı şekilde sabah aç karnına bir çay kaşığı öğütülmüş tarçını avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Bir miktar acı bademi dövüp ufalanmış kuru naneyle karıştırıp ağzınıza atınız.

Reçete: Patates cipsini peynir ve portakal eşliğinde yiyiniz.

Reçete: Kırmızı elma faludesini[6] balla tatlandırıp yiyiniz.

Reçete: Yarım litre tere suyunu tatlı badem yağı veya zeytinyağıyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: İki yüz gram rendelenmiş soğanı yüz gram balla karıştırınız ve iki gün boyunca serin yerde saklayınız. İki günden sonra süzgeçten geçiriniz ve her sabah aç karnına bir fincan içiniz.

Reçete: Bir hafta boyunca her gün bir adet limonun suyunu sıkınız ve her sabah aç karnına bir bardak suyla karıştırıp içiniz. İkinci hafta iki adet limonun suyunu çıkartınız, üçüncü hafta üç adet limonun suyunu çıkartınız ve bu işlemi yedi limona ulaşıncaya kadar devam ettiriniz. Sonra aynı işlemi limon sayısı bire düşene kadar tekrarlayınız.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere engerekotu, beyaz sandal[7], şakayık ve venüssaçı, on gram anason, on gram Isparta gülü ve otuz gram hatmi çiçeğini yarım dövünüz ve beş gram meyan kökü tozuyla karıştırıp on eşit parçaya bölünüz. Yüz gram kuş üzümünü makasla ince ince doğrayıp on kısma böldüğünüz karışıma eşit miktarda ekleyiniz. Ona böldüğünüz her bir kısımdan birini akşam bir bardak kaynar suyla ıslatıp sabah aynı suyu kaynatıp süzünüz ve balla tatlandırarak içiniz. Geride kalan posayı tekrar yarım bardak suda ıslatınız ve tekrar akşam kaynatıp suyunu içiniz.

Böbrek Toksinlerinin Giderilmesi

Reçete: Böbrek toksinlerinin giderilmesi için karaturp yiyiniz veya karaturp suyu içiniz.

Reçete: Çok tatlı olmayan yeşil üzüm suyu içiniz. Öğlen ve akşam da soğan çorbası yiyiniz. Soğan çorbası yedikten dört saat sonra ikindi vakitlerinde birkaç tane karpuz dilimi yiyiniz veya bir bardak karpuz suyu içiniz.

Reçete: Ham badem içi, ham kabak çekirdeği, ham fıstık içi ve ham fındık içini dövünüz ve pirinç unuyla karıştırınız. Sonra bir miktar üzüm pekmeziyle hamur haline getirerek pişiriniz ve yiyiniz.

6-Faloodeh veya Paloodeh, sorbe benzeri geleneksel bir İran soğuk tatlısıdır. Şeker ve gül suyu içeren yarı dondurulmuş şurupta nişastadan yapılan ince erişte büyüklüğünde eriştelerden oluşur. Faloodeh genellikle limon suyu ve bazen öğütülmüş Antep fıstığı ile servis edilir.

7-Bilimsel adı: Echium.

Böbreklerden Hastalık Üreten Maddenin Çıkartılması

Bu hastalığın giderilmesi için aşağıdaki ilaçlardan istifade ediniz:

Reçete: Her gün hatmi tohumu veya keten tohumu veya çemen otunun kalın ve yapışkanımsı sıvısını veya her üçünün kalın ve yapışkanımsı sıvısını tüketiniz. Keza sarı taş yoncası tohumu, hatmi çiçeği, çemen otu tohumu, keten tohumu ve arpa ununu yumuşakça ufalayınız ve susam yağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Menekşe çiçeği, hatmi çiçeği, sarı taş yoncası tohumu, dereotu tohumu ve keten tohumunu kaynatınız ve elde edilen suyla ağrıyan bölgeleri ovuşturarak yıkayınız.

ÜRİK ASİT

Ürik asit, üre ile oksijen bileşeninden oluşur. Üre asit suda çözülen kristal bir cisimdir ve insanın ve çoğu hayvanın idrarında bulunur. Ürik asidin plazma litresindeki normal miktarı otuz ila elli mili gramdır ve bu miktar cinsiyet ve yaşa bağlı olarak değişir. Genel olarak kanımızdaki asitler etli ve nişastalı yiyeceklerde ve beyaz ekmekte bulunur. Meyveler ve sebzeler kanda bu tür asitleri ortaya çıkarmaz, aksine yok ederler.

Önemli Üç Nokta

1- Hiçbir zaman ekşi türlerini karıştırmayınız.

2- Ürik asit romatizmanın ortaya çıkmasına da sebep olur.

3- Limon asidi ürik asidi yok eder.

Romatizma ve siyatik hastaları için iyi olmayan ürik asit üreten yemekler şunlardan ibarettir:

Genel olarak peynir, domuz eti, jambon, doğal ve taze tuz, soğuk söğüş et, sosis, kızartılmış etler, ciğer, ördek, kaz, hindi, bayağı sülün ve horoz gibi her türlü av etleri. Keza ceviz, badem, fındık, kestane, mısır, çavdar, arpa, darı ve kara çavdar gibi hububatlar. Aynı şekilde tarçın, safran, kimyon ve Hint cevizi gibi baharat türleri. Yine sirke, çikolata türleri, kahve ve çay. Ayrıca kuzukulağı, su teresi, ıspanak, dereotu ve kereviz.

Temizlik: Her gün veya en azından haftada iki kez banyo yapmak deri gözeneklerinin açılmasına sebep olur ve sonuçta akciğerin faaliyetini kolaylaştırır. Ürik asit ve diğer toksinlerin atılmasının yolunu açar.

Oruç: Oruç tutmak toksinlerin bedenden atılmasının en iyi yoludur. Ürik aside duçar olmanın önünün alınması için her ay bir veya iki gün oruç tutunuz. Bu iki günde et, yumurta ve sebze tüketmeyiniz. Sadece kaynamış

su, çok az miktarda sebze ve özellikle portakal suyu, limon suyu ve turunç suyu olmak üzere meyve ekstraktı içiniz.

Lavanta: Lavanta demlemesi idrar söktürücüdür ve üreyi aşağılara düşürür.

Mercan: En iyi toksin panzehridir.

Isırgan otu: Kandaki toksinlerin kolay ve çabuk çıkışını sağlar. Otuz veya kırk gram ısırgan otu yaprağını bir litre suda on dakika kaynatınız ve elde ettiğiniz bu suyu kırk sekiz saat boyunca yemek aralarında içiniz.

Turp: Böbrek toksinini yok eder.

Zeytinyağı: Toksin karşıtı bir ilaçtır.

Soğan: Kanın temizlenmesi ve kan pıhtısının çözümlenmesinde önemli bir etkiye sahiptir ve bu konuda şimdiye kadar tanınan en önemli maddedir.

Pırasa: B ve C vitaminiyle doludur. Nispeten dikkate değer ölçüde demir, kalsiyum oksit, fosfor, magnezyum, potasyum ve kükürt içerir.

İSKORBÜT[1]

İskorbüt, C vitamini (askorbik asit) eksikliği nedeniyle ortaya çıkan bir hastalık. İskorbütün belirtileri şunlardan ibarettir: İştahsızlık, şişkinlik, iltihap, diş etlerinde şiddetli ağrı ve kanama ve bacaklarda halsizlik.

İskorbütün tedavisi için mümkün mertebe sebze ve meyvelerden istifade edilmelidir.

Karaturp: İskorbüt karşıtıdır ve C vitaminiyle doludur.

Patates: Ham yenilmesi durumunda C vitamini eksikliğinin giderilmesinde son derece etkilidir.

Semizotu: B ve C vitaminiyle doludur.

Soğan: İyot içermesi sebebiyle iskorbüt karşıtıdır.

Havuç: İskorbüt ve sarılık hastalığı için sabah aç karnına havuç suyu içilmesi tavsiye edilir.

Keza portakal, limon ve üzüm iskorbüt karşıtıdır.

Tedavi:

İskorbüt hastalığının limonla tedavisi: C vitamini eksikliğinden dolayı ortaya çıkan iskorbüt hastalığı birkaç hafta boyunca sürekli limon şerbeti içilmesiyle bertaraf olur. Limon şerbetinin hazırlanması: Limonu kabuğuyla birlikte doğrayınız ve bir litre kaynar suda iki saat demleyiniz. Sonra süzüp şekerle tatlandırınız ve her gün içiniz.

Kuşburnu: Kuşburnunu yıkayınız ve bir kaba boşaltıp üzerine soğuk su ekleyiniz. İki saat beklettikten sonra ocak üstünde iki saat kaynatınız. Sonra ocaktan alıp süzgeçten geçiriniz. Bir fincan kuşburnu püresine bir

---

1-İskorbüt, C vitamini (askorbik asit) eksikliği nedeniyle ortaya çıkan bir hastalık.

fincan sarı şeker ekleyerek süzgeçten geçirdiğiniz sıvıya ekleyiniz ve katılaşıp kıvam alıncaya kadar ocakta bekletiniz. Sonra temiz bir kavanoza boşaltınız ve ağzını sıkıca kapatınız. Elde ettiğiniz bu reçeli, sabah kahvaltısında tüketiniz.

Mandalina: C vitaminiyle doludur ve iskorbüt hastalığının tedavisi için tavsiye edilir.

Tavsiye: Yemeklerinizi C vitaminiyle tamamlayınız ve bunun için şu noktalara dikkat ediniz:

1- Çoğunlukla turunçgiller suyu tüketiniz. İştah açıcı olarak yemekten önce veya tatlı olarak yemekten sonra içiniz -isteğe bağlı-.

Kilolu olup da zayıflamak isteyenlerin portakal, mandalina ve greyfurt yemeleri daha iyidir. Zira turunçgillerin suyu çıkarılmaksızın olduğu şekliyle yenilmesi aniden ortaya çıkan şiddetli iştahı dindirir.

2- Sağlıklı yemek çeşitlerine limon suyu ekleyiniz.

3- Pek tadı olmayan sebzeleri limon suyu ve deniz tuzuyla yiyiniz.

4- Günde en azından bir bardak herhangi bir sebze suyu içiniz.

5- Domates suyu bardağınızı bir çorba kaşığı taze limon suyu ve ince doğranmış kokulu bitkilerle güçlendirip içiniz.

6- Yarım fincan taze maydanozu doğrayınız ve yahni, patates püresi, salata, çeşniler ve hamburger üzerine dökünüz.

7- Kuşburnu demleyiniz ve her yemekten sonra içiniz. Sabah kahvaltısında kuşburnu reçelinden istifade ediniz.

C Vitamini Bakımından Oldukça Zengin Besinler

1- Portakal suyu 2- Kuşburnu 3- Karnabahar 4- Çilek 5- Greyfurt 6- Yeşilbiber 7- Taç yaprak 8- Şalgam yaprağı 9- Lahana 10- Kavun 11- Alabaş haşlaması 12- Ispanak 13- Rendelenmiş ham alabaş 14- Kuşkonmazın baş kısmı 15- Domates suyu 16- Domates salçası 17- Ananas 18- Çin lahanası 19- Koyun ciğeri 20- Karahindiba 21- Mandalina 22- Yetişmemiş pinto fasulyesi 23- Bezelye 24-Şekerpancarı yaprağı 25- İnek ciğeri 26- Yeşil fasulye 27- Hindiba

POLİDİPSİ[1]

Bu hastalık sıvıların karın bölgesinde toplanmasıyla oluşur. Daha çok kalp ve ciğer hastalığı eşliğinde kendini gösterir. Karın şişer ve büyür. Hasta çok fazla su içer. Bedenin tamamı şişer ve gevşer. Yemek düzgün hazmedilmez ve idrar beyaz renklidir.

Hastanın mizacı hasebiyle su yerine veya su karışımı yerine gül suyu, rezene distilatı, hindiba distilatı ve benzeri distilatların tüketilmesi daha iyidir.

Soğan: Soğan polidipsi hastasının iyileşmesine yardım edilmesi için iyi bir ilaçtır.

Maydanoz: İshal ve polidipsi karşıtıdır. Maydanozda A ve C vitamini ve demir fazla miktarda bulunur.

Isırgan otu: Otuz ila kırk gram ısırgan otu yaprak ve kökünü bir litre suda on dakika kaynatınız ve yemek aralarında tüketiniz.

Çilek: Çileğin kuru yaprağı polidipsi için faydalıdır.

Ravent: Ravendi dövünüz ve her gün üç kaşık sirkengebine dökerek içiniz.

Nar: Nar polidipsinin tedavisi için önerilir.

Enginar: Enginar şerbeti polidipsinin tedavi edilmesi doğrultusunda faydalıdır.

Mezeryon[2], patlıcan, kiraz, şalgam, tere ve kereviz gibi faydalı meyve ve sebzeler polidipsi hastalığına yakalanan kimse için tavsiye edilir.

1-Polidipsi (polydipsia), aşırı susuzluk hissi anlamına gelen tıbbi bir terimdir.
2-Bilimsel adı: Daphne mucronata.

Atlas sediri[3]**:** Atlas sediri ağacı polidipsi ateşinin düşürülmesinde kullanılır.

Aslanağzı çiçeği[4]**:** Aslanağzı çiçeği kaynatması idrar söktürücüdür, polidipsi hastalığında kullanılır ve faydalıdır.

Akdeniz servisi[5]**:** İdrar söktürücüdür ve kaynatması polidipsi hastalığı için tavsiye edilir.

Kara mürver: Kırk gram kara mürver kökünü bir litre suda kaynatınız ve bu sudan polidipsi hastalığı için istifade ediniz.

Biberiye: Kaynatılıp içilmesi polidipsi hastalığı için faydalıdır.

Yer sarmaşığı: Yer sarmaşığı kaynatması polidipsi hastalığı için önerilir.

Süpürge otu: Polidipsi hastalığı için faydalı özelliklere sahiptir.

Çörek otu: Çörek otu kaynatması polidipsi hastalığının tedavisinde kullanılır.

Mine çiçeği: Mine çiçeği kaynatması polidipsi hastalığı için kullanılır.

İpek otu: Her üç saatte bir üç çay kaşığı ipek otu kaynatılıp içilmesi bu hastalık için önerilmiştir.

Kenger sütü (özütü): Polidipsi hastalığı için faydalı özellikler içerir.

Reçete: Her birisinden elli gram olmak üzere yarım dövülmüş hindiba tohumu, yarım dövülmüş salatalık tohumu, yarım dövülmüş İran kavunu tohumu ve yarım dövülmüş sinirli ot tohumu ve yirmi gram hindiba kökü kabuğunu yarım kilo şekerle şerbet yapıp içiniz.

3-Farsçada geçen ortak isimleri: Senuber-i hindi, divdar, şeceretu'l-cin, şeceretü'l-âkile.

4-Bilimsel adı: Antirrhinum majus.

5-Bilimsel adı: Cupressus sempervirens.

SİNİR VE SİNİRSEL HASTALIKLAR

Sinir bozuklukları günümüz insanında kriz boyutundadır. Aynı zamanda oldukça yaygındır. Özellikle teknolojik açıdan gelişmiş ve büyük sanayi merkezlerine sahip olan ülkelerde sinir bozuklukları çok daha yaygındır.

Söz konusu ülkelerde alkol kullanımı alışkanlığı, intihar ve cinayet sinir bozukluklarının yan etkilerindendir.

Sinir bozukluklarının önemli etkenleri şunlardan ibarettir: Hızlı yaşam akışı, genetik, toplumsal, kültürel, çevresel ve ailevi etkenler, haz peşinde olma, başarılı olma tutkusu, gürültülü çevre koşulları, hava kirliliği, makineleştirilmiş iş hayatı, dışlanmışlıklar ve harekete geçirici ve heyecan uyandırıcı etkenler.

Sinir sistemi bedensel hareketlerin tamamını kontrol ettiği için bu kontrolün nasıl olduğu beden sağlığı üzerinde kendini gösterir.

Genellikle sinir zaafı olan şahıslar yorgunluk, yıpranmışlık, acı hissi ve kedere duçardırlar.

Önemli: Yemeğin niteliğinin, niceliğinin ve yeme şeklinin sinir üzerinde dikkate değer bir etkisi vardır.

Nevrozlar[1]

Nevrozlar kişilikle alakalı bir hastalık olup psikolojik yüzleşmelerle belirginleşir. Bu hastalığın genel dayanağı uygunsuz davranış ve insan doğasındaki yaşam heyecanının dengesizliğidir. Hastanın psikolojik bozuklukları dışsal tepki şeklinde ortaya çıkar ki hasta yanında olanların da derk ettiği bu tepkisel davranışlar şunlardır:

1-Toplumsal tavır ve davranışları tutuklayan ve kişide ruhen hasta olduğu bilinciyle birlikte bulunan tinsel bir hastalıktır.

Uykusuzluk

Perişan ve mustarip fertte genellikle zaaf ve sıradan güçsüzlük yaygındır.

A- Önce uykusuzluk kendini gösterir ve hasta uyuyamaz.

B- Çabuk uyanmayla birlikte gece sonuna kadar "sabahın üçü ila beşi" uykusuzluk ve tekrar uyuma sorunu. Heyecan uyumayı sorunlu kılar. Istırap ve kâbus görmekle uyku kesilir.

Baş Ağrıları

Kişilik yapıları uygun olmayan ve uyandıktan sonra saatlerce baş ağrılarına müptela olan hastaların normal bozuklukları şunlardan ibarettir: Sabah kendini gösteren baş ağrıları, boşluk hissi, sersemlik, baş dönmesi eşliğinde ağırlık hissi, göz etrafında dönen daireler, tehlikeli baş dönmesi, bulantı ve boyun ağrısı; baş ağrılarına duçar olan hastaların alışılagelmiş bozukluklarındandır.

1- Diğer dil bozuklukları gibi kekemelik.

2- Kötü ahlak, kötümserlik, yorgunluk ve melankoli.

3- Vurdumduymazlık ve çok ağır hareketlilik.

4. Ölü ve eksik yaşam hissi.

5- Akabinde yorgunluğu getiren -özellikle zihinsel işlerde- çalışma sorunu.

6- Çok ve gerekçesi olmayan uyuma.

Sinirsel Kriz

Üçüncü şahsın mukabilinde karşılaşılan kararsızlık, ıstırap, endişe, anlık ve abartılı tepkiselliğe sinir krizi denir.

Psikoz

Son derece vahim bir sinirsel bozukluktur. Bu hastalığa duçar olan kimse kendini değersiz hisseder. Keza bu hastanın toplumsal ve pratik yaşamı, etrafındaki kimselere nispetle tamamen bozuk ve rahatsız edicidir. Hatta bu hastalığa duçar olan kimsede görülen bu hal, mümkün olması durumunda yakınları öldürme, delil olmaksızın katliam ve intihara kadar varabilir.

Epilepsi

Epilepsi ilk etapta psikolojik tepkisellik eşliğinde olmayabilir. Genellikle genetik, beynin darbe alması, ateş yükselmesi, çocukluk dönemlerindeki hastalıklar, beyin kanserleri ve çocukluk zamanındaki faaliyetlerle de alakalı olabilir. Epilepsinin histeriye benzemesi ve bazen gerçek koma şeklinde kendini göstermesi mümkündür.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Kabuğu soyulmuş amlayı[2] sütün içinde ıslatıp buzdolabında yedi gün beklettikten sonra üç gün de gül suyu içinde ıslatınız. Daha sonra yumuşakça dövünüz. Sonra elli gram engerekotu, elli gram semizotu, her birisinden yirmi gram olmak üzere kırmızı sandal, beyaz sandal, anason ve kedi otu; her birisinden on gram olmak üzere kişniş tohumu, kırmızı kum kılaçı[3], beyaz kum kılaçı, tarçın, fil otu, dilimlenmiş turunç, ipek kozası ve kehriba ve beş gram sıkıştırılmış tıbbi inci ve beş gram mercan kökünü yumuşakça ufalayınız ve dövülmüş ilaçların tamamını iki yüz gram elma şerbeti veya ayva şerbeti veya her iki şerbetten iki yüz gramı bir kilo balla karıştırıp her defasında bir yemek kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam tüketiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere fil otu, arnika[4], acı zencefil[5], safran, kakule, ipek kozası, beyaz sandal, fıstığın dış kabuğu, siyak kakule, tıbbi inci, ovd-i kehriba, mercan; her birisinden on gram olmak üzere kırmızı kum kılaçı, beyaz kum kılaçı, engerekotu, şahtere otu, melisa, kebabe[6] ve iki yüz elli gram şekeri yumuşakça ufalayınız ve kaynattıktan sonra kaynatılmış altın suyu, kaynatılmış gümüş suyu, kaynatılmış ayva suyu, kırmızı elma suyu, tatlı nar suyu ve limon suyuyla karıştırıp her defasında bir şerbet kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam tüketiniz.

Reçete: Elli gram eğir otunu[7] yumuşakça ufaladıktan sonra bir miktar balla karıştırıp nispeten sıcak bir yerde saklayınız. Bir süre sonra sabah, öğlen ve akşam yemeklerinin akabinde bir şerbet kaşığı tüketiniz.

2-Bilimsel adı: Phyllanthus emblica.

3-Bilimsel adı: Akdeniz iğne otu.

4-Bilimsel adı: Arnica (Doronicum).

5-Bilimsel adı: Zingiber zerumbet. Ortak isimler şunlardır: awapuhi, acı zencefil, şampuan zencefil ve çam kozalağı zencefil.

6-Bilimsel adı: Piper cubeba.

7-Bilimsel adı: Acorus calamus.

Başka Sinirsel Hastalıklar

Alkolik Sayıklama

Bedenin tamamının -özellikle sinir sisteminin- haddinden fazla tahriki, şiddetli surette sayıklama ve hayal görme alkolik sayıklamanın özelliklerindendir. Örneğin gece çalışırken gündüz yapılan işler göz önünde canlanır.

Alkolik sayıklamada şiddetli zihinsel gerileme, aptallık ve şuursuzluk gibi doğuştan gelen zihinsel gelişim yetersizlikleri, psikolojik regresyon (gerileme ve geriye gitme) halleri görülür.

Tedavi:

Sinirsel hastalıkların tedavisi sabır ve metanetle uygulanmalıdır. Çoğu sinir hastalıklarının tedavisi psikolog gözetiminde gerçekleşmelidir. Hastalığın gözetiminin birkaç aydan birkaç yıla kadar devam etmesi mümkündür. İyileşmede başarının sırrı her şeyden önce hastanın doktoruyla iş birliği yaparak kendine yardım etmesidir. Genel bir ilaç tedavisi yeterli olmayıp, ilaç tedavisi sadece hastanın gerçeğe dönüşünü ve kendini fark etmesini sağlar. Bozuklukların kaynağı ve hakikati hasta için tam bir şifa bahşedici olabilir. Hastanın yeniden kendi farkında olması, psikoloğa defalarca müracaat edilerek var olan bozuklukların etrafında mantıklı bir şekilde konuşulmasıyla veya çok daha yeni yöntemlerle tedavi edilmesi mümkündür.

Uyarı: Bu bölümde sinir hastalıkları için tavsiye edilen bitkiler, sinir krizlerinin son haddine ulaşan kimseler için çok faydalıdır. Ne var ki tam bir iyileşmenin elde edilmesi için hastanın kesinlikle psikoloğun gözetiminde olması gerekir.

Tavsiye: Sade ve sağlıklı yiyecekler yiyiniz, yemeğinizi düzenli yiyiniz ve spor yapmayı unutmayınız. Geceleri erken yatmaya gayret ediniz ve sinirleri uyarıcı maddelerden kesinlikle kaçınınız.

Ihlamur yaprağı: Sinirler için teskin edici ilk bitki ıhlamur yaprağıdır. Ihlamur çiçeğiyle duş alınması ve uyumadan önce ıhlamur demlenip içilmesi son derece teskin edici ve sinirler için çok etkili bir yatıştırıcıdır.

Haşhaş çiçeği: Haşhaş çiçeğinin taçyaprağının sırt bölgesine sürülmesi ve taçyaprağının koklanması omurga sinirlerini dinlendirir ve çabuk uyumayı sağlar.

Gelincik çiçeği: Gelincik çiçeğini kaynatınız ve elde edilen suyla el ve ayaklarınızı yıkayınız. Zira el ve ayaklar bedenin hızla etkilenen kısımlarıdır.

Nane: Nane demlemesi sinirlerin güçlendirilmesinde ve yemeğin kolay hazmedilmesinde etkili ve lezzetli bitkisel çay demlemeleri arasında yer alır.

Marul: Uykusuzluk, kalp çarpması ve sinirsel ağrılara müptela olan kimseler akşam yemeğinde marul tüketsinler.

Soğan: Soğan, kükürt içermesi hasebiyle sinirlerin güçlendirilmesinde faydalıdır.

Turp: Karaturp sinirsel ağrı ve diğer hastalıklar için tavsiye edilir.

Badem: Sinirlerin güçlendirilmesi için doğal bir ilaçtır.

Erik: Erik ve kiraz eriği sinir zaafı olan şahıslar için faydalıdır.

Papatya: Papatya demlemesi sinirsel baş ağrılarının tedavisinde etkili ve faydalı bir içecektir.

Portakal: Sinir gücünü artırır ve sinirsel ağrıları hafifletir.

Misk söğüdü[8] çiçeği veya yaprağı: Misk söğüdünün yaprak veya çiçeği sinirlerin güçlendirilmesi için faydalıdır.

Turunç yaprağı ve tomurcuğu: Sinirsel bozuklukları hafifletip teskin eder.

Portakal çiçeği distilatı: Sinirlerin dinginleştirilmesi ve sinirsel baş ağrılarının teksin edilmesi için tavsiye edilir.

Ayçiçeği çekirdeği: Sinirsel hastalıklar için faydalı olup sinirlerin güçlendirilmesinde etkilidir.

Rezene: A, B ve C vitaminiyle doludur ve kalsiyum içerir. Sinirlerin tedavisi için son derece değerli bir ilaç olup rezene tohumu kaynatması sinirsel bozuklukları ve özellikle sinirsel baş ağrılarını (migren) dinginleştirir.

Sarımsak: Sarımsak çorbası sinirler ve atardamarlar (arterler) için çok faydalı ve etkilidir. Keza mezkûr çorba aynı zamanda lezzetli bir çorbadır.

Ayva: B vitamini içermesi sebebiyle sinirlerin dengelenmesi için büyük bir rol ifa eder.

8-Bilimsel adı: Salix aegyptiaca.

Tarhun[9]**:** Sinirlerin güçlendirilmesi için faydalıdır.

Patates: A, B ve C vitamini içerip potasyum ve nişasta maddesi bulundurması hasebiyle sinirler için faydalıdır.

Üzüm: Sinir baskılarının teskini ve hafifletilmesi için faydalıdır.

Havuç: Havuç suyu sinirleri dinginleştirir.

Ispanak: Sinirlerin güçlendirilmesi için faydalıdır.

Mercimek: Demir deposudur. Sinirsel zaafa duçar olanlar ve özellikle kanı az olanlar için tavsiye edilir.

Yabani havuç[10] **reçeli:** Sinirlerin ve cinsel gücün güçlendirilmesi için faydalıdır.

Kuru üzüm: Safra yanmasını engeller ve kalbi güçlendirip dinlendirir.

Lavanta: Lavantanın demlenip bal eşliğinde içilmesi sinirlerin güçlendirilmesi ve yorgunluğun giderilmesi için son derece faydalıdır.

İncir: Çok miktarlarda kalsiyum içerir ve sinirlerin teskin edilmesine yardım eder.

Keklik otu[11]**:** Keklik otu demlemesi sinirsel yorgunlukları giderir.

Melek otu: Melek otu demlemesini balla tatlandırınız ve her gün üç veya dört fincan içiniz. Bu bitki beden titremesi, sinirsel yorgunluk ve baş ağrısı için son derece faydalıdır.

Bahçe nanesi: Sinirsel anlamda zorluk yaşıyorsanız ya da sinirsel nöbetlerden acı çekiyorsanız bahçe nanesi demleyip koyu olmayacak şekilde içiniz.

Kedi otu: Kedi otu kökünün demlenip içilmesi sinirsel bozuklukları ve keza migren ağrısını tedavi eder.

Dereotu: Dereotu tohumunun demlenip içilmesi sinir ağrısı ve sinirsel zafiyet için son derece faydalıdır.

Limon otu: Beş ila on beş gram limon otunu kaynatılmış bir litre suyla demleyiniz ve sinirlerin teskin edilmesi doğrultusunda kullanınız (limon otu taneleriyle birlikte ufaltılmalıdır).

Areka: Sinirlerin dinginleştirilip teskin edilmesi için çok faydalıdır.

9-Bilimsel adı: Artemisia dracunculus.
10-Bilimsel adı: Pastinaca sativa.
11-Bilimsel adı: Origanum vulgare.

Isparta gülü: Isparta gülünün kaynatılıp içilmesi sinirlerin güçlendirilip dinginleştirilmesi için önerilmiştir.

Kenevir: Çiğnenmesi veya kaynatılıp içilmesi çok faydalıdır.

Köpek üzümü: Yarım gram köpek üzümünün kaynatılıp içilmesi sinir rahatsızlıklarının tedavisi için etkilidir.

Şevketibostan[12]**:** Sinirlerin dinginliği için bu bitkinin kaynatılıp günde üç kez içilmesi önerilir.

Şeytanteresi[13]**:** Folik asit içerir ve sinirsel rahatsızlıklar için son derece etkilidir.

Biberiye: Bu bitkinin kaynatılıp içilmesi sinirler için önerilir.

Kara mürver: Kara mürver sütü ve meyvesi sinirler için son derece faydalıdır.

Yarpuz: Sinirler için faydalıdır. Kaynattıktan sonra tüketilmelidir.

Kuru üzüm: Sinirler için etkili özelliklere sahiptir.

Papatya: Papatyanın çiçek ve yaprağının demlenip içilmesi histeri ve sinir rahatsızlıkları için tavsiye edilir.

Kuşkonmaz: Ham kuşkonmaz özütü sinir rahatsızlıkları için etkilidir.

Fesleğen: Fesleğen kaynatması sinirleri dinginleştirir.

Kedi otu: Kedi otu demlemesi sinirlerin dinginleştirilmesi için son derece faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Portakal çiçeği ve adi alıcın kırmızı çiçeği demlemesi elli yaş üstündeki hüzün ve üzüntüye müptela olan kimseler için son derece faydalıdır.

Sinirlerin zayıflığından kaynaklanan uykusuzluk için bir reçete:

İki gram gelincik çiçeği taş yaprağı, on gram marul, beş gram adi alıcın kırmızı çiçeği ve beş gram üçgülü[14] bir litre suda beş dakika kaynatınız ve kaynattıktan sonra on dakika demlenmeye bırakınız. Uyuyacağınız zaman iki büyük fincan içiniz.

12-Bilimsel adı: Cnicus benedictus. Şevketibostan ya da bostanotu, şevketotu, mübarekdikeni ve akkız isimleriyle de bilinen bu bitki papatyagiller familyasındandır.

13-Bilimsel adı: Ferula assa-foetida.

14-Bilimsel adı: Trifolium.

ANNE SÜTÜNÜN ARTIRILMASI

Anne sütünün fazlalaştırılmasında her şeyden önce annenin psikolojik hali ve irade gücü etkilidir. Anlatıldığına göre, altmış yaşındaki bir kadın torun sahibi olduktan sonra çocuğun annesinin ölmesi sebebiyle sütsüz göğsünü çocuğun ağzına vermek zorunda kalmış ve ruhi hareketlenmeler sonucu göğüslerinden süt gelmiş ve çocuğu doyurmuştur. Dolayısıyla irade ve ruhsal yapınızın güçlendirilmesi için gayret ediniz ve çok miktarda B vitamini içeren besinlerden istifade ediniz.

Çocuğun hazmedip sindirebileceği sütün en iyisi anne sütüdür ve her açıdan çocuk için en uygun yemek anne sütü sayılır.

Anne sütünden yararlanan çocuklar diğer çocuklardan çok daha güçlü ve çok daha sağlıklıdırlar ve kemik yapısı açısından da güçlü bir yapıya sahiptirler. Çocuğun anne sevgisine ihtiyacı vardır. Anne sütünden istifade eden çocuklarda özel bir dinginlik vardır. Yeni doğan bebek her altı saatte bir süt içer ve sonraki (birinci ve ikinci) günlerden sonra her dört saatte bir defa süt içer.

Tavsiye: Günde bir veya iki kez göğüslerinizi su ve sabunla yıkayıp ovalayınız. Her süt verilmesi akabinde sürekli ellerinizi yıkayınız.

Süt: Süt emziren bir anne günde ne kadar süt içerse aynı miktarda göğsünden süt gelir. Dolayısıyla süt, anne sütünün arttırılması için en iyi yiyecektir.

Rezene tohumu: A, B ve C vitaminiyle dolup taşar ve fosfor ve kalsiyum içerir. On beş gram rezene tohumunu bir litre suda demleyip her yemeğin yanında bir fincan içiniz veya anasonu buğday nişastasıyla pişirip yiyiniz.

Yonca[1]**:** Şekerle birlikte yenmesi veya distilatının tüketilmesi anne sütünün artırılması için önerilir.

Çilek: Çilek yaprağı demlemesi anne sütünü arttırır.

Gölevez[2]**:** A ve B vitaminiyle doludur ve süt emziren anneler için tavsiye edilir.

Badem: Bademin sindirilmesi için güzelce dövünüz. Badem A ve B vitaminiyle dolu olup kalsiyum ve fosfor içerir ve süt emziren kadınlar için önerilir.

Marul: Ham ve pişirilmiş olarak yenmesi anne sütünün fazlalaşması için tavsiye edilir.

Isırgan otu: Her yemek öncesi bir fincan ısırgan otu demlemesi anne sütünü arttırır.

Fasulye: Süt üretir ve çok miktarda fosfor ve az miktarda demir ve potasyum içerir.

Bakla: Bakla tüketimi anne sütünün fazlalaşmasında etkilidir.

Kurbağa kaşığı[3]**:** Bu bitkinin lapası sütün fazlalaşması için süt veren annenin göğsü üzerine konur.

Turp: Turp suyu içiniz, zira turp suyu anne sütünün arttırılması için tavsiye edilir.

Kepek: Özellikle güneş altında çok kalmış pirinç kepeğinin B vitaminlerinin tamamını bulundurması sebebiyle anne sütünün fazlalaşmasında dikkate değer bir etkisi vardır.

Maydanoz: Maydanoz yapraklarının lapa haline getirilip anne göğsüne sürülmesi anne sütünü arttırır.

Limon: Süt emziren annenin limon suyu içmesi gerekir, zira hem anne hem de çocuğu iskorbüt hastalığına karşı güçlendirir.

Karpuz, İran kavunu, kantalup[4] ve kavunu da unutmayınız, zira anne sütünün artmasında son derece etkili ve faydalıdır.

1-Bilimsel adı: Medicago sativa.
2-Bilimsel adı: Colocasia. Halk arasında Kıbrıs patatesi olarak bilinir.
3-Bilimsel adı: Water Plantain.
4-Bilimsel adı: Cucumis melo var. Tatlı kavun olarak da bilinir.

Reçete: Bir kahve kaşığı miktarınca anason tanesini bir fincan kaynamış suda demleyip yemeklerden sonra bir fincan içiniz, zira anne sütünü çoğaltır.

Reçete: Melek otunu anason ve dereotu tohumuyla tüketirseniz sütün çoğalmasına sebep olacaktır.

KABAKULAK

Kabakulak -hatta belirtilerinin kendini göstermesinden önce bile- bulaşıcıdır. Dolayısıyla teorik açıdan en doğru olanı, bu hastalığın yayılmasına sebep olmamaları için kabakulağa yakalanan çocuklarla diğer çocukları ayrı tutmaktır. Hastalığın belirtileri -mikrobun çocuğun bedenine girmesinden- yirmi ila yirmi bir gün sonra ortaya çıkar. Bu sebeple de hasta çocuğun bu günlerde diğer çocuklardan ayrılması mümkün değildir. Mikrop çocuğun bedenine girdiği ilk günlerde kanda yayılır ve baş ağrısı, ateş, yorgunluk, halsizlik ve benzeri durumların ortaya çıkmasına sebep olur. Ne var ki birkaç gün sonra bedene yerleşir ve yüzün iki tarafında ve tükürük bezinde yerini alarak çoğalmaya başlar. Bu süreçte tükürük bezleri şişerek büyür ve nispeten ağrı eşliğinde ağırlaşma olur. Dolayısıyla buluğ çağından önce bu hastalığa yakalanmak daha iyidir, zira buluğdan sonra atıkların er bezlerinde üremesine ve çocuğun kısırlaşmasına sebep olabilir. Özel bir virüs sebebiyle enfeksiyon kolaylıkla sağlıklı bir şahsa bulaşır. Bu bulaşma öksürük ve hapşırık yoluyla gerçekleşir.

Tedavi:

İlk etapta çocuğu yatırmak, kulaklarını sıcak tutmak, tam anlamıyla temizliğe riayet etmek, hastaya hazmı kolay ve yarı sulu yiyecekler vermek ve oksijen suyuyla gargara yaptırmak gerekir.

Hali hazırda çocuklar kabakulak aşısıyla bu hastalıktan koruma altına alınır.

Yemek: Hastanın yemeği imkân dâhilinde süt ve pirinç olmalıdır ve baharatlı ve kızartma yemek türlerinden tamamen kaçınılmalıdır.

Nergis soğanı[1]**:** İyice dövülmüş nergis soğanını ufalanmış nebatla (şekerleme) karıştırınız ve boğazın şişen bölgeleri üzerine koyunuz (Nergis soğanının dövülmesi esnasında eldiven kullanınız).

1-Bilimsel adı: Narcissus Tazetta. Çin nergisi olarak da geçer.

Çilek: Taze çilek suyuyla birlikte köpek üzümünü karıştırıp boğazın şişmiş kısımlarına sürünüz ve birazcık da gargara yapınız. Hastalık süresince midenin hafif olması ve yemeğin süt ve gül suyu ve kakulesiz sade aş (lapa) gibi kolay hazımlı yemekler olması gerekir.

Hünnap: Hünnabı su içerisine işleyecek şekilde yarıp 24 saat suda ıslattıktan sonra bir bez parçasıyla süzüp her gün hastaya veriniz.

Faydalı Uygulamalar

Kabakulak hastası için en iyi çare mutlak surette dinlenmektir. Hastanın başkalarından uzak durması ve hatta şahsi eşyaları, yemek kapları ve uyuduğu yer ayrı olmalıdır.

Hasta soğuk algınlığından korunmalıdır, zira çok daha tehlikeli olan beyin şişmesiyle sonuçlanabilir. Hastanın faaliyet göstermesi veya oyunla meşgul olması ve dinlenmemesi durumunda boğazın her iki tarafındaki tükürük bezlerindeki şişkinlik artar ve akabinde istifra, şiddetli ağrı ve hatta kısırlığın olması mümkündür.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Kabakulağın tedavisi için üç miskal sarı taş yoncası tohumu ve üç miskal hatmi çiçeği ve her birisinden beş miskal olmak üzere demir dikeni, menekşe çiçeği ve venüssaçını karıştırıp on kısma bölünüz ve her gece bir kısmını bir buçuk bardak kaynamış suda ıslayınız. Sabah aynı suyu bir bardak kalıncaya kadar kaynatıp şekerle tatlandırarak içiniz. Geride kalan posayı tekrar bir buçuk bardak suda ıslayınız ve akşam kaynatıp süzdükten sonra tatlandırarak içiniz.

Reçete: Papatya çiçeği, keten tohumu ve dereotunu yumuşakça ufaladıktan sonra bir miktar bal mumu ve gülyağı dökünüz ve karışımı, merhem veya pomat şekline gelinceye kadar ısıtınız ve her gece şişen bölgeye sürünüz.

Reçete: Hatmi çiçeği, menekşe çiçeği ve dut ağacı yaprağını karıştırıp kırmızı gülyağıyla pişiriniz ve şişen bölgeye sürünüz.

Reçete: Köpek üzümü yaprağını incir ve buğday unuyla karıştırıp pişiriniz ve elde ettiğiniz lapayı bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisinden yirmi gram olmak üzere akgünlük, narçiçeği, Mersin Tohumu ve haşhaş tohumu ve her birisinden otuz gram olmak

üzere kereviz tohumu ve kızıl toprağı (Ermeni toprağı) karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra her sabah, öğlen ve akşam bir miktar şeker şerbetiyle karıştırarak bir şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Turunç suyu, koruk ve sirkeyi karıştırıp şişen bölge üzerine parmakla yavaşça sürünüz.

İŞTAHSIZLIK

İştah arttıran meyve ve sebzeler şunlardır:

Enginar: Son derece sağlıklı sebzelerdendir ve iştahı açıp kanı temizler. Enginar üre ve kolesterol miktarını da aşağı düşürür.

Pancar: A, B ve C vitaminiyle doludur. Çok miktarda şeker içerir ve tabiatı serin ve soğuktur ve iştahı açar.

Lahana: Arsenik içermesi hasebiyle iştahı açar ve gençlik enerjisi verir.

Arpacık soğanı: İştah açar, hazmı kolaydır ve güçlendiricidir.

Tarhun: Tarhun iştah açar, kolay hazımlıdır ve güçlendiricidir.

Marul: Önemli bir iştah açıcı bir sebze olup her zaman yemekten önce yenilmelidir, zira ağır hazımlıdır ve sindirim sistemi kanalından geçip sonraki yemekler için yol açar.

Soğan: Yemekten önce salata eşliğinde birkaç dilim soğan yenilmesi iştahı harekete geçirir.

Frenk üzümü: Sabah aç karnına Frenk üzümü yenilmesi son derece iştah açıcıdır, ağızdaki tükürük bezini arttırır ve mide asidini de önemli miktarda arttırarak mide salgısına sebep olur.

Papatya: İştahı çok azalan kimse on ila kırk gram kurutulmuş papatya çiçeği ve sapını bir litre kaynamış suda beş dakika demlesin ve tatlandırarak her yemek öncesi bir fincan içsin. Papatya demlemesi faydalıdır ve mizacın dengelenmesine yardım eder.

Akdeniz defnesi: Yemekten önce iki veya üç fincan Akdeniz defnesi demlemesi güçlendirici özelliğe sahiptir ve iştahsızlığı giderir.

Misk söğüdü: Elli gram misk söğüdünü bir litre suya döküp iki dakika kaynatınız ve kaynadıktan sonra on dakika demlenmesini bekleyiniz. Sonra süzerek günde üç kez yemeklerden önce içiniz.

Portakal ve turunç kabuğu: Portakal ve turunç kabuğu kaynatması hızla iştahsızlığı tedavi eder.

Ada çayı: Yirmi gram kurutulmuş çiçekli ada çayı sapını bir litre kaynatılmış suya dökünüz ve on iki dakika demledikten sonra balla tatlandırıp yemekten önce bir fincan içiniz.

Bahçe nanesi: Bahçe nanesinin yaprak veya kökünün demlenip bal eşliğinde içilmesi iştahsızlığın tedavisinde son derece faydalıdır.

Kuşkonmaz: İştahsızlığa duçar olup iyileşme sürecine giren hastalar için kuşkonmaz kökü kaynatması önerilir.

Havuç: Bir kahve kaşığı havuç tohumunun bir fincan kaynamış suda demlenmesi hem güçlendiricidir ve hem de iştah açıcıdır (hamileler tüketmemelidir).

Limon suyu: Salata eşliğinde limon suyu içmek hem yemeğin kolay sindirilmesine ve hem de iştahın açılmasına sebep olur.

Şalgam turşusu: Sirkeyle hazırlanan şalgam turşusu iştah açıcıdır.

Limon şerbeti: Limon şerbeti iştah için faydalı bir içecektir.

Sarımsak: Sarımsak yumuşatıcı ve güçlendiricidir. Yüksek tansiyonu düşürür. Hazımsızlığı tedavi edip mide reflüsü problemi yaşayan kimsenin sindirim sistemi kanalını dezenfekte eder. İştahsızlığın tedavisi için de iyi bir etkiye sahiptir. Sarımsak A, B ve C vitaminiyle doludur ve demir, fosfor, potasyum, sodyum, kükürt, silisyum ve şeker içerir. Şeker hastaları için zararlı değildir.

Fındık turpu[1]**:** Kırmızı fındık turpu sülfür esansı içerir ve son derece güçlü iştah açıcı özelliğe sahiptir.

Portakal: Yemekten önce bir bardak portakal suyu içilmesi iştahsızlığın giderilmesine çok fazla yardımcı olur.

Badem: A ve B vitaminiyle dolu olup şeker ve fosfor içerir. Sindirim sisteminin harekete geçirilmesinde son derece etkilidir.

Zeytinyağı: Yemek eşliğinde zeytinyağı yenilmesi iştahı arttırır.

1-Bilimsel adı: Raphanus sativus var.

Kereviz: İştah açıcıdır ve özellikle yeni yetişmiş yapraklarıyla salata yapılırsa iştah için çok daha etkilidir.

Çilek: Çilekte iştahı harekete geçirip arttıran özel bir hormon vardır.

Karabiber: İştahı harekete geçirir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

İştahın artması için hepsinden eşit miktarda olmak üzere çörek otu, yeşil kimyon ve siyah kimyonu karıştırıp kaynatınız ve üç gün boyunca her gün bir çay bardağı içiniz.

Reçete: Hepsinden bir miskal olmak üzere papatya, kekik ve çemen otu tohumunu kaynatınız ve sonra tatlandırarak içiniz.

Reçete: Her sabah aç karnına mazı meşesi[2] ve kudret helvasını[3] birlikte kaynatıp içiniz.

Reçete: Yirmi gram kurumuş adaçayının dallarını bir litre kaynamış suda on iki dakika demleyip süzdükten sonra balla tatlandırınız ve her yemekten önce bir fincan içiniz.

Reçete: Her gece yüz elli gram olmak üzere üç gece sapsız yeşil kuru üzümü suda ıslatınız ve bir sonraki sabah aç karnına yiyiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere Mısır şekerlemesi (nebat), Lahor şekerlemesi ve Yezd şekerlemesini ufalayınız her defasında üç miskal olmak üzere günde üç kez yiyiniz.

Reçete: Taze çemen otu yaprağını demleyip içiniz.

Reçete: Günlük yemeklerin eşliğinde turp yaprağı yiyiniz.

Reçete: Bir adet soğanı birkaç kısma bölünüz ve üç fincan suda bir fincan su kalıncaya kadar kaynatınız ve geride kalan suyu aç karnına içiniz.

Reçete: İki yüz elli gram limon suyunu bir miktar şekerle kıvam alıncaya kadar kaynatınız ve gün içinde tüketiniz.

Reçete: Ekşi ve tatlı ayvanın kabuğunu soyup çekirdeğini çıkardıktan sonra suyunu çıkarınız ve çıkardığınız suya beşte biri kadar şeker ekleyip iyice karıştırdıktan sonra içiniz.

2-Bilimsel adı: Quercus infectoria.

3-Botanik Bilgi: Bir çeşit dişbudak olan Fraxinus omus ağacının torba şeklinde ve içi sıvı dolu yerine yapılan kesiklerden çıkan bir sıvıdır. Terkibinde Mannit şekeri vardır. Yuvarlak, yassı, billuri, kuru parçalardır. Rengi soluk sarımsı ve içi beyazdır. Kokusu bala benzer. Lezzeti şekerlidir. Suda kolay erir.

Reçete: Bir adet şalgamı hamurun içine koyup fırında veya ekmek ocağında pişirip yiyiniz.

Reçete: Frenk üzümü tanelerinin çekirdeğini çıkartıp şekerle karıştırarak sabah aç karnına yiyiniz.

Reçete: Birkaç tane serçeyi kesip temizledikten sonra bir torba içine koyup bir litre suda haşlanana kadar kaynatınız ve suyuna bir miktar siyah kimyon atıp içiniz.

Reçete: Domatesi yoğurdun içine doğrayıp dolaba koyduktan sonra her gün yemeklerden önce yiyiniz.

Reçete: Kereviz tohumunu yumuşakça dövüp bir beze sarınız ve üzüm suyuna bırakınız. Bir süre bekledikten sonra elde edilen sıvıyı içiniz.

Reçete: Hindiba ve rezene tohumunu kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: İki miskal yaprak soğanı ve iki miskal Mersin Tohumu'nu karıştırıp dövdükten sonra yiyiniz.

Reçete: Sarımsağı ağzınızın suyuyla karışana kadar iyice çiğneyip yiyiniz.

Reçete: Yemekten önce soğanı salataya doğrayıp bir miktar yiyiniz.

Reçete: Muskat[4], Hint cevizi zarı (Muskat zarı), tarçın, biber, yer bademi, sümbül ve kabuksuz amlayı şekerle karıştırıp dövdükten sonra her sabah ve ikindi vakti bir çay kaşığı yiyiniz.

Ayrıca tütün, alkollü içecekler, sıcak yemekler, yemekten sonra su içmek, taze peynir, ekşi dut, yabani fıstık, gazlı içecekler ve bayatlamış badem içi gibi yiyecek ve içeceklerden sakınınız.

Çabuk iyileşmek için yemeklerden önce zerdali, portakal, limon, elma, İran kavunu, alıç, greyfurt ve turunç gibi meyveleri tüketiniz. Keza yemekten önce Çin greyfurtu[5], yemekten önce incir, yemekten önce kantalup, şeftali, tatlı ve ham ayva, armut, kırmızı dut, domates, lahana, haşlanmış beyaz şalgam, havuç, pancar, marul, bamya, kereviz, baklakekik, maydanoz, kuzukulağı, tarhun, sirkeyle birlikte marul, arpacık soğanı, patlıcan, ham soğan, şahtere, yemek eşliğinde soğan turşusu, yemek eşliğinde sarımsak turşusu, yaprak soğan, turp tohumu, baklakekik tohumu, kereviz tohumu, safran, kenger sakızı çiğnemek, misk söğüdü, koruk sosu

4-Bilimsel adı: Myristica fragrans. Hint cevizi olarak da bilinir.

5-Bilimsel adı: Citrus maxima.

(salçası), turşu çeşitleriyle birlikte tavşancıl otu[6], ananas, yemekle birlikte sirke, ayran, kişniş, tuz, sedir otu, turunç çiçeği distilatı, marul salatası, her türlü komposto, ahududu, dağ reyhanı[7], limonlu ayva şerbeti, enginar, sumak suyu, anason, ayva şerbeti, şalgam aşı ve kimyondan çokça istifade ediniz.

Çocukların İştahının Açılması İçin

Çocukların iştahının açılması için bir yemek kaşığı glikoz pudrasını yarım çay bardağı suyla veya meyve suyuyla karıştırıp veriniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere centiyane çiçeği[8], loğusa otu[9], mür[10], mavi guggul[11], damla sakızı ve akasya sakızını yumuşakça dövünüz ve her gün bir fasulye tanesi miktarınca yiyiniz.

Ayrıca taze peynir ve kokadan[12] perhiz ediniz. Sıcaktan ve yemekten sonra su içmekten de perhiz ediniz. Ispanak, sarı ve yetişmiş üzüm ve üzüm suyu gibi iştah açıcı yiyeceklerden daha çok istifade ediniz.

6-Bilimsel adı: Heracleum persicum. Türk dilinde Farsça dilinde geçtiği gibi golper olarak da bilinir.

7-Bilimsel adı: Ziziphora. Botanik bilgi: Hoş kokulu bir ya da çok yıllık otsu bitkilerdir. İkişerli ve karşılıklı dizilmiş yapraklar kısa saplı, dar, uzun, derimsi ve tüylüdür, güçlü kokuları vardır. Çiçekler iki dudaklı, morumsu pembe ya da mavimsi renklidir. Kuru meyvesi 4 boğumludur ve her birinde bir tohum bulunur. Kurak yerlerde, kayalıklarda, genellikle çam ve ardıçlarla birlikte görülür.

8-Bilimsel adı: Gentiana lutea.

9-Bilimsel adı: Aristolochia.

10-Mür, özellikle Yakın Doğu'da ilaç yapımında ve parfümeride yararlanılan, kokulu, yapışkan bir reçine türüdür. Başta Commiphora myrrha olmak üzere, çeşitli Commiphora türüne dahil ağaçlardan elde edilir.

11-Bilimsel adı: Commiphora mukul.

12-Bilimsel adı: Erythroxylum coca.

PARAZİTLER

Şüphesiz şebeke suyu borusu döşenmesi ve şehir suyu tüketimiyle bu bağırsak parazitine yakalananların sayısı dikkate değer ölçüde azaldı, ancak her halükârda mikroplu sebze ve meyve halkın günü birlik tüketimi olmaya devam ettikçe bu hastalık çocuk ve yaşlılar arasında yaygın olmaya devam edecektir. Kıl kurdu üç ila altı milimetre uzunluğunda iğne ucu gibi son derece küçük bir canlıdır. Bunların yaşam bölgesi kalın bağırsak olup makat bölgesinde şiddetli kaşıntıya da sebep olur.

Çocuklarda Kıl Kurdu Belirtilerinin Teşhisi

Çocuklar kıl kurdunun ilk belirtileri gece uykusuzluğu, dişleri birbirine sürtmek, diş etlerine baskı yapmak, yüz renginin kaçması, karın ağrıları, sürekli burun veya makatın kaşınması, sinir ve geçimsizliktir. Bu hastalığa duçar olan çocukların genellikle gece uykusu zamanında makatlarında kaşıntı vardır. Benzin veya siyah keş veya kaşıntı giderici pomat sürmekle geçici olarak sakinleşebilirler. Bilinmesi gerekir ki kıl kurtları genellikle büyük bağırsağın aşağısında yaşarlar ve gece bu kurtçuklar makatta yumurtlamaya başladıkları için makat bölgesinde şiddetli kaşıntı oluşur ve kaşımakla eller tekrar mikroba bulaşır ve mikrop bulaşmış elle yemek yenilmesiyle çocuk kendini yeniden mikroba bulaştırmış olur.

Bu hastalığın bulaşmasının en önemli etkini eller olduğu için ailenin diğer fertleri kolaylıkla yakalanabilirler, dolayısıyla ilk olarak sürekli tırnakların kısaltılması ve ikincisi kesinlikle ellerin uygun sabunla yıkanması gerekir. Kıl kurdunun tenya veya mide kurduyla hiçbir ilişkisi olmayıp bazı doktorların ifade ettiği kadarıyla tenya veya mide kurtları genetiktir ve şeker, tatlı türleri, sakız, çikolata, inek eti, bozuk etler ve bayat yemeklerin yenilmesi etkisiyle ürerler.

Tedavi:

Sebzeler: Pişirilmiş sebzeler ve sebzeli yemekler son derece faydalıdır.

Şalgam: Ham veya pişmiş şalgam ve ham veya kaynatılmış şalgam suyu ve keza şalgam tohumu oldukça etkilidir.

Şeftali yaprağı: Taze şeftali yaprağını dövünüz ve bir kabın içine suyunu çıkartana kadar sıkınız ve elde ettiğiniz suyu makata damlatınız.

Tuz: Uyku zamanı tuzlu suyla çocuğun makatınız temizleyiniz.

Permanganat[1]**:** Zayıflatılmış permanganat karışımıyla makatın etrafını temizleyiniz.

Nar kökü: İki miskal nar kökünü kaynatınız ve elde ettiğiniz suyu süzüp makatı temizleyiniz.

Sarımsak: Çok güçlü bir kurt öldürücüdür. Her defasında bir diş olmak üzere çocuklara verilen çorbaların tamamının içine bir diş sarımsak atınız.

Havuç: Ham havucu rendeleyip -çocuğun ağız tadına göre- baharat çeşitlerinden atarak çocuğa veriniz, zira rendelenmiş havuç kurtları öldürmesinin yanında kansızlık ve gelişim bozukluklarında da etkilidir.

Lahana: Ara sıra yirmi ila otuz gram lahana suyunu çocuğa veriniz, zira bağırsaklardaki her türlü kurtları yok eder.

Tere: Ara sıra tere yapraklarını doğrayıp limon suyuyla karıştırınız ve çocuğa veriniz, zira bağırsak kurtlarının yok edilmesinde çok etkilidir.

Rezene: Uzun süre kullanılırsa bağırsak kurtları yok olur (sadece kız çocukları içindir).

Soğan: Soğan demlemesi çocukların ishalinin önlenmesinde ve bağırsak kurtlarının yok edilmesinde son derece faydalıdır.

Maydanoz: Bağırsaklardaki kıl kurtlarının yok edilmesi için iki parmak kalınlığında bir top kuru maydanoz, aynı ölçüde kereviz ve yine aynı ölçüde menekşeyi bir fincan suyla kanatınız ve sabah aç karnına çocuğa veriniz.

Pırasa: Bağırsak kurlarının yok edilmesi için pırasanın kaynatılması önerilir.

Patates: Bağırsak kurtlarının yok edilmesi için ham patates suyu tavsiye edilir.

1-Kimyasal bir bileşim olup eczacılık alanında kullanılan güçlü birer oksitleyicilerdir.

Ravent: B ve C vitamini içerir. Komposto ve reçel şeklinde hazırlanırsa güçlendirici, yumuşatıcı ve kurt öldürücüdür.

Kekik: Kekik demlemesi kurt öldürmesiyle meşhurdur.

Badem: Otuz gram badem yaprağıyla on beş gram badem tomurcuğunun karıştırılıp demlenmesi idrar söktürücüdür, ishal edicidir ve kurt öldürücüdür.

Limon: Kabuğuyla birlikte ekşi limonun dövülmesi son derece güçlü bir kurt öldürücüdür.

Limon çekirdeği: Bağırsak kurduna müptela olmuş çocuklar her gün sabah aç karnına yumuşatılmış limon çekirdeklerini biraz şeker ekleyerek yesinler.

Çilek: Bağırsak kurtlarının öldürülmesi için sabah aç karnına yiyebildiğiniz kadar çilek yiyiniz (büyükler için günde yarım kilo).

Şeftali: Çocukların bağırsak kurdunun tedavisi için şeftali yaprağı, şeftali çiçeği ve şeftali çekirdeklerini güzelce dövüp pomat haline getiriniz ve karınlarının üzerine sürünüz.

Erik: Islatılmış eriği sabah aç karnına çocuğa veriniz, zira bağırsak kurtlarını yok eder.

Tenya

Tenya büyükler ve çocuklarda aynı ölçüde yer alır. İlk kez yakalanan çocuk artık bu hastalıktan korunmuştur veya genetik olarak yakalanmaz gibi bir algı yanlıştır. Ne yazık ki insanın bu hastalıktan kurtulduktan sonra yaşamı boyunca yine de birkaç kez aynı hastalığa yakalanması mümkündür.

Tenya dört ila on iki metre uzunluğunda ve bir ila iki cm genişliğinde olup insan bağırsağında yer edinir. Tenya, başındaki özel kancalarla bağırsağa en yakın yere yapışır ve kan emerek yaşamına devam eder. Genellikle tenya bağırsaklarda bir tanedir, ancak çeşitli boğumlardan oluşması sebebiyle boğumlu kurt olarak da isimlendirilir. Tenyanın başına daha yakın olan boğumlar yeni ve çok daha gençtir ve baştan uzak olduğu ölçüde olgunlaşıp yaşlanır ki tedrici olarak hayvanın kuyruğuna yakınlaştıkça bağırsaktan kurtulur ve bazen dışkı yoluyla atılır. Tenyanın dışkı testi veya iç çamaşırla kolayca teşhis edilmesi mümkündür.

Çocuğun annesinin bile bu hastalığın varlığından haberdar olacağı en önemli belirtileri genellikle çocuğun yatağında veya bezinde veya iç

çamaşırında tenyaya has özel boğumların tek tek dışarı atılmış olmasıdır. Ne var ki boğumlara ulaşmadan ve hayvandan ayrılıp dışarı atılmadan önce de genel özel alametler dikkati çeker. Belirtilerin ilki sindirim sistemi bozukluğu olup anne hastalığın varlığından şüphe eder. Yani çocuk, açlık hissi olmasına rağmen genelde yemeğe karşı isteksizdir. Bazen çocuklar karın kasılması ve istifradan da şikâyet ederler. Kurdeşen[2] gibi bedende ortaya çıkan alerjik belirtiler de tenyanın belirtilerindendir. Keza ruhi alametler, yorgunluk, çabuk incinme, şiddetli hassasiyet, bahane aramak ve sinirlenmek de bu hastalığın belirtileri arasındadır.

Önemli Noktalar

Tenya soğukta yaşamını sürdüremez, zira tenyanın yaşam alanı insan bağırsağı ve otuz yedi derece sıcaklıktır. Dolayısıyla kurdun dışarı çıkması esnasında hasta sıcak suyla dolu leğene oturmalı ve hareket etmekten sakınmalıdır. Çünkü kurdun bedeni çok incedir ve kurdun dışarı çıkma anında boğumları kırılmaksızın tamamının dışarı çıkabileceği şekilde leğenin içindeki suyun yeterli ölçüde olması gerekir.

Tenyada önemli nokta bu canlının başıdır ve kesinlikle dışarı çıkması gerekir, zira başının çıkmaması durumunda yeniden üremeye geçmesi mümkündür.

Her şeyden önce dikkat edilmesi gerekir ki, bu hastalığa bulaşmanın sebebi çiğ inek etinin tüketilmesidir. Çünkü çok küçük olan bu canlı sebzelerde mevcuttur ve ineğin otlaması esnasında bağırsağına girer ve orada özel değişimler geçirir ve iyi pişmemiş inek eti aracılığıyla insan bedenine girer.

Ayrıca ham sebzelerin iyice yıkanıp dezenfekte edilmesine ihtimam gösterilmelidir. Bu hastalık domuz etinden de bulaşır.

Tedavi esnasında hastanın yemeğinde koruk suyu, demirhindi aşı, nar aşı, limon çorbası ve benzeri ekşi çeşitleri olması gerekir.

Bu parazitin birinden başka bir şahsa bulaşması mümkün değildir.

Tedavi:

Hurma: Sabah aç karnına hurmayı ceviz içiyle birlikte yiyiniz, zira bağırsak kurtlarını yok eder.

2-Kurdeşen ya da tıbbi adıyla ürtiker ciltte aniden ortaya çıkan ve ortası soluk kırmızı döküntülere sebep olan bir rahatsızlıktır.

Turunç kabuğu: Kurutulmuş turunç kabuğunu yumuşayana kadar dövünüz ve sıcak suyla karıştırıp hastaya veriniz, zira bağırsak kurdunun yok edilmesinde son derece etkilidir.

Civanperçemi[3]**:** On gram civanperçemini bir litre suda kaynatınız ve balla karıştırdıktan sonra hastaya veriniz. Bu karışımdan önce bal şerbeti içilmesi ve yarım saat sonra civanperçemi kaynatmasını içmesi çok daha iyidir. Bu işlemi dört hafta boyunca kurtların tamamı düşüp yumurtaları yok oluncaya kadar her sabah uygulayınız.

Sarımsak: Tenyanın yok edilmesi için bir diş sarımsağın kabuğunu soyup rendeleyiniz ve yirmi dakika süt ile kaynattıktan sonra içiniz ve öğlene kadar herhangi bir şey yemekten sakınınız. Bu işlemi kurt tamamen yok oluncaya kadar sürdürünüz. Ayrıca sarımsağın tüketilmesi çocukların bağırsağında oluşan kıl kurtlarını da yok edecektir.

Havuç: Tenya ile mücadele etmek için sekiz gün boyunca aç karnına rendelenmiş havuç yiyiniz.

Semizotu tohumu: Semizotu tohumu suyla veya sütle veya semizotu suyuyla kaynatıp içilirse kurdu öldürür ve özellikle tenyanın yok edilmesi için etkili olur.

Baklakekik: Tenyanın yok edilmesinde etkilidir.

Patates: Tenyaya yakalanmış hastanın tedavisi için her akşam en az altmış gram ceviz yağı dökülmüş patates salatası yedirilmelidir.

Nar: Yüz yirmi gram ekşi narın kabuk ve kökünü yarım dövünüz ve bir litre suda yirmi dört saat ıslatınız ve sonra on dakika kaynatıp her gün bir buçuk saat arayla üç fincan içiniz. Bu karışım tenyayı kolayca yok edecektir.

Fındık: Her sabah aç karnına bir çorba kaşığı fındık yağı içiniz, zira tenyanın yok edilmesinde ilaçlar arasında en iyi ilaç budur.

Kabak çekirdeği: On miskal kabak çekirdeğinin içini demleyip süzdükten sonra içiniz veya altmış ila yetmiş gram kabak çekirdeği içini balla karıştırıp hastaya veriniz.

Şeytanteresi[4]**:** Tenyanın yok edilmesi için çok faydalı ve etkilidir. Boş kapsülleri şeytanteresiyle doldurunuz ve günde üç adet yiyiniz.

3-Bilimsel adı: Achillea millefolium.

4-Bilimsel adı: Ferula assa-foetida.

Ispanak: On sekiz saat boyunca kesinlikle bir şey yemeyiniz, sonra iki kilo kaynatılmış ıspanağı güzelce sıkıp suyunu içiniz.

Nohut: Bir miktar nohudu akşamdan sirkeye bırakıp ıslatınız ve sabah aç karnına suyuyla birlikte yiyiniz ve o gün başka bir şey yemeyiniz. Bu uygulama tenyanın öldürülmesi için son derece etkilidir.

Armut çekirdeği: Kurtların yok edilmesine sebep olur. Tüketme miktarı günde iki miskaldir.

Karadut: Sekiz miskal karadut ağacının kökünü suda kaynatınız ve tenyanın yok edilmesi için bu kaynamış suyunu içiniz.

Ceviz yağı: Ceviz yağını patates salatasına dökünüz ve akşam yemeği olarak yiyiniz.

Yabani sarımsak[5]**:** Yabani sarımsak mide kurdu ve tenyanın düşmanıdır.

Su: Bir süre otuz yedi derece sıcaklığındaki suda oturunuz ve tenya dışarı çıkana kadar bekleyiniz.

Sumak: İki avuç sumağı ıslatınız ve üç gün boyunca tüketiniz.

Lahana: Her gün yirmi ila otuz gram lahana suyunu çocuğunuza veriniz, zira midede ve bağırsaklarda ne tür bir kurt olursa olsun, yok edecektir.

Pırasa: Pırasanın köklerini dövünüz ve sütle karıştırıp çocuğunuza veriniz. Çocuklar için kurtların etkisiz hale getirilmesinde bu karışımın önemli bir yeri vardır.

Bahçe nanesi: Kurt öldürücüdür. Özellikle çocuklar için bahçe nanesi kaynatması önerilir.

Şeftali: Çocukların mide kurdunun tedavisi için şeftali, şeftali taçyaprağı ve şeftali çekirdeğinden oluşan lapayı karınları üzerine sürünüz.

Kekik: Elli gram kekiği bir litre suda demleyiniz ve gün boyunca tüketiniz.

Tarçın: Tarçın güçlendiricidir ve mide ağrısını dindirir ve tenyayı öldürür.

Kuşburnu: Kuşburnu içindeki tüycükler kurt öldürücüdür. On beş gram bu tüycükleri balla karıştırıp tüketiniz.

5-Bilimsel adı: Allium ursinum.

Zerdali: Bir miskal zerdalinin acı çekirdek içini dövüp yiyiniz, zira kurt öldürücüdür.

Beyaz kimyon: Beyaz kimyon ishal edicidir ve özellikle kurtların yol edilmesi için faydalıdır. Beyaz kimyonun tüketme miktarı ise bir buçuk miskaldir.

Turunç kabuğu: Turunç kabuğuyla yapılan yemekler kurt öldürücüdür ve mide gazını yok eder.

Papatya: Güçlendirici, kurt karşıtı ve enerjik bir bitkidir. Bir litre kaynamış suya yirmi gram kadar papatya atılıp demlemesi önerilir.

Mart çiçeği[6]**:** Her türlü kurdun yok edilmesi için Mart çiçeği kökü demlemesinden istifade edilir.

Melisa otu:[7] Dezenfekte edici ve kurt karşıtıdır.

Eğreltiotu[8]**:** Taze eğreltiotunun kökü kurt ve tenyanın yok edilmesi için önerilmiştir. Eğreltiotunun kullanım miktarı günde beş defadır ve her defasında yedi gramdır. Yedi gram eğreltiotu kökünü bir kaşık kastor yağı eşliğinde çiğneyiniz.

Çörek otu: İdrar söktürücüdür, güçlendiricidir ve kurt karşıtıdır.

Koka ağacı[9]**:** Koka ağacı kabuğunun pudrası tenya kurdu karşıtıdır ve bu ağacın taze kabuğu ishalin giderilmesi için faydalanılır.

Bambul otu[10]**:** Bambul otu baş ağrısı, kurdun yok edilmesi ve böbrek taşının düşürülmesinde çok faydalıdır. Kullanım miktarı otuz gram yaprak ve dallarıdır. Otuz gram bambul otu yaprak ve dallarını kaynatıp sabah aç karnına bir fincan içiniz.

Zambak[11]**:** Kurutulmuş zambak kaynatması kurtların yok edilmesi için kullanılır.

Şimşir[12]**:** Şimşir yaprağı güçlü bir kurt öldürücüdür.

6-Bilimsel adı: Primula vulgaris.
7-Bilimsel adı: Dracocephalum.
8-Bilimsel adı: Polypodiopsida or Polypodiophyta.
9-Bilimsel adı: Erythroxylum coca.
10-Bilimsel adı: Heliotropium.
11-Bilimsel adı: Iris.
12-Bilimsel adı: Buxus.

Pelin otu[13]**:** Pelin otu kaynatması bağırsak kurdu karşıtıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Yavşan[14]**:** Parazit karşıtıdır ve kaynatma şeklinde tüketilir.

Reçete: Her gün yabani sarımsak yiyiniz. Üç gün boyunca sabahları iki diş sarımsağı süt ile kaynatıp içiniz ve başka yiyecekleri tüketmeyiniz. Bu üç günde tatlı, yağlı, sindirimi ağır ve katı yemeklerden kaçınınız ve aynı şekilde ekmek, pirinç ve nişasta gibi besinlerden perhiz ediniz. Günlük yemeğinizi azaltınız. Her yiyeceğin yanında ekşi veya ekşi çeşitleri tüketiniz.

Sıcak mizaçlarda kuru erik veya kuru kiraz eriği veya sebzeli çorba, koruk suyu, siyah keş aşı gibi mizacı serin ve soğuk yiyeceklerden yararlanılmalıdır. Gün boyunca zaman zaman limon suyu, koruk suyu, sirke ve siyah keş gibi çeşitli ekşilerden istifade ediniz. Su yerine ekşi sirkengebin şerbeti veya dut ağacı kabuğu ya da kökünün kaynatması veya ekşi nar ağacı kökü kaynatması veya sumak kaynatması içiniz. Çünkü bu içeceklerin tamamı kurtları uyuşturur ve öldürür. Kurt ve kurt yumurtalarının yok edilmesi için gece uykudan önce bir çay kaşığı öğütülmüş çörek otuyla iki yemek kaşığı sirkeyi bir bardak suyla karıştırıp içmeniz çok daha iyidir.

Reçete: On miskal yalancı karabiberi[15] iyice ufalayınız ve ayranla ve Isparta gülünün ufalanmış taç yapraklarıyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Dört gün boyunca tam bir perhizden sonra kara keş aşı yiyiniz. Beşinci gün öğlen ve akşam yemeğinden sonra gulkand[16] ve dövülmüş Isparta gülü eşliğinde ekmekle ayran ve altıncı gün bir miskal dövülmüş turunç kabuğu kaynatması tüketiniz. Bu uygulama tenya kurdunu yok eder.

Reçete: Karaturp, çörek otu, acı badem ve ceviz içi, fındık içi, badem içi ve fıstık içi parazitin yok edilmesinde faydalı ve etkilidir.

Reçete: Her birisinden elli gram olmak üzere acı bakla[17], papatya, pelin otu ve şeftali yaprağını kaynatınız ve bal ve badem yağıyla karıştırıp yarı sıcaklıktayken içiniz.

13-Bilimsel adı: Artemisia absinthium.

14-Bilimsel adı: Artemisia. Pelin ismiyle de bilinir.

15-Bilimsel adı: Schinus molle. Yalancı karabiber hakiki karabiber karşısında kullanılan bir biber türü değil, bilakis bitkinin adıdır.

16-Özel pembe gül yaprakları kullanılarak hazırlanıp şekerle karıştırılan bir yiyecek türü.

17-Bilimsel adı: Lupinus.

Reçete: Beş gram agaricus mantarı, beş gram Çin saçı[18]; her birisinden on gram olmak üzere türbit otu[19], yalancı karabiber ve kabuksuz amla ve yirmi gram yavşanı (pelin otu) karıştırıp dövünüz ve altı eşit miktara bölünüz. Böldüğünüz miktardan birisini sabah, birisini öğlen ve birisini de akşam su veya sütle birlikte tüketiniz.

Reçete: Her birisinden yirmi gram olmak üzere yavşan (pelin otu), yalancı karabiber ve kabuğu soyulmuş amla; her birisinden on gram olmak üzere tübit otu, acı bakla[20], malloağacı[21] ve eğreti otu kökünü karıştırıp ufalayınız ve on eşit kısma bölünüz. Her defasında bir kısmı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam bir bardak sütle tüketin.

Reçete: Her yemekten önce on tane acı badem veya ceviz içi yiyiniz ve on gram dövülmüş nar köküyle yirmi gram sumağı karıştırıp kaynatınız ve sonra her lokma yemeğin ardından bu karışımın süzülmüş suyunu içiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere sapları olmaksızın pelin otu çiçeği, türbit, acı bakla; on gram Çin saçı ve on gram Ermeni toprağını yumuşakça ufalayınız ve on adet ceviz içiyle karıştırıp dövünüz. Sonra üç eşit kısma ayırıp sabahları aç karnına ayranla birlikte bir kısmını tüketiniz.

Reçete: Her sabah ve akşam beş gram zufa otu çiçeği ve on gram yarım dövülmüş dut kökünü kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: Her gün elli gram karadut kökünü yarım dövüp yirmi gram şeftalinin kurutulmuş yaprağı veya şeftalinin on beş tane taze yaprağıyla kaynatınız ve bir lokma veya iki kaşık yemek akabinde suyunu içiniz.

Reçete: Beş yüzlük kapsülü boşaltıp içine üzüm doldurunuz ve her sabah, öğlen ve akşam bir tane tüketiniz.

Reçete: Yirmi gram beyaz kabak çekirdeği içini yumuşakça dövünüz ve sonra bir bardak kaynar suyla iyice karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere nilüfer tohumu, beyaz türbit, havlıcan[22], pelin otu, ebucehil karpuzu yağı, yer bademi; her birisi

---

18-Bilimsel adı: Clover dodder.

19-Bilimsel adı: Conculvulus turpethum.

20-Bilimsel adı: Lupinus. Diğer İsimleri: Delicebakla, Termiye, Yahudi baklası, Gavur baklası, Lupinus Albus. Botanik Bilgi: Baklagillerden; otsu bir bitkidir. 30-120 cm'e kadar boylanabilir. Çiçekleri dik salkımlar şeklinde kümelenmiştir. Her sene yerinde çıkan bir senelik ya da ufak çalı şeklinde gelişen üç değişik türü vardır. Bizdeki deli bakla senelik olup rengi açık lila ya da pembedir. Acı taneleri kullanılır.

21-Bilimsel adı: Mallotus philippinensis Muell.

22-Bilimsel adı: Alpinia officinarum.

iki miskal olmak üzere malloağacı, yalancı karabiber ve beş gram nohudu yumuşakça dövünüz ve bir çay bardağı balla karıştırdıktan sonra beş gece uyumadan önce yiyiniz.

Reçete: Her gün elli gram dövülmüş kabak çekirdeği içini otuz gram kastor yağı ve kırk gram bal eşliğinde bir bardak sütle karıştırınız ve kurdun baş kısmı düşene kadar sabah aç karnına tüketiniz.

Çocukların Tenya Kurdu

Çocukların tenya kurdunun yok edilmesi için on ila yirmi gram ekşi nar kabuğunu ufalayınız ve yetmiş beş gram suda altı saat ıslatınız ve sonra sıvının hacmi yarıya düşene kadar kaynatınız. Sonra elde edilen sıvıyı üçe bölünüz ve bir buçuk saatte bir, sıvının bir kısmını çocuğa veriniz. Sıvının bitmesinden iki saat sonra çocuğa bir adet ishal ilacı veriniz ve tenya kurdunun düşmesini bekleyiniz.

Tenya kurduna yakalanmak istemiyorsanız şeker, marul ve yıkanmamış sebzelerden uzak durunuz.

AĞIZ KOKUSU

Ağız Kokusunun Sebepleri

1- Dişin iltihaplanması ve çürümesi etkisiyle olması mümkündür. Bu durumda dişin büyük bir bölümü çürüdüğü için çekilmesi dışında bir çare yoktur. Ancak çürük az olur ve çürüyen kısımların kazınmasıyla tedavi gerçekleşirse deniz köpüğüyle limon suyu veya koruk suyuyla ağzınızı dezenfekte edip diş minelerini güçlendiriniz. Sonra bal, akasya sakızı, dövülmüş nar kabuğu, mazı ve siyah şapla dişlerinizi yıkayınız ve sürekli gargara yapınız.

2- Ağız kokusu bazen dişlerin etrafı ve diş etinin zayıflığı sebebiyledir. Bunun sonucunda yemek artıkları diş aralarında kalır ve koku yapar. Bu durumda bazen dişlerin fırçalanması ağız kokusunun gitmesi için yeterli olabilir. Mezkûr sebeple ağız kokusunun giderilmesi için beş gram ada soğanını yüz gram sirkede ıslattıktan sonra kaynatılmış ılgın kökü suyuyla karıştırıp diş etleri güçlenene kadar gargara yapınız.

3- Piyore[1] ve başka iltihaplanmalar etkisiyle ağız kokabilir. Bu durumda ilk etapta doktorun iltihabı yok etmesi gerekir. Sirkeyle birlikte narçiçeği gibi bitkiyle ağzın gargara yapılarak dezenfekte edilmesi faydalı olabilir. Keza Mersin Otu'nun da mezkûr karışıma eklenmesiyle daha iyi bir sonuç alınabilir.

4- Ağız kokusu soğuk algınlığı ve sinüzit sebebiyle de olabilir ve çene boşluklarında iltihabın birikip ağız kokusuyla sonuçlanmasına sebep olabilir. Bu sebepten dolayı ağız kokusunun yok edilmesi için önce iltihap soğan, okaliptüs yaprağı, şalgam ve papatya gibi dezenfekte edici

---

1-Piyore olarak da bilinen periodontitis, periodonsiyumu, yani dişi destekleyen ve çevreleyen dokuları etkileyen bir dizi iltihabi hastalıktır.

bitkilerin buharıyla[2] giderilmesi gerekir. Sonra ağız kokusunu giderici bitkiler ağız kokusunu giderir. Bergamot[3] suyu, limon suyu ve tuzlu suyla da gargara yapılması faydalıdır.

5- Ağız kokusunun sebeplerinden bir diğeri tüberkülozun sebebiyet verdiği yara ve cerahattir. Mezkûr sebepten dolayı hasta kimseler ağız kokusunun tedavisiyle bu hastalığı atlatabilirler.

6- Ağız kokusunun başka bir sebebi midede safranın birikmesidir. Bunun belirtisi gözün, dilin ve yüzün sarılığı, susuzluk ve iştahsızlıktır. Bu durumda ilk önce safra giderilmelidir. Bu iş için safrayı giderici en iyi ilaç sirkengebindir. Yeşil domates, yeşil kiraz eriği, erik suyu, kiraz suyu, vişne suyu ve benzeri ilaç türleri de bu özelliğe sahiptir. Safranın giderilmesinden sonra ikinci aşamada ağız kokusunun giderilmesi üzerinde durulur.

7- Mizacın sıcaklığı ve mide iltihabı ağız kokusunun başka bir sebebidir. İlk etapta mide sıcaklığının giderilmesi gerekir. Salatalık, zerdali ve suda ıslatılmış zerdali kurusu, şeftali, erik ve suda ıslatılmış kuru erik ve benzeri diğer yiyeceklerden midenin ısıtılması için istifade edilir.

8- Baharatlardan istifade edilmesi, esans içerikli ilaçlar, sigara ve alkol ağızda koku oluşturan sebepler arasında yer alır. Bu durumda nane veya nane hapı ve güzel kokulu diğer bitkilerden yararlanılmalıdır.

Ağız Kokusunun Giderilmesi için Faydalı Bitkiler

Bahçe nanesi: Bahçe nanesinin taze veya kuru yaprağını ağzınıza koyup güzelce çiğnerseniz ağız kokusunu giderir ve ağzı dezenfekte eder.

Turp: Turp yaprağı C vitamini içermesi ve çok miktarda klorofil bulundurması sebebiyle diş etlerini güçlendirir ve ağız kokusunu giderir.

Hindistan cevizi: Hindistan cevizi çiğnemek ağzın kötü kokusunu yok eder.

Kişniş: Taze kişniş çiğnemek ağzın kötü kokusunun giderilmesinde etkilidir.

Ucrum (عجرم): Bu bitkinin taze dallarını ham şekilde çiğneyiniz, zira ağzın kokusunun giderilmesinde etkilidir.

2-Farsçada buhur tabiri kullanılır. Tercümede geçen buhardan maksat şudur: Yeterli ölçüde suyun içine mezkûr bitkilerden birisi atılarak kaynatılır ve suyun kaynamasından sonra baş ve buharından istifade edilecek kabı tamamen kaplayacak şekilde büyükçe bir bez parçasından istifade edilir ve burun ve ağız yoluyla buhar teneffüs edilir.

3-Bilimsel adı: Citrus bergamia.

Kedi otu: Kedi otunu nebatla (bir tür şekerleme) dövünüz ve kitrenin kalın ve yapışkanımsı suyuyla hap yapıp belli zaman aralıklarında ağzınıza atınız. Bu karışım ağzın kötü kokusunun giderilmesinde son derece etkilidir.

Havlıcan: Sakız maddesi içermesi hasebiyle sesi açar, göğsü yumuşatır ve ağzın kokusunu giderir.

Zencefil: Zencefil ve gulkand ağız kokusunun giderilmesinde etkilidir.

Koruk suyu: Diş etlerinize koruk suyuyla masaj yaparsanız ağız kokusunu giderir.

Elma: Elma, ağzı dezenfekte edip ağız kokusunu giderir. Özellikle sebze ve marul yedikten sonra etkisi daha çoktur.

Şeftali: Serin mizaçlı meyvelerden olup sindirilmesi çok kolaydır ve her mide için uyum sağlar ve ağız kokusunun giderilmesinde etkilidir.

Limon: Ağzınızın güzel kokması ve kötü kokunun giderilmesi için yarım limon suyunu yarım fincan gül suyu içine dökünüz ve sabah ve akşam bu karışımla gargara yapıp suyunu yutunuz.

Damla sakızı: Damla sakızı çiğnemek de ağız kokusunun giderilmesi için faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere kabuğu alınmış yeşil ağaç kavununun beyaz kabuğunu kedi otu, karanfil, Hint cevizi, zencefil, yer bademi, zakkum[4], Hint cevizi ve kebabeyi karıştırıp çok yumuşak bir şekilde dövünüz. Sonra elde edilen karışımı bir miktar su veya sirkeyle hamur haline getirip bir fındık tanesi büyüklüğünde hap haline getiriniz. Karışım kuruduktan sonra ihtiyaç olduğu zaman bu haplardan bir tanesini ağzınıza alıp bitene kadar ağzınızda tutunuz.

Reçete: Her defasında bir miktar süt içiniz.

Reçete: Bunlardan herhangi birini çiğneyiniz; tarhun, bakla, kavrulmuş mercimek, yer bademi, mazı, bambu, papatya, melisa otu, anason, Hint cevizi, taze maydanoz, beyaz kakule, yeşil kakule, kara kakule, elma, bahçe nanesi, kereviz, kereviz tohumu, tarçın, havlıcan, turunç kabuğu ağaç kavunu.

4-Diğer İsimleri: Zıkkım ağacı, Ağu ağacı, Zokum, Nerium oleander, Öleander, Laurier rose.

Reçete: Önce bir miktar sebze veya marul yapraklarını çiğneyip yutunuz ve sonra elma çiğneyiniz, zira ağız kokusunu giderir.

Reçete: Hint cevizi, karanfil, siyah kakule, areka, tarçın, havlıcan ve çok az miktarda kafur. Bunların tamamını ufalayınız ve bir miktar nar salçasıyla karıştırıp her gün fırça veya parmaklarınızla dişlerinizi temizleyiniz.

Reçete: Anason pudrasıyla ağzınızı yıkayınız.

Reçete: İncir veya şeftali veya ayva veya elma veya Hindistan cevizi veya ıspanak veya mısır anasonu veya ağaç kavunu reçeli yiyiniz.

Reçete: Hacamat yaptırınız veya çene altına birkaç tane sülük atınız.

Reçete: Damla sakızı ve yer bademini birlikte kaynatıp yemekten sonra elde ettiğiniz bu kalın sıvıyla ağzınızı yıkayınız.

Reçete: Her gün yemekten sonra karbonat tozunu suya atıp elde ettiğiniz ince sıvıyla ağzınızı yıkayınız.

Reçete: Hint cevizi, karanfil, damla sakızı, tütsü ağacı ve Hint cevizi zarını eşit miktarda ufalayınız. Sonra bir miktar gül suyuyla hamur yapıp bir fındık büyüklüğünde hap haline getiriniz ve kuruduktan sonra her defasında bu haplardan birisini ağzınıza alıp eminiz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere damla sakızı, sumak, narçiçeği, areka, meşe, mazı meşesi ve udi Hindiyi karıştırıp bunların her birisinin ölçüsünce tuz ekleyerek yumuşakça ufalayınız. Sabah, öğlen ve akşam dişlerinizi fırçaladıktan sonra parmağınızı ıslatınız ve elde ettiğiniz karışıma sürüp diş ve diş etlerinize masaj yapınız ve ağzınızda beklettikten kısa bir süre sonra tükürünüz.

Açlığın Yol Açtığı Ağız Kokusu

Açlık ve midenin boş olmasından dolayı ağız kokusundan rahatsız olan kimseler midesinin boş olmamasına dikkat etmelidirler. Yani gün boyunca çok az olsa da kuru ekmek, bisküvi, kek, leblebi, iğde veya bir miktar süt tüketiniz (bunlar içinde en iyisi kuru ekmektir).

Ağızdaki Soğan Kokusunun Giderilmesi

Soğan yedikten sonra ağzınızın kötü kokmasını istemiyorsanız dişlerinizi fırçalayıp ağzınızı yıkadıktan sonra ağzınıza bir miktar fesleğen veya kişniş alıp çiğneyiniz.

Ağızdaki Sarımsak Kokusunun Giderilmesi

Sarımsak yedikten sonra ağzınızın kötü kokmasını istemiyorsanız dişlerinizi fırçalayıp ağzınızı yıkadıktan sonra karanfil, kurutulmuş Hint cevizi, kuru çay, lahana, kavrulmuş kahve, kişniş, fesleğen veya benzeri besinleri ağzınıza alıp çiğneyiniz.

Ağızdaki Alkol Kokusunun Giderilmesi

Ağızdan alkolün kötü kokusunun giderilmesi için ağzı yıkadıktan sonra bir miktar taze kişnişi ağzınıza alıp çiğneyiniz veya kişnişin suyunu çıkartıp gargara yapınız.

Sıcaktan Kaynaklanan Ağız Kokusunun Giderilmesi

Sıcaklıktan dolayı ağzınız kötü kokuyorsa koruk suyuyla ağzınızı çalkalayıp gargara yapınız ve parmaklarınızla diş etlerinize masaj yapınız. Yaklaşık bir hafta boyunca bu uygulamayı tekrar ediniz.

Reçete: Bir miktar taze kişnişi ağzına alıp çiğneyiniz veya kişniş suyuyla ağzınızı çalkalayıp gargara yapınız. Bu uygulamayı günde en az iki defa tekrarlayınız.

Reçete: Söğüt ağacı aralarındaki çürüyen kısmı alıp yumuşakça ufalayınız ve birkaç sabah aç karnına diş ve diş etlerinize bu tozla masaj yapınız.

HAMİLE KADINLAR

Evlenmeden önce kan tahlili yaptırmak gerekir. Gebe kalınacak gece yemeğin güçlü olmasına da dikkat etmek gerekir. Fosfor ve bol vitamin içeren yiyeceklerden yararlanılmalıdır. Örneğin buğday filizi tavsiye edilir, zira bol vitamin içermesinin yanında çinko ve magnezyum gibi mineralleri bulundurur. Bu da çocuğun sağlığı üzerinde son derece etkilidir. Rezene, kadınlar için çok faydalı olup dişilik hormonu içerir ve geçici olarak erkeği kısırlaştırır. Dolayısıyla erkeğe bu ikisinden tüketmemeleri tavsiye edilir, zira erkeğin spermini zayıflatır. Erkekler için karaciğer, yürek ve böbrek yemek faydalıdır.

Kadının gebe kalacağı en uygun zaman adet gününün başlamasından on beş gün öncesidir.

Hamile Kadınların Yemekleri

Genel olarak hamile kadınların dikkate alacağı ilk vitamin E1 vitaminidir.

Bebeğin anneden besleneceği anlaşıldığı zaman annenin yiyeceğinin önemi anlaşılır. Annenin yiyeceğinin önemi, onun bedeninin ihtiyaç duyduğu yiyecek türlerine bağlıdır.

Bazı kadınların hamilelik döneminde çok miktarda yiyeceğe ihtiyacı vardır ve yiyecek miktarı kadınların hamilelik dönemindeki kilolarıyla alakalıdır. Hamilelik dönemi boyunca sekiz ila dokuz kilodan fazla kilo alınmamalıdır. Çocuk ihtiyaç duyduğu maddeleri anne bedeninin yapısından alır, dolayısıyla çocuğun ihtiyaç duyduğu maddelerin kesinlikle anne bedeninde olması gerekir. Sağlıklı beslenmeyen bir annenin nelerle karşılaşacağını düşününüz! Yapılan araştırmalar hamilelik döneminde yeterli ve tam beslenen kadınların kolay doğum yaptığını ortaya koymuştur.

Av hayvanının eti, inek eti ve geyik eti gibi kırmızı etten perhiz ediniz. Tavuk eti, balık eti ve özellikle çocuğun güzelliğini arttıran doğal balık eti gibi beyaz etten istifade ediniz. Keza üzüm suyu, portakal suyu ve elma suyu içmekten gaflet etmeyiniz ve bakla yemekten kaçınınız. Akşam yemeğini erken yiyiniz ve geceleri hafiflemiş olarak ve rahat istirahat ediniz.

Haftada bir gece yirmi gram halis badem yağı veya rafine edilmiş zeytinyağı tüketmeniz tavsiye edilir. Süt, tuzsuz peynir, yoğurt ve tereyağı gibi süt ürünlerini çokça tüketiniz. Armut, şeftali, elma ve zerdali kompostosu son derece faydalıdır.

Hamilelik döneminde ekşi yemek isterseniz sarı erik, kara erik, domates, berberis, limon suyu, koruk suyu aşı, sumak aşı, turunç aşı, portakal ve benzeri ekşi türlerinden istifade ediniz. Gün boyunca en azından bir kez sebze yiyiniz.

Yumurta: Günde en az bir yumurta yiyiniz. Hububatlardan mercimek tüketiniz, zira kandaki demiri arttırır.

Hububat ve ekmek: Hububat ve ekmek yenilmesi gün boyunca bazı vitaminlerin temin edilmesi için zaruridir. Aşağıda sıralanan yiyeceklerden sakınınız veya en azından çok az istifade ediniz.

Safran, maydanoz, koruk, koruk suyu, kuşkonmaz, anason, şeytan teresi, üzerlik, kimyon, çörek otu, tarçın, sinameki, kınakına[1] ve kınakına mineralleri, sabin ardıcı, sedef otu. Bayat et gibi yiyecekler hamile kadınlar için en kötü yiyeceklerdir. Bayat ve bekletilmiş ette C vitaminini yok eden madde vardır.

Hamile kadının ihtiyaç duyduğu maddelerden birisi bakırdır ve genellikle az da olsa bakır içeren yiyecekler tüketilmelidir. Sebzeler, et, ceviz içi, sulu fesenjan yemeği[2] ve kelle çok miktarda bakır içerir.

Kalsiyum unutulmamalıdır. Bol miktarda kalsiyum içeren meyve, sebze ve hububatlardan istifade edilmelidir.

Hamile Kadın için Faydalı Meyve ve Sebzelerden Bazıları

Ispanak: Bu sebzede çok miktarda demir, kalsiyum, fosfor ve magnezyum vardır ve hamile kadınlar için önemle tavsiye edilir.

Fasulye: Taze yeşil fasulyede çok miktarda A, B ve C vitamini vardır. Yüz gram fasulye bedende üç yüz elli kalori oluşturur.

1-Bilimsel adı: Cinchona.

2-İran kültürüne özgü bir yemek türüdür.

Mercimek: Mercimek madensel tuzla dolup taşar ve özellikle fosfor ve demir içerir. Hamile ve süt emziren kadınlar için önerilir.

Badem: Çok miktarda A ve B vitamini, şeker, yağ, kalsiyum ve fosfor içerir. Hamilelik veya emzirme dönemindeki kadınlar için tavsiye edilir.

Muşmula: A, B ve C vitaminiyle doludur ve hamile kadınlar için faydalıdır.

Fındık: A ve B vitamini ve keza demir ve kalsiyum içerir.

Üzüm: Demir içermesinin yanında kalsiyum da içerir. Keza çok miktarda fosfor, magnezyum ve potasyuma sahiptir. Üzüm hamilelik döneminde kadınlar için tavsiye edilen meyveler arasında yer alır.

Portakal: C vitamini içerir ve hamilelik döneminde tüketilmesi gerekli meyveler arasındadır. Keza çilek, domates, kavun, İran kavunu ve diğer sebzelerin yenilmesi de zaruridir.

İran kavunu: Çocuğun güzelliği üzerinde önemli bir yeri vardır. Aynı şekilde şeftali, fosfor içeren yiyecekler ve buğday filizi son derece faydalıdır.

KASIK FITIĞI

Kasık fıtığı güç gerektiren ağır bir şeyin kaldırılması veya yüksekten iki ayağın üzerine düşülmesi veya çocukluk döneminde şiddetli ağlama ve benzeri durumlarda ortaya çıkar. Testis günbegün büyür ve şiddetli rahatsızlığa sebep olur. Bu durumda hastalığın ilacı ameliyattır.

Geçici Tedaviler

Şiddetli ağrı anında hasta sırtüstü yatıp ayaklarını kaldırmalıdır. Bu hareket ağrının şiddetini bir miktar keser.

Keza banyoda sıcak suyla masaj yapılması da faydalıdır. İstirahat edilmeli ve çok hareketli işlerden kaçınılmalıdır. Hafif yiyecekler ağrının hafifletilmesinde etkilidir.

Nane lapası (merhemi): Nane lapası basur, testis şişmesi ve kasık fıtığı ağrısının hafifletilmesinde etkilidir. Genel olarak kasık fıtığının tedavisi ameliyattır ve genel itibarıyla ameliyat dışı tedaviler geçici olup hastayı tamamen tedavi etmez.

Başka bir lapa: Her birisinden bulabildiğiniz kadarıyla eşit ölçüde damla sakızı, anzarut, akgünlük, Akdeniz servisi, yalancı akasya, narçiçeği, ejderin kanı ağacı, mür, dereotu, serv ağacı yaprağı ve tıbbi sarısabır yaprağını dövüp balıktan elde edilen doğal yapıştırıcıyla karıştırınız ve testis üzerine koyup sıkıca bağlayınız. Ayrıca testisin bağının sürekli bağlı olmasına dikkat ediniz.

İDRAR VE KAN

Kanın idrarla çıktığı bir tür hastalıktır.

Sinirli ot: Günlük sabah ve ikindi vakti iki tatlı kaşığı sinirli ot şerbeti veya berberis şerbeti içiniz.

Berberis: Berberisi kaynatıp süzünüz ve şekerle tatlandırıp içiniz.

Nar: Özellikle nar tanelerinin arasındaki zarlarla yenilmesi durumunda son derece faydalıdır.

Limon suyu: Kanlı idrarın en iyi tedavi yolu limon suyudur. Limon suyu içilmesiyle idrar kanalı ve testis dezenfekte edilerek bu hastalık tedavi edilir.

Belin darbe alması, çok acı ve zehirli bir yiyeceğin yenilmesinin etkisiyle idrarın kanlı olması mümkündür ve bu durumda aşağıda belirtilen reçetenin dikkate alınması gerekir:

Reçete: Altmış gram bistort kökünü bir kâse suyla kaynatıp içiniz.

Reçete: Salatalık çekirdeği içi, nişasta, narçiçeği ve akasya sakızını dövüp semizotu suyuyla hap yapınız ve günde karnıyarık otu özü ve şeker eşliğinde üç hap tüketiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere kabuklu bambu, kakule ve beyaz biberi ufalayınız ve günde üç kez çay kaşığıyla tüketiniz ve sonra soğuk su içiniz.

İdrar Kaçırma

Kültür kızılcık: Otuz gram kültür kızılcık yaprağını bir litre suyla kaynatıp süzdükten sonra gerekli ölçüde şeker atınız ve çocuğunuza veriniz.

İdrar kaçırmanın sebebi soğukluksa: Yer bademi, havlıcan, narçiçeği ve akgünlüğü dövünüz ve bal eşliğinde tüketiniz. Ceviz yağı ve Hindistan cevizi yağı gibi sıcak mizaçlı yağları idrar kanalının etrafına sürünüz.

İdrar kaçırmanın sebebi sıcaklıksa: Bambu, narçiçeği, Ermeni toprağı, semiz otu ve marul tohumunu dövünüz ve kitre özü ve ayva çekirdeği özüyle tüketiniz.

Çemen otu: Günde bir miskal çemen otunu demleyip bir bardak içiniz.

Isırgan otu: Yirmi gram kuru ısırgan otunun bir litre suda kaynatılıp içilmesi idrar kaçırma hastalığının tedavisi için tavsiye edilir.

Sarı kantaron: Bu bitkinin demlenip içilmesi böbrek taşı, solunum sistemi ve idrar kaçırma hastalıkları için faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere havuç tohumu, dereotu tohumu, çemen otu tohumu, anason, mısır anasonu ve yeşil kimyonu demleyiniz ve demlemeden elde ettiğiniz sudan sabah, öğlen ve akşam bir bardak içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere papatya çiçeği, melisa otu ve siyah kimyonu kaynatınız ve yedi güne kadar aç karnına bir çay bardağı içiniz.

VİTİLİGO[1]

Deride Oluşan Lekeler

Bedende oluşan beyaz renkli lekeler olup daha çok yüz ve boyun üzerinde ve bazen ellerde ortaya çıkar ve önünün alınmaması durumunda bedenin tamamını kaplar. İlk etapta hastalık yüz derisinde beyaz lekeler şeklinde ortaya çıkar ve zamanla birbirinden ayrı küçük bulutlar şekline dönüşür ve önlem alınmazsa bu beyaz lekeler birleşir büyük beyaz kümeler oluşturur. Bu durumda yüz, boyun ve hatta bedenin tamamına yayılabilir.

Vitiligo hastalığının asıl sebebi böbrek ve karaciğerin tembelleşmesidir.

Tavsiye: Günde iki kez soğuk suyla yıkanınız. Kışın daha ziyade suyun soğuğa yakın olması ve vitiligoya has sabunla yıkanılması gerekir.

Ravent: Ravendi dövünüz ve balla karıştırıp deri üzerine sürünüz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Kazayağı otunu dövünüz ve elde ettiğiniz suyu yumuşatılmış haşhaş taneleriyle karıştırınız ve hamur haline getirdiğiniz bu karışımla yüz derisi üzerindeki beyazlıkların üzerini kapatınız.

Reçete: Süt, yoğurt, keş, sütlaç ve ayran gibi süt ürünlerinden ve pirinç, mercimek, bakla gibi mizacı soğuk hububatlardan ve aynı şekilde balıktan ve karpuz, salatalık, kabak, şeftali, nektarin ve benzeri tabiatı soğuk meyvelerden kesinlikle kaçınınız. Ayrıca cinsel birleşmeden de uzak durunuz.

Reçete: İmam Sadık (a.s) bu hastalık hakkında şöyle buyurmuştur:

"Banyoya git ve kınayla nureyi (hamam otu/zırnık) karıştırıp hastalıklı bölge üzerine sür, afiyet bulursun."

1-Vitiligo dış derinin renk kaybına uğramasıyla oluşan beyaz plaklarla seyreden bir deri hastalığıdır.

Reçete: Hatmi çiçeğini suda ıslayıp karbonat tozuyla hamur yaptıktan sonra hastalıklı bölgeye sürünüz.

Reçete: Kazayağı otunu pişmiş pirince ekleyiniz ve sebzeli pilav gibi yiyiniz.

Reçete: Her birinden eşit miktarda olmak üzere mumiyo[2], hardal, beyaz noel gülü, siyah noel gülü, kuş üzümü, ada soğanı, kireç (kalsiyum), orpiment, çadır kuşağı[3], boraks, kuru ada soğanı[4], nujdar[5], akırkarha[6], çörek otu, sarı kükürt ve geber otunun kabuk ve kökünü yumuşakça ufaladıktan sonra keten tohumuyla karıştırıp günde üç defa lekeler üzerine sürünüz. Kırmızımsı renk alması için doğrudan güneş ışığı altında bekletiniz. Sonra bölgeyi sirke ile yıkayınız.

Reçete: Kantarid[7], güvercin dışkısı, turp tohumu ve sütleğeni yumuşakça ufalayınız ve bir miktar sirke ve balla karıştırdıktan sonra bölgeye sürünüz ve bölge üzerinde yara oluşana kadar bekleyiniz. Bölge üzerinde yara oluştuktan sonra yara yumuşatıcı ilaçlardan istifade ediniz.

Reçete: Kök boya, mür, indigo ağacı, renkli yaprak (autumn leaf color), nujdar ve demir talaşını yumuşakça ufalayıp bir miktar sirkeyle karıştırarak bölgeye sürünüz.

Reçete: Her gün patlıcanı pişirip güzelce ezdikten sonra lekeler üzerine lapa uygulaması yapınız ve her uygulamadan önce lekeli bölgeyi mazı kaynatması veya beyaz şap kaynatması suyuyla yıkayınız.

Reçete: Lekenin ölçüsü az ise ve göz etrafından değilse leke üzerine kral suyu[8] sürünüz ve beş dakika sonra yıkayınız. Bu uygulamadan birkaç gün sonra lekeli bölgede kuru tabaka oluşacak ve sonra iyileşecektir.

Reçete: Eşit miktarda sarı ve beyaz kükürdü bir miktar zeytinyağıyla karıştırınız ve her gece bölgeye sürünüz.

2-Bilimsel adı: Mumy.

3-Bilimsel adı: Dorema ammoniacum.

4-Bilimsel adı: Urginea maritima.

5-Bilimsel adı: Lepidium latifolium. Çok yıllık karabiber otu, geniş yapraklı karabiber otu veya karabiber, diktatör ve uzun boylu beyaz top gibi çeşitli yaygın isimlerle bilinen Lepidium latifolium, hardal ve lahana ailesinin bir üyesi olan çok yıllık bir bitkidir.

6-Bilimsel adı: Anacyclus pyrethrum.

7-Bilimsel adı: Cantharides.

8-Kral suyu, asitlerin az etki ettiği ya da etki etmediği altın ve platin gibi metallerle tepkimeye girebilen kuvvetli bir asit çözeltisidir.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere boraks[9], siyah noel gülü, yabani defne[10] ve karabiberi yumuşakça ufalayınız ve sirkeyle pişirdikten sonra her birisinden beş gram olmak üzere şap, demir talaşı, kırmızı boraks ve deniz köpüğünü beş adet kantarid ile ufalayınız. Sonra bir önceki karışımla karıştırıp önceden natronla yıkadığınız bölge üzerine sürünüz. Bu uygulama deride yaralanmaya neden olabilir. Bu yüzden bu aşamadan sonra yara yumuşatıcı ilaçlardan istifade ediniz.

Reçete: Her birisinden elli gram olmak üzere engerekotu, kuzukulağı tohumu, kazayağı, şah tere otu, kuru üzüm ve arpa; her birisinden otuz gram olmak üzere melisa ve koyun otu; her birisinden kırk gram olmak üzere hatmi kökü, meyan kökü ve rezene; her birisinden on gram olmak üzere semizotu tohumu, marul tohumu, hindiba tohumu, kişniş tohumu, sinameki ve eğreltiotu. Bu karışımların tamamını yarım dövünüz ve elli kısma ayırıp her gün bir kısmını kaynatınız ve her yemekten önce elde ettiğiniz suyun üçte birini içiniz. Keza her birisinden on gram olmak üzere sarı halile, kara halile kabuğu, kara halile, agaricus mantarı, Çin revendi, deve otu ve zencefili yumuşakça ufalayınız. Her yemekten sonra bir çay kaşığı avucunuza döküp ağzınıza atınız ve tedaviyi uyguladığınız sürece lekeler üzerine şalgam tohumu yağı sürünüz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere uzun biber, eğir otu, akgünlük, sarı halile kabuğu, Akdeniz defnesi, damla sakızı ve loğusa otunu yumuşakça ufalayıp beş yüz gram balla karıştırıp her defasında bir şerbet kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam bir kaşık tüketiniz.

Reçete: Her birisinden yirmi gram olmak üzere Çin tarçını, yer bademi, karanfil, karabiber, yalancı karabiber, türbit otu[11], esmer şeker, Hint cevizi, nilüfer tohumunu yumuşakça ufalayınız ve bir kilo balla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir şerbet kaşığı yiyiniz.

Reçete: Bir ölçek potasyum nitrat ve iki ölçek kara şapı bir miktar kral suyuyla karıştırınız ve lekeler üzerine sürünüz.

Reçete: Her gün sabah aç karnına beş gram dövülmüş tere tohumunu bir veya yarım bardak keçi sütüyle karıştırıp içiniz ve her sabah, öğlen ve akşam bir fındık içi büyüklüğünde tiryak-i kebirle[12] yiyiniz.

9-Bir bileşen olup sodyum borat, sodyum tetraborat veya disodyum tetraborat olarak da bilinir.

10-Bilimsel adı: Daphne mucronata.

11-Bilimsel adı: Convolvulus turpethum L.

12-Altmış tane baharat karışımından elde edilen bir ilaç türüdür.

Reçete: Kazayağı, kökboya bitkisi[13] ve nujdarı[14] yumuşakça ufalayınız ve bir miktar sirkeyle karıştırıp her gün lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Tere tohumu, kırlangıcın kuru kanı ve lapis lazuliyi[15] yumuşakça ufalayınız ve sonra bir miktar sirkeyle karıştırıp lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Kurutulmuş kabak kabuğu, denizköpüğü, güvercinin kuru kanı ve çörek otunu yumuşakça ufalayınız ve sonra bir miktar sirkeyle karıştırıp lekeli bölgeye uygulayınız.

Reçete: İncir ağacının kökünü yumuşakça ufalayınız ve bir miktar sirkeyle karıştırıp her gün lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Kırmızı sandal ve yeşil şapı yumuşakça ufalayınız ve limon suyuyla karıştırıp her gün lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Cedvarı[16] yumuşakça ufalayınız ve bir miktar sirkeyle karıştırıp her gün lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Ada soğanını yumuşakça ufalayınız ve bir miktar balla karıştırıp her gün lekeli bölgeye uygulayınız.

Reçete: Amonyum klorürü bir miktar gül yağı veya ham yumurtanın sarısıyla karıştırıp her gün lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Her gün tentürdiyotu bölgeye sürünüz ve biraz bekledikten sonra soğuk suyla yıkayınız ve leke tamamen gidinceye kadar bu uygulamaya devam ediniz.

Reçete: Banyoda her ikisinden eşit ölçüde olmak üzere kına ve (hamam otu/zırnık) nureyi karıştırıp bölge üzerine sürünüz ve biraz bekledikten sonra yıkayınız. Banyodan sonra ham turp suyunu sirkengebinle karıştırıp içiniz. Bu karışım bulantı yaparsa bir miktar limon suyu içiniz.

Reçete: Kurumuş kabak kabuğunu yakınız ve külünü sirkeyle karıştırıp hamur haline getiriniz ve geceleri lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Her gece kırlangıç otunu bal veya sirkeyle karıştırıp lekeli bölgeye sürünüz.

13-Bilimsel adı: Rubia tinctorum.

14-Bilimsel adı: Lepidium latifolium L.

15-Lapis lazuli veya laciverttaşı, çok eski çağlardan beri mücevher olarak kullanılan bir taş türü.

16-Bilimsel adı: Curcuma zedoaria.

Reçete: Beyaz hatmi çiçeğini ıslatınız ve sonra karbonat tozuyla hamur haline getirip geceleri lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Geceleri sumak, serçe dışkısı ve sirkeyi karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Güvercin dışkısı, buğday unu ve mazotu karıştırınız. Günde iki kez olmak üzere birkaç gün lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Sumağın dal ve yaprağını kaynatıp iyice eziniz ve sonra balla karıştırıp geceleri leke üzerine sürünüz.

Reçete: Geceleri dövülmüş çörek otunu bölgeye sürünüz ve günde birkaç kez çörek otunu koklayınız.

Reçete: Patlıcanı kaynatıp dövüp ve zeytinyağıyla karıştırıp suyu tamamen çekilip merhem şeklini alıncaya kadar tekrar kaynatınız. Gece ve gündüz leke iyileşene kadar bölgenin üzerine koyunuz.

Reçete: Beş gün öğlen yemeği olarak sadece koruk suyu aşı yedikten sonra on gram gulkand yiyiniz. Bir sonraki gün (beşinci gün bittikten sonra) on gram gül ile tarator[17] yiyiniz ve üç kez bu uygulamayı tekrar ediniz. On sekizinci gün sonrası her gün on gram kuru kazayağını balla karıştırıp yiyiniz ve birkaç gün tekrarlayınız. Kazayağı yediğiniz sürece süt ürünleri ve ekşi türleri yemekten kaçınınız. Bu sürede kazayağı yemenin yanında serin tabiatlı yiyecekleri tüketiniz.

Reçete: Önce güçlü bir ishal edici yiyiniz ve sonra üç buçuk gram kazayağı tohumu, yarım gram zencefil, yarım gram akırkarha[18] ve yarım gram dövülmüş dut kökünü balla karıştırıp yiyiniz. Bu esnada lekeli bölgenin üzerini açıp terleyene kadar güneşte bekletiniz ve kesinlikle su içmeyiniz. Bu uygulamaya on beş gün devam ediniz. Uygulamadan üç gün sonra leke üzerinde tıpkı çiçek hastalığında olduğu gibi çıbanlar oluşacaktır. Bu, iyileşmenin belirtisidir. Yine uygulamaya devam etmeniz gerekir.

Reçete: Taze kazayağı yaprağını dövüp yumuşatılmış haşhaş taneleriyle karıştırınız ve geceleri tıpkı merhem gibi leke üzerine sürünüz.

Reçete: Sarımsak veya arpacık soğanını amonyum klorürle dövünüz. İyileşene kadar her gece leke üzerine sürünüz.

17-Tarator, toroto ya da taratuar, bazı Balkan ülkelerinde ve Kıbrıs adasında yapılan ve cacıktan esinlenmiş, ona benzeyen soğuk yemek.

18-Bilimsel adı: Anacyclus pyrethrum.

Reçete: Geceleri soğan, bal, tuz ve barut karışımını leke üzerine koyunuz.

Reçete: Geceleri bir miktar mum ve mum ölçüsünce zeytinyağı ve mum-zeytinyağının üç katı yaygın kangalı[19] karıştırıp leke üzerine bırakınız.

Reçete: Her gün kazayağını pirinçle pişiriniz ve sebzeli pilav gibi yiyiniz.

Reçete: Her gece sarızambağı merhem yapıp lekeye sürünüz.

Reçete: Bir miskal katranı sirkeyle karıştırıp beş gram beyaz nohut unu ve her birisinden iki miskal olmak üzere nujdar ve akırıkarhayı yumuşakça dövünüz ve bir önceki karışımlarla karıştırıp geceleri leke üzerine sürünüz.

Reçete: İki miskal çörek otu ve bir miskal Ermeni toprağını dövüp bir çay bardağı sirkeyle karıştırınız ve geceleri leke üzerine sürünüz.

Reçete: Yumurta sarısının yağını çıkartınız ve amonyum klorür, deniz köpüğü ve dövülmüş yeşil şapla karıştırınız ve geceleri leke üzerine sürünüz. Keza anason ve kereviz tohumunu kaynatıp sirkengebinle karıştırarak sabahları yiyiniz.

Reçete: Siyah ve beyaz noel gülü, hardal, kara mürver, ada soğanı, kırmızı orpiment, çadır kuşağı, Ermeni toprağı, drimia, nujdar, akırıkarha, çörek otu, sarı kükürt ve geber otu kabuğu ve kökünü ayrı ayrı veya hepsini bir arada macun yaparak leke üzerine sürebilirsiniz.

Reçete: Bir miskal kuş üzümünü yumuşatıp bir bardak sirkeyle karıştırınız. Her birisinden bir miskal olmak üzere nure, ada soğanı, nujdar, hardal tohumu, ebucehil karpuzu yağı ve siyah ve beyaz noel gülünü yumuşatıp sirkeyle karıştırınız. İlk önce temiz bir bezle lekeli bölgeye kızarana kadar masaj yapınız ve sonra ilacı bölge üzerine sürünüz. Bu uygulamaya her gün devam ediniz.

Reçete: Domuzun bacak kemiğini yakıp iyice dövünüz ve sonra balla karıştırıp geceleri merhem suretinde leke üzerine sürünüz.

Reçete: Karnabahar yapraklarını dövüp sirkeyle karıştırınız ve her gece leke üzerine sürünüz.

Reçete: Her gece turp yaprağı yağını leke üzerine sürünüz.

19-Bilimsel adı: Cirsium vulgare.

Reçete: Bir miskal dövülmüş ada soğanını bir çay bardağı güvercin kanı ve bir çay bardağı sirkeyle karıştırıp her gece bölgeye masaj uygulayınız ve sonrasında uyuyunuz.

Reçete: Gabarotu kökü, nujdar, karaturp tohumu, Ermeni toprağı, acı galangal[20] ve kırmızı hardalı karıştırıp geceleri leke üzerine sürünüz.

Reçete: Nufdar, akırıkarha, mazı, kırmızı hardal, gelincik çiçeği, mür ve bir miktar kırmızı orpimenti dövüp keçi kanıyla karıştırınız ve lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Turp tohumu, mür, kitre, acı galangal, katran, yeşil şap ve sarı kükürdü dövüp sirkeyle karıştırınız ve her gece lekeli bölgeye sürünüz.

Reçete: Kırmızı hardal, siyah ve beyaz noel gülü, Frenk üzümü, ada soğanı, su görmemiş kireç, drimia, nujdar, sütleğen, akırıkarha, agaricus mantarı, tıbbi sarı taş, sarı halile, kara halile, anason ve bir miktar da orpimenti yumuşakça ufalayınız ve sonra sirkeyle karıştırıp her gün lekeli bölge üzerine sürünüz.

Reçete: Ada soğanını yumuşakça dövünüz ve yumurta sarısı yağı ile karıştırıp geceleri leke üzerine sürünüz.

Reçete: Kara şap, bit otu, mür, kök boya otu, Ermeni toprağı, nujdar, demir talaşı ve çiviti[21] yumuşakça ufalayınız ve sirkeyle karıştırıp geceleri lekeler üzerine sürünüz.

Reçete: Karbonat tozunu hatmi çiçeği suyuyla karıştırıp günde üç kez leke üzerine sürünüz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere kabuksuz amla, sinameki, türbit otu[22], besbaye[23], kara halile ve sarı halile kabuğu ve her birisinden kırk gram olmak üzere çinsaçı[24], damla sakızı ve lavantayı yumuşakça ufalayınız ve sonra elli gram kuru üzümü ayrı olarak güzelce dövünüz. Sonra bunların tamamını bir kilo balla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir şerbet kaşığı tüketiniz.

20-Fransızca Galanga Vrai, petit Galanga, Costus Amere ve Galanga de la Chine olarak adlandırılır ve İngilizce Bitter Costus ve Lesser Galangal adlarıyla isimlendirilir.

21-İndigo boya, kendine özgü mavi renkte olan organik bileşiktir. Tarihsel olarak indigo, bazı bitkilerin yapraklarından çıkarılan doğal bir boyadır.

22-Bilimsel adı: Turbith vegetal.

23-Bilimsel adı: Polypodium vulgare.

24-Bilimsel adı: Clover dodder.

Balık Pulu Hastalığı (BHK)

Vitiligo hastalığının bir benzeridir. Beyaz ve bazen siyah veya kırmızı lekelerin sadece deri yüzeyini kapladığı bir cilt hastalığıdır. Kadim tıpta içilmesiyle istifraya sebep olan turp suyu ve sirkengebin ve keza sindirimi zor yemeklerle tedavi ediliyordu. Bu tür tedavi yönteminden anlaşıldığı kadarıyla eskiler bu hastalığı mizaca dayalı bir hastalık olarak teşhis ediyorlardı.

Vitiligonun Tedavisi

Beyaz vitiligo konusunda, iğneyi beyaz lekelerin üzerine vururlar da kan gelirse bu hastalık tedavi edilebilir ve iğne vurulur, ancak kan gelmezse ilk etapta tedavi edilemez (yani bedenin bu kısmı ölmüştür). Bu hastalığın çıkma sebebi fertlerin şeker, çay ve uygunsuz yiyecekler tüketmesidir. Vitiligo hastalığı için ilaç fazladır, ancak bu ilaçlar arasında en iyisi, sadece ilkbahar mevsiminin ikinci ayında çıkan ve sonra kuruyan ve yılın diğer aylarında kesinlikle çıkmayan kazayağıdır.

Kazayağı nasıl yenilmelidir?

Dört gün boyunca düzenli olarak koruk suyu aşı yiyiniz. Öğlen ve akşam yemeğinden sonra iki gram gulkand ve beşinci gün iki miskal temizlenmiş gülle birlikte tarator yiyiniz. Bu uygulamaya on beş güne kadar devam ediniz. On altıncı günden bir aya kadar, yani on beş gün günde iki miskal kazayağını yumuşatınız ve bir miktar balla karıştırıp yiyiniz. Bu uygulamadan sonra vitiligo ve balık pulu hastalığı iyileşecektir.

Balla birlikte kazayağının tabiatı sıcaktır, dolayısıyla yeterli ölçüde serin mizaçlı yiyecekler yenilmeye özen gösterilmelidir.

Soğan: Soğanı dövünüz ve bal, tuz ve barutla lapa şekline getirip vitiligonun giderilmesi için pomat uygulaması yapınız.

Çörek otu: Çörek otu lapası siğil, vitiligo ve balık pulu için etkilidir.

Patlıcan: Pişirilip dövülen patlıcanı merhem şeklinde leke üzerine sürülmesi son derece faydalı ve etkilidir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Beş gram kırmızı orpiment, yirmi gram Ermeni toprağı, otuz gram lahana tohumu ve otuz gram şalgam tohumunu yumuşakça ufalayınız. Her defasında bu karışımı yarım fincan taze çemen otuyla karıştırıp bölgeye uygulayınız ve bir saat sonra yıkayınız.

Reçete: On gram çadır kuşağı, on gram yonca tohumu, her birisinden yirmi gram olmak üzere lahana tohumu, keten tohumu, kereviz tohumu, çemen otu tohumu, çörek otu ve her birisinden otuz gram olmak üzere dilimlenmiş bakla, salatalık çekirdeği içi ve İran kavunu çekirdeği içini karıştırıp son derece yumuşak bir şekilde ufalayınız. Her gece bu karışımın bir miktarını bir miktar sirkeyle karıştırıp uyuyacağınız zaman bölgeye sürünüz ve sabah menekşe çiçeği kaynatması suyu veya ham kereviz suyuyla bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere havlıcan, boraks, karabiber, otuz gram turp tohumu ve elli gram zambak kökünü yumuşakça ufalayınız ve günde iki veya üç kez karışımın bir miktarını sirkeyle karıştırıp bölgeye sürüp üç saat sonra venüssaçı kaynatması suyuyla yıkayınız. Kuruduktan sonra acı badem yağıyla yağlayınız.

Reçete: Dağ reyhanı[25] ve acı badem ağacı yaprağını kaynatıp günde üç kez lekeler üzerine sürünüz.

Reçete: Günde üç kez bölge üzerine acı badem yağı sürüp üç saat sonra pirinç kepeği kaynatması suyu veya papatya kaynatması suyu veya ada çayı kaynatması suyu veya menekşe çiçeği kaynatması suyuyla bölgeyi yıkayınız.

Reçete: İki gram safran, on gram kitre, yirmi gram İran kavunu çekirdeği içi, yirmi gram salatalık çekirdeği içi ve her birisinden otuz gram olmak üzere ham nohut, mercimek, dilimlenmiş bakla ve nişastayı son derece yumuşak bir şekilde ufalayınız ve her defasında bu karışımın bir miktarını bir miktar sütle karıştırıp günde birkaç kez lekeler üzerine sürünüz.

Reçete: Her defasında on gram ufalanmış Çin ravendini bir fincan sirkeyle karıştırıp günde birkaç kez lekeler üzerine sürünüz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere nilüfer tohumu, şalgam tohumu, turp tohumu ve her birisinden yirmi gram olmak üzere yonca tohumu, çörek otu, denizköpüğü, İran kavunu tohumu, salatalık çekirdeği içini yumuşakça ufalayınız. Her gece uyumadan önce bu karışımın bir miktarını bir miktar sütle karıştırıp merhem şeklinde lekeler üzerine uygulayınız.

Reçete: Kabak kabuğunu kurutunuz ve sonra yakınız ve elde ettiğiniz külü bir miktar sirkeyle karıştırıp merhem suretinde günde üç kez lekeler üzerine uygulayınız.

25-Bilimsel adı: Ziziphora.

Reçete: Banyoya gidiniz ve kireçle orpimenti (temizlik ilacı) karıştırıp lekeler üzerine sürünüz ve biraz bekledikten sonra yıkayınız. Banyodan çıkacağınız zaman ham turp suyunu bir miktar sirkengebinle karıştırıp içiniz ve içtikten sonra istifra ettiyseniz bir miktar limon suyu tüketiniz.

Reçete: Tereyi yumuşakça dövüp balla karıştırınız ve gece uyumadan önce lekeler üzerine lapa uygulaması yapınız.

Reçete: Her gece dövülmüş çörek otunu günde üç kez lapa şeklinde lekeler üzerine sürünüz ve sonra çörek otunu koklayınız.

Reçete: Karabiber, nohut unu ve bakla ununu tavuğun iç yağıyla karıştırıp geceleri merhem suretinde lekelere uygulayınız.

Reçete: Nohut, turp tohumu ve hardal tohumunu yumuşatıp sirkeyle karıştırınız ve lekeler üzerine lapa uygulaması yapınız.

Reçete: Her gece ufaltılmış Ermeni toprağını sirkeyle karıştırıp lekeler üzerine sürünüz.

Reçete: Gelincik çiçeği, mahmude, nujdar[26], hardal ve turp tohumunu yumuşakça ufalayınız, sonra erik ağacı sakızını sirkeyle karıştırınız ve önceki karışıma ekleyip geceleri lekeler üzerine sürünüz.

Reçete: Tere, akırıkarha, turp tohumu, ada soğanı ve hardalı yumuşakça dövünüz ve sonra sirkeyle karıştırıp her gece lekeler üzerine sürünüz.

Reçete: Aspir çiçeğini[27] yumuşatıp sirkeyle karıştırınız ve geceleri lekeler üzerine sürünüz.

Reçete: Akgünlük, tere, turp tohumu, ebucehil karpuzu yağı, kara hardal, beyaz hardal, bit otu ve mahmudeyi yumuşatıp sirkeyle karıştırdıktan sonra geceleri lekeler üzerine sürünüz.

26-Bilimsel adı: Lepidium latifolium.
27-Bilimsel adı: Carthamus tinctorius.

BRONŞİT

Bronşit üşütme ve grip etkisiyle akciğerlere giden havayollarının iç yüzündeki yolların tıkanmasından ibarettir. Türkçede zatürre olarak da bilinir. Bu hastalığa sebep olan mikrop sürekli havada ve hatta solunum sisteminin üstünde zararsız şekilde yaşar. Şiddetli soğuk algınlığı ve hava akımı olan yerde ikamet etmesi sebebiyle hastalığa dönüşür ve böylece insanın hastalanmasına sebebiyet verir.

Hastalık Belirtileri

İlk etapta şiddetli ateş ve nefes darlığı dikkatimizi çeker ve sonra balgamla birlikte şiddetli öksürük ve akabinde yan taraflarda ve göğüste ağrı şeklinde kendini gösterir.

Zatürre çocuklarda ve özellikle bebeklerde son derece tehlikelidir, zira bebeklerin hastalık karşısında tam anlamıyla savunma güçleri yoktur ve akciğerleri tamamen gelişmediği için çabucak mikrop kaparak bebeğin boğulmasıyla sonuçlanması da mümkündür.

Aşağıdaki noktalara dikkat ediniz:

1- Çocuğun beden ısısını belirli zaman aralıklarında not alıp kaydediniz.

2- Doktora göstermek için çocuğun istifra, dışkı ve idrar numunelerini saklayınız.

3- Çocuğun hastalık belirtilerine ve hastalık belirtilerindeki değişimlere dikkat ediniz.

4- Çocuğu doktora götürünüz ve doktorun gözetimi altında tedavi olmasını sağlayın.

Bitkisel Tedavi

Pırasa: Pırasa suyu öksürüğü dindirir ve solunum sistemi tahrikini hafifletir. Pırasa suyunun hazırlanması için iki veya üç adet pırasayı yuvarlak yuvarlak doğrayıp bir kap içinde bir ya da iki saat kaynatınız ve elde edilen suyu süzüp içiniz.

Menekşe çiçeği: Menekşe çiçeği kaynatmasını balla tatlandırıp her gün üç ila beş fincan içiniz.

Haşhaş kabuğu: İki ila on gram kuru haşhaş kabuğunu iki yüz gram kaynamış suya atınız ve ocakta iyice kaynatınız. Beş dakika sonra suyunu süzüp balla tatlandırınız ve gün boyunca azar azar içiniz. Söylediğimiz bu uygulama bronşit için çok etkilidir.

Su teresi: Bir tutam su teresinin suyunu çıkartınız. Altmış ila yüz elli gram su teresinin suyunu bir bardak sütle karıştırıp içiniz.

Su teresi suyu balgam söktürücü ve yumuşatıcı olması hasebiyle yer edinmiş bronşitleri ve nefes kanalı enfeksiyonlarını tedavi eder.

Meyan kökü: Öksürüğün dindirilmesi ve ateşin sakinleştirilmesi için önerilir.

Lahana: Lahana çorbası bronşit ve şiddetli öksürükler için önerilir.

Engerek otu: Engerek otunun suyunu çıkartıp hastaya veriniz ve sonra hastanın üzerini yün yorganla örtüp kalbinin üzerine sıcak bir bez parçası bırakınız. Bu uygulamadan bir süre sonra hasta iyileşmeye doğru gidecektir.

Kiraz: Bir litre suyla otuz gram kiraz demlemesi bronşiti tedavi eder.

Kereviz: Otuz gram kereviz yapraklarını bir litre suyla karıştırıp sütle içilmesi akciğer hastalıkları ve ses kısılması için çok faydalı bir ilaçtır.

Hünnap: Hünnaptan sakinleştirici ve kanın temizlenmesi için içecek hazırlanır ve bronşit, soğuk algınlığı, bronşlar ve bağırsakların tedavisi doğrultusunda istifade edilir.

Kekik: On gram kekik demlemesi akciğer iltihapları için son derece etkilidir. Taze ve kuru kekik bronşit, grip ve soğuk algınlığı hastalıkları için kullanılır.

Isırgan otu: Otuz ila kırk gram ısırgan otunun bir litre suda kaynatılıp içilmesi bronşit, zatürre ve akciğer iltihaplanmaları için tavsiye edilir.

Patates yaprağı ve çiçeği: Bir litre suda otuz gram patates yaprağı ve çiçeğinin kaynatılıp balla içilmesi akciğer iltihaplanmaları için son derece faydalıdır.

Elma: A, B ve C vitaminiyle doludur ve şeker, tanen[1], malik asit[2] ve selüloz maddeleri içerir ve akciğer hastalıklarına duçar olan kimseler için tavsiye edilir.

Hatmi çiçeği: Hatmi çiçeği ve hatmi çiçeği yaprağı demlemesi bronşit, nezle ve boğaz ağrısının tedavi edilmesi için önerilir.

Sarımsak: Sarımsak bronşitin tedavisi için son derece faydalıdır.

Zeytinyağı: Zeytinyağıyla göğsün yumuşatılması hastanın çabuk iyileşmesini sağlar.

Dağ muşmulası: Şiddetli bronşit ve tifo hastalığı için en uygun ilaç dağ muşmulasıdır.

Soğan: Soğanda kükürt olması sebebiyle kanı dezenfekte eder ve akciğer iltihaplanmalarıyla savaşır.

Lavanta: Otuz ila elli gram lavantanın kuru çiçeğini bir litre suda demleyip günde üç ila dört kez bir fincan içiniz.

Havuç: Ham havuç suyuyla sütün karıştırılıp içilmesi bronş ve akciğer salgılarının giderilmesi için oldukça etkilidir.

Tere: A, B ve C vitaminiyle dolu olan terenin ham yenilmesi bronşit hastalığına yakalananlar için önerilir.

Marul tohumu: Bir kahve kaşığı marul tohumunun bir fincan suyla kaynatılıp içilmesi bronşit hastaları için tavsiye edilir.

Asur erik[3]: Asur eriğini sürekli dilinizin altına alınız ve göğsünüz yumuşayana kadar suyunu yutunuz.

Yemek: Nişasta lapası veya kaynar süt ve bir miktar tatlı yiyiniz.

1-Tanen, tannik asit olarak da bilinir. Tanenler polifenolik bileşikler olup, kolza, bakla, çay ve sorgumda gibi bitkilerden elde edilen, açık sarı-kahverengi toz, pul ya da süngersi bir kütle halindeki biçimsiz maddelere verilen addır. Tanenler genellikle bitkilerin kök, odun, kabuk, yaprak ve meyvelerinde bulunur.

2-Malik asit bir türlü meyve asidi olup birçok meyve ve sebzede doğal olarak bulunan organik bir bileşiktir.

3-Bilimsel adı: Cordia myxa. Yaygın isimler arasında asur erik, lasura, pidar, panugeri, naruvilli, geduri ve spistan.

Kabak: Kabak yaprağı, kabak tohumu ve kabak gülünü kaynatıp süzdükten sonra günde birkaç kez içiniz.

Sarımsak: Sarımsak çorbası bronşit hastalığının tedavisi için son derece güçlü bir tedavidir. Keza sarımsak merhemi bronşitin tedavisi için önerilir.

Mürver[4]: Bir litre suda elli gram mürver çiçeklerinin kaynatılıp balla içilmesi bronşitin tedavinde tavsiye edilir.

Akdeniz defnesi: Akdeniz defnesi yaprağı demlemesi bronşları temizler ve bronşit krizindeki şiddetli ateşi düşürür.

Venüssaçı: On beş gram venüssaçı yapraklarını bir litre suda kaynatıp demleyiniz. Bu kaynatma türü akciğer iltihaplanmaları ve keza zatürre için faydalıdır.

Löşlek[5]: Akciğer iltihapları için son derece faydalıdır. Kullanma ölçüsü: Yirmi ila yirmi beş gram löşlek suda kaynatılır.

Melekotu: Otuz gram melekotu tohumunu bir litre suyla kaynatıp ağız ve burnunuza buhar uygulaması yapınız.

Madımak: Bir tutam madımağın özsuyunu çıkarınız ve her gün üç kahve kaşığı içiniz.

Limon otu: Elli gram limon otu saplarını bir litre soğuk suya dökünüz ve iki saat ıslanmaya bırakınız. Sonra ocağın üstünde kaynatıp on dakika demlenmeye bırakınız ve sonra balla tatlandırıp içiniz. Bu tarifle hazırlanan limon otu demlemesi bronşiti tedavi eder.

Nane: Günde iki miskal nane kaynatınız ve her sabah aç karnına iki çay bardağı içiniz. Nane kaynatması soğuk algınlığı ve şiddetli bronşit için son derece etkilidir.

Mart çiçeği: Mart çiçeğinin çiçekleri şiddetli uzun süreli bronşitler, öksürük ve ağır nezle için etkili bir ilaçtır. Yirmi gram mart çiçeğinin çiçeklerini bir litre kaynamış suda on dakika kaynatınız ve günde üç çay bardağı içiniz.

Malva: On gram malva çiçeğini bir litre suda beş dakika kaynatıp demlenmeye bırakınız. Bu kaynatmadan her gün iki ila üç fincan içiniz.

4-Bilimsel adı: Sambucus.
5-Bilimsel adı: Arctium.

Anuk[6]**:** Anuk demlemesi uzun süreli bronşit için son derece faydalı ve etkilidir. Yirmi gram anuku bir litre suda demleyip içiniz.

Sığırkuyruğu: Göğsü yumuşatır ve aynı zamanda ağrı kesici ve yumuşatıcıdır. Kırk gram sığırkuyruğu çiçeğinin bir litre suda demlenip günde üç fincan içilmesi bronşit ve zatürre hastalıkları için önerilir.

Kısamahmut: On gram kısamahmutun bir bardak kaynar suda on dakika demlenip içilmesi bronşitin tedavisi için kullanılır.

Şevketibostan: Altmış gram şevketibostanın bir litre suda demlenmesi akciğer iltihapları ve zatürre için tavsiye edilir.

Odun borusu özsuyu: Bronşit, nezle ve zatürre için faydalıdır. Elli gram odun borusu özsuyunu bir litre suda kaynatıp içiniz.

İncir: İncir şiddetli bronşitler için son derece faydalıdır. Kırk ila elli gram kuru incirin bir litre suda kaynatılıp tüketilmesi bronşitin tedavisi için önerilir.

Kuru haşhaş[7]**:** Demlenip içilmesi bronşitin tedavisinde önerilir.

Unutma Beni Çiçeği: Kaynatılıp içilmesi bronşitin tedavisinde kullanılır.

Haşişetü'r-Riye /حشيشه الريه: Bronşitin tedavisinde oldukça önemli özelliklere sahiptir.

Ayçiçeği: Altmış gram ayçiçeği tohumu ve yaprağının bir litre suda kaynatılıp bal eşliğinde içilmesi bronşit için önerilir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Bronşite yakalandığınız zaman Akdeniz tatlı laymı[8] suyu, salatalık çekirdeği içi, kaynatılmış marul, haşlanmış turp, sarımsak çorbası, lahana çorbası, pişmiş nişasta, lapa, sütlaç, koyun kelle paçası, taze kişniş suyu, dağ muşmulası ve hatmi çiçeği demlemesi suyunu çokça kullanınız ve kızartmalardan, kızarmış soğandan, ekşilerden ve keza sigaradan uzak durunuz.

Reçete: Yirmi gram hatmi çiçeği ve yaprağını bir litre kaynamış suda on dakika demleyiniz ve sonra balla tatlandırıp içiniz.

6-Bilimsel adı: Ziziphora.
7-Bilimsel adı: Ppıum poppy.
8-Bilimsel adı: Citrus limetta.

Reçete: Elli gram kabuğu soyulmuş meyan kökünü doğrayıp bir litre suda beş dakika kaynatınız ve sonra on iki saat bekletiniz. Ardından suyunu süzünüz ve gün içinde tüketiniz (tansiyon sorunu olan kimseler bu reçeteyi uygulamamalıdır).

Reçete: Otuz ila elli gram kuru hatmi çiçeğini dövünüz ve bir litre soğuk suda iki saat ıslatıp on dakika kaynatıp içiniz. Sonra bu karışımın süzülmüş suyunu günde iki veya üç fincan içiniz (bu reçete hamileler için zararlıdır).

Reçete: İki kilo lahanayı dövüp suyunu çıkarttıktan sonra çıkan suyun ölçüsünce bal veya iki kat şeker ekleyerek kıvam alıncaya kadar kaynatınız ve sabah ve akşam günde iki çorba kaşığı içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere ada çayı tohumu, ağaç kavunu tohumu, kuduz otu ve yabani fesleğen tohumunu karıştırıp özü çoğalana kadar kaynatınız ve elde ettiğiniz karışımın tane ve suyunu sıcak sıcak tüketiniz.

Reçete: Bir avuç gelinciğin çiçek ve meyvesi, bir avuç lavanta, bir avuç çit sarmaşığı yaprağı[9], bir avuç beyaz hatmi çiçeği, bir adet soğan ve ada çayı çiçeği ve yaprağı. Bu bitkileri ufaltıp bir litre kaynar suda demleyiniz. Sonra üç dört saat ıslatınız ve elde ettiğiniz karışımı ısıtıp el ve ayaklarınızı bu suyla yıkayınız.

Reçete: Birkaç hafta her gün öğlen ve akşam yemeği yerine lahana çorbası tüketiniz.

Reçete: Her gün odun borusu özsuyunu kaynatınız ve suyunu içiniz.

Reçete: Elli gram mürver çiçeğini bir litre kaynar suda yirmi beş dakika demleyip suyunu süzünüz ve balla tatlandırarak her gün üç dört fincan içiniz.

Reçete: Yirmi ila kırk gram Latin çiçeğini bir litre kaynamış suda demleyiniz ve günde iki üç fincan içiniz.

Reçete: On beş gram kuru bahçe nanesini bir litre kaynar suda on iki dakika demleyip suyunu süzdükten sonra balla tatlandırıp günde üç dört fincan içiniz.

Reçete: Elli gram kuru limon otu veya su teresi çiçeğini bir litre soğuk suda iki saat ıslattıktan sonra birkaç dakika kaynatınız ve on iki dakika

9-Bilimsel adı: Convolvulus.

demlenmesini bekleyiniz. Sonra elde ettiğiniz karışımın süzülmüş suyunu balla tatlandırıp günde üç fincan içiniz.

Reçete: Altmış gram su teresi yaprağını bir litre kaynar suda üç dakika demleyip süzünüz ve elde ettiğiniz suyu balla tatlandırıp günde üç fincan içiniz.

Reçete: Her sabah yirmi ila otuz gram mart çiçeği kökünü bir litre suda on beş dakika kaynatınız ve elde ettiğiniz suyu içiniz.

Reçete: Otuz ila altmış gram taze zambak kökünü bir litre kaynamış suya atıp on beş dakika daha kaynatınız ve yirmi dakika demlendikten sonra suyunu süzünüz ve bu suyu balla tatlandırıp her saat başı bir veya iki çorba kaşığı içiniz.

Reçete: Her sabah iki veya üç adet pırasayı daire şeklinde doğrayınız ve bir miktar suda bir veya iki saat kaynatınız ve sonra süzüp içiniz.

Reçete: Bir tutam taze terenin suyunu çıkartınız ve elde edilen yüz elli gram suyu bir bardak sütle karıştırıp içiniz.

Reçete: On gram kekiği bir litre kaynar suda demleyip içiniz. Bu uygulamaya üç gün devam ediniz.

Reçete: Bir tutam taze madımağın suyunu çıkartınız ve her gün üç şerbet kaşığı içiniz.

Reçete: İki adet taze bahçe nanesinin yaprağını bir fincan kaynar suda on iki dakika demleyiniz ve sonra süzüp balla tatlandırıp günde üç dört fincan içiniz.

Reçete: Dört gün boyunca bol miktarda soğuk süt içiniz.

Reçete: Elli gram kuru engerek otunu bir litre kaynar suda üç dakika demleyip günlük yemek aralarında günde iki üç fincan içiniz.

Reçete: Nişasta ile sirkeyi lapa haline getiriniz ve gün boyunca zaman zaman yiyiniz. Aynı şekilde nişasta lapası tüketiniz.

Reçete: Elli gram kuru menekşe çiçeğini bir litre soğuk suya atıp kaynatınız ve sonra on beş dakika demleyiniz. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı süzüp balla karıştırınız ve günde üç beş fincan içiniz.

Reçete: Otuz gram Akdeniz defnesini bir litre kaynar suda on iki dakika demledikten sonra süzüp balla tatlandırınız ve her yemekten sonra günde iki üç fincan içiniz.

Reçete: Kabuğu soyulmuş iki diş sarımsağı bir bardak süte atıp ocak üstünde mülayim ateşte on iki dakika kaynatıp soğutmadan içiniz. Aynı şekilde vücudunuzu da sıcak tutunuz.

Reçete: Bir diş soyulmuş sarımsağı eziniz ve sarımsak miktarınca vazelin ekleyip bir miktar ısıtınız. Karışımı soğuttuktan sonra göğüs üzerine ve bel kısmına masaj yapınız ve bir saat sonra bu bölgeleri yıkayınız.

Reçete: Üzüm rejimi yapınız ve sürekli ağzınızı kapatıp burnunuzdan nefes almaya özen gösteriniz.

Reçete: Yirmi ila elli gram haşhaş kabuğunu bir litre suda beş dakika kaynatıp on dakika dem almasını bekleyiniz ve gün boyunca azar azar içiniz.

Reçete: Yirmi gram engerek otunun sap ve yapraklarını yarım litre suda kaynatıp on iki dakika demlenmesini bekleyiniz ve her yarım saatte bir dört çay bardağı içiniz.

Reçete: Otuz gram kiraz saplarını bir litre soğuk suya döküp kaynatınız ve elde ettiğiniz içecek soğumadan iki yüz elli gram ezilmiş kiraz veya doğranmış elmayla karıştırıp yirmi dakika demlenmesini bekleyiniz. Sonra suyunu çıkartıp gün içinde azar azar içiniz.

Reçete: Kuru inciri ufalayınız ve kahve gibi demleyip çocuğunuza çay veya kahve yerine veriniz.

Reçete: Gün boyunca her saatte bir, taze limonun suyunu sıkıp soğan suyu veya havuç suyu veya kereviz suyuyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Elli gram hünnabı bir litre suda yarım saat kaynatınız ve suyunu süzüp elde ettiğiniz sıvıyı içiniz.

Reçete: On beş ila yirmi beş gram dağ reyhanını bir litre suyla kaynatıp demleyiniz ve elde ettiğiniz sıvıyı içiniz (gebeler için zararlıdır).

Kronik Bronşit

Kronik bronşit balgamlı öksürük olup akut bronşların iltihaplanmasıyla ortaya çıkan uzun süreli veya iyileşmeyen veya daha sonra tekrar kendini gösteren bronşit hastalığıdır. Genellikle küçük bronşların mukuslarının kalınlaşması ve mukus tabasının şekil değiştirmesiyle sonuçlanır. Kirli hava ortamında veya sigara kullanılmasıyla kronik mukus artar ve süresi uzadıkça öksürükler şiddetlenir ve hatta göğüste hırıltılar oluşur.

Kronik bronşite yakalanmanız durumunda iki hafta üzüm rejimi yapınız ve ağzınızı kapatıp sürekli burnunuzla nefes almaya çalışınız.

Reçete: Elli gram dağ muşmulasını sıcak su veya sıcak sütle karıştırıp içiniz.

Reçete: Yüz elli gram kuru inciri bir litre suyla kaynatınız ve sonra incirleri yiyiniz. Elde ettiğiniz sıvıyı da içiniz.

Reçete: Bir bağ su teresinin suyunu çıkartınız ve sütle veya meyve suyuyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı kısamahmudu demleyip süzünüz ve elde ettiğiniz sıvıyı içiniz.

Reçete: Otuz gram venüssaçı, otuz gram menekşe çiçeği ve elli gram demir dikenini karıştırıp yumuşakça dövünüz ve on kısma ayırınız. Sonra her bir kısmı sabah kaynatınız ve elde ettiğiniz karışımı sabah ve akşam içiniz.

Sıcak Mizaçlarda Bronşit

Bu hastalığın tedavisi için menekşe şerbeti, nilüfer şerbeti, arpa suyu, karnıyarık otu veya tatlı badem yağı faydalıdır.

HEMOROİT (BASUR) VE HEMOROİT ÇEŞİTLERİ

Hemoroit makat damarlarının şiddetli ağrı ile şişmesi ve bazen kanamasıdır. Çoğunlukla kronik kabızlığın, çok oturmanın ve özellikle ayakları dikip oturmanın etkisiyle ortaya çıkar.

Hemoroit tıpkı bademcikler veya apandisitte olduğu gibi insanların tamamında vardır. Ancak tuvalette dışkı yaparken çok baskı uygulayan ve genellikle de sürekli kabızlığa duçar olanlar kimselerde baş gösterir. Dolayısıyla bu hastalığa duçar olanlara hızlı bir şekilde tedavi olmaları ve muşmula, portakal, incir ve benzeri meyveleri yemekle hemoroidi bertaraf etmeleri tavsiye edilir.

Tedavi:

Bu hastalığa duçar olanlara zeytinyağı tüketmeleri önerilir. Öğlen ve akşam yemeğinden sonra sürekli bir çorba kaşığı zeytinyağı tüketiniz, zira üç özelliği vardır:

Birincisi zeytinyağı karaciğer faaliyetinin azlığını veya faaliyet eksikliğini tedavi eder.

İkincisi mizacı yumuşatır ve hastanın tuvalet esnasında kendine baskı uygulamamasına sebep olur.

Üçüncüsü tuvalet esnasında sperm damlalarının çıkmasına engel olur.

Basur hastasının tuvalette kendini zorlamasının etkisiyle sperm damlalarının dışarı çıkması, sadece sperm torbalarının dolu olması durumunda gerçekleşir.

Lavanta: Lavanta kendi kendine çıkan bir bitkidir. Günde üç ila dört kez lavanta şerbeti içiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Acı çiğdemi[1] yumuşakça ufalayınız ve deve hörgücü yağıyla karıştırıp fitil şeklinde geceleri istifade ediniz.

Dahili Hemoroit (Hemoroit Memesi /Gazlı Hemoroit)

İç hemoroit tıpkı kulunç gibi bazen arka bölgeden omuriliklere kadar yükselir. Makat bölgesine baskı uygular. Keza bazen karın ağrısı ve gaz oluştururken bazen de kanlı ishale sebep olur. Aynı şekilde bazen de el, ayak, diz ve eklem gibi yerlere sirayet eder ve oturup kalkma anında diz ve eklem yerlerinde ses oluşturur.

Tedavi:

Tere tohumu: Tere tüketmek basurun tedavisi için etkilidir.

Nohut: Soğutulmaksızın kavrulmuş nohut yemek kanlı basur için tavsiye edilir.

Ispanak: Bu bitki bol miktarda demir içerir. Ispanaktaki klorofil bağırsak kaslarının harekete geçirilmesine ve kolay dışkılamaya sebep olan yumuşatıcı bir ilaçtır.

Şeker pancarı: A, B ve C vitaminiyle doludur. Yirmi beş ila elli gram pancarın bir litre suda kaynatılıp içilmesi mesane iltihabı, kabızlık ve basur için faydalıdır.

Kazayağı: Taze kazayağı yapraklarının dövülüp tuz ve sirkeyle karıştırıldıktan sonra pişirilip basur üzerine uygulanması çabucak ağrıyı dindirir.

Üç renkli menekşe çiçeği: Üç renkli menekşe çiçeği kaynatması kanı temizler, yumuşatıcıdır ve güçlü bir idrar söktürücüdür, dolayısıyla önerilir.

Semizotu: C ve B vitaminiyle doludur. Soğuk mizaçlıdır. İdrar söktürücüdür, iskorbüt hastalığının karşıtıdır ve basura yakalanan hastalar için tavsiye edilir.

Patates: Ham patatesin rendelenip zeytinyağıyla karıştırılmasıyla oluşturulan merhem basur ve şiddetli basur ağrılarını tedavi eder.

1-Bilimsel adı: Colchicum.

Mürver: Mürver yapraklarını yumuşakça dövünüz ve halis zeytinyağıyla karıştırıp lapa şeklinde bölgeye uygulayınız, bununla basur türleri şifa bulacaktır.

Civanperçemi: On beş ila kırk gram kurutulmuş civanperçemi dallarını bir litre kaynar suda on dakika demleyip günde üç dört fincan içiniz.

İncir: Taze veya kuru incirin yenilmesi basurun tedavisi için faydalıdır.

Sarımsak: Sarımsak kanı temizler ve basurun tedavisi için de önerilir.

Üzüm suyu: Üzüm suyu enerji vericidir, mide ekşimesini giderir ve hazımsızlık ve basur için faydalıdır.

Havuç: Havuç basurun tedavisinde etkili bir ilaçtır.

Halile reçeli: Halile reçeli mideyi güçlendirir, sindirim sistemi için etkilidir ve çok kanlı basurun tedavisine yardımcı olur.

Çörek otu: Yandırılmış çörek otu özellikle nar salçasıyla karıştırılıp merhem şeklinde kullanılırsa basurun tedavisi için faydalı ve etkilidir.

Sirke: Sirke buharıyla taşın ısıtılıp bölgeye uygulanması basur için faydalıdır.

Yumurta: Yumurta sarısının arpa unu ve gül suyuyla karıştırıp bölgeye lapa şeklinde uygulanması basur için faydalıdır.

Löşlek yaprağı: Löşlek yaprağı buharı (kaynatılıp buharına oturulması) basur ağrısı için tavsiye edilir. Kadınlar hamilelik döneminde de basura yakalanabilirler. Hamile kadınlarda olduğu gibi karnın aşağı kısmında baskı olursa basur kolaylıkla kendini gösterir. Dolayısıyla tuvaletten önce bağırsak içinin vazelinle yağlanması tuvalet esnasında baskının azalmasına sebep olur.

Basur acısının dindirilmesi için birkaç kat bezi daha önceden sodyum sülfatla karıştırdığınız soğuk suyla ıslatıp basur bölgesine tampon uygulayınız.

Kültür kızılcık: Bir litre su içine bir avuç kültür kızılcık döküp su yarıya kadar azalıncaya kadar kaynatınız. Sonra bir bez parçasına döküp suyunu çıkartınız. Bu uygulamadan elde edeceğiniz sıvı, lavman şeklinde veya sıcak tampon uygulaması suretinde basurun tedavisi için kullanılır.

Kırmızı üzüm: Kırmızı üzüm yapraklarının kaynatılması basurun tedavisi için faydalı ve etkilidir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Tedavi için her birisinden yirmi gram olmak üzere bistort kökü, zambak kökü, sinameki, Isparta gülü, besbaye, venüssaçı, melisa otu, menekşe çiçeği, nilüfer, malva, sarı taşyoncası, meyan kökü, Çin raventi, köpek üzümü ve anasonu yarım dövdükten sonra yirmi eşit parçaya ayırınız ve bir kısmını sabah kaynatınız ve suyunu süzüp tatlandırdıktan sonra içiniz. Geriye kalan posasını da ıslatınız ve akşam tekrar kaynatıp suyunu süzüp tüketiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere acı çiğdem, havlıcan, damla sakızı, guggul, karahalile, tıbbi sarısabır ve anzarutu yumuşakça ufalayınız. Bir miktar esmer şeker ve kudret helvası ağacı[2] şekerlemesini bir miktar suda karıştırıp bir önceki karışıma ekleyerek kalın hamur şekline getirdikten sonra nohut büyüklüğünde hap yapınız ve sabah, öğlen ve akşam ikişer adet tüketiniz.

Reçete: Her defasında beş gram çörek otunu yakınız ve yarım fincan kaynamış suyla karıştırıp yiyiniz ve basur bölgesine de sirke sürünüz.

Reçete: Ceviz ağacı kökü kabuğunu zeytinyağıyla iyice ezilene kadar kaynatıp elde ettiğiniz lapayı bölgeye uygulayınız.

Reçete: On gram civanperçemi özütü, yirmi damla vanilya tentürü ve yüz elli gram turunç kabuğunun kalın özütü, şerbet şeklinde kullanılır. Elde ettiğiniz bu şerbeti günde üç ila beş çorba kaşığı tüketiniz.

Reçete: İltihaplı basur için otuz ila kırk gram kuru civanperçemini bir litre suda on dakika kaynatınız ve bu kaynatmadan elde edilen suyla basur bölgelerini yıkayınız.

Reçete: Her gün bir miktar meyan kökü kaynatması içiniz ve bölgeye nane lapası uygulayınız.

Reçete: Havlıcan, acı çiğdem, tıbbi sarı sabır, guggul, damla sakızı, kara halile ve anzarutu yumuşakça ufalayınız ve sonra esmer şeker ve kudret helvası ağacı özünü suda karıştırıp bir önceki ilaçlara ekleyerek hamur şekline getiriniz ve nohut tanesi miktarınca hap yapıp gece üç adet tüketiniz.

Reçete: Taşı güzelce ısıtıp üzerine sirke dökünüz ve elde ettiğiniz kaynar suyla basur bölgesine buhar uygulaması yapınız.

2-Quercus mannifera Lindl.

Reçete: Yandırılmış üzüm ağacını yağ veya tereyağı ile karıştırıp lapa şeklinde bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir miktar zerdalinin acı çekirdeği yağını yiyiniz ve basur bölgesine de sürünüz.

Reçete: Dövülmüş naneyi lapa şekline getirip bölgeye sürünüz.

Reçete: Yaprak soğanı tohumunu kaynatıp basur bölgesine buhar uygulaması yapınız.

Reçete: Her gün beş defa beş miskal yabani pırasa tohumu yiyiniz.

Reçete: Birkaç gün üzüm rejimi yapınız ve her gün belden aşağısını soğuk suyla yıkayınız.

Reçete: Yedi günde bir kez on iki adet pırasayı soğan ve soğan yaprağıyla birlikte doğrayıp altı veya sekiz litre suyla kaynatınız. Sonra elde ettiğiniz suyu bir leğene döküp belden aşağı kısmı kapsayacak şekilde leğene oturunuz.

Reçete: Günde iki ila üç kez bir çorba kaşığı ısırgan otu çiçeklerini bir çay bardağı kaynar suda on iki dakika demleyip içiniz.

Reçete: İncir sütünü bölgeye sürünüz.

Reçete: Günde üç dört çay bardağı lavanta şerbeti içiniz.

Reçete: Cevizin yeşil kabuğunu kaynatınız ve soğuduktan sonra süzüp kuru kekremsi inciri yumuşakça ufalayınız ve ceviz kabuğu suyuyla hamur haline getirip fitil yapınız ve günde bir tanesini kullanınız.

Reçete: Ham patatesi doğrayıp zeytinyağıyla lapa haline getiriniz ve basur bölgesine uygulayınız.

Reçete: Bir tutam kızılcığı yarım litre suyla kanatınız ve elde ettiğiniz suyla basur bölgesini yıkayınız.

Reçete: İki miskal halile, iki miskal kara halile, yarım miskal sirkengebin ve sekiz nohut ölçüsünce beyaz hardalı ufalayınız. Sonra daha önceden bir miskal guggulu bir miktar yaprak soğanının suyuyla ıslattığınız sıvıyı önceki karışıma ekleyip bir nohut tanesi büyüklüğünde haplar yapınız ve günde belirli aralıklarla altı tanesini tüketiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere mirsaf (مرصاف), yalancı akasya, kara banotu, akasya sakızı ve kavrulmuş pirinci yumuşakça ufalayıp meşe veya murt ağacı suyuyla hamur haline getiriniz ve fitil yaparak her gece bir tanesini kullanınız.

Reçete: Kurt üzümü, meşe elma, akgünlük, narçiçeği, yalancı akasya, Ermeni toprağı, akasya sakızı ve bir miktar yeşil şapı Mersin veya Murt ağacı suyuyla fitil yapıp kullanınız.

Reçete: Guggulu yarım dövüp akşamdan taze yaprak soğan suyuna ıslanmaya bırakınız. Sabah kabuksuz amla, sarı halile kabuğu, kara halile, belerik[3] kabuğu ve yaprak soğan tohumunu yumuşakça ufalayıp bir önceki karışımla hamur haline getiriniz ve fitil yaparak gece bir adet kullanınız.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere narçiçeği, areka, meşe palamudu yumuşakça ufalayınız ve her defasında taze kişniş suyuyla hamur yapıp makat kısmını bu hamurla kapatınız.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere narçiçeği, areka, kaju içi, bambu, akasya sakızı, akgünlük, zambak kökü, bistort kökü, semizotu kökü, rezene, mazı, meşe palamudu, meşe ve Ermeni toprağını yumuşakça dövünüz ve her defasında taze yaprak soğanı suyuyla hamur yapıp makatı kapatınız.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere tarçın, zencefil, besbaye, Hint cevizi, karabiber, kakule ve türbit otu, iki miskal amla ve iki yüz elli gram sarı nebatı (sarı şekerleme) yumuşakça ufalayınız ve sonra yarım kilo balla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı yiyiniz.

Reçete: On gram mirrası (Mekke)[4], on gram karanfil, yirmi gram kereviz tohumu, yirmi gram damla sakızı, otuz gram sarı havuç tohumu ve otuz gram dereotu tohumunu yumuşakça ufalayınız ve her defasında bir şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden yirmi beş gram olmak üzere turunç kabuğu, tatlı nar kabuğu, kestane ve katranı ufalayıp karıştırınız ve bu karışımdan seksen adet hap yapıp sabah ve akşam bir adet tüketiniz.

Tavsiye: Basura müptela olan kimseler mercimek ve patlıcan gibi sindirimi zor ve ekşi yiyeceklerden ve özellikle tuzlu balık ve acı sebzelerden perhiz etmelidirler.

Hemoroit ve Hemoroit Ağrısı

Reçete: Hemoroit ağrısı olan kimseler her gün üç kez bir bardak kabak suyu içerlerse çabucak hemoroit ağrısının dindiğini ve yavaş yavaş ağrının bittiğini hissedeceklerdir.

3-Bilimsel adı: Terminalia bellirica. Bahera olarak da bilinir.

4-Bilimsel adı: Commiphora Opobalsamum.

Reçete: Hemoroit hastalığına müptela olan kimselerin acısının dindirilmesi için on gram guggul ve on gram mürü yumuşakça ufalayınız ve yirmi beş gram eritilmiş tavuk iç yağı ve bir miktar inek ayağı iliğiyle karıştırıp makata lapa uygulaması yapınız. Keza yaprak soğanı tohumu, eşek salatalığı, çörek otu, üzerlik ve akgünlüğü yakıp makatı dumanına tutunuz.

Reçete: Demlenmiş çay posasını lapa suretinde makata uygulayınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere hatmi çiçeği, mercimek ve sarı taşyoncasını yumuşakça ufalayınız ve bir miktar yumurta sarısı ve bir miktar gül suyuyla karıştırıp bölgeye lapa uygulaması yapınız.

Reçete: Günde üç kez bölgeyi kafur distilatıyla yıkayınız ve sonra haşlanmış maydanozu soğumadan lapa şeklinde bölgeye uygulayınız.

Reçete: Katranı tavuk iç yağı, yumurta sarısı yağı ve gül yağıyla karıştırıp günde üç kez bölgeye sürünüz.

Reçete: Günde üç kez salatalık yağıyla bölgeyi yağlayınız ve bol miktarda yaprak soğanı yiyiniz.

Hemoroidin Tedavisi

Hemoroidin makattan dışarı çıkması türü: Kuru nar kabuğuyla mazı karışımını leğene dökünüz ve hastayı leğenin içine oturtunuz. Bu uygulamayla hasta yavaş yavaş tedavi olacaktır.

Reçete: Çöl yeşilliği tohumunu şekerle karıştırıp her gün kullanınız. Bu uygulama hemoroidin tedavisinde son derece etkilidir.

BEDENDEKİ HAVA VE GAZ

Beden gazı nefes kanalının cüzündendir, ancak modern tıp bunu reddeder. Modern tıbbın bunu reddetmesinin sebebi şudur: Eskilerin beden gazından kastettikleri şey hava dalgalanması olup, nefes kanalı dışında nefes alma yolu yoktur ve bedene giren herhangi bir şey nasıl kesin ölümle sonuçlanırsa bedende gazın düşüncesi de yersizdir.

Eskilerin gaz tabirinden kastı hava dalgalanması değildir. Aksine bazen bileşik zerrelerin kasılması etkisiyle cismin şişmesi, bazen zikri geçen boşluk ve zerreleri dolduran şey ve bazen de zerrelerin kasılma sebebi kastedilmiştir.

Bazen bedendeki havadan bedenin çeşitli kısımlarında toplanan zehirli gaz ve buharlanmalar kastedilirken bazen de bedenin çeşitli yerlerindeki çıkıntı ve şişkinlikler kastedilmiştir. Bunlara ek olarak pek çok ağrı ve kaşıntı türlerinin sebebi için hava tabirinden istifade edilmiştir. Karaciğer tembelliği etkisiyle atılamayan zehirler göz arkası veya bacağın dış kısmının şişmesi olarak kendini gösterir. Böyle bir durumda yumurta, et ve sindirimi zor olan yiyeceklerden ve özellikle tuz ve hububattan kaçınılması gerekir.

Koruk suyu, berberis, sarı erik, kiraz eriği, domates, demirhindi ve benzeri yiyecekler faydalı ve etkilidir. Kiraz, vişne, İran kavunu, kantalup, portakal, turunç, mandalina, tatlı laym (tatlı limon) ve limon gibi meyveler son derece etkilidir.

Sebzelerden: Marul, kişniş, şeker pancarı yaprağı, şahtere ve semizotu oldukça faydalıdır. Çok genel anlamda soğuk mizaçlı ve idrar arttıran yiyeceklerden kaçınılması gerekir. Et yiyen kimseler meyve yiyen kimselerin aksine sürekli susuzdurlar. Bu susuzluğun sebebi, su tüketimini gerektiren ve zehirlerin bedenden dışarı atılmasını sağlayan zehirlenmenin suya olan ihtiyacıdır.

Reçete: Dört miskal sadır otu ve dört miskal deli otunu karıştırıp bir miktar şeker ekleyip soğuk suyla tüketiniz.

Kereviz tohumu: Dövülmüş kereviz tohumunu şekerle karıştırıp bazen bir çorba kaşığı miktarınca tüketiniz. Bu uygulama bedende toplanan çeşitli hava ve gazlar için faydalı ve etkilidir.

Maydanoz tohumu: Maydanoz tohumunu kaynatınız ve suyunu süzüp dolaba bırakınız ve günde üç çay bardağı içiniz. Bu içecek bedende toplanan çeşitli hava ve gazlar için ve özellikle göz iltihabı için faydalı ve etkilidir.

Kedi otu: Kedi otunun demlenip içilmesi kalp ve beyni güçlendirir ve gazı yok eder.

Zencefil: Zencefil tüketilmesi bedende toplanan çeşitli hava ve gazlar için faydalıdır.

Rezene: Sürekli, günde sekiz nohut ölçüsünce rezenenin dört kesme şekerle yenilmesi faydalıdır.

Limon suyu: Bazı kimseler herhangi bir sebep olmaksızın limon suyu içmekten kaçınırlar, hâlbuki limon suyu gazları ve nefes darlığını yok eder ve romatizma, şişkinlik, siyatik ve şeker hastalıklarına şifa bahşeder.

Baklakekik: Baklakekik iştah açıcı olup mizacı sıcak ve kurudur. Keza bedendeki hava ve gazların giderilmesi için son derece etkilidir.

Papatya: Papatya şerbeti sindirim bozuklukları, karın ağrısı ve gazın tedavi edilmesinde etkili ve faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere kişniş tohumu, papatya çiçeği ve anasonu karıştırıp altı parçaya bölünüz ve her bir kısmını kaynatıp sabah aç karnına suyla içiniz.

Reçete: Elli gram ahududunun kuru yapraklarını bir litre suda ıslatıp beş dakika kaynatınız ve on beş dakika demlenmesini bekleyiniz. Sonra elde ettiğiniz suyu süzünüz ve her gün yemek aralarında dört fincan içiniz.

Reçete: Yirmi gram çiçekli ada çayının yaprak veya saplarını bir litre kaynamış suda on dakika demleyiniz ve süzülmüş suyunu balla karıştırıp her sabah aç karnına bir fincan içiniz.

Reçete: Yirmi gram kekiğin çiçeğini bir litre kaynamış suda demleyip içiniz.

Reçete: Bir miktar kimyonu ufalayıp bir miktar kaynar suyla karıştırınız ve zaman zaman bir çay kaşığı içiniz.

Reçete: Beş damla tarhun esansını bir kesme şeker üzerine döküp yiyiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere Akdeniz defnesi, loğusa otu, mür, guggul, tıbbi sarısabır, damla sakızı, sarı centiyan, akgünlük, akasya sakızı, sarı halile, amla, Çin raventi, dağ kişnişi, şahtere otu ve rezeneyi dövüp bir miktar balla karıştırınız ve günde üç kez bir fındık içi büyüklüğü miktarınca tüketiniz.

Midede Donmuş Rutubetin Etkisiyle Gaz ve Hava

Gaz ve hava midedeki rutubetin etkisiyle olursa dereotu, papatya, baklakekik, fesleğen, maydanoz, tarla sarmaşığı[1], likenler[2] ve yabani sarımsak gibi yiyecek ve sebzelerden istifade ediniz. Keza mizacı soğuk ve rutubetli yiyeceklerden kaçınınız.

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere besbaye, kakule, mısır anasonu, mercan köşk ve melisayı kaynatıp içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere havuç tohumu, şalgam tohumu, turp tohumu ve kereviz tohumunu kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere anason, sinameki ve yeşil anasonu yetmiş beş gram nebatla yumuşakça ufalayınız ve her sabah ve akşam tüketiniz.

Reçete: Sabah aç karnına on iki gram gulkand tüketiniz. Bu vesileyle hem mizacınız dengelenecek ve hem de gaz yok olacaktır. Ayrıca midede donmuş rutubetlerde kaybolup gidecektir.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere şahtere otu, hindiba ve lösleği kaynatınız ve boz söğüt[3] tatlısıyla karıştırıp süzdükten sonra günde iki veya üç çay bardağı içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere kiraz sapı ve mısır püskülünü kaynatınız ve elde ettiğiniz suyu günde üç çay bardağı içiniz.

1-Bilimsel adı: Convolvulus arvensis.
2-Bilimsel adı: Cup lichen.
3-Bilimsel adı: Salix excelsa.

Reçete: Her birisinden yüz gram olmak üzere ayrık otu distilatı, ahududu distilatı ve hindiba distilatı, yirmi beş gram laktoz[4], yirmi beş gram glikoz ve yeterli miktarda şeker kamışını karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir fincan içiniz.

4-Laktoz, doğada yalnız sütte bulunan süt şekeri de denilen bir disakkarit. Sütün en önemli karbonhidratıdır. Sütün aromasında önemli bir payı bulunmaktadır.

BURUN MECRASININ TIKANMASI

Burundan nefes alınmasına engel olan bir hastalık oluşursa buna halk arasında burun mecrası tıkandı tabiri kullanılır.

Tedavi:

Hünnap: Hünnabı ateşte yakınız ve dumanını burnunuza çekiniz, zira etkili olacaktır.

Sadır otu: Acı sadır otunu ateşe atıp dumanını burnunuzun içine çekerseniz burnunuz açılacaktır.

Badem yağına yatırılmış menekşe yağı: Geceleri uyuyacağınız zaman badem yağına yatırılmış menekşe çiçeği yağını burnunuza damlatınız.

Acı badem yağı: Günde üç kez burnunuza bir damla acı badem yağı damlatınız.

Enfiye: Burnunuza enfiye çekiniz. Enfiye hapşırtır, dolayısıyla hapşırma etkisiyle burnunuz açılır.

UYKUSUZLUK

Herhangi bir sebepten dolayı sürekli uykusuzluk hali insana acı verir ve bedeni güçsüzleştirir.

Genellikle uyku süresi altı ila sekiz saattir, ancak bu süreden az ya da çok olması mümkündür ve uyku süresi yaş ve bünyeye bağlıdır. Bazılarının tembellikten dolayı çok uyumaları mümkündür ve bu durumda uyku, fayda yerine zarar verir ve insanı güçsüzleştirir.

Uykusuzluk ve hastalık: Hangi sebepten dolayı olursa olsun her türlü uykusuzluk bir tür hastalığın göstergesidir.

Uykusuzluğun çeşitli sebepleri şunlardır:

1- Önemli bir mesele hakkında sürekli kaygılanmak, acı çekmek ve düşünmek.

2- Uzlete çekilme ve dar ve karanlık odalarda uyumak gibi yanlış yöntemlerin seçilmesi.

3- Çay ve kahve içmek; sigara ve benzeri şeyleri kullanmak.

4- Çeşitli acılar ve özellikle sinirsel rahatsızlıklar (bu durumda sinir doktoruna müracaat edilmelidir).

İmtihanlar için gece ayakta kalan öğrenciler çay ve kahveden istifade ederler. Bu işte ifrata düşülmesi uykusuzluğun ortaya çıkmasına sebep olacaktır.

Uykusuzluğun mizaç kasılması veya sıcaklık ve rutubetten olması mümkündür. Bu durumda sıcaklık ve rutubetin belirtisi gözde kendini gösterir. Başın ağırlaştığı hissedilir. Hasta uykudan çabucak kalkar ve vahşete kapılır. Bu gibi durumlarda hasta yetişmiş tavuk eti, pirinç, kabak ve ıspanak yemeğinden yararlanmalı ve acı ve ekşi yiyeceklerden uzak durmalıdır.

Papatya: Papatyayı kaynatıp süzünüz ve elde ettiğiniz suyu susam yağıyla suyu tamamen çekilip yağı kalıncaya kadar kaynatınız ve burun deliğine iki damla damlatınız.

Uykusuzluk veya Çok Uyuma

Midenin dolu olması etkisiyle olabilir ve bu durumda yemeğin sindirilmesine yardım edilmelidir.

Tavsiye: Rahat bir yataktan ve temiz havadan istifade ediniz. Keza derin nefesler alarak uyuyabilirsiniz. Sadece iyi şeyleri düşününüz ve problemleri düşünmekten kaçınınız. Mümkünse uyumadan önce sıcak suyla duş alınız.

Kış mevsimi uyuma esnasında ayak üşütmesi rahatsızlığa sebep olabilir. Uyumadan önce yirmi dakika ayaklar üstünde sıçramak, yün çorap giymek, yatakta uyumak ve ayaklara masaj yapmak bu tür uykusuzlukları yok eder.

Şöyle söylenir: "Uyumak için çok okumak faydalıdır sözü yanlıştır. Zira işlerden dolayı bedeniniz yorgun düşmüştür. Okumakla bedeninizin yorgunluğunu arttırmanız doğru değildir."

Kulak çınlamasının uykusuzluğa sebep olması durumunda bedeninizin tamamını hardal yağıyla yağlayınız ve organlara yumuşak masaj uygulayınız. Birkaç damla bitkisel yağla başınızı yağlayınız ve kulağınıza iki damla zeytinyağı damlatınız. Bu uygulamayla sinirleriniz yatışacak ve uyuyacaksınız.

Dikkat edilmesi gerekir ki uyku zamanında kalp ve mide sağ tarafa gelmelidir ve hayati uzuvların doğru çalışması için uyuma anında bu iki uzva çok az baskının olması gerekir.

Rezene kaynatması: Rezene kaynatması faydalı ve uyutucudur.

Patates: Patates uykusuzluğun giderilmesi için faydalıdır.

Pelin otu: Pelin otu çiçeğinin bir litre sirkede kaynatılıp bir bez parçasının bu sıvıya batırılıp alnın iki tarafına bırakılması sinir ve uykusuzluğun tedavi edilmesinde size önemli ölçüde yardımı olacaktır.

Biberiye: Çiçekli biberiyenin saplarının demlenip içilmesi sizin için derin bir uykunun hazırlığını yapar.

Misk söğüdü çiçeği: Günde iki fincan misk söğüdü çiçeği demlemesi içiniz veya misk söğüdü distilatından istifade ediniz, zira sinirlerinizi teskin edecektir.

Portakal: Uykusuzluğa duçar olduysanız portakal yaprağı demlemesini bir iki kaşık portakal çiçeği distilatıyla karıştırıp uyumadan önce içiniz. Şüphesiz uykusuzluk belasından kurtulacaksınız.

Ihlamur: Ihlamur yaprağı demlemesi dinlendirici ve uyutucudur.

Haşhaş: Bir fincan haşhaş kaynatmasını uyumadan önce içerseniz derin ve güzel bir uykuya dalacaksınız.

Gelincik: Gelincik taçyaprağı demlemesi uykusuzluktan ötürü sinirlenen kimseler için faydalı ve etkilidir.

Armut: Armut ağacı yaprağı demlemesi uykusuzluğun şifa bahşedici ilacıdır.

Kuşburnu çiçeği: Kuşburnu çiçeği demlemesi hüznün giderilmesi, kalp atışının teskin edilmesi ve uykusuzluğun giderilmesi için iyi bir ilaçtır.

Marul: A, B ve C vitaminiyle doludur. Keza demir, tuz minareli, kalsiyum, fosfor, magnezyum, iyot, manganez, çinko, sodyum ve bakır madenleri içerir. Sindirimi kolay ve iştah açıcıdır. Bağırsakları güçlendirir ve uykusuzluğu giderir.

Turp: Akşam yemeği eşliğinde tüketilmesi uykusuzluğun giderilmesi için çok etkilidir.

Semizotu: Yirmi beş gram semizotunun bir litre suda demlenmesi uykusuzluğun giderilmesi ve sinirler için faydalıdır.

Patates: Otuz gram patates yaprağı ve çiçeğinin bir litre suda kaynatılması yoluyla bir miktar uyuşturucu ve uyutucu bir içecek elde edilir.

Soğan: Fosfor içermesi hasebiyle düşünce gerektiren işlerin yapılmasını kolaylaştırır. Yemekle birlikte soğan yerseniz uykusuzluk sizi terk edecektir.

Kabak: Bal kabağı E vitaminiyle doludur. Bal kabağı özütü sütle birlikte dinginleştiricidir ve uykusuzluğun giderilmesi için kullanılır.

Yer elması: E ve C vitamini içerir, besleyicidir, yaşlılara tavsiye edilir ve uykusuzluğun giderilmesi için kullanılır.

Portakal çiçeği distilatı (damıtılmış suyu): Portakal çiçeği distilatı uykusuzluğun ilacıdır. C, B ve D vitamini içerir ve limon suyunun özelliğine sahiptir.

Elma: Fosfor içermesi hasebiyle uzun süreli güçlendirici özelliği içerir ve sürekli uykusuzluk hastalığının giderilmesi için tavsiye edilir.

Sarımsak: Sarımsak gaz için faydalı olup sıtma, romatizma ve uykusuzluk hastalıkları için son derece etkilidir.

Kişniş: Uykusuzluğun giderilmesi için yemeğinizi kişnişle pişirip yiyiniz.

Yoğurt: Ekmekle yoğurt uykusuzluğun giderilmesi için iyi bir yardımcıdır.

Hububat: Uykusuzluk ve sinir bozukluğu potasyum eksikliğindendir. Sağlıklı ekmek melas[1] ve potasyumla doludur.

Kedi otu: Geceleri kâbus görmeden uyumak istiyorsanız uyumadan önce bir fincan kedi otu demlemesi içiniz. Bu bitkinin demlenip içilmesiyle derin bir uykuya dalacaksınız.

Tavsiye: Uykusuzluğa duçar olan sinir hastaları için et ve yumurta zararlıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Gece yedi ila on miskal kabak çekirdeği içi yiyiniz.

Reçete: Kabağın suyunu çıkartınız ve su veya sütle pişirip yiyiniz.

Reçete: Geceleri dövülmüş arpacık soğanını çorbaya atınız ve pişirip yiyiniz.

Reçete: Yüz gram kedi otunu bir litre kaynamış suda on iki saat ıslatıp dolaba bırakınız ve geceleri uyumadan önce süzüp bir fincan içiniz.

Reçete: On iki adet gelincik çiçeğini bir litre suda kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırıp akşam yemeğinden sonra içiniz.

Reçete: Elli gram kuşburnu meyvesi ve çiçeğini bir litre soğuk suda üç saat ıslatıp beş dakika kaynatınız ve yaklaşık on iki dakika da demlenmeye bırakınız. Sonra süzüp tatlandırınız ve gün boyunca birkaç kez içiniz.

1-Melas; şeker fabrikalarında şeker pancarı ve şeker kamışı üretiminde fabrikasyon kademesinde şekerin fabrikasyona geri alınamayan son şurubudur. Melas; alkol, maya ve yem sanayinde temel hammadde durumundadır, ayrıca ucuz olduğu için sitrik asit fermantasyonunda hammadde olarak da kullanılır.

Reçete: On gram haşhaş kabuğunu bir bardak kaynamış suda on dakika demleyiniz ve uyumadan önce süzüp tatlandırarak içiniz.

Reçete: Bir miktar marulu kaynatınız ve süzülmüş suyunu uyuyacağınız zaman içiniz.

Reçete: Ayağınızın altını sıcak tutunuz ve hiçbir şeyi düşünmemeye çalışınız.

Reçete: Yüz gram rezene tohumunu yumuşakça dövüp bir litre soğuk suda iki dakika kaynatınız ve on dakika demlenmesini bekleyiniz. Sonra süzdüğünüz suyu şekerle tatlandırınız ve uyuyacağınız zaman bir fincan içiniz (bu reçete kadınlar için geçerlidir).

Reçete: Gece uyuyacağınız zaman üç veya dört kahve kaşığı sirke veya elma suyunu iki yüz gram balla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Elli gram ayva tomurcuğunu bir litre suda kaynatıp demleyiniz ve suyunu süzüp bir miktar portakal çiçeği distilatıyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Bir tutam taze ayva yapraklarını bir litre suda on dakika kaynatıp on dakika da demlenmeye bırakınız. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı önceden yumuşakça ufalanmış portakal çiçeğiyle karıştırıp serin bir yerde saklayınız. Geceleri uyuyacağınız zaman yarım fincan içiniz.

Reçete: Her gece uyuyacağınız zaman yarım dövülmüş sarı taş yoncasını bir miktar melisayla kaynatınız ve suyunu süzdükten sonra tatlandırıp içiniz.

Reçete: Bir tutam pelin otu çiçeğini bir litre sirkede on beş dakika kaynatınız ve suyunu süzdükten sonra bir şişeye doldurup dolaba bırakınız. Uykusuzluk çektiğiniz zaman veya uykunuzun az olması durumunda şakaklara masaj yapınız.

Reçete: Yirmi gram lavanta çiçeğini bir litre kaynamış suda on beş dakika demleyip dolaba bırakınız. Her gün öğlen ve akşam yemeğinden sonra bu sıvıdan bir fincan içiniz.

Reçete: Geceleri uyuyacağınız zaman yeni doğan çocuğun içtiği anne sütünü veya eşek sütünü burnunuza damlatınız.

Reçete: Otuz gram kuru ıhlamuru bir litre kaynamış suda on dakika demleyip süzdükten sonra balla tatlandırınız ve sabah, öğlen ve akşam yemeğinden sonra bir fincan içiniz.

Reçete: Altı miskal kuru portakal yaprağını bir litre kaynar suda on beş dakika demledikten sonra bal veya şekerle tatlandırıp uyuyacağınız zaman

bu sıvıyı üç çorba kaşığı portakal çiçeği distilatıyla karıştırıp bir fincan içiniz.

Reçete: Gece uyuyacağınız zaman iki veya üç adet kırmızı elmayı kabuğuyla birlikte çiğneyip yiyiniz veya bir bardak elma suyu içiniz.

Reçete: Otuz gram çiçekli kekiğin saplarını bir litre kaynamış suda on iki dakika demleyip süzdükten sonra tatlandırınız ve dolaba bırakınız. Her gün beş defa bir fincan içiniz (beşinci fincan kesinlikle uyumadan önce içilmelidir).

Reçete: Tansiyonunuz yoksa bir çay kaşığı meyan kökü pudrasını bir fincan suda kaynatıp içiniz.

Reçete: Kırk gram taze kişniş suyunu şekerle tatlandırıp uyumadan önce içiniz.

Reçete: Akşam yemeği zamanı pişmiş taze kişnişi ekmek ve yoğurtla yiyiniz.

Reçete: Elli gram melisa otunu bir litre suda kaynatıp on dakika demlenmesini bekleyiniz. Demlendikten sonra süzülmüş suyu tatlandırıp sabah, öğlen ve akşam bir fincan içiniz (üçüncü fincan uyumadan önce içilmelidir).

Reçete: Otuz gram patatesin yaprak ve çiçeğini bir litre suda kaynatınız ve suyunu süzdükten sonra akşam yemeğinden sonra içiniz.

Reçete: Elli gram turunç kabuğunu doğrayıp bir litre suda beş dakika kaynatıp yirmi dakika da demlenmeye bırakınız. Sonra balla karıştırıp dolaba koyunuz. Her gece uyuyacağınız zaman bir fincan demlemeyle yarım fincan portakal çiçeği distilatını karıştırıp içiniz.

Reçete: Semizotunu kaynatıp kıyma gibi çekiniz ve gece ekmek ve yoğurtla yiyiniz.

Reçete: Elli gram misk söğüdünün kurutulmuş çiçek ve yapraklarını bir litre suda on dakika kaynatınız ve on dakika da demlenmeye bırakınız. Sonra suyunu süzüp tatlandırınız ve sabah, öğlen ve akşam bir fincan içiniz (üçüncü fincanı uyumadan önce içmelisiniz).

BACAK AĞRISI

Ayak ağrısının aşağıdaki sebeplerden olması mümkündür:

1- Bazen romatizma ve eklem ağrılarından olabilir.

2- Yorgunluk ve çok yürümeden kaynaklanabilir.

3- Bazen soğuk algınlığı etkisiyle kas ve eklemlerin ağrısı bacak ağrılarına sebep olabilir.

4- Bazen uygun olmayan ayakkabı seçimi bacaklarınızın ağrımasına sebep olabilir.

Havuç: Havuç ve sarı havuç suyu şeker hastalığı ve bacak ağrılarının iyileştirilmesinde çok faydalı ve etkili yöntemidir.

Meyan kökü: Meyan kökünün taze yaprağının lapası ayak parmakları arasındaki kötü koku ve bacak ağrıları için faydalı ve etkilidir.

Bal: Romatizma, gut ve siyatik ağrılarının şiddetlenmesi ve ayak ve eklem ağrılarının artması durumlarında bir miktar balı gazlı beze sürünüz ve ağrıyan bölgenin üzerine bırakıp iki saat bekletiniz. Sonra bezi değiştiriniz ve sabahları aç karnına iki çorba kaşığı bal yiyiniz.

Fesleğen yağı: Fesleğen suyunu susam yağıyla su tamamen buharlaşıp bitene kadar kaynatınız. Sonra elde edilen yağı dizlerinize sürünüz. Bu uygulama bacak ağrılarını dindirecektir.

Kına: Kınayı sabun suyuyla hamur haline getirip dizlerinizin üzerine sürünüz. Bu uygulama bacak ağrılarını dindirecektir.

Bahçe nanesi: Bacaklarınız şişmişse, şiddetli ağrı varsa ve yorulmuşsa yüz gram taze veya kuru bahçe nanesi yaprağını bir leğen sıcak su içine dökünüz ve on iki dakika demlenmesini bekleyiniz. Sonra leğene bacaklarınızı bırakıp elinizle masaj yapınız.

Ceviz: Ceviz içiyle güzelce dövülmüş kara kimyonu balla hamur haline getirip bacaklarınıza sürünüz, zira ağrıyı teskin edecektir.

Kekik: Kekik suyuyla hamam edilmesi güçlendirir ve şiddetli romatizma ağrıları olan kimselere tavsiye edilir. Bu uygulama deri altındaki kan dolaşımını düzenler.

Yarım kilo kekiği küçük bir torbaya dökünüz ve yeterli miktardaki suda on beş dakika kaynatınız ve sonra torba içindeki kekiği ve kaynamış suyu küvet içine boşaltınız. Küvetin içindeki suyun sıcaklığı otuz beş veya kırk derece olmalıdır. Hasta yaklaşık yirmi dakika küvet içinde dinlenmeli ve sonra beklemeksizin yatağına uzanmalı ve üzerini sıcak tutacak bir şeyle örtmelidir.

Soğan: Güçlü bir idrar sökücüdür ve özellikle çok idrar etmeyi gerektiren böbrek hastalığı ve idrarı tutma, bacak şişmesi, prostat şişmesi, eklem ağrıları ve romatizma gibi hastalıklar için faydalı ve etkilidir.

Sarımsak: Sarımsağın, kalp kasları üzerindeki kan dolaşımını güçlendirip kan akışını düzenlemesi hasebiyle tansiyonun düşürülmesinde etkili bir rolü vardır. Keza kanı temizler. Dolayısıyla tansiyon yükselmesi, romatizma, eklem iltihaplanması, siyatik ve her türlü bacak şişmesi gibi anormal kan akışıyla irtibatlı olan hastalıkların tedavisi için önerilir.

Armut: Armutta var olan tanen ve potasyum, bedendeki az veya çok ürik asidi eritir. Dolayısıyla gut, romatizma ve eklem ağrılarına müptela olan kimseler için armut mükemmel bir meyvedir.

Elma: Eklem ağrıları, kronik romatizma ve şişmanlığa duçar olan kimseler için elma tüketmeleri tavsiye edilmiştir.

Çilek: Çilek bol miktarda salisilik asit barındırdığı için böbrekler ve eklemler üzerinde dikkate alınacak bir işlevi vardır. Dolayısıyla eklem ağrılarına duçar olan hastaların tedavisi için tavsiye edilir.

Üzüm suyu: Bacak ağrıları ve eklem ağrıları olan hastalar için günde bir çay bardağı üzüm suyu içmeleri önerilir.

Lahana: Lahana A, B ve C vitaminiyle doludur. Keza potasyum, fosfor ve kalsiyum içermesi hasebiyle eklem ağrıları ve romatizmaya duçar olan hastalar için tavsiye edilir.

Patates: B ve C vitaminiyle doludur ve yağlı maddeleri barındırır. Keza patates sağlıklı ve besleyici bir yiyecektir. Dolayısıyla eklem ağrılarına veya eklem şişkinliğine duçar olan kimseler için son derece faydalı ve etkilidir.

Dikkat edilmesi gerekir ki kol ve bacak boğumlarında ortaya çıkan her türlü ağrılar eklem ağrısıdır ve kalça eklem ağrısına kalça kemiği ağrısı ve bel kemiğinin alt kısmından başlayıp bacağa kadar uzanan sinire de siyatik adı verilir. Ayak bilek kemiği veya ayak parmakları ve özellikle ayak başparmağında oluşan ağrılara gut denilir.

Ayakkabı seçiminde çok hassas olmayınız.

Ayakkabınız ayağınızın şeklini bozabilir veya ayağınızı olduğu gibi sağlıklı da tutabilir. Mümkün mertebe kısa topuklu ayakkabıdan istifade etmeye çalışın, zira omurga kemiği ve ayaklarınıza daha az baskı uygulanmış olur.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Günde yarım miskal kültür mantarını (agaricus) dövüp bir fincan ham şeker pancarı suyuyla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Her birisinden beş miskal olmak üzere acı çiğdem, guggul, sarı kakule kabuğu, tıbbi sarı sabır ve kara kakuleyi yumuşakça dövüp katı hamur şeklini alması için bir miktar suyla ıslatınız. Sonra elde ettiğiniz hamurdan nohut büyüklüğünde haplar yapınız ve sabah, öğlen ve akşam iki adet kullanınız.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere, karahalile, sarıhalile kabuğu, havlıcan, acı çiğdem, dilimlenmiş amla, sinameki, tıbbi sarı sabır, acı zencefil[1], Isparta gülü, ekinezya[2], şeytanteresi, sekbinec[3], şahtere, kara kimyon, rezene ve ravendi karıştırıp yumuşakça dövünüz ve sonra katı hamur haline getirmek için bir miktar suyla ıslayıp nohut büyüklüğünde haplar yapınız. Yaptığınız bu haplardan sabah, öğlen ve akşam ikişer tane kullanınız.

Reçete: Gazlı bez üzerine bir miktar bal sürüp bölgenin üzerine bırakınız ve günde üç kez bezi değiştiriniz. Ayrıca bu uygulama eşliğinde sabah aç karnına bir çorba kaşığı bal yiyiniz.

Reçete: Yüz gram bahçe nanesini bir leğen kaynar su içine döküp demleyiniz ve su soğumadan bacakları leğenin içine sokup masaj yapınız. Bu uygulamaya en az iki hafta devam ediniz.

1-Bilimsel adı: Zingiber zerumbet.
2-Bilimsel adı: compositae.
3-Bilimsel adı: Ferula persica Willd.

Ayak eklem ağrıları için bir reçete: Tamamen dövülmüş bir adet sarımsak, bir tutam kırlangıç otu, bir tutam ısırgan otunun yaprak ve sapları, bir tutam ayrık otunun yaprak ve sapları, bir tutam çift Reeves spirea[4] çiçeği ve bir tutam lavanta çiçeği ve yaprağı. Bu bitkileri bir litre kaynar suya atıp demleyiniz ve ayaklarınızı sekiz dakika suyun içinde bekletiniz.

4-Bilimsel adı: Spiraea cantoniensis.

PROSTAT

İdrar Retansiyonu (İdrar Tutukluğu)

Elli yaşına gelen erkeklerin yaklaşık üçte biri prostat hastasıdır. Prostat bezi erkeklerde peristaltik sıvıyı pompalayan bir bezdir. Prostat bezi idrar torbasının çıkışında yer alır. Bu hastalıkta idrar etme aralığı özellikle geceleri artar ve bel aşağısında ağrılar hissedilir. İdrar çıkışı zorlukla oluyor ve dışarı çıkmıyorsa hastada üremi ortaya çıkar. Prostat sperm kanalının geçtiği idrarla ilişkili tenasül uzvunun sonundaki bezdir. Prostat büyümesinin sebebi tam bilinmemektedir ve anlaşıldığı kadarıyla bu hastalık tenasül organının faaliyetleri veya cinsel urların iltihaplanmasıyla irtibatlıdır. Gerçekte prostat diğer uzuvlardan daha çok metal ve çinko içerir. Beslenmelerinin büyük bir bölümünü beyaz un ve çinkosuz karbonhidrat olarak düzenleyen erkekler bu hastalığa yakalanır.

Kronik idrar retansiyonu çok ağrılı bir aşamadır; doktor tarafından mesaneye sondaj atılmak suretiyle hasta sakinleştirilir. İdrar tutukluğunun böbrek veya mesane başlangıcını önemini gizlemesi mümkündür. Hastada elinde olmadan idrar etme hissi oluşursa, örneğin mesane genişleme halinde kalır da idrarla dolarsa idrar damla damla çıkar. Bu durumda mesane göbeğe kadar hissedilebilir. Mesanenin genişlemesi hasta için son derece vahimdir, zira kesilen idrar böbreklere etki eder ve idrar boşaltımı komutu çok uzun aralıklarda ve birkaç saat devam edebilir. Prostat şişmesi daha çok idrarın tutulması etkisiyle olur, dolayısıyla idrar söktürücü ve idrar kanalını açıcı meyve ve sebzelerden istifade edilmelidir.

İdrarda asit özelliği vardır ve atılmaması durumunda yaralanma ve başka birçok hastalıkları ortaya çıkartır. Özellikle idrarın atıldığı kanala girerse, idrar boşaltımı sonrası kanaldaki bu kalıntıların da boşaltılması gerekir. Ayakta idrar edilmemesinin tavsiye edilmesinin sebebi budur.

Tedavi:

İncir: İnciri suda ıslatıp her gün sabah aç karnına birkaç adet yiyiniz ve suyundan da bir fincan içiniz.

Soğan: Çok güçlü bir idrar söktürücüdür ve prostat gibi çok fazla idrara çıkmaya ihtiyaç duyulan hastalıklarda soğan yenmesi faydalıdır.

Çilek: Çilek ağacının yaprak ve kökü tanenlerle doludur ve bu sebeple toplayıcı, acı, idrar söktürücü ve iştah açıcıdır. Çilek ağacının yaprak ve kökünün demlenip içilmesi idrar kanalının açılması için son derece faydalıdır.

Kara mürver: On beş ila yirmi gram kara mürver yaprak ve kökünün bir bardak suda kaynatılıp içilmesi idrar tutulması için mükemmel bir tedavi yöntemidir.

Şahtere: Bir tatlı kaşığı şahtereyi bir fincan suda kaynatıp on dakika demleyiniz ve günde iki veya üç fincan içiniz. Bu içecek idrar tutulması için çok faydalıdır.

Ispanak: Ispanakla tatlı badem yağının karıştırılması idrar yollarının açılması için faydalıdır.

Hatmi çiçeği: Yirmi ila otuz gram hatmi çiçeğini bir litre suda kaynatıp on dakika demleyiniz. Bu sıvı idrar yollarının açılması için faydalıdır.

Turp: Turp ve turp tohumu idrar yollarını açar ve keza pişirilmiş turp yaprağı idrarın kesilmesinde en iyi tedavidir.

Frenk üzümü: Otuz ila elli gram Fren üzümü yaprağının bir litre suda demlenip içilmesi idrarı söktürür ve günde iki veya üç fincan içilmesi idrar tutulmasına müptela olan hastalar için tavsiye edilir.

Löşlek: İdrar tutulması ve idrar yollarının açılması için tavsiye edilir.

Sade sirkengebin: Safra giderici ve idrar söktürücüdür.

Badem yağı: Çok güçlü bir idrar söktürücüdür.

Baklakekik: Sirke ve tuz eşliğinde iki miskal baklakekik çok güçlü bir idrar söktürücüdür.

Sinirli otu: Sinirli otu kaynatması idrar söktürücüdür. Yirmi beş gram sinirli otunun kuru yaprağını yarım litre suda üç dakika kaynatıp on beş dakika demleyiniz. Sonra bu sıvının süzdüğünüz suyunu balla tatlandırıp günde beş fincan içiniz.

Bal: Bal idrar yollarının en iyi dezenfekte edicisidir.

Maydanoz: Maydanoz köklerinin demlenip içilmesi idrar yollarını açar. Günde yirmi gram maydanoz kökünü yarım litre suda kaynatıp içiniz.

Karakavak: Yeni filizlenmiş karakavak kaynatılması idrar söktürücüdür. Tüketim miktarı günde dört fincandır.

Meyan kökü: Meyan kökü kaynatması idrar söktürücüdür. Mesane bozukluklarını teskin edip kolay idrar yapılmasını sağlar.

Marul: İdrar yollarının açılmasında iyi bir etkiye sahiptir.

Üzüm ağacı yaprağı demlemesi: İdrar tutulmasının tedavisi için kullanılır.

Limon: İltihaplanmanın önünün alınması için limon suyundan istifade ediniz.

Süpürge otu: Otuz gram süpürge otu çiçeğini bir litre suda kaynatıp demleyiniz. Bu içecekten idrar tutulmasının tedavisi içi yararlanılır.

Kuşburnu çiçeği: İdrar tutulması hastalığına duçar olan kimseler elli gram kuru veya taze kuşburnu meyvesini bir litre kaynamış suda on iki dakika demleyip süzdükten sonra şekerle tatlandırıp günde üç fincan içsinler.

Kuşkonmaz: Yirmi ila otuz gram kuşkonmazın kuru kökünü yarım litre soğuk suya döküp kaynamasını bekleyiniz ve kaynadıktan sonra beş dakika daha kaynatınız. Sonra ocaktan alıp kuşkonmaz kökünün iyice ıslanmasını bekleyiniz ve içmek istediğiniz zaman gece gündüz boyunca beş fincan içiniz.

Yabani havuç: Yabani havucun kuru kökünü bir litre suda kaynatıp demleyiniz. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı süzüp günde üç fincan yemek öncesi içiniz. Yabani havuç kaynatması idrar söktürücüdür.

Kabak çekirdeği: Genel olarak çekirdekler protein, vitamin ve madensel tuzları içerir. Kabak çekirdeği prostat bezini güçlendirir ve sonuç itibarıyla erkeklik gücünü arttırır.

Pırasa: Pırasa sulfo azote içerir ve son derece idrar söktürücü bir özelliğe sahiptir ve keza idrarın ve ürenin kesilmesinde oldukça önemli bir işlevi yerine getirir.

Baklakekik çiçeği: İki miskal baklakekik çiçeğini sirke ve tuz eşliğinde tüketiniz, zira çok etkilidir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Rezene tohumu, anason, mısır anasonu, yeşil kimyon tohumu ve kara kimyon tohumu karışımının dövülüp kullanılması idrar söktürücü ve iştah açıcıdır.

Reçete: Ayva çekirdeği suyu (özütü), karnı yarık otu suyu, menekşe şerbeti, yabani ada çayı tohumu ve hünnap şerbeti. Bunlardan hangisini isterseniz sabah ve akşam şekerle tatlandırıp içiniz.

Reçete: İran kavunu çekirdeği, kantalup çekirdeği, semizotu tohumu, pamuk tohumu, kabak çekirdeği ve haşhaş tohumunu karıştırıp dövünüz ve demleme suretinde tüketiniz.

Reçete: Karahindiba kökü, bakla, elma ağacının tomurcuğu, mercan-köşk, patlıcan, baklakekik ve aynısefa bitkileri idrar sökücü ilaçlar olup prostat hastaları için son derece faydalıdır.

Reçete: Arpa kaynatması suyu, arpa aşı, salatalık çekirdeği içi, Akdeniz tatlı laymı (tatlı limon), karpuz suyu ve benzeri yiyecek ve içecekleri tüketiniz.

Bazen idrar tutulmasının idrar kanalında fazla etin üremesi sebebiyle olması mümkündür ve bu durum ameliyatla giderilmelidir.

DİŞ APSESİ (PERİODONTİTİS)[1]

Periodontitis diş etlerinin iltihaplanması hastalıklarından birisi olup diş etleri dişin diplerini kaplar ve hasta diş etlerinde ağrı hisseder. Sürekli diş diplerinden kanlı su gelir ve ağız kötü kokar. Bu hastalığa duçar olan kimseler vakit geçirmeden diş doktoruna müracaat etmelidirler, zira bu hastalık dişlerin tamamını kaplar ve dişin çekilmesiyle sonuçlanabilir.

Bu hastalığın sebebi diş taşları veya diş ağrısı veya diş sağlığına dikkat ememe ve ağız içinde mikrop üremesidir.

Periodontitisin ilk alameti özellikle diş etlerinin kırmızılaşıp yanması aşamasından sonra dişlerin fırçalanması esnasında kanamasıdır. Zamanla alveol kemiği yüzeyinde kistler ve iltihapla dolu küçük gözenekler artar. Diş etleri üzerine baskı uygulanmasıyla kanla karışık sarı renge yakın iltihabın gelmesiyle sonuçlanır.

Sonuçta iltihap şiddetlenir ve nefritin oluşması, kronik eklem ağrıları, kalp ve endokardit gibi hastalıkların oluşmasını sağlayan mikroplar bedene girer.

Dişlerin çok miktarda kalsiyuma ihtiyacı vardır. Diş etleri ve dişlerde kanın görülmesi akabinde, demir açısından da güçlü olmak gerekir ki demir ve kalsiyum olmaksızın dişler sağlıklı olamaz.

Akşam yemeğinden sonra bir fincan peynirin sarı suyu veya bir bardak portakal suyu veya kırmızı dut suyunu süzüp gargara yapmanız tavsiye edilir.

1-Piyore olarak da bilinen periodontitis, periodonsiyumu, yani dişi destekleyen ve çevreleyen dokuları etkileyen bir dizi iltihabi hastalıktır.

Diş Eti Kanaması ve Diğer Ağız Hastalıklarının Tedavisi

Portakal suyu ve lahanada yeteri miktarda C vitamini vardır. Dolayısıyla günlük bir bardak portakal suyu veya birkaç adet lahana yaprağı tüketilmesi tavsiye edilir.

Narçiçeği ve nar kabuğu: Otuz gram nar kabuğunu bir litre suda on dakika kaynatınız ve bu kaynatmayla gargara yapınız. Bu uygulama diş etlerini güçlendirir ve kanamaların önünü alır.

Portakal suyu rejimi: Portakal suyu rejimi ağız ve diş iltihaplanmalarının ve diş etlerinin kanamasının önünün alınmasının en iyi tedavi yöntemidir.

Yumurta kabuğu: Yumurta kabuğunu iyice dövüp toz haline getiriniz ve her gün diş etlerine sürünüz. Çünkü yumurta kabuğunda dişin şifası için etkili olan kalsiyum vardır.

Tuz: Dişler ve diş etlerinin güçlendirilmesi için tuz her ilaçtan daha iyidir. Her yemek sonrası diş etlerinizi ve dişlerinizi parmaklarınız aracılığıyla tuzla fırçalayınız.

Sumak: Sumağı yumuşakça ufalayınız ve gül suyuyla karıştırıp günde üç kez ağzınızı yıkayınız.

Kuş iğdesi: Kuş iğdelerinin kabuklarını kaynatıp süzünüz. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı ağzınıza alıp dişlerin diplerinde bekletiniz. Bu uygulamayla diş kökleri güçlenecektir.

Ceviz: Ceviz üzerindeki yeşil kabuğu kurutup un haline getirdikten sonra diş etlerinize sürünüz.

Karbonat: Her gün karbonatı suya atıp karbonatlı suyla dişlerinize masaj yapınız ve keza bu suyla gargara yapınız. Bu uygulamaya birkaç gün devam ediniz.

Kişniş: Taze kişnişin çiğnenmesi ağız iltihaplanmasından kaynaklanan ağız kokusunun giderilmesi için faydalıdır.

Menekşe çiçeği: Kuru menekşe çiçeğini yumuşakça ufalayıp kaynatınız ve günde iki kez bu sıvıyla ağzınızı yıkayınız. Bu uygulama diş etleri enfeksiyonunu durduracak, diş etlerini güçlendirecek ve sonuç olarak artık diş etleri kanamasına duçar olmayacaksınız.

Ahududu: Ahududunun kuru yapraklarının kaynatılıp elde edilen suyla günde iki kez ağzın yıkanması diş etlerinin kanamasını durduracak ve diş etlerini güçlendirip sağlıklı yapacaktır.

Haşhaş: Haşhaş kabuğu kaynatması diş etleri iltihaplanmaları için faydalı ve etkilidir.

Zeytin: Diş etleriniz çekilmişse ve gitgide dişlerinizin kökü ortaya çıkmışsa sabah ve akşam ağzınız ve dişlerinizi yıkadıktan sonra parmaklarınızı bir miktar zeytinyağıyla ıslatıp diş etlerinize masaj yapınız. Bu kolay uygulama ve rahat tedaviyle diş etleriniz güçlenecek ve sağlıklı olacaktır.

Rezene: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere rezene tohumu, anason, yeşil kimyon tohumu ve siyah kimyon tohumunu dövünüz ve aynı oranda Tebriz ağacı kömürü ve kınakına ağacı veya söğüt ağacı kömürünü dövüp önceki karışıma ilave ederek yumuşak bir bilye şekline getiriniz. Ağzınızı yumuşak bilye haline getirdiğiniz bu karışımla yıkarsanız diş mineleriniz temizlenir ve diş etleriniz güçlenir.

Çilek: Çileğin taze yapraklarını ezip lapa haline getirirseniz ülser türlerinin tamamı için faydalı olur ve bu karışım kurutulursa diş taşlarının en iyi ilacı olacaktır.

Limon: Beyaz ve sağlıklı dişlerinizin olmasını istiyorsanız haftada bir kez dişlerinizi taze limon suyuyla fırçalayınız. Her gece yarım limonla diş ve diş etlerinize masaj yaparsanız diş etleri ve dişleriniz iltihaplanmayacaktır.

Havuç: Havucun çiğnenmesi dişlerin ve özellikle geç çıkan dişlerin korunması için faydalı ve etkilidir.

Dağ karaağacı: Dağ karaağacının kabuk ve yapraklarının kaynatılmasından elde edilen sıvıyla diş etlerinize masaj yapınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Tarifini vereceğimiz bu reçete ağız ve diş hastalıklarının tamamının önünün alınmasında faydalıdır:

Günde dört beş kez soğuk suyla ağzınızı gargara yapınız, diş etlerinin viskozitesi ve diş diplerinin çürümemesi için işaret parmağınızla kuvvetlice diş etlerinin üzerine çekiniz ve diş etlerinden ses gelinceye kadar bu uygulamaya devam ediniz. Bu uygulamaya devam ederseniz dişleriniz ve diş etleriniz kesinlikle hastalanmayacaktır.

Reçete: Dişlerinizin iltihaplanmasının önünün alınması ve piyorenin iyileşmesi için diş doktoruna müracaat ediniz. Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere yer elması, sumak, gül, meşe kabuğu, tatlı nar kabuğu, mazı, kızıl toprak (Ermeni toprağı) ve sarı halile kabuğunu dövüp geceleri

yemekten sonra dişlerinize sürüp uyuyunuz. Sabah ağzınızı temiz soğuk suyla veya karbonat suyuyla veya tuzlu suyla yıkayınız. Bu uygulama diş iltihabını önleyecektir.

Tavsiye: Genel olarak diş ve diş etlerinizin sağlığını korumak için bol miktarda C vitamini içeren meyve ve sebzelerden istifade ediniz.

Portakal suyu, karnabahar, greyfurt suyu, çilek, şalgam yaprağı, lahana, karabiber, dolma biber, kavun, ıspanak, domates suyu, taze ananas, mandalina, limon ve şeker pancarı yaprağı diş etleri ve dişlerinizin dostudur.

Diş İltihaplanması

Diş diplerinde oluşan iltihaplanmalar ağzın temiz olmaması ve safranın galebe çalması etkisiyle ortaya çıkar. Hastalığın durdurulması için kanın temizlenmesi gerekir. Bu konuda acele edilmelidir, zira diş diplerindeki iltihap torbasının yarılması, insanın bu sıvıyı yutması ve sonra şiddetli rahatsızlık hissedilmesi mümkündür.

Diş diplerindeki iltihap kanla karışıksa, tıpkı küçük kırmızı tanelerin bedenini kapladığı kimselerde görüldüğü gibi ve bazen parmak araları uyuza yakalanmış şiddetli bir şekilde kaşınan kimselerde olduğu gibi ve bazen ateş ve baş dönmesiyle birlikte hastada kendini gösterir.

Kitre: Elinize topladığınız bir miktar kitreyi diş yüzeylerine ve iltihaplanan diş etleri üzerine koyup uyuyunuz. Sabah diş etlerindeki iltihap kozalarının yarılıp iltihabın dışarı çıkacağını göreceksiniz.

Nişasta: Nişastayı kavurunuz ve sıcak sıcak ağzınızın içine koyunuz. Bu uygulamaya iltihap kozalarının yarılıp iltihabın dışarı çıkmasına kadar devam ediniz.

Oksijen suyu: On gram oksijen suyunu yirmi beş gram suyla karıştırıp gargara yapınız.

Nar: Nar kabuğunu güzelce ufalayınız ve diş etleri üzerine bırakınız. Bu uygulamayla diş iltihapları dışarı çıkacaktır.

Uyarı: Diş apse yaptığı zaman çekilmesi çok yanlıştır ve iltihap torbasının parçalanıp kanla karışması mümkündür. Bunun sonuçları, daha sonra kendini gösterir.

Soğan: Soğan yemek kemik yapısını ve dişleri güçlendirip kemik erimesinin önünü alır.

İncir: Diş apsesi için yarım inciri su veya sütle kaynatıp apse üzerine bırakınız.

Karanfil: Karanfili limona gömüp kuruyana kadar ocağa bırakınız. Sonra yumuşakça dövüp yuvarlayacağınız şekilde yumuşatınız. Bu uygulama diş taşları için en iyi yöntemdir. Keza dişlerinizi beyazlatır ve diş etlerini güçlendirir.

Gelincik çiçeği: Gelincik çiçeğini lapa haline getirip diş apsesi üzerine bırakınız.

Dişlerin güçlendirilmesi için: Bir gram areka, bir gram yer elması, iki gram sumak ve iki gram gülü dövüp ince elekten geçiriniz ve diş etleri ve dişler üzerine sürünüz.

Ada çayı: Otuz ila kırk gram ada çayının kuru yapraklarını bir litre suda on dakika kaynatınız ve ağzınızda yara çıktığı veya diş etlerinizin iltihaplandığı veya ağzınızda pamukçuk çıktığı zaman bu sıvıyla ağzınızı yıkayınız.

Dağ karaağacı: Dağ karaağacı kabuğu ve yaprağını kaynatıp elde ettiğiniz sıvıyla ağzınızı yıkayınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Hatmi çiçeğini papatya, hatmi çiçeği kökü ve şahtereyle birlikte kaynatınız. Her yüz gram suya üç gram borik asit ekleyip diş diplerinize bırakınız ve gargara yapınız. Bu uygulamayla dişlerinizde oluşan iltihap kozası patlayacaktır.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere kırılmış bakla içi, şeker ipliği, çiriş[2] ve kitreyi güzelce ufalayınız ve diş etleri üzerine bırakınız.

Reçete: Diş iltihabı ve diş apsesinin tedavi edilmesi için bir miktar çiriş, nişasta ve kitreyi yumuşakça ufalayınız ve diş dipleri ve diş apsesi üzerine bırakınız.

2-Bilimsel adı: Eremurus.

ERKEN YAŞLANMA

Erken yaşlanma iç salgı bezlerinin hareketsizliği veya bu bezlerin bazılarının iyi çalışmamasının neticesidir. Yaşlanma besin eksikliğiyle oluşan kemiklerin zayıflaması ve kemik kırılganlığının bir sonucudur.

İnsan ağızda salgılanan bir tür bileşik salgı sistemine sahiptir. Kanın temizlenme ve idrar salgılama yeri olan böbrek salgısı ve safranın salgılandığı karaciğer de insanın salgı sistemleri içinde yer alır. Bunlara ek olarak böbreklerin ve yumurtalıkların üzerinde yer alan omurilik bezleri vardır ki bu bezler hormon salgıları olarak bilinir ve doktorlar dışındaki çoğu kişi bundan habersizdir, ancak bu bezlerin işlevi ve gücü, son derece açık ve bilinen bir gerçektir.

Bedenin içindeki bu salgıların temel ve fevkalade bir önemi vardır. Yaşam gücü, mizaç ve uzun yaşama bu salgılara bağlıdır.

Yaşlılık beden içindeki salgı bezlerinin tembelleşmesiyle başlar. Beden içindeki salgı bezleri bedenin zehirlenmesiyle işlevselliğini kaybedip yok olur.

Yaşlılık kanın zehirlenmesi ve aşamalı olarak kronik zehirlenmenin bir sonucudur. Çeşitli zehirlenme kaynakları: Birincisi beden temizliğinin olmayışı ve kanın tamamen temizlenmesine engel olan sağlıksız yiyecekler ve yeterli ölçüde solunum olmayışıdır. Keza diğer bir sebep inzivaya çekilme ve spor yapmamanın sonucu olan yağlanmadır. Alkolik olmak, frengi ve kabızlık (kuru dışkılama veya boşaltım sistemin günlük çalışmaması) hastalığı da çok yaygın zehirlenme sebeplerdendir. Ancak çoğu kimse bunu dikkate almaz ve hastalığını tedavi etmez. Yine bedenin zehirlenmesinin kaynaklarından bir diğeri dağınık düşünce, sinir, kin, haset, gazap, korku ve kaygılanma gibi ruhsal bozukluklardır.

Açıktır ki bez ve metabolizma bozuklukları insanın yaşamını alt üst eder, ancak bu, kemiklerin kendini bırakması ve kemiklerdeki kırılganlığın

asli sebebi değildir. Kemiklerdeki kıkırdak dokusunun bir kısmının C vitaminine ihtiyacı da vardır.

Kemiklerin kendini yapılandırıp yenilemesi için A vitaminine ihtiyaç vardır. İnsanın bedenindeki proteinlerin yanmasında C vitamini, arabanın çalışması için gerekli olan ateşlenme mesabesindedir. İnsan bedenindeki et, deri, kan ve hücreler sürekli değişim halindedir, yani yanar ve kendi yerini genç hücrelere bırakır. Dolayısıyla yanma sebebi olan ilk ateşlenme gerçekleşmez de hücreler yanmazsa, hücreler olduğu gibi kalacaktır. İnsan bedenindeki ölü hücreler deri ve kasların yumuşaklığını ve dönüşümünü yok eder ve kemiklerin sertleşmesi ve tansiyona sebep olur. Keza bedendeki ölü hücreler iltihaplı hastalıklara yakalanmaya zemin hazırlar. Şeker, insan bedeninin yakıtıdır ve nişastaların tamamı şekere dönüşür ve C vitamini yardımıyla yanar. İlk ateşlenme olmazsa şeker yanmaz ve düzenleyici sistemler üzerine baskı uygulayarak baskı uyguladığı sistemi işlevsellikten düşürür. Bu da insanın şeker hastalığına müptela olmasına sebep olur.

İskorbüt denilen başka bir hastalık da vardır. Bu hastalığın belirtisi diş etlerinin şişmesi ve kanamasıdır. Bu hastalığı ilk kez deniz ortasında taze meyve ve sebze yemekten mahrum olan denizcilerde görmüşlerdir.

Tedavi:

C vitamin kaynakları: Bu vitamin süt, turunçgiller ve özellikle limon, karnabahar, lahana ve alabaşta ve keza yeşilbiber, kavun, ıspanak, çilek, ananas, şalgam, domates, berberis, ahududu, havuç, kuşkonmaz, patates, şeftali, yeşil nohut, elma, muz, ravent, kızılcık, İran kavunu, tere, karadut, böğürtlen, marul, demirhindi, vişne, kiraz ve narda bulunur.

Arpa filizi: Arpa filizinde kandaki şeker oranını düşüren çok miktarda insülin vardır. Alkolsüz tıbbi arpa suyu ve ıslatılmış arpa mide ve bağırsakları temizleyip dezenfekte eder, yaşlanmayı tedavi eder ve şeker hastalığının önünü alır.

Ispanak: Sindirim sisteminin gerçek ilacı olup sindirim sistemi yolunu temizler, kabız olan hastalar için yumuşatıcı özelliğe sahiptir ve çabuk yaşlanmanın önünün alınması için faydalıdır.

Ballı limon suyu: Taze limon suyuyla balı karıştırıp ellerinize sürünüz. Taze limon suyu zaman zaman el ve yüze sürülürse deri gözeneklerini açar, cildinizi yumuşatır ve kırışıkları giderir.

Portakal: Her gün -hatta birkaç tane- portakal yenilirse insana yeterli ölçüde enerji verecektir.

Üzüm: Üzüm hazmı son derece kolay bir yiyecektir, zira üzümdeki şeker hiçbir değişime uğramadan bedene girer ve hazmedilmesinde beden zahmete düşmez. Üzüm üre miktarını da aşağı düşürür.

Susam yağı: İmam Sadık'tan (a.s) şöyle nakledilmiştir: "Yağların en iyisi susam yağıdır, elli yaşın üstünde olan kimseler için susam yağı güç ve sevinç vesilesi olacaktır."

Fesleğen: İmam Sadık'tan (a.s) şöyle nakledilmiştir: "Dağ fesleğeni nebilerin sebzesidir ve lezzetli bir tadı vardır. Fesleğen burun deliklerini açar, nefese güzel koku bahşeder, içsel çileleri götürür ve erken yaşlanmanın önünü alır."

Yer elması: A ve C vitaminiyle doludur. Yer elması çabuk yaşlanmanın önünü alır ve geç gelişen çocuklar ve çok uyumak isteyen yaşlılar için tavsiye edilir.

Sarımsak: Sabah aç karnına sarımsak çorbası yenilmesi hazımsızlığın şifasıdır. Sarımsakta kükürt, silikon dioksit ve iyot esansı vardır. Keza beden sistemini pek çok hastalıkların karşısında korur, bedeni sağlıklı kılar ve yaşlanmanın önünü alır.

Soğan: Soğan bulundurduğu kükürt aracılığıyla kanı dezenfekte eder ve bedendeki zehirlerin atılmasına yardım edilmesi doğrultusunda çok etkilidir.

DERİ VE DERİ HASTALIKLARI

Deri hastalıklarının çok farklı türleri vardır. Deri yüzeyinde beliren içsel bir hastalığın olması da mümkündür; dışsal, ancak içe yayılan tehlikeli dışsal bir kaynağının olması da mümkündür. Keza genetik veya iş ve meslek türü etkisiyle de olabilir.

Dikkat edilmesi gerekir, bedenin hiçbir kısmı iyi ve kâmil bir beslenme olmaksızın canlı kalamaz. Deri de bu kuralın dışında değildir. Deri bedenin bazı yerlerinde inceyken ayağın altı gibi bedenin bazı yerlerinde kalındır.

Derinin dışsal ilk tabakası sürekli değişir. Derinin sürekli değiştiği kısmı gözle müşahede edilen kısım olup cildinizin güzelliği de bu tabakaya bağlıdır. Deride ve özellikle yüz derisinde ortaya çıkan hastalıklar zikrettiğimiz gibi çeşit çeşittir. Biz bu bölümde bunların bazısına işaret edeceğiz: Çil, vitiligo, yüz sivilcesi (ergenlik sivilcesi), ürtikler, şark çıbanı ve Kala-Azar, ayak nasırı, siğil, damarların çokça salgı salgılamasıyla ortaya çıkan deri hastalığı, dudak çatlaması, ben (nevüs), cilt yüzeyinde oluşan lekeler, cilt kırışıklıkları ve cildin yumuşaklık ve parlaklığını yitirerek kuruması.

Çil

Melanoblast adı verilen renk üretici hücrelerin renk üretilmesinde farklı amel etmesi etkisiyle bu hastalık ortaya çıkar. Melannoblastın görevi renk tanelerinin üretilmesidir. Melanin bir tür renk maddesi olup sadece şiddetli oksidasyon etkisiyle renksizleşir. Melaninler siyah derili kimselerde çok fazla, yeşil derili şahıslarda çok ve beyaz tenli kimselerde daha azdır.

Tedavi:

Çeltik: Pirincin kabuğu B vitamini türlerini içerir ve çil hastalığının en iyi tedavisidir. Çeltik kaynatma veya un haline getirilmek suretinde tüketilir.

Fasulye: Fasulyenin kalın ve yapışkanımsı suyu beyaz tenli şahıslar için güneşe çıkmadan önce faydalı ve etkilidir. Beyaz tenli kimselerin bu sıvıyla yüzlerini bir miktar yağlandırmaları yeterlidir.

Beyaz zambak: Bu bitkinin çiçeklerini ufaltıp taze zeytinyağıyla karıştırarak bir şişeye dökünüz ve şişenin ağzını kapatarak on gün güneş ışığı altına bırakınız. Sonra bu sıvıyı süzüp cildinize sürünüz.

İncir: Taze inciri dalından kopardığınız zaman kuyruğunun bitiminden beyaz renkli bir sıvı akar. Bu özlü suyu yüzünüze sürmeniz faydalı ve etkili olacaktır. Dikkat edilmesi gerekir, bu sıvı cildinizde alerjik bir etki yapmamalıdır.

Sitrik asit[1]: Sitrik asidi yumuşatmak için çekip kaynar su içine dökünüz ve yüzünüze sürünüz. Bu uygulamayı beş gün boyunca uygulayınız. Limon suyu kullanılması da bu hastalığın giderilmesinde etkilidir.

Narçiçeği: Nar ağacı çiçeğine narçiçeği denilir. Narçiçeğini dövüp dövülmüş mürekkep balığı kemiğiyle karıştırıp limon suyu ekleyerek cildinize sürünüz.

Meyve kabukları: Portakal, mandalina, turunç, salatalık, karpuzun beyaz kabuğu ve kantalup kabuğu gibi herhangi bir meyvenin kabuğunu günde birkaç kez taze taze yüzünüze sürünüz.

Maydanoz: Bir tutam maydanozu iki yüz elli gram suda kaynatınız ve elde ettiğiniz bu kaynatmanın yarım gramını günde üç kez yüzünüze masaj uygular gibi sürünüz. Bu uygulama bu hastalığın giderilmesinde etkili olacaktır.

Fesleğen: Taze fesleğeni öz suyu çıkana kadar dövünüz. Bu yolla elde edeceğiniz sıvıyı yüzünüze sürdükten sonra güneşe çıkabilirsiniz.

Tavsiye: Çil hastalığı iyileşene kadar et, yağlı yiyecekler, kuru üzüm, hurma, fıstık, sirke, yumurta ve keza kızarmalar ve renk içerikli yiyeceklerden kaçınınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Mürekkep balığı kemiğini yumuşakça ufalayınız ve sirke veya limon suyuyla hamur haline getirerek en az dört gün boyunca günde üç kez yüzünüze sürünüz.

1-Sitrik asit, halk arasında limon tuzu olarak da bilinen, karboksilik asitlerden, renksiz, kristal yapılı organik bir bileşiktir.

Reçete: %10 borik asidi pamuğa batırıp yüzünüze masaj uygulayınız.

Reçete: Yumurta sarısıyla zeytinyağını günde üç kez yüzünüze sürerseniz iyileşirsiniz.

Reçete: Kaynatılmış pirinci dört gün boyunca her gün sabah ve akşam yüzünüze sürüp güzelce masaj uygulayınız.

Reçete: Beyaz hatmi çiçeğini yumuşakça ufalayıp ekşi yoğurtla karıştırdıktan sonra günde üç kez yüzünüze sürüp yüzünüzde kuruyana kadar bekleyiniz. Sonra yüzünüzü limon suyuyla temizleyiniz. Bu uygulama bu hastalığın giderilmesinde etkili olacaktır.

Reçete: Taze inciri dalından koparınız ve kuyruk kısmındaki incir sütü olarak bilinen beyaz sıvıyı her gün yüzünüze sürünüz.

Reçete: Her gün kırlangıç otunu bal veya sirkeyle karıştırıp yüzünüze sürünüz.

Reçete: Her gün havlıcanla zeytinyağı karışımını yüzünüze sürünüz.

Reçete: Her gün ufalanmış hatmi çiçeğini ekşi yoğurtla karıştırıp bir miktar yüzünüze sürüp kurumasını bekleyiniz ve kuruduktan sonra yüzünüzü limon suyuyla temizleyiniz.

Reçete: Altı gram ufaltılmış çöveni limon suyuyla karıştırıp her gece yüzünüze sürünüz (dikkat edilmesi gerekir ufaltılmış çöven şiddetli derecede hapşırtır).

Reçete: Sumağın dal ve yapraklarını kaynatıp her gece merhem suretinde yüzünüze sürünüz.

Reçete: Her gece boraksı İran kavunuyla karıştırıp merhem şeklinde yüzünüze sürünüz.

Reçete: Her gece İran kavunu çekirdeği içini muzla karıştırıp çiller üzerine sürünüz veya turp suyunu balla karıştırıp yüzünüze sürünüz.

Reçete: Geceleri sirke merhemi uygulayınız veya dövülmüş turpu balla karıştırıp çiller üzerine bırakınız veya turp suyunu balla karıştırıp yüzünüze sürünüz.

Reçete: Yumurtanın sarısını zeytinyağıyla karıştırıp günde üç kez yüzünüze sürünüz.

Reçete: Her gece dövülmüş ıspanağı zeytinyağıyla karıştırıp yüzünüze bırakınız ve sabah yıkayınız.

Reçete: Pelin otu kökünü kaynatıp elde ettiğiniz suyla yüzünüzü yıkayınız.

Reçete: Önce yüzünüzü sabunla yıkayıp kurulayınız ve sonra domatesi ince ve yuvarlak şekilde kesip yüzünüze bırakınız. Bir saat bekledikten sonra yüzünüzü yıkayınız. Bu uygulamaya birkaç gün devam ediniz.

Reçete: Her gün limon suyu içiniz ve her gece zerdeçal çiçeğini yüzünüze bırakınız.

Reçete: Zambak çiçeğini kaynatınız ve elde ettiğiniz suyla günde üç kez yüzünüzü yıkayınız.

Reçete: Geceleri yüzü sabunla yıkayıp kuruladıktan sonra taze ahududunun suyunu çıkartınız ve yüzünüze sürünüz.

Reçete: Geceleri peynirle jelatin suyunu veya kelle paça suyunu karıştırıp bir miktar nişadır atınız ve yüzünüze sürünüz. Bu uygulama yüzünüzdeki çilleri yok edecektir.

Reçete: Her gece dövülmüş tere tohumunu yarım kaynamış yumurta sarısıyla karıştırıp yüzünüze sürünüz ve sabah yüzünüzü yıkayınız.

Reçete: Acı badem içini sirkeyle karıştırıp yüzünüze sürünüz.

Reçete: Her gece nohut unundan hamur yapıp yüzünüze sürünüz.

Reçete: Yaprak soğanı suyunu yüzünüze sürünüz ve bu uygulamayı her gece tekrarlayınız.

Reçete: Her gece yoğurt suyunu yüzünüze sürünüz.

Reçete: Karbonat tozu, turunç distilatı ve gül suyunu karıştırıp her gece yüzünüze sürünüz.

Reçete: Geceleri anzerut ve acı badem içini dövüp biberiye suyuyla karıştırarak bölgeyi yıkayınız ve sonra çadır kuşağını sirkeyle karıştırıp uyumadan önce yüzünüze sürünüz

Reçete: Kızıl toprağı (Ermeni toprağı) tatlı badem yağıyla karıştırınız ve geceleri yüzünüze sürünüz.

Reçete: Bir miktar ufalanmış mürekkep balığı kemiğini nişadırla birlikte sirke ve limon suyuyla karıştırınız ve her gece yüzünüze sürünüz.

Reçete: Bir miktar orpiment, kızıl toprak ve lahana tohumunu yumuşakça ufalayıp çemen otu suyuyla karıştırınız ve her gün yüzünüze sürünüz.

Reçete: Çadır kuşağı, pelin otu, zambak kökü, bakla, nohut, çemen otu, mürekkep balığı kemiği, nilüfer tohumu, damla sakızı, akgünlük, lahana tohumu, çörek otu, yonca tohumu, keten tohumu, kızıl toprak ve sarı kükürdü ufaltınız ve sirkeyle karıştırıp her gece yüzünüze sürünüz. Veya bu bitkilerden birkaç tanesini kereviz suyuyla veya çemen otu suyuyla veya menekşe çiçeği suyuyla karıştırıp yüzünüze sürünüz ve sabah yüzünüzü sıcak suyla yıkayınız.

Reçete: Hatmi çiçeğini yumuşakça ufalayınız ve ekşi yoğurtla hamur haline getirip günde üç kez yüzünüze sürünüz ve karışım kuruyup yüzünüzden kavlayana kadar masaj uygulayınız. Sonra limon suyuyla yüzünüzü temizleyiniz. Bu uygulamayı tamamen iyileşene kadar sürdürünüz.

Reçete: Narçiçeği ve mürekkep balığı kemiğini yumuşakça ufalayınız ve bir miktar limon suyuyla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam yüzünüze sürünüz.

Sivilce

Hastalığın sebebi kirli havası olan -özellikle nüfusu kalabalık- şehirlerin havasında daha çok bulunan bir tür iltihap üretici mikroptur. Genellikle yeterli ölçüde ekşi olmayan deriler üzerinde gelişir.

Tedavi:

Yabani hercai menekşesi: Yabani hercai menekşesi demlemesi yüzünüzdeki çirkin görünümlü sivilceleri iyileştirir. Yabani hercai menekşesini sütle karıştırıp yüzünüze sürerseniz hem çocuğunuzun ve hem de sizin sivilcelerinizi yok eder.

Civan perçemi: Yirmi beş gram civan perçemini bir litre suda demleyiniz veya kırk beş gram vahşi menekşe çiçeğini bir litre suda demleyiniz ve gün içinde tüketiniz.

Lavanta: Aslı lavanta çiçeğinden elde edilen karışım ve yağları yüzünüze sürünüz ve yüzünüze masaj uygulayınız.

Maydanoz: Cilt üzerindeki küçük kırmızı sivilcelerin tedavi edilmesi için sabah ve akşam maydanoz demlemesi veya taze maydanoz suyuyla sivilceleri yıkayınız.

Salatalık: Salatalık ve salatalık suyu cilt üzerindeki sivilcelerin tedavisinde kullanılır.

Soğan: İyot içermesi hasebiyle soğan ciltteki sivilceleri tedavi eder.

Tere: Sabah aç karnına tere suyu içerseniz cildinizdeki sivilceler çabucak iyileşecektir.

Şalgam: Günlük şalgam tüketirseniz yüzünüzdeki sivilceler iyileşecektir.

Reçete: Malva çiçeği, ada çayı çiçeği ve yaprağı, löşlek çiçeği ve yaprağı, hatmi çiçeği ve hatmi kökünü eşit ölçüde alıp sıcak suyla ıslatarak bir bez içine koyunuz ve elinize, ayağınıza ve yüzünüze kompres uygulayınız.

Limon suyu: Limon suyunu balla karıştırıp günde üç kez yüzünüze sürünüz. Bu karışım yüzünüzdeki kırmızı sivilceleri giderecektir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: İlerlemiş ve büyüyerek içi iltihap tutmuş sivilcelerin tedavisi için sivilce karşıtı ilaçlar tedavide yeterli değildir. Ayrıca yağlı ve ekşi yiyeceklerden sakınılmalıdır, bunun yanında nar şerbetinden, koruk şerbetinden ve limon suyundan çokça yararlanılması gerekir.

Reçete: On gram ruşur taşı, on gram mürekkep balığı kemiği, yirmi gram hünnap ağacının kuru kabuğu ve otuz gram Mersin Otu tohumunu yumuşakça dövüp bir bardak sirkeyle karıştırınız ve günde üç kez yüzünüze sürünüz.

Reçete: İltihaplı sivilcelere müptela olduysanız her gün sadece yüz seksen gram limon suyu veya havuç suyu, şalgam suyu ve soğan suyu veya sarımsak kullanınız.

Reçete: Her birisinden bir tutam olmak üzere löşlek yaprağı, hatmi çiçeği kökü, enginar yaprağı, ada çayı yaprağı ve kırlangıç yaprağını ıslatıp bez parçasına koyarak soğumadan sivilcelerinizi tedavi ediniz.

Reçete: Papatya çiçeği ve papatya çiçeğinin buhar uygulaması, dağ çayı ve ısırgan otu yüzdeki sivilceler için faydalıdır.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere kurşun tetra oksit, sarı kükürt, mürekkep balığı kemiği, meşe palamudu, malloağacı[2], narçiçeği, çinko oksit, anzarut ve ruşuru yumuşakça ufalayıp keten tohumu yağıyla karıştırınız ve geceleri yüzünüze sürünüz. Sabah yüzünüzü çeltik kaynatması suyu veya buğday kaynatması suyuyla yıkayınız.

Reçete: Beyaz dutun kurumuş yaprakları, kekik, sarı taş yoncası tohumu, Isparta gülü ve adaçayını karıştırıp kaynatınız ve suyunu süzerek yüzünüzü yıkayınız.

2-İngilizce ismi: Mallotus philippinensis.

Reçete: Yüz gram arpa unu ve yüz gram sedir ununu elli gram yumuşatılmış papatyayla karıştırıp her gece bu karışımın bir miktarını yumurta sarısıyla karıştırıp yüzünüze sürünüz ve sabah yüzünüzü yıkayınız.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere meşe kabuğu, çadır kuşağı, anzarut, Mersin Tohumu, kına, malloağacı, ruşur, çinko oksit, mazı ve yirmi gram aynısefayı yumuşakça ufalayınız ve bir bardak sirkeyle karıştırıp günde birkaç kez yüzünüze sürünüz.

Reçete: Çocuğunuzun yüzünde kırmızı ince sivilceler çıkmışsa sabun, şampuan ve diğer asit içerikli maddelerle değil, yalnızca ılık suyla yıkayınız. Çocukların yüzündeki bu sivilcelerin tedavisi için yarım bardak ham havuç suyunu yarım bardak sütle karıştırıp bir miktar tuz dökünüz ve gün boyunca birkaç kez içiriniz.

Reçete: Beş gram kuru dağ hercai menekşesini bir bardak kaynar suya döküp geceden sabaha kadar ıslatınız ve sabah aynı suyla iki dakika kaynatınız. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı süzüp bir bardak sütle karıştırınız ve tatlandırıp aç karnına çocuğunuza içiriniz. Bu sıvıdan geriye kalanı gün boyunca çocuğunuza veriniz.

Ürtiker[3]

Son derece yaygın deri bozukluğu olup vücutta çok sayıda kaşıntılı, şiş ve kızarık döküntüyle karakterize bir cilt rahatsızlığıdır. Ürtiker yaygın olarak beden, kol ve bacaklarda nispeten hacimli şişkinlik eşliğinde kendini gösterir. Ürtiker, bazı hücrelerimizden (mast hücresi) salınan histaminin etkisiyle ortaya çıkar. Histamin, damarlarda genişlemeye, damar duvarında geçirgenliğin artışına ve dolayısıyla damar dışına sıvı çıkışına neden olur.

Alerjik hastalıkların her türü ürtiker üretebilir.

1- Yumurta, balık, süt, çikolata, domates ve çilek gibi yiyeceklerin alerji oluşturması.

2- Sülfamitler, antibiyotikler ve arsenik gibi çeşitli ilaçların hassasiyet oluşturması.

3- Ev temizlik ürünleri, çamaşır suyu, sabun, dezenfekte edici sıvılar veya kauçuk, terebentin ve krem gibi kimyasal ürünlerin alerji oluşturması.

3-Ürtiker, hassasiyet sonucu ortaya çıkan alerjik reaksiyonlar ile deride döküntü ve kaşıntı ile kendini gösteren duruma tıpta verilen addır. Halk dilinde kurdeşen olarak bilinmektedir ve altı haftadan az sürene akut, fazla sürene ise kronik denilmektedir.

4- Soğuk.

5. Böcek ısırması.

6- Psikolojik rahatsızlıklar.

Tedavi:

Çinko sülfat: Banyoda yıkanmak için çinko sülfat ürününden faydalanınız.

Üzerlik: Üzerlik dumanı bedenin kaşınmasını teskin eder.

Şalgam, takacak[4], ısırgan otu ve koyunotu ürtikerin tedavisinde faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Şu yiyeceklerden kaçınmak etkili olacaktır: Tuz, baharatlar, biberin her türü, et, yağlar, balık, yumurta, domates, hurma, tahin, çikolata, peynir, çilek ve ekşi, tatlı ve kalori değeri yüksek besinler. Keza penisilin vurdurmak, çok çalışmak, çok düşünmek, korku, rahatsızlık ve sinirlenmekten kaçınmak gerekir. Ayrıca ürtikerin iyileşmesine yardımcı olan şu yiyecekler çokça tüketilmelidir: Semizotu, kişniş, şekerpancarı yaprağı, karpuz, marul, üzüm suyu, şire-i Hamedan[5], salatalık, az yağlı yoğurt, alisyum çiçeği[6], karnıyarık otu özütü, fındık turpu (sabah aç karnına), aguldikeni[7] (sabah aç karnına), şahtere otu demlemesi, sadırotu kaynatması ve çok miktarda su ve sıvı tüketilmesi.

Reçete: Tedavi amaçlı ürtiker üzerine sirke sürünüz.

Reçete: Takacak[8] otu demlemesi suyuyla ürtikeri yıkayınız.

Reçete: Günde birkaç kez bölgeyi soğuk suda bekletiniz veya soğuk duş alınız.

Reçete: Bedenin yoğurtla, şahtereyle ve sedirle yıkanması ürtikerin tedavisi için etkili ve faydalıdır.

Reçete: Bir miktar karbonat tozunu yoğurtla karıştırıp günde üç kez bölgeye sürünüz.

4-Bilimsel adı: Acanthophyllum.

5-Kara üzüm ve sirkenin birkaç ay kar altında bırakılmasıyla elde edilen geleneksel bir ekşi türüdür.

6-Bilimsel adı: Alyssum. Türk dilinde kuduz otu ve deli otu olarak da bilinir.

7-Bilimsel adı: Alhagi maurorum.

8-Bilimsel adı: Acanthophyllum.

Reçete: Taze aynısefa bitkisinin çiçek ve yaprağını koklayınız ve bu bitkiden merhem yapıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Günde birkaç kez bir miktar şahtere suyunu demirhindiyle karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her gün aç karnına kahvaltıdan önce yetmiş beş gram tuzlu kumla yıkanmış sadır otunu bir adet sarımsak eşliğinde sirkengebinle karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Her sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı engerek otunu bir bardak kaynar suda demleyip elde ettiğiniz suyu içiniz.

Reçete: Yüz gram üzüm pekmezini suyla karıştırıp günde üç kez bir miktar içiniz.

Reçete: Her birisinden yüz gram olmak üzere limon suyu, turunç suyu ve koruk suyunu karıştırıp her gün içiniz. Bu uygulamayla önce ürtiker şiddetlenecek, ancak sonraları kaybolmaya yüz tutacaktır.

Kanın Galebe Çalması Etkisiyle Ürtiker Oluşması

Ürtiker kanın galebe çalması sebebiyle olursa kan alınması gerekir. Keza bu durumda nar suyu, üzüm suyu, nar aşı, erik aşı, koruk suyu aşı ve mercimek aşını bol sirke eşliğinde tüketiniz ve et, yağlı yiyecekler, ekşi yiyecekler veya tatlı yiyecekler veya kalori değeri yüksek yiyecekler, yumurta, balık, hurma, tahin, tahin helvası, çikolata ve çilekten kaçınınız. Ayrıca penisilin vurdurmaktan, çok çalışmaktan, çok düşünmekten, korkmaktan, rahatsızlıktan ve sinirlenmekten uzak durunuz.

Reçete: Bedeni yarı sıcak suyla yıkayınız ve sonra bölgeyi koruk suyu veya gül suyu veya gül yağıyla yağlayınız.

Balgamın Galebe Çalması Etkisiyle Ürtiker Oluşması

Ürtiker balgamın galebe çalması sebebiyle ortaya çıkmışsa önce bedenin balgamın galebesinden temizlenmesi gerekir. Keza terleyene kadar sıcak banyoda oturunuz. Sonra arpa kepeği, kereviz ve kereviz tohumunu sirkeyle kaynatıp süzgeçten geçiriniz ve bölgeye sürünüz. Ayrıca bal, sirke ve sirkengebini kaynatıp sabah, öğlen ve akşam bir fincan içiniz.

Normal ve Şiddetli Kaşıntılar

Her birisinden bir avuç olmak üzere löşlek çiçeği ve yaprağı, nişasta, söğüt kökü, andız otu çiçeği[9], hatmi çiçeği kökü ve taze sinirli otu ıslatınız ve kaşınan bölgeyi yıkayınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Kaşınma hastalığına müptela olduysanız sık sık banyo yapınız ve mizacı serin yiyeceklerden ve inek sütü, limon suyu, nar şerbetiyle birlikte dağ muşmulası sütü; hindiba distilatı ve şahtere distilatı karışımı, menekşe şerbeti, nar suyu, berberis suyu ve hünnap suyundan çokça istifade ediniz.

Reçete: Yirmi gram kızıl toprak (Ermeni toprağı), iki gram kafur, iki çay bardağı sirke, bir bardak zerdeçal suyu ve yarım çay bardağı badem yağını karıştırıp demleyiniz ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Mazıyı yumuşakça ufalayınız ve sirkeyle karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Mercimek ununu sirke ve bir miktar gül yağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Mersin Otu ve kızıl toprağı sirkeyle karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Narçiçeği, nar kabuğu, arpa unu, kuzukulağı, şahinotu[10], ada çayı ve kekiği kaynatınız ve bir miktar boraks ve kızıl toprakla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Hünnap yaprağı suyu, ham şeker pancarı suyu, kereviz suyu ve sirkeyi karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Her sabah beş gram sarı halileyi ufalayınız ve bir miktar sirkengebin ve suyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere sarı halile kabuğu, kara halile, venüssaçı, küsküt[11], nilüfer çiçeği, sinameki, besbaye ve engerek otu; her birisinden on gram olmak üzere şahtere ve sebesten[12] ve her birisinden yirmi gram olmak üzere hünnap, demirhindi, menekşe çiçeği, hindiba tohumu ve hindiba kökü. Bu bitkilerin tamamını karıştırıp yarım

9-Bilimsel adı: Inula helenium.
10-Bilimsel adı: Hieracium.
11-Bilimsel adı: Cuscuta monogyna.
12-Bilimsel adı: Cordia myxa.

dövünüz ve üç eşit kısma böldükten sonra her bir kısmını gece kaynar suda ıslatıp sabah aynı suyu kaynatınız ve süzüp aç karnına içiniz.

Reçete: Beş gram ufaltılmış sarı kükürdü kırk gram susam yağıyla karıştırıp tortulanmayacak şekilde iyice sallayınız ve her gün bölgeye sürünüz.

Reçete: Kaşınan bölgeyi kükürt sabunuyla yıkayınız.

Reçete: Sandal ağacı, hindiba kökü, şahtere ve ılgın ağacı çubuğunu kaynatıp suyunu bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere Mersin Otu, şahtere, kuzukulağı tohumu ve kabak yaprağını yumuşakça dövüp ıslattıktan sonra banyoda bedeninize sürünüz ve bir süre bekledikten sonra yıkanınız.

Reçete: Her sabah otuz gram yarım dövülmüş hünnabı kaynatıp süzdükten sonra yarım çay bardağı sirkengebin ve bir bardak suyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Bir adet narı doğrayıp sirkeyle kaynattıktan sonra hamur şeklinde eziniz. Sonra yirmi gram kabak çekirdeği içi, yirmi gram kantalup çekirdeği içi, beş gram beyaz şap, beş gram sarı kükürt, on gram mazı ve on gram sarı halile kabuğunu yumuşakça dövünüz ve hamur haline getirdiğiniz karışımla karıştırıp kaşınan bölgeye sürünüz.

Reçete: Günde üç kez bir fincan ıslatılmış şahtere ve hünnap suyunu bir yemek kaşığı sadır otuyla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Her gün bir miktar sarı kükürdü suyla karıştırıp bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Otuz gram misk söğüdü yaprağını veya yeni çıkmış dallarının kabuğunu bir litre soğuk suya atıp bir saat kaynattıktan sonra iki dakika demlenmesini bekleyiniz ve suyunu süzerek günde üç ila beş kez içiniz.

Reçete: Sarı halile, demirhindi, kara halile, senna yaprağı, besbaye, meyan kökü, venüssaçı, küsküt kurutulmuş kiraz eriği, hünnap, sebesten, menekşe çiçeği, şahtere, hindiba kökü ve hindiba tohumunu kaynatıp içiniz.

Reçete: Sumağı sirkeyle karıştırıp bedene sürünüz veya sumak yaprağını kaynatıp lapa haline getirerek merhem uygulaması yapınız veya sumağı gül suyunda ıslatıp bir miktar kitre pudrasıyla karıştırınız ve bedene uygulayınız.

Reçete: Tuzu zeytinyağıyla karıştırıp bedene sürünüz.

Reçete: Sağ bacağınızdan kan veriniz (fest yaptırınız) ve birkaç gün tatlı badem yağını sıcak suyla içiniz.

Reçete: Koruk tanelerini bedene sürünüz ve kabuğu soyulmuş maş fasulyesi aşını ıspanak ve kabakla pişirip yiyiniz.

Reçete: Havucu yıkayıp rendeledikten sonra bir bez parçasına koyup bölgenin üzerine koyunuz veya havucun suyunu çıkartıp bedene sürünüz.

Reçete: Haşlanmış baklakekiğini bedene sürünüz ve bir süre bekledikten sonra bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Bir miktar yeşil fasulyeyi bir kapta pişiriniz. Sonra suyunu bir miktar şekerle kaynatıp küvete dökünüz ve bu suyla yıkanınız.

Reçete: Yaygın kangal suyunu günde üç kez bedene sürünüz.

Reçete: Erik suyunu sirkeyle karıştırınız veya eriği sirkede ıslatınız ve bedene sürünüz.

Reçete: Nar suyunu bakır kaba döküp kaynatınız ve bedene sürünüz.

Reçete: Yaygın kangal suyuna bu suyun üçte biri miktarınca mum ve yağı karıştırıp bedeninize sürünüz.

Reçete: Dövülmüş şahtereyi kınayla birlikte bedeninize sürünüz.

Reçete: Narın dövülmüş kabuğu ve çekirdeğini sedirle karıştırıp bedene sürünüz.

Reçete: Sirkeyi bedeninize sürünüz veya salatalığı çekirdeğiyle birlikte makinede çekiniz ve merhem şeklinde bedene sürünüz.

Reçete: Dövülmüş acı badem içini veya acı badem yağını sirkeyle karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Olgunlaşmamış muzu ezip sirkeyle karıştırınız ve bedene sürünüz.

Reçete: Turuncu kabuğu, çekirdeğiyle birlikte haşlayınız ve bedenin kaşınan bölgesine sürünüz.

Reçete: Dövülmüş nohudu bedenin kaşınan bölgesine sürünüz.

Reçete: Taze köpek üzümünü ezip merhem şeklinde bedene sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere uyuz otu[13], yalancı akasya ve kurt üzümünü dövüp hindiba suyu ve sinirli otu suyuyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Mercimeği kaynatınız ve suyunu gül suyuyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Sandal ağacı ve kızıl toprağını ufalayınız ve taze hindiba suyu ve demirhindiyle karıştırıp bir miktar sirke ekleyiniz ve bedene sürünüz.

Reçete: Kızıl toprak, kâfur ve safranı dövünüz ve kereviz suyu ve sirkeyle karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Uyuz otu çiçeği ve yalancı akasyayı dövünüz ve hindiba suyu ve sirkeyle karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Üç miskal sebestan, beş miskal demirhindi, on miskal kültür eriği, on miskal hünnap, iki miskal hindiba tohumu, iki miskal köpek üzümü ve bir miskal nilüfer çiçeğini kaynatınız ve bir miktar aguldikeni[14] özsuyuyla sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Sirkengebin, nilüfer çiçeği distilatı ve karnıyarık otu suyunu karıştırıp içiniz ve koruk tanelerini merhem suretinde bedeninize sürünüz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere tıbbi sarı sabır, uyuz otu ve amonyum klorür ve bunların tamamı ölçüsünce harad biberiye[15] ve iki gram safranı karıştırıp yumuşakça ufalayınız ve gülyağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Bedendeki Alerjik Kaşıntı

Bedendeki kaşıntı alerjikse her birisinden eşit miktarda olmak üzere sedef otu, ruşur ve sarı kükürdü yumuşakça ufalayınız ve sirkeyle karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit oranda olmak üzere cevizin yeşil kabuğu, çadır kuşağı, mazı ve abanus ağacı sakızını yumuşakça ufalayınız ve sirkeyle karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Pelin otu, semiz otu, lahana tohumu, tere tohumu, menekşe çiçeği, deve otu, şahtere, Çin saparnası, melisa otu ve çadır kuşağını taze

13-Bilimsel adı: Scabiosa.
14-Bilimsel adı: Alhagi pseudoalhagi.
15-Bilimsel adı: Seidlitzia rosmarinus. Diğer bir ismi liken biberiye olarak bilinir.

Mersin Otu yaprağı suyu ve taze hindiba yaprağı suyuyla kaynatıp suyunu süzdükten sonra sirkeyle karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Ebucehil karpuzu yağını yumuşakça ufalayıp yoğurtla karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Taze bakla veya kuru baklayı baklanın kabuğu eşliğinde haşlayıp yumuşadıktan sonra eziniz ve bu karışım miktarınca sedirle karıştırıp hamur haline getirip banyoda bedenin tamamına sürünüz ve yaklaşık yarım saat bekleyip yıkanınız.

Kutanöz Leishmaniasis (Şark Çıbanı ve Kala-Azar)

Reçete: Daha çok yüz derisinde ortaya çıkan bu deri hastalığının tedavisi için altın yağmur sinamekisini, çekirdeği öz suyundan ayrılana kadar suda ıslatınız. Suyla karışan öz suyu ocakta kalınlaşıncaya kadar kaynatıp elde ettiğiniz sıvıyı bölgenin üzerine koyunuz ve üzerini temiz bir bezle örtünüz. Birkaç gün sonra kaynatılmış ılık suyla bölgeyi yıkayınız. Bu uygulamaya yaralanan bölge iyileşinceye kadar devam ediniz.

Reçete: Şeftali çekirdeğini yakınız ve çekirdek üzerindeki kabuğu çıkartıp yumuşakça ufalayınız. Sonra aynı ölçüde yumuşatılmış çakmak taşıyla karıştırınız ve günde üç kez bölgeye sürünüz.

Reçete: %5 Metiltiyoninyum klorürü günde dört kez bölge üzerine sürünüz ve tam iyileşme gerçekleşene kadar uygulamaya devam ediniz.

Reçete: %1 Gümüş nitratı bölge üzerine sürünüz.

Reçete: %1 Bakır sülfatı günde üç kez bölge üzerine sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere beyaz şap, siyah şap ve bakır sülfatı yakıp yumuşakça dövünüz ve sıvı yağ veya yavrusuna süt veren ineğin tereyağıyla karıştırıp günde üç kez yaralı bölgeye sürünüz.

Reçete: Kızıl toprağı (Ermeni toprağı) sirkeyle karıştırıp günde üç kez yaralı bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere nohut, hardal, tuz, guggul ve beyaz şap; yirmi gram bakır talaşı ve yirmi gram çadır kuşağı. Bunların tamamını yumuşakça dövünüz ve buğday yağı, sirke ve bir miktar balla karıştırıp yaralı bölgeyi yıkadıktan sonra önceden hazırladığınız kızıl toprak ve sirke karışımını bir önceki karışıma ekleyerek merhem yapınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere bal mumu, zamk, ruşur, akgünlük, mordar taşı ve Mersin Tohumu'nu yumuşakça ufalayıp bir miktar zeytinyağıyla lapa haline gelinceye kadar pişiriniz ve günde bir kez yara üzerine koyunuz. Bir sonraki günlerde aynı uygulamayı tekrarlayınız.

Reçete: Beş gram bakır sülfat, on gram buğday unu ve on gram ruşuru yumuşakça ufalayıp bir adet pişmemiş yumurta sarısı ve bir fincan taze kişniş suyuyla karıştırıp yaralı bölgeye sürünüz.

Reçete: Beş gram mum, on beş gram zamk ve on beş gram çadır kuşağını yumuşakça ufalayıp iki yüz gram zeytinyağıyla karıştırarak merhem şeklini alıncaya kadar pişiriniz. Sonra bir fincan suyla karıştırdığınız tıbbi sarı sabırla yaralı bölgeyi yıkayıp bir önceki merhemi bölgeye sürünüz.

Reçete: Yumuşatılmış kitreyi taze şebboy yaprağı suyu ve çiçeğiyle on beş dakika kaynatıp on dakika demledikten sonra süzünüz ve elde ettiğiniz sıvıyı günde üç kez yaralı bölgeye sürünüz.

Reçete: Rafine edilmiş kalsiyum oksidi zeytinyağıyla karıştırıp merhem şeklinde bölgeye sürünüz.

Reçete: Karını yarık otunu sirkede ıslattıktan sonra dövünüz ve merhem şeklinde bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir miktar harad biberiye kökünü dövünüz ve balla karıştırıp yaralı bölgeye sürünüz.

Ayak Nasırı

Etçil bitki[16]**:** Bu bitki bazı bataklıklarda büyüyen ve böcek yiyen bir bitkidir. Bu bitkinin yaprakları üzerinde yapışkanımsı bir sıvı salgılanır ve böcekler bu sıvı üzerine yapışır. Yaprakta biriken böcekler bu bitki tarafından hazmedilir. Bu bitkinin yapraklarını dövüp suda ıslattıktan sonra elde ettiğiniz sıvıyı katılaşana kadar iki kez kaynatınız ve bu kalın sıvıdan ayak nasırlarının tedavisi için istifade ediniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Ayak nasırının tedavisi için önce rahat bir ayakkabı giyiniz, kanınızı temizleyiniz ve koruk suyu aşı, demirhindi aşı ve hünnap suyundan gaflet etmeyiniz. İkincisi nasır büyümüşse üzerine nasır bandı bırakınız ve

16-Etçil bitkiler veya etobur bitkiler, besinlerinin bir kısmını veya çoğunu hayvanları ve protozoaları, genellikle böcekleri ve diğer eklem bacaklıları, yakalayıp yiyerek elde eden bitkilerdir.

büyümemesi için sürekli bıçak veya keskin bir şeyle kesiniz. Keza nasırlı bölgeye baskı gelmeyecek şekilde ayakkabı giyiniz ve günde üç kez nasır bandını değiştiriniz. Bu işlemi birkaç kez uyguladıktan sonra zahmetsizce nasırın kökü dışarı çıkacaktır.

Reçete: Kibrit çöpünü ozon suyu veya aside batırıp nasır üzerine sürünüz ve birkaç dakika bekleyip nasırın rengi değişene kadar bu işlemi kısa aralıklarla sürdürünüz ve nasırın etrafındaki bölgeleri yaralamamaya dikkat ediniz. Bu uygulamadan birkaç gün sonra nasırın iyileşmeye başladığını ve nasırların tamamen kaybolacağını göreceksiniz.

Reçete: Zambak yapraklarını dövüp nasır üzerine bırakınız ve birkaç saatte bir bu işlemi yineleyiniz.

Reçete: Olgunlaşmamış inciri veya incir yaprağını veya ceviz ağacının yeni çıkan yaprağını kopartıp yaprağın koparılması esnasında akan sütünü nasır üzerine sürünüz ve bu uygulamayı nasır iyileşinceye kadar günde birkaç kez tekrarlayınız.

Reçete: Taze kırlangıç otu sütünü günde üç kez nasır üzerine sürünüz.

Reçete: Bir diş sarımsağı ikiye bölünüz ve sarımsağın iç kısmını nasır üzerine bırakınız veya bir miktar sarımsağı dövünüz ve nasır üzerine bırakıp bir bezle bağlayınız. Keza ateşte kızdırılmış sarımsaktan da istifade edebilirsiniz.

Reçete: Bir adet pırasa yaprağını geceden sirkede ıslatınız ve 24 saat sonra çıkarıp uyuyacağınız zaman nasır üzerine bırakıp bir bezle bağlayınız. Sabah nasırın üzerini açıp keskin bir şeyle kesiniz. Bu uygulamadan sonra nasırı parmağınızla sıkıştırınız, acı hissetmezseniz nasırınız iyileşmiştir demektir. Acı hissederseniz nasır üzerine bir parça soğan veya taze sarmaşık yaprağı bırakıp bezle bağlayınız.

Siğil

Siğil derinin belirli tabakalarının fazla gelişmesinden ibaret olup belirli bölgede dayanıklı kahverengiye yakın ve sıvı olmayan sert fazlalıklar şeklinde ortaya çıkar. Bu hastalık bulaşıcıdır ve genellikle çocuklar buna müptela olurlar.

Tedavi:

Siğilin tamamen yok edilmesinin genel tedavisi doktorun teşhisiyle olup gümüş nitrat kalemi ve sıvı vesilesiyle sekiz gün arayla iki seansla uygulanır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Çörek otunu yumuşakça ufalayıp tuz ve sirkeyle karıştırınız ve günde birkaç kez siğil üzerine sürünüz.

Reçete: Olgunlaşmamış inciri veya incir yaprağını kopardığınız zaman koparılan yerden akan sütü günde birkaç kez siğil üzerine sürünüz ve yaralanma hali oluştuğu zaman tavuğun içyağıyla yağlayınız.

Reçete: Çadır kuşağı veya anzarut otunu veya her ikisini karıştırıp siğil üzerine bırakınız.

Reçete: Semiz otu dövmesini veya nar kabuğunu veya kara halileyi ve amlayı sirkeyle karıştırıp siğil üzerine sürünüz.

Reçete: On gram çadır kuşağı ve on gram guggulu yumuşakça dövüp sirkeyle karıştırınız ve sonra her birisinden iki buçuk gram olmak üzere hatmi çiçeği, keten tohumu, papatya, menekşe çiçeği ve yabani ada çayını yumuşakça ufalayıp bir önceki karışımla karıştırınız ve günde üç kez siğil üzerine sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere beyaz şap, tere tohumu ve mazıyı yumuşakça ufalayınız ve ineğin ödüyle karıştırıp günde üç kez siğil üzerine sürünüz.

Reçete: Taze kişniş yaprağını dövüp balla hamur haline getiriniz ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Üzüm dallarını kırınız ve sonra dalların asma ağacına birleştiği yerden akan sıvıyı günde birkaç kez siğil üzerine sürünüz.

Reçete: On gram çörek otu, beş gram sarımsak ve iki buçuk gram orpimenti yumuşakça ufalayıp yarım fincan sirkeyle karıştırınız ve bir adet yumurta beyazını da üzerine ekleyip siğil üzerine sürünüz.

Reçete: Sedef otunu soğanla haşlayıp tüy gibi ince ince yapınız ve tuz ve balla karıştırıp siğil üzerine merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Cevizin yaprağı ve yeşil kabuğunu kaynatınız ve siğil üzerine bırakınız.

Reçete: Kırlangıç otunu dövüp siğil üzerine merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Barut ve tuzu soğanla birlikte karıştırıp dövünüz ve siğil üzerine sürünüz.

Reçete: Önce ishal edici ilaç kullanınız. Sonra kalsiyum oksit, orpiment ve sirkeyi karıştırınız ve siğil üzerine sürünüz.

Reçete: Isırgan otu yaprağını dövüp balla karıştırınız ve siğil üzerine sürünüz.

Reçete: Bir adet soğanın içini boşaltınız ve içine tuz doldurup tuz sıvılaşana kadar bekletiniz. Sonra sabah ve akşam siğil üzerine sürünüz. Her uygulamadan sonra siğilin kabuğunu kesiniz.

Reçete: İki adet taze limon kabuğunu sekiz gün boyunca sirkede ıslatınız ve bu sirkeyle günde iki kez siğilin üzerini yıkayınız.

Reçete: Sarı yemlik suyunu içiniz ve yemliğin posasını da siğil üzerine bırakınız.

Reçete: Beş adet aynısafa bitkisinin yaprağını dövüp bir gün boyunca bir çay bardağı alkolde ıslatınız ve sonra süzüp pamuk veya bez parçasını bu suyla ıslatınız ve 48 saat boyunca siğil üzerine tampon uygulayınız.

Reçete: Her gün yaşını doldurmamış koyun yavrusunun akciğerini, içindeki kanlı su gelinceye kadar kebap yapıp gelen bu suyu siğil üzerine sürünüz.

Reçete: Bir adet pırasa yaprağını keskin sirkede 24 saat bekletiniz ve akşam sirkeden çıkartıp siğil üzerine koyunuz ve üzerini bağlayıp sabah sargıyı açınız. Sonra bir parça soğan veya taze sarmaşık yaprağını siğil üzerine bırakıp bezle sarınız.

Reçete: Günde üç kez genç ceviz ağacının taze yaprağını kopartıp yaprağın kuyruk kısmını siğil üzerine sürünüz.

Reçete: Kırlangıç otunun taze sütünü siğil üzerine sürünüz.

Reçete: Su değmemiş kalsiyum oksit, kırmızı orpiment, yeşil şap ve sodyum hidroksiti hamur haline getirip siğiller üzerine sürünüz.

Reçete: Amonyum klorür ve kereviz tohumunu dövünüz ve balla karıştırıp siğiller üzerine sürünüz.

Reçete: Çadır kuşağı ve guggulu dövüp 24 saat sirkede ıslatınız. Sonra keten tohumu, hatmi çiçeği, menekşe çiçeği, papatya çiçeği ve ada çayı tohumunu dövünüz ve bir önceki karışıma döküp yaprak soğanı, semizotu özsuyu ve akgünlük pudrasını da ekleyiniz ve siğiller üzerine sürünüz.

Reçete: Amonyum klorür, akasya sakızı ve ufaltılmış lacivert taşını yaprak soğanın suyuyla karıştırıp siğiller üzerine sürünüz.

Reçete: Akasya sakızı ve erik ağacı sakızını sirkeyle karıştırıp kara mürver[17] ve nujdar ekleyiniz ve siğiller üzerine sürünüz.

Reçete: Sarı kükürt, kırmızı orpiment, çörek otu ve katranı sirkeyle karıştırıp siğil üzerine sürünüz.

Reçete: İki birim kara şap ve bir birim potasyum nitratı asitle karıştırınız ve dikkatli bir şekilde siğil üzerine sürünüz.

Çok Terlemek

Deri ter bezleri salgısının artmasının çeşitli ve önemli sebepleri olabilir.

1- Genel olabilir ve çok çalışma veya hastalıkların etkisiyle bedenin tamamını kaplayabilir. Bunun alameti yoktur.

2- Yüz, baş derisi, koltuk altı ve ayaklar gibi bedenin çeşitli bölgeleriyle sınırlı olabilir. Bu durumda ise muhtemelen kaynağı sinirsel damardır ve deride nem, soğukluk ve yapışkanlık hissedilmesi suretinde dışa yansır.

Tedavi:

En iyi tedavi yöntemi sağlık ilkelerine riayet etmek, sık sık iç çamaşırı değiştirmek ve çokça banyo yapmaktır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Mersin otu kaynatmasıyla gül suyunu karıştırıp sürünüz.

Reçete: Isparta gülü, narçiçeği, yalancı akasya ve mazıyı yumuşakça ufalayınız ve gül suyuyla karıştırıp sürünüz.

Reçete: Ravent çiçeği ve Mersin otunu yumuşakça ufalayınız ve suyla karıştırıp bedene sürünüz.

Reçete: Ham nohut, Mersin otu, narçiçeği ve nar kabuğunu yumuşakça ufalayıp terleyen bölgeye sürünüz.

Reçete: Her gün beş gram kültür mantarını yumuşakça ufalayınız ve yarım veya bir çay bardağı balla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Beş gram cevizin yeşil kabuğu, on gram zufa otu, on beş gram tüylü kısa mahmudu yarım dövüp yedi parçaya bölünüz ve her gün ikindi vakti bir kısmını kaynatıp süzdükten sonra balla karıştırınız ve içiniz.

17-Loranthus europaeus. Diğer İsimleri: Kara mürver, şifalı mürver, terleme çayı, patlangıç, sambucus, elder sureau.

Reçete: Olgunlaşmamış hurmayı merhem gibi bedene sürünüz.

Reçete: Narçiçeği, Isparta gülü, yalancı akasya, kızıl toprak, ruşur, mordarseng, Mersin otu ve mazıyı yumuşakça ufalayıp gül suyuyla karıştırınız ve bedene sürünüz.

Ellerin Terlemesi

Ellerin terlemesinin giderilmesi için geceleri bir miktar bitkisel kükürdü ellerinize sürünüz ve uyuyunuz. Her gün ellerinizi ceviz yaprağı kaynatmasıyla yıkayınız.

Kötü Ter Kokusu

Bedeniniz kötü kokuyorsa sürekli banyo yapınız ve yağlı, bayat ve hazmı zor yemeklerden ve keza et ürünleri ve kızartmalardan uzak durunuz. Ayrıca güzel koku kullanınız ve zaman zaman patlıcan yiyiniz.

Reçete: Bedenin kötü ter kokusunun giderilmesi için her gün şu kaynatmaların biriyle yıkanınız: Papatya, besbaye, Mersin otu, narçiçeği, nar kabuğu, çam ağacı kabuğu, çam kozalağı veya ada çayı.

Reçete: Koruk tanelerini bölgeye sürünüz.

Reçete: Her sabah aç karnına bir miktar tere yiyiniz veya kahvaltının yanında tere tüketiniz.

Reçete: Elma yapraklarını kaynatınız ve bir miktar çinko oksitle karıştırıp sürünüz.

Reçete: Ufaltılmış sandalı koruk suyuyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere sedir, hatmi çiçeği, kurutulmuş limon kabuğu, kitre ve yaprak soğanı karıştırıp duş alacağınız zaman bu karışımın bir miktarını gül suyuyla hamur haline getirip bedeninize sürünüz ve bir süre sonra yıkanınız.

Reçete: Tere suyunu veya su teresi suyunu; bu suyun yarısı kadar tatlı badem yağı veya zeytinyağıyla karıştırınız. Suyu kaybolup yağı kalana kadar kaynatıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Geceleri olgunlaşmamış hurmayı dövüp bedene sürünüz.

Reçete: Duş aldıktan sonra ruşur ve mazıyı yumuşakça ufalayıp gülyağıyla karıştırınız ve bedeninize sürüp banyodan çıkınız.

Reçete: Murdarseng ve kızıl toprağı yumuşakça ufalayıp gül suyu ve Mersin otu suyuyla karıştırınız ve yıkandıktan sonra bedeninize sürünüz.

Reçete: Her gün duş alınız. Yağlı, kızartılmış ve hazmı ağır yiyeceklerden kaçınınız. Keza her gün beş gram kısamahmudu kaynatıp sabah ve ikindi vakitlerinde içiniz. Bu uygulamaya bir süre devam ediniz.

Ayak Terlemesi ve İltihaplanması

Patlıcan, salatalık, İran kavunu, Hint cevizi, venüssaçı, zencefil, tarçın, anason, malva tohumu veya malva çiçeği ve engerek otu demlemesi ayağın terlemesi ve iltihaplanmasının önünü alır.

Reçete: Meşe palamudu ve tatlı nar kabuğunu yumuşakça ufalayıp tereyağıyla hamur haline getiriniz ve ayağınıza ve ayak parmakları arasına sürünüz. Her gece uyumadan önce bu uygulama tekrarlanmalıdır.

Reçete: Mazıyı yumuşakça ufalayınız ve seksen derece alkolle hamur yapıp gece ayağınıza sarınız. Sabah ayağınızı yıkadıktan sonra yarım saat potasyum permanganat karışımında bekletiniz.

Reçete: Her gün bir çay kaşığı beyaz şapı bir leğen ılık suyla karıştırıp ayaklarınızı yıkayınız.

Reçete: Ufaltılmış mazıyı kınayla karıştırıp hamur yapınız ve gece ayaklarınıza sarınız. Sabah ayaklarınızı yıkayınız.

Reçete: Bir gram sitrik asidi yüz gram suyla karıştırıp ayaklarınızı yıkayınız ve ayağınızın kendiliğinden kurumasını bekleyiniz. Bu uygulamayı her gece bir kez yapınız.

Reçete: Her gün ayakkabı giymeden önce ayaklarınıza kolonya dökerek masaj yapıp üzerine talk pudrası (bebe pudrası) sürünüz.

Reçete: Günde bir kez kalsiyum oksit üzerine su dökünüz ve çıplak ayağınızı buharına tutunuz.

Reçete: Günde üç kez ayaklarınızı soğuk suyla yıkayınız.

Reçete: Her gün ayaklarınıza yeni kesilmiş hayvanın kanıyla masaj yapınız.

Reçete: Her gün ayaklarınızı tuz ve ıhlamur karışımıyla yıkayıp üzerine talk pudrası sürünüz.

Koltuk Altı Kokusu

Koltuk altı kokusunun giderilmesi için günlerce kahvaltıdan önce veya kahvaltı eşliğinde tere tüketiniz.

Reçete: Her gün fesleğen tohumu ve tere tohumunu şekerle karıştırıp yiyiniz.

Dudak Büyümesi ve Çatlaması

Dudak büyümesi ve çatlaması, ciğer ve böbreklerin harareti veya B2 vitamin eksikliğinden dolayı ortaya çıkar.

Tedavi:

Bu hastalığın tedavisi için yeteri kadar B2 vitamini içeren bitki ve besinlerden istifade edilmelidir.

B2 vitamini içeren yiyecek ve içecekler şunlardır: Salatalık, turunçgiller, domates, kiraz eriği, zerdali, ciğer, yumurta, arpa mayası, süt, muz, havuç ve bu vitamini bulunduran diğer sebzeler. Ayrıca yukarıdakilere ek olarak pirinç çeltiği, arpa kepeği ve buğday kepeği de B2 vitamini bulundurur.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Geceleri bir miktar ayva çekirdeğini bir miktar kaynamış suyla ıslatınız ve sabah elde ettiğiniz sıvıyı dudaklarınıza sürünüz ve her gün menengiç[18] yiyiniz.

Reçete: Her gün arpa aşı, mercimek aşı, koruk suyu aşı, demirhindi aşı, turunç suyu aşı; kişniş, arpa ve pancar yaprağıyla yapılan aş; koruk suyu, hünnap suyu, pancar, pancar yaprağı, marul, berberis ve hindiba tüketiniz. Çabuk tedavi olmak için günde üç kez vazelin borike, penisilin yağı, gliserin veya eritilmiş keçi yağı sürünüz.

Reçete: Her sabah bir miktar hindiba tohumunu kaynatınız ve suyunu tatlandırıp içiniz.

Reçete: Eşit ölçüde olmak üzere bir miktar hayvansal yağ ile bal mumunu bir kaba koyup eşit bir karışım oluşuncaya kadar ocakta ısıtınız ve üzerine bir miktar ruşur saçınız. Bu karışımı günde üç kez dudaklarınıza sürünüz.

18-Bilimsel adı: Pistacia terebinthus.

Cildin Letafeti ve Yumuşaklığı

A vitamini yumuşak ve taze bir cilt oluşumunu sağlar ve cildin kurumasını engeller. A vitamini içeren meyve ve sebzelerin tüketilmesi tavsiye edilir. C vitamini de cildin letafeti ve bulaşıcı hastalıkların engellenmesinde etkilidir. B vitamini türleri cilde özel vitaminlerdir. B vitamini grubunun cildin korunması, sağlıklı ve genç kalmasında önemli bir rolü vardır.

Zeytinyağı: Zeytinyağıyla kınakına yağı[19] karışımı cildinizin güneşten zarar görmesini engeller.

Limon suyu: Limon suyunu bal şerbetiyle karıştırıp içerseniz cildinizdeki sivilceler hatta ince küçük benler dahi yok olur.

Maydanoz: Yüz cildinizin parlak olması için bir hafta sabah ve akşamları bir tutam maydanozu iki yüz elli gram suda kaynatınız ve yarı ılık olacak şekilde yüzünüzü bu suyla yıkayınız.

Armut: Armut yemek yüz rengini açar ve güzelleştirir.

Çörek otu: Zeytinyağıyla birlikte çörek otunun yüze sürülmesi yüzünüzün kırmızılaşmasına ve kanın temizlenmesine sebep olur.

Baklakekik: Kuru incirle birlikte baklakekik yüz cildindeki gözeneklerin açılmasını ve sonuç olarak da yüz renginin açılmasını sağlar.

Limon: Taze limon suyunu pamuğa batırıp yüzünüze sürünüz. Bu uygulamayla özellikle yağlı ciltlerin yağı azalacak ve cildinizin yumuşadığını göreceksiniz.

Salatalık: Salatalık suyunun yağlı ciltlerin yıkanmasında kullanılması son derece etkilidir.

Üzüm: Üzüm suyu bedenin derisini yumuşatır.

Gül suyu: Gül suyu cildin yıkanması ve yumuşatılması için faydalıdır.

Kiraz: Kirazı ezip cildinizin üzerine koyarsanız içerdiği vitamin hasebiyle yıpranmış ciltleri yumuşatır. Yüz ve boyun güzelliği için tavsiye edilmesinin sebebi budur.

Yumurta: Yumurtanın beyazını kalınlaşıp kar gibi beyazlaşana kadar çırpıp yüzünüze sürünüz ve kuruduktan on dakika sonra yüzünüzü ılık suyla yıkayınız.

19-Bilimsel adı: Cinchona.

Marul: A, B ve C vitaminiyle doludur ve keza demir, kalsiyum oksit, kalsiyum, fosfor, magnezyum, iyot, manganez, çinko, sodyum ve bakır içerir. Mizacı serindir, susuzluğu giderir ve yüz rengini açar.

Şalgam: Egzama hastalığına müptela olan kimseler her gün bir miktar şalgam yerlerse bedenlerinin kükürt ihtiyaçları giderilecek ve sonuçta egzama hastalığı bertaraf olacaktır.

Kereviz ile Yüz Sarılığı ve Yüz Solukluğunun Tedavisi

Hepimizin bildiği gibi yüzün sarılığı ve renginin solukluğu çok yemekten kaynaklanır. Çok yağlı ve çok tatlı yemekler ve nişastalı maddeler karaciğeri zayıflatır. Yüzün renginin solukluğunun tedavisi için birkaç gün kereviz rejimi yapılmalıdır, yani kereviz salatası yenilmeli veya kereviz suyu içilmeli hatta kereviz lapası göğsün üzerine bırakılmalıdır.

Ciltleri kuru olan kimseler her gece eşit miktarda olmak üzere damıtılmış su ve kaynatılmamış taze süt karışımıyla yüzlerini yıkarlarsa yüz ciltlerinin kuruluğu geçecektir.

Yüz cildinde oluşan deliklerin giderilmesi için turunç suyuyla gül suyunu karıştırıp yüzünüzü yıkayınız. Sıcak balkabağını yüzünüze sürerseniz ve yarım saat sonra yıkarsanız yüzünüzün rengi açılacak ve güzelleşecektir.

Turp: Turp yemek yüz rengini açar.

Nevüsün (Ben) Giderilmesi

Çok kalın olmayan ancak benlerin tamamını kaplayacak genişlikte olan bir miktar hidrofili pamuğu bir çorba kaşığı normal tuz, üç damla iyot ve yarım fincan çok sıcak sudan oluşan karışımla ıslatınız. Bu karışımın her zaman sıcak olmasına dikkat ediniz. Dolayısıyla elde ettiğiniz karışımı bir kaba koyup kaynar su içinde muhafaza ediniz. Islatılmış pamuğu benlerin olduğu bölge üzerine koyup sıkıca bastırınız. Pamuk soğuduğu zaman tekrar aynı karışımla ıslatınız ve aynı bölge üzerine koyunuz. Bu uygulamanın tekrarlanmasıyla benleri kolaylıkla cildinizden çıkarabileceksiniz.

TİFO

Tifo, akut enfeksiyon bir hastalık olup özel basiller sebebiyle yazın veya kışın dolaylı yoldan kirli ve bozuk (su deposu, sebzeler, meyveler, deniz ürünleri ve dondurma) yiyeceklerden bulaşır. Bu hastalığın kendini gösterme süresi yedi gün ila yirmi gündür. Hastanın iyileşmesinden sonra sabit bir korunmuşluk hâsıl olur.

Tifo gizli ve yavaş başlar ve gitgide ilerler. Başlangıçta hafif ateşle birlikte kendini gösterir ve zamanla daha sonraki günlerde ateş artarak kas ağrıları, baş ağrısı, titreme, burun kanaması ve keza mikrobun üreyip bedene yayılması sürecinde "dilin ucuna kadar kuruma" eşliğinde bu ateş 39 dereceye kadar yükselir. En yüksek aşaması olan bu hastalığın ikinci süreci yaklaşık bir hafta veya daha fazla sürer. Hastanın ateşi artar ve en yüksek dereceye ulaşır. Karın derisi üzerinde çiçek renginde lekeler görülür. İshal ve gaz gibi bağırsak bozuklukları ve keza dalağın hacminin artması ve az çok solunum kanalının iltihaplanması da söz konusudur.

Onuncu günden itibarıyla başlayan üçüncü aşamasında yavaş yavaş iyileşme belirtileri kendini gösterir. Tifonun en önemli yan etkisi kanla karışık dışkı eşliğinde bağırsak kanamaları şeklinde ortaya çıkar. Keza karın ağrısı, kusma ve karnın büzüşerek içeri geçmesi eşliğinde bağırsak delinmesi de alametler arasında yer alır.

Bu hastalık mikrobunun adı "tifo basili" olup temiz olmayan giyecek ve yiyeceklerden ve keza sağlıksız beslenme, pis su, kirli eşyalar ve temiz olmayan meyve ve sebzeler kanalıyla mikrop bulaşır. Bu mikrop çoğunlukla hayvansal gübrede yaşar. Tüketicinin eline ulaşma sürecinde mikrobu taşıyan meyve ve sebzelerde başka mikroplar da bulunur. Bu meyve ve sebzelerin dezenfektesine dikkat edilmemesi bu hastalığa yakalanmaya sebep olur. Keza hasta kimselerle aynı ortamın paylaşılması da hastalanma tehlikesini akabinde getirir. Bir evde hasta olan bir çocukla aynı sofranın

ve aynı ortamın paylaşılması durumunda diğer çocuklar da aynı hastalığa müptela olurlar.

Hasta on ikinci, on üçüncü ve on dördüncü geceyi geride bırakmışsa iyileşme süreci başlayacaktır, zira tifo hastalığının bu iki veya üç geçesi çok tehlikelidir.

Mikroplar bedene girdikten sonra bağırsak ve sindirim sistemine yerleşir ve hastalığın ilk haftasında bağırsak duvarlarını kapatır ve dalak hafta sonuna kadar hissedilir şekilde şişer.

Hastanın dışkısı sarıya yakın renkte, sıvı ve çok kötü kokuludur. Hasta günde sekiz ila on beş kez tuvalet ihtiyacı hissedebilir.

Kısa süreli hasta olan bağırsaklar sonradan ilk haline döner ve kulaklar ise takriben sağırlaşır. Birinci haftada mide bozuklukları etkisiyle tifo hastasının zatürreye yakalanması mümkündür. Aynı şekilde mide iltihaplanmasının önünün alınmaması durumunda da bağırsak delinmesiyle sonuçlanması mümkündür. Hasta zaman zaman veya sürekli siyah kanlı dışkılama yapabilir ve dışkılama sonrası bedenin sıcaklığı düşerek doğal ölçüsüne ulaşır, ancak birkaç saat sonra ateş yeniden yükselir.

Uyarı: İlk günden beşinci güne kadar hastalık tamamen kuşkulu gözükür. Tifo olup olmadığından emin olmak için hastanın yarım bardak idrarını, bir çay bardağına döküp dört damla amonyak damlatarak tamamen karışıp dibe çökene kadar sallayınız. Bardağın dibi kırmızı gibi görünüyorsa bu şahıs tifo hastasıdır, ancak sarı renkli veya koyu sarıysa hasta tifo değildir ve kızamık ve grip gibi başka hastalığı vardır. Unutulmaması gerekir ki bu işlemin, beşinci gün yapılması gerekir.

Tavsiye: Hastanın odasının sessiz ve dingin olması gerekir. Keza hastanın çarşafı, yorganı ve örtüsünün tamamen temiz ve beyaz pamuklu kumuştan olması hastanın iyileşmesine yardımcı olacaktır. Hastaya sürekli daha iyiye doğru gittiği söylenmeli ve ruhi açıdan güçlendirilmelidir. Hastanın yemek yemesi ve içmesi düşüncesinde olmayınız. Söğüt distilatı veya tatlı yoğurt ayranı gibi sıvı şeyler vermeye çalışınız, zira ayran hasta olan mideyi dezenfekte eder. Keza hastaya her yarım saatte bir yarım çay bardağı şu dört bitkinin distilatını içiriniz: Söğüt distilatı, hindiba distilatı, şahtere distilatı ve ahududu distilatı.

Akdeniz tatlı laymı suyu: Akdeniz tatlı laymı suyunu çıkarın ve günde altı kez hastaya içirin. Tifo hastasının ateşi için zaman zaman kısa süreliğine ayağına sarımsak lapası bağlayıp her saatte bir değiştirin. Hastanın ayağını çarşaf veya battaniye ile muhafaza edin.

Hünnap: Hünnap tifo hastasına iyileşme sağlayan bir ilaçtır. Her sabah yirmi adet hünnabı kaynatınız ve süzdükten sonra su, şeker ve gül suyuyla karıştırıp hastaya içiriniz.

Adi gardenya ağacı yaprağı[1]**:** Ateş düşürülmesi tedavisinde mucizevi bir etkisinin olduğu tecrübe edilmiştir. (Kaynatma şeklinde istifade edilmelidir)

Enginar: Yirmi gram enginar yaprağı kaynatmasını şekerle tatlandırıp her gün hastaya üç çay bardağı içiriniz, zira hastanın ateşini düşürür.

Yemek: Yoğurt eşliğinde buzağı eti çorbası, yoğurt ve şeker, çorba, elma suyu ve benzeri yiyecekler.

Elma: Elma yemek bedenin ateşini düşürür.

Limon suyu: Limon suyu önemli miktarda veba, tifo ve kanlı ishal virüsünü öldürür. İçme suyunuzdan kuşkulanıyorsanız bir litre suyu kaynatıp soğuttuktan sonra limon suyuyla dezenfekte edip içebilirsiniz.

Soğan: Tifo ateşinin ilk belirtisinde hastanın ayağını bilek kemiğine kadar üç kilo rendelenmiş soğana yatırıp üstünü örtünüz. Bu uygulama hastayı terletip ateşini kesecektir.

Maydanoz: Kanı dezenfekte eder ve bağırsak kanallarını dezenfekte ederek ateşi düşürür.

Kekik: İki miskal kekiği bir litre suda demleyip içiniz. Kekik buharı havanın mikrobunu öldürür.

Dağ muşmulası: Dağ muşmulası bronşit ve tifo hastalıkları için en kâmil ilaçtır. Tüketim miktarı on ila yüz gram sıcak su veya sütledir.

Nane: Tifo hastasının bakıcılığını yapan kimse bu hastalığın yaygınlaşması halinde yemeklerini nane eşliğinde yiyebilirler.

Karadut: Kırk ila seksen gram karadut ağacı yaprağının demlenip hastaya verilmesi ateşin dürülmesi için uygundur.

Bal kabağı: Vitaminle doludur. Kabak çekirdeğinin suyu da susuzluk, uykusuzluk ve ateşin giderilmesi için tüketilir.

Karnıyarık otu: Karnıyarık otu suyu tifo hastasının susuzluğunun giderilmesinde çok faydalıdır.

Kişniş: Taze kişnişi dövünüz ve suyuyla hastanın ağzını yıkayınız. Keza hastanın ayakaltını ve elinin içini bu bitkiyle sarınız.

1-Gardenia jasminoides.

Karpuz: Karpuz kabuğunu rendeleyiniz ve hastanın başına, eline ve ayaklarına koyup bağlayınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Bitkiler:

Reçete: On beş gram menekşe çiçeği, elli gram dağ muşmulası ve yirmi gram badem yağı. İlk önce menekşe çiçeğini dört çay bardağı suda kaynatıp demleyiniz ve sonra dağ muşmulasını bu kaynamaya ilave edip badem yağıyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Hastalık şiddetlendiği zaman, yani dokuzuncu geceden on dördüncü geceye kadar her gece hastaya yemek yerine beş miskal kudret helvası (terencebin) yediriniz.

Reçete: Kırk gram marul tohumunu iyice dövüp taze menekşe çiçeğiyle karıştırıp güzelce kaynatınız ve soğuduktan sonra bir bez parçasından geçirip serin yerde muhafaza ediniz. Elde ettiğiniz bu karışımdan 24 saatte bir hastaya veriniz.

Reçete: Elli gram altın yağmur sinamekisi meyvesinin içi[2], on gram menekşe çiçeği, on gram nilüfer çiçeği ve her birisinden üç gram olmak üzere terencubin, hünnap ve dağ muşmulasını kaynatıp süzdükten sonra hastanın mizacını yumuşatmak için veriniz.

Reçete: Elli gram arpa, bir buçuk litre su, elli gram laktoz ve on gram hünnabı kaynatıp her defasında bir bardak olmak üzere günde sekiz kez hastanın ateşinin düşürülmesi için veriniz.

Reçete: Her birisinden otuz gram olmak üzere arpa, semizotu, hindiba tohumu ve marul tohumunu hünnapla birlikte kaynatıp süzünüz ve günde üç kez hastaya veriniz.

Tifo Ateşinin Düşürülmesi

Demirhindi: Yirmi sekiz gram demirhindi meyvesinin yarım litre suda kaynatılıp içilmesi ateşin düşürülmesi için faydalıdır.

Mür[3]: Yirmi sekiz gram mürü yarım litre suda kaynatınız ve suyunu tüketiniz.

Kayın ağacı (Farçası Zân (زان):[4] Kayın ağacı yaprağı kaynatması ateşin düşürülmesi için kullanılır.

2-Bilimsel adı: Cassia fistula.

3-Bilimsel adı: Commiphora. Mürmürsafi olarak da bilinir.

4-Bilimsel adı: Fau, Fayard.

Engerekotu: Engerekotu demlemesi ateşin düşürülmesi için kullanılır.

Çobanpüskülü[5] yaprağı: Çobanpüskülü ağacı yaprağının kaynatılıp içilmesi ateşin düşürülmesinde faydalıdır.

Küçük yapraklı şimşir[6]: Küçük yapraklı şimşirin yaprak ve kabuğunun kaynatılıp içilmesi ateş düşürülmesinin ilacıdır.

Hardal: Hardal kaynatması suyu ve soğutulmuş kaynatma suyu ayakların yıkanmasında kullanılırsa ateşin düşürülmesinde faydalı olur.

Arpa mayası: Arpa mayası tifo hastalığının tedavisi için tavsiye edilir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Tatlı, et, patlıcan, hurma, bal, incir, üzüm ve genel olarak kan yapıcı ve ısı verici her şeyden ve keza düşünsel işlerden, cinsel birleşimden ve güneşten perhiz ediniz.

Hünnap suyu, kantalup suyu, Akdeniz tatlı laymı suyu, şahtere suyu, menekşe çiçeği suyu, sirkengebinle birlikte karpuz suyu, hindiba suyu, dört soğuk mizaçlı distilat, tatlı yoğurt ayranı ve dağ muşmulası gibi yiyecekler tifo hastalığının tedavisinde yardımcı olur.

Reçete: Ayrıca tedavi için karnıyarık otunu bir beze döküp bağlayınız ve soğuk suya bırakınız. Hastanın dudaklarının kuruması anında bunu hastanın dudak ve dişlerine sürünüz. Hastaya Akdeniz tatlı laymı suyu da veriniz.

Reçete: İki yüz ellilik kapsülü boşaltıp içine kafur doldurunuz ve günde iki kez ağzınıza alıp hindiba suyuyla içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere menekşe çiçeği, venüssaçı, zufa otu, dağ muşmulası, yarım dövülmüş hünnap ve beş gram yellim ağacını karıştırıp kaynatınız ve suyunu içiniz. Sonra otuz gram tatlı badem yağını mizacın yumuşatılması için tüketiniz.

Reçete: Elli gram altın yağmur sinamekisi, otuz gram dağ muşmulası, otuz gram terencubin (kudret helvası) ve on beş gram yarım dövülmüş hünnabı kaynatıp süzdükten sonra elde ettiğiniz suyu yirmi gram tatlı badem yağıyla karıştırıp gün boyunca tüketiniz.

Reçete: Elli gram arpa, elli gram laktoz ve on gram yarım dövülmüş hünnabı kaynatıp her defasında bir bardak olmak üzere hastanın susuzluğunun giderilmesi doğrultusunda günde sekiz kez içiriniz.

5-Bilimsel adı: Ilex.

6-Bilimsel adı: Buxus microphylla.

Reçete: Hastalığın şiddetlendiği dokuzuncu geceden on dördüncü geceye kadar gece bir miskal terencubini yemek yerine hastaya veriniz. Sabahları süt içirdikten iki saat sonra on miskal dağ muşmulasını suyla karıştırıp hastaya yediriniz.

Reçete: Onuncu, on birinci ve on ikinci günlerde her gün on miskal dağ muşmulasını karpuz suyuyla karıştırıp hastaya veriniz.

Reçete: Her birisinden elli gram olmak üzere kişniş tohumu, salatalık ve acur salatalığı tohumu, demir dikeni[7], marul tohumu ve sadır otunu kaynatıp süzünüz. Sonra on gram altın yağmur sinamekisi çekirdeği içinin suyunu çıkartıp bir önceki karışıma ekleyerek dördüncü ve sekizinci gün hastaya veriniz.

Reçete: Kurutulmuş zerdali yiyiniz ve hemen ardından sıcak suyla balı karıştırıp yedikten sonra ateşlenmeye sebep olan hıltları dışarı çıkarmak için kusunuz.

Reçete: Karnıyarık otunu suya döküp iyice karıştırınız ve nispeten kalın ve yapışkanımsı suyu çıkıncaya kadar bekletiniz. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı söğüt distilatı ve bir miktar kuduz otuyla karıştırıp her on beş dakikada bir, yarım fincan hastaya veriniz.

Reçete: Okaliptüs yaprağını kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: Günde beş adet salatalığı ortadan ikiye bölünüz ve ortasını kazıyıp yiyiniz.

Reçete: Yeşil salatalık ve acuru dövüp hastanın başına sarınız ve dövülmüş marulu da ayaklarına sarıp hastanın bu halde istirahat etmesini sağlayınız.

Reçete: Bir kilo beyaz arpayı üç kilo suda kaynatınız ve sürekli suyun üzerindeki köpükleri alınız ve suyunu çekinceye kadar kaynatınız. Sonra aldığınız köpükleri buzla soğutup gün içinde hastaya yediriniz ve arpaları da hastanın başına sarıp üç saat bekletiniz.

Reçete: Bir miktar ısırgan otunu, rendelenip dövülmüş sarımsak ve soğanla karıştırınız ve saat başı hastanın ayaklarına bırakınız. Kokusundan rahatsız olmaması için ayaklarını çarşaf veya battaniye ile örtünüz.

Reçete: Her gün 180 gram Akdeniz tatlı laymı suyunu tek başına veya soğan ve sarımsak suyuyla veya havuç suyuyla veya şalgam suyuyla hastaya veriniz.

7-Bilimsel adı: Tribulus terrestris.

ATEROSKLEROZ[1] VE KANIN TEMİZLENMESİ

Damar sertleşmesi adından da anlaşıldığı gibi damarlardaki enfeksiyon hastalıklarından biri olup gitgide damar bozukluklarıyla sonuçlanan bir hastalıktır.

Damar duvarlarının doğal yapısının düz kassal ve kendine has bir yumuşaklığı olması sebebiyle bazı durumlarda yumuşaklığının azalması ve normalden daha sert olması mümkündür. Bir damar üç bölümden oluşur: İç tabaka, orta tabaka ve dış tabaka.

Damarın duvarları sertleşip kalınlaşarak yumuşaklık ve esnekliğini kaybettiği zaman damar sertleşmesi olarak isimlendirilir. Damar sertleşmesinin çeşitli sebepleri olup genellikle kırk beş yaş ve üstündeki kimselerde görülür. Çoğunlukla kilo problemi, tansiyon, endokrin (iç salgı bezleri) hastalıklar, kolesterol, kötü beslenme ve benzeri durumlarda ortaya çıkar.

Damar sertleşmesi olduğu zaman kan dolaşımı önündeki engelin etkisiyle kalp ve böbreklerin faaliyeti artar ve kan dolaşımı normal çalışamaz. Sonuç olarak tansiyon yükselerek böbrek, kalp, beyin ve benzeri rahatsızlıklar kendini gösterir.

Genç fertlerde bu hastalık konu edildiği zaman bedenin aşağı kısmı, yani bacak rahatsızlıkları kastedilir. Bu durumda olan hasta yürüme esnasında ayaklarında durmaya sürükleyen şiddetli bir rahatsızlık hisseder.

Günümüzde damar açıcı ilaçlardan yararlanılmasıyla birlikte hastanın kan dolaşımı arttırılabilir ve söz konusu rahatsızlıklar giderilebilir.

1-Ateroskleroz, atardamarları (arterleri) etkileyen bir hastalıktır. Yaygın olarak "damar sertleşmesi" olarak adlandırılan arteriosklerozun bir türüdür.

Sarımsak: Sarımsak kalp ve kaslar üzerindeki güçlendirici etkisi sebebiyle tansiyonu düşürür. Keza damar kanalında damar sertleşmesine sebep olan çok küçük zerreler sarımsak sayesinde giderilir.

Enginar: Enginar yaprağı kaynatması (bir litre suda dört adat enginar yaprağı) romatizma ve damar sertleşmesinden kaynaklanan etkilerin tamamı için önerilir.

Soğan: Soğan silikon dioksitle doludur ve bedende bol miktarda var olan bu madde kemiklerin oluşumu, kemiklerin korunması ve damar için çok gereklidir. Damar sertleşmesine müptela olan fertler için son derece faydalıdır.

Kiraz: İdrar söktürücü olması hasebiyle romatizma ve damar sertleşmesi rahatsızlığı olan kimseler için faydalı ve etkilidir.

Çilek: Zarif ve latif bir meyve olarak bilinen bu meyve son derece güçlendirici, serin, idrar söktürücü ve kan temizleyicidir.

Erik: Besleyici bir meyve olup romatizma, gut ve damar sertleşmesine müptela olan fertler için önerilir.

Ihlamur: Yirmi ila otuz gram kuru ıhlamur çiçeğini bir litre kaynar suda yirmi dakika demleyip süzdükten sonra balla tatlandırınız ve gece ve gündüz beş fincana kadar içiniz.

Pırasa: Damar sertleşmesi için faydalıdır ve sürekli tüketilmesi halinde gözle görülür bir iyileşme katedilecektir.

Şahtere: Damar ve kılcal damarları yumuşatır ve damar sertleşmesi hastalığını tedavi eder.

Bahçe nanesi: Yirmi ila yirmi beş gram bahçe nanesini bir litre suda kaynatıp her yemek sonrası bir fincan içiniz.

Pirinç kepeği: Pirinç kepeği damar sertleşmesini tedavi eder. Japon bilim adamları pirinç kepeği yağından damar sertleşmesini iyileştiren bir madde elde etmişlerdir. Keza pirinç kepeği tansiyonu düşürmesi hasebiyle damar sertleşmesi hastalığı için çok etkilidir.

Kereviz: C vitamini bulundurması hasebiyle eklem ağrıları ve damar sertleşmesini tedavi eder.

Taze limon kabuğu: Beden uzuvlarının tamamı için güçlendirici bir meyvedir. Limon bulundurduğu özel acı maddeyle mideyi güçlendirip dezenfekte eder ve kanı temizler.

Isırgan otu: Isırgan otu yaprağı kaynatması kanın temizlenmesi, idrarın fazlalaşması ve kadınların aylık adetlerinin düzenlenmesi için son derece faydalıdır.

Marul: Tansiyona müptela olan kimseler için son derece faydalıdır.

Armut: Tansiyon hastalığına müptela olan kimseler düzenli olarak bu meyveyi yerlerse bedenleri bu meyvedeki yiyecek maddesini cezbeder ve kanı temizleyerek iyi bir sonuç alırlar.

Limon suyu: Limon suyu kanı fevkalade temizler ve bedeni hastalıklardan korur. Salata ve marul eşliğinde limon suyu kullanmayı unutmayınız.

Kazayağı: Sebzeli pilavda kullanılan bir bitkidir. İştah açıcı, idrar sökücü ve kan temizleyicidir.

Üzüm: Kanı temizler ve mizacı yumuşatır. Keza üzüm en iyi meyvelerden sayılır.

Domates: Domates en iyi kan temizleyicidir.

Mavi kantaron[2]: Kanı temizleyici ve güçlendiricidir.

Süpürge otu[3]: Süpürge otu demlemesi kanı temizler ve iştah açıcıdır.

Vişne: Yumuşak bir meyve olup kan ve mideyi temizler.

Havuç: Ham havuç suyu son derece güçlü bir kan temizleyicidir.

Kuşkonmaz: Kanı temizler.

Kuzukulağı: Yirmi beş gram kuzukulağının bir bardak suda demlenip içilmesi kanı temizler.

Isparta gülü: Isparta gülünün taç yaprağı kaynatması kanı temizler.

Zân (زان): Zân yaprakları ateş düşürücüdür ve tıpta güçlü bir ilaç olarak kullanılır. Kanın temizlenmesi için de tüketilir.

Huş ağacı[4]: Huş ağacı yaprakları, kanı temizler ve egzama hastalığını tedavi eder. Bu ağacın yapraklarından kaynatma olarak yararlanılır.

Labada[5]: Kaynatma suretinde ağız yaraları ve damar sertliği için faydalıdır.

2-Bilimsel adı: Centaurea cyanus.
3-Bilimsel adı: Cytisus scoparius.
4-Bilimsel adı: Betula.
5-Bilimsel adı: Rumex vesicarius.

Çayır papatyası: Havale önleyici, idrar söktürücü ve çözümleyici olup damar tıkanıklığı için faydalıdır.

Karaağaç: Karaağaç kabuğunun iç kısmının kaynatılıp içilmesi kanı temizler.

Haşhaş: Sıraca hastalığının antibiyotiğidir ve nefes darlığı ve akciğer için faydalıdır. Kanı temizlemesi için kaynatma olarak istifade edilir.

Yeşil fasulye: Klorofil ve B vitamini içerir. Kanın temizlenmesi ve kan akışının düzenlenmesi için faydalıdır.

Bakla: Bol miktarda klorofil ve B vitamini bulundurur. Kanın temizlenmesi ve kanın akıcılığı için faydalıdır.

Su teresi: Kaynatılıp içilmesi kanın temizlenmesi için faydalıdır.

Yeşil nohut: Klorofil, fosfor ve potasyum sülfür içerir. Varis hastalığı ve kanın temizlenmesi için faydalıdır.

Madımak: Kanın hararetini azaltır ve damar tıkanıklığı için önerilir.

Kurt üzümü: Yaprak ve meyveleri çok faydalıdır ve damar şişmesi için etkili bir ilaçtır.

Zeytin: Zeytin yaprağı güçlendirici ve dezenfekte edicidir. Kan hastalıkları ve damar şişkinliği için önerilir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Tavsiye: Ayak damarında kanın durmasına sebep olan çok çalışmak, uzlete çekilmek, soğuk ve benzeri durumlardan sakınınız. Sigara içmekten kesinlikle uzak durunuz. Zira nikotin damar üzerinde sertleştirici özelliğe sahiptir, kandaki kolesterolü arttırır ve damar duvarının zarar görmesine sebep olur. Unutulmamalıdır ki bacaklarda kanın çalışmasının en iyi yolu yürümektir.

Tavsiye: Dar ayakkabı giymekten kesinlikle sakınınız. Açık havada yürüyünüz. Kışın ayaklarınızı sıcak tutup çok sıcak suyla yıkayınız ve yün çoraptan istifade ediniz. Yüksek tansiyonu olan kimselerin yeterli ölçüde dinlenmesi ve normal ölçüde uyuması zaruridir. Keza bu hastalığa müptela olan şahısların akşam yemeğini uyumadan iki ila üç saat önce yemeleri gerekir. Uyumadan önce yarım saat veya kırk dakika açık havada yürümeleri önerilir. Yatağa girmeden önce yatak odasının havası güzelce havalandırılmalıdır. Bu fertler, uyuyamamaları ve uykularının gelmemesi veya baş ağrısına duçar olmaları durumunda ayaklarını sıcak suyla yıkayabilirler.

Keza tatil günlerinde özellikle açık havada tamamen dinlenmelidirler. Bazı durumlarda ise doktorun teşhisi gereğince yatarak istirahat edebilirler. Hatırlatılması gerekir ki havanın az olduğu veya boğucu ve sıcak ortamlarda kalınması özellikle damar sertleşmesi olan fertler için zararlıdır. Dolayısıyla odalarının sürekli havalandırılması zaruridir. Damar sertliği hastalığı olan şahısların sıcak banyoda uzun süre kalmaları sakıncalıdır. Keza bu fertlerin yazın ince, doğal elyaf yapımı ve açık renkli elbise giymeleri ve güneş altında çok kalmamaları gerekir.

Damar sertliği ve yüksek tansiyonu olan fertlerin ağır beden gücü gerektiren faaliyet göstermeleri ve tüm gün çalışmaları yasaktır. Genel itibarıyla bu rahatsızlıkları bulunduran şahıslar için ek iş, gece işleri, düşünceye dayalı faaliyetler ve bedensel ağır işler uygun değildir. Bu fertler doktorun izni veya önerisiyle hafif sporlar yapmalı ve dengeli bedensel çalışmalarla meşgul olmalıdırlar.

Maalesef günümüzde bedensel faaliyetlerin önünü alan en önemli etkenlerden birisi televizyondur. Son yıllarda boş zamanlarının tamamını televizyon izlemekle geçiren kimselerde bu hastalık artmıştır. Uzun süre oturmak insan bedenindeki kasların doğal halini bozmaktadır. Böylelikle tansiyon ve damar sertliği olan hastalar başta olmak üzere insanların sağlığına zarar vermektedir.

Yemek ve beslenme: Damar sertliğine müptela olan hastaların yemede aşırıya kaçmaları son derece zararlıdır. Bu hastalığa duçar olan kimselerin aşağıda sıralanacak noktalara riayet etmeleri tavsiye edilir:

1- Genel olarak beslenme ve yemede dengenin dışına çıkılmamalı ve aşırıya gidilmemelidir.

2- Günlük beslenme belirli saatler aralığında az miktarda dört veya beş öğün olmalıdır.

3- Tuz ve et çok miktarda tüketilmemelidir. Kırmızı etin günlük yemekten çıkarılması çok daha iyidir.

4- Bir günde yüz otuz ila yüz elli gram etten fazlası tüketilmemelidir (genel olarak et türlerinin sadece haşlama suretinde yenilmesi gerekir).

5- Haftada en azından iki kez sadece bitkisel yiyecekler ve süt ürünleriyle beslenilmesi gerekir.

6- Bu bölümde zikredilen yiyeceklerden kaçınılmalı ve şunlardan da perhiz edilmelidir: Demli çay, ağır kahve ve biber, hardal ve benzeri baharatlar, acı konserveler ve keza tütsülenmiş yiyecekler.

7- Aşağıda sıralanacak yiyecekler de çok kolesterol içermesi hasebiyle tavsiye edilmez ve bu yiyeceklerden çok miktarda tüketilmemelidir: Kırmızı et ile hazırlanmış yiyecekler, yağlı yiyecekler, beyin, yürek, karaciğer, yumurta sarısı, kakao, çikolata ve... Yüksek tansiyon ve kalp damarı sertleşmesi hastalığına müptela olan şahıslar için sıralanan yiyecekleri yememelerini bir kez daha ıslarla vurguluyoruz.

8- Vitaminlerden ve özellikle çok miktarda C vitamini bulunduran sebzelerden istifade edilmelidir. Bu tür vitaminlerin çok faydalı etkileri vardır.

9- Mümkün olduğunca yağları yok eden, yani bedenden yağların atılmasına sebep olan arpa, soya, ceviz içi, zeytinyağı, pinto fasulyesi, deniz balığı eti ve balık yağı gibi yiyeceklerden istifade edilmelidir.

Damarlarda kanın pıhtılaşması: Damarlarda kanın pıhtılaşması veya damar tıkanması gibi hastalığa müptela olduysanız hacamat yaptırınız veya sülük attırınız. Keza her gün bir adet soğan yiyiniz ve limon suyu, portakal suyu ve turunç suyu içiniz veya bir birim portakal suyu ve bir birim turunç suyunu dört birim suyla karıştırıp her bardağa on beş gram şeker atınız ve günde altı bardak içiniz. Bu uygulamayı dört ila altı hafta sürdürünüz.

Reçete: Elli gram fındık ağacı kabuğu veya yaprağını bir litre suya atıp beş dakika kaynatınız ve sonra elde ettiğiniz suyu süzüp günde beş kez yarım fincan içiniz.

SUSUZLUK VE HARARET

Meyve yiyen ve asıl itibarıyla meyve tüketen kimse kesinlikle susamaz, zira meyvelerde susuzluğu gideren çok miktarda su vardır. Ayrıca bedende susuzluk üreten atık maddeler meyve yiyen kimselerde bulunmaz.

Çok et yiyen kimseler sürekli susuzluk çekerler. Susuzluk bedenin zehirlenmesinin alametidir, zira bedenin zehirleri dışarı atması için sıvıya ihtiyacı vardır.

Tedavi:

Limon şerbeti: Hastaların susuzluğunun giderilmesi için limon şerbeti veriniz.

Söğüt distilatı: Su yerine mizacı serin ve rutubetli olan söğüt distilatından istifade ediniz. Günlük yemeklerle birlikte karpuz suyu, dağ muşmulası veya bambu tüketiniz.

Salatalık: C vitaminiyle dolu olup yemek (gibi doyurucu vs.) özelliği azdır, ancak şiddetli susuzlukları çabucak giderir.

Bal kabağı: A vitaminiyle doludur. Bal kabağı çekirdeğinin özütü çıkartılıp süt veya suyla kaynatılarak içilirse bedeni serin tutar. Keza susuzluğu giderir ve uykusuzluk için de etkilidir.

Frenk üzümü: Şeker şerbetiyle Frenk üzümü şerbetinin karıştırılarak içilmesi susuzluğu dindirir ve insanın ateşi olup sıvıya ihtiyaç duyduğu zamanlarda çok faydalıdır.

Karnıyarık otu: Soğuk suyla karnıyarık otu özütünün karıştırılıp içilmesi susuzluğu dindirir. Özellikle şiddetli ateşin etkisiyle çok susuzluk çeken hastalar için etkilidir.

Portakal suyu: Portakal suyuna yeterli ölçüde şeker şerbeti karıştırılırsa susuzluğun giderilmesi için çok güzel bir içecek elde edilmiş olur.

Karadut: C vitaminiyle doludur ve çok et ve baharat tüketen kimselerin susuzluğunu giderir.

Armut: A, B ve C vitamini ve şeker, tanen ve yağ maddeleriyle doludur ve susuzluğun giderilmesi için çok faydalıdır.

Marul: Mizacı soğuktur, susuzluğu teskin eder ve sirkeyle yenilirse iştahı açar.

Meyan kökü: İran'da ve Antik Yunan'da ordular Asya'ya geldikleri zaman savaşlarda bir miktar meyan kökü getirirler ve suyun olmadığı yerlerde susuzluklarını gidermek için ağızlarına bir miktar meyan kökü alıp çiğnerlerdi.

Soğan: Susuzluğun giderilmesinde önemli bir rolü vardır.

Sirkengebin: Safra gidericidir, idrar söktürücüdür ve susuzluğu da giderir.

Koruk: Koruk şerbeti susuzluğu teskin eder ve sıcak ateşi de tedavi eder.

Karpuz reçeli: Tıpkı diğer reçeller gibi karpuz reçeli de susuzluğu gidericidir.

Elma: Suyla karışık elma suyu susuzluğu giderir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Susuzluğu giderici yiyecek ve içecekler: Salatalık, İran kavunu, kantalup, kavun, ayva, hünnap, zerdali, kuru kayısı, karpuz suyu, limon suyu, tatlı nar, erik, şeftali, havuç suyu, sirkengebin, halile reçeli, limon şerbeti, turunç şerbeti, amla reçeli, şeker şerbetiyle birlikte Frenk üzümü şerbeti, nar şerbeti, elma şerbeti, ravent, koruk şerbeti, karpuz reçeli, berberis şerbeti, soğuk sadır otu şerbeti, arpa suyu, incir, haşlanmış ıspanak, yaprak soğanı suyu, kabak, marul, meyan kökü, yellim ağacı, kültür zencefili, semizotu tohumunun özütü, demirhindi, siyah keş, hindiba distilatı, söğüt distilatı, sirke, koruk salçası, kabak çekirdeği içi, berberis suyu, nilüfer demlemesinden elde edilen su ve armut koklamak.

Reçete: Semiz otu tohumunun suyunu çıkartıp tuzsuz ayranla karıştırıp içiniz.

Reçete: Bir parça sedef veya saf gümüşü ağzınızda bekletiniz.

Reçete: Her ikisinden eşit miktarda olmak üzere portakal suyuyla şeker şerbetini karıştırıp içiniz.

Reçete: İki yüz gram kuru kültür eriği, iki yüz gram kuş üzümü, yüz gram demirhindi, yirmi adet yellim ağacı meyvesi ve birkaç yerinden kesilmiş elli adet hünnap. Her birisinden on gram olmak üzere sarı halile kabuğu, küsküt tohumu[1], pelin otu, menekşe çiçeği ve yirmi gram Isparta gülü ve keza her birisinden beş gram olmak üzere hatmi çiçeği, malva çiçeği, rezene ve sarı sandal ağacı. Bu bitkilerin tamamını karıştırıp yarım dövünüz ve on eşit kısma ayırarak her gün sabah bir kısmını kaynatıp on gram terencubinle karıştırınız. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı süzüp yarısını sabah ve diğer yarısını da ikindi vakti içiniz.

Reçete: Arpa suyu, ham kabak suyu, karnıyarık otu özütü ve karpuz suyunu karıştırıp içiniz.

Reçete: Arpa aşı, dövülmüş ıspanak ve kabuksuz maş fasulyesi pudrasını karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Dört gram erkek hurma ağacı tomurcuğu polenini suyla içiniz.

Reçete: Bir fincan limon suyunu yarım litre suya dökünüz ve birkaç tane kesme şekeri limonun kabuğuna sertçe sürüp elde ettiğiniz suyla içiniz.

Reçete: Kabak çekirdeği içini dövüp özütünü çıkartınız ve bir miktar üzüm pekmeziyle kaynatıp içiniz.

Reçete: Semiz otu tohumu, akasya sakızı, nişasta, kitre, fil otu ve beyaz sandalı yumuşakça dövünüz ve kabak çekirdeği içi ve salatalık tohumunu da ayrıca dövüp birbirine karıştırınız. Sonra elde ettiğiniz karışımı bir miktar karnıyarık otu özütüyle hamur haline getirip nohut büyüklüğünde haplar yapınız. Her defasında bu haplardan beş tanesini berberis şerbetiyle içiniz.

Reçete: Anasonu yumuşakça dövüp sıcak suyla karıştırarak içiniz.

Reçete: Semizotu tohumu ve dövülmüş fil otunu hindiba distilatıyla karıştırınız ve elma suyuyla içiniz.

Reçete: Semizotu tohumu özütünü sirkeyle karıştırıp ağzınızda bekletiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere limon, güveyfeneri, venüssaçı ve on gram menekşe çiçeği, yirmi gram turna yemişi, yüz gram yarım dövülmüş hünnap, yüz gram berberis ve iki yüz elli gram kültür

1-Bilimsel adı: Cuscuta.

eriğini karıştırıp yirmi eşit kısma bölünüz ve her bir kısmını gece bir bardak kaynar suda ıslatıp sabah aynı suyla kaynatınız. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı süzüp içiniz. Bu karışımın posasını tekrar ıslatınız ve aynı günün ikindi vakti kaynatıp suyunu içiniz.

Yiyeceklerin tüketilmesi sonucu oluşan susuzluk: Susuzluğun sebebi et yenilmesi veya baharatlar veya susatıcı yiyeceklerse bir miktar karadut yiyiniz.

Tifo hastalığından kaynaklanan susuzluk: Tifo hastalığı zamanında susuzluk oluşmuşsa sürekli su yerine karnıyarık otu özütünden istifade ediniz veya Frenk üzümünün suyunu çıkartıp bir miktar şeker şerbetiyle karıştırıp içiniz.

KADINLARDA ANORMAL BEYAZ AKINTI (BAKTERİYEL VAJİNOZİS)

Kadınlarda bir kısmı normal ve bir kısmı anormal çeşitli akıntılar vardır. Buluğ çağında kız çocuklarındaki vajinal akıntılar normaldir. Anormal akıntılar daha çok yanma eşliğinde gerçekleşir. Keza sarı renkli, ağır kokulu veya kahverengi kanla karışık akıntılar anormal akıntılardır. Vajina ortamının nemli kalmasını sağlayan berrak ve yumurta akını andıran salgılar normal salgılardır.

Isırgan otu: Beyaz ısırgan otu güçlendiridir. Rahim kanamalarının tedavisi için çok faydalı ve etkilidir. Bazı adın hastalıkları uzmanı doktorları anormal beyaz akıntıların tedavisinde beyaz ısırgan otu tentürdiyodunu tavsiye eder (kullanım miktarı beş ila on damladır). Keza yirmi gram ısırgan otunun bir litre suyla demlenip içilmesini de önerir.

Isparta gülü taçyaprağı: On beş gram Isparta gülü taçyaprağını bir litre kaynar suyla demleyip yemeklerden önce üç fincan içiniz. Bu uygulama fazla akıntıların önünü alacaktır.

Melekotu[1]: Melekotu güçlendirici ve harekete geçirici olup yemeğin sindirimini kolaylaştırır. Keza kansızlığı ve kadınların beyaz akıntısını giderir. Tüketim miktarı bir litre suda yirmi gram demlenmesi şeklindedir.

Pırasa: İdrar söktürücü, güçlendirici ve uyutucudur. Kadınların anormal akıntıları için de kullanılır.

Lavanta: On beş gram lavanta çiçeğini bir litre suyla kaynatıp yirmi dakika demlendikten sonra süzüp içiniz. Kadınlar her gün sabah ve akşam elde edilen bu sıvıyla akıntı bölgesini yıkarlarsa akıntı kesilecektir.

1-Bilimsel adı: Angelica archangelica.

Hint ravendi[2]**:** Beyaz akıntısı olan kadınlar her gün bir fincan Hint ravendi demleyip yemek öncesi içerlerse akıntıları tedavi olacaktır.

Kına: Kınanın tek başına fitil şeklinde rahime uygulanması gerekir.

Meşe: Beyaz akıntıya müptela olan kadınlar elli ila altmış gram genç meşe ağacı dalının kuru kabuğunu toz haline getirip bir litre soğuk suya dökerek mülayim ateşte on iki dakika kaynatıp demledikten sonra her gün sabah ve akşam sıcak şırınga aracılığıyla akıntı bölgesini yıkasınlar. Bu uygulama beyaz akıntının önünü alacak ve tamamen tedavi edecektir.

Cezayir menekşesi[3]**:** Cezayir menekşesi yapraklarının kaynatılıp kullanılması kulunç krizini giderir ve kadınların beyaz akıntıları için şifalı bir ilaçtır.

Ahududu: Ahududunun kuru yapraklarının kaynatılıp şırıngayla dâhili bölgeye uygulanması beyaz akıntıyı tedavi eder.

Ceviz yaprağı: Beyaz akıntıya müptela olan kadınlar ceviz ağacı yaprağı demlemesiyle kendilerini tedavi edebilirler. Keza ceviz ağacı yaprağı kaynatmasını özel şırınga aracılığıyla bölgenin yıkanmasında kullanabilirler.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Yirmi gram lavantayı bir litre kaynar suda yirmi dakika demleyip süzünüz ve elde ettiğiniz sıvıyı özel şırıngaya doldurup sabah ve akşam bölgeyi yıkayınız. Bu uygulamaya birkaç gün devam ediniz. Keza her gün aç karnına beş ila on gram lavanta demlemesi içiniz.

Reçete: Bir adet sarımsak, bir avuç dövülmüş adi alıç, bir tutam kırlangıç otu sapı, bir avuç hatmi çiçeği, bir avuç ahududu yaprağı ve bir avuç ada çayı. Bunların tamamını iki litre suda beş dakika kaynatıp on iki dakika demleyiniz ve süzdükten sonra kadınların kullandığı banyoda bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Bir çorba kaşığı madımağı bir bardak kaynar suda demleyiniz ve suyunu süzdükten sonra içiniz.

Reçete: İki adet meşe palamudunu iyice ufalayıp pamuk tohumu yağıyla karıştırınız ve hamur haline getirip küçük fitiller yapınız. Meyan

---

2-Bilimsel adı: Rheum officinale.
3-Bilimsel adı: Vinca.

kökünün kurutulmuş özütünü yumuşakça ufalayıp pudra haline getiriniz ve fitillerin her tarafını kaplayacak şekilde bu pudraya sürüp geceleri uyuyacağınız zaman bölgeye bırakınız.

Reçete: Nar kabuğunu yumuşakça ufalayınız ve geceleri uyuyacağınız zaman pamuğa koyup rahim ağzına bırakınız ve sabaha kadar bekletiniz.

Reçete: Leblebiyi kınayla karıştırıp bölgenin üzerine ve bölgenin içine bırakınız.

Yazarın tavsiyesi: Akıntıyı azaltan şu yiyeceklerden çokça istifade ediniz: Limon, portakal, sebzeler, marul, ceviz içi, anason, incir, Hindistan cevizi, zambak kökü, türbit, mazı, adaçayı demlemesi ve kekik demlemesi.

GÖZ VE GÖZ HASTALIKLARI

Gözü, tıpkı yumurtanın kabuğu altındaki ince zar gibi ince ve şeffaf bir tabaka kaplamıştır. Gözün iç perdesi (retina) gözün görüntü altığı bölüm olup yaklaşık yüz otuz yedi milyon duyarlı hücrelerden oluşmuştur. Bu hücreler, beyin ve sinir hücrelerini oluşturan hücreler gibi olup çeşitli görevleri yerine getirir. Bu hücrelerin bir kısmı şiddetli ışık ve renklerin görülmesi karşısında hassas olan koni şeklinde ve diğer bir kısmı ise zayıf ışığın görülmesi için faaliyet gösteren mil veya çubuk şeklinde (bazı yerlerde "çomak hücresi" de denir) hücreler vardır. Mil şeklindeki hücrelerde karanlıkta faaliyet gösteren retinal denilen bir madde olup bu madde vesilesiyle A vitamini üretilir. Şiddetli ışık, retinali çalışmaz hale getirdiği zaman yeteri ölçüde A vitamini olmaması durumunda artık retinal normalliğini kaybederek gece körlüğü oluşur.

Göz hastalıklarının önünün alınmasına ilkokuldan itibaren başlanmalıdır. Kitap okumada görmek için en uygun mesafe otuz cm olup kesinlikle kitap ile gözün mesafesi otuz cm'den az olmamalıdır. Gece körlüğü hastalığına yakalanmak veya gözünüzün katarakt olmasını istemiyorsanız yeteri kadar havuç suyu, zerdali ve taze sebzelerden yararlanmanız gerekir.

Havuç, zerdali ve diğer sarı renkli yiyecekler ve keza maydanoz, ıspanak, hardal yaprağı ve yaprak soğanda A vitamini vardır. Ayrıca ciğer, yumurta, tereyağı ve peynirde de A vitamini mevcuttur.

Göz Ağrısı

Göz ağrısının bazen soğuk algınlığının etkisiyle olması mümkündür ve bu durumda ham kahvenin kaynatılıp gözün buharına tutulması veya taze demlenmiş çayla gözün yıkanması etkilidir.

Bazen de göz enfeksiyonu ve şişmesi sebebiyle göz rahatsızlığı hissedilir. Bu durumda yumurta beyazını bir çay bardağı suya döküp köpüklenene kadar sallayınız. Elbette bardağın içine gümüş veya bir kaşık gümüş

tozu da atmanız gerekir. Sonra elde edilen köpüğü pamuğa sürüp gözünüzün üzerine koyunuz.

Çoğunlukla şiddetli güneş altında kaldığımız zaman gözümüz kızarır ve göz kapaklarımız şişer. Göz kızarıklığı ve göz kapaklarının şişmesinin giderilmesi için papatya çiçeği demlemesi suyuna bir bezin batırılarak göze tampon şeklinde uygulanması faydalı ve etkilidir. Dikkat edilmesi gerekir ki bu uygulama yapılırken gözün zarar görmemesi için tamamen kapatılması gerekir.

Gözünüz ışığa karşı zayıfsa B1 ve B2 vitamini tüketiniz. Arpa suyu mayası, ıspanak, havuç, yumurta sarısı, inek sütü, pirinç kepeği, peynir, patates ve buğday filizinde B vitamini vardır.

Muhammed Zekeriya Razi rutubet kaynaklı göz ağrıları için papatya ve dereotu çayını önermiş ve göz ağrısı için dereotu, papatya ve çemen otu eşliğinde pirincin yenmesini faydalı bilmiştir.

Damla sakızı: Damla sakızını gül suyuyla karıştırıp pamuk aracılığıyla gözünüzün üzerine bırakınız. Bu uygulama göz ağrısını dindirecektir.

Marul tohumu: Göz şişmesi ve göz ağrısı için bir kahve kaşığı marul tohumunun bir fincan suyla kaynatılması önerilir.

Maydanoz: A vitaminiyle doludur. Gözünüz ağrıyorsa veya iltihap toplayıp şişmişse maydanoz yaprağı lapasını gözünüze bırakırsanız göz ağrınız ve gözünüzün şişkinliği gidecektir.

Patates: A, B ve C vitaminiyle doludur. Ham patatesi rendeleyip lapa şeklinde gözünüzün üzerine korsanız darbe etkisiyle oluşan ağrıyı çabucak dindirecektir.

Üzüm asması dallarının suyu: İlkbaharda üzüm ağacının fazla dallarını budadığınız zaman dalların kesildiği yerlerden renksiz, kokusuz ve tatsız bir sıvı gelir. Bu sıvıya üzüm asması dallarının suyu denir. Bu suyla ıslatılmış bezle göze tampon yapılması göz iltihaplanmaları için kullanılır.

Kazayağı: Otuz ila kırk gram kazayağı yaprağının bir litre suda demlenip bu suyla göze tampon yapılması, iltihaplı olsa dahi, göz şişmesi ve göz ağrısını tedavi eder.

Ahududu: Ahududu yapraklarının demlenmesinden elde edilen suyla gözün yıkanması göz ağrısı ve göz şişkinliği için faydalı ve etkilidir.

Ayva: Ayva çekirdeklerini damıtılmış suya döküp bir süre bekletiniz ve nispeten kalın ve yapışkanımsı hale gelen bu sıvıyla gözünüzü yıkayınız.

Üzerlik: Üzerlik kaynatmasından elde edilen sıvıyla bir bezin ıslatılması ve göze tampon uygulanması göz iltihabı ve göz ağrısı için faydalıdır.

Şahtere: Şahtere özütünü inceltip elde ettiğiniz sıvıyla gözünüzü yıkayınız, zira göz ağrısını dindirir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Göz ağrısına müptela olduysanız ekşi, sirke, zencefil, tarçın, karanfil, Hint cevizi, kakule, hurma, Hindistan cevizi, nohut ve soğan tüketmekten kaçınınız ve daha çok aşağıdaki şu yiyeceklerden yararlanınız:

Havuç, limon, gül suyu, alıç, elma, muşmula, kiraz, buzağı eti, yavru horoz eti, keçinin ön ayağı, koyun paçası, sıvı aş türleri ve sütlaç.

Reçete: Yeni kız çocuğu dünyaya getiren annenin sütünü gözünüze damlatınız.

Reçete: Ham patatesi incecik rendeleyiniz ve gözünüzün üstüne bırakınız.

Reçete: Taze maydanoz yapraklarını dövüp merhem suretinde gözünüze sürünüz.

Reçete: Mercanköşk ve kahveyi karıştırıp kaynatınız ve kaynama esnasında gözünüzü buharına tutunuz.

Reçete: Mercanköşk ve baklakekiği kaynatınız ve kaynama esnasında gözünüzü buharına tutunuz.

Reçete: Taze hindiba yaprağını dövüp merhem şeklinde gözünüze uygulayınız.

Reçete: Haşlanmış marulu ezip bir miktar zeytinyağıyla karıştırınız ve lapa şeklinde gözünüze bırakınız.

Reçete: Bir mercimek miktarınca haşhaş özütünü bir miktar safranla yumuşakça ufalayınız ve pişmemiş yumurta sarısıyla karıştırıp gözünüze sürünüz.

Reçete: Beş miskal üzümün kuru yaprağını veya birkaç tane üzüm yaprağını bir litre suyla kaynatıp süzünüz ve elde ettiğiniz sıvıyla gözünüzü yıkayınız.

Reçete: Bir adet kırmızı veya tatlı elmanın kabuğunu soyup çekirdeklerini çıkardıktan sonra suyla kaynatınız ve kaynadıktan sonra ezip gözün arka kısmına lapa uygulaması yapınız.

Reçete: Bergamotun suyunu çıkarınız ve yeni kız çocuğu dünyaya getirmiş annenin sütüyle karıştırıp gözünüze sürünüz.

Reçete: Haşhaş kabuğunu kaynatıp süzünüz ve elde ettiğiniz sıvıyı gül suyuyla karıştırıp gözünüze sürünüz.

Reçete: Taze kişnişi ezip kuru ekmekle karıştırınız ve göze lapa uygulaması yapınız.

Rutubet Baskınlığıyla Oluşan Göz Ağrısı

Reçete: Dereotu ve papatyayı karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra balla karıştırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere haşhaş kabuğu, engerek otu, ejder otu, mercanköşkü on gram papatya çiçeğiyle karıştırıp altı kısma bölünüz ve sabah ve ikindi vakti bir kısmını kaynatıp buharına gözünüzü tutunuz. Sonra elde ettiğiniz suyu süzüp balla karıştırıp içiniz.

Safra Baskınlığıyla Oluşan Göz Ağrısı

Gözünüz ağrıdığı zaman gözünüzün önü ovalandığında giden bir perde hissedersiniz. Ya da elinizde olmadan gözünüzden yaş gelir veya bazen gözle alakalı olmayan göz çukurunuzun ağırlaştığını hissedersiniz. Bu gibi durumlarda safra mizacının galebesinin giderilmesi doğrultusunda adım atılması gerekir. Dolayısıyla tedavi için aşağıdaki yiyeceklerden daha çok yararlanılmalıdır:

Koruk suyu aşı, koru suyuyla birlikte arpa aşı, taze kişniş aşı, limon suyu, karpuz suyu, portakal suyu, vişne, erik, ıspanak, marul, semizotu ve nilüfer tohumu.

Sıcak Mizacın Baskınlığıyla Oluşan Göz Ağrısı

Göz ağrısının sebebi sıcak mizaçtan kaynaklanıyorsa hurma, tarçın, Hint cevizi, biber, Hindistan cevizi, soğan, ekşi yiyecekler ve leblebi yemekten kaçınınız.

Tedavi için geceleri nişastayla yeni kız çocuğu dünyaya getirmiş annenin sütünü karıştırınız ve buna pişmemiş yumurtayı da ekleyip güzelce çırpıp gözünüze sürünüz.

Mizaç Zayıflığından Kaynaklanan Göz Ağrısı

Göz ağrısı mizaç zayıflığından kaynaklanıyorsa serçenin başını kesip soğumadan tüylerini yolunuz ve içini temizleyiniz. Sonra serçeyi eziniz ve havuçla pişirerek yiyiniz. Bu uygulamaya ilk gün bir serçeyle başlayınız ve on ikinci gün on iki tane serçe olana kadar her gün bir serçe ekleyiniz. Böylelikle göz zayıflığı tamamen iyileşecektir. Ayrıca aşağıdaki yiyeceklerden çokça yararlanınız:

Koyun paçası, keçinin ön ayağının eti, yavru horoz eti, buzağı eti, sıvı aş türleri, sütlaç, armut, havuç, kiraz, muşmula, alıç, elma ve limon.

Üşütmekten Kaynaklanan Göz Ağrısı

Göz ağrısı üşütmekten ve soğuk algınlığından kaynaklanıyorsa ilk olarak yağlı, ağır ve sindirimi zor yiyeceklerden ve ekşi, sirke, leblebi, biber türleri, baharat, zencefil, tarçın, Hint cevizi, Hindistan cevizi, kakule ve karanfilden kaçınınız. Bunların yerine aşağıdaki yiyeceklerden istifade ediniz:

Sade aşlar, sebzeli pilav, kuzu paçası, koyun akciğeri, keçinin ön ayağı, buzağı eti, yavru horoz, süt, sütlaç, elma, alıç, havuç, limon, kiraz ve muşmula.

Reçete: Kişniş tohumu, okaliptüs yaprağı, ıhlamur yaprağı, ham kahve, lavanta ve ejder otunu karıştırınız ve bir kaba döküp kaynatınız. Sonra elde ettiğiniz bu kaynatmanın buharına göz ve başınızı tutunuz. Bu uygulamadan sonra açık havaya çıkmamaya dikkat ediniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere ıhlamur yaprağı, lavanta, kişniş tohumu, ejder otu, okaliptüs yaprağı ve yarım dövülmüş ham kahveyi karıştırıp kaynatınız ve kaynama esnasında gözünüzü buharına tutunuz ve sonra başınızı tamamen kapatınız. Sonra elde ettiğiniz kaynatmayı süzüp balla tatlandırarak içiniz.

Reçete: Yarım dövülmüş kahveyi kaynatınız ve kaynama esnasında gözünüzü buharına tutunuz ve suyunu da içiniz.

Reçete: Kahve ve mercanköşk karışımı kaynatmasının buharına gözünüzü tutunuz ve suyunu da içiniz.

Reçete: Başınızın tamamını örtüp sıcak tutunuz. Bazen taze demlenmiş çayla gözünüzü yıkayınız. Her sabah, öğlen ve akşam lavanta demleyip süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Günde üç kez arpa samanı kaynatması veya lavanta kaynatması veya demir kaynatması buharına gözünüzü tutunuz.

Mide Ağırlığından Dolayı Göz Ağrısı

Göz ağrısı mide ağırlığından kaynaklanıyorsa yağlı ve sindirimi ağır yiyeceklerden ve keza baharat, biber türleri ve leblebi yemekten kaçınınız.

Tedavi için birinci gün demirhindi aşı yiyiniz, ancak akşam yemeği yemeyiniz. Sonraki günlerde öğlenleri kiraz eriği aşı veya turunç aşı yenilmeli ve akşamları yemek yerine marul veya bir çeşit meyve tüketilmelidir. Bu uygulamaya birkaç gün devam ediniz.

Kaynak Işığının Gözü Alması Sebebiyle Göz Ağrısı

Kaynakçılık mesleğiyle uğraşan ve kaynak yaparken kaynak yerine bakmadan dolayı gözleri zarar gören kimseler kirli mendil veya peçeteyle gözlerine masaj yapmaktan sakınmalı ve geceleri ham patatesi rendeleyip arka göz kapağına lapa uygulaması yaparak istirahat etmelidirler. Göz yanması veya göz kızarıklığı gitmişse tamamen iyileşene kadar bu uygulamaya devam etmelidirler.

Darbeden Kaynaklanan Göz Ağrısı

Hünnap, menekşe ve Isparta gülünü hindiba distilatıyla (damıtılmış su) ıslatıp terencubinle tatlandırarak içiniz. Bu uygulama göz ağrısı için son derece faydalıdır.

Yakıcı Rüzgârın Etkisiyle Oluşan Göz Ağrısı

Yakıcı rüzgârın etkisiyle oluşan göz ağrısında gözün etrafı iltihap toplar ve göz kenarlarını sarı yapışkanımsı akıntı kaplar.

Tedavi için binde bir gümüş nitratı gözünüze damlatınız.

Dikkat edilmesi gerekir, bu çözelti elde edildikten sonra kahverengi veya siyah renkli bir şişeye dökülmeli ve ışıktan korunmalıdır. Kahverengi veya siyah renkli şişe bulamazsanız normal şişenin etrafını kâğıt veya bir bezle iyice sarıp ışık ve aydınlıktan muhafaza etmeniz gerekir.

Gözün Şişmesinden Kaynaklanan Göz Ağrısı ve Kızarması

Göz ağrısı ve gözün kızarması gözün şişmesinden kaynaklanıyorsa bir adet pişmemiş yumurtayı bir kaba döküp bir gümüş parçası aracılığıyla köpürene kadar çırpınız. Sonra elde edilen köpüğü pamukla gözünüze sürünüz. Bu uygulamayla göz ağrısı ve göz kızarıklığı iyileşecektir.

Göz Yorgunluğu

Gözünüzün sağlıklı ve güçlü olmasını istiyorsanız gözünüzün yorulmasının önünü alınız ve şunları uygulayınız:

1- Kar, beyazlıklar, monitör, güçlü el fenerleri ve yıldırıma çok bakmaktan kaçınınız. Doğrudan güneşe bakmaktan da perhiz ediniz. Hatırlatılması gerekir ki çok fazla cinsel birleşim de göz gücünün azalmasında etkili bir unsurdur.

2- Spor yapınız ve gözünüzü dinlendirmeye gayret ediniz.

3- Başınızı sağa, sola ve yukarı çeviriniz. Bunları yaparken gözünüzün karşıya bakmasına çalışınız. Bu uygulamayı on kez tekrarlayınız.

4- Başparmağınızı veya bir kalemi on iki santimetrelik bir mesafede gözünüzün önünde tutup parmağınızın veya kalemin ucuna bakarak görebileceğiniz en uzak mesafeye teveccüh ediniz. Bu sporu da birkaç kez tekrarlayınız.

5- Bu iki sporu her gün, özellikle mütalaa veya gözü yorucu bir uğraşıyla meşgulseniz art ardına tekrarlayınız. Bu uygulamadan sonra gözünüzün güçlendiğini göreceksiniz. Ayrıca temiz ve soğuk su içindeyken gözü açmak da gözün güçlenmesine sebep olacaktır.

Yumurta sarısı: Uyuyacağınız zaman bir adet yumurta sarısını krem yapıp temiz bir bez parçasına koyarak gözünüzün üzerine bırakınız ve sabah gözünüzü sıcak suyla yıkayınız. Bu uygulamayla gözünüzün yorgunluğu ve kızarıklığı gidecektir.

Ihlamur: Göz yorgunluğunun giderilmesi için otuz gram ıhlamur ağacı kabuğunu kaynatıp süzdükten sonra gözünüzü yıkayınız.

Gözün Güçlendirilmesi

Limon suyu: Her gün gözünüze bir damla limon suyu dökerseniz gözünüz güçlenir.

Zeytinyağı: Zeytinyağının göze damlatılması görmeyi güçlendirir ve göz akıntısının önünü alır.

Şalgam: Gözünüze şalgam suyu ve turp yaprağı suyu damlatırsanız görmeyi güçlendirir ve gözünüzü temizler.

Anason: Anasonun mizacı sıcak ve kuru olup gözün görmesini arttırıp göz parlaklığı sağlar.

Kına tohumu: Kına tohumunu güzelce ufalayınız ve sürme gibi gözünüze sürünüz. Bu uygulama gözünüzü güçlendirecek ve göz akıntısının önünü alacaktır.

Civanperçemi: Civanperçemi buharı ve demlemesi gözün güçlendirilmesi için çok faydalıdır.

Patlıcan: Patlıcanın pişirilmesi anında buharına gözün tutulması gözün güçlendirilmesi için son derece faydalıdır.

Kedi otu: Kişniş suyuyla birlikte kedi otu kaynatmasından elde edilen suyla gözün yıkanması gözün güçlendirilmesi için faydalıdır.

Damla sakızı: Damla sakızını gül suyuyla karıştırıp gözünüzü yıkayınız.

Şalgam: Görmenin güçlendirilmesi için son derece faydalıdır.

Havuç: Havuç yenilmesi ve suyunun içilmesi gözün görmesi için son derece etkilidir.

Tarçın: Gözün güçlendirilmesinde tarçın etkili bir özelliğe sahiptir.

Hünnap: Hünnabı kaynatıp süzdükten sonra birkaç damla gözünüze damlatınız, zira gözün güçlendirilmesi için çok faydalıdır.

Karahalile: Uyumadan önce karahalile yenilmesi gözü güçlendirir.

Ay çekirdeği: Gözün güçlendirilmesi için son derece faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Gözünüzün görme gücünü korumak ve güçlendirmek istiyorsanız kuru hurma, tuz, kedi otu, koyun akciğeri ve tavuk kebabından istifade ediniz ve keza cinsel faaliyetlerden ve gecenin ilk vaktinde tok karnına cinsel birleşimden kaçınınız. Gözün güçlendirilmesi için şu yiyeceklerden çokça yararlanınız:

Ayva, taze hurma, badem, maş fasulyesi, ceviz içiyle birlikte çörek otu, mantar, akgünlük, hindiba, zerdali, fasulye, bamya, şalgam, soğan, lahana,

mercimek, et haşlaması, havuç suyu, ham domates ve A vitamini bulunduran yiyecekler.

Reçete: Her sene birkaç kez başınıza kına sürünüz.

Reçete: Gözünüze acı badem sürmesi sürünüz.

Reçete: Bazen kirazı ezip gözünüzün arkasına lapa uygulaması yapınız.

Reçete: Şahtere suyunu süzüp gözünüze damlatınız.

Reçete: Şahtere yapraklarından sürme yapıp gözünüze sürünüz.

Reçete: Hünnabı kaynatıp süzünüz ve suyunu gözünüze damlatınız.

Reçete: Bekletilmiş tatlı nar salçasını sürme miliyle gözünüze çekiniz, ancak önce midenin temizlenmesi gerekir.

Reçete: Kırk gece uyuyacağınız zaman üç miskal karahalileyi dövüp yiyiniz.

Reçete: Rezene dallarının suyunu çıkartıp kurutunuz ve sürme gibi gözünüze sürünüz.

Reçete: On beş ila otuz gram anasonu yumuşakça dövüp bir dakika kaynatınız ve on dakika demlenmesini bekleyiniz. Sonra yarı sıcak olacak şekilde gözünüzü bu suyla yıkayınız.

Reçete: Her defasında kırk gram olmak üzere kırk gün kavrulmamış ay çekirdeği içini yiyiniz.

Reçete: Nar suyunu beyazlamamış bakır kaba döküp kıvama gelinceye kadar kaynatınız ve bazen bir damla gözünüze dökünüz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere sarı halile kabuğu, karahalile, soyulmuş amla, Çin ravendi, damla sakızı, gentiyan[1], anason, mür, akgünlük, sinameki, Isparta gülü, areka, kaju[2], guggul, Hint defne yaprağı[3], zambak kökü, snakeroot kökü[4] ve mısır anasonunu karıştırıp yumuşakça dövünüz ve iki yüz elli gram çekirdeksiz kuru üzümü ekleyerek tekrar karıştırıp hamur haline gelinceye kadar tekrar dövünüz ve elde ettiğiniz karışımdan sabah, öğlen ve akşam bir fıstık büyüklüğü miktarınca yiyiniz.

1-Bilimsel adı: Gentiana.
2-Bilimsel adı: Anacardier.
3-Bilimsel adı: Cinnamomum tamala.
4-Bilimsel adı: Snakeroot.

Göz Şişmesi

Patates: Patatesi incecik rendeleyip gazlı beze bırakıp gözünüzün üstüne koyunuz. Bu tedaviye her gece devam ediniz.

Gelincik çiçeği: Dövülüp merhem şeklinde göze uygulanır.

Buğday sapı ve yaprağı: Bir litre suda buğday sapı ve yaprağının demlenip elde edilen suyla gözün yıkanması her türlü göz şişkinliğini tedavi eder.

Üzerlik: Üzerlik kaynatmasının suyuyla gözlerin yıkanması göz iltihabının giderilmesi için faydalıdır.

Karnıyarık otu: Kısık ateşte elde edilen karnıyarık otunun kalın ve yapışkanımsı suyuyla gözün yıkanması göz şişmesinin tedavisi için son derece faydalıdır.

Kazayağı: Bir litre suda otuz ila kırk gram kazayağı demlemesiyle bez parçasının ıslatılıp göze tampon uygulanması, göz iltihaplansa dahi, göz ağrısı ve şişkinliğini tedavi eder.

Meyan kökü: İki yüz gram meyan kökünü bir litre suyla dörtte birlik oranı buharlaşıncaya kadar kaynatınız ve elde ettiğiniz sıvıdan göz ağrısı ve göz şişmesi için istifade ediniz.

Maydanoz: A vitaminiyle dolu olup yapraklarından merhem yapılarak göze sürülmesi göz şişkinliği ve göz iltihabını giderir.

Marul tohumu: Marul tohumu kaynatmasının buharı göz şişkinliğinin tedavisi için etkilidir.

İran kavunu çekirdeği: İran kavunu çekirdeği ve kabuğunun buharı karlı havalarda üşütmekten kaynaklanan göz şişkinliği için çok etkilidir.

Hint yağı[5]**:** Göz şişkinliği için gözünüze üç damla Hint yağı damlatınız.

Yumurta akı: Yumurta akını Isparta gülü taç yapraklarıyla karıştırınız ve gözünüzün arkasına bırakınız, zira göz şişkinliğini tedavi edecektir.

Papatya: Üç çorba kaşığı papatyayı üç fincan suyla kaynatınız ve yirmi dakika demlendikten sonra gözünüzü yıkayınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Geceleri İran kavununu gözünüzün arka kısmına merhem suretinde sürünüz.

5-Bilimsel adı: Ricinus communis.

Reçete: Günde birkaç kez gözünüzü anber nesara[6] tütsüsüne tutunuz.

Reçete: Ayvayı ve ayva ağacının taze yaprağını dövüp geceleri uyumadan önce gözünüzün arkasına merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Kantaluptan yeni çıkartılan çekirdekleri makinede çekip suyla kaynatınız ve kaynama esnasında gözünüzü buharına tutunuz.

Reçete: Otuz gram kuru asma yaprağını bir litre suda kaynatınız ve kaynama esnasında gözünüzü buharına tutunuz.

Reçete: Isparta gülünü yumuşakça dövüp pişmemiş yumurta sarısıyla karıştırınız ve gözünüzün arkasına merhem şeklinde sürünüz.

Reçete: Sumağın taze dal ve yaprağını kaynatıp süzdükten sonra gözünüzü yıkayınız.

Reçete: On beş gram kuru sinirli otu bir litre suda yirmi dakika ıslatınız ve süzdükten sonra pamuğu bu suyla ıslatıp gözünüzü yıkayınız.

Şiddetli Göz Şişkinliği (Akut Göz Şişkinliği)

Reçete: Haşlanmış mercimeği gülyağıyla karıştırıp gözünüzün arkasına merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Taze hindiba yaprağını dövüp merhem şeklinde gözünüze sürünüz.

Reçete: Elli gram buğday çiçeğini bir litre suda demleyip süzülmüş suyuyla günde üç kez gözünüzü yıkayınız.

Göz Yanması, Göz Kaşıntısı ve Göz Akıntısı

Bedeniniz A vitamininden yoksun olduğu zaman gözleriniz kırmızılaşır, kaşınır, yanma ortaya çıkar ve akıntı oluşarak ışık karşısında hassaslaşır. Gözde oluşan bu hastalığa fotofobi[7] adı verilir. Bu hastalık çoğunlukla alın bölgesinde baş ağrısı şeklindedir.

Uyarı: Gözünüzde katarakt çıkar çıkmaz sadece B2 vitamininden değil, B vitaminin her türünden yararlanarak kanınızı arttırınız.

6-Dişi eşeğin dışkısı.

7- Fotofobi veya ışık hassasiyeti, parlak ışığın gözleri etkilediği ve acı verdiği durum. Hafif tahrişlerden ciddi tıbbi durumlara kadar giden birçok farklı durumla ilişkili bir belirtidir. Hafif durumlarda parlak ışıklı bir yerde gözler kısılır. Daha şiddetli durumlarda ise gözler hemen hemen her tip ışığa maruz kaldığında önemli ağrıya neden olur.

Göz hücrelerinin tabakası rutubetli olduğu zaman gözün ince ve şeffaf tabakası kuruyarak göz akıntısı başlar ve görevini yerine getiremez, keza göz retinası da açılmaz. Bu durumda gözün iltihaplanması ve hatta körlüğe sebep olması mümkündür. Bu gibi durumlarda A vitamininden çokça istifade edilmelidir. Havuç suyu içilmeli ve koyunun ciğeri ve akciğerinden kaçınılmalıdır. Gözünüz ışığa karşı zayıflamışsa arpa suyu mayası, ıspanak, havuç, yumurta sarısı, tavuk ciğeri, inek sütü, pirinç kepeği, peynir, patates ve buğday filizinden istifade edilmelidir.

Limon Suyu: Göz akıntısı olanlar için limon suyuyla rendelenmiş soğan karışımının gözün üzerine bırakılması çok faydalıdır.

Zeytinyağı: Zeytinyağının göze damlatılması göz akıntısının önünü alır.

Tatlı Nar Suyu: Nar suyunu şişeye döküp kıvama gelinceye kadar güneşte bekletiniz ve gözlerinizin önüne sürünüz. Bu uygulama göz kaşıntısını giderir.

Kenevir: Keneviri yumuşakça dövüp anne sütüyle karıştırarak kaşıntısı olan göze damlatınız.

Kişniş: Bir damla kişniş suyunun göze damlatılması göz kaşıntısını giderir.

Rezene: Rezene kaynatmasının suyuyla gözün yıkanması göz kaşıntısını giderir.

Göz Akıntısının Önünün Alınması İçin Bir Reçete: Safran, kedi otu, uzun biber[8], beyaz biber, mazı ve kâfuru iyice döverek gül suyuyla karıştırınız ve gece uyuyacağınız zaman fitil şeklinde istifade ediniz.

Göz Arpacığı

Sarımsak: Bir diş sarımsağı ikiye bölüp göz arpacığı üzerine sürünüz. Bu uygulama çok faydalı ve etkilidir.

Ceviz yaprağı: Ceviz yaprağı kaynatmasıyla gözün yıkanması göz arpacığı için son derece faydalıdır.

Papatya çiçeği: Göz kapağı arpacığı için yüz gram kuru papatyayı bir litre kaynar suda on dakika demleyip süzünüz ve yarı sıcak olarak göz kapaklarını yıkayınız. Bu uygulamaya dört veya beş gün devam ederseniz gözünüz tedavi olacaktır.

8-Bilimsel adı: Piper longum. Yaygın olarak bilinen uzun biberle karıştırılmamalıdır.

Göz Kapaklarında Kirpiğin Az olması

Ceviz yaprağı: Bir miskal ceviz yaprağını bir miligram tatlı kınakınayla[9] kaynatıp kirpiklerinize bu suyla masaj yapınız. Bu uygulama kirpiklerin gelişip çoğalması için son derece faydalıdır.

Gece Körlüğü

Göz hastalıklarından bir diğeri gece körlüğüdür. Bu hastalığa yakalanan kimsenin gece görüşü zayıftır. Bu hastalık A vitamini eksikliğinden ortaya çıkar. Hipokrat zamanında tanınmış olan bu hastalığın tedavisi Hipokrat'ın reçetesiyle, yani hayvanların ciğerinin ince tabakasının göz üstüne bırakılmasıyla yapılıyordu. Yıllar sonra insanlar gece körlüğünün A vitamini eksikliğinden olduğunu ve hayvanların ciğerinde, özellikle balık ciğerinde çok miktarda A vitamini olduğunu anlayabilmiştir.

A vitamini: Balık yağı, ciğer, tereyağı ve sarımsak ve soğan gibi sebzelerde ve keza hububat, ıspanak, buğday filizi, lahana türleri, turunçgiller, şalgam ve kuru meyvelerde çok miktarda A vitamini vardır.

Koyun yüreği: Koyun yüreğinin kebap yapılması esnasında gelen suyun göze sürülmesi gece körlüğünü tedavi eder.

Yonca: A vitamini içerir ve gece körlüğü için son derece faydalıdır.

Bal: Günde birkaç kez bal şerbetiyle gargara yapınız ve keza tıbbi sarısabır taşının özütünü veya kuru naneyi burnunuza dökünüz ve hapşırınız.

Limon: Limon kesinlikle unutulmamalıdır. Maydanozun limonla yenmesi A vitamini eksikliğinin giderilmesi için son derece faydalıdır.

9-Bilimsel adı: Cinchona.

ŞİŞMANLAMAK

Zayıflık hastalık değil, spor yapmamak veya bedenin ihtiyaç duyduğu besinleri tüketmemek veya bedenle uyumlu olmayan yiyeceklerden istifade etmemenin etkisiyle bünye zayıflığının alametidir. Dolayısıyla ilk aşamada zayıflığın sebebi bulunmalıdır.

Bazıları zayıflığın tek sebebinin az yemekten kaynaklandığını zannededer, hâlbuki çoğu kimse çok yemelerine rağmen zayıftır. Keza az yemelerine rağmen şişmanlayan kimselerin varlığı da söz konusudur. Dikkat edilmesi gerekir ki çok yemekle zayıflık tedavi edilemez, bilakis spor yapmak, bedende toplanan zehirleri dışarı atmak ve ihtiyaç duyulan yiyecekleri yemek suretiyle zayıflıktan kurtulmak mümkün olur.

Şişmanlamak isteyen kimseler şunları yemekten perhiz etmelidir: Ekşi türleri, sirke, karpuz, kiraz, ekşi portakal, limon, koruk suyu, şeftali, erik, kiraz eriği, pastil türleri, marul, soğan ve nikotin. Keza yine şunlardan da perhiz ediniz: Yürümek veya koşmak veya uzun süreli ve ağır spor yapmak, ağır ve zor işleri yapmak ve çok sıcak mekânlarda kalmak, gece uykusuz kalmak, cinsel faaliyet, dağa tırmanmak, basamaktan yukarıya çıkmak gibi terlemeye sebep olacak işler ve keza ağlamak, kederlenmek, rahatsız olmak ve sinirlenmek.

Kilo aldıracak şu yiyecekler tüketilmelidir: Et, kebap, ekmekle tereyağı ve bal, ekmekle peynir ve baklakekik, ekmekle peynir ve hurma, ekmekle tereyağı ve hurma, pirinçle tatlı portakal, inek sütüyle bal, camız sütü, şekerle birlikte eşek sütü, deve eti, tatlı ekmek, tatlı türleri, yağlılar, sıvı yağlar, yumurta, süt ve balla karıştırılmış yumurta sarısı, yetişmiş sarı üzüm, muz, kuru dut, kuru incir, iğde, mısır, kuru üzüm, şeker pancarı haşlaması, lahana, havuç veya havuç suyu, İran kavunu, fıstık, fındık, badem, ceviz, şeker, bal, hurma, nohut veya leblebi, susam, yonca veya yonca tohumu veya yonca distilatı ve badem reçeli. Keza güzel koku ve rahat elbise ve ayakkabı giymek de faydalıdır.

Zayıflığın tedavisi için ilk etapta bedenle uyuşmayan yiyeceklerden perhiz edilmeli ve bedendeki zehirlerin çıkması için birkaç gün oruç tutulmalıdır. Taze meyvelerle bedenin zehirleri dışarı atılabilir ve bedenin ihtiyaç duyduğu yemekler temin edilmelidir. İmkân dâhilinde süt ve meyvelerden yararlanılmalıdır. Beş hafta boyunca süt ve meyve rejimi yapılmalı ve bununla birlikte açık havada hafif spor yapılmalıdır.

Zayıflığın tedavisi konusunda şunları yapınız: Nişastalı besinlerden ve ekmekle kaymaktan istifade ediniz. Keza şekerle birlikte yonca distilatı, kuzu kızartması, halim ve nohut ve tatlı beyaz üzüm tüketiniz. Ayrıca iki günde bir banyo yapınız ve cildi yumuşatıp mideyi güçlendiren ceviz eşliğinde peynir yiyiniz.

Zayıflığın Tedavisi

Çok zayıfsanız yorgunluktan, sinirlenmekten ve işlerde aşırıya kaçmaktan kaçınıp aşağıdaki kurallara dikkat ediniz.

Sabah kahvaltısı: Üzüm, kuru üzüm, hurma, incir ve taze ve kuru dut gibi tatlı meyvelerden ve sağlıklı ekmek, peynir, bal ve ceviz içinden istifade ediniz.

Şu yiyecekleri yemekten gaflet etmeyiniz: Bakla, kabak çekirdeği, badem yağı, tatlı nar suyu, hünnap, kuş üzümü, badem içi, haşhaş, akasya sakızı, arpa ve süt ve şekerle pişirilmiş buğday.

Üzüm: Üzümle tedavi, salgıları güçlendirir, sindirim sistemi çalışmaya başlar ve kaybedilen enerji yenilenir. Üzüm ve diğer meyveler, iyi pişirilmiş sağlıklı ekmek, muz ve kete bedenin ağırlığını arttırır.

Sadır otu: Bazen Âdem elması[1] salgısı etkisiyle insan zayıflar. Bunun için her sabah tüketme türünüze bağlı olarak bir miktar sadır otundan istifade ediniz. Böylelikle iştahınız artacak ve nişasta maddesi şekere dönüşecektir.

Muz: Bol miktarda D ve B vitamini bulundurur ve kanı saflaştırır.

İnek sütü: Soğuk mizaçlı fertler için faydalıdır, yumuşatıcı ve güçlendiricidir.

Tereyağı ve bal: Yumuşatıcıdır ve bağırsakları yumuşatarak bedeni güçlendirir.

1-Âdem elması veya laringeal çıkıntı (Latince: prominentia laryngea), gırtlaktaki tiroid kıkırdağın çıkıntısıdır.

Zerdali: Bakır, demir, fosfor ve kalsiyum içerdiği için son derece faydalıdır.

Çilek: İyot bulundurur ve zayıflığın tedavisi için faydalıdır.

Antep fıstığı: Fıstık zayıf kimseleri şişmanlatır.

Kara melas: Bir kaşık kara melası bir fincan sütle karıştırıp uyumadan önce içiniz, zira son derece faydalıdır.

Çemen otu tohumu: Zayıflık tedavisinin temel maddelerinden birisidir. Çemen otu tohumu organofosfor bileşiklerini içermesi hasebiyle faydalıdır.

Sinirli ot: Yirmi beş gram sinirli ot yaprağını bir litre suda üç dakika kaynatıp on iki dakika demlenmeye bırakınız ve demlendikten sonra gün boyunca üç ila beş fincan içiniz.

Arpa: Yirmi gram arpayı bir litre suda kaynatınız. İlk kaynama esnasında suyunu değiştirip tekrar kaynatınız ve on beş dakika demlenmesini bekleyip yemeklerden önce bir fincan içiniz.

Mısır: Mısır yemeği kansız ve zayıf kimseler veya hasta yatağından yeni kurtulan şahıslar için son derece faydalı ve etkilidir.

Melek otu: Melek otu kaynatması kansız ve zayıf kimseler için önerilir.

Şalgam: Haşlandıktan sonra susuz tuzla birlikte hamur haline getirilerek tüketilmesi kansızlığı ve zayıflığı tedavi eder.

Fındık: Her yemekten sonra birkaç tane kavrulmamış fındık yiyiniz.

Lahana: Lahananın yeşil veya kırmızı yapraklarını yemeklerden önce ham olarak yiyiniz, zira kansızlık ve zayıflık için son derece faydalıdır.

Isırgan otu: Otuz gram ısırgan otunun kuru yaprağını yarım litre suda kaynatıp on dakika demlendikten sonra her gün üç ila dört fincan içiniz.

Kekik: Yemeklerden önce veya sonra günde dört ila beş fincan kekik çayı içilmesi bedeni güçlendirir.

Üzüm yaprağı: Üzüm yaprağı kaynatması tamamen güçlendiricidir.

Havuç suyu: Kansızlık, zayıflık ve keza iştahsızlığın tedavisi için her sabah bir bardak havuç suyu içiniz.

Kereviz: İştah açıcıdır, özellikle genç yapraklarının salatası çok faydalıdır.

Pancar: A, B ve C vitaminiyle dolu olup bol miktarda şeker bulundurur ve keza güçlü ve etkili bir iştah açıcı özelliği vardır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Zayıfsanız ve zayıflığınızın giderilmesini istiyorsanız kantalup, çilek, muz, sarı ve yetişmiş üzüm suyu, mısır, hurma, karalahana, patates, nohut, pirinç ketesi, portakalla birlikle pirinç ketesi, iyi pişirilmiş kepekli ekmek, reçel türleri, çemen otu tohumu, inek sütü, peynirle ekmek ve baklakekikten çokça yararlanınız. Keza her sabah aç karnına havuç suyuyla birlikte sadır otu tüketiniz.

Reçete: Banyodan önce sarımsak yağını omurilik bölgesine sürünüz ve geceleri deve hörgücünün yağıyla bedenin tamamına masaj yapınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere akgünlük, akasya sakızı, kitre, salep ve damla sakızını yumuşakça dövünüz ve her sabah kahvaltıdan önce bir çay kaşığı kantalup suyuyla veya bir bardak sütle karıştırıp içiniz.

Reçete: Karalahananın suyunu çıkartıp çıkarttığınız suyun iki katı kadar şekerle kıvama gelinceye kadar kaynatınız ve her defasında bu karışımın bir miktarı ve bu miktarın iki katı kadar greyfurt suyuyla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam içiniz.

Reçete: On beş gram mısır anason ve anasonu, 412 gram süt ve otuz beş gram şekerle tüketiniz, zira son derece faydalıdır.

Reçete: Beş veya altı gram pelin otunun yaprak ve çiçeğini bir litre suda demleyip balla tatlandırınız ve yemekten önce tüketiniz, zira bu uygulama zayıflığı ve kansızlığı tedavi eder.

Reçete: Kansızlık ve zayıflık için misk otuyla[2] birlikte limon ve tarçın ağacı kabuğu karışımından istifade ediniz.

Reçete: Bir hafta günde bir litre süt içiniz ve günlük yemek öğünleri yerine meyvelerden istifade ediniz. Bir hafta sonra süt miktarı üç litreye ulaşıncaya kadar yavaş yavaş süt tüketimini arttırınız ve birkaç hafta bu uygulamaya devam ediniz.

2-Bilimsel adı: Artemisia vulgaris.

Şeker Hastalığından Kaynaklanan Zayıflık

Bedenin zayıflığının şeker hastalığından kaynaklanması durumunda her türlü tatlıdan perhiz edip şeker hastalığının tedavisiyle alakalı ilaçları zamanında kullanmanın yanında her gün yer elması[3] tüketiniz.

Verem Hastalığından Kaynaklanan Zayıflık

Zayıflığın sebebi verem hastalığıysa çokça lahana tüketilmesi gerekir.

Reçete: Kırk gün boyunca sabahları kahvaltıdan önce incir ve anasonu dövüp yiyiniz.

Reçete: Her yemekten sonra yarım bardak yonca şerbeti içiniz.

Reçete: Üç gün art ardına tarçını ham yumurta sarısıyla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Menengiç[4] ve bademi dövüp şeker pudrasıyla karıştırınız ve yemekten sonra bir kaşık tüketiniz.

Reçete: Badem içi, fındık içi, fıstık içi ve ceviz içini yumuşakça dövüp şeker pudrasıyla karıştırıp her gün ikindi vakti bu karışımın bir miktarını kaymakla karıştırınız ve ekmekle yiyiniz. Ayrıca yemeklerden sonra çay yerine kereviz tohumu demleyip içiniz.

Reçete: Her gün sabahları kahvaltı yerine kuru üzüm veya hurma veya kuru incir veya kuru dut veya yetişmiş sarı üzüm yiyiniz. Sonrasında yine iştahınız varsa ekmekle peynir ve baklakekik veya ekmekle peynir ve hurma veya ekmekle tereyağı ve bal yiyiniz. Öğlenleri tatlı yoğurtla birlikte pirinç ketesi ve tatlı portakalla pirinç ketesi yiyiniz. Yemekten sonra ceviz içi veya bir tür meyve tüketiniz ve gün boyunca da birkaç kez üzüm suyu içiniz.

Reçete: Alisyum çiçeği (Alyssum-Kuduz Otu-Deli Otu)[5], mahlep içi[6], tarçın, safran, yabani havuç, haşhaş tohumu, zencefil, morsalkım[7], Hint cevizi, pirinç, çörek otu, kitre ve nişastayı yumuşakça dövünüz. Fıstık içi, fındık içi, badem içi, ceviz içi ve susamı da ayrıca dövünüz. Sonra bu

---

3-Bilimsel adı: Helianthus tuberosus.
4-Bilimsel adı: Pistacia terebinthus.
5-Bilimsel adı: Alyssum.
6-Bilimsel adı: Prunus mahaleb.
7-Bilimsel adı: Withania somnifera.

karışımların tamamını Hindistan cevizi tozu ve balla karıştırıp her yemekten sonra bir veya iki kaşık süt eşliğinde tüketiniz.

Reçete: Her birisinden yüz gram olmak üzere kavrulmuş buğday, pirinç, şeker ve haşhaş tohumunu yumuşakça dövünüz ve sonra her birisinden yüz gram olmak üzere kenevir tohumu, badem içi, fıstık içi, fındık içi ve ceviz içini de yumuşakça dövünüz ve keza beş yüz gram nebat şekerini de dövünüz. Sonra bunların tamamını karıştırıp her yemekten sonra bir yemek kaşığı yiyiniz ve gün boyunca tatlı ve şişmanlatıcı yiyeceklerden istifade ediniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere zencefil, soyulmuş amla, sarı halile kabuğu, karahalile kabuğu ve her birisinden yirmi gram olmak üzere gelincik çiçeği, kırmızı ve beyaz kum kılaçı[8] ve Alisyum çiçeği (Alyssum-Kuduz Otu-Deli Otu) ve kırk gram kırmızı ve beyaz adi dişbudak[9] çekirdeği içini yumuşakça ufalayınız. Sonra her birisinden iki yüz gram olmak üzere susam, tatlı badem içi ve ham fıstık içini yumuşakça dövünüz. Sonra bu karışımların tamamını bir kilo balla karıştırıp her gün sabah, öğlen ve akşam bir şerbet kaşığı yiyiniz.

Uzvun Büyütülmesi

Reçete: Bitkisel ilaç satan dükkânlardan kharateen/ keratin (Earthworms) alınız veya bahçe toprağı içindeki solucanları toplayıp içindeki toprakları temizleyip kurutunuz. Solucanlar kuruduktan sonra yumuşakça dövünüz ve her birisi solucanların miktarınca olmak üzere Hint cevizi, karanfil ve tarçın tozunu deve hörgücü yağıyla karıştırıp günde üç kez organa çokça masaj yapınız.

Zayıflığın Giderilmesi

Reçete: Soğan, çilek, kuşkonmaz, rezene, buğday filizi ve samanuyu[10] çokça tüketiniz ve sarımsak merhemi veya sarımsak yağıyla omurilik bölgesine masaj yapınız.

8-Bilimsel adı: Stipa capensis.

9-Bilimsel adı: Fraxinus excelsior.

10-Samanu veya Samanak, Sumalak/Sumalyak, Sümölök, Sümölöt, hem Türklerde hem de başka pek çok Orta-Asya ve Ortadoğu toplumunda Nevruz Günü pişirilen bir çeşit muhallebi olup, bazı yörelerde helva şeklinde de yapılır. Azeri kültüründe "Semeni Helvası" olarak bilinir.

Reçete: Beş yüz gram dağ kekiğini bir torbaya döküp suda iyice kaynatınız. Sonra elde ettiğiniz suyu küvet içindeki sıcak suya boşaltınız ve ağzı kapalı torbayı da küvete bırakınız (küvet içindeki suyun otuz beş ila kırk derece olması gerekir). Küvet içinde en az yirmi dakika istirahat ediniz ve çıktıktan sonra hemen kurulanınız. Bu uygulamadan sonra sıcak yerde dinleniniz ve dinlenme esnasında iyice terlemek için üzerinizi çarşaf veya battaniye ile örtünüz.

Çocukların Zayıflığının Giderilmesi

Her gün çocuğunuzun göğüs ve karnına balık yağıyla masaj yapınız ve bir miktar balık yağıyla balı karıştırıp çocuğunuza yediriniz.

Reçete: Yarım dövülmüş hindiba kökünü güzelce kaynatıp süzdükten sonra bu suya şeker ekleyiniz ve tekrar mülayim ateşte kaynatınız. Su soğuduktan sonra bir şişeye doldurup ağzını sıkıca kapatarak serin yerde saklayınız. Her gün bu karışımdan aç karnına iki yemek kaşığı çocuğunuza içiriniz. Veya hindiba distilatını şekerle tatlandırıp çocuğunuza veriniz.

SIRACA (SCROFULA) HASTALIĞI

Sıraca boyun altı, boğaz ve çene altında görülen bir çeşit kronik deri veremi olup bazen iltihaplı yaraya dönüşür. İlk etapta son derece küçüktür, ancak zamanla sarkan bir et parçası gibi büyür. Bu hastalığın sebebi sindirim bozukluklarıdır, dolayısıyla mezkûr hastalığa yakalanmamak için ağır yiyeceklerden sakınılmalıdır. Zira ağır yiyeceklerin içerdiği su dışa atılır ve beden ve beden etrafında geride kalan tortular zamanla ur veya böbrek ve mesane taşına veya aşırı hararet vesilesiyle sıraca hastalığına dönüşür.

Dolayısıyla bedenden zehirleri dışarı atan ve kanı temizleyen yemek ve meyveler önerilir. Hazmı kolay yemekler yiyiniz, aç karnına spor yapınız, sinirlenmekten kaçınınız, mizacınızı mülayimleştiriniz ve uyuyacağınız zaman başınızın yüksek olmasına dikkat ediniz.

Tedavi:

Havuç suyu: Ham havuç suyu kanı temizler ve idrar söktürür. Sabah aç karnına bir bardak havuç suyu içiniz. Havuç suyu sıraca hastalığı ve bedenin genel zaafı için çok iyi ve faydalıdır.

Kereviz: Kereviz yaprağı kaynatması güçlendirici ve idrar söktürücü olduğu için mide zaafı, eklem ağrıları ve çeşitli sıraca hastalıkları için fevkalade önemli ve etkilidir.

Kekik: Kekik suyuyla yıkanılması sıraca hastaları için önerilir.

Armut: Hangi miktarda olursa olsun ürik asidi yok eder ve gut ve sıraca hastalığına yakalananlar için çok faydalıdır.

Mercimek: Mercimeği sirkeyle pişirip merhem şeklinde sıraca bölgesinin üzerine bırakınız. Bu uygulama vesilesiyle sıraca şişkinliği azalacaktır.

Ceviz ağacı yaprağı: Ceviz ağacı yapraklarında pek çok miktarda tanen vardır ve verem ve sıraca hastalıkları için paha biçilmez bir ilaçtır. Her gün yirmi beş gram kuru ceviz yaprağını bir litre suda demleyiniz ve gün boyunca tüketiniz.

Karadut yaprağı: Karadut yaprağını dövüp yaralı bölgeye merhem uygulaması yapınız.

Biberiye[1] çiçeği ve yaprağı: On beş ila otuz gram kurutulmuş biberiye çiçeği ve yaprağını bir litre suda demleyip her yemekten sonra bir fincan içiniz.

Çemen otu tohumu: Bir kahve kaşığı çemen otu tohumu ununu bir fincan suda kaynatıp diğer aromatik bitkiler eşliğinde tüketiniz.

Ruşur: Ruşuru dövüp her sekiz saatte bir sıraca üzerine saçınız.

Hatmi çiçeği: Hatmi çiçeğini merhem suretinde sıraca üzerine koyunuz.

Isparta gülü: Isparta gülünü yumuşakça dövüp zeytinyağıyla hamur haline getiriniz ve yaralı bölgenin üzerine koyunuz.

Katran: Katranı su ve biberle hamur haline getirip yara üzerine koyunuz.

Kamış: Hasır yapımında kullanılan kalın kamışları yakınız ve ahududu distilatıyla hamur haline getirip yaralı bölgenin üzerine sarınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Şu yiyecekleri yemekten kesinlikle sakınınız: Domates, patates kızartması, kırık nohut, pekmez ve tahin karışımı, hurma, zencefil, karanfil, tarçın, köpek balığı, kefal balığı[2], patlıcan, biber türleri, baharat türleri, tahin, pekmez, hazmı zor şerbet türleri, sirke, her türlü kızartma, pirinç ketesi, pirinç suyu, falude, sütlaç, nohut, leblebi, alkollü içecekler ve yağlı ve hazmı ağır yemekler. Ayrıca heyecanlanmaktan, sinirlenmekten ve üzücü sohbetlerden de kaçınınız.

Hastalığın iyileşme sürecine yardımcı olmak için şu yiyeceklerden çokça yararlanmaya çalışınız: Erik aşı, demirhindi, koruk aşı, sulu ve sindirimi kolay yiyecekler, ıslatılmış hünnap suyu, havuç suyu (sabah aç karnına), karadut, mercimek, marul, hindiba kökü kaynatması, kereviz yaprağı kaynatması, süsen çiçeği[3] kaynatması.

Reçete: Her birisinden on miskal olmak üzere malva çiçeği, beyaz hatmi çiçeği, menekşe, turna yemişi, hindiba tohumu, semizotu, doğranmış

1-Bilimsel adı: Salvia rosmarinus.
2-Bilimsel adı: Mugilidae.
3-Bilimsel adı: Iris laevigata.

hünnap, sadır otu, esmer şeker, şahtere, demir dikeni, köpek üzümü ve altın yağmur sinamekisi içindeki pullar. Bunların tamamını karıştırıp on eşit parçaya bölünüz. Bu parçalardan bir kısmını gece kaynamış suda ıslatınız ve sabah aynı suyla kaynatıp süzünüz ve tatlandırarak içiniz. Bu karışımın posasını tekrar ıslatıp suyunu değiştirmeksizin akşam aynı suda kaynatınız ve bir miktar içiniz. Geride kalan sıvıyı bir miktar inceltip bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Keçi dışkısını yumuşakça döverek yaralı bölgeye sürüp bağlayınız ve sargıyı üç kez değiştiriniz. Ayrıca sargının her açılışında bölgeyi alkol veya inceltilmiş betadinle temizleyip anber nesaranın tütsüsüne tutunuz.

Reçete: Taze şahtereyi dövünüz ve suyunu çıkartarak içiniz ve geride kalan posayı yaralı bölge üzerine sürünüz. Bu uygulamayı günde üç kez tekrarlayınız.

Reçete: Şeker kamışı kökü ve karadut kökünü yakıp yumuşakça ufaladıktan sonra sıracalı bölgenin üzerine saçınız.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere menekşe çiçeği, hünnap, sadır otu, turna yemişi, hindiba, semiz otu, hatmi çiçeği, şahtere, altın yağmur sinamekisi çekirdeği, esmer şeker, malva çiçeği, köpek üzümü ve demir dikenini kaynatıp bir miktar su ekleyerek içiniz ve karışımdan kalan suyla da ikindi ve akşam vakitlerinde bölgeyi temizleyiniz.

Reçete: İnce kurşun levhasını sıracalı bölge ölçüsünce kesip bölge üzerine bırakınız ve üzerini sarınız.

Reçete: Karnıyarık otunu kız çocuğu doğuran annenin sütüyle hamur haline getirip bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere yaygın dikenli kül, kaplan otu ve karabiberi yumuşakça ufalayıp gül suyuyla hamur haline getiriniz ve bölgenin üzerine sürünüz.

Reçete: Az miktarda kan gelecek kadar kol (pazu) damarını kesiniz. Bu uygulama sıraca hastalığının iyileşmesine sebep olur. Ayrıca çene altına ve sıracalı bölgenin etrafına sülük atılması da faydalıdır.

Reçete: Önce bedeni sevda ve balgamdan temizleyiniz, yemeğinizi bir miktar azaltınız ve sinirlenmekten ve yüksek sesle konuşmaktan kaçınınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere ısırgan otu, hardal, deniz köpüğü, guggul, loğusa otu ve çadır kuşağını yumuşakça dövüp

bekletilmiş zeytinyağıyla karıştırdıktan sonra ufaltılmış kara türbit ve beyaz mumu ekleyip mumun erimesi için bir miktar ısıtınız ve günde üç kez bu karışımı bölgeye sürünüz.

Reçete: Çok etkili bir merhem istiyorsanız keten tohumu, çemen otu tohumu, yabani ada çayı tohumu ve zambak kökünü yumuşakça dövüp, buğday unu, arpa unu ve bir miktar güvercin dışkısıyla karıştırıp pişirdikten sonra günde üç kez bölge üzerine sürünüz.

Reçete: Modern tıpta sıracalı bölge etakidin laktatla yıkanır ve bölgenin dezenfekte edilmesi için de potasyum permanganattan yararlanılır. Keza iltihabın yok edilmesi için penisilin kullanılır ve zaafın engellenmesi için A vitamini önerilir.

Balgam Kaynaklı Sıraca (Scrofula) Hastalığı

Sıraca hastalığı balgam ve rutubetin etkisiyle oluşmuşsa ilk önce balgam ve rutubeti giderin. Keza sıcaklık açısından ikinci ve üçüncü dereceden sıcak sayılan yemeklerden yararlanın. Ayrıca sarımsak veya soğanla birlikte koyun kelle paçası, horoz cücesi, yabani ravent ve dere otlu pirinç pilavı da etkili olacaktır.

Reçete: Katranı eritin ve bir miktar ufalanmış karabiberle karıştırıp merhem suretinde bölgeye sürün ve üzerini sarın.

Reçete: Bir miktar ince kurşun levhasını bölge üzerine yayıp bezle sarın ve iki gün sonra sargıyı açın.

Reçete: Beyaz biber, karabiber, yaygın dikenli kül ve kaplan otunu karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra gül suyuyla hamur haline getirip bölgeye sürünüz.

Reçete: Isparta gülünü yumuşakça ufalayıp zeytinyağıyla karıştırıp hamur şekline getiriniz ve bölgeye sürünüz.

Sıraca Hastalıkları

Sıraca hastalıkları şunlardan ibarettir:

1- Kadınlardaki anormal kanamalar

2- Burun kanaması

3- Boğaz kanaması

4- Kanser etkisiyle oluşan kanama

5- Mide yarasının etkisiyle oluşan kanama

6- Basur etkisiyle oluşan kanama

7- Gebelik dönemi oluşan kanama

8- İshal etkisiyle oluşan kanama

9- Rektum etkisiyle oluşan kanama

Tedavi:

Kanamanın tedavisi için ilk etapta kanamanın sebebi bulunmalıdır. Kanamanın temel sebebi bulunmazsa geçici tedaviye başvurulabilir ve toxil gibi bazı ilaçlardan yararlanılabilir, zira bu ilaçlar çabucak kanamanın önünü alır.

KANAMALAR

İki Adet Arasında Kanama

Yumurtalık veya çeşitli dahili bezlerin işlevinin bozulması sebebiyle rahmin anormal bir şekilde geri çekilmesi veya öne çıkmasıyla oluşur.

Bazı kadınlarda şiddetli korkma hali yumurta hücrelerinin zamansız gelişimine sebep olur ve vajinal uyarımlar iki adet arası kanamaya yol açar.

Kadınların Anormal Kanaması

Beyaz ısırgan otu: Beyaz ısırgan otu güçlendiricidir ve vajinal kanamaların tedavisinde fevkalade faydalı ve etkilidir. Otuz gram ısırgan otunun kuru çiçeğinin bir litre kaynar suya atılıp demlenmesi şeklinde istifade edilir.

Adi alıç: Adi alıç kaynatması kadınların adet düzensizlikleri ve bağırsak gazının giderilmesi için kullanılır.

Civan perçemi çiçeği: Yirmi gram civan perçemi çiçeğini bir litre suda kaynatıp demleyiniz ve günde üç ila dört fincan tüketiniz.

Kırmızı gül: On beş kırmızı gülün taç yaprağını bir litre kaynamış suda demleyiniz ve günde üç fincan tüketiniz.

Maydanoz tohumu: Apiol içerip güçlendirici olması hasebiyle aylık adeti düzenler.

Papatya: On ila yirmi gram papatyanın bir litre suda demlenip tüketilmesi adet bozukluklarının giderilmesinde faydalı ve etkilidir.

Mercimek: Kavrulmuş mercimek unu adet düzensizliğinden doğan kanamaları durdurur.

İğde: Kanama karşıtıdır.

Ayva: Kanama karşıtı olup vajinanın temizlenmesi için önerilir.

Tavsiye: Birikip hapsedilmiş kanın zamanında önü açılmalıdır, zira aşağıdaki hastalıklar hayız kanının hapsedilmese bağlıdır:

Rahim ağrısı, bağırsak ödemi, mide hastalıkları, iştahsızlık, susuzluk; baş ağrısı, bayılma ve melankolik gibi mental hastalıklar; göğüs uru, öksürme ve nefes darlığı gibi göğüs hastalıkları ve keza böbrek, ciğer, susuzluk, sırt ağrıları, boyun ağrıları ve aşırı ateşlenme.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Aşırı âdet kanamalarının önünü alan ve kanama esnasında haddinden fazla tüketilmesi gereken yiyecekler şunlardan ibarettir: Guggul, ejderin kanı bitkisi, üç yapraklı bitki, taze kişniş, ıspanak, yetişmemiş hurma, pirinç, fasulye, patates unu, olgunlaşmış sarı üzüm, kuymak darısı, besbaye kaynatması ve besbaye dövmesi, bistort kökü kaynatması suyu veya bistort kökü dövmesi, sabin kaynatması veya sabin dövmesi, meşe yaprağı, ısırgan otu kaynatması suyu ve narçiçeği kaynatması suyu.

Reçete: Bir tatlı kaşığı karnıyarık otu ve bir miktar nebatı bir bardak kaynamış suya atıp içiniz ve bu uygulamayı günde üç kez tekrarlayınız.

Reçete: İki diş sarımsak, bir avuç adi alıç çiçeği, bir avuç kırlangıç otu sapı ve yaprağı, bir avuç katır tırnağı çiçeği. Bu bitkilerin tamamını ıslatıp elde edilen suyla el ve ayakları yıkayınız.

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere kitre, nişasta, akasya sakızı ve salatalık çekirdeği, iki miskal narçiçeği ve keza bir miskal yalancı akasya ve bir miskal kehribarı dövüp kitre suyuyla hamur haline getirerek hap yapınız ve her defasında bir miskal semiz otu özütüyle tüketiniz.

Reçete: Yedi gün boyunca iki miskal çemen otu demleyip suyunu süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Üç gram organik peynir suyunu bir yumurta sarısıyla karıştırıp sabah aç karnına yiyiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere dereotu tohumu, mahlep meyvesi çekirdeği, yaygın dikenli kül, Mersin tohumu ve kajuyu yumuşakça ufalayınız ve yumurta sarısıyla hamur haline getirip belinize bağlayınız.

Reçete: Uşak otunu sıcak gül suyuyla hamur haline getirip belinize sarınız ve belinizden kendiliğinden kavlayana kadar birkaç gün bekleyiniz.

Reçete: Havuç tohumu, dereotu tohumu, maydanoz tohumu ve çemen otu tohumunu kavurup yumuşakça ufalayınız ve bunların tamamının ağırlığı kadar sarı nebat ve kavutla karıştırıp günde üç yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere meşe kabuğu, tatlı nar kabuğu ve mazıyı yumuşakça ufalayınız ve günlük yemeklerin üzerine saçıp yiyiniz.

Reçete: Dört miskal centiyaneyi yumuşakça ufalayıp sekiz miskal kınayla hamur haline getiriniz ve yedi gece ayak altının çukur kısmına bırakınız.

Reçete: Patatesi zeytinyağında kavurup üç gün boyunca günlük yemeklere ekleyerek yiyiniz.

Reçete: Darı içini dövüp buğday unu, yağı ve kuymak özütüyle pişirip üç gün öğle yemeği yerine yiyiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere meşe palamudu, narçiçeği, Ermeni toprağı ve akasya sakızını yumuşakça ufalayıp bir miktar zeytinyağıyla hamur haline getirerek altı adet fitil yapınız ve her gece bir tanesini rahime uygulayınız.

Reçete: Otuz gram ısırgan otu dal ve yaprağını yarım litre soğuk suya atıp on dakika kaynattıktan sonra on dakika demleyiniz ve her gün dört fincana kadar içiniz.

Reçete: Yedi gün boyunca sabahları elma sosu veya ayva sosunu ekmeğe sürüp yiyiniz.

Reçete: Yabani armut çekirdeğini dövüp elde ettiğiniz özütünü yiyiniz.

Reçete: Narçiçeği, nar kabuğu, Isparta gülü, Mersin tohumu ve mazıyı kaynatıp elde ettiğiniz suyla bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Ermeni toprağı, yalancı akasya, mazı, ejderin kanı bitkisi ve kantaşını dövüp sinirli ot kaynatması suyuyla karıştırınız ve elde ettiğiniz sıvıyla bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Ermeni toprağı ve akasya sakızını yumuşakça dövüp elma şerbetiyle karıştırarak yiyiniz.

Reçete: Darı unu, arpa unu, buğday unu, damla sakızı ve mercan kökünü yumuşakça ufalayıp helva şeklinde pişirerek yiyiniz.

Burun Kanaması

Burun kanaması genellikle yüksek tansiyon veya kalsiyum azlığı veya K vitamini eksikliğinin sonucudur. Burnunuz kanıyorsa kanamanın önünü almak için pamuğu limon suyuyla ıslatıp burun deliğine koyunuz. Bu uygulama çabucak burun kanamasını dindirecektir.

Dağ reyhanı: Burun kanamasının durdurulması için çok faydalı ve etkilidir.

Dut: Dut yaprağı suyu burun kanamasını dindirir.

Cezayir menekşesi: Cezayir menekşesi yaprağı kaynatması burun kanamasının önünün alınması için son derece faydalıdır.

Isırgan otu: Çokça burnu kanayan kimseler ısırgan otu kaynatması içmelidir.

Meşe palamudu veya meşe kabuğu: Meşe palamudu kabuğuyla beyaz şapın kaynatılmasından elde edilen sıvıyla burnun yıkanması kanamanın önünün alınması doğrultusunda kullanılır.

Katır tırnağı çiçeği: Her türlü kanamalar için tavsiye edilir.

Civan perçemi: Burun kanamasının durdurulması için etkilidir.

Isırgan otu: Burun kanaması dinmeyen kimse bir parça pamuğu ısırgan otu suyuyla ıslatıp burun deliğine koymalıdır. Bu uygulama çabucak kanamayı dindirir.

Kişniş: Kişniş suyu, şap pudrası, alçı tozu (takma diş yapımında kullanılan toz), çekilmiş mercimek, akgünlük, kafur, narçiçeği, afyon ve yarpuz suyunu karıştırıp nemlendiriniz ve burnunuza bırakınız. Keza elinizin altında olup ulaşabileceğiniz sayılı ilaçlardan istifade edilmesi kanamayı durduracaktır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Burun kanamasına duçar olduysanız burnunuzun her iki tarafına baskı uygulayıp ağzınızdan nefes almak suretiyle kanamanın önünü alınız. Keza burundan nefes almaktan ve basınçla temizlemekten kaçınınız, zira pıhtılaşan kanın dışarı çıkması ve tekrar kanamanın başlaması mümkündür. İlk yardım ve ferdi müdahale genellikle kanın durdurulması için yeterlidir. Burun zarı kurumuş ve çatlamışsa, nemlendirici merhem sürülmesi veya tuzlu serum suyundan istifade edilmesi burnun yeniden kanamasının önünü alabilir. Kanama yarım saat veya daha çok devam ettiyse kesinlikle doktora müracaat ediniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere anzerut, kurşun monoksit[1] ve ejderin kanı bitkisini yumuşakça ufalayıp bir miktar gül suyu ve sirkeyle karıştırdıktan sonra günde üç kez burnunuza damlatınız.

Reçete: Çemen otu özütünü bir miktar sirke ve kaynamış suyla karıştırıp burnunuza damlatınız.

Reçete: Bir gram ince demir talaşı ve iki gram kurutulmuş nar kabuğunu yumuşakça ufalayıp yarım fincan suya döktükten sonra bir miktar pamuğu bu sıvıyla ıslatıp burnunuza koyunuz. Burnun yıkanması için de sirke ve gül suyu karışımından istifade ediniz.

Reçete: İki miskal üzerliği birkaç damla kalıncaya kadar suda kaynatıp süzünüz. Elde ettiğiniz sıvıyı süzüp soğuttuktan sonra burnunuza damlatınız ve kanın durması için üst dudağınızın altına pamuk veya bez parçası koyunuz. Bu uygulama burun kanamasını durduracaktır.

Reçete: Evinizin tavanı, duvar köşeleri veya eski yapılarda çokça bulabileceğiniz bir miktar örümcek ağını toplayıp burnunuza koyunuz.

Reçete: Alnınıza buz ve sirke sürünüz veya alnınızın üzerine buzlu sirke bırakınız.

Reçete: Ayağa kalkıp üst dudak altına bir miktar pamuk veya bir parça kâğıt veya mukavva bırakıp kan duruncaya kadar ellerinizi yukarı kaldırınız.

Reçete: Bir gram adrenalini yirmi gram damıtılmış suyla karıştırıp birkaç kez burnunuza çekiniz.

Reçete: Koruk suyunu burnunuza damlatınız.

Reçete: Akgünlüğü yumuşakça ufalayınız ve taze yaprak soğan suyuyla karıştırıp alnınıza masaj yapınız.

Reçete: Pamuğu limon suyuyla ıslatıp burnunuza koyunuz.

Reçete: Horozun kurumuş kanını yumuşakça ufalayıp burnunuza çekiniz.

Reçete: Soğanın suyunu çıkartıp çıkarılan suyla eşit oranda limon suyuyla karıştırınız ve burnunuza birkaç damla damlatınız.

Reçete: Bir miktar kâfurla bir miktar haşhaş özütünü karıştırıp burnunuza sürünüz.

1-Farsça isimleri: Mordar seng, mordab seng, pudr-i mordar seng ve pudr-i mordab seng.

Reçete: Soğuk suyla bıngıldak ve boyun arkasına masaj uygulayınız.

Reçete: Gelincik çiçeğini yumuşakça ufalayıp burnunuza çekiniz ve sonra Ermeni toprağı ve nişastayı sirkeyle karıştırıp burnunuza sürünüz.

Reçete: Saçınız yoksa veya çok kısaysa bir miktar alçıyı sirkeyle hamur haline getirip başınıza sürünüz. Bu uygulamadan sonra kanama dinecektir. Sonra banyoya gidip başınızı yıkayınız.

Reçete: Zerdali tomurcuklarını kaynatıp elde ettiğiniz suyla bir miktar pamuğu ıslatıp burnunuza koyunuz.

Reçete: Bir miktar mazıyı yumuşakça ufalayıp ince huni vesilesiyle ikinci bir şahsın yardımıyla burnunuza üfleyiniz.

Reçete: Taze fesleğenin suyunu çıkartıp bir miktar sirke ve kâfurla karıştırarak burnunuza damlatınız.

Reçete: Otuz gram ısırgan otunun kuru dalını yarım litre suya atıp beş dakika kaynatınız ve on dakika demlendikten sonra süzünüz ve nebatla tatlandırıp sabah, öğlen ve akşam bir fincan içiniz.

Reçete: Zambak kökü ve mazıyı yumuşakça ufalayıp ufalanmış akgünlük, tıbbi sarı sabır ve yeşil şapla pişiriniz. Sonra ufalanmış ejderin kanı bitkisini elde ettiğiniz karışımın üzerine saçınız. Bu işlemlerden sonra bir miktar kişniş suyunu da önceki karışıma ilave edip burnunuza sürünüz veya bir miktar pamuğu bu suyla ıslatıp burnunuza bırakınız.

Reçete: Bir bakla tanesi miktarınca güvercinin kurumuş kanını burnunuza sürünüz.

Reçete: On beş gram meşe ağacının kurumuş dallarının kabuğunu bir buçuk litre soğuk suda ıslatıp iki gram beyaz şapı da üzerine ekleyerek yarım litre su kalana kadar kaynatınız. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı soğuk bir yerde saklayınız ve burnunuzun kanaması durumunda bir miktar pamuğu bu sıvıyla ıslatıp burnunuzu yıkayınız veya sıvıyı burnunuza çekiniz ve elde edilen sıvıyla ıslatılan pamuğu burnunuza koyunuz.

Reçete: Yarım miskal kâfuru bir adet yumurta kabuğuyla yumuşakça ufalayıp bir yumurtayla (beyaz ve sarısıyla birlikte) karıştırıp bıngıldak kısmına sürünüz. Bu uygulama sayesinde burnunuzun yeniden kanamasının önü alınacaktır.

Reçete: Burnunuz bir süre kesilmeksizin şiddetli kanıyorsa %1 fenazonu burnunuza çekiniz. Bu uygulamayı birkaç defa yaparsanız kanama duracaktır.

Reçete: Bir adet adrenalin iğnesini bir miktar pamuğun üzerine döküp iyice ıslatınız ve burnunuzun içine bırakarak burnunuzun önüne yapıştırınız. Bu uygulama kanı durduracaktır.

Reçete: Bir gram beyaz şapı beş gram nişastayla karıştırıp ufalayınız ve zaman zaman bir miktar burnunuza çekiniz.

Reçete: Beş gram yabani fesleğeni veya çiya tohumunu bir miktar suda kaynatınız ve bir miktar pamuğu bu sıvıyla ıslatıp burnunuzun içine koyunuz.

Göğüs Kanaması

Göğüs kanaması için: Buğday ununu şeker ve bademle birlikte muhallebi şeklinde pişirip bir miktar yiyiniz. Bu uygulama göğüs kanamasını dindirecektir.

Yonca: Yoncada D vitamini vardır ve keza K vitaminiyle doludur. Dolayısıyla yonca yenilmesi kanamanın önünü alır.

Yaprak soğan tohumu: İki miskal yaprak soğanı tohumuyla iki miskal Mersin tohumu yerseniz kanama duracaktır.

Gırtlak Kanaması

Aşağıda ismi geçen ilaçlar solunum cihazıyla bir irtibatınız olmaması durumundadır.

Narçiçeği: Bir miskal narçiçeğini kaynatıp elde ettiğiniz suyla gargara yapınız.

Nişasta: Nişastayı sumakla kaynatıp elde ettiğiniz suyla günde altı defa gargara yapınız.

Tatlı nar kabuğu: Tatlı nar kabuğunu kaynatıp iyice ufalanmış narçiçeğiyle karıştırarak gargara yapınız.

Bakla: Baklayı yumuşakça dövünüz ve kaynatılmış patatesle hamur yapıp gırtlağınıza sarınız.

Kanser Etkisiyle Oluşan Kanama

Mide kanseri genellikle kanamaya yol açar ve bu tür kanamalar fazla değildir, mikroskobik tedaviyle teşhis edilebilir.

Mide Yarası Etkisiyle Oluşan Kanama

Mide ve on iki bağırsakta oluşan yara genellikle kanama eşliğinde olması hasebiyle bu hastalığa duçar olan şahıs bazen bu vesileyle mide yarasının olduğunu anlayabilir. Zira genellikle mide ve bağırsak yarasından kaynaklanan kanama ağız yoluyla dışarı çıkar. Kanın bir miktarı da bağırsak yoluyla çıkar. Bu durumlarda hasta mizacının kahverenginde işlevini yaptığını fark eder, dolayısıyla hasta mide yarasıyla alakalı bölümde açıklanan uygulamayı yapacaktır.

Basur Etkisiyle Oluşan Kanama

Basurun tedavisi basur hastalığının açıklanmasında belirtilmiştir.

Hamilelik Dönemi Kanaması

İlk etapta yapılacak en doğru iş doktora müracaat ederek doktorun uygun gördüğü ilaçları kullanmaktır.

Rektum Etkisiyle Oluşan Kanama

Dışkılama yoluyla veya dışkıyla birlikte kanamanın olduğu bir tür hastalıktır. Makat ve makat bölgesindeki iç büzgen kaslarda rektum kendini gösterir ve bunun bir kısmı makatın içini ve bir kısmı da dışını sarar. Rektumun en önemli etkeni anormal et tüketimi, bozuk et tüketimi veya sağlıklı beslenmeye dikkat etmemektir. Dolayısıyla kan kirlenir. Özellikle kabızlığa duçar olan kimselerde olduğu gibi mizaçları hastalığa duyarlı olan şahıslarda kendini gösterir. İlk etapta makat etrafında şiddetli kaşıntılar ortaya çıkar ve kaşıma etkisiyle bölge zarar görerek dışkılama esnasında makat baskı görür ve yaralanma gerçekleşir. Mikroba en yakın bölge makat olduğu için yaralanma geniş çapta yayılma gösterir. Rektumun ortaya çıkmasının başka bir sebebi de nefes yoluyla geçen Frengi (sifilis) hastalarına yaklaşmaktır.

Tedavi:

Her girişimden önce ameliyatla yaranın temizlenmesi ve sonra tedavi üzerinde durulması gerekir.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere kişniş tohumu, tıbbi sarısabır ve cevizi tamamen ufalayınız ve keçinin iç yağıyla karıştırıp fitil yaptıktan sonra sabah ve akşam uyuma esnasında uygulayınız.

Dört binde bir gümüş nitratla (dört litre damıtılmış suda bir gram) günde üç kez bölgeyi yıkayınız. Rektum, frengi hastasına yaklaşmaktan dolayı ortaya çıkmışsa doktora müracaat edilmesi daha iyidir.

Her Türlü Kanamanın Kesilmesi İçin Faydalı Yiyecekler

İran kavunu: İran kavununu her zaman yemekten önce tüketiniz.

Kabak: Kabağın her türü kanamaya müptela olan kimseler için önerilir.

Haşlanmış pancar ve marul salatası: Kanama karşıtıdır.

Kara üzüm ve havuç suyu: Her türlü kanamanın önünün alınmasında faydalıdır.

AĞIZ VE DİŞ

Bazen diş etleri ve diş köklerinin hastalanması sonucu kanama oluşarak diş etlerinde ağrı oluşur. Diş etlerinde oluşan ağrının piyore olarak da bilinen periodontitis hastalığıyla karıştırılması mümkündür.

Dişlerin bozulmasının önünü almakla sadece yüz güzelliğini korumakla kalmayız, hastalıklara duçar olmanın önüne geçeriz. Zira sağlığını kaybeden dişler zehir üretir ve bu zehirler sindirim sistemine girerek kanın kirlenmesine sebep olur. Bununla birlikte dişler korunmazsa tam olarak ağızda ezilmeyen yiyecekler sindirim sistemine baskı uygular ve bu da romatizma, bademciklerin şişmesi ve diğer hastalıklara sebep olur. Dişlerin sağlığını kaybetmesinin iki önemli sebebinden biri, uygun olmayan yemeklerin tüketilmesi ve diğeri de dişlerin yıkanmamasıdır. Dişlerin yıkanması konusunda unutulmaması gerekir ki dişlerin uyumadan önce yıkanması diğer zamanlardan çok daha önemlidir.

Diş Çürümesi

Dişlerin üzerini mine adı verilen bir tabaka kaplamıştır. Dişleri çepeçevre kaplayan mine tabakası dişleri pek çok zararlı maddelerin nüfuz etmesinden korur. Diş minesi özelliğini yitirdiği veya çatladığı zaman diş çürümesi oluşur. Soğuk içecek veya yiyeceklerin hemen ardından sıcak içecek veya yiyeceklerin tüketilmesi diş minesinin çatlamasına sebep olur. Keza diş çürümesinin ilerlemesi şeker veya asit gibi tetikleyici unsurların olmasıyla da mümkündür.

Birinci tavsiye: Beslenme ölçülü olmalı ve yiyecekler kalsiyum, demir ve fosfor içermelidir.

İkinci tavsiye: Sıcak yiyeceklerden sonra soğuk su içmeyiniz. Dişinizle buz kırmayınız ve dişlerinizi haddinden fazla fırçalamayınız.

Limon suyu: Taze limon suyu dişte oluşan hasarın önünün alınması ve tedavi edilmesinde en etkili ilaçtır. Keza limon suyu dişin sallanması ve düşmesinin de önünü alır.

Mürekkep balığı kemiği: Mürekkep balığı öldükten sonra onun kemiği deniz dalgalarının yardımıyla sahile sürüklenir. Mürekkep balığının kemiği limon suyunda kolayca erir. Bu çözeltiden dişlerin yıkanması doğrultusunda istifade edebilirsiniz. Keza bu kemiğin tozunu balla karıştırıp dişlerinizi fırçalayabilirsiniz.

Havuç: Çocuğunuza oyuncak olarak havuç veriniz, zira çocuk havucu diş etlerine sürecek ve dişlerinin çıkmasına yardımcı olacaktır.

Zeytinyağı: Çocuklarınızın diş etlerini zeytinyağıyla masaj yapınız, zira bu masaj sayesinde çocuğunuzun dişleri sağlıklı olacaktır.

Limon: Her gün sabah ve akşam bir limonu ikiye bölünüz ve limonun yarısıyla dişlerinize masaj yapınız. Bu uygulama dişlerin yıkanmasında en mükemmel yöntemdir.

Çilek: Diş tortularını temizleme özelliğine sahiptir.

Sadır otu: Sadır otuyla birlikte ufalanmış nar kabuğunu diş diplerinize bırakınız, zira diş etinin güçlendirilmesinde çok etkilidir.

Etkili diş ilacı hazırlanışı: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere rezene, anason, yeşil kimyon, siyah kimyon. Bu dört bitkinin tohumlarını karıştırınız. Bu tohumların miktarınca odun kömürü ve kınakına kömürü veya söğüt kömürünü dövünüz ve bir önceki karışıma ekleyerek yumuşak yuvarlak şekline getirip dişlerinizi bu karışımla yıkayınız. Bu uygulama diş etinin temizlenmesi ve sağlamlaştırılması için en iyi yöntemdir.

Çocuklarda Diş Çürümesi

Çocuklarınıza günlük limon suyu ve portakal suyu verirseniz çocuklarınızın düşleri kesinlikle çürümeyecektir.

Reçete: Diş ve diş etlerini günde sekiz defa parmağınızla ahududu distilatıyla fırçalayınız ve tıbbi olmayan diş fırçalarından kaçınınız.

Soğan: Diş ağrısının giderilmesi için soğan suyuyla ıslatılmış pamuğu diş çukuruna bırakınız.

Maydanoz: Bir miktar maydanoza tuz saçıp diş deliğine bırakınız.

Şalgam: Dişin ağrıması durumunda bir adet şalgamı doğrayıp kaynattıktan sonra püre haline getiriniz ve kulağınızın arka kısmına sürünüz. Bu uygulama diş ağrısını dindirecektir.

Sarımsak: Sarımsağı rendeleyip tuzsuz tereyağıyla karıştırınız ve dişin üzerine bırakınız. Bu uygulama çabucak diş ağrısını kesecektir.

Ceviz: Şiddetli diş ağrısına müptela olduysanız bir miktar yeşil ceviz kabuğunu çiğneyip yutunuz.

Akırıkarha: Akırıkarhayı dişlerinizin altına alırsanız diş ağrısını dindirecektir.

Hünnap: Hünnabı iyice ufalayıp çürüyen dişin üzerine bırakınız.

Pancar yaprağı: Pancar yaprağı suyu diş ağrısının giderilmesi için faydalı ve etkilidir.

Sirke: Sirkenin diş diplerine bırakılması ağrıyı dindirir.

Tuzlu su: Diş ağrısının dindirilmesi için etkilidir.

Kuru mürver: Birkaç tane kuru mürveri çürüyen dişin üzerine bırakınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Şiddetli diş ağrısına duçar olduysanız yumurta, balık, soğan, kuru üzüm ve hurma yemekten ve keza çok soğuk ve çok sıcak içecek ve yiyecekleri tüketmekten sakınmanın yanında hacamat yaptırınız. Baklakekik, pancar suyu veya pancar yaprağı yiyiniz. Ayrıca çene altına birkaç tane sülük atılması da diş ağrısının dindirilmesi için faydalıdır.

Çocuklarınızın dişinin çabuk çıkmasını istiyorsanız onların eline havuç veriniz. Çocuğun havucu diş etlerine sürmesi, dişin erken çıkmasını sağlar. Keza ellerinizi yıkadıktan sonra eşit ölçüde karıştırılmış limon suyu ve kaynamış suyla ıslatınız ve çocuğunuzun diş etlerine masaj uygulayınız.

Diş Ağrısının Tedavisi

Reçete: Bir kaçığın içine bir şeker tanesini bırakıp üzerine bir miktar karabiber döktükten sonra kısık ateşte eritiniz ve elde ettiğiniz bu sıvıyı diş çukuruna bırakınız.

Reçete: Ağrıyan dişinize bir miktar nohut yağı sürünüz veya bir miktar kolonya dökünüz.

Reçete: Ay çekirdeği kökünün suyuyla gargara yapınız.

Reçete: Bir miktar taze nane çiğneyiniz.

Reçete: Yanmış tütünü dişinizin üzerine bırakınız.

Reçete: Dişinizin üzerine bir miktar çekilmiş karabiber saçınız.

Reçete: Zerdeçal kalemini koklayınız ve yarı sıcak olarak ağzınıza alıp çiğneyiniz.

Reçete: Taze kişnişi ağzınıza alıp çiğneyiniz.

Reçete: Kara kimyon ve baklakekik tohumunu dövüp bir miktar sirkeyle karıştırdıktan sonra dişinizin üzerine sürünüz.

Reçete: Bir miktar pamuk aracılığıyla dişinizin üzerine alkol dökünüz.

Reçete: Isparta gülünü çiğneyiniz.

Reçete: Bir miktar bakla kekiği tohumunu bir miktar fesleğen tohumuyla karıştırıp çiğneyiniz ve suyunu eminiz.

Reçete: Yanmış beyaz kâğıdı bir miktar yağla karıştırıp dişinizin üzerine bırakınız.

Reçete: Dut ağacı kökünü ezip suyunu çıkartınız ve elde ettiğiniz suyu dişinizin üzerine bırakınız.

Reçete: Çınar ağacı yaprağını sirkeyle kaynatıp süzdükten sonra dişinize sürünüz.

Reçete: Bir miktar kâfuru dişinizin üzerine koyunuz ve diş ağrısı dinse de dinmese de çabucak alınız.

Reçete: Yaprak soğan tohumu, mum ve katranı kaynatıp dişinizi buharına tutunuz.

Reçete: Beş gram anason ve beş gram zerdeçalı yarım litre şarabın içinde ıslatınız ve diş ağrısı esnasında bu sıvıyla gargara yapınız.

Reçete: Bir miktar bezelyeyi ıslatıp elde ettiğiniz sıvıyla gargara yapınız.

Reçete: %30 santigram aspirin, %15 santigram pyrazolopyrimidine, %20 santigram analjezik ve %15 santigram kafeini karıştırıp ikiye bölünüz ve sekiz saat aralığında bir bölümünü tüketiniz ve geride kalanını da diş çukuruna dökünüz.

Diş Ağrısını Önleme

Diş çürümesi olmaması durumunda diş ağrısının önlenmesi için günde bir şerbet kaşığı fesleğen tohumunu ağzınıza alıp sürekli suyunu eminiz ve sonra çiğneyip yiyiniz. Bu uygulamayla yaklaşık bir sene dişleriniz ağrımayacaktır.

Hafif Diş Ağrısı

Diş ağrınız hafifse dişinizi tütünün dumanına tutunuz.

Azı Dişi Ağrısı

Azı dişiniz ağrıyorsa hindiba tohumu ve yaprağını karıştırıp kaynatınız ve elde ettiğiniz sıvıyı ağzınıza alarak ağrı kesilinceye kadar sürekli ağzınızın içinde çeviriniz.

Reçete: Küçük bir parça pamuğu karanfil özütüyle ıslatıp diş çukuruna bırakınız.

Reçete: Taze incirin veya incir yaprağının dalından koparılması esnasında gelen özütüyle bir miktar pamuğu ıslatıp diş çukuruna bırakınız.

Reçete: Bir miktar ceviz ağacı balını dişinizin çukuruna bırakınız.

Yaş ve Soğuk Mizaçtan Kaynaklı Diş Ağrısı

Reçete: Diş ağrısı yaş ve soğuk mizaçlı yiyeceklerden kaynaklanıyorsa ve rutubet mizacının galebe çalmasıyla oluşmuşsa önce rutubeti gideriniz ve sonra bakla kekiği ağzınıza alıp çiğneyiniz. Keza mizacı sıcak yiyeceklerden yararlanınız.

Reçete: Dişin dibine bir miktar sirke dökünüz.

Reçete: Dişin dibine bir miktar tuzlu su dökünüz.

Reçete: Bir parça pamuğu seksen derece beyaz alkolle ıslatıp dişin üzerine bırakınız.

Reçete: Bir damla karanfil özütünü diş çukuruna damlatınız.

Reçete: Kuyruk yağını yumuşakça dövüp diş çukuruna bırakınız.

Reçete: Çörek otunu sirkeyle kaynatıp kaynatılan suyu ağzınıza alıp gargara yapınız.

Reçete: Üzerinizde birkaç tane karanfil bulundurunuz ve dişinizin ağrıması durumunda bir adet karanfili diş çukurunun üzerine bırakınız.

Reçete: Pamuğu ozon yağıyla ıslatıp diş çukuruna bırakınız ve bu yağın diş etlerine temas etmemesine özen gösteriniz.

Reçete: Diş çukuruna bir miktar şap bırakınız ve bir süre bekledikten sonra şapın etkisinin giderilmesi için dişinizi tuzlu su veya sirkeyle yıkayınız.

Uyarı: Şapın ağızda kalması zamanla dişlerin yerinden oynamasına ve dişlerin tamamının bozulmasına sebep olacaktır.

Şiddetli Diş Ağrısı

Diş ağrısı çok şiddetliyse altmış gram böğürtlen yaprağını bir litre suda kaynatınız ve elde ettiğiniz sudan bir gram olacak şekilde ağzınıza alıp beklettikten sonra tükürünüz. Diş ağrısı duruncaya kadar bu uygulamayı tekrarlayınız.

Reçete: %5 santigram klor hidrat do kafein, %4 santigram benzoin tentürü, %2 gram epium tentürü ve %4 gram kloroformu karıştırıp bir miktar pamuğu bu sıvıyla ıslatınız ve diş deliği üzerine bırakınız.

Reçete: Bir miktar pamuğu ozon yağıyla ıslatıp diş etlerine temas etmeyecek şekilde dişinizin üzerine bırakınız.

Sıcaklık Etkisiyle Oluşan Diş Ağrısı

Diş ağrısı bedenin sıcaklığı etkisiyle oluşmuşsa önce baskın hıltı giderdikten sonra hünnabı ufalayıp diş çukuruna bırakınız.

Reçete: Çene altına birkaç tane sülük atınız.

Reçete: Bir parça pamuğu benzinle ıslatıp diş çukuruna bırakınız.

Reçete: Birkaç tane köpek üzümü pipo veya nargile başı veya sigara kağıdına döküp yakınız ve dumanını ağzınızda hapsediniz.

Reçete: Bir miktar aspirin tozunu diş çukuruna dökünüz veya aspirini ılık suyla karıştırıp diş dibinde ulaştırınız.

Reçete: Dişin çürüyen kısmına bir miktar sitrik asit damlatınız (ancak diğer dişlere temas etmemesi için dikkat ediniz, zira dişler için zararlıdır).

Reçete: Bir fincan veya yarım bardak ekşi nar suyu içiniz.

Diş Apsesi

Diş apsesi ve diş diplerinin iltihaplanması kanın kirliliği ve safra mizacının galebe çalmasının etkisiyle oluşur, dolayısıyla tedavi edilmesi için acele edilmelidir.

Nişasta: Nişastayı kavurup sıcakken ağzınıza alıp bir süre bekletiniz ve apse açılana kadar bu uygulamayı tekrarlayınız.

İncir: Yarım inciri su veya sütle pişirip apsenin üzerine koyup bir saat bekletiniz.

Kitre: Yeni toplanmış beyaz kitreyi apse açılana kadar apseli ve iltihaplı bölgenin üzerine bırakınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere kuşkonmaz kökünü, haşhaş kabuğu ve nişastayı karıştırıp kısık ateşte pişiriniz ve soğumadan apsenin üzerine bırakınız. Bu uygulamayı apse açılana kadar tekrarlayınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere kırık bakla, şeker ve kitreyi dövüp apsenin üzerine bırakınız ve apse açılana kadar bekleyiniz.

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere hatmi çiçeği, kuşkonmaz, haşhaş kabuğu ve nişastayı kaynatıp apsenin dibine bırakınız.

Diş Eti Kanaması

Meşe: Meşe kabuğu kaynatması diş eti kanaması için çok faydalıdır. Diş eti kanamasının önünün alınması için bir bardak portakal suyu ve lahana etkilidir. Ayrıca otuz gram narçiçeği ve nar kabuğunun bir litre suda on dakika kaynatılıp kaynatılan bu suyla gargara yapılması çok faydalıdır. Bu uygulama diş etlerini güçlendirir ve kanamanın önünü alır.

Ağız Salyasının Çoğalması

Ağız salyasının çoğalması ağız hastalıklarındandır ve bunun sebebi mizacın soğukluğudur.

Bal: Bal yenilmesi haddinden fazla ağız salyasının giderilmesinde güzel bir tedavidir.

Nane: Nane hapının emilmesi ağız salyasının tedavisinde etkilidir.

Kakuleli şekerleme: Ağza birkaç tane şekerleme alıp emilmesi güzel bir sonuç verecektir. Ayrıca zencefil yenilmesi ve bir adet kakulenin ağza alınıp emilmesi ağız salyasının tedavisi için etkili bir yardımcıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere havlıcan, tarçın ve zencefili karıştırıp yarım dövdükten sonra kaynatınız ve süzüp şekerleme veya balla tatlandırıp gün boyunca içiniz.

Reçete: Her gün gül, tarçın, zencefil ve tıbbi sarısabır tozlarının karışımını tüketiniz.

Reçete: Her birisinden yirmi gram olmak üzere turp tohumu ve dereotu tohumunu yumuşakça ufalayıp on gram meyan kökü özütü eşliğinde balla karıştırınız ve sabah, öğlen ve akşam bir miktar yiyiniz.

Reçete: Bir miktar damla sakızı ve damla sakızı ölçüsünce anasonu yumuşakça ufalayıp bir miktar gülkandla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: On gram öğütülmüş kara hardalı yüz gram şeker veya öğütülmüş şekerlemeyle karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir çay kaşığı yiyiniz.

Reçete: Kavrulmuş susamı öğütülmüş şekerleme ile karıştırıp günde üç kez bir miktar yiyiniz.

Reçete: İki miskal udi Hindi, iki miskal hüsnüyusuf, dört miskal damla sakızı, dört miskal kereviz tohumu ve her birisinden altı miskal olmak üzere dereotu tohumu, yabani havuç tohumu ve kültür havuç tohumu. Bu ilaçların tamamını karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra beş yüz gram saf balla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir şerbet kaşığı yiyiniz.

Reçete: İki yüz elli gram nebatı (şekerleme) bir miktar suyla kıvama gelinceye kadar kaynatınız. Sonra daha önce beş miskal ufalanıp bir miktar sirkeyle karıştırılmış kimyonla hamur haline getirdiğiniz karışıma bir miktar zencefil ve bir miktar ufalanmış uzun biber ekleyerek karışımı ocaktan alınız ve günde üç kez bir miktar tüketiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere karanfil, damla sakızı, safran, bergamot (yeşil kabuğu olmaksızın), udi Hindi, kakule, kedi otu, zencefil, Hint cevizi ve uzun biberi karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra her gün nebat şerbeti yapınız ve nebat şerbetini içeceğiniz zaman içine bu karışımdan bir çay kaşığı atıp içiniz.

Yara Sebebiyle Ağız Salyasının Akması

Yara sebebiyle oluşan ağız salyasının önünün alınması için doğu mazısını yumuşakça ufaladıktan sonra köpek üzümü suyu ve bir miktar sirkeyle karıştırıp zaman zaman ağzınıza alınız. Ancak ağzınıza aldığınız bu sıvı ağzınızın kurumasına sebep oluyorsa ağzınızı gülyağıyla yağlayınız.

Dil ve Ağız Aftı

Ağız hastalıklarının bir diğeri dil ve ağız aftıdır. Sifiliz yarası adıyla da bilinen bu hastalık önceleri çok yaygındı, ancak günümüzde çok az görülmektedir. Bu hastalığın bulaşma yolu kirli bıçak ve çatalları kullanmak ve bu hastalığa yakalanmış kimselerle temas halinde olmaktır.

Bitkisel Tedavi:

Kişniş: Sürekli ağzınızda kişniş bulundurunuz, zira çok etkilidir.

Altın yağmur sinamekisi: Altın yağmur sinamekisinin sütünü çıkartıp ağzınıza alınız.

Bambu özütü: Bambu özütü ve sedef renkli bambuyu yumuşakça ufalayıp karıştırınız ve ağzınıza atınız.

Narçiçeği: Narçiçeğini kaynatınız ve suyuyla gargara yapınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Ağız içinde çıkan aftların giderilmesi için şekerleme türlerinden, yağlı yiyeceklerden, kızartmalardan, bal, hurma ve mizacı sıcak yiyeceklerden sakınınız.

Reçete: Ağzınıza keş alınız.

Reçete: Kuru marul tozunu ağzınıza atınız.

Reçete: Ağzınıza ekşi nar sosu veya ekşi nar suyu alınız.

Reçete: Şahtere suyuyla gargara yapınız.

Reçete: Kerkedeyi çay gibi demleyip sabah, öğlen ve akşam içiniz.

Reçete: Demirhindi ve berberisi birlikte demleyip elde ettiğiniz demlemeyle gargara yapınız ve içiniz.

Reçete: Koyun dalağını kebap yapıp kanlı suyunu alınız ve aftların üzerine sürünüz.

Reçete: Narçiçeğini kaynatıp elde ettiğiniz suyla gargara yapınız ve sonra tükürünüz.

Reçete: Sabah, öğlen ve akşam bir bardak lavanta şerbeti içiniz.

Reçete: Bir miktar koruk suyuyla bir miktar yaprak soğan suyunu karıştırıp gün içinde birkaç kez gargara yapınız.

Reçete: Altın yağmur sinamekisinin çekirdeğini yumuşakça ufalayıp taze kişniş suyuyla karıştırıp günde birkaç kez gargara yapınız.

Reçete: Sedef renkli bambu, fil otu ve bambu özütünü karıştırıp günde üç defa ağzınıza saçınız.

Reçete: Taze kişnişi ağzınıza alıp çiğneyiniz veya kişnişin suyunu çıkartıp günde birkaç kez gargara yapınız.

Reçete: Limonu ikiye bölünüz veya deliniz ve ağzınıza alıp yavaş yavaş suyunu eminiz.

Ağız Pamukçuğu

Pamukçuk bir tür candida albicans mantarının sebep olduğu hastalık adı olup belirtileri şunlardan ibarettir:

1- Dil mukozası zarındaki beyazlama; bu beyazlık boğazı kaplar.

2- Boğaz etrafı ve ağzın boğaz bitiminde ağrıların baş göstermesi. Bu hastalık genellikle ateş eşliğindedir.

Bitkisel Tedavi:

Altın yağmur sinamekisi: Özütünü çıkartıp birkaç kez çocuğunuzun ağzına sürünüz.

Kişniş: Ağzınıza alıp bekletiniz, zira çok etkilidir.

Hatmi çiçeği: Hatmi çiçeği kaynatmasıyla ağzınızı yıkayınız.

Malva çiçeği: Malva çiçeği kaynatmasıyla ağzın yıkanması ağız pamukçuğu için son derece faydalıdır.

Kekik: Kekik kaynatmasıyla ağzın yıkanması ağız pamukçuğu için son derece faydalıdır.

Ada çayı: Ada çayı kaynatması ağız pamukçuğu için çok etkilidir.

Limon suyu: Ağız pamukçuğunun tedavisinde limon suyu çok etkilidir.

Kerkede: Kerkedeyi demleyip içiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Ağız içi pamukçuğunun giderilmesi için limon suyunu balla karıştırıp zaman zaman ağzınıza alıp bekletiniz.

Reçete: Akdeniz tatlı laymı, karpuz suyu ve erik suyu son derece faydalıdır.

Reçete: Bir miktar mercimeği kaynatıp suyunu zaman zaman ağzınıza alıp bekletiniz.

Reçete: Taze kişnişin suyunu çıkartıp gün içinde birkaç kez ağzınıza alıp bekletiniz.

Reçete: Altın yağmur sinamekisinin çekirdeğini yumuşakça dövüp taze kişniş suyuyla karıştırınız ve zaman zaman ağzınıza alıp bekletiniz.

Reçete: On miskal kurutulmuş menekşe çiçeğini bir litre soğuk suya atıp kaynatınız ve on beş dakika demlendikten sonra süzünüz. Günde birkaç kez ağzınıza alıp bekletiniz.

Reçete: Çok az suda kaynatılmış şalgamı sıcak sıcak ağzınıza alıp sorunuz ve bir miktar da ağzınızda bekletiniz.

Reçete: Taze kereviz suyu veya altın yağmur sinamekisi suyuyla birkaç kez ağzınızı yıkayınız.

Reçete: Çam ağacı kozalağını yarım dövüp kaynatınız ve kaynatılmış suyuyla ağzınızı yıkayınız.

Reçete: Yüz gram karnıyarık otunu, iki litre suda kaynatılıp soğutulmuş suya atıp serin bir yerde saklayınız ve gün boyu birkaç kez ağzınıza alıp bekletiniz. Ayrıca ıslatılmış karnıyarık otunun ağza alınıp bir miktar bekletilmesi de faydalı olacaktır.

Reçete: Elli gram muşmula yaprağını bir litre suda on beş dakika kaynatınız ve ılıdıktan sonra süzüp günde birkaç kez ağzınıza alınız.

Reçete: Yumuşatılmış Ermeni toprağı ve mürü bir miktar gül suyu veya balla karıştırıp günde birkaç kez ağzınıza alınız.

Reçete: Bir yemek kaşığı karbonat tozunu bir fincan kaynatılıp soğutulmuş suya atıp karıştırınız ve günde birkaç kez ağzınıza alıp beklettikten sonra tükürünüz veya elde ettiğiniz bu sıvıyla pamuğu ıslatıp pamukçukların üzerine sürünüz.

Reçete: On miskal tüylü kısamahmut yaprağını bir litre soğuk suya atıp yaklaşık on beş dakika kaynatınız ve yaklaşık on dakika da demlenmeye bırakınız. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı süzüp günde birkaç kez ağzınıza alıp bekletiniz.

Reçete: Bir avuç kültür kızılcığını bir miktar suda kaynatınız ve gün boyunca bu suyla ağzınızı yıkayınız.

GÖĞÜS (MEME) AĞRISI

Mumu zeytinyağıyla ısıtıp inek ödüyle karıştırınız ve merhem suretinde göğüslerinizin üzerine bırakınız.

Bakla: Baklayı hamur haline getirip sirkengebinle karıştırınız ve bölgenin üzerine bırakınız.

Ceviz: Yeşil ceviz kabuğu veya taze ceviz yaprağını dövüp bölgenin üzerine bırakınız.

Kereviz: Kerevizi dövüp merhem suretinde bölgenin üzerine bırakınız.

Pancar: Pancarı haşlayıp ekmek içi ve baklayla birlikte dövünüz ve susam yağıyla karıştırıp merhem suretinde bölgeye uygulayınız.

Menekşe yağı: Menekşe yağıyla göğüslerinizi yağlayıp sıcak sargıyla sarınız.

Sütün Göğüste Kalması Etkisiyle Göğüs Ağrısı

Reçete: Pancar, kuru üzüm ve lahanayı haşlayıp yarı sıcak olacak şekilde göğsün üzerine bırakınız.

Reçete: Keten tohumu, papatya, hatmi çiçeği ve çemen otunu kaynatıp susam yağıyla karıştırınız ve göğüslerinizin üzerine bırakınız.

Göğüs Çıbanı Sebebiyle Oluşan Göğüs Ağrısı

Reçete: Sirkengebin ve limon şerbeti içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere mısır unu, ısırgan otu ve tıbbi sarı sabırı ayranla haşlayıp yarı sıcak olacak şekilde bölgeye lapa uygulaması yapınız.

Buluğ Çağında Göğüs Ağrısı

Buluğ çağında göğüs ağrısına müptela olduysanız tedavi için cevizin taze yeşil yapraklarını dövüp bölge üzerine merhem şeklinde sürünüz.

Reçete: Geceleri menekşe yağı ve yumurta sarısı yağını karıştırıp göğsün üzerine bırakınız ve sabah sıcak suyla masaj yapınız.

Emzirme Döneminde Göğüs Ağrısı

Emzirme döneminde göğüs ağrısına müptela olduysanız ağrının dindirilmesi ve tedavi edilmesi için taze maydanoz yapraklarını dövüp göğüslerinizin üzerinde yarım saat bekletiniz ve sonra ılık suyla yıkayınız. Bu uygulamayı birkaç kez tekrarlayınız.

Göğüs Çıbanı

Göğsünüzde çıban çıktıysa tedavisi için günde birkaç kez limon suyu veya limon şerbeti içiniz. Keza karnıyarık otunu dövüp dövülmüş semiz otuyla karıştırarak merhem yapınız ve günde üç kez tekrarlayınız.

Göğüs Apsesi

Göğsünüzde apse oluştuysa apsenin giderilmesi için bir miktar havucu rendeleyip hijyenik bir beze sarınız ve bölgenin üzerine bırakınız. Bu uygulamayı günde üç kez tekrarlayınız.

Göğsün Soğukluktan Dolayı İltihaplanması

Reçete: Günde üç kez taze kerevizi dövüp bölgenin üzerine bırakınız.

Reçete: Papatyayı yumuşakça ufalayıp bir miktar anason suyuyla hamur yapınız ve günde üç kez iltihaplı bölgenin üzerine bırakınız.

Göğsün Sıcaklıktan Dolayı İltihaplanması

Reçete: Köpek üzümünün taze yapraklarını dövüp bir miktar gülyağıyla karıştırınız ve iltihaplı bölgenin üzerine uygulayınız. Bu uygulamayı üç gün boyunca tekrarlayınız. Üç günden sonra her sabah, öğlen ve akşam birkaç kez bir bez parçasını soğuk suya batırıp iltihabın üzerine bırakıp kuruladıktan sonra bir miktar menekşe yağıyla yağlayınız.

Reçete: Bakla unu ve inek yağını bir miktar sirkengebinle karıştırıp merhem suretinde bölgenin üzerine sürünüz. Her akşam iltihaplı bölgeyi soğuk suyla yıkayınız ve bu uygulamayı birkaç kez tekrarlayınız.

Reçete: Bir miktar sirkeyle bir miktar sıcak suyu inek veya koyunun idrar kesesine döküp iltihaplı bölgenin üzerine bırakınız.

DİYABET (ŞEKER HASTALIĞI)

Diyabet son derece karmaşık bir hastalık olup diyabetli hastaların tamamının doktor gözetiminde olması gerekir.

Diyabet kan glikoz seviyesinin aşırı derecede yükselmesiyle (hiperglisemi) sonuçlanan metabolik bir bozukluktur. Bildiğiniz gibi insülin pankreasta salgılanan bir maddedir ve bu madde glikoza hücre dışından içeri geçmesine izin verir.

Her insanın nişasta maddelerinin sindirimi için kabiliyeti insülini üretme oranıyla alakalıdır. Bu konuda diyabet hastasına yol gösterilmesi gerekir.

Diyabet hastalığı kanda şeker oranının artmasıdır ve belirtileri şunlardan ibarettir: İdrarda şeker ortaya çıkması. Hastanın kanında şeker miktarının çok olması durumunda hastanın idrarı artar, öyle ki bu artış normal insanların üç mislidir. Diyabet hastası sürekli yorgun ve güçsüzdür ve yavaş yavaş zayıflar.

Genellikle doktorlar diyabet hastasına sebzelerden yararlanma izni vermezler, zira sebzeler bir miktar dimetil dikarbonat içerir ki bunları çoğu vitaminlerdir. Bu vitaminlerden "kolin ve inositol" bedendeki damarların sertleşmesinin önünün alınmasında önemli rol oynar. Dolayısıyla diyabet hastalığına yakalanmışsanız bu iki vitaminden yararlanmanız gerekir.

Hareketsizliğin eşliğinde şişmanlık, diyabeti akabinde getirir. Dikkat edilmesi gerekir ki her gün yemeklerde B vitamininden istifade edilmelidir.

Diyabet hastalığının tedavisinde C vitamini etkilidir: C vitamini içeren meyve ve sebzeler kandaki şeker oranının dengelenmesinde etkili olup gerek diyabetin tedavisi ve gerekse diyabetin ortaya çıkmamasında önemli rol ifa eder. Bu vitaminler yabani kuşburnu, yeşilbiber, turunç, limon suyu

ve domateste fazlaca vardır. Keza badem, elma, zerdali, İran kavunu, nar, şeftali, armut, maydanoz, nohut, yaprak soğan, çilek, mango ve Hindistan cevizinde de bu vitaminler bulunur.

Yenilmesi gereken hububatlar: Arpa, buğday, pirinç, mısır, darı ve özellikle darı kepeğinden yararlanmaktan kaçınmayınız, zira bu hububatlarda bol miktarda B vitamini vardır ve kandaki şeker değerinin aşağı düşürülmesinde önemli rol ifa eder.

Yenilmesi gereken meyveler: Marul, elma, lahana, vişne, hurma, muz, turunç, badem ve fındıktan istifade ediniz ve keza B vitamini içerip diyabete yakalanılmaması için ekili olan yoğurt ve peynir gibi süt ürünlerinden de yararlanılmalıdır.

Oruç tutmanın faydaları: Diyabet hastalığında oruç tutulmasının son derece önemli rolü vardır, zira yemek yedikten beş saat sonra kandaki şeker azalır ve on saat sonra ise bu değer en az orana düşer. Dolayısıyla oruç çok etkilidir. Hatta insülin iğnesinin ortaya çıkmasından sonra bile diyabetin en iyi tedavi yöntemi oruçtur.

Diyabete duçar olan fertler üzümle tedavi yöntemini unutmamalıdırlar. Taze üzüm kandaki şekeri yükseltir, zira diyabet hastalarının ihtiyaç duyduğu asit türlerinin tamamını bulundurur ve güçlendiricidir.

Reçete: Son zamanlarda havuçta diyabeti tedavi eden bitkisel insülin bulmuşlardır.

Tavsiye: Aşağıdaki yiyecekleri tüketmekten şiddetle sakının:

1. Beyaz şeker (kesme veya toz şeker) ve şekerle yapılan tatlıların tamamı.
2. Kola ve benzeri isimlerin yer aldığı tatlı içecekler.
3. Koyu kahve ve demli çay.
4. Her türlü alkollü içecekler.
5. Beyaz ekmek, makarna ve her türlü hamur ürünleri.
6. Pirinç, spagetti ve patates gibi dimetil dikarbonat içeren yiyeceklerin tamamı.

Diyabet Hastasının Yemeği

Balık eti, yumurta, süt, peynir, tereyağı, yoğurt, sarımsak, kabak, salatalık, ceviz, badem, yer fıstığı, açık çay, pinto fasulyesi filizi, dimetil dikarbonatı az olması şartıyla ekmek, salatalık turşusu, zeytin, elma sirkesi ve yasaklanmamış diğer taze sebze ve meyvelerin tamamı.

Yer elması: Bu meyveye İran'ın bazı şehirlerinde kültür şalgamı ve Tebriz'de de şalgam derler.

Salatalık: Diyabet hastasıysanız tüketebildiğiniz kadar salatalık ve salatalık tohumu yiyiniz.

Karadut yaprağı: Karadut yaprağında kandaki şeker değerini düşüren diyabet şekeri karşıtı bir madde vardır.

Isırgan otu: Isırgan otu diyabetin en iyi tedavisidir ve kandaki şekeri düşürür.

Ceviz: Cevizde demir, fosfor, bakır ve C vitamini vardır. Verem ve diyabet hastaları için faydalıdır.

Su teresi: Diyabet hastalığına duçar olan kimseler su teresini ham veya salatayla yemelidirler.

Zeytin yaprağı kaynatması: Zeytinin genç yapraklarının kaynatılıp içilmesi kandaki şekeri düşürür.

Kültür kızılcık: On gram kültür kızılcık yapraklarını on gram çilek yaprağıyla karıştırıp bir litre kaynar suya atınız ve on dakika demlenmeye bıraktıktan sonra yirmi dört saat içiniz.

Şalgam: Şalgam suyu bol miktarda insülin içerir ve diyabet hastaları için faydalıdır.

Havuç veya yabani havuç suyu: Diyabet hastaları için en iyi ilaçtır ve keza bacak ağrıları için de faydalıdır.

Kuru dut: Kuru dut şeker içermesine rağmen diyabet hastaları için faydalıdır ve insülin içermesi de uzak bir ihtimal değildir.

Tere: Tere insülin içerir ve kandaki şekeri düşürür.

Soğan: Soğanda insülin vardır ve kandaki şekeri düşürür.

Turna yemişi: Diyabet hastalığına müptela olanlar için faydalıdır.

Zayıflamaya Sebep Olan Diyabet Hastalığı

Bir çorba kaşığı çemen otu tohumunu iki fincan kaynar suya döküp mülayim ateşte kaynatınız ve dokuz gün boyunca sabahları aç karnına içiniz. Sonra yedi gün ara verip tekrar dokuz gün devam ediniz. Bu uygulamayı iki ay sürdürünüz.

Koyun otu: Diyabetin tedavisinde faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Çemen otu yaprağıyla çorba yapıp koruk suyuyla yiyiniz.

Reçete: Kırk gün boyunca sabahları aç karnına yaklaşık otuz gram koruk suyu içiniz.

Reçete: Beş gram kâfur, her birisinden otuz gram olmak üzere yalancı akasya, sarı sandal, çemen otu tohumu ve akgünlük; her birisinden altmış gram olmak üzere narçiçeği, Isparta gülü, Ermeni toprağı ve kişniş tohumu; her birisinden yüz gram olmak üzere fil otu, marul tohumu, semiz otu tohumu ve meyan kökü özütü. Bu ilaçların tamamını karıştırıp yumuşakça ufalayınız ve sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı miktarınca bir bardak ekşi nar suyuyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her birisinden yirmi gram olmak üzere dilimlenmiş kitre, beyaz sandal, akgünlük; her birisinden kırk gram olmak üzere narçiçeği ve Ermeni toprağı; seksen gram marul tohumu ve yüz yirmi gram sumak. Bu ilaçların tamamını karıştırıp yumuşakça ufalayınız ve sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı miktarınca bir bardak ekşi nar suyuyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her birisinden elli gram olmak üzere ada çayı, soğan tohumu, şalgam tohumu, turp tohumu ve tere tohumu ve her birisinden yüz gram olmak üzere çemen otu tohumu, kuzukulağı tohumu. Bunların tamamını karıştırıp yarım dövünüz ve kırk eşit parçaya bölüp bunlardan bir parçasını sabah kaynatınız ve süzdükten sonra içiniz. Geride kalan tortuyu kaynar suda tekrar ıslatınız ve aynı günün ikindi vakti kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Otuz gram ısırgan otunun kuru dal ve yaprağını yarım litre suda beş dakika kaynatınız ve on dakika demlendikten sonra günde üç fincan içiniz.

Reçete: Günde on gram kültür kızılcık yaprağını on gram çilek çiçeğiyle birlikte bir litre kaynar suya döküp on dakika demleyiniz ve süzdükten sonra yirmi dört saat boyunca tüketiniz.

Reçete: Her gün yirmi beş gram karnıyarık otunu soğuk suya dökünüz ve güzelce karıştırdıktan sonra su yerine tüketiniz.

Reçete: Her gün sabah ve ikindi çemen otu tohumunu demleyip suyunu içiniz ve öğlenleri yemekten önce yarım çay bardağı koruk suyu içiniz.

Reçete: Her gün kırk gram kuru ceviz yaprağını demleyip günde üç kez içiniz.

Reçete: Her gün yirmi gram mısır püskülünü beş gram kedi otuyla birlikte yarım litre suda demleyip on gram dağ muşmulasıyla karıştırınız ve her saat başı bir çay bardağı içiniz.

Reçete: Her gün kuru çemen otunu ekmek hamurunun üzerine saçıp pişiriniz ve yiyiniz. Yapacağınız bu ekmeğin iyi kızarması gerekir.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere tıbbi sarısabır, centiyane, columbo (palmata), kınakına kabuğu ve söğüt kabuğunu ufalayıp suyla hamur haline getirip hap yapınız (bir nohut büyüklüğünde) ve her gece uyuyacağınız zaman bir tanesini yutunuz.

Reçete: Her gün yirmi miskal dağ muşmulasını yaklaşık iki litre karpuz suyuyla karıştırınız ve sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Beş gün karpuz suyu ve sirkengebin ve beş gün koruk suyu içiniz. Bu şekilde beş gün bu uygulamayı tekrarlayınız.

Reçete: Pancar yaprağını sabah kopartıp gölgede bekletiniz ve her gün tüketiniz.

Reçete: Çaydan uzak durmaya çalışınız. Çay tiryakisiyseniz ve terk etmeniz zor ise en azından kuru dut eşliğinde çok az demli içiniz.

Reçete: Taze kişnişin suyunu çıkartınız ve her sabah aç karnına bir fincan limon suyuyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Cevizin ortasındaki, cevizi ikiye ayıran tabakayı yumuşakça ufalayınız ve her gün ufaladığınız bu ilaçtan bir miskalini suyla karıştırıp üç öğün tüketiniz.

Reçete: Yirmi gram kuru zeytin yaprağını yarım litre soğuk suda bir gece ıslatınız ve sabah ıslattığınız bu suyu kaynatıp yirmi dakika demlenmeye bırakınız ve süzüp gece ve gündüz boyunca dört ila beş fincan içiniz.

DİFTERİ (KUŞPALAZI)

Difteri son derece tehlikeli ve bulaşıcı bir hastalık olup bir tür basilin ortaya çıkması sebebiyle kendini gösterir. Keza difteri genellikle iki-beş yaş arası çocukları etkisi altına alır ve doğrudan veya dolaylı yoldan bulaşır. Difterinin bulaşmasında hastalar ve taşıyıcılar rol oynamaktadır. Portör denilen taşıyıcılar hastalığı bulaştırabilme özelliğinde olan ancak kendileri hastalık belirtilerini göstermeyen kişilerdir. Bunlar boğaz salgıları ile devamlı olarak difteri basilini yayarlar. Difterinin kuluçka dönemi üç ila beş gün olup en yaygını boğaz difterisidir. Boğaz difterisinde difteri basili genellikle bademcikler üzerinde, bazen de yutak üzerinde yerleşir. Bademcikler kızarır ve hafif şişerek bademcikler üzerinde sarı-gri renkte bir iki nokta belirir, sonra bunlar genişleyerek bir gün içinde bütün bademcik yüzeyini kaplayan yalancı bir zar yapar.

Yaklaşık %80 süt emen çocuklar ilk altı aylık dönemlerinde difteri karşısında korunurlar, ne var ki bu korunma çabucak ortadan kalkar. Özellikle iki ila üç yaşındaki çocuklar hastalığa yakalanırlar. İlk etapta ses tutulur ve sonra amansız öksürük ve nefes hırıltısı eşliğinde belirginlik kazanır. Düşük ateşle başlayarak otuz dokuz dereceye kadar yükselir. Difteri sonrası hastalığın felçle sonuçlanması bu hastalığın en önemli olumsuz sonuçlarındandır.

Çok az rastlanan ve açık difteri ismiyle bilinen difteri türü de vardır. Difterinin bu türünde burun yolu ve burun bezinin kavlaması yoluyla burnun kapanması eşliğinde nefes tutulması olur.

Difterinin kuluçka dönemi genellikle iki ila üç gündür ve on güne kadar da değişim gösterir. Difterinin, nefes kanalının yanında göz, kulak ve vajina gibi diğer organları da hastalandırması mümkündür. Keza kalp kası iltihaplanmasıyla da sonuçlanabilir, bu da kalp yetmezliğini doğurur. Difteri mikrobu uzun süre buzda yaşayabilir ve süt yoluyla bulaşma imkânı da vardır.

Tedavi:

Çocukların difteriye karşı aşılanması gerekir. Hastaların doktor gözetiminde olması en uygun yöntem olup imkân dâhilinde çocuk hastaneye yatmalıdır.

Ekşi nar: Henüz ateş ve ağırlığın hissedilmediği ilk günlerde sürekli ekşi nar içiniz.

Mercimek: Mercimeği köpek üzümüyle kaynatınız ve elde ettiğiniz sıvı ılıdıktan sonra hastaya gargara yaptırınız.

Keş: Keşi suya atıp karıştırdıktan sonra süzünüz ve boğazın iç kısmına sürünüz.

Kişniş: Kişniş suyu ve koruk suyunu karıştırıp hastaya gargara yaptırınız.

Soğan: Soğan suyu bakteri karşıtıdır ve keza fizyolojik serum görevini ifa eder. Güçlü bir idrar söktürücüdür ve çok etkili difteri karşıtı bir ilaçtır.

Turp: Turp kaynatması kronik öksürükler için faydalıdır ve keza zehirli mantarın antibiyotiğidir.

Erik: Nilüfer şerbetiyle erik suyunu hastaya veriniz.

Sarımsak: Çok güçlü bir dezenfektandır ve tifo ve difteri karşısında kale görevi ifa eder.

Limon kabuğu: Limon kabuğu kokusunun dezenfektan etkisi vardır ve difteri benzeri mikropları öldürür.

Koruk: Güneşte kurutulmuş koruk özütü boğaz difterisi için faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Difteri hastalığına müptela olduysanız her şeyden önce kandaki kirliliği ve harareti temizleyiniz. Kandaki kirliliğin ve hararetin temizlenmesi için önce hacamat yaptırıp kanı azaltınız ve kandaki harareti azaltınız. Keza şu yiyeceklerden çokça istifade ediniz: Pişirilmiş marul, karaturp kaynatması, ham soğan suyu, limon suyuna soğan rendelenmesi, serin süt, nişasta çözeltisi, bibersiz koyu paçası, portakal suyu, olgunlaşmış salatalık çekirdeği, ham veya haşlanmış sarımsak, sade kişniş aşı, sirkengebinle birlikte dövülmüş turp tohumu, dut şerbeti ve engerek otunun sap ve yaprağı.

Tedavi için girişimde bulunmak isterseniz önce enfeksiyon ve kirli kanın temizlenmesi için boğazın altına ve iltihaplı bölgeye birkaç tane sülük

atınız. Sonra keşi bir miktar saf suyla veya kaynatılmış suyla karıştırıp sürekli boğazın iç kısmına sürünüz.

Reçete: Arpayı kaynatınız ve suyunu karnıyarık otu suyu, semizotu özütü, şeker ve karpuz suyuyla birlikte hastaya veriniz.

Reçete: Bir miktar pamuğu %10 metiltiyoninyum klorürle ıslatıp boğaz içinin etrafına sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere meyan kökü, altın yağmur sinamekisi çekirdeği, köpek üzümü, narçiçeği, haşhaş kabuğu ve kişniş tohumunu karıştırıp kaynatınız ve günde birkaç defa bir miktar ağzınıza alıp gargara yapınız.

Reçete: Arap ununu sirkeyle hamur haline getirip boğaz için kullanınız.

Reçete: Beş gram amonyum klorürü yarım bardak hindiba distilatıyla karıştırıp boğazın dış kısmına sürünüz (amonyum klorür zehirli olduğu için içilmemesine dikkat edilmelidir).

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere narçiçeği, haşhaş kabuğu, köpek üzümü, kişniş tohumu, meyan kökü ve altın yağmur sinamekisi çekirdeğini kaynatıp süzdükten sonra elde ettiğiniz sıvıyı hastaya veriniz ve geride kalanını da şişeye doldurunuz ve hastaya günde altı defa gargara yaptırınız.

Reçete: Karadut suyunu kişniş suyu, köpek üzümü suyu ve sumak suyuyla kaynatınız ve her beş dakikada bir kez bu suyla gargara yapınız. Yirmi dört saat bu uygulamayı tekrarlayınız.

Reçete: Menekşe çiçeği ve hatmi çiçeği kaynatmasıyla hastaya lavman uygulaması yapınız ve sonra somak suyu, hünnap suyu, kişniş suyu, marul tohumu özütü ve semizotu özütüyle yarım gram olmak üzere gargara yaptırınız.

Reçete: Cüce kaynatması suyu, nohut ve dereotunu ekmeksiz tüketiniz ve soğuk içeceklerden sakınınız.

Reçete: Bal ve üzüm pekmeziyle yapılan yeşil ceviz kabuğu sosu difteri ve boğaz yaraları için son derece faydalıdır.

Reçete: Prantozil hapı kullanınız, zira kanın temizlenmesi ve hastanın dinginleşmesi için faydalıdır. Bu hapın kullanma şekli şöyledir: Günde bir taneyle başlanıp altı adede kadar artırıldıktan sonra günde bir adede düşürülüp ilaç alınması kesilir.

Reçete: Sulfanilamid hapı, penisilin iğnesi, difteri karşıtı iğnesi ve iltihap karşıtı hap ve iğneleri de son derece faydalı olacaktır.

Reçete: Ateş ve ağrının hissedilmediği ilk günlerde narın suyunu çıkartınız, sonra nar çekirdekleri arasındaki zarları ve narın kabuğunu ayırıp yumuşakça dövüp nar suyuna atınız ve içiniz. Bu uygulamayı günde üç kez tekrarlayınız.

Reçete: Yirmi gram haşhaş kabuğunu bir litre kaynar suya atıp on dakika kaynatınız ve on dakika da demlenmeye bırakınız. Sonra elde edilen sıvıyı süzüp gün boyunca birkaç kez tüketiniz.

Reçete: Günde üç kez meyan kökü kaynatması içiniz ve her gün öğlen ve akşam lahana çorbası içiniz.

Reçete: Hatmi çiçeğini bir miktar suyla haşlayıp merhem şekline getiriniz ve bölgenin dış kısmına bırakıp sarınız.

Reçete: Hint biberini (habanero) katranla karıştırıp bölge dışına uygulayınız.

Reçete: Karnıyarık otunu dövüp kız çocuğu doğuran anne sütüyle karıştırınız ve bölgenin dışına merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Buğday ununu sirkeyle kavurup bölge dışına merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Koruk suyunu taze yaprak soğan suyuyla karıştırıp gargara yapınız.

Reçete: Karnın boş kalması için havuç tüketmeyiniz, sonra menekşe çiçeği ve hatmi çiçeğini şekerle kaynatıp süzünüz ve lavman uygulaması yapınız. Akabinde koruk suyu, sirke, ekşi nar suyu, hünnap ıslatması suyu veya taze kişniş suyuyla ılık olacak şekilde gargara yapınız. Sonra arpayı kaynatınız ve elde ettiğiniz suyu karnıyarık otu suyu, semizotu suyu, karpuz suyu ve şekerle karıştırıp gün boyunca azar azar içiniz.

Reçete: Erik suyunu nilüfer şerbetiyle karıştırıp yarı sıcak şekilde gün boyunca gargara yapınız ve içiniz.

Reçete: Midenin temizlenmesi ve ciğerin kurutulmasından sonra yemek yerine berberis çorbası yiyiniz ve su yerine de berberis suyu içiniz. Keza berberisi dövüp bir miktar sıcak suyla hamur haline getiriniz ve bölgenin dışına merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere turna yemişi, menekşe çiçeği, semizotu tohumu, hindiba tohumu, hünnap tohumu, sadır otu, altın yağmur sinamekisi çekirdeği, beyaz hatmi çiçeği, malva çiçeği, şahtere, esmer şeker, köpek üzümü ve demir dikenini karıştırıp kaynatınız ve elde ettiğiniz suyu süzüp serin bir yerde saklayınız. Her gün sabah, öğlen ve akşam bu sıvının altıda birini tüketiniz.

Reçete: Elli gram kiraz sapını bir litre soğuk suya atıp kaynatınız ve elde ettiğiniz suyu soğumadan elli gram ezilmiş kiraza döküp yirmi dakika demlenmesini bekleyiniz, sonra süzüp gün boyunca içiniz.

Reçete: Günde üç kez bölgenin dışına ufalanmış ruşur sürünüz.

Reçete: Her birisinden yüz elli gram olmak üzere engerek otu sapı, engerek otu yaprağı ve engerek otu çiçeğini bir litre soğuk suya atıp kaynatınız ve on dakika demledikten sonra günde beş kez bir fincan içiniz.

Reçete: İki diş sarımsağı bir fincan sütle kaynatınız ve sıcak sıcak içiniz. Bu uygulamayı her sabah ve akşam tekrarlayınız.

Reçete: Bir diş sarımsağı dövünüz ve sarımsak ölçüsünce vazelinle karıştırıp bir miktar ısıtınız ve soğuduktan sonra günde bir kez göğüs ve sırt bölgesine masaj yapınız. Masajdan yarım ya da bir saat sonra bölgeyi sıcak suyla yıkayınız.

Reçete: Ceviz ağacının taze yapraklarını dövünüz ve bölgenin dışına merhem şeklinde sürünüz.

Reçete: Beş yüz gram kuru ceviz yaprağını kaynatıp süzdükten sonra elde ettiğiniz suyu küvete dökünüz ve küvet içinde yıkanınız.

Reçete: Fındık içini yumuşakça dövünüz ve sirkeyle hamur haline getirip bölgenin dışına sürünüz.

Reçete: Taze kişniş yapraklarını dövünüz ve arpa unu veya bakla unuyla karıştırıp bölgenin dışına sürünüz.

Reçete: Her gün taze su teresinin suyunu çıkartınız ve elde ettiğiniz bir bardak suyu dört eşit parçaya bölüp her defasında dörtte birini bir bardak sütle kaynatıp içiniz.

Reçete: Şahtere suyunu kişniş suyu, köpek üzümü suyu ve yağmur suyuyla karıştırıp kaynatınız ve elde ettiğiniz karışımla her beş dakikada bir olmak üzere yirmi dört saat boyunca gargara yapınız. Ayrıca uyuyacağınız zaman yastığınızın yüksek olmasına, midenizin dolu olmamasına dikkat ediniz. Keza aç karnına spor yapmayı ihmal etmeyiniz. Unutulmaması gerekir ki hastalığın tedavisinde bu uygulamaların çok yardımı olacaktır.

ROMATİZMA

Romatizma kemikleri, eklemleri, eklem çevresi dokuları ve özellikle el ve ayak eklemlerini kaplayan eklem ağrısı hastalığıdır.

Romatizması olan kimseler bu hastalıktan ölmezler, ancak yıllar yılı romatizmayla yaşar ve çok acı çekerler. Tıp ilmi romatizma karşısında güçsüzlüğünü gösterir, yani tamamen iyileştiremez ve sonraki ağrılar başlayana kadar sadece ağrıları azaltıp teskin edebilir. Romatizma ve gut hastalığının sonuçları aynı olup, bu hastalık eklem bölgeleri, dizler, omuzlar, iki yan taraf, bilekler ve ayak başparmağında toplanır. Bazı kimselere bu hastalık genetik olarak geçmiştir. Bazı kimseler de gençlikte bu hastalığın etkilerinden korunmuş, ancak sonraları gut hastalığına yakalanmaları sebebiyle eklem bölgelerinde ürik asit toplanmış ve ödem hastalığına duçar olmuşlardır. Bu hastalığın ortaya çıkmasının çeşitli sebepleri şunlardan ibarettir:

1. Eklemlerin yüzeyindeki dokular ve bunların irtibatlı olduğu bölgelerde (kaslar, fasyalar, tendonlar ve sinovyaller) enfeksiyon oluşması.

2. Eklem bölgelerinde gerileme.

3. Hava fenomenleri değişimlerine karşı hassasiyet.

4. Zarar gören eklem hareketlerinin güçsüzlüğü.

5. Genetik faktörler.

6. Eklem şeklinin değişmesi.

7. Ve aşağıda belirtilen çeşitli sebepler:

a) Deniz ve ırmak kenarı gibi rutubetli ve yağışlı yerlerde yaşamanın etkisi.

b) Yaşlılık, mizaç zaafı ve güçsüzlüğün etkisi.

c) Nemli yerlerde veya zemin katlarda uyumanın etkisi.

d) Böbreklerin ve karaciğerin tembelliği. Bu durumda bedendeki zehirli maddeler dışarı atılamaz.

e) Çok yağlı yemek ve yürek ve ciğerin fazla tüketilmesi.

Genel olarak romatizma bir hastalık değil, hastalıkların toplamıdır. Bu hastalığın en önemli sebeplerinden birisi böbrek bozukluğudur, zira böbrek bozukluğu azotun dışarı atılmamasına sebep olur. Bu sebeple sinir hastalıklarına yakalanan kimseler gut ve romatizmaya müptela olurlar. Romatizma türleri şunlardan ibarettir: Yaygın romatizma, kronik eklem romatizma ve gelişim halinde kronik romatizma.

Romatizma hastasının hastalığın şiddetlenmesinin önünün alınması için yasaklanan yiyeceklerden uzak durması gerekir. Keza sirke, ıspanak, salatalık turşusu, yabani ravent, kuzukulağı ve domates gibi kalsiyumu azaltan yiyeceklerden de yararlanmaması gerekir. Bu yiyeceklerin yerine kemik yapısını yenileyen kalsiyum içerikli yiyeceklerden istifade etmelidir. Kalsiyum içerikli yiyecekler şunlardan ibarettir: Kalsiyumla dolup taşan süt ürünleri, soğan, tere, kekik ve maydanoz gibi sebzeler. Keza spor yapmanın yanında sıcak duş almak ve güneşlenmekten de yararlanılmalıdır.

Hafif romatizma ağrıları başladığı zaman sıcak su torbasından istifade ediniz. Aynı şekilde sıcak duş başta olmak üzere ısı kaynaklarının tamamından yararlanmaya çalışınız.

Romatizmanın tedavisi: Romatizmanın tedavisinde öncelikle romatizmanın türü dikkate alınmalıdır. Romatizma ağrısı bazen kaslarla alakalıdır, bazen de sinirseldir.

Tüketilmesi gereken yemekler: Maş fasulyeli pilav, dereotlu pilav, maş aşı, darı aşı, ceviz içi, dut kompostosu, ağaç kavunu reçeli, zencefilli kurabiye, sulu kereviz yemeği, gül aşı, helva, bal, zeytinyağı ve gelincik çiçeği reçeli çok faydalı ve etkilidir.

Romatizma ve eklem ağrılarına duçar olduysanız şu yiyecekleri tüketmekten kaçınınız: Fındık, badem, yer fıstığı, nohut, kırık bakla, bakla, yeşil fasulye, mercimek, arpa, mantar, tarçın, kimyon, biber, hardal, sarı kök, safran, baharat türleri, sıcak ekmek, keş, çikolata, çay, kahve, alkollü içecekler, ekşi ve turşu türleri, kuzukulağı, tavuk, horoz, serçe, ördek, kaz, bayağı sülün, yürek, böbrek, koyun eti, inek eti, kaynamış yumurta, hayvanların testisleri, yağlı sulu et, kızartmalar, sosis, soğuk söğüş etler, konserve ve sos. Bu yiyeceklerin karşısında romatizma karşıtı olan şu

yiyecekleri tüketiniz: Ahududu, muz, hurma, kiraz, vişne, Frenk üzümü, kantalup, kavun, şeftali, zerdali, armut, erik, dut, elma, İran kavunu suyuyla birlikte nar suyu, sarı üzüm, limon suyu, portakal suyuyla birlikte İran kavunu suyu, hurmayla birlikte portakal suyu, sabah aç karnına havuç suyu, balla birlikte yeşil Frenk üzümü suyu, koruk suyu, koruk sosu, yer elması, karnabahar, pırasa, soğan, sarımsak, tarhun, kereviz, karaturp, bal, incir, süt, yoğurt, balık, karanfil, rezene, sebze çorbası, sirkengebinle birlikte gulkand, koruk aşı, ayran ve gül eşliğinde ekmek, ayva reçeli, ağaç kavunu reçeli ve löşlek yaprağı demlemesi.

Kronik Romatizmalar

Dört dilim limon, beş gram lavanta ve beş gram ayrık otunu bir litre suya atıp beş dakika kaynatınız. On dakika demlendikten sonra her gün dört fincan içiniz. Romatizma ağrıları şiddetlendiyse bu demlemeyi, tarifi verilen şu demlemeyle karıştırıp içiniz: Beş gram papatya, beş gram lavanta, on gram menekşe çiçeği ve on gram adaçayı.

Siyah çam ağacı yaprağı: Çok fazla özelliği olup dövülüp lapa şeklinde uygulanması romatizma karşıtıdır.

Lahana: Romatizmayı dış bölgeden teskin eden bitkilerden birisidir. Haşlanmış lahanayı bölgenin dışına bırakınız, zira ağrıyı dindirir.

Tere: Tereyi doğrayıp bir miktar kaynar suyla pişiriniz ve lapa şeklinde bölgenin üzerine bırakınız.

Isırgan otu: Isırgan otu kaynatması romatizma için etkili bir ilaçtır.

Sarımsak: Sarımsak tüketimi zehirlenme etkisiyle kanda oluşan olumsuz dolaşım için önerilir. Sarımsak kokusunun giderilmesi için bir miktar maydanoz çiğneyiniz. Ayrıca sarımsakla yapılan lapa romatizma, siyatik ve eklem ağrılarını dindirir.

Yabani çuha: Yabani çuha kaynatması eklem romatizmasından kaynaklanan ağrılar için faydalıdır.

Üzüm: Gut ve siyatik için tavsiye edilir.

Kestane: Kestane yağı romatizmanın tedavisinde faydalıdır.

Elma: Beslenmede ve hastalıkların tedavisinde önemli bir rolü vardır. Elma kabuğu kaynatması romatizmanın en iyi tedavisidir.

Limon suyu: Her sabah aç karnına sıcak duştan sonra bir miktar su eşliğinde bir çay bardağı limon suyu içiniz.

Kum kirazı: Sıcak duş alıp güneşlendikten sonra elli gram kum kirazını yarım litre suda kaynatıp içiniz.

Kısamahmut: Kısamahmut demlemesi romatizmanın tedavisine yardımcı olur.

Kiraz: Kiraz A, B ve C vitaminiyle doludur. Gut ve romatizma hastalığına duçar olan kimseler için faydalıdır.

Ahududu: Ahududu A vitamini içerir ve kanı temizler. Keza romatizma hastaları için önerilir.

Sümbülteber: Yüz gram sümbülteberi bir litre suda on dakika kaynatıp küvet suyuna dökünüz ve bu suyla yıkanınız. Bu uygulamayla iyileştiğinizi hissedeceksiniz.

Yer sarmaşığı: Yer sarmaşığı kaynatması romatizmanın tedavisinde kullanılır.

Ziziphora: Ziziphora romatizması olan veya organları zayıflayan kimseler için güçlendiricidir. On gram ziziphora esansını küvetin sıcak suyuna dökünüz ve on beş dakika küvette oturunuz.

Katırtırnağı: Kalp ve sinirleri güçlendirir, iştah açıcıdır ve romatizmanın tedavisinde önerilir.

Soğan: Güçlü bir idrar söktürücüdür ve romatizma ve eklem ağrıları için önerilir.

Şevketibostan: Altmış gram şevketibostanı bir litre kaynar suya atıp tüketiniz, zira romatizmanın tedavisinde faydalıdır.

Maydanoz: Yarım avuç kuru maydanozun yarım litre suda kaynatılıp soğumadan içilmesi romatizmanın tedavisinde fevkalade faydalıdır.

İran kavunu: İran kavunu tüketilmesi gut ve romatizma hastaları ve böbrek taşı olanlar için faydalıdır.

Engerekotu: Bir çorba kaşığı engerekotunun bir bardak kaynar suya atılıp tüketilmesi romatizma hastaları için önerilir.

Tarhun: Romatizma ağrılarının dindirilmesi için son derece faydalı ve etkilidir.

Kereviz: Kerevizi dövüp pirinç unuyla karıştırarak lapa yapınız ve ağrıyan bölgenin üzerine bırakınız. Kereviz A, B ve C vitamini içermesi hasebiyle romatizma için faydalıdır.

Turp ve karaturp: Turp ve karaturp suyu kanı temizler ve romatizma hastaları için tavsiye edilir.

Havlıcan: Havlıcan kökü kaynatması romatizmanın tedavisinde etkilidir.

Hindistan cevizi reçeli: Romatizma ve eklem ağrıları için Hindistan cevizi reçeli tavsiye edilir.

Kırk bitki yağı: Kırk bitkiden doğal olarak elde edilen bu yağın romatizma ağrısı olan bölgeye sürülmesi son derece etkilidir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere gebre otu kökü kabuğu, rezene, rezene kökü kabuğu, kereviz tohumu, anason, mısır anasonu, acı çiğdem ve kereviz kökünü karıştırıp yarım dövünüz ve her gün bu karışımdan bir avuç kaynatın ve süzdükten sonra balla tatlandırıp gün boyu tüketin.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere fındık ağacının kuru yaprağı ve ceviz ağacının kuru yaprağını bir miktar sigara külüyle karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra zeytinyağıyla karıştırınız ve merhem şeklinde ağrıyan bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere kunduz hayası, kültür mantarı, sirkengebin, şeytan teresi, çavşır, çadır kuşağı, mür, tıbbi sarı sabır, sarı kakule kabuğu, kara kakule kabuğu, Çin ravendi, amla, sinameki ve Isparta gülünü dövüp bir miktar gül suyuyla karıştırarak hamur haline getiriniz ve bir nohut tanesi büyüklüğünde haplar yaparak sabah, öğlen ve akşam bu hapların birisini tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on miskal olmak üzere tarçın, zencefil, havlıcan, acı çiğdem, kakule, karanfil, rezene, anason, mısır anasonu, yeşil kimyon, kara kimyon, karabiber, bahera (belerik), sarı kakule kabuğu, akırıkarha, kültür mantarı, kızıl areka, beyaz areka, kara halile ve gül tomurcuğunu yumuşakça ufalayıp balla karıştırarak hamur haline getiriniz. Elde ettiğiniz bu hamurdan fındık büyüklüğünde haplar yapınız. Sabah, öğlen ve akşam bir adet tüketiniz.

Reçete: Pırasa romatizma hastaları için önerilir. Keza soğan, enginar, rezene, kekik, fındık, armut, elma, erik ve üzüm de romatizma ağrısı için önerilen sebze ve meyveler arasında yer alır.

Reçete: Papatya, çemen otu, keten tohumu, guggul, çavşır ve inciri dövüp yağla veya inek tereyağıyla veya keçi iç yağıyla karıştırınız ve ağrıyan yerlerin üzerine koyunuz.

Reçete: Zencefil yağı ve tarçın yağını karıştırıp ağrıyan bölgeye sürünüz.

Reçete: Ermeni toprağıyla koruk suyunun dibe çökmüş tortusunu karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Yarım avuç kuru maydanozu yarım litre suda kaynatıp sıcak sıcak içiniz.

Reçete: Otuz gram adi diş budak tohumunu bir litre kaynamış suda demleyip yemeklerden önce üç çay bardağı içiniz.

Reçete: Elli gram misk söğüdünün genç dallarının kabuğunu kaynar suya atıp iki dakika kaynatınız ve on iki dakika demlendikten sonra süzünüz ve her yemek öncesi bir fincan içiniz.

Reçete: Her iki saatte bir gazlı bez üzerine bal sürüp ağrıyan bölgenin üzerine bırakınız ve sabahları aç karnına iki çorba kaşığı bal yiyiniz.

Reçete: Birincisi çokça sıcak duşa giriniz. İkincisi on beş hafta her sabah aç karnına Akdeniz tatlı laymını bir miktar suyla karıştırıp içiniz ve öğlene kadar hiçbir şey yemeyiniz.

Sırasınca: Birinci hafta bir limon, ikinci hafta iki limon ve sonrasında yedinci haftaya kadar limonların sayısı yediye ulaşır. Sekizinci hafta bu uygulama tersinden yapılır, yani yedi limondan başlanarak bir limona kadar düşürülür. Ayrıca karın altının ağrıması, iyileşme sürecinin göstergesi olup tedaviye devam edilmelidir. Keza her gün bolca meyve ve sebze yenilmelidir.

Reçete: Otuz gram yeşil cevizin yaprak ve kabuğunu bir litre kaynar suya dökünüz ve on iki dakika demledikten sonra her yemek öncesi bir fincan içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere papatya, gümüş düğme çiçeği, mercanköşk, misk otu ve sarı taş yoncasını kaynatıp geride kalan kalın suyuyla bölgeye masaj yapınız.

Reçete: Bir bardak kahvaltıyla öğlen yemeği arasında ve bir bardak öğlen yemeğiyle akşam yemeği arasında olmak üzere her gün iki bardak üzüm suyu içiniz.

Reçete: Banyo yaptıktan sonra biraz küvetin sıcak suyuna oturunuz ve banyodan çıktıktan sonra üzüm posasını bedeninize sürüp biraz bekleyiniz ve yıkanınız.

Reçete: Elli gram Frenk üzümü yaprağını bir litre kaynar suda demleyip her gün bir fincan içiniz.

Reçete: Altmış gram baklaçiçeğini bir litre suda kaynatıp her iki yemek aralığında bir fincan içiniz.

Reçete: Otuz gram madımak kökünü kaynatıp suyunu boşaltınız ve tekrar bir litre suda kaynatıp on iki dakika kaynadıktan sonra dört gram meyan kökü özütünü bir adet kabuksuz doğranmış limonu önceki kaynatmaya ekleyip iki dakika daha kaynatıp tamamen soğuduktan sonra günde üç yarım fincan içiniz. Bu uygulamaya birkaç ay devam ediniz.

Reçete: Taze pırasayı iki kez kaynatınız ve her defasında suyunu döküp kaynamış pırasayı yiyiniz.

Reçete: Otuz gram ıhlamurun kuru çiçeklerini bir litre kaynamış suya döküp on dakika demlendikten sonra süzünüz ve balla tatlandırıp günde üç ila beş fincan içiniz.

Reçete: Yüz gram bahçe nanesi yaprağını iki litre kaynar suda ıslatıp nane posasını bir bezin içine sarınız ve ağrılı bölgeyi yıkadıktan sonra tampon uygulaması yapınız. Sonra aynı bezi bölgenin üzerinden alıp başka bir ağrılı bölge üzerine bırakınız.

Reçete: Yüz gram taze enginar yaprağını dövüp suyunu çıkartınız ve elde ettiğiniz sıvı miktarınca kombu çayı eleyiniz ve yemek aralarında beş ila altı yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Yirmi gram dağ hercai menekşesini yarım litre soğuk suya atıp iki saat ıslattıktan sonra iki dakika kaynatıp on dakika demlenmesini bekleyiz ve iki yemek aralarında üç fincan içiniz.

Reçete: Yeşil fasulye kabuğundan bir çay bardağı su çıkartıp her gün sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Otuz gram patates yaprak ve çiçeğini bir litre suda kaynatınız ve süzüp içiniz.

Reçete: Beş yüz gram kekiği bir torbaya doldurup bir miktar suya bırakarak on beş dakika kaynattıktan sonra torbayı ve içine attığınız suyu otuz beş ila kırk derece küvet suyuna boşaltınız ve küvet içinde en az yirmi dakika dinleniniz. Banyodan çıkar çıkmaz kurulanıp sıcak tutan

elbiselerinizi giyiniz. Banyodan çıkıp yatağınıza uzanınız ve üzerinizi kalın örtüyle örterek terleyiniz.

Reçete: İki ya da üç tane elmayı kabuğuyla birlikte ikiye bölüp iki litre suda on beş dakika kaynatınız ve bir miktar meyan kökü pudrası ekleyerek süzünüz ve içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere fındık ağacının kuru yaprağını ve ceviz ağacının kuru yaprağını bir miktar sigara külü ve tuz eşliğinde yumuşakça ufalayıp zeytinyağına dökünüz ve sonra elde ettiğiniz karışımla ağrıyan bölgelere masaj yapınız.

Reçete: Bir miktar dövülmüş sarımsağı zeytinyağıyla karıştırıp ağrıyan bölgeye masaj yapınız ve bir saat sonra bölgeyi yıkayınız. Bu uygulamayı günde iki ya da üç kez tekrarlayınız. Keza kereviz tohumunu çay gibi demleyip içiniz.

Reçete: Günde iki ya da üç kez lahana yaprağını dövüp pişene kadar ocakta bekletiniz ve sonra ağrıyan bölgenin üzerine bırakıp sarınız.

Reçete: Otuz gram rendelenmiş sarımsağı iki yüz elli gram doksan derece alkolde bir buçuk ay bekletiniz ve altı ay boyunca öğlen ve akşam yemeklerinden önce bir miktar suya altı damla döküp içiniz.

Reçete: Altmış gram helevan[1] kökünü bir litre suyla kaynatınız ve sabah aç karnına ve öğün yemekleri arasında içiniz.

Reçete: Sadece bir gün bir çay kaşığı katırtırnağı çiçeğini bir bardak kaynar suyla demleyiniz ve bir günde üç kez ve her defasında üçte birini içiniz.

Reçete: Kırk gram mine çiçeğini bir litre suda on dakika kaynatıp süzünüz ve içiniz.

Reçete: Bir şerbet kaşığı kuru kısamahmutu bir litre kaynar suyla demleyip balla tatlandırdıktan sonra günde dört fincan içiniz.

Reçete: Yirmi beş gram dağ reyhanını bir litre kaynar suya demleyip içiniz.

Reçete: Otuz gram çilek kökü ve yaprağını veya kiraz sapını bir litre suyla kaynatıp içiniz.

1-Bilimsel adı: Tragopogon porrifolius subsp. Yaygın adları: Purple common salsify, oyster plant, vegetable oyster, Jerusalem star, Goatsbeard, simply salsify; helevan, yemlik, beyaz iskorçina, salsifi, sarı iskorçina, sarı tekesakalı.

Reçete: Romatizmanın tamamen iyileşmesi için yirmi bir gün boyunca her gün kerevizi doğrayıp kaynatınız ve suyunu içiniz.

Reçete: Her gün löşlek kökü kaynatması veya löşlek yaprağı kaynatması içiniz.

Reçete: Her gün yirmi ila altmış gram şevketibostanı bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra balla tatlandırıp içiniz.

Siyatik

Siyatik romatizma hastalıklarının sonuçlarındandır.

Karaturp: Karaturp yiyiniz ve karaturp posasını ağrıyan bölgeye sürünüz.

Yüz gram çörek otunu bir litre suda kaynatıp günde dörtte birini içiniz. Bu uygulamaya kırk gün devam ediniz.

Her birisinden bir miskal olmak üzere yalancı akasya çiçeği, gelincik çiçeği, lavanta ve papatya çiçeğini kaynatıp günde üç çay bardağı içiniz.

Isırgan otu: Bedene bir tutam taze ısırgan otu sürülmesi kan akışına sebep olur ve romatizma gibi bazı hastalıkları tedavi eder. Otuz veya kırk gram ısırgan otunu bir litre suda kaynatıp içiniz.

Bal: Romatizmanın şiddetlendiği durumlarda temiz bir bez parçasına bir miktar bal sürüp ağrıyan bölgenin üzerine bırakınız.

Havlıcan: Havlıcan kökü kaynatması romatizmanın tedavisinde faydalıdır.

Kestane: Kestane yağı romatizmanın ilacıdır.

Yer sarmaşığı: Yer sarmaşığı kaynatması romatizma hastalığının tedavisinde kullanılır.

Karaçam yaprağı: Romatizmanın tedavisinde taze karaçam yaprağı merhemi etkili özelliklere sahiptir.

Şevketibostan: Kırk gram şevketibostanın bir litre kaynar suya atılıp tüketilmesi romatizmanın tedavisi için faydalıdır.

RAHİM VE RAHİM HASTALIKLARI

Rahim yaklaşık dört buçuk cm uzunluğunda ve ortalama seksen gram ağırlığında içi boş kas torbasıdır. Keza armut şeklinde yayılmış olup rahim boynu denilen ince kısmı aşağı ve rahim gövdesi denilen yaygın tarafı yukarı doğrudur. Üst kenarında, yani dibinde, her iki yanda değirmi bağ (tutunma organı) ile fallop borusu yer alır. Fallop boruları, dölyatağı ile yumurtalıkları birleştirir. Dar bir oyuk şeklindeki dölyatağı boyun kısmındaki delikle döl yoluna açılır. Dölyatağının çeperi üç tabakadan oluşur: İç zar (endometrium), kalın kas (myometrium) ve dış zar (serosa). Sağlıklı bir rahim hiçbir zaman kendi yerinde sabit ve oynamadan durmaz, aksine bağcıklar aracılığıyla etrafında yer alan uzuvlara asılı olması hasebiyle serbestçe hareket eder. Rahmin iç yüzeyini kaplayan ince zar tabakası adet ve hamilelik dönemlerinde asli rol üstlenir. Endometrium adı verilen bu zar tabakası adet dönemlerinde fazlaca değişime uğrar. Bu da adet dönemlerinin düzenli olmasını sağlar. Hamilelik döneminde de rahim yuvası yumuşak ve sıcaktır. Bu vesileyle rahimde yerini alan sperm dinlenir, beslenir, gelişir ve cenine dönüşerek tam bir bebek şeklini alır.

Yumurtalıklar kadının cinsel organı olup tıpkı erkeklerin testisi konumundadır. Yumurtalıkların son derece dikkate değer bir görevi vardır; dünya nüfusu ve beşer neslinin bekasını temin eder.

Âdet

Kızların adet dönemine girmesi yaşam bölgesinin sıcaklığına bağlıdır, ancak genellikle on üç ile on beş yaş arası adet dönemi başlar ve kırk ila kırk beş yaşına kadar düzenli olarak ayda bir kez görürler.

Âdet kanamasının sebebi kısaca şudur: Her ayda yumurtalıklarda yer alan binlerce yumurtadan birisi rahime ulaşır ve rahim astarı kalınlaşmaya başlar ve yumurta döllenmezse vajina yoluyla dışarı atılır. Âdet kanamasının süresi genellikle altı veya yedi gündür ve kanama miktarı ise bellidir.

Adetin genellikle ağrısı yoktur, ancak kız çocukları bazen birkaç gün öncesi veya adet günlerinin başında bir miktar bel ve karın ağrısı hissederler. İç salgı bozuklukları olan bazı kadınlarda âdet kanamasının anormal olması mümkündür. Keza rahim derisinde rahim ve kanal enfeksiyonları ve rahim ağzı kanaması aylık âdet kanamasının artmasına sebep olur. Bu durumda vakit kaybetmeden doktora müracaat edilmelidir.

Adet Düzensizliği ve Anormal Kanamalar

Çok genel bir tabirle adet kanının haddinden fazla olması, adet arası mesafenin az veya çok olması ve iki adet arasında leke ve kan noktalarının belirmesine anormal kan akıntıları denilir.

Tedavi:

Beyaz ısırgan otu: Beyaz ısırgan otu güçlendirici olmasıyla beraber rahim kanamalarının tedavisinde son derece faydalıdır. Otuz gram kuru ısırgan otu çiçeğini bir litre kaynar suda demleyip tüketiniz.

Adi ardıç: Albumin, protein maddeleri, şeker ve yağ içermesi hasebiyle anormal kan akıntıları ve anormal salgıların tedavisinde önerilir. Kullanım miktarı bir bardak kaynar suya bir kahve kaşığıdır. Bir bardak kaynar suya bir kahve kaşığı adi ardıç atıp on dakika demlendikten sonra günde üç fincan içiniz.

Civanperçemi: Bu bitkinin kadınların adetinin düzenlenmesinde çok etkisi vardır. Yirmi gram civanperçemini bir litre suya atıp on dakika demlendikten sonra her gün üç ila dört fincan içiniz.

Keza bu bitkinin altmış veya yetmiş gram çiçek veya yaprağını bir litre suda demleyip küvete dökerek küvet içinde oturabilirsiniz.

Hint lavantası: On beş gram Hint lavantasının kuru çiçeğini bir litre suda demleyip adetiniz düzenlenene kadar her gün yemeklerden sonra üç fincan içiniz.

Papatya: On veya yirmi gram papatyanın bir litre suda demlenip içilmesi acı veren iltihaplar için veya düzensiz adet gören kadınlar için faydalıdır (hamile kadınlar için papatya tüketimi yasaktır).

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Bambu ve kehribarla birlikte yumurta sarısı kanın kesilmesi için faydalıdır.

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere kitre, nişasta, akgünlük ve salatalık çekirdeği içi ve her birisinden bir miskal olmak üzere yalancı akasya ve kehribarı dövünüz ve su veya kitre suyuyla karıştırıp yuvarlak hap yapınız. Bu haplardan bir miskalini semizotu suyuyla tüketiniz.

Kanamanın Önünün Alınması

Ada çayı: Aylık adetini zorlu geçiren kadınlar ada çayı içerlerse kendilerini çok iyi hissedeceklerdir.

Rezene: A, B ve C vitaminiyle doludur ve rezene tohumu demlemesi adete yardımcı olur.

Karaderme çiçeği ve yaprağı: Elli gram karaderme çiçeği ve yaprağının bir litre suda demlenip günde üç fincan içilmesi yumurtalıkları güçlendirir ve kanı temizler.

Fındık: Bol miktarda fosfor, kalsiyum ve kükürt içerir. Keza kanamanın önünü alır ve adeti düzenler.

Kabak: Kabak türleri kanamalar için önerilir.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere narçiçeği, Ermeni toprağı (kızıl toprak) ve akgünlüğü yumuşatıp zeytinyağıyla hamur haline getirdikten sonra altı adet fitil yapınız ve geceleri bir tanesini uygulayınız.

Reçete: Yedi gün boyunca günde yedi miskal ayva sosu veya elma sosunu sabah aç karnına tüketiniz, zira son derece etkilidir.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere dereotu tohumu, kaplan ağzı, yaygın dikenli kül, Mersin tohumu ve kajuyu dövüp yumurta sarısıyla hamur haline getiriniz ve belinize bağlayınız.

Reçete: Havuç tohumu, dereotu tohumu, maydanoz tohumu ve çemen otu tohumunu dövünüz ve elde ettiğiniz karışım miktarınca nebatla (şekerleme) karıştırıp günde üç yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Patatesi kavurunuz ve zeytinyağı eşliğinde üç gün boyunca sabah, öğlen ve akşam yiyiniz. Yemek türü nişastalı olmalıdır. Ayrıca kuymak darısı tüketmekten de gaflet etmeyiniz.

Çok Ağrılı ve Düzensiz Adetler

Reçete: Bir avuç civanperçemi, bir avuç adi alıç çiçeği, bir avuç acur salatalığı tefeği, bir avuç ısırgan otu yaprağı, bir avuç taze maydanoz yaprağı ve bir avuç ada çayı yaprağını iki litre suda kaynatıp demledikten sonra süzünüz ve bu suyla duş alınız.

Anormal ve Rahatsız Edici Adet Kanı

Karnıyarık otu: Bir tatlı kaşığı karnıyarık otu ve bir miktar nebatı (şekerleme) bir çay bardağına döküp kaynar suyla karıştırıp içiniz.

Çok Kanama Eşliğinde Sık Sık Âdet Olma

Çok kanama eşliğinde sık sık âdet olan kadınlar misk söğüdü yaprağı kaynatmasından yararlansınlar. Yirmi beş gram misk söğüdü yaprağını bir bardak kaynar suda demleyip şekerle tatlandırdıktan sonra her gün üç fincan içsinler.

Aynısefa: Âdetten sekiz gün önce aynısefa yapraklarını demleyip her gün üç fincan içiniz. Bu uygulama adeti düzenler ve adet kaynaklı ağrıları dindirir.

Safran: Safran havale karşıtı ve âdet düzenleyicidir. On beş gram safranın bir litre suda demlenip günde iki veya üç çay bardak içilmesi adet bozukluklarını giderir.

Reçete: Âdet görmek için kırık bakla suyu, çemen otu suyu, pişirilmiş zencefil ve demirhindi suyundan yararlanınız.

Bakireliğin Bozulması Sebebiyle Kanama

Meşe elması, kestane, narçiçeği ve Isparta gülünün her birisinden yarım gram ve her birisi eşit miktarda pişmiş olmak üzere kaynamış suya atıp suyun içine oturunuz.

Adet düzensizliklerine duçar olan kadınlar adetlerinden üç gün önce ve adet dönemlerinde muşmula sütü yerlerse adetleri düzene girecektir.

Zorlu ve Ağrılı Âdet Sancıları

Reçete: Her defasında yirmi gram rezeneyi bir litre kaynamış suda demleyip süzdükten sonra günlük yemeklerin yanında bir fincan içmek ağrılı adetler için faydalıdır.

Reçete: Her gün yüz gram maydanoz tohumunu bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra gün boyu tüketiniz.

Reçete: Sabah, öğlen ve akşam her defasında bir yemek kaşığı havuç tohumunu kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Adetin Düzenlenmesi: Adet düzensizliğiniz varsa adetin düzenlenmesi için taze kişniş ve kişniş tohumundan perhiz etmenin yanında adetin düzenlenmesine yardımcı olan şu yiyeceklerden yararlanınız: Havuç veya havuç suyu, yabani havuç veya yabani havuç suyu, fasulye, sarımsak, taze maydanoz veya maydanoz tohumu ve nebati yağlar. Keza şeftali çekirdeği içini dövüp üzüm suyuyla ıslatınız ve bu suyu içiniz.

Reçete: Yirmi beş ila kırk gram tarhunu bir litre kaynamış suda demleyip süzdükten sonra gün boyunca tüketiniz.

Reçete: Yirmi gram Hint lavantasının kuru çiçeğini bir litre suda kaynatınız ve süzdükten sonra yemeklerden önce içiniz.

Aylık Adetin Gecikmesi

Bazı kadınlar alışıla gelen adet günlerinde adet olmazlar (kan görmezler). Adet görülmeyen o ayda kadın cinsel ilişkiye girmemişse ve hamile olmadığından da kuşkusu yoksa kanal tıkanıklığı ya da başka sebeplerin olması mümkündür. Dolayısıyla kanın önünün açılması için her gece iki nohut miktarınca acı kınakınayı bir kapsülün içine doldurup uyuyacağınız zaman tüketiniz.

Reçete: Her birisinden dört miskal olmak üzere yabani ravent çiçeği, engerek otu çiçeği, kuzukulağı çiçeği, papatya çiçeği, kedi otu, kolombo (palmata) kökü, zambak kökü, civanperçemi çiçeği, kısamahmut ve karadut kökünü yarım dövdükten sonra önce soğuk suyla yıkayıp dört litre suda iki litreye düşünceye kadar kaynatınız ve süzüp dört gün boyunca her gün dört kez tatlandırıp tüketiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere güveyfeneri, yarım dövülmüş sarı taş yoncası ve melisayı kaynatıp üç gün boyunca sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere güveyfeneri, kısamahmut ve civanperçemini kaynatınız. Esmer şekerle karıştırıp ve her gün üç kez yarım çay bardağı içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere güveyfeneri, karadut kökü ve yarım dövülmüş sarı taş yoncasını kaynatınız ve üç gün boyunca sabahları aç karnına içiniz. Gün ortasında bulantı hali olursa yüz gram yoğurttan ayran yapıp içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere kınakına kabuğu, söğüt kabuğu, keçiboynuzu ve noel gülünü yarım dövüp kaynatınız ve günde üç kez yarım çay bardağı içiniz.

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere fare otu[1], hatmi çiçeği kökü, hatmi çiçeği, sarı taş yoncası, sarı halile, yabani havuç tohumu, güveyfeneri, hatmi çiçeği tohumu, dereotu tohumu, kereviz tohumu, su teresi tohumu, kültür havucu tohumu, şahtere, pelin otu, civanperçemi, yavşan, kekik, papatya, meyan kökü, sinameki, Isparta gülü, rezene, çörek otu, sarı taş yoncası ve küçük çayırdüğmesi.[2] Bu bitkilerin tamamını yarım dövünüz ve yirmi eşit kısma bölüp her bir kısmını kaynatıp sabah aç karnına içiniz.

Reçete: On gram safranı dövdükten sonra bir litre kaynamış suda demleyip her gün sabah, öğlen ve akşam bir çay bardağı içiniz.

Adet olabilmek için: Düzenli olarak adet olunması için kişniş kullanmaktan kaçınmanın yanında adet edici şu yiyeceklerden çokça istifade edilmesi gerekir: Safran, baklakekik, kereviz, çörek otu, yonca tohumu, süpürge otu tohumu, kara kimyon, anason, haşlanmış turp, kavrulmuş susam, yabani fıstık, kök kereviz[3], vahşi kerevizin yaprak ve dalları, güveyfeneri, kısamahmut kaynatması suyu, pelin otu kaynatması suyu, venüssaçı kaynatması suyu, çemen otu, fare otu ve kekik çayı.

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere pelin otu, amla, kekik, anason, papatya, melisa, civanperçemi, rezene, ejderin kanı bitkisi, köpek üzümü, hatmi çiçeği tohumu, hatmi çiçeği, hatmi çiçeği kökü, yavşan, Çin ravendi, kök boya bitkisi, mısır anasonu, çörek otu, susam, sinameki, meyan kökü, şahtere, havuç tohumu, ham nohut, tere tohumu, yaprak soğan tohumu, güveyfeneri, süpürge otu tohumu, tüylü kısamahmut, kereviz tohumu, Isparta gülü, küçük çayırdüğmesi, kısamahmut, fare otu, nilüfer çiçeği, sarı taş yoncası, sarı halile kabuğu, yabani ravent, vahşi papatya ve dut ağacı kökü. Bu bitkilerin tamamını karıştırıp yarım dövünüz ve yirmi

---

1-Bilimsel adı: Ziziphora tenuior. Ortak isimleri: Anık (Arguvan-Malatya), fare otu (Balıkesir), karın ağrısı otu, mor kız çayı, nane ruhu.

2-Bilimsel adı: Sanguisorba minör.

3-Kerevizin iki türü vardır: Yaprak kereviz ve kök kereviz.

eşit parçaya bölüp her gün bir parçasını kaynatınız ve süzdükten sonra sabah aç karnına içiniz ve geride kalan posayı tekrar ıslatıp akşam kaynatınız ve suyunu içiniz.

Reçete: Her gün ve her defasında bir yemek kaşığı havuç tohumunu bir fincan kaynamış suya atıp demleyiniz ve içiniz.

Reçete: On altı tane biberiyenin nohuda benzer meyvesini dövüp yiyiniz.

Reçete: Bir adet acı bademi dövüp ön tarafa uygulayınız.

Reçete: On beş gram rezene tohumunu bir litre kaynamış suda demleyip günlük yemeklerin yanında bir çay bardağı içiniz.

Reçete: Yüz gram taze maydanoz kökünü bir litre suda kaynatıp içiniz.

Reçete: Dövülmüş iki miskal bakla kekiği sirke ve tuzla yiyiniz.

Reçete: Her birisinden bir çay bardağı olmak üzere pişirilmiş kırık bakla suyu, çemen otu suyu, pişmiş zencefil suyu ve demirhindi suyunu gün boyu içiniz ve bu uygulamayı tekrarlayınız.

Reçete: Altı miskal ısırgan otu veya dört miskal ısırgan otu kökünü dört bardak suda kaynatıp süzdükten sonra tüketiniz.

Reçete: Taze ayçiçeği yaprağının suyunu çıkartıp yarım çay bardağı içiniz.

Reçete: Kereviz tohumu veya kereviz kökünü yarım dövdükten sonra kaynatınız ve suyunu içiniz.

Reçete: Pamuğu turunç çiçeği distilatına batırıp ön tarafa uygulayınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere kereviz tohumu, kereviz kökü, mısır anasonu ve fare otunu kaynatıp süzdükten sonra nebatla (şekerleme) tatlandırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere dağ reyhanı, pelin otu, kekik, papatya, melisa, venüssaçı, hatmi çiçeği kökü, kereviz tohumu, dereotu, sinameki, Isparta gülü, rezene ve Çin ravendini yarım dövdükten sonra üç kısma ayırınız ve her sabah aç karnına bir kısmını kaynatıp suyunu içiniz.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere yabani ravent çiçeği, engerek otu çiçeği, vahşi papatya, papatya çiçeği, civanperçemi çiçeği, kuşkonmaz kökü, zambak kökü, kısamahmut ve karadut kökünü yarım

dövdükten sonra on kısma bölünüz ve her gün sabah aç karnına bir kısmını kaynatıp içiniz.

Reçete: Beş gram mısır anasonu ve beş gram meyan kökü; her birisinden on gram olmak üzere koyun otu çiçeği, hatmi çiçeği tohumu, kedi otu ve engerek otu; her birisinden on beş gram olmak üzere İran kavunu çekirdeğinin içi, aspir tohumu ve menekşe çiçeği ve yirmi beş gram hindiba kökü. Bu bitkilerin tamamını yarım dövüp ince ince doğranmış iki yüz gram kuş üzümüyle karıştırınız ve on beş eşit parçaya bölüp bir kısmını sabah kaynatınız ve suyunu tatlandırıp içiniz. Sonra geride kalan karışımın posasını tekrar kaynamış suda ıslayıp akşam bu suyu içiniz.

Anormal Adet Kanaması

Anormal kanamayı engelleyen, tüketilmesi gereken yiyecekler şunlardır: Guggul, ejderin kanı bitkisi, üç yapraklı bitki, taze kişniş, ıspanak, yeşil ve ekşi hurma, pirinç, fasulye, patates unu, olgunlaşmış sarı üzüm, kuymak darısı, besbaye kaynatması veya besbaye ezmesi, bistort kökü veya bistort ezmesi, sabin otu kaynatması veya sabin otu ezmesi, meşe yaprağı kaynatması, ısırgan otu kaynatması, narçiçeği kaynatması veya narçiçeği dövmesi (ezmesi).

Reçete: On gram sedef renkli bambu, beş gram madensel panzehir ve beş gram ejderin kanı bitkisini yumuşakça ufalayınız ve elde ettiğiniz karışım miktarınca şeker pudrasıyla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir çay kaşığı avucunuza döküp ağzınıza alınız veya darı unu ve üzüm pekmeziyle pişirip her defasında bir miktar yiyiniz.

Reçete: Bir tatlı kaşığı dövülmüş karnıyarık otu ve bir miktar nebatı kaynamış bir çay bardağı suya atıp içiniz ve günde üç defa tekrarlayınız.

Reçete: Her gün iki miskal çemen otunu demleyip sabah aç karnına içiniz ve bu uygulamayı yedi gün tekrarlayınız.

Reçete: Üç gram organik peynir suyunu bir adet yumurta sarısıyla karıştırıp sabah aç karnına yiyiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere dereotu, kaplan otu, yaygın dikenli kül bitkisi, Mersin tohumu ve kajuyu yumuşakça dövüp bir adet yumurta sarısıyla karıştırıp belinize bağlayınız.

Reçete: Uşak çadırı otunu sıcak gül suyuyla karıştırıp hamur haline getirip belinize sarınız ve sargı kendiliğinden kendini bırakana kadar bekleyiniz.

Reçete: Palamut, tatlı nar kabuğu ve mazıyı yumuşakça ufalayınız ve günlük yemeklerin üzerine bir şerbet kaşığı saçıp yiyiniz.

Reçete: Dört miskal centiyaneyi ufalayıp sekiz miskal kınayla hamur haline getirip yedi gece buyunca uyuyacağınız zaman el ve ayak çukuruna bırakınız ve üzerlerine çorap giyerek uyuyunuz.

Reçete: Patatesi zeytinyağıyla pişiriniz ve üç gün boyunca günlük yemeklerin yanında tüketiniz.

Reçete: Darıyı dövüp buğday unu ve kuymak özütüyle pişirip öğlen yemeği yerine yiyiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere palamut, narçiçeği, Ermeni toprağı ve akgünlüğü yumuşatıp bir miktar zeytinyağıyla hamur haline getirdikten sonra altı adet fitil yapınız ve her gece bir tanesini önden uygulayınız.

Reçete: Otuz gram ısırgan otunun yaprak ve saplarını yarım litre soğuk suya atıp on dakika kaynattınız ve on dakika demlenmesini bekledikten sonra her gün üç ila dört fincan içiniz.

Reçete: Yabani armut tohumunu dövünüz ve elde ettiğiniz özü yiyiniz.

Reçete: Narçiçeği, nar kabuğu, Isparta gülü, Mersin tohumu ve mazıyı kaynatıp elde ettiğiniz suyla yıkanınız.

Reçete: Ermeni toprağı, yalancı akasya, mazı, ejderin kanı bitkisi ve kantaşını yumuşakça dövünüp sinirli ot kaynatması suyuyla karıştırınız ve elde ettiğiniz suyla yıkanınız.

Reçete: Darı unu, arpa unu, buğday unu, damla sakızı ve mercan kökünü yumuşakça dövünüz ve helva gibi pişirip yiyiniz.

Çok Ağrılı Adet

B6 başta olmak üzere B vitamin türleri prostaglandinler üzerinde etki bırakır ve rahim kaslarının gevşemesine sebep olur ve sonuçta adet ağrıları kontrol edilir. Keza kalsiyum ve magnezyum da iki önemli yiyecek maddesi olup adetten kaynaklanan ağrılar için çok etkilidir. Bu iki madde kadınların yedikleri arasında az olursa, adet dönemlerinin çok rahatsız edici boyutta olmasına sebep olur.

Çok ağrılı adet hali yaşıyorsanız sarımsak yiyiniz.

Akdeniz defnesi: Günde bir kez iki adet Akdeniz defnesi meyvesini bir fincan kaynamış suda demleyip içiniz. Birkaç hafta bu uygulamaya devam ederseniz adet ağrıları gidecektir.

Cezayir menekşesi: Cezayir menekşesi yapraklarının kaynatılıp içilmesi kadınların adetlerinin düzenlenmesi için son derece faydalı olup aylık adet ağrılarını dindirir.

Ahududu: Dört veya beş gram ahududu yaprağının bir litre suda kaynatılıp günde üç fincan içilmesi adet ağrılarını çabucak dindirir ve adet düzensizliğini tedavi eder.

Kedi otu: Yemeklerden önce bir fincan kedi otu demlemesi zorlu geçen adetleri tedavi eder.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere mazı meşesi şekerlemesi, kekik, kısamahmut, civanperçemi, sarı taş yoncası ve güveyfenerini karıştırıp kaynattıktan sonra her gün üç defa içiniz.

Reçete: Yemekten sonra bir çorba kaşığı rezene kökünü bir bardak suda kaynatıp birkaç dakika demlendikten sonra süzüp içiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere engerek otu, güveyfeneri, kara kakule ve besbayeyi bir litre suda kaynatıp elde ettiğiniz suyu her defasında bir fincan olmak üzere sabah, öğlen ve akşam içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere acı çiğdem, semizotu, sinameki, besbaye, mısır anasonu, bistort, meyan kökü pudrası, zambak kökü, lavanta ve Çin ravendini yarım dövüp on eşit parçaya ayırınız. Her sabah ve akşam bir bölümünü kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere keten tohumu ve çemen otu tohumu kaynatınız ve günde üç kez içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere kuru tarhun, kuru nane, kuru papatya, fare otu, papatya çiçeği, kara mürver, pelin otu, rezene, dereotu ve tüylü kısamahmutu yarım dövüp yedi kısma bölünüz ve her gün bir kısmını kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere sarı gül, meşe balı[4] ve berberisi yirmi gram kara berberisle karıştırıp demleyiniz ve süzdükten sonra içiniz.

4-Farsça ilmi sitelerde quercus olarak geçer. Farsçası "gezi elifi"dir.

Reçete: On gram tatlı badem yağını dört miskal gıda için kullanılan sıvı parafinle karıştırıp uyumadan önce yiyiniz.

Reçete: Her birisinden on beş gram olmak üzere pelin otu, amla, kekik, anason, papatya, melisa, civanperçemi, rezene, ejderin kanı bitkisi, köpek üzümü, hatmi çiçeği tohumu, hatmi çiçeği, hatmi çiçeği kökü, yavşan, Çin ravendi, kök boya bitkisi, mısır anasonu, çörek otu, susam, sinameki, meyan kökü, şahtere, havuç tohumu, ham nohut, tere tohumu, yaprak soğan tohumu, güveyfeneri, süpürge otu tohumu, tüylü kısamahmut, kereviz tohumu, Isparta gülü, küçük çayırdüğmesi, kısamahmut, fare otu, nilüfer çiçeği, sarı taş yoncası, sarı halile kabuğu, yabani ravent, vahşi papatya ve dut ağacı kökü. Bu bitkilerin tamamını karıştırıp yarım dövünüz ve yirmi eşit parçaya bölüp her gün bir parçasını kaynatınız ve süzdükten sonra sabah aç karnına içiniz. Geride kalan posayı tekrar ıslatıp akşam kaynatınız ve suyunu içiniz. Bu ilacı adet ağrısı başlamasına rağmen adet olmadığınız zaman kullanınız. Adet olmanız durumunda kullanılması gerekmez. Hazırladığınız bu karışımı bir sonraki ay açıklandığı şekilde kullanabilirsiniz.

Rahim Basuru

Makat etrafındaki toplardamar yumağının gevşemesi ve meme şeklinde dışarı doğru sarktığı gibi rahimde de böyle olması mümkündür. Bunun tedavisi için kayısı çekirdeği içi ve şeftali çekirdeği içini ezerek yağını çıkartınız ve bölgeye sürünüz.

Rahim Yarası

Reçete: Yarım dövülmüş buğdayı yarı sıcak suya atıp kaynatınız ve elde edilen sıvıyla bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Ilgın ağacı dalı, mazı ve meşe kabuğunu kaynatıp Isparta gülü yağı ekledikten sonra elde ettiğiniz bu karışımla rahmi temizleyiniz.

Reçete: İran kavunu çekirdeği içi, salatalık tohumu, kabak çekirdeği içi, haşhaş tohumu, akasya sakızı, nişasta, kitre ve meyan kökü özütünü güzelce eziniz. Her defasında bir tatlı kaşığı miktarınca bir çay bardağı haşhaş şerbeti ve bir yemek kaşığı susam yağıyla kızdırılıp karıştırılmış mumla karıştırıp içiniz.

Arpa: Arpayı keş suyuyla kaynatıp süzdükten sonra meyan kökü özütü pudrasıyla karıştırıp rahmi yıkayınız.

Rahim Aknesi

Sarı taş yoncası çekirdeği içi, çemen otu ve keten tohumunu kaynatıp rahmin iç kısmını yıkayınız.

Rahim yanması ve rahim aknesi: Turunç şerbeti, nar, sirkengebin, semizotu suyu, keş aşı, koruk aşı, sumak ve demirhindi tüketiniz.

Rahim Ödemi

Reçete: Dört miskal anason, dört miskal kereviz tohumu ve sekiz miskal anason kabuğu ve kökü ve sekiz miskal kereviz kabuğu ve kökünü yarım dövüp bir litre suda kaynatınız ve her gün sabah, öğlen ve akşam bir fincan içiniz.

Reçete: Çemen otu, papatya ve lahana yaprağını susam yağı, mum ve karnıyarık otu suyuyla iyice pişirip lapa haline getiriniz ve rahme bırakınız.

Reçete: Lahana, hatmi çiçeği, menekşe ve papatya kaynatması rahim ödemi için faydalıdır.

Reçete: Hünnap şerbeti, nar suyu, ayva çekirdeği kaynatmasından elde edilen kalın sıvı ve şekerle birlikte karnıyarık otunun kalın suyunun tüketilmesi rahim ödeminin tedavisi için faydalıdır.

Rahim Ağrısı

Çörek otu dövmesiyle birlikte bal kullanılması doğum sonrası rahim ağrısı için önerilir.

Reçete: Yaprak soğanını sirke ve tuzla pişirip elde edilen suyu küvete boşaltıp küvetin içine oturulması rahim ağrısını tedavi eder.

Rahim çıbanı: İncir ve hardalı kaynatınız ve elde ettiğiniz sıvıyla rahmi yıkayınız.

Rahim Kaşınması

Bu hastalık albümin etkisiyle ortaya çıkar. Dolayısıyla albüminin giderilmesi için çaba gösteriniz ve bölgeyi kirli elle kaşımaktan sakınınız.

Salatalık: Salatalık kabuğunu dövüp hamur gibi bölgenin üzerine bırakınız ve bir gün aralıkla bir çay bardağı koruk suyu içiniz.

Hünnap: Hünnabı ıslatıp süzdükten sonra elde ettiğiniz sıvıyı içiniz. Kaşınmanın şiddetlenmesi durumunda soğan, patlıcan ve tuz yemekten kaçınınız.

Deli otu: Deli otunu şekerle birlikte suyla karıştırınız ve her gün sabah aç karnına içiniz.

Karnıyarık otu: Karnıyarık otunu suyla karıştırıp elde edilen kalın sıvıyı içiniz.

Papatya: Papatya ve şahtereyi kaynatıp günde üç fincan içiniz.

Tavsiye: Portakal başta olmak üzere meyve çeşnisinden yararlanınız.

Titreme

Titreme yaşlılık veya beden hastalığı etkisiyle ortaya çıkar. Keza titreme bazen çok cinsel ilişki, korkma, sinir, utanma veya açlık ve beden zaafından olur.

Pancar: Ham pancar bitkisel bal gibidir ve pişmiş pancarın yenilmesi titremeyi tedavi eder.

Bahçe nanesi: Bahçe nanesinin havale ve titreme karşıtı özelliği olup sinirleri teskin eder. Yirmi gram bahçe nanesini yarım litre suda iki dakika demleyip her yemekten sonra iki fincan içiniz.

Patates: Salgı karşıtı özelliği olup titreme ve kas havalesini, uykusuzluğu ve sinirsel hastalıkları tedavi eder.

Lahana: Lahana yaprakları B vitamini içermesi ve keza arsenik bulundurması sebebiyle sinirleri güçlendirir ve titremeyi tedavi eder.

Yonca: Günde iki kez haşlanmış yonca lapası titremenin tedavisi için tavsiye edilir. Yonca tohumunu zeytinyağıyla kaynatıp tüketiniz. Yonca tohumu yüz felci ve titreme için son derece faydalıdır.

Biberiye: Ağrı, titreme ve havale karşıtıdır. Otuz gram biberiyeyi bir litre suda demleyip günde üç fincan içiniz.

Akırıkarha: Akırıkarhanın kullanılan kısmı köküdür. Akırıkarha kökü titreme ve beden gevşekliği için faydalıdır.

Ceylan eti: Titreme hastalığı olanlar ve sinirlenen kimseler için ceylan eti önerilir.

Karanfil: Karanfilin doğası sıcak ve kuru olup pek çok özelliği vardır. Bir ila üç miskal karanfili kaynatıp tüketiniz. Bu uygulama titreme ve yüz felcinin tedavisi için etkilidir.

Çin saparnası[5]**:** Bir gramdan beş grama kadar Çin saparnasını kaynatıp öğlen ve akşam yemeğinden önce tüketiniz.

Çörek otu: Çörek otunun doğası (mizacı ve tabiatı) sıcak ve kuru olup pek çok özelliğe sahiptir. Bir ila üç miskal çörek otunu kaynatıp içiniz. Bu uygulama titreme ve yüz felci için faydalıdır.

Hint cevizi: Dövülmüş Hint cevizi lapası felç ve yüz felci için faydalıdır.

İncir: Titreme hastalığı olanlar için incir tavsiye edilir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Bilmeniz gerekir ki lahana yaprağı, haşlanmış pancar ve kombuça içeceği titremenin tedavisidir.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere lavanta, melisa, mercan köşk, ada çayı ve eğir otunu bir gram küskütle karıştırıp bir litre suda su yarıya düşünceye kadar kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırıp sabah, öğlen ve akşam içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere mür, hüsnüyusuf, Hindistan cevizi, çavdar, udi Hindi, havlıcan, kara kakule. Her birisinden yirmi gram olmak üzere dilimlenmiş turunç, Hint lavantası, limon otu ve çiya tohumu. Bunların tamamını yumuşakça dövüp bir kilo peteksiz balla karıştırınız ve her gün sabah, öğlen ve akşam bir şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Mısır anasonu, çörek otu ve kekiği kaynatıp her gün sabah içiniz.

Reçete: Her birisinden yüz altmış gram olmak üzere zeytinyağı, çörek otu yağı, akgünlük ve balı karıştırıp üç gün banyoda içiniz. Bu uygulama son derece güçlendiricidir. Aynı zamanda havale ve titreme karşıtıdır.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere sirkengebin, ebucehil karpuzu yağı, akırıkarha, tarçın ve kırk gram gül, tarçın, zencefil ve tıbbi sarısabır pudralarından oluşan karışımla karıştırıp yumuşakça ufalayınız. Bir miktar balla hamur haline getirip nohut büyüklüğünde haplar yapınız ve bu hapların aralarına bir miktar un serpiştirip buzdolabına koyunuz. Elde edilen bu ilaçtan her gün sabah, öğlen ve akşam iki adet tüketiniz.

Reçete: Yonca tohumunu yumuşakça ufalayıp suda kaynatınız. Su yarıya ininceye kadar yirmi dakika ocakta bekletiniz ve bir miktar

5-Bilimsel adı: Smilax China.

zeytinyağıyla karıştırarak suyu tamamen gidene ve sadece zeytinyağı kalıncaya kadar tekrar kısık ateşe bırakınız. Elde ettiğiniz yağı her gün sabah, öğlen ve akşam bölgeye sürünüz. Hava güneşliyse bölgenin ısınıp terlemesi için güneş altında oturunuz ve hava güneşli değilse evde sobanın yanında oturup bölgeyi ısıtabilirsiniz.

Reçete: Elli gram eğir otunu yumuşakça ufalayıp bir miktar balla karıştırarak sıcak bir yerde saklayınız. Bir süre sonra her gün sabah, öğlen ve akşam yemeklerden sonra bir şerbet kaşığı yiyiniz.

Soğuk Mizaçlarda Titreme

Sürekli soğuk su (buzlu su) veya buzlu içeceklerden istifade eden veya aç karnına soğuk su içen veya su tedavisi yapan (sadece çokça su tüketen) kimseler beden titremesine müptela olurlar. Dolayısıyla dövülmüş yoncayı bölgeye sürmenin yanında on gram udi Hindi ve her birisinden yirmi gram olmak üzere anason, rezene ve damla sakızını karıştırıp yumuşakça dövdükten sonra beş yüz gram balla karıştırıp her gün sabah, öğlen ve akşam bir şerbet kaşığı tüketmelidirler.

YARALAR

İmpetigo[1] ve Şarbon[2]

Çok farklı yara türleri vardır. Yaranın ciğer içi ve karın içinde belirmesi gibi dâhili olması mümkünken; çok derin olması veya yanmanın etkisiyle ortaya çıkması gibi harici olması da mümkündür. Derin yaralarda ilk önce doktorun yaralanmış bölgeyi dikip pansuman yapması gerekir. Doktor müdahalesinden sonra yaranın iyileşmesi için bitkisel ilaçlardan yararlanılmalıdır.

Bazen yaralar impetigo ve şarbon yaralarında olduğu gibi bulaşıcı da olabilir.

Isırgan otu: Isırgan otunu tuzla karıştırıp merhem şeklinde iltihaplı yara üzerine bırakınız. Bu uygulama bu tür yaraların en iyi tedavisidir. Keza bu uygulama kangrenin tedavisi için de önerilir.

Kara mürver: Kara mürverin yapraklarını yumuşakça ufalayınız. Halis zeytinyağıyla karıştırarak elde edilecek merhem, yanmadan kaynaklanan her türlü yaraları tedavi edecektir.

Sarı taş yoncasının çiçek ve yaprağı: Bu bitkinin otuz gram demlenerek elde ettiğiniz suyla yanmış bölgelerin yıkanıp temizlenmesi çok faydalıdır.

Pelin otu yaprağı: Pelin otu yaprağı veya çiçeği kaynatması yaranın yıkanması veya bu bitkiden yapılan merhemin yaralı bölge üzerine

---

1-İmpetigo, derinin yüzeysel tabakalarında kabuklu püstüllerin oluşumu ile karakterizedir. Yenidoğan ve çocuklarda daha sık görülür. Kreşlerle anaokullarında epidemik tarzda yayılır.

2-Şarbon (dalak yanığı), antraks veya anthrax: Bacillus anthracis adlı bakteri nedeniyle oluşan zoonotik karakterde bulaşıcı bir hastalık.

sürülmesi tavsiye edilir. Bir avuç pelin otu yaprağını bir litre suda beş dakika kaynatıp kullanınız.

Kekik: Yaralarınızı taze veya kuru kekik saplarının demlenmesinden elde ettiğiniz sıvıyla yıkayabilirsiniz.

Akdeniz defnesi: Akdeniz defnesi kaynatmasından elde edeceğiniz suyla her türlü yarayı yıkayabilirsiniz. Akdeniz defnesi yaraları çabucak iyileştirir.

Misk otu: Otuz gram misk otunu bir litre suda kaynatıp yirmi dakika demlenmesini bekleyip ılımaya bırakınız. Ilıdıktan sonra temiz tülbent aracılığıyla süzüp bir çay kaşığı tuzla karıştırınız ve temiz bir bez parçasını ıslatıp bölgenin üzerine bırakınız. Bu uygulamayı her gün sabah, öğlen ve akşam tekrarlayınız.

Arpa suyu mayası: Arpa suyu mayasını her gün sabahları yediğiniz takdirde yara ve çıbanınızın çabucak iyileştiğini göreceksiniz.

Koyun otu: Bez içine bırakıp bölge üzerine sıcak tampon uygulayınız. Koyun otu bedenin bir yere çarpması etkisiyle oluşan yaralanmaları da çabucak iyileştirir.

Kabak: Kabak kabuğunu merhem haline getirip yaralı bölgenin üzerine sürünüz. Bu uygulama aynı zamanda cildinizi de yumuşatacaktır.

Aynısefa çiçeği: Aynısefa çiçeği merhemi, yüzeysel yaraları çabucak tedavi eder. On veya on iki adet aynısefa çiçeğini kopartıp dövdükten sonra ince bir bez parçasına koyarak bölgenin üzerine sarınız ve günde iki defa sargıyı değiştiriniz.

Yüzeysel Deri Yaralarının Tedavisi

Yüzeysel deri yaraları ve deri kaşınmaları için oksijen suyu yerine limon suyunu bir miktar suyla karıştırıp bölgeyi yıkayınız.

Sinirli ot: Yaralı bölgeye taze sinirli ot yaprağıyla tampon uygulanması yarayı çabucak iyileştirir.

Keklik otu: Keklik otu demlemesinden elde edilen sıvı yaralı bölgelerin yıkanması için kullanılan en iyi sıvılar arasında sayılır.

Acı badem: Acı badem ile sirke birleşiminden oluşan merhem; geç iyileşen yaralar, deri iltihaplanmaları, sinirsel yaralar, deri yağlanması, deri kaşıntısı ve deri çatlaması için son derece faydalıdır.

Orpiment: Orpimenti mum ve susam yağıyla merhem haline getirip burun içi yaraları için kullanırsanız yaranın çabucak iyileştiğini göreceksiniz.

Akdeniz defnesi: Her türlü yarayı yirmi gram veya otuz gram Akdeniz defnesi demlemesinden elde ettiğiniz suyla yıkayabilirsiniz. Bu uygulamayla yaranın çabucak iyileştiğini göreceksiniz.

Maydanoz: Maydanoz yapraklarını ezip merhem şekline getiriniz ve yaranın üzerine bırakınız. Bu uygulama yarayı çabucak iyileştirecektir. Keza maydanoz merhemi arının soktuğu bölgenin tedavisinde de çok faydalıdır.

Potasyum permanganat: Yaranın açılması durumunda kille potasyum permanganat karışımından oluşan merhemin yara üzerine sürülmesi yarayı tedavi eder.

Şevketibostan yaprağı: Otuz ila kırk gram şevketibostan yaprağının bir litre suda on dakika kaynatılmasından elde edilen sıvı, yaranın yıkanması için faydalı ve etkilidir.

Engerek otu: Engerek otunun taze yapraklarını ezip sütle kaynatarak merhem haline getirilip yara üzerine uygulanması çok etkili ve faydalıdır. Ayrıca derin yaralar için de -yara dikildikten sonra- tıbbi sarısabır ve akgünlüğü ufalayıp yara üzerine serpebilirsiniz. Keza yumurta kabuğu pudrasını yara üzerine serpip yarayı sirkeyle ıslatılmış bezle de sarabilirsiniz.

İltihaplı Yaralar

Yara iltihaplandıysa: Suyla kaynatılmış sirke veya balla karıştırıp yarayı yıkayınız ve sonra susam yağıyla yağlanmış pamuğu yara üzerine bırakınız.

İmpetigo

Bu hastalık bulaşıcı olup çocukların birbirleriyle uzun süreli irtibat içinde olduğu yerlerde görülür. Çocukların toz ve topraktan korunmaması durumunda impetigo yüzün tamamına yayılır. Ayrıca çocuğun yarasını kaşıdıktan sonra ellerini bedenin diğer bölgelerine sürmemesine dikkat etmek gerekir, aksi halde bedenin her yerini kaplayacaktır.

Belirtileri:

İlk önce deri yüzeyinde kırmızı noktalar şeklinde belirerek hızla su kabarcığına dönüşür ve deri yüzeyinde beliren bu su kabarcıkları patlayarak

sarıya çalan kırmızımsı kabuk oluşur. Genellikle bu hastalık yüz, burun, boyun ve ellerde görülür. Deri yüzeyindeki dağınık yaraların aynı zamanda ve bir anda çeşitli ölçülerde ilerleme göstermesi impetigo hastalığının belirleyici özelliğidir.

Dikkat edilmesi gerekir ki hastalık boyunca yaralar üzerine su değmemelidir. Çocuklar için her gün kanın temizlenmesi için hünnap kaynatması veriniz veya çocuğunuza gün boyunca şekerleme, sakız ve diğer abur cubur yiyecekler yerine çiğnemesi için hünnap veriniz.

Tedavi:

Bu hastalığın tedavisi çocuk doktoru veya cilt doktoru aracılığıyla gerçekleşmelidir. Keza tamamen sağlık kurallarına dikkat edilmesi ve hastanın başkalarıyla irtibatının kesilmesiyle bu hastalığın önü alınabilir.

Havuç suyu: İmpetigo hastaları için havuç suyu tavsiye edilir.

Limon suyu: Limon suyunun dezenfekte etme özelliği yanında impetigo başta olmak üzere çeşitli yaraların yıkanması için de faydalıdır.

Takacak: Takacak demlemesi suyuyla yıkama yapmak impetigonun tedavisinde kullanılır.

Meşe: Elli ila altmış gram meşe ağacının yeni çıkan dallarının kabuğunu kurutup pudra haline getirdikten sonra bir litre suda on iki dakika kaynatıp süzünüz ve soğumaya bırakınız. Bu şekilde elde ettiğiniz sıvıyla impetigo yarası ve yağlı cildin yıkanması son derece faydalıdır.

Menekşe çiçeği: Kuru menekşe çiçeği kaynatması, impetigo yarasının yıkanmasında kullanılır.

Misk söğüdü: Yirmi beş gram misk söğüdü yaprağını suda bir saat ıslatınız ve sonra on iki dakika kaynatıp demlenmeye bırakınız. Elde ettiğiniz bu demlemeden gece gündüz beş fincana kadar içiniz.

Pancar: İki yüz elli gram doğranmış pancarın bir litre suda kaynatılıp elde edilen suyuyla impetigo yarasının yıkanması faydalı ve etkilidir.

Acı badem: Acı badem içini kavurup sakız ağacı balıyla karıştırıp güzelce ufalayınız ve bir miktar suyla merhem haline getirerek yara üzerine sürünüz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Hatırlatılması gerekir ki tedavi sürecinden iyileşme sürecine kadar impedigo hastalığından kaynaklanan yaralara soğuk veya sıcak suyla suyun

temas etmemesi gerekir. Kızartmalardan ve kavrulmuş yiyeceklerden kaçılmalı ve tedavi boyunca kanı temizleyici ilaç ve yiyeceklerden çokça yararlanılmalıdır. Zira kanın temizlenmesi oranında bu hastalığın iyileşme süreci daha çabuk olacaktır. Keza gün boyunca abur cubur yiyecekler, zararlı sakız türleri, zehir içerikli yiyecekler ve sağlıksız boyalarla renklendirilmiş çikolata türleri yerine hastanın istifade etmesi için cebine hünnap koyunuz. Hastanın ekşi türlerine meyli olması durumunda berberis veya limon suyuyla birlikte berberis suyu veriniz, zira bu vesileyle hastanın harareti düşecek ve kanı da temizlenecektir. Tedavi sürecinde hastanın yaraları kaşımamasına dikkat edilmelidir. Ayrıca hastaya hünnapla birlikte marul, kişniş ve pancar yaprağı veya arpayla birlikte pirinç, havuç, kişniş ve pancar yaprağı çorbası da verebilirsiniz.

Genel olarak bu hastalıkta üç konu dikkate alınmalıdır: 1- Kanın temizlenmesi 2- Beden faaliyetinin güçlendirilmesi ve 3- Temizliğe dikkat edilmesi.

Reçete: Yaraların temizlenmesi için her gün takacak demlemesi suyundan istifade edilmeli ve bir miktar havuç suyunu bir miktar sütle karıştırıp birazcık tuz atarak hastaya veriniz.

Reçete: Her gün hatmi çiçeğini haşlayıp merhem yapınız ve yaraların üzerine sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere çivit otu, kına, kamala ve mazıyı yumuşakça ufalayıp tuzsuz inek tereyağıyla veya vazelinle karıştırınız ve günde üç kez yaralar üzerine sürünüz.

Reçete: Beş santigram silisik asit, on santigram mentol[3], bir santigram rezorsinol ve on santigram lanolini on gram vazelinle karıştırıp günde üç kez yaraların üzerine sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere mazı, kına ve kamalayı ufalayıp inek tereyağıyla karıştırınız ve günde üç kez sabah, öğlen ve akşam bölgeye sürünüz.

Reçete: Meşe kabuğu, tatlı nar kabuğu ve mazıyı vazelin veya inek tereyağıyla karıştırıp günde üç kez bölgeye sürünüz. Keza günde üç kez çok inceltilmiş merbromin ile[4] yaralı bölgeleri yıkayınız.

3-Mentol sentetik olarak yapılmış veya mısır nane, nane veya diğer nane yağlarından elde edilen organik bir bileşiktir.

4-Merbromin, küçük kesikler ve sıyrıklar için kullanılan topikal bir antiseptiktir.

Reçete: Çocuğunuza kavrulmuş ve kızartılmış yiyecekleri vermeyiniz ve oksijen suyuyla yaraları yıkayınız.

Reçete: Çocuğunuzun yaralarının iyileşmesi için marul, kişniş ve pancar yaprağı gibi sebzelerden yararlanınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere meşe kabuğu, kurutulmuş tatlı nar kabuğu, kamala ve mazıyı yumuşakça ufalayıp tuzsuz inek yağı veya vazelin veya inek kemiği iliğiyle karıştırınız. Günde üç kez yaralar üzerine sürünüz ve çok inceltilmiş merbrominle yaraları yıkayınız.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere kurşun renkli mordab taşı, altın renkli mordab taşı, çakmak taşı ve altın renkli orpimenti kızarana kadar ateşe bırakınız ve soğuduktan sonra yumuşakça ufalayıp beş gram kınayla karıştırarak dövülmüş birkaç tane acı bademle karıştırınız ve her gün sabah, öğlen ve akşam bir miktar bu karışımdan alıp yaralar üzerine bırakınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere çinko oksit, vazelin ve lanolini inek kemiği iliğiyle karıştırıp yaralar üzerine sürünüz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere talk tozu, çinko oksit ve damıtılmış su ve elli gram gliserin ve yirmi gram beyaz alkolü karıştırıp zaman zaman yaralar üzerine sürünüz.

Reçete: %20 çinko sülfat, %20 küprik sülfat, üç gram alcool camphre ve iki bardak kaynatılmış su veya damıtılmış suyu karıştırıp günde üç kez bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir miktar havucu rendeleyip hatmi çiçeğiyle kaynatınız ve süzüp bölgeyi yıkayınız.

İmpedigo Yarasının Yıkanması

İmpedigo yarasını yıkamak için hatmi çiçeğini kaynatınız ve süzülmüş suyuyla yarayı yıkayınız.

Şarbon

İmpedigo gibi şarbon da bulaşıcı ve tehlikelidir.

Şarbon hastalığında ilk etapta deri yüzeyinde bir nokta belirir ve kaşınmaya başlar. Bu siyah noktanın etrafını kırmızılık kaplar. Bu siyah nokta dışarı çıkartılabilirse kökünün olduğu görülecektir ki bu kök siyahlığı

yavaş yavaş besler ve baskı yapılması durumunda acı artarak hastanın ateşlenmesiyle sonuçlanır. Şarbon kökünün mevcut vesileler aracılığıyla dışarı çıkarılması için doktora ulaşılamaması durumunda ise kökün yakılması gerekir. Bu konumdaki hastanın tüketmesi gerektiği besin süttür.

Hatırlatılması gerekir bakır, şarbon olmak üzere iltihaplı hastalıkların karşısında bedenin dayanıklılığını arttırır. Sebzeler, ceviz ve marulda bol miktarda bakır bulunur.

Hastalığın baş göstermesi anında bölgeye neşter atarak kirli kanı dışarı çıkarttıktan sonra sirkengebin hamurunu Ermeni toprağı, mazı ve balla karıştırarak merhem suretinde bölgeye sürmek gibi dezenfekte edici ilaçlardan istifade edebilirsiniz.

Şarbon etrafına arpa unu, sirke ve gül suyu sürünüz. Helva, yoğurt, arpa unu hamuru, hindiba dövmesi, nişasta lapası ve hatmi çiçeği merhemi şarbon için kullanılacak merhemler arasında yer alır.

Genel olarak şarbon ve impedigo ve su toplaması ve çıban kanın kirlenmesi sonucu ortaya çıkar. Dolayısıyla kanı temizleyici meyve, sebze ve bitkilerin tüketilmesinin önemli bir rolü vardır.

Genel olarak şarbon tedavisi yaranın yakılması, şarbon karşıtı serum takılması ve diğer ilaçların vesilesiyle gerçekleşir. Şarbon mikrobu genellikle sinek ısırmasıyla taşınıp bulaşır. Hastanın ayağının alt ve üstüne soğan, sirke ve kıyılmış ısırgan otu karışımını sararsanız hasta iyileşme sürecine girecektir.

Mür: Mür meyvesinin özütünün lapa şeklinde uygulanması yarayı dezenfekte eder.

Sığırkuyruğu çiçeği: Sığırkuyruğu çiçeği lapası ve süt yaralar için kullanılır.

Isparta gülü: Isparta gülü kaynatması yaraların yıkanması için kullanılır.

Kırmızı boynuzlu gelincik çiçeği: Kırk gram kırmızı boynuzlu gelincik çiçeğini bir litre suda kaynatınız ve elde ettiğiniz suyla yaraların yıkanması için kullanınız.

Sinirli ot: Sinirli ot lapası yaralar için çok faydalı özellikler içerir.

Bamya: Bamya bitkisi lapası yaraların iyileştirilmesi doğrultusunda faydalı özellikler içerir.

Eşekkulağı bitkisi: Eşekkulağı yaprak ve kökünden yapılan merhem yaranın iyileştirilmesi için kullanılır.

Mart çiçeği: Mart çiçeği kaynatmasından elde edilen su yaraların temizlenmesi için kullanılır.

Yara otu bitkisi: Yara otu bitkisi kaynatmasından elde edilen su yaraların temizlenmesinde kullanılır.

NEZLE VE SOĞUK ALGINLIĞI

Nezle bulaşıcı hastalıklardan olup soğuk algınlığı ve kirli ve mikroplu havanın solunması etkisiyle ortaya çıkar.

Nezle ve diğer hastalıklar temelde yanlış yeme ve içme alışkanlığının etkisiyle ürer. Yani soğuk algınlığı sadece barut fıçısını patlatan kıvılcım gibi hastalığı bedende ateşler. Dolayısıyla insan, yalnızca bedenindeki artıklar temizlenmediği zaman soğuk algınlığına maruz kalır.

O hâlde beslenme rejiminin düzeltilmesiyle hazımsızlığın önü alınmalıdır. Keza çok sıcak odadan soğuk ortama girilmemeli ve anlık hava değişimlerinden sakınılmalıdır.

Nezle hastalığına yakalanan kimse sindirimi zor yemeklerden kaçınmalı ve sade yemekler yiyerek kendini sıcak tutmalıdır. Nezle hastası iyileşene kadar dinlenmelidir.

Bitkisel Tedavi:

Nane: Nane nezle, bronşit ve öksürük krizleri için son derece faydalıdır. Bir tatlı kaşığı naneyi bir bardak kaynar suda on dakika demleyip içiniz. Nane esans içermesi sebebiyle soğuk algınlığına sebep olan mikrobu öldürür ve gribi tedavi eder.

Patates: Patates ve meyan kökü karşımı demlemesi göğüs ve nezle için fevkalade faydalı bir ilaçtır.

Kekik: Kekik bedenin tamamını güçlendirir. Taze kuru kekik akciğer iltihaplanmaları ve nezlenin tedavisi için kullanılır. Ayrıca kekik kaynatması buharı odanın havası için güçlü bir mikrop öldürücüdür.

Soğan: Nezleye yeni yakalandıysanız soğanın ince iki tabakasını kesip her birisini burun deliklerine bırakıp beş dakika bekletiniz ve ağzınızı kapatıp burnunuzla nefes alınız. Böylelikle nezle çabucak tedavi edilecektir.

Pırasa: B ve C vitaminiyle dolu olup demir, magnezyum ve kükürt içerir.

İncir: Kırk gramdan yüz yirmi grama kadar kuru inciri bir litre suda kaynatıp içiniz. İncir kaynatması şiddetli nezle ve gırtlak iltihabı için faydalıdır.

Hurma: Hıltı çokça dışarı atıcı özelliği vardır. Hurmayı bir litre suda kaynatıp içiniz, zira nezle boğaz ağrıları için önerilir.

Kiraz: Otuz gram kiraz sapını bir litre suda iki dakika kaynatınız ve nezle ve gribin tedavisi için istifade ediniz.

Mısır: Mısır şerbeti nezle ve ses tutulması için son derece faydalıdır.

Bal: Kışın nezleyi kendinden uzaklaştırmak isteyen kimse her gün bir miktar bal yesin. Bal doğanın en temiz ve en faydalı yiyeceği ve aynı zamanda vitamin kaynağı olup nezle için son derece etkili özelliğe sahiptir. İki kaşık balı bir bardak kaynamış suyla karıştırıp bir kaşık limon suyu ekledikten sonra tüketebilirsiniz.

Salatalık: Yaz mevsiminde nezle olan kimseler için önerilir. İkindi vakti dalından bir adet organik salatalık yiyiniz ve güneş altında oturmaktan da gaflet etmeyiniz.

Fesleğen: Taze fesleğen özütüyle birlikte süt nezle için önerilir.

Mart çiçeği: Mart çiçeği bitkisi nezle ve bronşit için çok etkili bir ilaçtır. Yirmi veya otuz gram mart çiçeğini bir litre suda kaynatıp demleyiniz ve günde üç fincan içiniz.

Kara mürver: Kara mürverin kuru çiçeklerinin elli veya yüz gram suyla ve sütle demlenmesi her türlü nezle ve soğuk algınlıkları için tavsiye edilir. Yatmadan öce bir bardak kara mürver demleyip içiniz.

Asma yaprağı: Kronik bronşitleri ve soğuk algınlıklarını tedavi eder. İki veya üç fincan asma yaprağı demlenip içilmesi nezle için önerilir.

Sirke: Sirkeyi gül suyuyla kaynatıp içiniz, zira burun tutulması ve nezle için çok faydalıdır.

Beyaz yasemin çiçeği yağı: Burnunuza birkaç damla beyaz yasemin çiçeği yağı dökünüz.

Mercanköşk yağı: Beş gün boyunca her gün burnunuza bir damla mercanköşk yağı damlatınız.

Badem yağına yatırılmış menekşe yağı: Bu yağın günde beş veya yedi damla buruna damlatılması gerekir, zira nezle için çok etkilidir.

Arpa samanı: Arpayı veya arpa samanını kaynatıp buharını teneffüs ediniz.

Havuç: Haşlayıp üç gün boyunca sabah aç karnına tüketiniz veya üç gün boyunca sabahları aç karnına havuç suyu içiniz.

Sarımsak: Sarımsak idrar söktürücü ve cinsel gücü harekete geçiricidir. Keza sarımsak baş ağrısı, kronik nezle, hafıza zayıflığı ve baş dönmesi için de son derece faydalıdır.

Limon: Avuç içi çukuruna birkaç damla limon suyu döküp burnunuza çekiniz ve sonra burun deliklerini taze tereyağıyla veya nebati yağla yağlayınız.

Portakal: Nezlenin tedavisi için, bir adet portakal suyunu fincan döküp birkaç tane şeker ve bir miktar kaynar su ekledikten sonra uyumadan önce sıcak sıcak içiniz.

Çörek otu: Burnunuza birkaç damla çörek otu yağı damlatınız veya çörek otunu zeytinyağıyla kızartıp üzerine birkaç damla tuzlu su serpiştirerek sıcak sıcak başınıza sarınız.

Meyan kökü: Yirmi beş ila elli gram meyan kökünü beş dakika kaynatıp on iki saat beklettikten sonra süzünüz ve gün boyu azar azar içiniz.

Engerek otu çiçeği: Günde dört fincan engerek otu çiçeği demlemesi içiniz, zira grip, nezle ve soğuk algınlığının etkisiyle oluşan ateşli iltihaplar için çok faydalıdır.

Limon: Limonu doğrayıp bir litre kaynar suda iki saat ıslatıp süzünüz ve sonra şekerle tatlandırıp içiniz.

Kesilmeyen Hapşırmaların Tedavisi

Hapşırma başta oluşan buharlaşmanın etkisiyle[1] veya kadınların doğum esnasında nezle sonrası olması durumunda çok faydalıdır, ancak bu hapşırma haddinden fazla olursa tedavisi şöyledir:

Güzel kokulu gül yağı veya gül esansını burnunuza çekiniz ve başınızı yarı sıcak suyla yıkayınız.

1-Klasik tıpta iltihaplanmanın etkisiyle bedendeki maddelerin gaz halini alıp damarlar yoluyla beyne ulaşması anlamındadır.

Eritilmiş yarı sıcak tereyağını kulağınıza damlatınız ve kulağın ön kısmına sürünüz. Sıcak içecekler içiniz ve sırt üstü yatıp başınızın altına yastık koyunuz ve gözünüzü kapatıp yatak içinde dönünüz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Nezle ve grip olma durumlarında şu yiyecekleri yemekten kaçınınız: Yumurta, süt, peynir, nohut, fasulye, kırık bakla, mercimek, mısır, tarçın, biber, hardal, tuz, tütün, pastane tatlıları, yağlı yiyecekler, balık, et, ekşi ve turşu çeşitleri, soğuk su, donmuş yiyecekler ve misk koklamak. Ayrıca soğuk suyla yıkanmak, yüzmek, motosiklete binmek veya üstü açık araçlara binmek, vantilatör ve klima önünde oturmak ve cereyan altında oturmaktan da sakınınız. Şu yiyeceklerden daha çok istifade ediniz: Portakal suyu, limon suyu, havuç suyu, turunç, muz, şeftali, salatalık, çilek, marul, şalgam, sarımsak, soğan, fındık turpu, domates, yeşil nane, nane kaynatması veya nane distilatı, sebzeli çorbalar ve yaprak soğanı kaynatması suyu. Ayrıca turunç ve çörek otu koklanması da faydalıdır.

Reçete: Elli gram kuru kültür menekşe çiçeğini bir litre suda kaynatıp on beş dakika demlenmeye bıraktıktan sonra elde ettiğiniz suyu balla tatlandırınız ve her gün üç veya beş fincan içiniz.

Reçete: Yedi miskal zencefil ve çörek otunu yarım dövüp bir beze sarınız ve koklayınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere nişasta, kitre, salatalık tohumu, kabak tohumu, haşhaş tohumu, badem içi ve baklayı dövünüz ve elde ettiğiniz karışım miktarınca nebat (şekerleme) ekleyiniz. Sonra bunların tamamını hamur haline getirip hap yapınız ve sabah ve akşam, özellikle uyumadan önce bu haplardan birini ağzınıza alıp bekletiniz.

Reçete: Hünnap, yellim ağacı, menekşe çiçeği, engerek otu çiçeği ve hatmi çiçeğini kaynatıp suda ıslatılmış ayva çekirdeği ve akasya sakızının kalın suyuyla karıştırınız ve bir miktar balla tatlandırıp günde üç kaşık tüketiniz.

Reçete: On beş gram melek otu kökünü on beş gram pelin otu yaprağıyla karıştırıp demleyiniz ve balla tatlandırdıktan sonra her yemek öncesi bir fincan içiniz. Bu uygulamayla grip ve nezle çabucak iyileşecektir.

Reçete: Grip veya nezleye duçar olduysanız iki veya üç gün elma rejimi yapınız ve bu süreçte sadece rendelenmiş elma yiyiniz veya doğal elma suyunu çıkartıp içiniz. Şekersiz açık çay içiniz ve başka yiyecekleri tüketmekten kaçınınız. Bu uygulamayla çabucak iyileşeceksiniz.

Reçete: Şiddetli nezleye duçar olup zorlukla nefes alıp verdiğiniz zaman kereviz tüketiniz. Kerevizi limon suyu ve ham soğanla birlikte salata yapıp yiyiniz. Bu uygulama hastalığınız için etkili olacaktır.

Reçete: Yiyecek rejimi ve temizliğe dikkat edilmesi zorunludur. Çokça dinleniniz ve sulu yiyeceklerden faydalanınız. Baş ve boynunuzu güzelce sarınız ve sabah aç karnına şalgam ve haşlanmış havuç yemekten gaflet etmeyiniz.

Reçete: İki tane soğanı doğrayıp yarım litre suda bir gece ıslatıp öğle yemeği arasında yarım bardak ve akşam yemeği arasında yarım bardak olmak üzere bu sudan içiniz. Bu uygulamayı sekiz gün tekrarlayınız.

Reçete: Bir adet şalgamı bir litre sütün içine doğrayıp kaynatınız ve sonra sütü balla tatlandırıp içiniz. Bu uygulamayı üç gün tekrarlayınız.

Reçete: Yirmi gram kuru fesleğen veya yüz gram taze fesleğen yaprağını bir litre soğuk suya döküp kaynattıktan sonra süzünüz ve balla karıştırıp soğumaya bırakınız. Elde ettiğiniz bu içecekten gün boyu yudum yudum içiniz.

Reçete: On beş gram asma yaprağıyla kırk gram kuru narenç yaprağını kaynatıp süzdükten sonra tatlandırıp gün boyunca içiniz.

Reçete: Elli gram Hint lavanta çiçeğini bir litre suda on iki dakika demleyip süzdükten sonra balla tatlandırınız ve her gün sabah, öğlen ve akşam bir fincan içiniz.

Reçete: Taze fesleğenin suyunu çıkartınız ve sütle karıştırıp içiniz.

Reçete: Çörek otunu zeytinyağıyla kızartıp yağı süzünüz ve birkaç damla burnunuza damlatınız.

Reçete: Mercanköşkü kaynatıp buharını teneffüs ettikten sonra süzünüz ve tatlandırarak içiniz.

Reçete: Her defasında bir çorba kaşığı papatya çiçeğini bir bardak kaynamış suya döküp bir saat demlenmeye bıraktıktan sonra temiz bir bez parçasına alıp sıkınız ve elde ettiğiniz sıvıyla balla tatlandırıp sabah aç karnına içiniz. Sonra tekrar bir çorba kaşığı papatyayı bir bardak kaynamış suya atıp demleyiniz ve süzüp balla karıştırınız ve günde dörtte birini içiniz.

Reçete: Portakal, üzüm ve çileği birlikte yiyiniz.

Reçete: Taze su teresinin suyunu çıkartınız ve her gün sabah ve ikindi iki çorba kaşığı içiniz.

Reçete: Engerek otu çiçeğini kaynar suda on dakika demleyip süzdükten sonra balla tatlandırıp yemek aralıklarında bir fincan içiniz.

Reçete: Dört adet soyulmuş elmayı bir litre suya doğrayıp yüz gram kuru üzüm ve otuz gram yarım dövülmüş hünnabı da üzerine ekleyerek yaklaşık bir saat mülayim ateşte kaynatınız. Sonra elde ettiğiniz kaynatmayı süzüp yüz elli gram şekerle karıştırınız ve kıvam alıncaya kadar tekrar kaynatıp gün boyu tüketiniz.

Reçete: Bir fincan kahve demlemesine bir dilip limon atıp içiniz.

Reçete: Kırk gram enginar kökünü bir litre suda ıslatıp aynı suyla on iki dakika kaynatıp süzdükten sonra tatlandırınız ve sabah, öğlen ve akşam yemeklerinden yaklaşık yirmi dakika önce üçte birini içiniz.

Reçete: Uyuyacağınız zaman iki veya üç adet portakalın suyunu çıkartıp birkaç tane topak (kesme) şeker ve bir miktar kaynamış suyu da üzerine ekleyerek karıştırın ve soğumadan için.

Reçete: Soğanı lahana yaprağına sarıp sıcak közde pişirdikten sonra eziniz ve meyan kökü kaynatması suyuyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Elli gram fındık ağacının kuru kabuğunu bir litre soğuk suya atınız ve beş dakika kaynattıktan sonra süzüp tatlandırınız ve her üç saatte bir fincan içiniz.

Reçete: Yüz gram taze hurmayı bir litre suda kaynatınız ve elde ettiğiniz sıvıyı tüketiniz.

Reçete: Pirinç kepeğini demleyiniz ve süzdükten sonra tatlandırıp gün içinde tüketiniz.

Reçete: Elinizi güzelce yıkayınız ve avucunuzun çukuruna birkaç damla limon döküp burnunuza çekiniz ve hemen ardından burun deliklerini tatlı badem yağıyla yağlayınız.

Reçete: Venüssaçı, arpa samanı, kişniş tohumu, papatya, karamürver çiçeği ve okaliptüs yaprağını karıştırıp kaynatınız ve günde üç kez bu kaynatmanın buharını teneffüs ediniz.

Reçete: Zaman zaman bir miktar kişnişi ateşte pişiriniz ve dumanını içinize çekiniz.

Reçete: Temiz bir bez parçasını çörek otu kaynatması suyuyla ıslatıp başınıza sarınız.

Reçete: Her birisinden yirmi gram olmak üzere zambak kökü, kitre ve meyan kökü özütünü yumuşakça ufalayıp bir miktar suyla hamur haline getirerek fındık büyüklüğünde haplar yaparak ağzınıza alıp bitene kadar bekletiniz ve bu uygulamayı tekrarlayınız. Ayrıca kişniş tohumu, menekşe çiçeği ve kitreyi nebatla birlikte ufalayınız ve uyumadan önce bir tatlı kaşığı yiyiniz.

Reçete: On gram mercanköşk, on gram menekşe çiçeği ve beş gram papatyayı karıştırıp üç eşit kısma bölüp bir kısmını bir bardak suda kaynatıp süzdükten sonra günde üç defa burnunuzu yıkayınız.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere tarçın, zencefil, besbaye, Hint cevizi, karabiber, karahalile ve türbit; iki miskal dilimlenmiş amla ve iki yüz elli gram nebat. Bunların tamamını ufalayıp beş yüz gram balla karıştırınız ve sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı tüketiniz.

Yaz Nezlesi

Yaz nezlesi olduysanız güneşlenmekten ve sıcak havadan kaçınınız.

Reçete: Her birisinden kırk gram olmak üzere sinirli ot, meyan kökü, hindiba yaprağı, engerekotu ve koyun otu; her birisinden yirmi gram olmak üzere şahtere ve türbit. Bunların tamamını yarım dövüp altmış gram ince doğranmış kuru üzümle karıştırınız. Her gün bu karışımın on beş gramını bir bardak suda kaynatınız ve kabak çekirdeği özütü ve kantalup tohumuyla karıştırıp sabah ve ikindi vakitlerinde tüketiniz.

Reçete: Elli gram hünnap, elli gram menekşe çiçeği, otuz gram hatmi çiçeği kökü, otuz gram yellim ağacı ve otuz gram hatmi çiçeği tohumunu dövüp on eşit kısma bölünüz ve her gün bunlardan bir kısmını kaynatıp süzünüz ve tatlandırdıktan sonra sabah ve ikindi vakti içiniz.

Kış Nezlesi

Soğuk havanın sebep olduğu kış nezlesi başın ağırlaşması, ruhsal yorgunluk ve burun ve boğazdan gelen beyaz veya mor renkli rutubetlerin dışarı çıkması eşliğinde kendini gösterir. Bu durumda soğuk su içmek ve soğuk suyla kafayı yıkamaktan sakınılması gerekir.

Reçete: On gram damla sakızı, on gram akasya sakızı ve beş gram Hint cevizini yumuşakça ufalayıp gül suyuyla hamur haline getirdikten sonra nohut büyüklüğünde haplar yapınız ve bu hapları güneşte veya soba yanında kurutup bir tanesini ağzınıza alarak bitene kadar suyunu eminiz.

Reçete: On tane kuru incir ve otuz tane kuş üzümünü dövüp balla karıştırınız ve her gün sabah, öğlen ve akşam yiyiniz.

Reçete: On gram keten tohumunu kavurup dövdükten sonra bir çay bardağı balla karıştırınız ve her gün sabah, öğlen ve akşam tüketiniz.

Hapşırma Eşliğinde Nezle (Mevsimlik Nezle)

Reçete: Yirmi gram menekşe çiçeği, yirmi gram mercanköşk ve on gram papatyayı yarım litre suda kaynatıp süzdükten sonra bir miktarıyla burnunuzu yıkayınız ve bir miktarıyla da gargara yapınız. Bu karışımın içilmesi de faydalı olacaktır.

Reçete: Beş gram papatya, beş gram kişniş tohumu, beş gram kekik, on gram menekşe çiçeği, on gram sarı taş yoncası çekirdeği, yirmi gram melisa, yirmi gram Hint lavantası, yirmi gram mercanköşk ve kırk gram venüssaçını karıştırıp yarım dövdükten sonra on iki eşit parçaya ayırıp her gün bir parçasını bir bardak kaynar suya döküp kaynatınız ve süzdükten sonra içiniz. Bu karışımın kaynatılması anında buharını da teneffüs edebilirsiniz.

Reçete: Bir miktar mercanköşkü soğuk suyla yıkayıp kaynatınız ve süzdükten sonra her gün birkaç kez burnunuzu yıkayınız.

Reçete: Kırk gram menekşe çiçeği ve yirmi gram yarım dövülmüş hünnabı on gram malva, on gram melisa ve beş gram mercanköşkle kaynatıp süzdükten sonra tatlandırıp içiniz. Bu uygulamayı birkaç gün tekrarlayınız.

Reçete: Burnunuza enfiye çekip hapşırınız ve keza göğsü yumuşatıcı ilaçlardan da istifade ediniz.

MİDE YARASI

Mide yarası çok yaygın bir hastalık olup genellikle midenin zayıflaması ve yiyecekleri sindirememesi sebebiyle ortaya çıkar. Keza açlık, rahatsızlık, anormal sinirlenme, haddinden fazla faaliyet, sigara kullanımı, gazlı ve alkollü içeceklerin tüketilmesi, sindirim sistemi aksaklıkları, kan kirliliği ve midede fazlalık maddelerin birikmesinin etkisiyle oluşur. Aynı şekilde ekşi ve turşu tüketiminde aşırıya gitme ve çokça ekşi türlerinden yararlanma da mide yarasını oluşturan etkenler arasındadır. Mide yarasının belirtileri şunlardır: Genellikle acı ve ekşi yiyeceklerin yenilmesinin hemen akabinde mide ağrısının artmaya başlaması, ağzın kuruması ve anormal geğirmeler. Bazen hastanın dışkısında kanın görülmesi de mide yarası belirtilerindendir.

Dikkat edilmesi gerekir ki mide zor bir işlevi yerine getirir, yani sütten yağ elde edilmesi gibi mide de yiyecekleri sindirir. Dolayısıyla her sinirsel baskı midenin işlevini zorlukla yerine getirmesine sebep olur. Bunun için yemeğin dingin ortamda yenilmesine, yemek esnasında konuşulmamasına, tartışılmamasına ve yemeğin tam bir dinginlikle çiğnenmesine gayret edilmelidir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Mide yarası olan kimseler ekşi, acı, kızartma, ham sebze ve meyve veya çorba yedikten sonra rahatsız olurlar. Dolayısıyla bu yiyeceklerden perhiz edilmesi gerekir.

Keza ayran ve çay içmekten ve sirke, tereyağı, tarçın, baharat türleri, marul, şerbet türleri, çekirdek, sakız çiğnenmesi, bayat yiyeceklerin tüketilmesi, her türlü konserve, pişmiş et, salam, sosis, sandviç türleri ve pizza tüketilmesinden kaçınılması gerekir. Aynı şekilde ağlamaktan, tasalanıp üzülmekten, sinirlenmekten, zor işlerde çalışmaktan ve gece uykusuzluğundan da perhiz edilmelidir. Yasaklanan yiyeceklerin yerine mide

yarasının tedavisine yardımcı olan şu yiyecek ve içeceklerden yararlanılması gerekir: Bal, nane distilatı, papatya demlemesi, rezene, kekik, Çin raventi sosu, karanfil, mercanköşk, şahtere demlemesi, amla, incir, melisa, pelin otu, anason, Hindistan cevizi, meyan kökü kaynatması, ceviz yaprağı kaynatması, kızılcık, ham patates suyu, Isparta gülü şerbeti, yer elması, beyin, yağsız kebap, serçe eti ve güvercin eti.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere Isparta gülü, Hint bambusu ve kuzukulağını karıştırıp kaynattıktan sonra tatlandırınız ve günde üç kez içiniz. Bu uygulamayı on gün tekrarlayınız.

Reçete: Her birisinden yirmi gram olmak üzere çörek otu, papatya, kekik, mısır anasonu, yeşil kimyon, civanperçemi, kereviz tohumu ve yavşanı karıştırıp yirmi eşit parçaya ayırınız ve sabah, öğlen ve akşam bir parçasını kaynatıp süzünüz ve balla tatlandırdıktan sonra içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere papatya, kırmızı boynuzlu gelincik, sarı taş yoncası, horoz ibiği çiçeği ve çemen otu karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı kaynatınız ve süzdükten sonra balla tatlandırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere yarpuz, kimyon, pelin otu, şahtere, papatya, kedi otu ve eğir otu; her birisinden on gram olmak üzere kekik, rezene, mısır anasonu ve mercanköşk; elli gram meyan kökü. Bunların tamamını karıştırıp on beş kısma bölünüz ve her gün bir bölümünü kaynatıp süzdükten sonra balla karıştırıp sabah ve akşam içiniz.

Reçete: Kırk gün sabah ve ikindi vakitlerinde her defasında yarım miskal olmak üzere karahalileyi demleyip içiniz.

Reçete: Her gün dört miskal mazı meşesini kaynar suyla karıştırıp suyunu içiniz.

Reçete: Dört gece boyunca dört nohut tanesi miktarınca guggul tüketiniz.

Reçete: Her gün iki miskal olmak üzere dört gün sabah aç karnına civanperçemi demleyip içiniz.

Reçete: Tansiyonunuz olmaması durumunda yarım kilo meyan kökünü güzelce yıkayınız ve yarım dövüp beş saat iki litre suda ıslatıp, bir litre kalıncaya kadar kaynattıktan sonra süzünüz. Sonra yetmiş beş gram kudret helvası suyuyla karıştırıp her sabah aç karnına iki çay bardağı içiniz.

Reçete: Her birisinden dört miskal olmak üzere kudret helvası, esmer şeker, terencebin[1] ve meşe balını kaynar suyla karıştırıp günde üç kez iki çay bardağı içiniz.

Reçete: Dört gram hatmi çiçeği kökünü bir litre kaynar suda demleyip içiniz (bu reçete hamile kadınlar için zararlıdır).

Reçete: Her gün sabahları aç karnına bir yemek kaşığı bal yiyiniz ve bir saate kadar hiçbir şey yemeyiniz. Bu uygulamayı bir ay sürdürmenize rağmen iyileşmezseniz her gün elli gramdan yüz grama kadar bal yiyiniz ve öğlene kadar hiçbir şey yemeyiniz (Bu uygulama soğuk algınlığı için faydalı ve mizacı sıcak olanlar için zararlıdır).

Reçete: Kapsüllerin içini çıkartıp içine üç nohut miktarınca sirkengebin doldurup her gece bir kapsül olmak üzere on iki gece tüketiniz.

Reçete: Bir miskal küsküt çiğneyiniz ve sonra bir miktar kudret helvasını suyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Nar tanelerini ve nar taneleri ölçüsünce kabuksuz pirinç ve arpayı kaynatıp suyuyla lavman uygulaması yapınız.

Reçete: Ayva çekirdeğinin suyunu çıkartıp zeytinyağıyla karıştırınız ve ocağa bırakıp karışımın suyu bitip, sadece yağı kalıncaya kadar kaynatınız ve elde ettiğiniz yağla lavman uygulaması yapınız.

Reçete: Erkek hurma ağacı çiçeğini zeytinyağıyla karıştırıp üç veya dört gün boyunca günde birkaç kez karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Kuru hünnap meyvesini yumuşakça ufalayıp bir kaşığını şerbetle karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her birisinden beş miskal olmak üzere papatya, kekik, şahtere, anason, pelin otu, melisa, civanperçemi, Çin raventi ve meyan kökünü karıştırıp on eşit kısma ayırınız. Her gece bir bölümünü dört çay bardağı kaynar suya döküp sabah kaynatınız ve süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Ham patatesi rendeleyip elinizle suyunu çıkartınız ve balla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere şahtere, pelin otu, civanperçemi, papatya, melisa, nilüfer çiçeği, sarı taş yoncası çekirdeği, kekik,

---

1-Terengebin ya da terencebin. Bilimsel adı Alhagi maurorum olan devedikeninin yaprak ve dallarından salgılanan maddedir. İngilizcesi manna of hedysarum olarak geçer.

rezene, sarı halile kabuğu, Çin raventi kökü, sinameki, Isparta gülü, yavşan, küçük çayır düğmesi ve kişniş tohumunu yarım dövünüz ve on eşit kısma böldükten sonra her sabah bir kısmını kaynatıp süzünüz ve balla tatlandırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere loğusa otu, mür, guggul, tıbbi sarı sabır, sarı halile kabuğu, kara halile kabuğu, dilimlenmiş amla, Çin raventi, sinameki, Isparta gülü, centiyane, nilüfer tohumu, türbit, köpek üzümü, küçük çayır düğmesi, şahtere, anason, havuç tohumu ve kereviz tohumunu yumuşakça dövünüp ve balla karıştırıp hamur haline getirdikten sonra her gün sabah, öğlen ve akşam iki nohut miktarınca yiyiniz.

Reçete: Her gün sabah, öğlen ve akşam bir bardak taze yer elması suyu içiniz.

Kronik Mide Ülseri

Kronik mide ülserinin tedavisi için her birisinden eşit ölçüde olmak üzere Ermeni toprağı, Isparta gülü, kehribar, ejderin kanı bitkisi, narçiçeği ve akgünlüğü yumuşakça ufalayıp her defasında bir yemek kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam ağzınıza alıp gül suyuyla yapılmış şerbetle tüketiniz.

Sıcak Mizaçlılarda Mide Yarası

Mizacınız sıcaksa ve mide yaranız varsa her birisinden beş miskal olmak üzere pelin otu, hindiba kökü, hindiba tohumu, şahtere, meyan kökü, papatya, küçük çayır düğmesi, anason, civanperçemi ve Çin raventini yarım dövüp on beş eşit kısma bölünüz ve her gün bir kısmını kaynatıp süzdükten sonra balla tatlandırıp sabah kahvaltısından önce içiniz. Karışımın geride kalan posasını da ıslatıp aynı gece kaynatınız ve akşam yemeğinden önce içiniz.

Bağırsak ve Onikiparmak Bağırsağı Ülseri

Bağırsak yarasının sebeplerinden birisi de bağırsaklarda etin kalıp bozulmasıdır. Bağırsakta kalan bozuk et bağırsakta öldürücü mikropların üremesine sebep olur ve apandisit gibi hastalıklarla sonuçlanır. Keza heyecanlanmak, üzüntü, travma, sigara içmek ve uykusuzluk bu hastalığa sebep olur.

Tedavi:

Süt: Mide ve onikiparmak bağırsağı yarası olan kimseler için süt, özellikle balla karıştırılıp içilirse çok faydalıdır, zira bu kimselerin midesinde sürekli mide ve bağırsak ağrısına sebep olan hidroklorik asit vardır. Dolayısıyla her gün birkaç saat aralıklarla süt içilmesi bu asit fazlalığını giderir.

Patates: Patates A ve B vitamini içerir. Ham patatesi rendeleyip salatayla karıştırarak tüketirseniz mide ülserini yok eder, dolayısıyla mide ülseri için ham patatesin tüketilmesi önerilir.

Sarımsak: Sarımsak tüketilmesi hem kronik mide yarası ve hem de yeni başlayan mide yarasını tedavi eder.

Üzüm rejimi: Mide ülseri için iki ay (ağustos ve eylül) üzüm rejimi yapınız.

Meyan kökü: Meyan kökü mide yarasını üç veya dört ayda tedavi eder. Eski tarihlerde İranlılar ve Yunanlar meyan köküne özel değer verirlerdi. Almanya ve diğer ülkelerin doktorları arasında da meyan kökünün şifası üzerinde çokça durulmuş ve mide yarasının tedavisinde bu bitkinin kayda değer özellikleri dile getirilmiştir. Meyan kökünün şu şekilde tüketilmelidir:

Meyan kökünü dövüp bir kapta kaynatınız. Kaynatılan meyan kökünden yoğun bir sıvı elde edilecektir. Bu sıvının elli gramını suya atıp gün boyu şerbet şeklinde hastaya veriniz. Bu içeceğin her gün yemekten önce tüketilmesi gerekir, ancak hastanın bu ilacı tüketmesinin etkisiyle idrarı azalıp tansiyonu yükseleceğinden tuzdan kaçınılması gerekir. Dikkat edilmesi gerekir ki göbek yukarısının sağ ve solundaki yanmalar onikiparmak bağırsağı hastalığının belirtilerinden olup bu yanmalar kusmaya ve yiyeceklerin sindirilmemesine sebep olur.

Sebze suları: Mide ve bağırsak yarasına müptela olan kimseler taze sebze sularından istifade etmelidirler. Vitaminlerle dolu olan sebze suları çabucak vücut tarafından cezbedilir ve böylelikle çeşitli rahatsızlıklar giderilmiş olur.

Patlıcan: Mide yarası olan kimseler için önerilir.

Isırgan otu: Otuz veya kırk gram ısırgan otunun kuru ya da taze yaprağını bir litre suda kaynatıp on dakika demledikten sonra yemek aralarında içiniz.

Çilek: Çileğin taze yapraklarını ezip tüketiniz, zira mide yarası için son derece faydalıdır.

Aynısefa çiçeği: Elli gram aynısefa çiçeklerini bir litre suda on iki dakika kaynatıp demledikten sonra yemekten önce bir fincan içiniz. Aynısefa çiçeği demlemesi mide ve bağırsak yaraları için çok faydalıdır.

Bal: Mide ve bağırsak yaraları için her gün sabah aç karnına bir veya iki kaşık halis bal yiyiniz.

Berberis: Berberis ağacının yaprakları bol miktarda C vitamini içerir. Berberis taneleri tek başına mide yarası, karın ağrısı ve ishal için oldukça faydalıdır.

Gül suyu: Şekerle tatlandırılmış gül suyu mide yarası olan hastalar için tavsiye edilir.

Badem: Bağırsak ülseri için bademden istifade edilir. Bademde A ve B vitamini olup şeker ve doymuş yağ içerir. Yemekten sonra mide ekşimesi veya mide nöbetleri yaşıyorsanız badem yiyiniz.

Papatya, nane, baklakekik ve yer minesi: Bu bitkilerin demlenmesi mide ağrılarını dindirir. Keza bu bitkilerin kaynatılıp içilmesi mide ve bağırsak ağrısı için faydalıdır.

Kara kakule: Her gün bir ila dört miskal kara kakule demleyip çay yerine içiniz.

Mazı meşesi: Her gün dört miskal mazı meşesini kaynar suyla karıştırıp içiniz.

Portakal: Tatlı portakal mide ülseri için çok faydalıdır.

Civanperçemi: Dört gün boyunca günde iki miskal civanperçemi demleyip sabahları aç karnına içiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Dört gün boyunca her gün iki kilo olgunlaşmış sarı üzümün suyunu çıkartıp içiniz, geceleri akşam yemeği yerine bir buçuk kilo üzüm yiyiniz. Bu süre zarfında geceden sabaha kadar ayak tarafı bedenden otuz beş cm yükseklikte olacak şekilde uyuyunuz ve dinleniniz.

Reçete: Her birinden altı miskal olmak üzere meyan kökü, turunç çiçeği, sarıtaş yoncası çekirdeği, Hint lavantası, kekik, papatya, ıhlamur yaprağı, limon otu tohumu ve kısamahmutu kaynatıp süzdükten sonra nebatla (şekerleme) tatlandırınız ve günde üç kez bir miktar içiniz.

Reçete: Her birisinden dört miskal olmak üzere mazı meşesi, kudret helvası, esmer şeker ve terencebini altı çay bardağı kaynar suyla karıştırıp süzdükten sonra her defasınca iki çay bardağı olmak üzere günde iki kez içiniz.

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere papatya, kekik, şahtere, anason, pelin otu, küçük çayırdüğmesi, melisa, civanperçemi[2], Çin raventi ve meyan kökünü karıştırıp on eşit parçaya bölünüz. Her gece bir parçasını dört çay bardağı kaynar suda ıslatıp sabah aynı suyu kaynatıp içiniz.

Reçete: Fesleğen yaprağı, papatya çiçeği ve bahçe nanesi yaprağını bir litre suda beş dakika kaynatıp demleyiniz ve her gün dört fincan içiniz.

Mide ülseri olan kimseler aş, çorba, şerbet ve ayran gibi sıvı içecek ve yiyeceklerden ve ham sebzeler ve gaz yapıcı meyvelerden perhiz etmelidirler. Mide ve bağırsak ülserine duçar olanların yiyecekleri kebap, şiş, hayvan beyni, süt, kuş etidir. Ayrıca her türlü baharatlardan kaçınılmalıdır.

Reçete: Her birisinden dört miskal olmak üzere kudret helvası ve terencebini kaynar suyla karıştırıp günde üç kez tüketiniz.

Reçete: Her defasınca yarım bardağı olmak üzere günde üç kez ham yer elmasının suyunu çıkartıp içiniz.

Onikiparmak bağırsak yarasının tedavisi için bağırsak yarasının tedavisine yardım eden şu yiyecekleri çokça tüketiniz: Havuç, yağsız kebap, hayvan beyni, serçe eti, güvercin eti, amla reçeli, civanperçemi demlemesi, kara kakule, şahtere, kekik demlemesi, Çin raventi, karanfil, mısır anasonu, melisa, pelin otu demlemesi, anason ve Hindistan cevizi.

Sıcak mizaçlarda onikiparmak bağırsak ülseri: Her birisinden üç miskal olmak üzere hindiba tohumu, hindiba kökü, papatya, kekik, şahtere, anason, pelin otu, küçük çayırdüğmesi, melisa, civanperçemi, Çin raventi ve meyan kökünü karıştırıp yarım dövdükten sonra on kısma ayırınız ve bir kısmını her gece dört fincan kaynar suda ıslatınız ve sabah aynı suyu kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

2-Diğer isimleri: Binbir yaprak otu ve kandil çiçeği.

KIZAMIK

Kızamık bulaşıcı çocuk hastalıklarından olup genellikle ilk aşamalarında soğuk algınlığı ve grip şeklinde kendini gösterir. Kızamığın kuluçka dönemi sekiz ila on beş gündür ve bulaşma zamanı hastalığın başlamasından yaklaşık on beş gün sonradır.

Belirtileri:

İlk aşamada çok hapşırma ve öksürme eşliğinde soğuk algınlığına benzer şekilde kendini gösterir. İlk yirmi dört saat sonra çocukların gözleri kızarır, ağızları kurur ve yerlerinde duramazlar. İkinci günde gözün en dış tabakası ve/veya göz kapaklarının iç yüzeyini saran zar tabakası iltihaplanır ve burun ve boğaz mukusları (sümüksü salgılar) artar. Çocuğun göz akıntısı oldukça çoktur, hapşırma, kuru öksürük ve boğaz ağrısı baş gösterir ve bazen burun kanaması görülür ve çocuğun gözü ışığa karşı hassaslaşır. İkinci günde ağız ve boğazda kahverengine çalan kırmızı renkli noktalar ortaya çıkar. Üçüncü günde noktalar beyazlaşır. Bu noktalar kırmızı bir alana dağılan beyaz kum tanelerine benzer. Üçüncü günde noktalar dışa vurur, çocuğun ateşi kırk dereceye kadar yükselir ve noktaların dışa vurmasıyla hastalığın normal süreci başlar, ateş düşer ve hasta rahatladığını hisseder. Ancak henüz boğaz altındaki salgı bezlerinde bir miktar şişkinlik vardır. Noktaların kaybolmasının akabinde deri dökülmeye başlayarak iki veya üç gün boyunca dökülmeye devam eder. Öksürük ve cildin kahverengiliği iki haftaya kadar devam edebilir. Dolayısıyla hastalık süresince fırsatçı mikroorganizmaların neden olduğu enfeksiyonlar görülebilir: Orta kulak iltihabı, ağız mukozası yangısı (stomatit), gastroenterit, larenjit, bronşit, menenjit, beyin iltihabı başlıcalarıdır. Beslenme bozukluğu ya da bağışıklık sistemi sorunları olan çocuklarda "dev hücreli pnömoni" olarak tanımlanan ağır bir akciğer hastalığı tablosunun gelişmesinden de kuşku duyulmalıdır.

Tedavi:

Asıl itibarıyla kızamık hastasının tedavisi iyi bir gözetim ve iyi bir bakım gerektirir. Çocuğun odasının mümkün olduğunca karanlık olmasının yanında iyi havalandırılması gerekir. Keza çocuğun öksürüğünün dindirilmesi için odanın buharla rutubetlendirilmesi gerekir.

Bitki ve Sebzelerle Tedavi:

Lavanta: Elli veya yüz gram Hint lavantasının bir litre suda demlenip tüketilmesi kızamık ve kızıl hastalarının idrarının arttırılması için kullanılır, dolayısıyla bu hastalığa duçar olanların her gün üç veya dört fincan Hint lavantası kaynatması içmeleri gerekir.

Ahududu şerbeti: Suyla karıştırılmış ahududu şerbeti kızamık ve kızıl hastalıkları için önerilir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her gün beş gram engerek otunu bir litre soğuk suda birkaç dakika kaynatıp on beş dakika demledikten sonra süzünüz ve sütle karıştırıp balla tatlandırarak hastaya veriniz.

Reçete: Midenin hafifletilmesinden sonra her birisinden bir miskal olmak üzere hindiba tohumu, kişniş tohumu, semizotu tohumu, marul tohumu, yeşil salatalık tohumu ve acur tohumunu yarım dövüp kaynattıktan sonra süzüp altı miskal terencebin özütüyle karıştırınız ve gün boyunca hastaya veriniz. Keza günde birkaç kez arpa suyu içiriniz. Aynı şekilde hasta uyumadan önce iki veya üç tatlı kaşığı dağ muşmulası suyu içiriniz.

Reçete: Dokuz yüz gram şeker ve beş yüz gram ahududuyu karıştırıp mülayim ateşte sulandırınız ve süzdükten sonra gün boyu hastaya veriniz.

Reçete: Sabah bir miktar hünnap ve terencebini kaynatıp çocuğa veriniz. İkindi vakti bir miktar mercimek, yellim ağacı ve hünnabı yarım dövüp kaynatıp çocuğa içiriniz. Bir sonraki gün her birisinden beş gram olmak üzere kişniş tohumu, semizotu tohumu, marul tohumu, yeşil salatalık tohumu ve acur tohumunu yarım dövüp kaynatınız ve suyunu çıkarttıktan sonra otuz gram terencebinin de suyunu çıkartarak gün boyu hastaya içiriniz. Keza su yerine hindiba distilatı veya söğüt distilatı veya her ikisinin distilatını karıştırıp hastaya veriniz. Geceleri iki veya üç tatlı kaşığı dağ muşmulası şerbeti içiriniz ve yemek yerine sadece inek sütünü kaynatıp yağını aldıktan sonra hastaya içiriniz. Aynı şekilde her kırk sekiz saatte bir, bir çay bardağı karpuz suyu ve yarım çay bardağı limon suyu içiriniz.

KIZIL HASTALIĞI

Kızıl hastalığı kızamığa benzer ve şiddetli ateş, boğaz ağrısı ve ansızın gerçekleşen kusma şeklinde kendini gösterir. Küçük yaştaki çocuklarda görülen havalelerin çoğunluğu da kızıl hastalığının belirtilerindendir. İlk gün ateşin kırk dereceye kadar yükselmesi mümkündür. Boğaz ağrısı genellikle şiddetlidir. Boğaz arkası sümükdokusu açık kırmızıya dönüşür. Bu dokuların üzerinde koyu kırmızı noktalar ve yaralanmalar göze çarpar. Kusmaların çoğunluğu anlıktır, boyun salgı bezi şişer ve on iki ila otuz altı saat zaman zarfında kızılcık kızarmaları bacak aralarında ve kalçada kendini gösterir, iki üç güne kadar son haddine ulaşır ve bir hafta sonra kaybolur.

Böbrek hastalıkları, boğaz iltihaplanmaları, bezlerin şişmesi, kalp ve diyabet kızıl hastalıklarının göstergelerindendir.

Tedavi:

Dağ muşmulası: Kızamık ve kızıl hastaları için dağ muşmulası şerbeti önerilir.

Engerekotu: Kızamık ve kızıl gibi deride taneciklerin oluştuğu hastalıkların tamamını engerekotu demlemesi tedavi eder. Elli gram engerekotunu bir litre soğuk suya döküp demleyiniz ve on beş dakika dem aldıktan sonra sütle karıştırıp balla tatlandırınız ve gün boyu hastaya içiriniz.

Hünnapla terencebini kaynatınız ve hastalığın ilk aşamasında çocuğa veriniz. Keza gün boyu hastaya arpa, yellim ağacı ve hünnap kaynatması içiriniz.

Hastalığın ikinci günü için: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere hindiba tohumu, kişniş tohumu, semizotu tohumu, marul tohumu ve yeşil salatalık tohumunu dövüp kaynatınız ve bir miktar terencebin eşliğinde tatlandırarak çocuğa veriniz.

Akdeniz tatlı laymı suyu: Limon suyu ağrı, tifo, kızamık, kızıl ve suçiçeği hastalıklarının karşıtıdır. Kızamık ve kızıl hastalığına yakalanan çocuklarınıza sürekli bir miktar su ve şeker eşliğinde limon suyu veriniz.

Kekik: Kekik zehir, havale, grip, soğuk algınlığı ve akciğer iltihapları karşıtıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Hastanın henüz süt emen çocuk olması durumunda annenin baharatlı, kızartılmış ve çok sıcak yemeklerden kaçınması ve bunların yerine su ve sıvı içecekler tüketmesi gerekir. Keza mizacı serin ve sindirimi kolay olan şu yiyeceklerden istifade etmesi gerekir: Mercimek aşı, kişnişli arpa aşı, süt, sütlaç, çorba, Akdeniz tatlı laymı suyu ve dağ muşmulası. Annenin bu yiyecekleri tüketmesi çocuğun mizacını serinleştirecek ve iyileşmesi doğrultusunda dikkate değer etkide bulunacaktır. Çocuğun üzeri kırmızı çarşafla örtülmeli, mümkünse kırmızı elbise giydirilmeli ve kırmızı bir alanda gözetim altında tutulmalıdır (kırmızı rengi hastanın iyileşmesi ve tedavisi için son derece etkilidir). Günde altı kez hastaya Akdeniz tatlı laymı suyu içirilmeli ve su yerine sürekli karnıyarık otu suyu içirilmelidir. Keza deliotunun, mizacı soğuk olan dört distilatla karıştırılıp günde birkaç kez çocuğa içirilmesi ve birkaç kez dağ muşmulası şerbeti verilmesi oldukça faydalıdır.

Reçete: Bir miktar hünnap, kişniş tohumu ve menekşe çiçeğini kaynatıp gün içinde çocuğa içiriniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere menekşe çiçeği, malva çiçeği, nilüfer çiçeği ve zufa çiçeğini kaynatıp süzdükten sonra bir miktar terencebin suyuyla karıştırıp gün içinde hastaya veriniz.

Reçete: Hastalığın başladığı zaman taze kişnişi dövüp suyunu çıkartınız ve elde ettiğiniz suyu karpuz suyuyla karıştırıp bir miktar dağ muşmulası atınız ve günde üç öğün olmak üzere üç gün boyunca hastaya veriniz.

Reçete: Mizacın hafifleyip mide iltihabının dağılması için hastaya salatalık, marul, karpuz suyu, Akdeniz tatlı laymı suyu, karnıyarık otu suyu ve deli otu suyu, serin mizaçlı dört distilat ve arpa suyu veriniz.

Reçete: Altmış gram şeker pudrasını beş yüz gram ahududuyla karıştırıp süzünüz ve günde üç kez kaynatılıp soğutulmuş su eşliğin hastaya veriniz.

Reçete: Elli gram engerek otu çiçeğini bir litre kaynar suda demleyip süzdükten sonra tatlandırınız ve çeşitli aralıklarla gün boyu hastaya veriniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere kişniş tohumu, karnıyarık otu tohumu, marul tohumu ve hindiba tohumunu yarım dövüp suyunu çıkartınız ve belli aralıklarda hastaya içiriniz.

İltihaplı Kızıl Hastalığı

Bebekler arasında bebeğin hafif ateşlenmesine sebep olan kızıl hastalığının yaygın bir türü vardır. Kızıl hastalığının bu türünde ikinci gün hastanın bedeninin deri altında haşhaş tanelerine benzeyen tomurcuklar görülür, hastanın iştahı tamamen kesilir ve hastanın rahatsızlık yaşadığı gözlemlenir. Üç ve dördüncü günler deri altındaki tanecikler tamamen deri yüzeyine çıkarak iltihabın oluşmasına sebep olur. Hasta bu haldeyken iltihaplı taneciklere el sürülmemelidir, zira bölgenin kaşınması durumunda iltihaplanmış tanecikler patlayarak yaralar oluşturur, bu da hastayı bir süre rahatsız eder.

Tedavi yöntemi: Kızıl hastalığının bu türünün tedavisi tıpkı kızılcık gibidir, yani hastanın toz ve topraktan korunması için yüz ve başı kırmızı bezle örtülmelidir. Kızıl hastaları için söylendiği gibi kırmızı renk hastanın iyileşmesinde çok etkilidir.

Çocuk süt emiyorsa anne genel surette baharatlı yiyeceklerden ve kızartmalardan kaçınmalı ve çocuğun mizacını serin ve hafif yapıp iyileşmesine yardımcı olacak süt, çorba ve sade aş türlerini tüketmelidir. Küçük kızarıkların dışa vurduğu ve gerileme sürecinin başladığı hastalığın son günlerinde çocuk uyuyacağı zaman çocuğun gözünde kızıldan eser kalmaması için yedi gece boyunca dane-i çişum (mercimek veya göz bebeği büyüklüğünde küçük ve siyah renklidir) adındaki taneden çocuğa yediriniz. Keza otuz ila kırk gün çocuğun sabah kahvaltısı bir çay bardağı inek veya koyun sütü olmalıdır, elbette süt öncelikle kaynatılmalı ve sonra çocuğa verilmelidir. Çocuk iyileştiği zaman on iki veya on dört güne kadar banyo yaptırmayınız.

BAŞ AĞRISI VE BAŞ AĞRISI TÜRLERİ

Bazı tıp kitaplarında baş ağrısının çeşitli sebepleri zikredilmiştir. Biz burada bu sebeplerin en önemlilerini sıralayacağız:

1. Örneğin tansiyon ve göz ağrısından kaynaklanan baş ağrılarında olduğu gibi baş ağrısının bazı iç organların işlevini doğru yapmaması sebebiyle olması mümkündür.

2. Baş ağrısının sindirim bozukluğundan kaynaklanması mümkündür.

3. Baş ağrısının migren ve sinirsel baş ağrısı gibi sinirsel zayıflıktan olması mümkündür.

4. Baş ağrısı soğuk algınlığından kaynaklanabilir veya çocuk menenjitinde olduğu gibi başka hastalıklardan da kaynaklanması mümkündür.

5. Çok uyuma veya uykusuzluğun etkisiyle baş ağrısının olması mümkündür.

6. Baş iltihaplanmaları veya başın darbe almasıyla başın ağrıması mümkündür.

7. Safra mizacından dolayı baş ağrısı olabilir.

8. Çok çalışmaktan kaynaklanan normal baş ağrısı olabilir. Genellikle bu tür baş ağrıları duş almak veya ayakların yıkanmasıyla iyileşir.

9. Baş ağrısının kronik zehirlenmelerin etkisiyle olması mümkündür.

10. Kirli atmosferde çalışmanın etkisiyle baş ağrısı olabilir.

11. Açlık baş ağrısına sebep olabilir.

12. Uzun süre güneş altında kalınmasının etkisiyle baş ağrısı olabilir.

Tavsiye: Dingin bir yaşam ve mutlu bir ruh halinizin olmasını istiyorsanız bulaşıcı hastalıklara yakalanmamaya çalışınız. Burnunuzu sürekli

temiz tutunuz ve bitkisel yiyeceklerden, yeşilliklerden ve taze meyvelerden çokça yararlanmaya gayret ediniz.

Tedavi:

Sirkengebin: Sirkengebini sıcak suyla karıştırıp içiniz.

Kuş iğdesi: Kuş iğdesinde çok miktarda K vitamini vardır ve baş ağrısını dindirir.

Lahana: Romatizmaya dayalı baş ağrısı için lahana yaprağı lapasından yararlanabilirsiniz.

Hatmi çiçeği, menekşe çiçeği ve buğday kepeğini karıştırıp kaynattıktan sonra demleme şeklinde yararlanabilirsiniz.

Tansiyondan Kaynaklanan Baş Ağrısı

Yiyecek olarak: Koruk suyu, demirhindi aşı ve domates aşı tüketiniz. Ispanak ve kabağı da yemek olarak seçiniz.

Limon suyu: Bir miktar şekerle tatlandırılmış limon şerbetini gül suyu veya söğüt distilatıyla tüketiniz.

Kişniş: Taze kişnişi birkaç damla sirkeyle karıştırıp burnunuza damlatınız.

Koruk: Koruk tanelerini hamur yapıp alnınıza bağlayınız.

Portakal: Portakal suyu içiniz ve turunç suyu içmekten de gaflet etmeyiniz.

Hatmi çiçeği: Hatmi çiçeğini sirkeyle hamur yapıp başınıza bağlayınız.

Erik ve demirhindi: Kaynatılmış erik ve demirhindi suyu içmek tansiyon kaynaklı baş ağrıları için faydalıdır.

Haşhaş: Bir miktar haşhaş tanesini kaynatıp süzdükten sonra şekerle tatlandırıp içiniz.

Reçete: Sirke ve gülyağını karıştırıp başınızın üstüne bağlayınız, zira tansiyondan kaynaklanan baş ağrıları için faydalı ve etkilidir.

Reçete: Hünnap, nilüfer çiçeği ve eriği karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra bir miktar şekerle tatlandırıp içiniz.

Sinirsel Baş Ağrıları (Migren)

Papatya: Bir çorba kaşığı kuru papatya çiçeğinin yüz gram kaynar suda demlenmesi migren için faydalı bir ilaçtır.

Menekşe çiçeği: Seksen gram kuru menekşe çiçeğini bir litre suda kaynatıp demledikten sonra günde beş fincan içiniz.

Portakal: Migren ağrısı başladığı zaman portakal yaprağı demlemesi veya turunç kabuğu demlemesi migren ağrısını dindirir.

Ihlamur: Ihlamur çayı dinlendirici ve uyutucudur. Migrenin tedavisi için kendinizi ıhlamur çayı içmeye alıştırmalısınız.

Fesleğen: Beş ila on gram sap, yaprak ve çiçeğiyle birlikte fesleğeni bir litre suda kaynatıp on iki dakika demlenmeye bıraktıktan sonra süzünüz ve tatlandırıp içiniz. Her yemek sonrası bir fincan tüketiniz.

Akırıkarha: Baş ağrısı başladığı zaman akırıkarha kökünü sigara yakar gibi yakıp birkaç kez dumanını burnunuza çekiniz.

Melek otu: Melek otu çayı migren, yorgunluk ve sinirler için etkili bir ilaçtır.

Bahçe nanesi: Hafif bahçe nanesi demlemesi baş ağrılarınızı sakinleştirir. Baş ağrılarınız ister sinirsel olsun ve ister hazımsızlık kaynaklı olsun bahçe nanesi tedavi eder. Bahçe nanesi aromasını zeytinyağıyla karıştırıp ağrıyan bölgeye de sürebilirsiniz.

Kedi otu: Kedi otu çayını kahvaltı, öğlen yemeği ve akşam yemeğinden önce içiniz. Kedi otu çayı migren gibi şiddetli baş ağrıları için etkili bir ilaçtır.

Armut yaprağı: Armut ağacı yaprağı demlemesi migren ağrısını sakinleştirir.

Limon: Şiddetli migren ve baş ağrısına duçar olduğunuz zaman bir fincan koyu kahvenin içine bir dilim limon atıp içiniz. Bu uygulama baş ağrısı ve migren için faydalıdır.

Mercanköşk: Migren ağrısı olan kimseler bir tatlı kaşığı mercanköşkü bir bardak kaynar suda on dakika demleyip günde iki fincan içsinler.

Soğan: Rendelenmiş ham soğandan lapa yapınız ve alnınıza bırakınız, zira migren ağrısını tedavi eder.

Kiraz: Migren ağrınız varsa kirazı ezip alnınıza koyunuz.

Mart çiçeği: Yirmi ila yirmi beş gram mart çiçeğinin bir litre suda demlenmesi migren ağrısı olanlar için tavsiye edilir.

Tatlı badem yağı: Buruna birkaç damla tatlı badem yağı damlatılması migren için çok faydalıdır.

Gülyağı: Gülyağını alnınıza sürünüz ve elma, ayva ve armut koklayınız.

Safran: Safranı ufalayıp halis gül suyuyla karıştırdıktan sonra alnınıza sürünüz.

Kekik: Taze ve kuru kekik migren ağrıları için önerilir. On gram kekiği bir litre suda demleyip içiniz.

Uyarı: Beyaz zambak çiçeği esansı migren ağrıları için etkilidir. Dikkat edilmesi gerekir ki özellikle yatak odası olmak üzere kapalı odada bu çiçek bulundurulmamalıdır.

Safranın Galebe Çalması Etkisiyle Oluşan Baş Ağrısı

Belirtileri: Ağız acılığı ve idrar renginin sarılığı.

Bedenin ısısı düşüp idrarın rengi saflaşana kadar hünnap suyu, nar suyu ve portakal suyu gibi serinletici içeceklerden istifade ediniz. Keza ham sebze tüketmeye çalışınız ve hububat ve soğan yemekten kaçınınız.

Yemek olarak: Keş aşı ve ıspanak aşı yiyiniz. Ispanak ve limon suyu, nar suyu, erik suyu ve yeşil domates gibi ekşi türleriyle birlikte mercimek ve horoz cücesi tüketiniz.

Kişniş: Kişniş suyunu alnınıza sürünüz ve nilüfer çiçeği esansını koklayınız.

Turunç: Turunç şerbeti içiniz.

Reçete: Sarı halile, karahalile, hünnap, demirhindi, menekşe, yellim ağacı meyvesi ve salatalık tohumunu kaynatıp süzdükten sonra terencebinle tatlandırıp içiniz.

Sirkengebin: Sirkengebini ahududu şerbetiyle içiniz.

Soğuk Algınlığından Kaynaklanan Baş Ağrısı

Badem: Acı badem yağını burnunuza damlatınız ve keza menekşe yağına yatırılmış badem yağını da damlatabilirsiniz.

Limon: Limon suyu şerbetinden soğuk algınlığından kaynaklanan baş ağrısı için istifade ediniz.

Nane: Soğuk algınlığından kaynaklanan nezle ve baş ağrıları için nane çayından yararlanınız.

Soğan: Soğanı rendeleyip alnınıza koyunuz baş ağrınız sakinleşecektir.

Köpek üzümü: Köpek üzümünü ateşe atınız ve başınızı bir bezle örterek çıkan dumanı burnunuza çekiniz ve başınızı iyice sarınız.

Engerekotu: Engerekotu demlemesi grip, nezle ve bunlardan kaynaklanan baş ağrıları için önerilir.

Fesleğen: Sütle birlikte fesleğen suyu tüketilmesi soğuk algınlığından kaynaklanan baş ağrıları için kullanılır.

Köpek üzümü: Köpek üzümü kaynatması buharından faydalanınız.

Ham kahve: Ham kahveyi her birisinden eşit miktarda olmak üzere haşhaş ve papatya çiçeğiyle karıştırıp kaynatınız ve başınızı bezle örterek çıkan buharına başınızı tutunuz.

Sirke: Sirkeyi gül suyuyla kaynatıp başınızı buharına tutunuz. Bu uygulama grip ve nezleden kaynaklanan baş ağrısını giderecektir.

Asma yaprağı: Soğuk algınlığından kaynaklanan baş ağrısının giderilmesi için asma yaprağı demlemesinden yararlanınız.

Turunç çiçeği distilatı: Nezle ve gripten kaynaklanan baş ağrıları için turunç çiçeği distilatı önerilir.

Kereviz: Kerevizden limon suyu ve ham soğan eşliğinde salata şeklinde istifade ediniz.

Sarımsak: Sarımsak kronik baş ağrısı ve nezle için son derece faydalıdır.

Kara mürver: Elli veya yüz gram kuru kara mürver çiçeğinin bir litre suda demlenip tüketilmesi baş ağrısı ve gribin tedavisi için tavsiye edilir.

Mısır: Nezle ve nezle kaynaklı baş ağrısının giderilmesinde mısır şerbeti faydalı ve etkilidir.

Isparta gülü: Isparta gülünü kaynatıp buharından istifade ediniz.

Söğüt yaprağı: Söğüt ağacının taze yapraklarını toplayıp eziniz ve hamur haline getirdikten sonra alnınıza koyunuz.

Hatmi çiçeği: Hatmi çiçeğini haşhaş kabuğuyla kaynatıp posasını alnınıza koyunuz.

Reçete: On beş gram kedi otunu on beş gram pelin otu yaprağıyla demleyip içiniz. Bu uygulama grip ve nezleden kaynaklanan baş ağrısını tedavi eder.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere menekşe çiçeği, köpek üzümü, malva çiçeği, mazı meşesi, kabak çiçeği, nilüfer çiçeği ve küre devedikeni şekeriyle karıştırıp kaynatınız ve ince süzgeçten geçirip içiniz.

Reçete: Safran, karahalile ve susam yağını hamur haline getirip alnınıza sarınız.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere mercanköşk, melisa, Hint lavantası, kişniş tohumu ve haşhaş kabuğunu dövüp kaynattıktan sonra içiniz. Keza bu karışımın kaynatmasının buharından faydalanılması da önerilir.

Reçete: Okaliptüs, papatya ve kişniş kaynatmasının buharına başınızı tutunuz. Soğuk algınlığından kaynaklanan baş ağrısı için yağ ve vicks ile alnınıza masaj yapabilirsiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Duş Almak veya Güneş Çarpması Etkisiyle Oluşan Baş Ağrısı

Sirke: Sirkeyi avucunuza döküp burnunuza çektikten sonra sirkeyle kahveyi karıştırıp hamur haline getiriniz ve alnınıza bağlayınız.

Limon suyu: Limon suyunu avucunuza döküp burnunuza çekiniz.

Portakal ve nar: Portakal ve nar suyunun tüketilmesi son derece faydalı ve etkilidir.

Limon ve koruk: Limon veya koruk şerbeti içilmesi çok faydalıdır.

Yemek olarak: Sarımsak çorbası, kabak ve ıspanak tüketiniz.

Tavsiye: Güneş altında çok az durunuz ve süz, soğan, biber ve baharat içeren acı yiyeceklerden uzak durunuz.

Hazımsızlıktan Kaynaklanan Baş Ağrısı

Baş ağrısının hazımsızlıktan kaynaklanması mümkündür. Bu durumlarda ağız kurur ve haddinden fazla susuzluk hissedilir.

Yemek olarak: Demirhindi aşı, koruk aşı ve gül aşı irritabl bağırsak sendromu (IBS) ve baş ağrısı için faydalıdır.

Karahalile: Karahalileyi dövünüz ve yoğurtla karıştırarak yiyiniz.

Kişniş: Yoğurt ve şeker eşliğinde kişniş yemeği faydalı ve etkilidir.

Reçete: Her birisinden yüz elli gram olmak üzere söğüt ve hindiba distilatı ve her birisinden beş gram olmak üzere çiya tohumu ve ağaç kavunu tohumunu karıştırınız ve şekerle tatlandırıp tüketiniz.

Reçete: Hünnap, menekşe ve malvayı kaynatınız ve terencebinle tatlandırıp süzdükten sonra içiniz.

Zaaf ve Kanın Beyne Ulaşmamasından Kaynaklanan Baş Ağrısı

Buğday: Buğdayı hamur yapıp alnınıza bağlayınız.

Çemen otu: Çemen otu yapraklarını kurutunuz ve ekmek pişirirken çörek otuyla birlikte ekmeğin üzerine dökerek yiyiniz.

Mersin tohumu: Mersin tohumunu nohut unuyla karıştırıp balla hamur haline getiriniz ve yumurta sarısıyla karıştırıp başınıza bağlayınız.

Kereviz: Zaaf ve kansızlıktan kaynaklanan baş ağrısının tedavisinde kereviz salatası etkilidir.

Maydanoz: Yemek öncesi üç fincan maydanoz kaynatması içiniz.

Reçete: Badem ve susam yağıyla başınıza masaj yapınız ve menekşe yağı veya nilüfer yağını burnunuza damlatınız.

Sevdadan Kaynaklanan Baş Ağrısı

Bazen baş ağrısı sevda etkisiyle olabilir. Bu durumda nabız düşüktür, başta ağırlık hissedilir ve alın ve göz bölgesinde ağrılar oluşur.

Tavsiye: Dinleniniz ve sağ tarafınız üzerine yatınız. Keza tavuk ve horoz çorbası, rafadan yumurta yiyiniz. Yemek sonrası turunç çiçeği ve ayva reçeli tüketiniz.

Gulkand: On iki miskal gulkand tüketiniz, zira çok faydalıdır.

Mercanköşk: Mercanköşkü kaynatıp buharından istifade ediniz.

Küsküt: Küskütü kaynatıp burnunuza damlatınız. Küsküt şerbeti de çok faydalıdır.

Kahve: Şekerli kahve içiniz.

Kakao: Bir fincan kakao içmek fazla çalışma ve yorgunluktan kaynaklanan baş ağrısını tedavi eder.

Reçete: Misk söğüdü distilatı ve gül suyunu karıştırınız ve şerbet yapıp içiniz.

Reçete: Gül yağı veya yasemin gülünü ağrıyan bölgeye sürünüz. Keza badem yağı da faydalı ve etkilidir.

Darbeden Kaynaklanan Baş Ağrısı

Arpa unu, mercimek unu, Ermeni toprağı ve Isparta gülünü başınıza sürünüz. Ağrı şiddetliyse hünnap, menekşe, arpa ve nilüfer çiçeği kaynatması ve keza terencebin önerilir.

Herhangi Bir Belirtisi Olmayan Baş Ağrıları

Kuş iğdesi: Kuş iğdesinde bol miktarda tanen ve K vitamini mevcuttur. Kuş iğdesi baş ağrısını sakinleştirir.

Pancar: Pancar suyu diş ağrısı ve baş ağrısı için faydalı ve etkilidir.

Lahana: Lahana yapraklarından yapılan lapa, romatizma kaynaklı baş ağrılarını tedavi eder.

Acı badem: Baş ağrısı için çok faydalı olup acı badem sürmesi gözün güçlendirilmesi için kullanılır.

Papatya çiçeği: Papatya çiçeği baş ağrısını sakinleştirir.

Nane: Dövülmüş nane yaprağı -özellikle arpa unuyla dövülmesi durumunda- baş ağrısını sakinleştirir.

Limon: Limon suyunu açık çaya döküp içiniz. Keza limon şerbeti baş ağrısının sakinleştirilmesi için etkilidir. Bir dilim limonun başa bağlanması baş ağrısını sakinleştirir.

Fesleğen: Baş ağrısının sakinleştirilmesi için fesleğen koklamak faydalı ve etkilidir.

Hindiba kökü: Hindiba kökü baş ağrısı, nefes darlığı ve safra kesesinin açılması için kullanılır.

Kişniş tohumu: Her türlü baş ağrısı için kişniş tohumu kaynatması tavsiye edilir.

Zambak çiçeği: Zambak çiçeği kökü baş ağrısını giderir.

Bahçe nanesi: Bahçe nanesi çayı baş ağrısını sakinleştirir.

Armut: Armut ağacı yaprağı çayı baş ağrısı için önerilir.

Sarımsak: Sarımsak idrar söktürücü ve cinselliği arttırıcı olup baş ağrısının tedavisinde de kullanılır.

Sirke: Sirkenin tek başına veya zeytinyağıyla birlikte başa sürülmesi baş ağrısı için çok faydalıdır.

Kına: Başa kına yakmak baş ağrısını sakinleştirir.

Turunç şerbeti: Sıcaklıktan kaynaklanan baş ağrısını sakinleştirir.

Söğüt distilatı, hindiba distilatı, ağaç kavunu tohumu, lalemantı tohumu ve çiya tohumunu bir miktar şekerle karıştırıp tüketiniz.

Marul: Marul suyuyla gül suyunu karıştırıp alnınıza sürünüz, zira baş ağrısını giderir.

Kekik: Taze ve kuru kekik kaynatması baş ağrılarının giderilmesi için etkili ve faydalıdır.

Reçete: Burnunuza badem yağı, menekşe yağı ve zeytinyağı damlatınız, zira baş ağrısı için faydalıdır.

Çeşitli Baş Ağrıları İçin Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler

Darbe veya heyecanlanmaları da kapsamak üzere beyin tansiyonunun yükselmesine sebep olan her etken baş ağrısına yol açabilir. Bazen bir koku veya bir şey görmek de baş ağrısına sebep olabilir. Baş ağrısına müptela olan birinin herhangi bir ses duyması veya harekete geçirici en küçük etkenle baş ağrısı şiddetlenebilir. Hasta bazen aydınlık veya karanlık veya yalnız bir ortamında kendisini dingin hissedebilir. Bu tür hastalar bazen başlarının patlayacağını hissederler ve ağrı esnasında gözlerini kapatırlar.

Reçete: Her birisinden yirmi gram olmak üzere kişniş tohumu, karahalile kabuğu, sarı halile kabuğu, Hint lavantası ve Isparta gülü ve yüz gram terencebini yumuşakça ufalayıp beş yüz gram balla karıştırınız ve sabah, öğlen ve akşam bir şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on beş gram olmak üzere karahalile, dilimlenmiş amla ve sinamekiyi karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra iki yüz gram bal ve bir bardak inek sütüyle karıştırınız ve dolaba koyunuz. Her gün bir çay bardağı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere damla sakızı ve Hint lavantası ve her birisinden yirmi gram olmak üzere rezene, dilimlenmiş amla, karahalile kabuğu ve sarı halileyi yarım dövüp bir buçuk litre suya atınız ve bir litre kalana kadar kaynattıktan sonra süzünüz ve balla tatlandırarak sabah, öğlen ve akşam bir fincan içiniz.

Kaşıntıyla Birlikte Baş Ağrısı

Başınızda kaşıntı eşliğinde baş ağrısına duçar olduysanız taze kişnişi makineyle çekip bir kapta pişiriniz ve pişme esnasında başınızı buharına tutunuz.

Beyinde Yanma Hissi

Beyninizde yanma hissediyorsanız tansiyonunuzun yüksek olması mümkündür. Tansiyonun yüksek olması durumunda tansiyon düşürücü ilaç kullanınız (Kitabın tansiyon bölümüne müracaat ediniz) ve kanın azaltılması için hacamat yaptırınız.

Reçete: Her birisinden beş miskal olmak üzere kişniş tohumu, sedef otu yaprağı, Mersin tohumu, kara banotu, çörek otu, renkli yaprak (autumn leaf color), papatya ve köknarı karıştırıp yumuşakça ufalayınız ve on eşit parçaya böldükten sonra her gece uyuyacağınız zaman bir parçasını sıcak suyla hamur yapınız ve başınızın üstüne merhem uygulaması yapınız. Sabah başınızı yıkamak yerine omuzlarınızı oynatarak başınızın üstündeki karışımı temizlemeyiniz.

Soğuk Mizaç Kaynaklı Baş Ağrısı

Her birisinden beş gram olmak üzere tarçın, karanfil, uzun biber, asarum (veya yabani kekik), eğir otu, magellan tarçın, zencefil ve karahalileyi yumuşakça dövüp iki yüz elli gram balla karıştırınız ve sabah, öğlen ve akşam bir şerbet kaşığı tüketiniz.

Balgamın Galebe Çalması Etkisiyle Oluşan Baş Ağrısı

Sadece başınızın arkası ağrıyor ve ağrı başınızın arkasından baskı yapıyorsa rutubet baskın çıkmış ve bedende balgam artmıştır demektir. Balgamın baskın çıkmasının belirtileri ise başın ağırlaşması, tükürüğün artması, ağızdan salya akması, stres, mide ekşimesi ve dışkı renginin beyaz olmasıdır. Dolayısıyla balgamın giderilmesi için cevizle birlikte ekmek, kara

kimyonla birlikte koyunun ön bacağı, güvercin eti, muz, bıldırcın eti, serçe eti, bal ve tereyağı, pancar, İran kavunu ve hurma çokça tüketilmelidir.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere yeşil kimyon, kara kimyon, mısır anasonu ve rezeneyi yüz gram nebatla birlikte yumuşakça ufalayıp her gün sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı ağzınıza atıp yiyiniz.

Reçete: Yüz elli gram dövülmüş çörek otunu beş yüz gram balla karıştırıp her gün sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı yiyiniz.

Reçete: Her gün sabah, öğlen ve akşam tarçınla birlikte kahveyi çay gibi demleyip içiniz.

Reçete: Her defasında iki gram olmak üzere sabah ve ikindi mercanköşk, melisa ve Hint lavantasını karıştırıp demledikten sonra süzünüz ve balla tatlandırıp içiniz.

Ayrıca baş ağrısının sakinleştirilmesi için başınızı gül suyuyla yıkayınız ve mercanköşk demlemesini günde üç kez burnunuza damlatınız. Keza sedir otu yaprağını yumuşakça ufalayıp sirkeyle karıştırınız ve günde üç kez burnunuza damlatınız.

Balgam ve Sevda Baskınlığı Nedeniyle Ortaya Çıkan Baş Ağrısı

Balgam ve sevdanın galebe çalmasıyla baş ağrısı oluşmuşsa önce balgam ve sevda hıltlarını gideriniz. Daha sonra ise her birisinden üç gram olmak üzere menekşe çiçeği, nilüfer, papatya ve sarı taş yoncasını karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırıp içiniz. Keza yeşil kimyon ve maş fasulyesini karıştırıp yumuşakça ufalayınız ve gül suyuyla karıştırıp ağrıyan bölgeye masaj yapınız.

Reçete: Arpa unu ve ufalanmış hatmi çiçeğini gülyağı ve sirkeyle karıştırıp ağrıyan bölgeye masaj yapınız. Ayrıca günlük yiyeceklerinizde hardal ve pancardan yararlanınız.

Sevdanın Baskınlığıyla Oluşan Baş Ağrısı

Baş ağrısı, sevdanın galebesinden dolayı oluşmuşsa kendinizde şu belirtileri görebilirsiniz: Bedende ağırlık hissi ve alın ağrısı, mizacın zorlukla işlevini yerine getirmesi, dışkı renginin koyu olması, idrarın beyaz olması, yüz renginin koyulaşması, ses duyuyormuş hissine kapılmak, göz kısılması, göz yorgunluğu, uykusuzluk, uyuklama, nabız düşüklüğü, az

konuşma, seslerden rahatsız olma, can sıkıntısı, halsizlik, kuşkuculuk ve karışık düşünceler.

Baş ağrısının sevdanın baskınlığıyla oluştuğu belirlendikten sonra önce sevda hıltı giderilmelidir. Ayrıca koyunun ön buduyla sulu nohut yemeği veya şalgam aşı veya kumru aşı, pancar veya pancar aşı, süt ve hardal tüketiniz veya küsküt demlemesi içiniz.

Reçete: Her sabah aç karnına bir yemek kaşığı küsküt şerbetini bir çay bardağı suyla karıştırıp içiniz ve küskütü kaynatıp elde ettiğiniz yoğun sıvıyı burnunuza damlatınız ve sonra altmış gram gulkand yiyiniz.

Reçete: Mercanköşkü kaynatınız, buharını teneffüs ediniz ve sonra süzüp tatlandırarak içiniz. Keza geride kalan posayı başınıza bağlayınız. Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere esmer şeker, sadır otu, terencebin ve mazı meşesini kaynatıp süzdükten sonra lavman uygulaması yapınız.

Reçete: Tıbbi sarı sabırı yeni kız çocuğu dünyaya getirmiş anne sütüyle karıştırıp alnınıza sürüp bağlayınız. Hububat türleri ve şeftali, erik, kiraz eriği ve benzeri çekirdekli meyveleri tüketmekten kaçınınız.

Safranın Baskınlığıyla Oluşan Baş Ağrısı

Baş ağrısı safranın baskınlığıyla oluşmuşsa belirtileri şunlardan ibarettir: Beden sıcaklığının artması, dudakların kuruması, ağız acılığı, nabzın yükselmesi, iltihaplı dışkı ve idrar renginin koyulaşması. Keza yanma eşliğinde idrar ve idrar kanalının yanması da belirtiler arasındadır. Bu durumda baskın hılt giderildikten sonra mercimekli arpa aşı, keş aşı, koruk suyu aşı, kişnişli pancar aşı, turunç suyu aşı, demirhindi aşı, nar suyu aşı, berberis aşı, koruk suyu, portakal suyu, kiraz eriği suyu, hünnap suyu, turunç şerbeti, salatalık turşusu, marul ve mercimekli kişniş haşlaması tüketilerek kan temizlenmeli ve bedenin harareti azaltılarak idrarın rengi saflaştırılmalıdır.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere sedef renkli bambu ve beyaz sandalı yumuşakça ufalayıp zaman zaman bir miktarını bir fincan misk söğüdü distilatıyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere her gün hünnap, berberis, kültür eriği, erik kurusu, yellim ağacı, demirhindi ve menekşe çiçeğini üç gram şahtereyle karıştırıp kaynatınız. Süzdükten sonra sabah aç karnına bir miktar terencebinle karıştırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere kerkede, demirhindi, berberis ve siyah misket limonu (dördü de ekşidir) birlikte demleyip süzünüz ve tatlandırarak içiniz. Keza başın sirke buharına tutulması da faydalı olacaktır.

Kan ve Safra Hıltlarının Baskın Çıkmasıyla Oluşan Baş Ağrısı

Baş ağrısı kan ve safra hıltlarının baskın çıkmasıyla oluşmuşsa önce baskın hılt giderilmeli ve sonra şu tedavi yöntemi uygulanmalıdır: Her sabah aç karnına hünnap ve berberisi karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırıp içiniz. Keza koruk suyu şerbeti, koruk suyu aşı, sirke aşı ve demirhindi aşından da istifade ediniz.

Kanın Baskın/Yoğunluğundan Kaynaklanan Baş Ağrısı

Baş ağrısının, kanın baskın/yoğun ve hararetin etkisiyle olması durumunda belirtileri şunlardan ibarettir: Dudakların kırmızılaşması, yüzün kasılması, nabız anormalliği, kabızlık ve başın ağırlaşması. Bu durumda önce baskın hılt giderildikten sonra kuru erik aşı, demirhindi aşı, koruk suyu aşı ve hünnap aşından çokça istifade ediniz ve şahtere demlemesi içiniz.

Reçete: Her gün dört miskal hünnap, bir miskal malva, iki miskal hatmi çiçeği ve her birisinden bir miskal olmak üzere menekşe çiçeği ve hatmi çiçeğini karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırıp içiniz.

Reçete: Bir bardak portakal suyu içiniz ve iki saat sonra bir fincan turunç suyu içiniz ve iki saat sonra bir yemek kaşığı limon suyunu şeker şerbetiyle karıştırıp içiniz.

Reçete: Kişniş tohumunu yumuşakça dövüp her defasında badem yağına yatırılmış menekşe yağıyla karıştırıp burnunuza damlatınız veya kişnişi sirkeyle karıştırıp burnunuza damlatınız.

Reçete: Hatmi çiçeğini dövüp sirkeyle hamur yaptıktan sonra başınıza bağlayınız.

Reçete: Koruk tanelerini suyla hamur haline getirip başınıza merhem uygulaması yapınız.

Ayrıca kan bağışı yapmak, hacamat yaptırmak veya fest yaptırmak kan miktarının azalmasına sebep olacaktır. Bu da beden sıcaklığının fazlalığı ve kanın baskınlığıyla ortaya çıkan baş ağrıları için çok faydalı olacaktır.

Uyku Sonrası Baş Ağrısı

Uyku sonrası baş ağrısı olması durumunda önce dört hılttan hangisinin baskın olduğunun belirlenmesi ve akabinde baskın hıltın giderilerek tedaviye geçilmesi gerekir. Hıltların düzenlenmesinden sonra incir ağacının yakılarak elde edilen külünü sirkeyle hamur yapınız ve başınıza koyunuz. Bu uygulamayı birkaç kez tekrarlayınız.

Yorgunluğun Etkisiyle Oluşan Baş Ağrısı

Yorgunluk ve yoğun çalışma sonucu baş ağrısının oluşması durumunda en iyi tedavi dinlenmek ve uyumaktır. Tam bir dinlenme imkânı yoksa ve günlük çalışma sırasında iş yoğunluğunun şiddeti etkisiyle baş ağrısı hissedilirse, saat başı yaklaşık on veya on beş dakika gözlerinizi kapatıp kimseyle konuşmayınız ve tam bir dinginlik içinde oturunuz. Sonra kollarınızı dizlerinize doğru uzatıp kendinizi aşağı çekiniz. Sonra kısa bir süre alın, baş ve kulağınıza masaj yapınız ve bu hareketleri yaparken derin nefes alınız. Çünkü derin nefes almakla ciğerlere taze hava girecek ve baş ağrısı iyileşecektir.

Reçete: Baş ağrısı esnasında işaret parmağınızı normal suya sokup kulakların arkasını ıslatınız ve sonra kulaklarınıza masaj yapınız. Bu uygulamayla baş ağrınız iyileşecektir.

Reçete: Bir çorba kaşığı ölçüsünce papatya çiçeğini bir bardak kaynar suda demleyiniz ve süzdükten sonra tatlandırarak içiniz.

Reçete: Bir şerbet kaşığı kahve yapınız ve şekerle tatlandırıp içiniz.

Reçete: Kakaoyu bir fincan suya atıp karıştırınız veya sütle kakaoyu karıştırınız ve şekerle tatlandırıp içiniz.

Beyin Zaafıyla Oluşan Baş Ağrısı

Beyin zaafından ortaya çıkan baş ağrısının belirtileri şunlardır: Duyu organlarının işlevinde anormallik, beyinsel faaliyetlerin azalması, fikirsel bozukluklar, heyecan, huzursuzluk, heyecanlanma anında baş ağrısının belirmesi ve yüksek seslerin işitilmesi veya ağır kokuların hissedilmesiyle heyecanlanma.

Reçete: Kuşların etini nohut, bir miktar safran ve bir miktar tarçınla pişiriniz ve ocaktan alırken yemeğin üzerine bir miktar gül suyu döküp yiyiniz. Keza meyve kompostoları ve sandal şerbetinden yararlanınız.

Kırmızı elma veya armut koklanması da etkili olacaktır. Keza gülyağı, gül suyu ve sirke karışımının başa sürülmesi de faydalıdır.

Reçete: On gram haşhaş tohumu, on gram keten tohumu, yirmi gram Isparta gülü, yüz gram badem içi ve beş yüz gram nebatı yumuşakça ufalayıp her yemek sonrası bir yemek kaşığı ağzınıza atınız.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere Isparta gülü, menekşe çiçeği, engerek otu çiçeği ve kişniş tohumu; kırk gram ham fındık içi, yüz gram ceviz içi ve yüz gram fıstık içinin tamamını karıştırıp yarım kilo şekerle ufalayınız ve her gün yemeklerden sonra bir yemek kaşığı ağzınıza atıp yiyiniz.

Beden Zaafıyla Oluşan Baş Ağrısı

Reçete: Ekmek pişirirken üzerine çokça kuru çemen ve çörek otu atıp yiyiniz.

Reçete: Demir sitrat, yumuşak demir talaşı, kahverengi demir talaşı ve bunların üçünün toplamı miktarınca kınayı karıştırıp gece uyuyacağınız zaman bir miktarını gül suyuyla hamur yapıp başınıza sürünüz ve sabah başınızı yıkayınız.

Reçete: Renkli yaprak (autumn leaf color), kök boya bitkisi ve ufalanmış Isparta gülünü karıştırıp gece uyuyacağınız zaman gül suyuyla hamur yapıp başınıza sürünüz ve sabah başınızı yıkayınız. Başınızı kuruttuktan sonra başınızın derisine zeytinyağıyla masaj yapınız.

Reçete: Yumuşatılmış Mersin tohumu, nohut unu ve yumurta sarısını bir miktar balla karıştırıp gece uyumadan önce başınızın derisine sürüp başınızı bağlayınız ve sabah yıkayınız.

Reçete: Bir miktar buğday nişastasını suyla hamur yapınız ve gece alnınıza bağlayıp yatınız.

Reçete: Bir miktar buğday ununu kavurup bir miktar tuzla karıştırınız ve soğumadan küçük bir torbaya döküp başınızın ortasına koyunuz ve torba soğuduktan sonra bu uygulamayı birkaç kez tekrarlayınız.

Reçete: Çiya tohumu, ajdarbaşı tohumu ve limon otunu iki bardak gül suyu ve misk söğüdü distilatıyla karıştırıp dört öğün içiniz ve başınıza kına yakınız.

Banyo Sorası Baş Ağrısı

Banyo sonrası baş ağrısına duçar olduysanız her gün beş gram çiya tohumunu yarım bardak gül suyu ve yarım bardak engerek otu distilatıyla karıştırınız ve balla tatlandırdıktan sonra içiniz. Keza günde birkaç kez misk koklayınız ve banyoda papatya kaynatması suyuyla başınızı yıkayınız.

Sıcak Çarpması Sebebiyle Oluşan Baş Ağrısı

Reçete: Dört miskal dövülmüş menekşe çiçeği ve bir miktar sadır otunu bir kaba koyup bir parça bu bitkilerin üzerine güzelce sürünüz. Sonra yetmiş beş gram esmer şekeri sıcak suda eritip bir önceki karışımla karıştırıp içiniz.

Reçete: Söğüt ağacının taze yaprağını yumuşakça dövüp soğuk suyla hamur haline getiriniz ve başınıza merhem uygulaması yapınız. Keza ayaklarınızı da soğuk suda bekletiniz. Aynı şekilde çiya tohumu ve sadır otunu sirkengebin ve buzla karıştırıp içiniz.

Güneş Çarpması Sebebiyle Oluşan Baş Ağrısı

Reçete: Hatmi çiçeğini yumuşakça dövüp karnıyarık otunun yoğun sıvısıyla karıştırıp başınıza sürünüz.

Reçete: Dövülmüş sandalı bir miktar kâfur ve gül suyuyla karıştırıp başınıza sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere gülyağı, salatalık suyu ve sirkeyi karıştırıp başınıza sürünüz.

Reçete: Mendili sıcak sirkeyle ıslatıp alnınıza bırakınız.

Soğuk Algınlığı Etkisiyle Oluşan Baş Ağrısı

Karda yürümek, soğuk havada kalmak, soğuk içecekler içmek, donmuş yiyecekleri tüketmek, buz yemek, kar yemek ve benzeri durumlar bazen çok ağır baş ağrılarına sebep olur.

Reçete: Bir miktar sütleğeni yasemin yağı veya sedefotu yağı veya mercanköşk yağıyla karıştırıp yarı sıcak şekilde başınıza sürünüz.

Reçete: Hatmi çiçeği ve haşhaş kabuğunu suya atıp suyu bitinceye kadar kaynadıktan sonra alıp alnınıza sarınız.

Reçete: Hapşırmanız için burun deliklerinize enfiye çekiniz ve hapşırık bittikten sonra badem yağına yatırılmış menekşe yağını burnunuza damlatıp dinleniniz.

Reçete: Sedef yaprağını yumuşakça ufalayınız ve sirkeyle karıştırıp burnunuza damlatınız.

Reçete: Su kaynarken içine birkaç damla okaliptüs distilatı damlatıp çıkan buhara başınızı tuttuktan sonra başınızı şal veya yün kumaşla kapatınız.

Reçete: Buğday samanı, arpa samanı, kişniş tohumu, papatya çiçeği ve okaliptüs yaprağını karıştırıp kaynatınız ve üzerinizi kalın bir şeyle örtüp buharını teneffüs ediniz. Sonra başınızı ve özellikle alnınızı şalla veya yün kumaşla örtüp güzelce terleyiniz.

Reçete: Ham kahve, haşhaş kabuğu ve papatya çiçeğini karıştırıp kaynatınız ve çıkan buharına başınızı tutunuz.

Reçete: Bir parça demir levhayı ateşte kızdırıp kalın bir bez parçasına bırakınız ve başınıza sürünüz. Keza kızdırılmış demir levhayı ılık suya batırınız ve sudan çıkan buharı burnunuza çekiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere kişniş tohumu, papatya, ıhlamur yaprağı ve okaliptüs yaprağını karıştırıp kaynatınız ve başınızı buharına tutunuz. Bu uygulamayı günde üç kez tekrarlayınız.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere kişniş tohumu, ham kahve, haşhaş kabuğu, arpa samanı, buğday samanı, okaliptüs yaprağı, papatya çiçeği; her birisinden iki gram olmak üzere çörek otu, Hint lavantası ve mercanköşk. Bunların tamamını karıştırıp her defasında bir kısmını kaynatınız ve günde üç kez başınızı buharına tutunuz.

Başın Ön Kısmında Oluşan Ağrı

Başın ön kısmındaki ağrının çeşitli sebepleri olabilir: Karaciğer ve böbrek tembelliği, soğuk algınlığı, rutubet ve balgamın baskınlığı ve midenin soğuması.

Sayılan sebeplerden dolayı baş ağrıması durumunda önce bir miktar tuzu, suyla hamur haline getirip el ve ayak çukurlarına bırakınız. Az da olsa iyileşme olduysa bir miktar dövülmüş çörek otunu balla karıştırıp yiyiniz ve aynı gün öğlen yemeği yerine Isparta gülü aşı tüketiniz.

Hamur haline getirilmiş tuzun el ve ayak çukurlarına bırakılmasıyla ağrı şiddetlendiyse el ve ayağınızı yıkayıp alnınıza bir miktar koruk suyu sürünüz ve yaklaşık iki bardak nar suyu içiniz. Sonra yarım dövülmüş elli gram hünnabı kaynatınız ve temiz bez parçasıyla süzüp çıkan suyu içiniz. Koruk tanelerini sirkeyle hamur haline getirip alnınıza bağlayınız, bu uygulamayla ağrı çabucak hafifleyecektir.

Ağrının hafiflemesi durumunda her gün üç kez bir miktar taze kişnişi dövünüz veya makineden geçiriniz ve çıkan suyu bir miktar sirkeyle karıştırıp sabah, öğlen ve akşam burnunuza iki damla damlattıktan sonra bir miktar dinleniniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere taze kişniş tohumu ve köpek üzümünü kaynatıp süzünüz ve tatlandırdıktan sonra sabah ve akşam içiniz. Bu uygulamayı her gün tekrarlayınız.

Reçete: Malva tohumu ve köpek üzümünü karıştırıp ateşe dökünüz ve çıkan dumanını burnunuza çekiniz. Sonra başınızı şal veya sıcak tutacak herhangi bir şeyle bağlayınız.

Şakaklarda Oluşan Ağrı

Şakaklarınız ağrıyorsa veya başka bir ifadeyle adeta zonkluyorsa turunç kabuğunu ufalayıp bir miktar sirkeyle hamur yapınız ve alın ve şakaklara sürünüz.

Reçete: Kırmızı soğanın suyunu çıkartıp burun deliklerine damlatınız.

Reçete: Papatya, sarı taş yoncası, menekşe çiçeği ve kuru dereotunu karıştırıp yumuşakça ufalayınız ve bir miktar su veya sirkeyle hamur haline getirip alın ve şakaklarınıza sürünüzü.

Reçete: Çin saparnasını menekşe çiçeğiyle dövüp bir miktar sirkeyle hamur haline getiriniz ve alın ve şakaklarınıza sürünüz.

Reçete: Safranı yumuşakça ufalayıp bir miktar gül suyuyla karıştırınız ve zaman zaman ağrıyan yerlere sürünüz.

Reçete: Papatya çiçeği, yarpuz ve naneyi karıştırıp haşladıktan sonra süzünüz ve karışımın posasını başınıza sürünüz. İki üç saat sonra banyoya giderek süzdüğünüz suyla başınızı yıkayınız ve bir süre bekleyip yıkanınız.

Reçete: Acı fındık içini yumuşakça ufalayıp bir miktar suyla karıştırınız ve banyoya girip karışım köpürene kadar şakaklarınıza sürünüz.

Reçete: Haşlanmış yaprak soğanını tuzla karıştırıp banyoda başınıza sürünüz ve bir süre bekledikten sonra duş alınız.

Reçete: Sarı taş yoncasını suda ıslatınız ve sonra kaynatınız ve elde ettiğiniz suyu başınıza sürünüz ve bir süre bekleyip duş alınız.

Reçete: Elli gram dilimlenmiş amlayı yedi gün boyunca önce sütle ve sonra gül suyuyla ıslatıp yumuşakça dövünüz. Elli gram engerek otu çiçeği, elli gram semizotu tohumu; her birisinden yirmi gram olmak üzere kırmızı sandal, beyaz sandal, anason ve kedi otu; her birisinden on gram olmak üzere kişniş tohumu, kırmızı kum kılaçı, beyaz kum kılaçı, tarçın, Hint bambusu, dilimlenmiş turunç, ipek kozası ve kehribar; beş gram inci ve beş gram mercan kökü. Bunların tamamını yumuşakça ufalayıp dövülmüş amla ve iki yüz gram elma şerbeti veya armut şerbeti veya her ikisinin karışımı ve bir kilo balla karıştırınız ve sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: İki buçuk gram safran, iki gram mür, beş gram tatlı havlıcan, beş gram loğusa otu; her birisinden on gram olmak üzere Çin raventi, tarçın ve deve otu ve yirmi gram anason, otuz gram kereviz tohumunun tamamını yumuşakça ufalayıp iki yüz elli gram balla karıştırınız ve her defasında bir şerbet kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam yemeklerden önce tüketiniz.

HAZIMSIZLIK

Mide ve Bağırsak Gazı

Bazı rahatsızlıkların sorumlusu midedir. Birçok mide ve hazımsızlık rahatsızlıklarının kaynağı ise sinirseldir. Hazımsızlık rahatsızlığı olan kimse önce rahatsızlığının sinirsel sebebini tedavi etmelidir. Dikkat edilmesi gerekir ki B vitamini sindirim sisteminin sağlıklı kalmasını sağlar ve mide ve bağırsakları korur.

Enzimlerin karışması ve vitaminlerin emilimi için insanın hidroklorik aside ihtiyacı vardır. Tütün ürünleri kullanan veya yemek eşliğinde sodyum bikarbonat tüketen kimselerin sindirim sisteminde bozukluklar oluşur.

Mide ve bağırsakta toplanan ve zaman zaman ağrılı seyreden gazlar çoğu zaman havanın yutulması etkisiyle oluşur. Sakız çiğnemek havanın doğrudan mideye girmesine sebep olur.

Dikkat edilmesi gerekir ki sindirim bozukluğu sinirsel baskıları veya ciddi organ bozuklukları nedeniyle ortaya çıkar. Dolayısıyla yemekler aceleyle yenilmemeli ve iyice çiğnenmeye gayret edilmelidir. İçecekler yavaş yavaş içilmeli, yemek esnasında konuşulmamalı ve keza ağız kapalı olarak lokmalar çiğnenmelidir. Mide ve bağırsağınızın iyi çalışmasını istiyorsanız süt ürünlerinden yararlanmanız gerekir.

Bağırsakları düzenli ve doğal çalışmayan kimselerin ömrü kısa olur. Daha önce söylediğimiz gibi B vitaminleri bağırsak kanalı enerjisinin korunması için gereklidir. Bağırsak kaslarının gücünü koruması için de protein gereklidir, zira bağırsak kasları atıkların boşaltımını kolaylaştırır.

Arpa mayası, bal ve kara melas gibi doğal yumuşatıcı yiyeceklerden kabızlık için faydalanınız, zira bu doğal yiyeceklerde bol miktarda B vitaminleri mevcuttur. Kara melas lif yapıcı en doğal yumuşatıcılar arasında yer alır.

Ekşi meyveleri, gazlı içecekleri ve tütün ürünlerini günlük tüketim cetvelinizden çıkartınız. Mideniz tembelse ve salgısı azsa karaturp, tarhun, adaçayı, fesleğen ve şerbetçi otu gibi iştah açıcı bitkilerden yararlanınız.

Havuç tohumu: Bir kahve kaşığı havuç tohumunu bir fincan kaynar suda demleyip içiniz, zira gazın önünü alır, idrar söktürür ve iştah açar.

Tarhun: İştah açıcıdır. Karın ağrıları ve sindirim bozuklukları için yirmi beş ila otuz gram tarhun demlemesinden yararlanınız.

Rezene: Rezene tohumu demlemesi mide ve bağırsak gazını giderir.

Limon suyu: Yemek eşliğinde limon suyu tüketilmesi mide gazını giderir.

Biberiye: On beş ila otuz gram biberiyeyi bir litre suda demleyip her yemek sonrası bir fincan içiniz, zira mide ve bağırsak gazı için yararlıdır.

Anason: Anason tohumu mide gazı için çok faydalıdır. Bir kaşık dövülmüş anason tohumunu bir fincan kaynar suda demleyip içiniz.

Papatya: İki ila üç damla papatya yağı mide ağrılarını sakinleştirir.

Kakule: Çay şeklinde kullanılması gazı giderir.

Mercanköşk: Güçlü bir gaz gidericidir ve sindirim bozukluğu olanlar için faydalıdır. Bir tatlı kaşığı mercanköşkü bir bardak kaynar suya atıp on dakika demlendikten sonra içiniz.

Nane: Sindirim bozuklukları için çok faydalı olup mide ve bağırsak gazının dışarı atılmasına yardım eder.

Yabani ravent: Yabani ravent kompostosu mide ağrıları ve karaciğer hastalıkları için önerilir.

Elma çiçeği: Otuz gram elma çiçeğinin bir litre suya atılıp tüketilmesi karın ağrısı için çok faydalıdır.

Adi ardıç: Adi ardıç meyvesi mide ve bağırsak gazının giderilmesi için tavsiye edilir. Bir kahve kaşığı adi ardıcı bir bardak kaynar suda demleyip içiniz.

Kiraz eriği tomurcuğu: Mide kuluncunu tedavi edilmesi için otuz gram kiraz eriği tomurcuğunu bir litre kaynar suda demleyip içiniz.

Civanperçemi: Otuz gram civanperçeminin çiçekli dallarının bir litre kaynar suda demlenip içilmesi mide şişkinliğini tedavi eder.

Zufa otu çiçeği: Mide zayıflığı ve mide ağrısı için on beş ila otuz gram zufa otu çiçeğini bir litre kaynar suda demleyip içiniz.

Melek otu: Güçlendirici ve harekete geçirici olup karın gazı için tavsiye edilir. Yirmi gram melek otunu bir litre suda demleyip içiniz.

Yer minesi çiçekleri: Otuz ila kırk gram yer minesi çiçeğini bir litre kaynar suda demleyiniz ve mideniz ağrıdığı zaman içiniz.

Turp: Turp suyu ve keza dövülmüş turp tohumunun yemek sonrası tüketilmesi sindirimi kolaylaştırır. Ayrıca mide ve bağırsak gazını da giderir.

Limon otu: Otuz gram limon otu çiçeklerini kaynatıp demleyiniz. Mide gazının giderilmesi için limon otu suyundan istifade ediniz.

Isparta gülü: Isparta gülünün taç yapraklarının demlenip tüketilmesi mide zayıflığı için kullanılır.

Zencefil: Yakıcı ve acı bir tadı vardır ve mideyi güçlendirdiği gibi mide gazını da giderir.

Şahtere: Mide ve bağırsak gazını giderir.

Susam: Susamın dövülmesiyle elde edilen kalın sıvısı gazı giderir ve mide ve bağırsağın güçlendirilmesi için kullanılır.

Zeytinyağı: Yumuşatıcı olup mide ve bağırsağın güçlendirilmesinde çok faydalıdır.

Tarhun: Mideyi güçlendirir.

Asma yaprağı: Asma yaprağı demlemesi mide ekşimesi ve midenin güçlendirilmesi için çok faydalıdır.

Kuşburnu: Kuşburnu distilatı mide ağrısını sakinleştirir.

Kedi otu: Kedi otu demlemesi mide sendromunu giderir.

Arap balsam ağacı: Mideyi güçlendirir ve yapraklarının kaynatılıp içilmesi şeklinde yararlanılır.

Misk otu: Mide ve bağırsakları güçlendirir. On beş gram misk otu kökünü bir litre kaynar suda demleyip içiniz.

Pelin otu: Pelin otu çayı hazımsızlığın giderilmesi için çok faydalıdır.

Dut: Dut meyvesi mideyi güçlendirir ve bağırsaklar için çok faydalı özellikler içerir.

Şeftali: Her mideyle uyum sağlayan bir meyvedir. Şeftali mideyi güçlendirir ve mikroplara karşı korur.

Pırasa: Mide bulantısı varsa ve mide hiçbir yemeği kabul etmiyorsa pırasa çorbasını kolaylıkla sindirecektir.

Sarımsak: Sarımsağı yemekle birlikte eminiz ve ağzın suyuyla karıştırınız, zira sindirimi kolaylaştırır.

Kereviz tohumu: Bir kahve kaşığı kereviz tohumunun bir fincan kaynar suda demlenip içilmesi mideyi güçlendirir.

Marul: Marul tohumu kaynatması kabızlığın giderilmesi ve sindirim sistemi için faydalıdır.

Mercimek: Mercimek çorbası sindirim sistemi bozuk olan kimseler için çok faydalıdır.

İncir: İncirin içindeki küçük tanelerin mideyi güçlendirici özelliği vardır ve komposto şeklinde tüketilmesi ise sindirim için son derece faydalıdır.

Hindiba: Yabani hindiba yaprakları C vitaminiyle doludur ve güçlendiricidir.

Şerbetçi otu: Şerbetçi otu çiçeğinin demlemesi mideyi güçlendiricidir ve mide ekşimesini de azaltır.

Karahindiba kökü: Karahindiba kökü kaynatması mide zaafı için çok faydalıdır.

Bahçe nanesi: Yirmi beş gram bahçe nanesinin bir litre suda kaynatılıp içilmesi mide gazını giderir ve mideyi güçlendirir.

Ispanak: Bitkisel bal özelliği taşır ve mide ve bağırsak zarları için son derece faydalıdır.

Fındık yağı: Mide ve bağırsakları güçlendirir.

Madımak: Otuz gram madımak kökünü bir litre suda kaynatıp suyunu dökünüz ve kaynamış kökleri küçük küçük doğrayıp kaynatınız ve elde etiğiniz sıvıyı meyan kökü tozuyla karıştırıp içiniz. Bu uygulama sindirim bozukluğu ve mide ekşimesinin giderilmesi için son derece faydalıdır.

Kabak: Mide hastalığı için faydalı olup sindirimi kolaydır.

Havuç: Elli gram yabani havucu bir litre kaynar suya atınız ve kaynatıp demledikten sonra bal eşliğinde içiniz. Bu uygulama mideyi güçlendirir ve mide ve bağırsak gazını giderir.

Karahalile: Geceleri bir adet karahalileyi yumuşatıp tüketiniz.

İran kavunu: Kabuğunu soyunuz ve şekerle karıştırıp yiyiniz.

Üzüm: Üzüm konusunda şimdiye kadar pek çok kitap basılmıştır. Sindirim bozukluğuyla alakalı çoğu hastalığın tedavisinde üzüm önemli bir

rol üstlenir. Kronik kabızlık ve sindirim bozuklukları konusunda doktorlar hastalarına üzüm rejimi önermiş ve önemli sonuçlar elde etmişlerdir.

Kekik: Organların tamamını güçlendirir ve solunum sistemi ve sindirim sistemini dezenfekte eder.

Ejderin kanı bitkisi: Bu bitkinin mizacı soğuk ve kurudur. Karaciğer ve midenin güçlendirilmesi için son derece faydalıdır.

Benjamin ağacı bitkisi: Yirmi gram Benjamin ağacı bitkisinin özütü (kalın sıvı ve balı) mide ve sindirim sistemini önemli miktarda güçlendirir.

Karanfil: Mide ve bağırsakların güçlendirilmesinde kullanılır. Yirmi gram karanfili taze süt eşliğinde tüketiniz.

Limon otu şerbeti: Sindirim sisteminin güçlendirilmesi için son derece faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Melisa, papatya, kekik, sinameki ve kısamahmutu kaynatıp süzdükten sonra günde üç kez içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere rezene, çörek otu, süpürge otu ve kısamahmutu kaynatıp süzdükten sonra balla tatlandırıp içiniz.

Reçete: Balı safran ve buğdayla helva şeklinde pişirip yiyiniz.

Reçete: Tavuk taşlığının derisini kurutup ufalayınız ve yiyiniz.

Reçete: Bir yemek kaşığı ufalanmış naneyi bir bardak kaynar suda on dakika demleyiniz ve her gece uyumadan önce bir fincan içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere Hint yağı bitkisinin yağı, zeytinyağı, tatlı badem yağı ve gıdada kullanılan parafini karıştırıp her gece uyumadan önce bir yemek kaşığı yiyiniz.

Mide bozuklukları için şu bitki kaynatmalarından yararlanınız:

Reçete: Fesleğen yaprağı, papatya çiçeği ve bahçe nanesi yaprağını bir litre suda beş dakika kaynatıp on dakika demlenmeye bıraktıktan sonra her gün dört fincan tüketiniz.

Reçete: Mide ve bağırsak gazının giderilmesi için gaz giderici bitkilerden istifade ediniz.

Reçete: Anason tohumu, rezene tohumu, kara kimyon tohumu ve kişniş tohumunu kaynatıp demleme şeklinde tüketiniz.

Reçete: Şiddetli karın ağrısı anında hatmi çiçeğiyle birlikte papatya demlemesi içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere mısır anasonu, anason, yeşil kimyon ve kara kimyonu yumuşakça ufalayıp nebatla tatlandırarak tüketiniz.

Reçete: On beş gram ada çayı yaprak ve saplarını bir litre kaynar suda on dakika demledikten sonra süzünüz ve balla karıştırıp bir fincan içiniz. Bu uygulamayı her sabah tekrarlayınız.

Reçete: Bir kahve kaşığı karbonat tozunu bir bardak suya atıp karıştırınız ve başka bir bardağa taze limon suyu doldurarak sırasıyla her iki sıvıdan da yudum yudum içip bitiriniz.

Reçete: Dört gün koruk suyu aşı yiyiniz ve her yemek sonrası iki miskal gulkand tüketiniz. Beşinci gün ayran ve gül eşliğinde ekmek yiyiniz.

Reçete: Dört gün sabah kahvaltısı yerine olgunlaşmış sarı üzüm yiyiniz ve öğlene kadar bir şey yemeyiniz.

Reçete: Yedi güne kadar her gün bir kilogram yabani havuç (sarı havuç) haşlayıp tüketiniz.

Reçete: Sabah aç karnına sarımsak çorbası içiniz.

Reçete: Bir miktar kili çamur haline getirip temiz bir bez parçasının üzerine yayınız ve akşam karnınıza bağlayıp sabah çıkarınız. Kullandığınız bez parçasının uzunluğu yaklaşık on altı cm ve genişliği sekiz cm ve kalınlığının ise bir buçuk cm olması gerekir.

Reçete: Yirmi gün boyunca sabahları kahvaltı yerine kiraz veya vişne yiyiniz ve öğlene kadar bir şey yemeyiniz.

Reçete: Horozibiğini su ve balla kaynatıp tüketiniz.

Reçete: Pirinç unu, badem içi, kabak çekirdeği içi, fıstık içi ve fındık içini birlikte dövüp süt ve pekmezle hamur haline getiriniz ve ekmek yaparak tüketiniz.

Reçete: Yirmi beş gram yabani çilek yaprağını bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: On gram siyah Frenk üzümü yaprağı, bir gram tarçın ve bir gram karanfili bir litre kaynar suda demleyip gün boyu içiniz.

Reçete: İnciri bir miktar şekerle kaynatıp şerbet veya reçel yapınız ve her gün yiyiniz.

Reçete: Kabuksuz kestaneyi suya atıp mülayim ateşte haşlayınız ve haşlamanın güzel kokması için bir adet kereviz sapını da suya ilave ediniz. Suyun kaynayıp içindekilerin haşlanmasından sonra ezerek lapa yapınız ve tekrar yüksek ateşli ocakta sürekli karıştırarak pişiriniz. Sonra bir miktar süt, bir miktar tereyağı ve bir miktar tuz ekleyip tekrar karıştırınız. Sonra karışımı ocaktan alıp her defasında bir miktar yiyiniz.

Reçete: Sadece bir kez on iki gram Hint yağı bitkisinin yağını tuz atmaksızın bir defada tüketiniz.

Reçete: On veya yirmi gram aynısefa çiçeğinin çiçekleri veya taze sapları veya on beş gram ila otuz gram kurutulmuş aynısefa çiçeğinin çiçek veya yapraklarını bir litre kaynar suda on beş dakika demleyip süzdükten sonra balla tatlandırınız ve günde üç fincan tüketiniz.

Ayrıca şu yiyecek ve içeceklerden de perhiz ediniz: Yağlı yiyecekler, kızartmalar, yengeç eti, inek eti, ördek eti, domuz eti, konserve türleri, kimyevi ilaç kullanılarak yapılan ekmek türleri, şekerli ekmek türleri, sütle yapılan ekmek, pastane tatlıları, ekşi türleri, baharatlar, kabuklu mercimek, gazlı içecekler, anormal çay tüketimi, şeker, kahve, ayran, salatalık ve fındık turpu.

Keza sindirimi kolaylaştıran şu yiyecek ve içeceklerden çokça faydalanınız: Ballı kırmızı elma tatlısı, üzüm, limon suyu, portakal, incir, dut, havuç suyu, incir reçeli, incir kompostosu, taze hurma, iyice çiğnenmesi şartıyla armut, sarımsak, ıspanak, pırasa, aç karnına sarımsak çorbası, tarhun demlemesi, tarhun aroması, yer elması, bahçe nanesi yaprağı demlemesi, tarçın ve zeytinyağı. Ayrıca gülmek ve sevinçli olmak da faydalıdır.

Kronik Hazımsızlık

Kronik hazımsızlığın tedavisi için her gün yirmi gram esmer şeker, on gram mazı meşesi, on gram kudret macunu ve on gram sadır otunu bir bardak suya atıp bir miktar kaynatıp tüketiniz. Bu uygulamaya kırk gün devam ediniz ve her yemek öncesi de bir kaşık zeytinyağı içiniz.

Ayrıca kronik hazımsızlık için faydalı olan şu yiyeceklerden yararlanınız: Ayva, muz, cennet elması, üzüm, havuç, lahana, alabaş ve zeytinyağı.

Çocukların Hazımsızlığı

Çocukların hazımsızlığının giderilmesi için birkaç tane dağ muşmulasını kısık ateşte kaynatıp süzdükten sonra çocuğa veriniz.

Çok Yemenin Etkisiyle Oluşan Hazımsızlık

Çok yemenin etkisiyle oluşan hazımsızlık için üzüm rejimi son derece faydalı olacaktır.

Mizaç Zaafı Etkisiyle Oluşan Hazımsızlık

Mizaç zaafı, bünye zayıflığı ve vitamin eksikliği etkisiyle oluşan hazımsızlığın giderilmesi için şu yiyeceklerden çokça yararlanınız: Çilek, İran kavunu, muz, turunç, portakal, üzüm, fesleğen, dut, nane, maydanoz, yaprak soğan, baklakekik, turp yaprağı, kırmızılahana, işkembe, ballı helva ve safran.

Keza kültür amlasını şeker şerbetiyle kaynatınız ve reçel gibi kıvam aldığı zaman günde birkaç adet yiyiniz veya günde bir tane çilek kompostosu tüketiniz.

KANSER

Dünyanın her yerinde her gün pek çok can alan tanımsız bir hastalıktır. Anketlerin ortaya koyduğu kadarıyla her sene iki milyondan fazla insan, kanserin kurbanı olmaktadır. Bu da ölümlerin %10'una tekabül etmektedir. Bunca ilerleme kaydetmesine ve tecrübe kazanmasına rağmen tıp ilmi şimdiye kadar kanserin bir türünün kesin tedavisinde bile başarılı olamamıştır.

Kanserin ortaya çıkmasının çeşitli sebepleri vardır. Kaynağının hormonsal, parazitsel, virüssel, fiziksel ve kimyasal olması mümkündür. Örneğin hipofiz ve foliküller gibi özel hormonlar kanser üreticidir. Bu hastalığın parazitsel etkenleri çok az gözlemlenmiştir. İnsanda şimdiye kadar kanser üreten virüs etkeni de müşahede edilmiştir.

Fiziksel etkenlerden morötesi ışını ve iyonlaştırıcı radyasyon ışınları kanser etkenlerindendir. Örneğin atom bombasının etkileri veya uranyum madeninde çalışan işçilerin akciğerinde görülen kanser bu iddiayı doğrulmaktadır. Kimyasal etkenler için sigara, pipo, arsenik, katran, petrol ürünleri, nikel tozu, madensel yağlar ve krom tuzları kanser etkenleri arasında sayılır.

Kanserde genetik etken de görmezlikten gelinemez. Özellikle rahim, göğüs, mide, makat ve kolon kanserleri genetik kanserler arasında yer alır.

Anket verileri esasınca erkekler arasında akciğer ve mide kanseri ve kadınlar arasında ise göğüs ve rahim kanseri en yaygın kanser türleridir.

Kanserler (Habis tümörler, Malign tümörler), genellikle sürekli ve hızlı büyüyen tümörlerdir. Kapsülleri yoktur, büyürken sınır tanımazlar, çevresindeki dokuların ve damarların içine girerler (invazyon, infiltratif büyüme). Sıklıkla metastaz yaparlar. Öyle ki çok ince ve profesyonel bir ameliyat olmazsa ve kanserli organdan tüm uzantılarıyla birlikte kesilip alınmazsa insan tekrar hastalığa duçar olur.

Dikkat edilmesi gerekir ki tümör bir bölgede olursa ameliyatla tedavi edilme imkânı vardır, ancak tümör yayılmışsa artık tedavi imkânı yoktur.

İnsanın bedensel gücü, mizaç durumu, yaşı ve genel ruh yapısı hastalığın ilerlemesinde çok önemlidir. Keza hastalığın hızlı bir şekilde yerinin belirlenmesi tedavi ihtimalini arttırır. Ne var ki kanserin ilerlemesi gizli olduğu için kötü huylu tümör haline dönüştüğü zaman kendini gösterir.

Kanser bedenin her noktasında kendini gösterebilir. Bunların en önemlileri sindirim sistemi kanseridir. Kanserin bu türü tek başına anket verilerine göre kanserlerin %50'sini oluştur. Yayılma açısından mide kanseri ilk sıradadır. 40-70 yaş arası erkekler mide kanserine duçar olurlar.

Özellikle et, baharat ve yağlı yiyecekler gibi besinlerin haddinden fazla tüketilmesi mide kanserinin oluşmasında önemli rol üstlenir.

Tavsiye: Zaman zaman ayrıntılı muayene için doktora müracaat ediniz. Yukarıda belirtilen yiyeceklerden kaçınız ve tütün ve tütün ürünlerini kullanmaktan, alkollü içeceklerden ve koyun testisi yemekten kesinlikle sakınınız. Ayrıca adet halindeyken eşinize yaklaşmayınız. Aynı şekilde spor yapmayı ve temiz havadan yararlanmayı unutmayınız.

Biz burada kanı temizleyen ve sonuç itibarıyla bedenin güçlendirilmesinde temel rol oynayan bitki ve meyveleri bilginize sunacağız.

Üzüm: Mide kanseri, kanserlerin en kötü çeşidi olup mide kanserine müptela olan hastaların hastalık başlangıcında tedavisi için çok faydalı ve etkilidir.

Akdeniz tatlı laymı: Akdeniz tatlı laymı bol miktarda C vitamini içerir ve son zamanlarda Amerikalı bilim adamları Akdeniz tatlı laymında sinirleri güçlendirici ve keza kanser hastalığında da kullanılan yeni bir vitamin keşfetmişlerdir.

Kırlangıç otu: Kırlangıç otunun asli vatanı Horasan ve Hindistan'dır. Gün boyu iki buçuk gram kırlangıç otu yenilmesi kanser tümörlerinin tedavisinde etkin bir yardımcıdır.

Atlas sakız ağacı: Bazıları bu bitkiyi yabani fıstık ağacı olarak isimlendirmiştir. Türkçede ise sakız ağacı denilmiştir. Belucistan halkı ve güney bölgeleri kanser gibi hastalıklar karşısında gıda maddesi olarak tüketilen beş gram sakızdan istifade ederler.

Isırgan otu: Her gün otuz ila kırk gram kuru ısırgan otunu kaynatınız ve kanser iltihaplanmaları için bu kaynatmanın suyundan yararlanınız.

Şevketibostan: Yirmi ila altmış gram şevketibostan bitkisini bir litre suda yirmi dakika demleyip her yemek sonrası bir fincan içiniz, zira bu bitki güçlendirici ve kanser karşıtıdır.

Aynısefa çiçeği: Aynısefa bitkisinin çiçek ve yaprağı uyutucu, idrar söktürücü ve kanı temizleyici olup kanserin her çeşidi için tavsiye edilir.

Ispanak: Taze ıspanak suyu kanser karşıtıdır. Ispanakta kırk ila elli gram demir, kalsiyum, fosfor, magnezyum ve potasyum mevcuttur. Son zamanlarda yapılan deney sonuçları esasınca ıspanak kanser karşıtı olarak tanınmıştır.

Susam: Susam tüketilmesi kanserin önünün alınmasında faydalıdır.

Ceviz içi: Ceviz için kanserin önünün alınmasında etkilidir.

Maydanoz: Maydanoz tüketilmesi kansere yakalanmanın önünü alır.

Kereviz: Kereviz türevinin tampon şeklinde uygulanması ülserlerde, yani kanser yaralarında ve şiddetli yaralanmalarda kullanılır.

Havuç: Havuç türevi göğüs kanserleri için önerilir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Güzel avrat otunu yumuşakça ufalayınız ve ruşur taşı ve zeytinyağıyla karıştırıp kanserli bölgenin üzerine merhem uygulaması yapınız.

Göz Kanseri

Kurum ya da siyah karbon, kanser üreten kütlelerden biri olup gözü tehlikeye sokar. Ağlamak bu hastalık için iyi bir tedavi yöntemidir.

İncir: İncir karaciğerin tedavisinde ve kanın temizlenmesinde faydalıdır. Verem veya tüberküloz ve kanser için de son derece faydalı ve etkilidir.

Hurma: İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmuşlardır: "Hurma her derdin şifasıdır." Uyumadan önce hurma yenilmesi mide kurtlarını öldürür ve A, B ve C vitaminiyle doludur. Hurma, incir, kuru üzüm ve hünnap kanser karşıtı dört meyvedir.

Çilek: Bedende silikon eksikliği kansere veya damar sertleşmesine sebep olur, dolayısıyla bol miktarda salisilik asit içeren çilek tüketilmesiyle bedendeki bu eksiklik telafi edilir.

Sirkeli arpa aşı: Kanser için faydalı bir yemektir.

Kalay: Tabiatı soğuktur. Kalay levhayı mide, testis ve göğüs üzerine bırakınız, zira kanser ağrısını azaltır.

Hünnap: Hünnap suyu kanı temizler ve kansere karşı korur.

Meyan kökü: Mide kanseri ve mide yarasının tedavisinde en iyi ilaçlardan birisidir.

Fındık: Fındıkta bol miktarda bakır vardır ve bilindiği gibi bakır kanser için faydasız değildir.

Soğan: Kanser türleri karşısında dikkate değer etkileri vardır, dolayısıyla soğan yemekten kaçınmayınız.

Pirinç kepeği: B vitamini içerir ve cilt kanserini önler. Pirinç kepeğinin en iyi türü çokça güneş görmüş olanıdır. Pirinç kepeğini çekip yemeklere dökebilirsiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Canlı yengeci tutup karnını yarınız ve karnının içindekilerle birlikte sıcak sıcak kanser yarası üzerine bırakınız.

Reçete: Güzel avrat otunu kök, sap ve taneleriyle birlikte kaynatınız ve şekerle tatlandırıp günde üç kaşık tüketiniz.

Yemek Borusu Kanseri (Özafagus Kanseri)

Yemek borusu kanseri için en yaygın tedavi ameliyattır. Ameliyatla yemek borusunun sağlam kısmının büyük bir bölümü eşliğinde tümörlü bölge alınır. Tümörü alınma imkânı olmayan hasta sadece radyoterapiyle veya kimyasal tedaviyle sakinleştirilebilir.

Yemek Borusu Kanserini Önleme

Yaşam yönteminin değişmesi ve uygun beslenmenin oluşturulmasıyla bu kanserin önü alınabilir. Hatırlatılması gerekir ki hastalıkların tamamının ortaya çıkmasının önünün alınması insanların ruhi ve psikolojik koşullarının iyileştirilmesine bağlıdır. Yaşamınızda mutlu, neşeli ve sürekli gülümser olmaya çalışırsanız bir ölçüye kadar hastalıkların karşısında kendinizi garanti altına almış olursunuz.

Sürekli çevrenizdeki koşulları daha çok mutlu olmak için hazırlamaya çalışınız. Örneğin komedi filmleri izlemenin ve gülmenin ruhsal ve ahlaki yapınız için çok fazla etkisi olacaktır.

Yemek borusu kanserinin önünün alınmasında beslenmenin de önemli ve belirleyici bir rolü olacaktır. Öncelikle çeşitli zehirli yiyeceklerden uzak durunuz ve yemekten önce tükettiğiniz besinlerin kesinlikle sağlıklı olduğundan emin olunuz.

Tedavide önemli yöntemden birisi su tedavisidir. Bu yöntemle belirlenmiş ölçüde su tüketilmesi hastalığın ortaya çıkmasının önünü alacaktır. Bu yöntemin en basit uygulaması her sabah aç karnına bir bardak su içmektir.

Yemek borusu kanserinin önünün alınması için tüketilecek yemekler şunlardan ibarettir: Sebze suları, taze meyve suları ve rafine olmamış tuz. Bu kanserin önlenmesinde bir sonraki önemli nokta bedenin her türlü parazit veya zehirlerden arındırılmasıdır. Yaşlılar için bedeninin tamamen zehir veya parazitlerden temizlenmesi gereken organları şunlardan ibarettir: Bağırsak, dişler, böbrekler, karaciğer ve safra kesesi.

Dişlerin temizlenmesi birkaç yıl sürebilir, ancak bağırsakların temizlenmesi en fazla bir yıl sürer. Karaciğerin temizlenmesinde alınacak en iyi sonuç için her iki veya üç hafta süresince altı kez (su tedavisinin) tekrarlanması gerekir. Keza çocukların temizlenmesi için de uygulanmalı ve beden tamamen parazitlerden arındırılmalıdır.

Fiziksel faaliyetler: Fiziksel faaliyetler insanın dengeli koşullarda kalmasına yardım eder ve keza her türlü stresten uzak tutar.

Zihinsel ve bedensel faaliyetler: Zihinsel ve bedensel faaliyetler insanın tam bir denge koşulları içinde olmasına yardım eder. Bu da insanın çoğu hastalığa yakalanma riskini azaltır.

Terlemek: Son araştırmalar insan bedenindeki zehirlerin çoğunun terleme yoluyla bedeni terk ettiğini göstermiştir.

Terleme bedenin hastalık üretici zehirlerden arınması için güçlü bir yöntemdir. Terlemek için şu yollardan istifade edebilirsiniz: Yürümek, sıkı ve sıcak elbise giyinerek spor yapmak, sauna ve sıcak bir odada sıcak çay içmek.

Kalın Bağırsak Kanseri

Kalın bağırsak kanserinin belirtileri genellikle makattan kan gelmesiyle kendini gösterir. Hasar sağda olursa dışkılamada değişiklik veya ağrı veya kesintisiz gaz olurken hasar solda olursa dışkılama süresince açık renkli kan olur.

Kalın Bağırsak Kanserinden Korunma

1. Elli yaş sonrası sürekli test yaptırmak kalın bağırsak kanserinden yaklaşık %30 korunmaya sebep olur.

2. Daha çok fiziksel faaliyetler yapılmalıdır. Günlük bir saat yürümek veya yarım saat nispeten ağır spor yapmak bir ölçüye kadar bu kanserin önünün alınmasına yardımcı olur.

3. Kırmızı et ve kırmızı et ürünleri içeren yemek öğünlerini azaltmak. Üç yemek öğününden birisi kırmızı et olursa bu tür hastalığa yakalanma riskini %50 arttırır.

4. Günlük folik asit içerikli vitaminleri tüketmek, çokça sebze yemek, alkollü içeceklerden uzak durmak ve tütün ürünlerinden kaçınmak bu kanserin önünün alınmasında yardımcı olacaktır.

Tedavi: Kalın bağırsak kanserinin en iyi tedavi yöntemi ameliyattır.

Mide Kanseri

Mide kanserinin kontrol edilmesi için kırlangıç otu, üzüm suyu ve üzüm rejimi etkilidir. Her birisinden yirmi gram olmak üzere şahtere, pelin otu, yavşan otu, papatya, melisa, nilüfer çiçeği, meyan kökü pudrası, sarı taş yoncası çekirdeği, sinameki, Isparta gülü, Çin raventi, küçük çayır düğmesi, sarı halile kabuğu, Çin saparnası ve anasonu karıştırıp yarım dövdükten sonra yirmi eşit parçaya ayırınız ve bir parçasını akşam bir bardak kaynar suda ıslatıp sabah ıslattığınız suyla kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırıp içiniz. Karışımın posasını tekrar ıslatıp akşam kaynatınız ve süzdükten sonra içiniz. Bu reçeteyi ömrünüzün sonuna kadar uygulayınız (yirmi gün uygulayıp yirmi gün ara vererek devam ediniz). Kaynatmadan istifade etmediğiniz yirmi gün içinde her yemek sonrası bir çay bardağı kombu çayı içiniz.

VERTİGO (BAŞ DÖNMESİ)

Baş dönmesi diğer bir adıyla vertigo, denge kaybı ve sersemlik hissi olarak tanımlanan bir hastalıktır. Bu durum özellikle hareket ederken ya da eğilip, kalkarken hızlı hareket etmeye bağlı durumlarda sıklıkla ortaya çıkabilir. Hareket etme, eğilme, yürüme hatta dinlenirken bile kişi sallanma, sersemleme veya baş dönmesi (vertigo) yaşayabilir. Baş dönmesi (vertigo) denge hissinizi değiştirir ve düşme riskinizi artırabilir. Vertigonun pek çok sebebi vardır.

1. Sinirlerin dengesizliği etkisiyle baş dönmesi ortaya çıkabilir.

2. Sıcak çarpması etkisiyle baş dönmesi yaşanabilir.

3. Darbe veya yüksekten düşmenin etkisiyle baş dönmesine duçar olunabilir.

4. Çok çalışma ve yorgunluğun etkisiyle baş dönmesi olabilir.

5. Karaciğer ve midenin dengesiz faaliyet gösterdiği zaman baş dönmesi yaşanabilir.

6. Safra kesesi iltihabı baş dönmesine sebebiyet verebilir.

7. Bazen oksijen yetersizliği baş dönmesine sebebiyet verebilir.

8. Tansiyon baş dönmesinin önemli sebeplerindendir.

9. Baş dönmesi alkol başta olmak üzere zehirlenmenin etkisiyle ortaya çıkabilir.

Keza baş dönmesi genellikle sindirim sistemi bozuklukları eşliğindedir.

Tedavi:

Lavanta: Hint lavantası çiçeklerinin demlenip tüketilmesi her türlü baş dönmesini tedavi eder. Migren ve baş ağrısı çeşitleri için de faydalı ve etkilidir.

Midenin sağlıklı çalışmamasından kaynaklanan baş dönmesinin önlenmesi için: Dört gün koruk suyu aşı veya kara kimyon tüketiniz ve her yemek sonrası iki miskal gulkand yiyiniz. Beşinci gün Isparta gülü karışımlı ayran içiniz ve altıncı gece turunç kabuğunu dövüp kaynatınız ve içiniz.

Sıcak ve sıcak çarpmasından kaynaklanan baş dönmesi: Güneşten ve sıcaktan kaçınınız ve sigara kullanmaktan perhiz ediniz. Kili ısıtınız ve başınıza bağlayınız. Misk söğüdü distilatı ve gül suyu içiniz.

Nane suyu: Nane suyunu burnunuza damlatınız.

Dereotu: Dereotunu kaynatınız ve başınızı buharına tutunuz.

Koruk suyu: Tuzsuz koruk suyu baş dönmesi için çok faydalıdır.

Limon suyu: Limon şerbeti içiniz.

Nar suyu: Nar suyu baş dönmesi için son derece faydalıdır.

Sarımsak: Kronik nezle ve baş dönmesinin tedavisi için çok faydalıdır.

Koruk suyu aşı: Her türlü baş dönmesi için önerilir.

Misk otu: Bir litre suda yirmi gram misk otu demlemesi baş dönmesi ve enerji kaybını tedavi eder.

Kedi otu: Kedi otu demlemesi baş dönmesinin giderilmesinde çok faydalıdır.

Üzüm suyu: Baş dönmesinin tedavisi için çok iyi bir ilaçtır.

SİYATİK

Vücuttaki en büyük sinir olan siyatik sinir, bel kemiğinin alt kısmından başlar ve bacağa kadar uzanır. Bacağın duyu ve motor fonksiyonlarının düzenlenmesini sağlayan siyatik, belin son omurları olan 4 ve 5. omurdan çıkar ve kalçadan geçerek diz bölgesinin arkasından ayağın altına kadar uzanır. S1 siniri olarak da bilinen bu sinirin sıkışmasına siyatik ya da siyatik ağrısı denir. Herhangi bir sebepten dolayı bu sinir kesilirse bacağın hareket etmesi ve bacağı hissetme imkânı kaybolur ve felçle sonuçlanır.

Bazen ağır bir yükün kaldırılması sinirin yanında yer alan conta benzeri kıkırdak dokunun kaybolmasına sebep olur ve siyatik ağrıları başlar. Şişme, soğuk algınlığı ve benzeri herhangi bir sebepten ötürü bu kıkırdak dokuda genişleme olması durumunda spinal sinir etrafına baskı yaparak ağrı oluşmasına sebep olur. Bazen siyatik sinirin bizzat kendisi de ağrıya sebep olabilir. Siyatiğin sonuçlarından romatizmaya işaret etmek mümkündür.

Tedavi:

Önce siyatik damarına fest uygulayınız, sonra lahanayı suda haşlayıp yumurta sarısı, bir miktar sirke ve bir miktar arpa unuyla karıştırıp siyatik bölgesine sürünüz. Bu uygulama ağrıyı sakinleştirir.

Limon suyu: Uymadan önce limon suyu içmek siyatiğin tedavisi için çok faydalı ve etkilidir.

Sarımsak: Kanı temizler ve tansiyonu düzenler. Sarımsak romatizma, siyatik ve damar sertleşmesi gibi kötü kan dolaşımı etkisiyle oluşan tüm hastalıkların tedavisinde kullanılır ve iyi bir tedavi etkisi gösterir.

Baklaçiçeği: Otuz ila altmış gram baklaçiçeğinin bir litre suda kaynatılıp günlük yemek öğünleri aralarında bir fincan içilmesi durumunda idrar söktürür. Siyatik ve eklem ağrıları için de çok faydalıdır.

Lahana: Lahana çorbası ve salatası A, B ve C vitaminiyle doludur. Gut, siyatik ve eklem ağrıları için tavsiye edilir.

Ceviz: Siyatiğin tedavisi için yeşil cevizin üzerindeki kabuğu dövüp merhem şeklinde ağrılı bölgelere sürünüz.

Üzüm: Üzüm eklem ağrıları, siyatik ve kansızlık için önerilir.

Yabani sarımsak: Yabani sarımsak mikrop karşıtı ve güçlendiricidir. Yüksek tansiyonu düşürür ve siyatik ve gut ağrılarını sakinleştirir.

Siyah haşhaş kökü: Siyah haşhaş kökü kaynatması siyatik ağrısının ilacıdır.

Karakavak: İlkbahar mevsiminde karakavak ağacının dallarının tomurcukları sakızımsı bir madde içerir. Bundan yapılan merhem siyatik ağrısı için tavsiye edilir.

Elma: Yağı madde ve tanen içerir ve A, B ve C vitaminiyle doludur. Elma eklem ve siyatik ağrılarına müptela olan kimseler için önerilir.

Zencefil: Zencefil iştah açıcı ve bedenin zehirlerini temizleyici olması yanında bacak romatizması ve siyatik ağrıları için faydalıdır.

Koruk: Koruk ve koruk turşusu romatizma ve siyatiğin tedavisinde en iyi ilaçtır.

Hindiba yaprağı: Kaynatılması veya ham olarak tüketilmesi siyatik için faydalıdır.

Marul ve kereviz: Marul ve kereviz salatası siyatik ağrılarına müptela olanlar için faydalıdır.

Armut: Armutta tanen ve potasyum olması hasebiyle bedendeki ürik asidi eritir ve romatizma ve siyatik ağrıları için faydalı ve etkilidir.

Taze erik: Sinirleri güçlendirir ve siyatiğin tedavisinde önerilir.

Çilek: A, B ve C vitaminiyle doludur. Gut, siyatik ve romatizma hastalığına yakalanan yaşlı kimseler için önerilir.

Kiraz: A, B ve C vitaminiyle doludur. Gut, siyatik ve romatizma hastalığına yakalanan kimseler için önerilir.

Fındık: Siyatiğin tedavisi için fındık ağacının kuru yapraklarını ufalayıp bir miktar sigara külü ve bir miktar tuzla karıştırarak ağrılı bölgeye sürünüz.

Mercanköşk: Dövülmüş yüz gram kuru mercanköşkü yarım litre zeytinyağına döküp siyatik bölgesi üzerine masaj yapınız.

Kimyon: Kimyon tanesi ve kökü siyatiğin sakinleştirilmesi ve ayak ağrıları için faydalıdır.

Dağ reyhanı: Dağ reyhanı banyosu gut, siyatik ve romatizma ağrıları için tavsiye edilir.

Turp: Karaturpu dövünüz ve çıkan suyunu içiniz. Geride kalan posasını da siyatik ağrısı olan bölgenin üzerine sürünüz.

Çörek otu: Çörek otunu kaynatınız ve Hint yağı bitkisinin yağıyla karıştırıp ağrıyan bölgeye sürünüz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Siyatiğe müptela olduysanız şu yiyecek ve içeceklerden sakınınız: Badem, fındık, ceviz, nohut, fasulye, mercimek, bakla, arpa, darı, mısır, hardal, çavdar, mantar, peynir, çay, kahve, safran, biber, tarçın, çikolata, et kızartmaları, ördek, kaz, hindi, bayağı sülün, tavuk, horoz, sosis ve soğuk söğüş et türleri, yürek, böbrek, ciğer, yağlı yiyecekler ve alkollü içecekler. Bunların yerine siyatiğin tedavisinde faydalı olan şu yiyecek ve içeceklerden çokça yararlanınız: Hurma, limon, portakal, çilek, yabani sarımsak, karaturp, kereviz, sarımsak, dereotu, papatya, hatmi tohumu, turp tohumu, üzüm, koruk sosu, koruk turşusu, taze kaymak ve bal.

Reçete: Siyatiğin tedavisi için siyatik damarına fest uygulaması yaptırarak ölü kanı damarın dışına atınız ve akabinde tedavi için cevizin yeşil kavuğunu dövüp merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Papatya ve dereotunu demleyip günde üç çay bardağı içiniz veya papatya ve kuru dereotunu nebatla ufalayıp pudra şeklinde tüketiniz.

Reçete: Dört miskal ters lale çiçeğini ufalayıp dört miskal gül suyuyla karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Kırk gün boyunca her gün çörek otunu kaynatıp her defasında yarım çay bardağı olmak üzere suyunu içiniz.

Reçete: Kara banotunu yumuşakça ufalayınız ve Hint yağı bitkisi yağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: İki miskal taze üzerlik, bir miskal yer bademi, üç nohut miktarınca safran ve dört miskal meyan kökünü yumuşakça ufalayıp bir miktar balla karıştırarak haplar yapınız ve günde üç tanesini tüketiniz.

Reçete: Papatya ve dereotunu demleyip günde üç çay bardağı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere papatya, civanperçemi, kekik ve melisa otunu kaynatıp merhem şekline getiriniz ve ağrıyan bölgelerin üzerine sürünüz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere yalancı akasya çiçeği, gelincik çiçeği, lavanta ve papatya çiçeğini kaynatıp günde sabah, öğlen ve akşam bir çay bardağı içiniz.

Reçete: Her birisinden yarım miskal olmak üzere Hint lavantası, kısamahmut, papatya çiçeği, civanperçemi, kekik, besbaye ve melisa otunu beş bardak suda üç bardak su kalıncaya kadar kaynatıp süzünüz ve günde üç kez içiniz ve posasını da bölgeye sarınız. Bu uygulamaya yedi gün devam ediniz.

Reçete: Taze ayçiçeği sapı, çiçeği ve kökünü dövüp ağrıyan bölgeye merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Dövülmüş bakla kekiği balla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir miktar balı gazlı beze sürüp her iki saatte bir bölge üzerine bırakınız ve her gün sabah aç karnına iki çorba kaşığı bal yiyiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere anason, mısır anasonu, yeşil kimyon, tıbbi sarısabır, demir (III) sülfat, denizköpüğü, uzun biber, acı çiğdem, havlıcan, zencefil, tarçın, kara kimyon, Hindistan cevizi, Hint cevizi, sarı halile, karahalile, karanfil, şakayık, guggul, mür, safran, Lahor nebatı, Mısır nebatı, tütsü çubuğu, akamber, Isparta gülü, sarı gül, akgünlük, mercanköşk, damla sakızı, kavrulmuş buğday tanesi ve kedi otunu yumuşakça ufalayıp bir miktar gül suyuyla hamur haline getiriniz ve bu karışımın tamamı ölçüsünce balla karıştırıp haplar yaparak her gece bir tanesini tüketiniz.

Reçete: Ölü kanın çıkması için siyatik damarına neşter attırınız.

Reçete: Karaturpu dövüp suyunu çıkartıp içiniz ve posasını da bölgeye sarınız.

Reçete: On beş hafta boyunca sık sık banyo yapınız. Birinci hafta her gün sabah aç karnına bir adet taze limonun suyunu çıkartınız ve bir miktar suyla karıştırıp içiniz ve öğleye kadar da bir şey yemeyiniz. İkinci hafta iki limon, sekizinci haftaya kadar limon sayısını sekize çıkartınız. Dokuzuncu hafta tersinden başlayınız, yani limonların sayısı bire düşünceye kadar devam ediniz. Bu süre boyunca sebze ve meyve yiyiniz ve yağlı et yemekten perhiz ediniz.

Reçete: Banyoya gidip yıkanınız ve kekiği kaynatıp suyunu küvete dökünüz ve bir süre küvette oturunuz. Banyodan dışarı çıkınız ve üzüm posalarını bedeninize sürüp bir süre oturunuz ve sonra tekrar yıkanıp çıkınız.

Reçete: Portakalı çilek, kaymak ve balla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Lahana yaprağını doğrayıp haşlayınız ve soğumadan yün bir bez parçasına sürüp bölgeye merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Altmış gram baklaçiçeğini bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra üç kez yemek aralıklarında tüketiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere yalancı akasya çiçeği, gelincik çiçeği, lavanta ve papatya çiçeğini kaynatıp günde sabah, öğlen ve akşam bir çay bardağı içiniz. Bu uygulamayı on gün tekrarlayınız.

Reçete: Bir miktar yasemin çiçeğini zeytinyağıyla dolu bir şişeye döküp karıştırınız ve on beş gün güneş altında beklettikten sonra bölgeye sürünüz.

Reçete: Yüz gram karakavağın kuru filizlerini üç yüz gram soğuk suya atıp yirmi dakika kaynattıktan sonra yüz elli gram zeytinyağını ekleyerek suyu bitip sadece yağ kalıncaya kadar kısık ateşte kaynatıp ocaktan alınız ve bir bez parçasına döküp ağrılı bölgelerin üzerine bırakınız.

Reçete: Her birisinden on miskal olmak üzere acı çiğdem, havlıcan, kimyon, sarı halile kabuğu, karahalile dilimlenmiş amla, Çin raventi, akgünlük, damla sakızı, sinameki, anason ve bir miskal tıbbi sarısabırı karıştırıp yumuşakça dövünüz ve üç çay bardağı balla karıştırıp günde bir çay kaşığı yiyiniz.

Reçete: Her gün sabah aç karnına bir diş sarımsağı ağzınıza alıp çiğneyip yutunuz.

Reçete: Kara haşhaş kökünün suyunu çıkartıp içiniz.

Reçete: Her gün iki ya da üç tane lahananın yüzündeki sert yaprağını ezip kısık ateşte pişiriniz ve ağrılı bölgenin üzerine bırakıp yün bez parçasıyla sarınız.

CENİNİN DÜŞMESİ (DÜŞÜK YAPMA)

Gebenin düşük yapması, yeterli gelişim göstermeyen ve doğumdan sonra da gelişimine devam edemeyecek ceninin düşmesi durumudur.

Düşük doğumların tamamının üçte biri yaklaşık hamilelikten üç ay sonra gerçekleşir. Düşüğün ilk belirtisi ceninin rahime bağlandığı yerin yırtılması, doğum kanalı kanaması ve karın altı ağrısıdır. Kanamanın leke şeklinde veya kan pıhtısıyla birlikte anormal vajinal kanama şeklinde olması mümkündür.

Çoğu zaman düşük yapılması aşağıda belirtilen sebeplerden dolayıdır:

1. Doğal şekilde ceninin gelişmemesi.

2. Annenin hamilelik boyunca ağır ve uzun bir hastalık dönemi geçirmesi.

3. İç salgı bezlerinden birisinin işlevini yerine getirmemesi.

4. Üzüntü, aşırı sinir, uzun süreli banyoda kalmak, soğuk ve sıcaklık.

5. Cenine yeterli miktarda besinin ulaşmaması ve hamilelik döneminde hayız görülmesi.

6. Darbe ve sıçramak.

Doğal şekilde gerçekleşen düşük genellikle tehlikesiz geçer ve anne çabucak sağlığına kavuşur. Düşükte anneyi tehdit eden tehlike sadece uzun süreli kanamalardır ve bu durumda annenin doktor gözetimi altında olması gerekir.

Düşük Yapmanın Önünün Alınması

Düşüğün önünün alınması için E1 vitamini içeren yiyeceklerden yararlanılması gerekir.

Muşmula çubuğu: Muşmula çubuğu hakkında pek çok şey söylenmiştir. Bunların en meşhuru son zamanlarda Avrupalı tanınmış bir doktorun şu sözüdür: Hamile kadınlar hamilelik sürecinde muşmula çubuğundan yapılmış kolyeyi boyunlarına asarlarsa cenin düşmesini önlenir. Keza tanınmış bu doktor bu konuda pek çok anket verilerini de paylaşmıştır.

Her hâlükârda cenin düşüğünün önlenmesi için sıçramaktan, koşmaktan, bağırmaktan, mideyi doldurmaktan ve ağır yük kaldırmaktan kesinlikle sakınılması gerekir. Sinirlenmekten kaçınınız ve hayız kanını tetikleyici yiyeceklerden uzak durunuz. Ceninin güçlü ve sağlıklı kalabilmesi için güçlendirici yiyecekler yiyiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Cenin düşmesinin önünün alınmasını istiyorsanız şu yiyeceklerden yararlanınız: A vitamini, fasulye, ayva, yaprak soğan, badem, yer fıstığı, marul, rezene, samanu, buğday filizi, nebati yağlar, zeytinyağı, susam yağı ve çiti fasulyesi. Keza geceleri dövülmüş yaprak soğanı rahim içine bırakabilirsiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere marul tohumu, hindiba tohumu, kişniş tohumu, semizotu tohumu, haşhaş tohumu, ajdarbaşı, menekşe çiçeği, malva çiçeği, nilüfer çiçeği, köpek üzümü, şahtere, küçük çayırdüğmesi, Çin raventi, sarı halile kabuğu, köknar, rezene ve mısır anasonunu karıştırıp ufalayınız ve günde üç öğün bir çay kaşığı avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Ceninin gelişmesi: Ceninin gelişmesi için nebati yağlar, ham şalgam suyu veya şalgamın kendisi faydalı olacaktır.

Cenin Düşürülmesi

Doktorun uygun görmesi ve düşüğün farz olması durumunda doktorun gözetiminde aşağıdaki ilaçlardan yararlanınız:

Yarpuz: Taze yarpuz yaprağını geceleri dövüp uyuyacağınız zaman rahme bırakınız.

Kurbağakaşığı: Kurbağakaşığı tohumunu kaynatıp gün boyu içiniz.

Çin tarçını: Her gün Çin tarçınını dövüp kaynatınız ve süzdükten sonra şerbet yaparak gün boyu içiniz.

Ayçiçeği: Ayçiçeği kökünü yarım dövüp kaynatınız ve elde ettiğiniz suyu ayçiçeğinin taze yaprağından çıkartılmış suyuyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere civanperçemi çiçeği, papatya, melisa, hatmi tohumu, hatmi çiçeği, hatmi kökü, kavrulmuş susam, sinameki, meyan kökü pudrası, şahtere, havuç tohumu, ham nohut, dereotu tohumu, tere tohumu, güveyfeneri, süpürgeotu tohumu, tüylü kısamahmut, kereviz tohumu, Isparta gülü, fare otu, nilüfer çiçeği, sarı taş yoncası, vahşi papatya, dut ağacı kökü, sarı halile kabuğu, yabani ravent, küçük çayır düğmesi, kısamahmut, Çin raventi, kök boya bitkisi, mısır anasonu, çörek otu, venüssaçı, köpek üzümü, dilimlenmiş amla, pelin otu, kekik ve anasonu karıştırıp yarım dövdükten sonra yirmi eşit parçaya bölüp bir parçasını kaynatıp sabah aç karnına içiniz. Keza geride kalan posasını ıslatınız ve akşam ıslattığınız suyu kaynatınız ve akşam yemeğinden önce içiniz.

Ayrıca ceninin düşürülmesi için şu yiyeceklerden çokça yararlanınız: Safran, kereviz, bahçe nanesi kaynatması, fare otu kaynatması, bozotu kaynatması, kekik çayı, kara nohut kaynatması ve ıslatılmış susam.

Ceninin düşürülmesi için ilaç kullanırken A vitamini, yer fıstığı, ayva, marul, marul tohumu, samanu, keten tohumu, haşhaş, buğday filizi, rezene, zeytinyağı ve susam yağından kaçınınız.

Ölü Ceninin Düşürülmesi

Ölü ceninin düşürülmesi için günde birkaç kez bir avuç kavrulmuş susam yiyiniz.

Reçete: Günde üç kez atın dışkısını yakıp rahim bölgesini dumanına tutunuz.

Reçete: Sabah aç karnına yarım miskal dövülmüş akgünlüğünü balla karıştırıp ısıtınız ve yiyiniz.

Reçete: Dövülmüş ılgın tohumunu sandarak yağına döküp ateşe boşaltınız ve rahminizi çıkan dumanına tutunuz.

BEL SOĞUKLUĞU (GONORE)

İdrar kanalıyla alakalı hastalıklardan biri olup sağlıksız ve bu hastalığa yakalanmış kimselerle cinsel ilişki yoluyla oluşur.

Bel soğukluğu hastalığı bulaşıcı hastalıklardan sayılır ve hastalığa yakalanılması durumunda cinsel ilişkiden sakınılması gerekir.

Erkeklerde üretrayı (gonokok üretriti), kadınlarda ise serviksi ve serviksteki salgı bezlerini (gonokok servisiti) etkiler. Erkeklerde hastalık kuluçka süresinden sonra idrar yaparken ağrı ve irinli akıntı belirtileri görülür. Kadın hastaların çoğu asemptomatik portörlerdir; mukus ve adet (menstrüasyon) akıntısı bakterilerin çoğalması için uygun ortamlardır. Belirti veren olgularda, döl ve idrar yollarında ağrılı akıntı başlar. Bu aşamada tedavi edilmezse salpinks lezyonlarındaki kronikleşme kısırlık (infertilite; sterilite) ile sonlanabilir. Yakıcı bu iltihap salgısı göze ulaşırsa gözü kör eder.

Bu hastalığın tedavisinde sulu yiyecekler tüketilmesi, ayran, karpuz ve idrar çoğaltıcı şeylerin yenilmesi gerekir. İdrar kanalı potasyum permanganat çözeltisiyle gerçekleşir.

Bitkisel Tedavi:

Üzüm: Bel soğukluğu hastalığına yakalandığınızı hissediyorsanız hemen üzüm suyu rejimi yapınız, zira fazla miktarda üzüm suyu içilmesi idrarı arttırır ve idrarla birlikte de iltihap dışarı çıkar.

Limon suyu: Çok güçlü bir temizleyicidir ve bu hastalık için sürekli limon suyu tüketilmelidir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Herhangi bir sebepten dolayı bu hastalığa yakalandıysanız cinsel ilişki ve sperm atmaktan tamamen uzak durunuz ve iyileştikten sonra bile bir

süre perhize devam ediniz. Keza mikroptan tamamen temizlenene kadar iyileşme gözlemlense dahi ilaç kullanmaya devam ediniz. Aynı şekilde baharatlı yiyecekler, kızartmalar, pastane ürünleri, yumurta, patlıcan, üzüm, hurma, fıstık, kuşkonmaz, baharat türleri ve Hindistan cevizi gibi yiyecekleri tüketmekten sakınınız.

Bu yiyeceklerin yerine bel soğukluğu hastalığının tedavisinde yardımcı olacak şu yiyeceklerden çokça yararlanınız: Sulu yiyecekler, demirhindi çorbası, mizacı soğuk olan yiyecekler, bulgur aşı, kurutulmuş kiraz eriği aşı, vişne, vişne şerbeti, kiraz eriği demlemesi suyu, kerkede demlemesi suyu, karnıyarık otu suyu, söğüt distilatı, ayran, limon suyu, marul, kiraz, sadır otu, deli otu, kırlangıç otu ve suh bitkisi.

Reçete: Karnıyarık otu suyu, ayva çekirdeği suyu, semizotu özütü, marul tohumu özütü, menekşe şerbeti, haşhaş şerbeti, salatalık tohumu özütü ve arpa suyunu karıştırıp her gün iki çay bardağı içiniz.

Reçete: Salatalık çekirdeği içi, salatalık tohumu, badem içi, meyan kökü, nişasta, akasya sakızı, sofralık kitre ve akgünlüğü dövüp şekerle tatlandırılmış semizotu özütüyle karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Kiraz saplarını bir tane çam kozalağıyla birlikte kırk güne kadar kaynatıp sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere hatmi çiçeği, menekşe çiçeği, hünnap, demir dikeni ve köpek üzümünü kaynatıp içiniz.

Reçete: Vişne çekirdeği içi, karpuz çekirdeği içi, salatalık tohumu ve dağ muşmulasını ufalayıp hamur haline getirdikten sonra her gün çok az miktarda idrar kanalına bırakınız. Ayrıca salatalık çekirdeği kaynatması, arpa kaynatması ve mercimek kaynatmasını kaynatılıp süzülmüş turna yemişi suyuyla birlikte günde üç çay bardağı içiniz.

Tavsiye: Tatlı türleri, Hindistan cevizi, fıstık ve benzeri yiyecekleri tüketmekten sakınınız.

Açıklama: Bel soğukluğu hastalığı için böbrek ve testis hastalıkları için isimleri belirtilen idrar söktürücü meyve ve bitkilerden istifade ediniz.

Kırk gün boyunca sabah, öğlen ve akşam her defasında bir miskal dövülmüş potasyum nitrat kalemini bir miktar yoğurtla karıştırıp yemeklerden önce yiyiniz.

Reçete: Kırk gün boyunca her gün bir tam doğranmış çam kozalağını yirmi gram kiraz sapıyla karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Her gün her birisinden eşit miktarda olmak üzere beyaz hatmi çiçeği, menekşe çiçeği, yarım dövülmüş hünnap, demir dikeni ve köpek üzümünü kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Vişne çekirdeği içi, karpuz çekirdeği içi, salatalık tohumu ve dağ muşmulasını ufalayıp hamur haline getirdikten sonra her sabah ve akşam ince bir iğne şeklinde idrar kanalının içine bırakınız.

Reçete: Mercimeği kaynatıp suyunu salatalık çekirdeği suyu ve kaynatılmış arpa suyuyla karıştırınız ve bir miktar keşi de bu karışımda erittikten sonra günde üç fincan içiniz.

Reçete: Her sabah ve akşam bir miskal kebabe kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Bir gram kil, bir gram kurşun asetat (kurşun şekeri) ve on gram vazelin yağını karıştırıp her sabah, öğlen ve akşam bu karışımın bir miktarını iğne şekline getirip idrar kanalının içine koyunuz.

Reçete: Elli santigram brom krezol moru ve elli santigram kafuru iki kapsüle döküp gece bir tanesini kullanınız.

Reçete: Her birisinden on beş santigram olmak üzere teobromin, diüretik ve sodyum benzoatı kapsüllere döküp her gün üç tanesini kullanınız.

Reçete: Her birisinden bir gram olmak üzere rezorsinol ve çinko sülfatı dört yüz gram kaynatılmış suyla karıştırıp bölgeyi yıkayınız. Her gün limon suyu ve koruk suyu içilmesi idrarı arttırır ve idrar kanalını temizler.

Reçete: İki gram çinko sülfat, iki gram kurşun asetat (kurşun şekeri), iki damla laudanum ve altmış gram kaynatılmış suyu karıştırıp günde iki üç kez idrar kanalını yıkayınız.

Reçete: Her gün otuz gram çilek yaprağı ve kökünü bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Üç çorba kaşığı keten tohumunu bir litre suda kaynatıp içiniz.

Reçete: Günde üç kez ve her defasında bir tatlı kaşığı olmak üzere suh yaprağı veya meyvesini bir çay bardağı kaynar suda demleyip süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere köpek üzümü, küçük çayırdüğmesi, şahtere, haşhaş, güveyfeneri, kebabe, kişniş tohumu, semizotu tohumu, marul tohumu, hindiba tohumu, haşhaş tohumu, ajdarbaşı, malva çiçeği ve menekşe çiçeği. Bunların hepsini yumuşakça ufalayıp günde sekiz çay kaşığı soğuk suya atınız ve şekerle karıştırıp tüketiniz. Suya atmadan toz halinde ağzınıza alıp suyla da tüketebilirsiniz.

Reçete: Kenevir tohumunu günde birkaç kez çay gibi demleyip süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Altın yağmur sinamekisi çekirdeği, semizotu yaprağı, hatmi çiçeğinin taze yaprakları, hatmi çiçeğinin taze çiçekleri, demirhindi ve kabuğu çıkartılmış arpayı kaynatıp nilüfer şerbetiyle karıştırınız ve günde üç kez bir miktar tüketiniz.

Reçete: Semizotu distilatı, gül suyu, dört tohumun özütü[1], hatmi çiçeği kaynatması ve meyan kökü pudrasını karıştırıp günde üç kez tüketiniz.

Reçete: Karnıyarık öz suyu, ayva çekirdeği öz suyu, hatmi çiçeği tohumu öz suyu, dört tohumun öz suyu, menekşe çiçeği şerbeti ve arpa suyu tüketiniz.

Reçete: Karnıyarık öz suyu, ayva çekirdeği öz suyu, semizotu öz suyu, marul tohumunun öz suyu, menekşe çiçeği şerbeti, haşhaş şerbeti, salatalık tohumunun öz suyu ve arpa suyunu karıştırıp günde iki çay bardağı tüketiniz.

Reçete: Salatalık çekirdeği içi, salatalık tohumu, badem içi, meyan kökü özütü, nişasta, akasya sakızı, kitre ve akgünlüğü dövünüz ve şekerle tatlandırılmış semizotu öz suyu eşliğinde içiniz.

Reçete: Kırk gün boyunca kiraz saplarını bir adet çam kozalağı eşliğinde kaynatıp sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere hatmi çiçeği, menekşe çiçeği, hünnap, demir dikeni ve köpek üzümünü kaynatıp içiniz.

Reçete: Vişne çekirdeğinin içi, karpuz çekirdeğinin içi, salatalık tohumu ve dağ muşmulasını ufalayıp hamur haline getiriniz ve günde iki kez çok az miktarda idrar kanalına bırakınız. Ayrıca salatalık çekirdeği içi kaynatması, arpa kaynatması suyu ve mercimek kaynatması suyunu, önceden kaynatıp süzdüğünüz turna yemişi suyu eşliğinde üç çay bardağı tüketebilirsiniz.

Reçete: Tatlılar, Hindistan cevizi, fıstık ve benzeri yiyeceklerden kaçınınız.

Açıklama: Bel soğukluğu hastalığı için böbrek ve testis hastalıkları için isimleri belirtilen idrar söktürücü meyve ve bitkilerden istifade ediniz.

1-Dört tohum şunlardan ibarettir: Deli otu tohumu, fesleğen tohumu, ayva çekirdeği ve sinirli ot tohumu.

TESTİS TAŞI (MESANE TAŞI)

Testis korunması gereken beden organlarından birisidir. Armuda benzer şekilde olup ince kısmı aşağıda ve geniş tarafı yukarıda yer alır. Bu organ pelvis denilen leğen kemiği bölgesindedir. Testisin yukarı tarafının sağ ve solunda iki delik yer alır. Bunların her biri idrar borusuyla irtibatlıdır. İdrar kesesi, mesane ya da sidik torbası, idrar böbrekten atıldıktan sonra idrar kanalları (sağ ve sol üreter) ile idrar kesesine taşınır. Yaklaşık idrar kapasitesi 600-800 ml kadardır. Ancak 1500 ml'ye kadar idrar biriktirilebilir. Mesane içindeki idrar miktarı 150 ml'ye ulaştığında idrara çıkma hissi uyanır. Mesane taşı olan kimselerde sürekli idrar etme hissi vardır, zira mesane içindeki taş mukusu tetikler ve mesanenin açılmasına sebep olur.

Mesane taşı, sık sık idrar etmek, idrarda zorlanmak, idrarı hapsetmek ve kesik kesik idrar etmek gibi hastalıklar mesane hastalıklarından sayılır.

Tedavi:

Güveyfeneri: İdrar söktürücü, güçlendirici ve harekete geçirici olup böbrek hastaları için çok faydalıdır Üç veya dört avuç güveyfenerini ezip kaynar suyla karıştırarak günde birkaç kez içerseniz mesane taşınız düşer.

Kenger: Tıp açısından kenger idrar söktürücü olup böbrek ve mesane hastalıkları için önerilir.

Turp: Turp dallarının demlenmesi ve turp suyu mesane taşının giderilmesi için çok faydalıdır.

Kereviz: Böbrek ve mesane taşını temizler ve idrar yolunu dezenfekte eder.

Kantalup: Özellikle A ve B vitamini olmak üzere vitamin türleriyle doludur. Mesane taşını kırar ve dışarı atar.

Papatya çiçeği: Mesane taşının kırılması için papatya çayından istifade edilir.

Karpuz kabuğu: Karpuz kabuklarını kurutup yumuşakça ufalayıp tüketiniz. Karpuz kabuğu idrar söktürücü ve böbrek ve mesane taşını gidericidir.

Armut: Mesane taşı için yüz gram armut ağacı yaprağını demleyip içiniz.

Şalgam: Şalgam yemek ve şalgam suyu içmek böbrek ve mesane taşını dışarı atar.

Kurbağa kaşığı: Kanı temizler ve mesane taşının giderilmesi için tüketilir.

Soğan: Soğan suyu böbrek ve mesane taşının düşürülmesi için önerilir.

Asma budanması esnasında çıkan su: Mesane taşı olan kimseler sabah aç karnına bir kahve kaşığı asmanın budanması esnasında çıkan sudan içerlerse taşları düşecektir.

Çörek otu: Çörek otunu sirkengebinle birlikte tüketiniz. Mesane taşının kırılması ve düşürülmesi için çok faydalıdır.

Yoğurt otu: Cinsel organ üzerinde özel bir etkiye sahiptir ve mesane taşının giderilmesi için önerilir.

Adi yüksük otu: Kan akışını düzenler, kalbin güçlendirilmesinde etkilidir ve mesane taşının düşürülmesinde fevkalade bir etkiye sahiptir.

Gerçek funda: Tıpta gerçek funda yapraklarından mesane taşının düşürülmesinde istifade edilir.

Çöl selvisi: Çöl selvisi yaprağının kaynatılıp içilmesi mesane hastalıkları için faydalıdır.

Bamya: İdrar söktürücü ve yara iyileştiricidir. Kaynatılıp tüketilmesi durumunda mesane taşını düşürür.

Pırasa: Mesane taşının düşürülmesi için etkilidir.

Maydanoz: İştah açıcı, güçlendirici ve idrar söktürücüdür. Maydanoz kaynatması mesane taşının düşürülmesi için kullanılır.

Şeftali yaprağı: İdrar söktürücü ve balgam söktürücüdür. Şeftali yaprağı mesane hastalıkları için önerilir.

İran kavunu: Mesane taşının düşürülmesinde İran kavunu yenilmesi çok faydalıdır.

Yarpuz: Kırk gün boyunca her gün dört miskal yarpuz kökünü kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Karpuz: Dağ muşmulası eşliğinde bir litre karpuz suyu içiniz, zira mesane taşının düşürülmesinde çok etkilidir.

Demir dikeni: Yüz gram demir dikenini kaynatıp sütle karıştırınız ve üç gün boyunca günde bir bardak içiniz, zira mesane taşının düşürülmesi için son derece faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Mesane taşınız varsa idrarınızda beyaz veya kül renkli ince kum taneleri görülür. Bu durumda ameliyat olunması gerekir. Böbrek taşıyla mesane taşı arasındaki fark şudur: Böbrek taşı kırmızı ve sarıdır ve mesane taşı beyaz ve kül rengindedir.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere hatmi çiçeği tohumu, kereviz tohumu ve kedi otunu kaynatıp süzdükten sonra beş gram akasya sakızıyla karıştırınız ve şekerle tatlandırıp içiniz. Keza deve dikeni yağı ve papatya yağını mesaneye ve karın altı bölgesine sürünüz.

Reçete: Kuzukulağı yaprağı, vahşi papatya tohumu, kenger ve ıspanak tüketmekten perhiz etmenin yanında mesane taşının düşürülmesi için günde birkaç kez bol miktarda karpuz suyu içiniz ve bu uygulamaya devam ediniz.

Reçete: Her gün üç kez siyah yaprak soğanın suyunu çıkartıp içiniz. Keza günde üç kez yarım bardak alhagi distilatını suyla karıştırıp içiniz ve günde üç kez de arpa suyu içiniz.

Reçete: Her gün elli gram armut ağacı yaprağı ve elli gram elmanın kuru kabuğunu demleyip süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere sarı halile kabuğu, balile[1], kabuksuz amla, karabiber, tarçın zencefil, gelincik çiçeği, anason, havlıcan ve uzun biberi karıştırıp inek yağıyla pişiriniz ve bir miktar balla karıştırıp her gün bir fındık miktarınca tüketiniz.

Reçete: On ölçek kiraz çekirdeği içi ve bir ölçek rezeneyi kaynatıp içiniz.

Reçete: Kiraz, vişne, hünnap, yemlik otu (at yemliği) ve şahtere yenilmesi mesane taşı için faydalıdır.

1-Bilimsel adı: Terminalia bellirica (Gaertn) Roxb, Fransızca: Myrobalan; İngilizce: Belleric myrobalan.

Reçete: Her birisinden beş miskal olmak üzere kiraz sapı, vişne çekirdeği, mısır püskülü, çam kozalağı, deve dikeni, menekşe çiçeği ve dövülmüş veya çeşitli yerlerinden yaralanmış hünnabı kaynatıp süzdükten sonra içiniz. Bu uygulamaya yedi gün devam ediniz.

Reçete: Hurma çekirdeklerini yumuşça dövüp kaynatınız ve suyunu içiniz.

Reçete: Her gün bir miskal denizköpüğünü ufalayınız ve bir bardak kaynamış sütle karıştırıp içiniz.

Reçete: Yüz gram deve dikenini kaynatıp suyunu sütle karıştırarak içiniz. Bu uygulamaya birkaç gün devam ediniz.

Reçete: Otuz gram adi dişbudak çekirdeği içini demleyip her yemek öncesi üç fincan içiniz.

Reçete: Yirmi gün boyunca her birisinden eşit ölçüde olmak üzere nane kökü, yarpuz kökü, zambak kökü, löşlek kökü ve meyan kökünü iki bardak suda bir bardak kalıncaya kadar kaynatıp süzdükten sonra sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Sabah kahvaltısıyla öğlen yemeği arası ve öğlen yemeği ile akşam yemeği arasında birer bardak üzüm suyu içiniz.

Reçete: Yeşil fasulye kabuğunun suyunu çıkartıp sabah aç karnına bir çay bardağı içiniz.

Reçete: Her sabah aç karnına bir yemek kaşığı asma dalı suyu içiniz, zira taşı eritir.

Reçete: Vişne çekirdeği içini dövüp özütünü çıkartınız ve dövülmüş anasonla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Dört gün boyunca günde iki kez olmak üzere yarım miskal yarpuz köküyle dört miskal madımağı kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırıp içiniz.

Reçete: Her gün yaprağı olmaksızın turpun dallarının suyunu çıkartıp iki yemek kaşığı sirkengebinle karıştırıp içiniz.

Reçete: Haceru'l-Yahud'u[2] yumuşakça ufalayıp badem yağıyla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Muşmulanın ezilmiş çekirdeğini üzüm suyunda ıslatıp içiniz.

2-Bilimsel adı: fossil encrinite.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere turunç distilatını taze kereviz suyuyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Birkaç gün kenevir yaprağını demleyip içiniz.

Reçete: Her gün bir fincan tarla atkuyruğu demlemesi içiniz.

Reçete: Ihlamur yaprağı demlemesini süzdükten sonra şalgam tohumunu ufalayıp demleme suyuyla karıştırınız ve içiniz.

Reçete: Otuz gram vahşi hindiba yaprağını bir litre kaynar suda demleyip içiniz.

Reçete: Her gün sabah aç karnına bir bardak havuç suyu içiniz.

Reçete: Bir karpuzu kabuğu ve çekirdekleriyle birlikte kendi suyuyla kaynattıktan sonra baskı uygulayarak suyunu çıkartıp içiniz.

Ayrıca mesane taşının düşürülmesine yardım eden şu yiyeceklerden bol bol yararlanınız: Vişne, kiraz, hünnap, kantalup, domates, olgunlaşmış İran kavunu veya yemekten önce İran kavunu suyu, köpek üzümü, kiraz kaynatması suyu, pırasa, ham soğan, ham şalgam suyu, yemlik otu, bal, söğüt kökü kaynatması suyu, kara hindiba çiçeği demlemesi, kara nohut kaynatması suyu, orak otu, şahtere demlemesi, mısır püskülü kaynatması suyu, adi alıç çekirdeği, İran akasya sakızı, tatlı badem yağı, venüssaçı, keten tohumu, löşlek kökü kaynatması suyu, sarı taş yoncası çekirdeği kaynatması ve güveyfeneri.

Mesane Üşütmesinin Tedavisi

Engerekotu: Yirmi ila yirmi beş gram engerek otunun yaprak ve dallarının bir litre suda kaynatılıp içilmesi mesane üşütmesi veya böbrek iltihabı için önerilir.

Mısır püskülü: Mesane üşütmesi ve mesane şişkinliği için mısır püskülü kaynatması faydalıdır.

Venüssaçı: Venüssaçı yaprağı mesane, akciğer ve böbrek iltihaplanmaları için kullanılır. On veya on beş gram venüssaçı yaprağını bir litre kaynar suda demleyip içiniz.

BÖBREK TAŞI

Böbrekler, fasulye biçiminde boşaltım organı olup başta üre olmak üzere atıkları kandan süzer ve atıkları su ile birlikte idrar olarak boşaltır. Bazen idrarda bulunan minerallerin bileşimindeki değişim böbrekte tortu şeklinde iltihaba dönüşerek böbrek taşı oluşmasına sebep olur. Bu küçük taş tanecikleri idrar kanalından çıkacağı zaman böbrek salgısı adıyla bilinen şiddetli ağrıya sebep olur ve bu ağrı bir anda bel ağrıları suretinde dayanılmaz hale gelir.

Böbrek iltihabı sağlıksız ve uygunsuz beslenmenin etkisiyle ortaya çıkar. Böbreğin anormal çalışmasının yan etkilerine bağlı olarak böbrek iltihabı baş gösterir ve iç salgı bozuklukları, iştahsızlık, yorgunluk, halsizlik ve psikolojik rahatsızlıklar şeklinde kendini gösterir.

Tavsiye: Böbrek taşına müptela olan kimselere çay içmemeleri tavsiye edilir, zira çay böbrek taşı olanlar için zararlıdır.

Böbrek Taşı Tedavisi

Üzüm: Böbrek bozukluklarının önünü alır. Böbrek taşı için üzümden yararlanılması gerekir. Çok tatlı olmayan üzüm suyu böbrek bozukluklarının önünün alınması için çok etkili bir ilaçtır.

Kiraz sapı: Otuz gram kiraz sapının bir litre suda demlenip tüketilmesi idrar söktürür ve idrar kanalını temizler. Bu da böbrek bozukluklarının giderilmesiyle sonuçlanır.

Turp: Özellikle karaturp olmak üzere turp suyu böbrek taşının düşürülmesi için çok etkilidir.

Soğan: Bir adet büyük soğanı ince ince doğrayıp dört kaşık zeytinyağıyla yarım pişiriniz ve yüz elli gram su ekleyip on dakika kaynattıktan sonra sıcak sıcak içiniz. Bu uygulamayı birkaç gece tekrarlayınız.

Armut: Yüz gram armut ağacı yaprağı ve elmanın kurutulmuş kabuğunu karıştırıp demleme şeklinde içiniz. Bu uygulama böbrek taşı için çok faydalıdır.

İran kavunu: İran kavunu yemek veya suyunu içmek böbrek taşı için çok faydalıdır.

Salatalık: Salatalık suyu tatsızdır, ancak elma suyu, havuç suyu veya sirkengebinle karıştırılıp içilirse böbreklerin yıkanması için çok faydalı bir içecek elde edilmiş olur. Salatalıkta A, B ve C vitamini ve bir tür madensel tuz vardır. Safra mizaçlı kimselerin olgunlaşmış sarı salatalık yemekten kaçınmaları gerekir.

Elma: Böbrek taşını ve safra hıltını eritir.

Mısır püskülü: Güçlü bir idrar söktürücüdür. Mısır püskülü kaynatması üç veya dört gün içinde kayda değer ölçüde idrar salgılarını arttırıp nabzı düzenleyecek kadar etkilidir. Bu kaynatma, bol miktarda tüketilse bile kesinlikle sindirim sistemi bozukluğuna sebep olmaz. Bu sebeple kronik hastalıklar için altı aya kadar mısır püskülü kaynatmasından istifade edilebilir.

Pırasa: Pırasa bel soğukluğu hastalığı, mesane iltihabı ve böbrek taşı için tavsiye edilir. Tüketme miktarı olarak, bir bardak kaynar su için bir kaşık tavsiye edilir.

Patates: Patatesin meyan köküyle birlikte kaynatılıp içilmesi idrar söktürür ve böbrek taşı olan ve idrarını hapseden kimseler için tavsiye edilir.

Kereviz: Mesane, böbrekler ve karaciğeri güçlendirir. Topuz kereviz kökü böbrek ve mesane taşı için önerilir.

Tere: İştah açıcı, idrar arttırıcı ve kanı temizleyici olup böbrek taşı olan kimseler için tavsiye edilir.

Yeşil fasulye: İdrar söktürücü ve güçlendiricidir. Yeşil fasulye kabuğu demlenip sabah aç karnına içilmesi böbrek taşı olan kimseler için önerilir.

Semizotu: C ve B vitaminiyle doludur. Mesane taşı ve böbrek taşı olan kimseler için tavsiye edilir.

Adi dişbudak: Yirmi beş veya otuz gram adi dişbudak tohumunun bir litre suda demlenip içilmesi böbrek iltihabı ve böbrek taşı için önerilir.

Çilek: Bol miktarda silisik asit içerir ve böbrek taşı ve mesane üzerinde dikkate değer bir etkiye sahiptir.

Fındık: Bol miktarda A ve B vitamini içerir ve böbrek taşı olan kimseler için önerilir.

Kuşburnu: Elli gram kuru kuşburnunu bir litre suda beş dakika kaynatıp iki hafta boyunca içiniz.

Berberis: Berberis kökü kabuğunun kaynatılıp içilmesi böbrek taşının düşürülmesinde etkilidir.

Su teresi: Su teresinin suyu, şerbeti ve demlemesi böbrek taşının düşürülmesi için son derece faydalıdır.

Frenk üzümü: İskorbüt ve asit karşıtıdır. Böbrek iltihabı ve böbrek taşı için düzenli olarak Frenk üzümü yaprağı kaynatması tavsiye edilir.

Küçük çayırdüğmesi: Salatalık gibi kokar ve salatalık gibi mizacı serindir. Bu bitki böbrek taşının tedavisinde kullanılır.

Taş Üreten Böbrekler İçin Sıvı Rejimi

Böbrek taşlarının oluşum sebepleri: İdrarda çözülmüş maddelerin yoğunluğu arttığı zaman böbreklerde taş oluşması tehlikesi artar. Yeteri ölçüde sıvı tüketilmemesi böbrek taşlarının çoğalması riskini arttırır. Bedendeki su azaldığı zaman böbrek, bu suyun korunması için az miktarda idrar üretir ve sonuç itibarıyla üretilen az miktardaki idrarda yoğunluk da artar. Sıcak iklim bölgesinde yaşayan kimseler yeterli ölçüde su tüketmezler ve ter yoluyla atılan sıvıyı telafi etmezlerse başkalarına nispetle böbrekleri taş üretmeye daha müsait hale gelir.

İnsan böbrek taşı veya üreter kaynaklı ağrılara bir defa bile yakalanırsa veya bu hastalığın belirtileri görülürse böbrekleri bundan böyle tekrar taş üretme problemine maruz kalabilir. Böbrekte taş veya kumun yeniden oluşması, sert birikintilerin yoğunlaşması, ameliyatla sonuçlanmaması ve böbrek yetmezliğinin önünün alınması için aşağıdaki açıklamalara dikkat ediniz:

1. Bu kimseler ömürlerinin sonuna kadar gece ve gündüz bol bol su tüketmeli ve karpuz, İran kavunu, kavun ve kantalup gibi sulu meyveler ve hindiba distilatı, alhagi distilatı, demir dikeni distilatı ve arpa suyu gibi sıvıları tüketmeli ve demli çaydan da kesinlikle kaçınmalıdırlar.

2. Çok miktarda su ve diğer sıvıların içilmesi sonucunda idrar renksizleşir veya çok açık renkli olur. Dikkat edilmesi gerekir ki idrarın yoğun ve renkli olması böbrek taşına sebep olabilir, dolayısıyla sıvı tüketilmesiyle idrar yoğunlaşmasının önüne geçilmelidir.

3. Halk arasındaki yaygın anlayışın aksine suyun ağır içimli olması veya sudaki mineraller ve kireç böbrek taşına sebep olmaz. Ne olursa olsun böbrek taşı oluşmasını engelleyen en etkili içecek sudur.

4. Uyku halinde beden hareketsiz kaldığı için böbrek taşlarının artma ihtimali vardır, dolayısıyla uyumadan bir saat önce su ve diğer sıvıların çokça tüketilmesi gerekir. Bol sıvı tüketilmesi, uyumadan önce böbreklerden bolca idrar atılmasına sebep olur ve böbrek içindeki maddelerin tortulaşıp dibe çökmesinin önünü alır.

5. Yatağınızın kenarında sürekli su bulundurunuz. İdrar ettiğiniz zaman idrarınız renksiz veya az renkli olmasını sağlayacak şekilde içebildiğiniz kadar su içiniz. Sabah kalktığınız zaman ilk fırsatta kahvaltıdan önce su veya sıvı tüketiniz.

6. Yaz mevsiminde ve sıcak bölgelerde tüketilen sıvıların çoğu terleme yoluyla bedenden atılır, dolayısıyla bu koşullar altında su ve diğer sıvıların daha çok tüketilmesi gerekir. Keza ağır bedensel faaliyet ve spor zamanında sıvı tüketme ölçüsü arttırılmalıdır.

7. Temel üç öğün yemek eşliğinde bol su ve sıvı tüketilmesi mideyi rahatsız edeceği için yemekten beş dakika önce içebildiğiniz kadar su içiniz. Ancak yemekle birlikte ve yemekten yarım saat sonrasına kadar su ve diğer sıvıları tüketmekten kaçınınız. Yemekten iki ila dört saat sonra yine içebildiğiniz kadar su içip sıvı tüketiniz.

8. Su ve sıvı tüketimi ölçüsünün bilinmesi için yirmi dört saatte birkaç kez bir kap içinde idrar toplanıp miktarı belirlenmelidir. Yirmi dört saatte idrar miktarı üç ila dört litreden az olmamalıdır.

9. Böbrek taşı üretilmesinin sebebi genellikle ailesel olduğu için ailede bir kişide olması durumunda diğer aile fertlerinin de bu konuya daha çok önem vermesi gerekir.

10. Böbrek kanalında veya renal pelviste veya üreterde böbrek taşı veya böbrek kumu engel oluşturursa aniden şiddetli ve dayanılmaz ağrı baş gösterebilir. Bu türden bir ağrı gece ve gündüz bir anda ortaya çıkar, belirli bir zamanı yoktur. Ağrı uyku anında olursa kişi kıvranarak uyanır. Böbrekte taş veya kumun hareket etmesinden kaynaklanan ağrı karın ağrısı gibidir, yani ağrı durmaksızın tekrar eder.

11. Böbrek taşından kaynaklanan ağrıların özelliği dikkate alındığında kişi geceleri -özellikle sabah uyandığında- iki yan tarafının ve belinin ağrıdığını hisseder. Ancak bir miktar hareket ettikten sonra veya ısınma

hareketleri yaptığında ağrı azalır. Bu tür ağrılar böbrek kaynaklı ağrılar değildir, sebebinin başka yerde aranması gerekir.

Nispeten küçük böbrek taşları üreterden geçiş anında genişleme ve tırmalamaya sebep olur ve kan akıntısı veya şiddetli ağrı oluşturur.

Bu ağrı böbrek kuluncu adıyla meşhur olup insanın katlanması gereken en şiddetli ağrılardan birisidir. Ağrı kesintisizdir ve arka kısımdan başlar. Taşın üreterin aşağısına geçiş anında pelvis ve kasıklara kadar ulaşır. Bu ağrı genellikle özel bir zamanda ve bedenin bir kısmında oluşur.

Uyarı: Böbrekte taş olması durumunda öncelikle şu yiyecekleri tüketmekten kaçınınız: Erik, zerdali, şeftali ve genel olarak çekirdekli meyveler, elma, ıspanak, lahana, süt ürünleri, turunçgiller, yumurta sarısı, koyun eti, inek eti, aş türleri ve yağlı yiyecekler. Keza ağır iş de zararlı olup ihtiyat edilmesi gerekir.

Bununla birlikte taş karşıtı olan şu yiyecek ve içeceklerden bol bol istifade edilmelidir: Bol miktarda su, sabah aç karnına havuç suyu, karpuz suyu, karaturp suyu, ham yaprak soğanı suyu, taze kereviz tohumu, ham şalgam suyu, domates, çilek, kantalup, olgunlaşmış ve tatlı İran kavunu (yemekten önce), taze kereviz, bal, semizotu, tere, sarı havuç tohumu, hindiba distilatı, hindiba tohumu, kiraz sapı demlemesi suyu, marul tohumu, venüssaçı demlemesi, keten tohumu, löşlek kökü kaynatması suyu, köpek üzümü, kurbağakaşığı, İran akasya sakızı, tatlı badem yağı, mısır püskülü demlemesi, karahindiba çiçeği demlemesi, siyah nohut kaynatması suyu, sarı taşyoncası çekirdeği kaynatması suyu ve güveyfeneri.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden üç miskal olmak üzere kişniş tohumu, semizotu tohumu, hindiba tohumu, haşhaş tohumu, marul tohumu, ağaç kavunu, malva çiçeği, nilüfer çiçeği, menekşe çiçeği, köpek üzümü, güveyfeneri, karpuz çekirdeği, kantalup tohumu, kabak tohumu, salatalık tohumu, şahtere, sarı halile kabuğu, karahalile, kabuksuz amla, Çin raventi, sinameki, Isparta gülü ve küçük çayır düğmesini yumuşakça ufalayıp bir bardak kaynatılıp soğutulmuş suya bir yemek kaşığı atınız ve sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Elli gram elma kabuğunu elli gram armut yaprağıyla demleyip gün içinde tüketiniz.

Reçete: On birim kiraz çekirdeği ve bir birim rezeneyle kaynatıp elde ettiğiniz suyu gün boyu tüketiniz.

Reçete: Otuz gram adi dişbudak tohumunu yarım dövüp bir litre kaynamış suda demleyiniz ve her yemek öncesi bir fincan içiniz.

Reçete: Bal, dövülmüş çörek otu ve suyu karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Sabah ve öğlen yemeği arasında bir bardak ve öğlen ve akşam yemeği arasında bir bardak olmak üzere iki büyük bardak üzüm suyu içiniz.

Reçete: Taze yeşil fasulyenin kabuğunun suyunu çıkartıp sabah aç karnına bir çay bardağı içiniz.

Reçete: Elli gram Frenk üzümü yaprağını bir litre kaynar suda demleyip günde üç fincan içiniz.

Reçete: Her gün sabah aç karnına asma dalının suyunu içiniz.

Reçete: Hurma çekirdeklerini ezdikten sonra kaynatıp içiniz.

Reçete: Bir karpuzu kabuğu ve çekirdekleriyle birlikte kendi suyuyla kaynattıktan sonra baskı uygulayarak suyunu çıkartıp içiniz.

Reçete: Haceru'l-Yahud'u yumuşakça ufalayıp badem yağıyla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Muşmulanın ezilmiş çekirdeğini üzüm suyunda ıslatıp içiniz.

Reçete: Birkaç kez kenevir yaprağını çay gibi demleyip içiniz.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere deve otu, hindiba tohumu, haşhaş kabuğu, ajdarbaşı, kişniş tohumu, güveyfeneri, marul tohumu, mısır püskülü, kiraz veya vişne sapı, yellim ağacı (asur eriği) ve kebabeyi yarım dövüp on eşit parçaya ayırınız ve her gece bir parçasını bir bardak suda ıslatınız ve sabah aynı suyla kaynatıp süzdükten sonra aç karnına içiniz.

Reçete: Demir dikeni, yarpuz, pelin otu, kuşkonmaz, hindiba kökü, güveyfeneri, anason, venüssaçı ve Isparta gülünü kaynatıp içtikten sonra dört tohumun (salatalık tohumu, kabak tohumu, kantalup tohumu ve karpuz tohumu) öz suyunu çıkartıp içiniz.

Reçete: On miskal asma çubuğunu yakıp külünü altı miskal kaynatılmış demir dikeni suyuyla karıştırıp gün boyu aç karnına tüketiniz.

Reçete: Aspir tohumu, çemen otu tohumu, karnıyarık otu, menekşe çiçeği, semizotu yaprağı veya tohumu, deve dikeni, papatya ve sarı taş yoncasını haşlayıp süzerek küvete dökünüz ve üzerine sıcak su boşaltıp bir süre küvetin içinde oturunuz.

Reçete: Patates kaynatması suyunu meyan kökü demlemesi suyuyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Altı gram şalgam tohumunu dövüp ıhlamur yaprağı demlemesi suyuyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Yirmi beş gram berberis kökünün kabuğunu yarım litre soğuk suya atıp on veya on beş dakika ıslattıktan sonra aynı suyu şekerle tatlandırıp yemeklerin eşliğinde bir fincan tüketiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere turunç distilatı ve taze kereviz suyuyla karıştırıp sabah ve ikindi vakitlerinde içiniz.

Reçete: Beş gram anason, beş gram meyan kökü pudrası; her birisinden on gram olmak üzere koyunotu çiçeği, hatmi tohumu, Kedi otu ve engerekotu çiçeği; her birisinden on beş gram olmak üzere İran kavunu çekirdeğinin içi, aspir çekirdeği içi ve menekşe çiçeği ve yirmi beş gram hindiba kökü. Bunların tamamını yarım dövüp küçük parçacıklara ayrılmış iki yüz elli gram kuru üzümle karıştırdıktan sonra on beş parçaya bölünüz ve bir parçasını sabah kaynatıp süzdükten sonra içiniz. Karışımın geride kalan posasını kaynar suda ıslatıp akşam aynı suyla kaynatıp içiniz.

Böbreği sürekli taş üreten kimselere bir süre süt ürünleri tüketmemeleri ve zaman zaman güvercin etini zeytinyağı veya susam yağıyla kızartıp bir öğün yemek olarak yemeleri tavsiye edilir. Bu uygulamayla kesinlikle böbrek taşı sorununuz olmayacaktır.

Sıcak Mizaçlılarda Böbrek Taşı

Mizacınız sıcaksa ve böbrek taşınız varsa her birisinden dört miskal olmak üzere kabak çekirdeği içi, kantalup çekirdeği içi, karpuz çekirdeği içi ve salatalık çekirdeği içi ve keza iki miskal güveyfenerini yumuşakça ufalayıp iki miskal Haceru'l-Yahud ve iki bardak şeker şerbetiyle karıştırınız ve gün boyu tüketiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere deve dikeni, malva çiçeği, ham kabak çekirdeği içi, ham karpuz çekirdeği içi, ham kantalup çekirdeği içi, acur salatalığı çekirdeği içi ve güveyfenerini bir miktar şekerle ufalayınız ve her defasında bir yemek kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam avucunuza döküp tüketiniz.

Reçete: Büyükçe bir karpuzu yıkadıktan sonra kabuk ve çekirdeğiyle birlikte doğrayınız veya makinede çekiniz ve kendi suyuyla kaynadıktan sonra temiz bir bez parçasının içine koyup suyunu çıkartınız ve

çıkarttığınız suyu süzdükten sonra buzdolabına bırakınız ve gün boyu içiniz.

Reçete: Her akşam akşam yemeğinden sonra (uyuyacağınız zaman) iki bardak sirkengebin şerbeti hazırlayınız ve iki adet büyük salatalığı ince ince doğrayıp şerbetle karıştırınız ve içiniz.

Soğuk Mizaçlılarda Böbrek Taşı

Mizacınız soğuksa ve böbrek taşınız varsa her birisinden otuz gram olmak üzere kuşkonmaz, anason, mısır anasonu, çörek otu ve kereviz tohumunu karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra her defasında bir şerbet kaşığı olmak üzere sabah, öğlen ve akşam avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Taş Üreten Böbrekler İçin Rejim

Böbrekte taş oluştuğu zaman bu taş tamamen yemek rejimiyle giderilemez. Ne var ki yemek rejimi taşın düşmesinden sonra yeniden taş oluşmasının veya taşın büyümesinin önünün alınmasında etkilidir. Her hâlükârda yemek rejimiyle idrarın arttırılması ve yoğunluğunun giderilmesi doğrultusunda gayret edilmelidir. Bununla birlikte bir miktar kalsiyumun idrar yoluyla dışarı atılarak azaltılmasına çalışılmalıdır, zira böbrek taşlarının bileşenlerinde genellikle kalsiyum vardır (taşların hepsinde değil). Böbrek taşları genellikle kalsiyumla birlikte oksalat adını verdiğimiz minerallerden oluşan kalsiyum oksalat taşlarıdır. Bunun dışında kalsiyum fosfat, ürik asit, sistin ve sitruvit taşları vardır.

Bu taşların her birisinin rejimi farklıdır ve ben burada alakalı rejimler üzerinde duracağım. Hatırlanacağı üzere böbrek taşı konusunda idrarın inceltilmesi için bol miktarda su içmek gerektiğini tavsiye etmiştim. Ancak böbrekteki taşın büyük olması durumunda tek seferde bol miktarda su içilmemeli, aksine su tüketimi gün içine yayılmalıdır.

Alkalen Fosfataz Taşlarında Uygulanması Gereken Rejim

İdrar bölgesini asitlendirmek amacıyla şu yiyeceklerden çokça yararlanınız: Hububat türleri, ekmek, pirinç, etler, tereyağı, çikolata ve yumurta. Bol miktarda fosfor ve kükürt içeren maddeler idrar çevresini asitlendirir. Kalsiyum, magnezyum ve potasyum tam tersine idrar çevresini alkali yapar. Dolayısıyla bu tür taş bileşenlerindeki meyveler, sebzeler ve süt tüketimi rejimi daha azdır. Meyve ve sebzeler ekşi ve asitli olsalar bile ve hatta

limon suyu, koruk suyu ve sirke dahi idrarı alkali hale getirir, zira bunların bedenden dışa atılması alkali olduğu için tüketilmemelidir.

Oksalik Taşlarda Uygulanması Gereken Rejim

Bu tür taş yapılarında uygulanması gereken rejim oksaliklerin azaltılması ve kendi kendine mayalanma sendromunun önünün alınmasıdır. Zira yemek bağırsakta mayalandığı ve gaz oluşturduğu zaman bir miktar oksalik asit ortaya çıkar. Dolayısıyla kakao, çay, yeşilbiber, çikolata, ıspanak, hindiba, kuru incir, yaban ravent ve kuzukulağı gibi besinler dikkate değer ölçüde oksalik asit ve tuz mineralleri içerdiği için tüketilmesi yasaktır. Keza salatalık, havuç, patates, yeşil fasulye, beyaz fasulye, lahana, domates ve yaygın kangal da oksalik asit bulundurduğu için bunlardan da perhiz edilmesi gerekir. Keza gaz oluşmasının önünün alınması doğrultusunda yemek esnasında su içmek, sulu ete ekmek doğrayıp yemek ve bayat ekmek yemekten de kesinlikle kaçınılması gerekir. Yemek yerken lokmanın güzelce çiğnenmesi önerilir.

Ürik Asit Maddelerinden Oluşan Taşlar İçin Rejim

Bu rejimde idrarı arttırıcı alkali içerikli şu ilaç ve yiyeceklerden istifade edilmelidir: Meyveler, sebzeler, süt ürünleri, ekşiler, hububat ve bol miktarda sıvı. Diğer taraftan beden proteinlerinin bir kısmı dışarı atıldığı için az miktarda taze et tüketilmelidir.

Tüketilmesi yasak olan yiyecekler şunlardan ibarettir: Bayat et, av etleri, genç hayvan etleri, kuş etleri, et konserveleri, karaciğer, işkembe, beyin, yürek, böbrek, kelle paça, yumurta, balık, yağlılar, patates karışımı sulu et, ıspanak, mantarlar, şeker türleri, reçeller, kahve, kakao, çikolata, alkollü içecekler, pirinç, bakla ve yeşil fasulye.

Sistin Maddesinden Oluşan Taşlarda Uygulanacak Rejim

Taşların sistin maddesinden oluşması durumunda (sade alkali türünden olursa) uygulanacak rejim şöyledir: Sebzeler, meyveler, süt, et ve hububattan az istifade edilmelidir. Ayrıca yeterli ölçüde A ve B vitamini tüketilmesi de faydalı olacaktır.

YANIK

Çeşitli yanık türleri vardır. Yanık az ve yüzeysel olabilirken bazen de doktor gözetiminde olmayı gerektiren derin ve iltihaplı olabilir. Biz burada yanığın tedavisi için şifalı bitkisel merhemlerin üzerinde duracağız.

Sinirli ot: Yanığa duçar olduysanız tarladan bir avuç sinirli ot yapraklarını koparıp özenle teker teker yıkadıktan sonra incecik doğrayınız ve merhem şeklinde yanık üzerine bırakınız.

Soğan: Soğanı rendeleyip deniz tuzuyla karıştırınız ve yanık üzerine merhem uygulaması yapınız.

Patateş: Gazlı bez üzerine ham patatesi yüzeysel yanık üzerine bırakınız, zira etkili bir ilaçtır.

Aynısefa çiçeği: On bir adet aynısefa çiçeğini kıyıp ince ve temiz bir tül parçasına bırakınız ve yanık üzerine merhem uygulaması yapınız.

Ada çayı: Yanmanız derinse birkaç adet ada çayını ezip yanık bölge üzerine bırakınız.

Havuç: Havucu rendeleyip ince ve temiz bir bez parçasına dökünüz ve merhem şeklinde yanık üzerine bağlayınız.

Lahana ve marul: Marul yaprağı lapası yanık için önerilir.

Nane: Nane merhemi egzama, deri kaşıntısı ve yanık için tavsiye edilir.

Bal: Her ikisinden eşit ölçüde olmak üzere bal ve zeytinyağı karışımından yanık merhemi yapabilirsiniz.

Kurbağa kaşığı: Dövülmüş kurbağa kaşığı yaprağı ile tuz ve sirke karışımından oluşan merhem, yanığı ve yanık iltihaplarını tedavi eder.

Kâfur merhemi: Bu merhem dört miskal mum, ruşurla birlikte beş miskal kızdırılmış gül yağı ve on miskal kâfurdan oluşur ve yanık merhemi olarak önerilir.

Nure merhemi: Otuz miskal kızdırılmış gülyağıyla birlikte on miskal mum ve yedi defa yıkanmış yeteri ölçüde kirecin eklenmesiyle elde edilir.

İncir: Pişirilmiş incir henüz sıcakken yanık için iyi bir merhemdir.

Ayva: Ayvanın kaynatılmasından elde edilen kalın sıvı güneş yanığı için son derece faydalıdır.

Susam yağı: Susam yağı, zeytinyağı ve ruşur yanık için çok faydalıdır.

Semizotu: Semizotu dal ve yaprağından elde edilen merhem yanığın tedavisi için çok faydalıdır.

Fasulye: Fasulyeyi pişirdikten sonra yumuşatırsanız yanık için iyi bir merhem olacaktır.

Ispanak: Ispanak yapraklarını zeytinyağıyla pişirirseniz yanığın tedavisi için iyi bir merhem elde etmiş olursunuz, ancak her defasında ihtiyaç oranında hazırlanmalıdır.

İran kavunu: İran kavununun sadece et kısmını ezip merhem şeklinde yanık üzerine sürünüz.

Şeftali: Şeftali çekirdeğini dövüp merhem şekline getirdikten sonra yanık üzerine sürünüz.

Kara mürver: Kara mürver yapraklarını yumuşatıp halis zeytinyağıyla karıştırınız ve merhem suretinde yanık için kullanınız. Bu merhemle yanık çok çabuk iyileşecektir.

Kabak: Kabuksuz ve içi çıkartılmış kabak merhem suretinde yanık için kullanılır.

Sıcak Yemek Yemenin Etkisiyle Oluşan Yanma

Karnıyarık otunun kalın suyu veya ayva çekirdeği kaynatmasından elde edilen kalın suyla ağzınızı çalkalayınız. Badem çiğneyiniz veya badem yağı kullanınız. Yumurta beyazı eşliğin kitrenin kalın suyu, nişastanın kalın suyu ve ayva çekirdeğinin kalın suyu güneş yakmasından kaynaklanan yanıklar için faydalıdır.

Itır[1]**:** Itır yaprağı merhemi yanık için iyi bir merhemdir.

Löşlek: Yirmi sekiz gram löşlek kök ve tohumunu bir litrenin üçte ikisi miktarınca suda kaynatıp günde dört çay bardağı tüketiniz.

1-Bilimsel adı: Pelargonium.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Etkili girişimler (İlk yardım): Yanıkta beklemeksizin zarar gören deri bol miktarda soğuk suyla serinletilmeli ve ilk yardıma başlanmalıdır. Yanık bölge üzerine pomat sürmeyiniz, zira daha da kötüleşmesine sebep olabilir. Yüzeysel yanıkların dışında yanık türlerinin tamamında tıbbi yardımlar zorunludur. Geniş çaplı ve ikinci ve üçüncü dereceden yanıkların hastane gözetimine ihtiyacı vardır ve bu tür yanıkları olan kimselerin hastanenin özel yanık tedavi bölümüne yatırılması daha iyidir. Yanığın derin veya yüzeysel olup olmadığından şüphe edilmesi durumunda doktor ve tedavi merkezlerine müracaat edilmelidir. Baş ve yüz yanmasına duçar olan kimseler mümkünse helikopter aracılığıyla hastaneye ulaştırılmalı ve hasta, hastaneye yatırılarak yanmış bölgeleri tedavi edilmelidir.

Kaynar Suyun Sebep Olduğu Yüzeysel Yanıklar

Bedenin bir bölgesi kaynar suyla yanmışsa ve yanık yüzeyselse yanık bölgeye bir miktar neft sürünüz. Ya da ayva çekirdeğinin kaynatmasından elde edilen kalın sıvıyı sürünüz veya bir miktar diş macunu sürünüz.

Reçete: Haşlanmış pancar yaprağını soğuduktan sonra bölgeye bırakınız.

Reçete: Gül suyunu buzla veya buzdolabında veya derin dondurucuda soğutup ve sürekli bir bez parçasını ıslatınız ve yanık bölgenin üzerine bırakınız.

Reçete: Ufalanmış Ermeni toprağını sirke veya yoğurt ve yumurta beyazı veya badem yağına yatırılmış menekşe çiçeği yağı ve yumurta beyazıyla karıştırıp bölge üzerine bırakınız.

Reçete: Hatmi çiçeği yaprağı ve acur salatalığı yaprağını haşlayınız ve soğuduktan sonra bölge üzerine bırakınız.

Reçete: Ruşuru taze kişniş suyuyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir miktar külü kaynamış suya döküp süzdükten sonra tekrar üzerine su döküp süzünüz ve bu şekilde bu işlemi beş defa tekrarlayınız ve sonra elde ettiğiniz suyla bölgeyi yıkayınız.

Ateş Yakması

Bedenin bir kısmı ateşle yanmışsa çabucak yanan bölge üzerine zeytinyağı sürüp ovuşturunuz ve sonra karbonat tozu serpiştiriniz.

Reçete: Muzu ezip yanmış bölge üzerine sürünüz.

Reçete: Badem ağacı kökünü yakıp yumuşakça ufaladıktan sonra bölgeye bırakınız.

Reçete: Pancar yaprağını haşlayınız ve soğuduktan sonra bölgeye bırakınız.

Kaynar yağla yanma: Cildinizin bir kısmı kaynar yağla yanmışsa bir miktar çinko oksidi yumurta beyazıyla karıştırıp yanmış bölge üzerine sürünüz.

Yanmış bölgede fazlalık et oluşması: Yanmış bölgede fazlalık et oluşması durumunda altmış gram iyodoform ve seksen gram sıvı parafini günde üç kez bölgeye sürünüz.

İdrarın Etkisiyle Çocuğun Ayağının Yanması

İdrar çocuğun ayağını yakmışsa yanan bölgenin daha çabuk iyileşmesi için çocuğa portakal, domates, yumurta, ıspanak, buğday ve buğday unu yedirmeyiniz.

Reçete: Söğüt ağacının çürümüş yerlerinden bir miktar alıp güzelce ufaladıktan sonra yanan bölge üzerine saçınız.

Reçete: Ters lale çiçeğini ateşte yaktıktan sonra yumuşakça ufalayıp bölge üzerine saçınız.

Reçete: Eritilmiş keçi iç yağını bölgeye sürüp üzerine pudra şekeri saçınız.

Reçete: Taze kişniş yaprağını ham marul yaprağıyla dövüp suyunu çıkarttıktan sonra elde ettiğiniz sıvıyı bölgeye sürünüz.

Reçete: Çocuğun her idrarından sonra kundak veya elbisesini değiştiriniz ve çocuğun bedeninin havalandırılması için üzerini açık bırakınız. Çocuk bezi yoksa çocuğun bezini ve elbiselerini sıcak suda yıkayıp birkaç kez sıkınız ve çocuğun sarılması esnasında kesinlikle yanmış bölgeyi vazelinle güzelce yağlayınız veya pudra şekeri saçınız.

Yanmanın Etkisiyle Su Toplanmasının Önlenmesi

Cilt yanığından hemen sonra yanmış bölge üzerine ezilmiş muz veya diş macunu sürünüz veya soğanı rendeleyip bir miktar tuzla karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

Su Toplanmayan Yanık

Cildin bir kısmı ateş veya kaynar suyla yanmış, ancak yanma su toplanmaksızın yüzeysel ise bölgenin üzerine bir miktar neft veya mürekkep sürdükten sonra zeytinyağıyla yağlayınız ve bölgenin yıkanması için rivanoldan yararlanınız.

Reçete: Meşe kabuğunu yumuşakça ufalayıp yanık üzerine saçınız ve bölgenin yıkanması için de meşe kabuğu kaynatmasından istifade ediniz veya ruşuru susam yağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir miktar Ermeni toprağını ılık suyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Kantalup veya İran kavununu ezip bölgenin üzerine sürünüz.

Reçete: Haşlanmış pancar yaprağını bölgenin üzerine sürünüz.

Reçete: Elmayı ikiye bölüp iç kısmını bölge üzerine sürünüz ve sonra vazelin yağı, bitkisel yağ veya susam yağıyla yağlayınız.

Reçete: Ayva çekirdeğinden elde edilen yoğun sıvıyı, sirkeyi, yumurta beyazını, sütü veya yoğurdu yanmış bölgenin üzerine sürünüz.

Reçete: Her ikisinden eşit miktarda olmak üzere bal ve zeytinyağını karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Kurbağa kaşığının taze yaprağını tuz ve bir miktar sirkeyle karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir miktar adaçayını dövüp yanmış bölge üzerine sürünüz.

Reçete: Yumurta beyazını yoğurt veya sütle karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Ruşuru susam yağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Haşlanmış marulu dövünüz ve zeytinyağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Ham havucu rendeleyiniz ve gazlı beze sarıp bölge üzerine bırakınız.

Reçete: Zaman zaman gazlı bez veya pamuğu soğuk suya batırıp yanmış bölgenin üzerine bırakınız.

Reçete: Her saat başı rendelenmiş patatesi bölge üzerine bırakınız.

Su Toplayan Yanıklar

Su toplayan yanıkların tedavisi için beyaz mum ve beyaz mumun iki katı susam yağıyla eritip mum miktarınca ufalanmış ruşurla iyice karıştırınız ve soğuduktan sonra temiz bir bez parçasına sürüp bölge üzerine bırakınız.

Şiddetli Yanmalar

Reçete: Ruşur, kafurlu mum ve susam yağıyla merhem yapıp yanık bölgenin üzerine sürünüz.

Reçete: Kırk gram uduşo, altmış gram zeytinyağı ve yirmi damla fenik asidi karıştırıp yanık üzerine sürünüz.

Reçete: Yanık bölge tamamen iyileşene kadar bölgeye günde üç defa valy[2] kremi sürünüz.

Reçete: Ruşuru susam yağı ve zeytinyağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere zeytinyağı, haşhaş yağı, susam yağı ve ruşuru karıştırıp günde üç kez bölgeye sürünüz.

Reçete: Soğanı közde pişirip soğuduktan sonra bölgeye sürünüz.

Reçete: Yumurta beyazını susam yağıyla birlikte bir şişeye döküp güzelce sallayınız ve sonra yanık bölge üzerine sürünüz.

Reçete: Odun külü ve yumurta beyazından merhem yapıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Şeftali yaprağı ve maydanoz yaprağını dövüp zeytinyağıyla karıştırınız ve merhem şeklinde yanık bölgeye sürünüz.

Reçete: Tavuk veya horozun ayağını yakınız ve aynı oranda yanmış tuzla karıştırınız ve ruşuru da ekleyip hepsini menekşe yağı ve yumurta beyazıyla karıştırıp elde ettiğiniz karışımı bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir miktar beyaz balmumu ve beyaz balmumunun iki misli susam yağını ısıtıp karıştırdıktan sonra beyaz balmumu miktarınca ruşuru yumuşatıp karışıma ekleyiniz ve gazlı bez veya temiz bir bez üzerine döküp yanmış bölge üzerine bırakınız.

2-Doğal bitki yağlarından yapılmış kremin adıdır.

Reçete: Elli gram balmumunu yüz elli gram Isparta gülü yağıyla ısıtıp karıştırdıktan sonra iki yüz elli gram rafine edilmiş kuru ve öğütülmüş kireçle karıştırınız ve yanmış bölgeye sürünüz.

Reçete: Ham balkabağı kabuğunu bölge üzerine sürünüz.

Reçete: Bölge üzerine günde üç kez keten yağı sürünüz.

Reçete: Hünnap yaprağını ufalayıp suyla hamur yaparak bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir miktar şeytan teresini kaynar suyla karıştırınız ve soğuduktan sonra bölgeye sürünüz.

Reçete: Elli gram balmumunu, on gram keçinin eritilmiş iç yağı ve beş gram indigo ağacının yaprağını karıştırıp yanmış bölgeye sürünüz.

Reçete: Her ikisinden beş gram olmak üzere ufalanmış mordab taşı ve ruşur ve bir gram sıcak kafuru bir miktar sirkeyle karıştırıp bir miktar gülyağı ekledikten sonra bölgeye sürünüz.

Reçete: Akasya sakızını ufalayıp yumurta beyazıyla karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Ney kamışı külüyle keten tohumu yağını karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Demirhindi çubuğu külüyle susam yağını karıştırıp yanmış bölgeye sürünüz.

Reçete: Burlumbuş otunu yumuşakça ufalayıp sürme ve keçi iç yağıyla veya zeytinyağıyla sıvılaştırdıktan sonra bir miktar Mersin tohumuyla karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

Yanık Çeşitleri

Buhar yanığı, kaynar su yanığı, ateş yanığı ve erimiş sıvı yanıkları gibi her türlü yanığın tedavisi için şeftali çekirdeği yağını bölgeye sürebilirsiniz veya şeftali çekirdeği içini yakıp ufaladıktan sonra yanmış bölge üzerine sürebilirsiniz.

Reçete: Zeytinyağını bir miktar tuzla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Badem ağacının taze yeşil yaprağını dövüp merhem yapınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Kantalubu yanmış bölgeye sürünüz.

Reçete: Yanmış bölgeye sirke sürünüz.

Reçete: Fasulyeyi haşlayıp dövdükten sonra bölgeye sürünüz.

Reçete: Kabağın taze yaprağını veya kabağı veya balkabağını bölgeye sürünüz.

Reçete: Kurbağa kaşığının taze yaprağını yıkayıp dövdükten sonra sirke ve bir miktar tuzla karıştırıp yanmış bölgeye sürünüz.

Reçete: Dut ağacının taze yaprağını dövüp zeytinyağıyla karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Sinirli otun taze yapraklarını yıkadıktan sonra dövüp yanmış bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir miktar yıkanmış havucu rendeleyip ince bir bez parçası üzerine dökünüz ve yanmış bölge üzerine bırakınız.

Reçete: Lahana yapraklarını dövünüz ve yumurta beyazıyla karıştırıp yanmış bölgenin üzerine sürünüz.

Reçete: Bir miktar kireci bir kaba döküp, kirecin üzerini su kaplayacak kadar su dökünüz ve iki saat sonra kabın yüzeyindeki suyu yavaş yavaş boşaltıp tekrar su dökünüz. Yedi defa bunu tekrarlayınız. Sonra kireçleri kurutup gülyağı veya susam yağıyla karıştırarak yumuşak hamur haline getiriniz ve yanmış bölgeye sürünüz.

Reçete: Beş gram sürme, yirmi gram eritilmiş keçi iç yağı ve bir miktar gülyağını ısıtıp karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: İki buçuk gram kurum, beş gram mordab taşı, beş gram boraks ve beş gram kınayı yarım fincan susam yağıyla karıştırıp ısıtınız ve soğuduktan sonra yanık bölgenin üzerine sürünüz.

Reçete: Yalancı akasyayı zeytinyağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Selvi ağacı yaprağı külünü yanmış bölge üzerine serpiniz.

Yanık Acısının Dindirilmesi

Yanık acısının dindirilmesi için yanık üzerine neft veya yumurta beyazı veya diş macunu sürünüz.

Reçete: Bir adet ham patatesi rendeleyip yanmış bölgenin üzerine bırakınız veya patatesi ikiye bölüp iç kısmıyla yanmış bölge üzerine yavaş yavaş sürünüz.

Reçete: Soğanı rendeleyip bir miktar tuzla karıştırıp yanmış bölgenin üzerine sürünüz.

Reçete: Taze veya kuru inciri sütle kaynatıp soğumadan bölgenin üzerine merhem uygulaması yapınız.

Yanma Şişkinliği

Yanma şişkinliği için ayvanın suyunu çıkarınız ve çekirdeklerini dövüp çıkarttığınız suya attıktan sonra elde ettiğiniz yoğun sıvıyı yanık için kullanınız.

Yanma Yarası

Yanma yarasının tedavisi için taze kabaktan merhem yapınız veya kabağın kabuğunu dövüp merhem yapınız veya bir parça kabak kabuğunu dövüp yara üzerine bırakınız.

Reçete: Taze soğanı soyup eziniz veya rendeleyip deniz tuzuyla karıştırdıktan sonra temiz bir bez parçasına dökünüz ve yanık üzerine bırakınız.

Reçete: Bir miktar lahana yaprağını ince ince doğrayıp limon suyuyla karıştırılmış suya yatırınız ve birkaç saat sonra yara üzerine merhem uygulaması yapınız. Bir saat sonra bu uygulamayı birkaç kez tekrarlayınız.

Reçete: Birkaç adet iris (süsen) yaprağını ocak üzerinde ısıtınız ve soğumadan yaranın üzerine sarınız.

Reçete: Haşlanmış fasulyeyi lapa yapıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Ham patatesi rendeleyip zeytinyağıyla karıştırınız ve yara üzerine sürünüz.

Reçete: Şeftali çekirdeğini dövüp merhem yapınız ve yara üzerine sürünüz.

Reçete: Aynısefa çiçeğinin yapraklarını dövüp yara üzerine bırakınız.

Akıntılı Yanma Yarası

Yanmış bölgede akıntı varsa tedavisi için beş miskal kurşun tetra oksit, beş miskal küprik sülfat (ya da bakır sülfat olarak da bilinir) ve beş miskal ruşuru yumuşakça ufalayıp bir çay bardağı inek ödü ve bir çay bardağı kişniş suyuyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Yanmadan Sonra Deri Çatlaması

Yanmadan sonra deri çatlamasının tedavisi için bir kahve kaşığı ayva çekirdeğini geceden bir fincan soğuk suda ıslatınız ve sabah elde ettiğiniz yoğun sıvıyı çatlayan bölgeye sürünüz.

ÖKSÜRÜK

Öksürük derin ve şiddetli hırıltı çıkması veya hızlı bir nefes sonrası oluşan gerilmeden ibarettir. Öksürük her zaman istem dışıdır ve nefes borusu mukusu veya dalağın tetiklenmesi etkisiyle ortaya çıkar.

Öksürük genel olarak iki uyarılma türüyle oluşabilir:

1. Dışsal uyarılmalar

2. İçsel ve merkezi uyarılmalar

Dışsal uyarılmalarda toz, toprak, soğuk ve boğaz sıkılması gibi çeşitli etkenler kuru bronşların bitim bölgesi üzerinde etki bırakır ve öksürük oluşur.

İçsel uyarılmalarda ise ciğer hastalığı, ses perdelerinin uyarılması ve bronş kuruluğu gibi etkenler öksürüğü ortaya çıkartır.

1. Mukozit hastalığı.

2. Kirli ve gazlı havada nefes alma.

3. Amonyak, klor ve sülfürik asit koklanması.

4. Nefes borusu mukusunda iç salgı bezlerindeki bozukluklar.

5. Soğuk havada nefes alma.

Öksürük çeşitleri şunlardan ibarettir: Kuru öksürük, sıcak mizaçlıların öksürüğü, kesintisiz öksürük, şiddetli öksürük, nefes darlığı eşliğindeki öksürük, kan ve safra mizaçlıların öksürüğü, rutubete dayalı öksürük, nefesin kesilmesi eşliğinde balgama dayalı öksürük, balgamlı öksürük, kanlı öksürük, sinirsel öksürük, kalp durması eşliğindeki öksürük, nefes tutulması ve iki yan tarafın ağrısıyla oluşan öksürük, kronik öksürük ve boğmaca.

Hafif Öksürüklerin Bitkisel Tedavisi

Hatmi çiçeği: Öksürüğü yumuşatıcı ve rahatlatıcı olup öksürük karşıtıdır. Solunum yolu iltihaplanmalarının tamamı için faydalı ve etkilidir. Hatmi çiçeğinin demleme şeklinde tüketilmesi önerilir.

İncir: Yirmi beş ila otuz gram incir ağacı yapraklarının bir litre suda demlenip içilmesi öksürüğü sakinleştirir.

Kiraz: Kiraz çiçeği demlemesi göğüs ağrısı ve öksürük için faydalı bir ilaçtır.

Badem: Badem özütü tüketiniz, zira öksürük için faydalı ve etkilidir.

Adi dişbudak ağacı kabuğu: Güçlendirici, iştah açıcı ve göğsü yumuşatıcıdır. Otuz veya kırk gram adi dişbudak ağacı kabuğunu bir litre suda beş dakika kaynatıp her defasında bir fincan olmak üzere günde üç kez içiniz.

Ayva: Otuz gram ayva çiçeğinin bir litre suda demlenip içilmesi öksürüğü sakinleştirir. Ayva reçeli de öksürüğün yumuşatılması ve nefes darlığı için faydalı ve etkilidir.

Venüssaçı: Venüssaçı şeker, tanen ve kolik asit içerir. Keza bulundurduğu acı madde hasebiyle venüssaçı şerbeti göğüs için faydalı ve etkilidir.

Haşlanmış marul: Göğüs ağrısı için faydalı ve etkilidir.

Kantalup tohumu: Kronik öksürük ve göğüs ağrısı için faydalıdır.

Meyan kökü: Mizacı serindir, idrar söktürücüdür ve öksürük ve göğüs ağrısını sakinleştirir.

Mercimek: Suda haşlayıp yiyiniz, zira göğsü yumuşatır ve ağrıyı sakinleştirir.

Malva çiçeği: Göğsü yumuşatır ve ağrıyı sakinleştirir.

Terencebin: Göğsün yumuşatılması ve bağırsaklar için de kullanılır.

Isırgan otu: Beyaz ısırgan otu kaynatması balgam söktürücüdür. Otuz gram beyaz ısırgan otu bir litre kaynar suda demlenerek tüketilir

Maydanoz: Maydanoz C vitamini başta olmak üzere A vitaminiyle doludur. Maydanoz kaynatması göğüs ve öksürük için en iyi şerbettir

Pırasa: Göğüs ağrısı ve öksürüğün tedavisi için en iyi ilaç pırasa kaynatmasıdır.

Şalgam: Şalgam çok güçlü bir besin kaynağı olup soğuk algınlığı, göğüs ağrısı ve kronik öksürüklerin karşıtıdır. Şalgam şerbeti akciğer hastalılarının tamamı için faydalıdır.

Ayva çekirdeği: Ayva çekirdeğinin kaynatılmasından elde edilen yoğun sıvı öksürük ve boğmaca için en iyi ilaçtır.

Turp: Turp suyu ve karaturp şerbeti boğmaca ve öksürük için çok faydalıdır.

Muz: Muz kuru öksürükleri kolaylaştırır ve göğsü yumuşatır.

Fıstık: Fıstık öksürüğü tedavi eder ve kalbi güçlendirir.

Sarımsak: Sarımsağın sütle kaynatılıp tüketilmesi kronik öksürükler için çok faydalıdır.

Tarçın: Aç karnına tarçın yenilmesi kronik öksürükleri yok eder.

Lavanta: Lavanta çayı astım ve öksürük için çok faydalıdır.

Elma şerbeti: Elma şerbeti öksürüğün tedavisi için önerilir.

Menekşe: Menekşe kaynatması kronik öksürükleri sakinleştirir.

Portakal ve turunç: Otuz gram portakal veya turuncun kuru kabuğunun bir litre suda yirmi dakika demlenip günde iki veya üç fincan içilmesi durumunda öksürük tedavi edilir.

Papatya: Ardı arkası kesilmeyen öksürüğünüz varsa ve astım ve bronşitiniz başlamışsa papatya demlemesi bu rahatsızlıklarınızı sakinleştirir.

Takacak: Takacak yaprağı veya kökü demlenip yemeklerden önce bir fincan içilmesi öksürüğü sakinleştirir (Bir litre kaynar suya on gram atılır).

Kültür kızılcık: Üç ölçek kültür kızılcığı üç ölçek şeker ve bir ölçek suyla karıştırıp bir kaba döküp ocakta kaynatınız ve süzdükten sonra öksürüğün başladığı zaman bir kaşık içiniz.

Karakavak: Karakavağın taze dallarının kaynatılıp içilmesinin ardı arkası kesilmeyen öksürüklerin dindirilmesinde hissedilir bir etkisi vardır.

Nane suyu: Nane suyu içilmesi öksürük türlerinin tamamı için faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Limon suyu ve soğan kaynatması karışımı göğüs ağrısı, öksürük ve boğaz ağrısı için son derece etkilidir.

Reçete: Rezene tohumu, anason ve yeşil ve siyah kimyon karışımı göğüs ve öksürük için son derece faydalıdır.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere hünnap, incir, kuru üzüm ve hurma kaynatmasından elde edilen karışım göğse has bir içecektir. Keza bu karışım öksürüğü ve göğüs ağrısını sakinleştirir.

Kuru Öksürük

Öksürüğünüz kuru ve şiddetliyse ve balgam gelmiyor ve bronşlarınızdan salgı atılmıyorsa buzlu su, buzlu içecekler, dondurma, ekşi türleri, baharatlı yiyecekler ve kızartmalardan uzak durunuz. Keza kirli hava, toz ve topraktan ve tütün kullanmaktan perhiz ediniz. Hurma, badem, çilek, elma kompostosu, ayva çekirdeği özütü, badem ağacı sakızı (balı), menekşe çiçeği şerbeti ve zufa şerbeti gibi yiyecek ve içeceklerden çokça istifade ediniz.

Reçete: Tatlı badem yağını dövülmüş beyaz kitreyle karıştırıp şekerle tatlandırarak içiniz.

Reçete: Bir ölçek ham soğan suyu ve aynı ölçüde balı karıştırıp içiniz.

Reçete: Bir adet narı yandırıp yumuşakça ufalayınız ve balla karıştırıp göğsünüze sürünüz.

Sıcak Mizaçlıların Öksürükleri

Kanınız fazla olup kan mizaçlıysanız ve öksürüyorsanız önce fest yaptırarak kanınızı azaltıp kan mizacını gideriniz. Ayrıca şu içecekler bu tür öksürüklerin sakinleştirilmesinde etkilidir: Arpa suyu, karnıyarık otu suyu, haşhaş şerbeti, nilüfer şerbeti, menekşe şerbeti ve dağ muşmulası şerbeti.

Ardı Arkası Kesilmeyen Öksürük

Ardı arkası kesilmeyen öksürüğün sakinleştirilmesi için her defasında on gram bahçe nanesinin kuru yaprağını bir bardak suda on iki dakika demleyip süzdükten sonra sabah, öğlen ve akşam içiniz.

Şiddetli Öksürükler

Şiddetli öksürüğe duçar olduysanız kara nar suyunu çıkartıp günde üç fincan içiniz veya bir adet kara narı parçalayıp kaynatınız ve suyunu içiniz.

Reçete: Altmış gram zambak kökünü bir litre suda on dakika kaynatıp yirmi dakika demlendikten sonra süzünüz ve balla tatlandırarak her dört saatte bir fincan içiniz.

Reçete: Bir adet büyük karaturpun ortasını boşaltıp içine şeker doldurunuz ve üzerini kapatıp birkaç saat bekledikten sonra turp içindeki eriyen şekeri içiniz.

Reçete: Altmış gram karnabaharı bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra altmış gram balla karıştırıp içiniz.

Nefes Darlığıyla Birlikte Öksürme

Reçete: Ayva suyu ve ayva reçeli çok faydalıdır. Ancak sakinleştirici olarak baklakekiği birkaç tane incirle kaynatıp içebilirsiniz.

Reçete: Rezene, venüssaçı ve inciri karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırıp içiniz.

Kan ve Safra Kaynaklı Öksürük

Öksürük kan ve safra baskınlığındansa önce mizacınızı düzenleyiniz ve buzlu su, buzlu içecekler, dondurma, ekşi türleri, baharat türleri ve kızartmalardan uzak durunuz ve keza kirli ve tozlu havadan kaçınıp tütünden uzak durunuz ve her gün az şekerli sütlaç yiyiniz.

Reçete: Haşhaş özütünü eritilmiş keçi iç yağıyla karıştırıp göğsünüze sürünüz.

Reçete: Beş gün sabahları aç karnına dövülmüş salebi bir bardak kaynamış sütle karıştırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere yarım dövülmüş hünnap, temizlenmiş küre devedikeni şekeri, haşhaş ve menekşe çiçeğini kaynatıp her saat başı bir çorba kaşığını içiniz.

Reçete: Pirinçle birlikte şalgam, bal kabağı ve bol kişnişli aş pişirip yiyiniz.

Reçete: Yirmi dört saat boyunca sürekli ağzınıza iki veya üç tane yellim ağacı meyvesi alıp suyunu yutunuz.

Reçete: Kabağın yaprağı, çiçeği ve içini yarım dövüp kaynatınız ve suyunu içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere kabak çiçeği, venüssaçı, yellim ağacı meyvesi, melisa, menekşe çiçeği, ayva çekirdeği ve şekeri

karıştırıp kaynattıktan sonra süzünüz ve her sabah, öğlen ve akşam bir fincan içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere çiya tohumu, deli otu, temizlenmiş küre devedikeni şekeri, sinirli ot, ajdarbaşı, yabani adaçayı tohumu, ayva çekirdeği ve akasya sakızını karıştırınız. Her sabah, öğlen ve akşam bir miktar şekerle birlikte bir yemek kaşığı kaynatıp elde ettiğiniz karışımın tane ve suyuyla birlikte sıcak sıcak içiniz.

Reçete: Günde beş defa toz jelatini her birisinden eşit miktarda olmak üzere temizlenmiş ve dövülmüş küre devedikeni ve dövülmüş akasya sakızıyla kaynamış suya atıp karıştırınız ve sıcak sıcak içiniz.

Reçete: Bir tane göğüs üzerine ve birkaç tane de iki yan tarafınıza küpe attırınız.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere sabah ve akşamları ayva çekirdeği, meyan kökü, yellim ağacı meyvesi ve yabani adaçayı tohumunu kaynatıp içiniz.

Reçete: Her gün her birisinden on gram olmak üzere malva çiçeği, zufa çiçeği ve menekşe çiçeğini karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra altı miskal terencebinin özütüyle karıştırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere reçine, kiraz eriği özütü, kurt üzümü, kitre ve akasya sakızı ve altı nohut miktarınca haşhaş özütünü karıştırıp yumuşakça dövünüz ve bir miktar keçi sütüyle hamur haline getirdikten sonra bir nohut büyüklüğünde haplar yapınız. Her sabah, öğlen ve akşam birer tane tüketiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere meyan kökü, mahlep[1] çekirdeği içi, tıbbi sarısabır, kurt üzümü ve nişastayı karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra bir miktar eritilmiş keçi iç yağıyla hamur haline getirerek nohut büyüklüğünde haplar yapınız ve sabah, öğlen ve akşam ikişer tane kullanınız.

Rutubetin Yol Açtığı Öksürük

Öksürük rutubet ve balgam mizacının baskınlığıyla olursa önce rutubet giderilmelidir. Bu tür öksürüğün sakinleştirilmesi için seksen gram sakız ağacı sakızını yüz elli gram eritilmiş keçi ciğeri iç yağıyla karıştırıp her

1-İdrisağacı, kokulu kiraz, melem, endirez ve keniro olarak da bilinmektedir. Biyolojik adı ise Prunus Mahaleb'tir.

gece uyuyacağınız zaman bir kaşık yiyiniz. Ayrıca közlenmiş sarımsak, sütle sarımsak kaynatması ve ada soğanlı sirkengebin de faydalı olacaktır.

Nefes Kesilmesiyle Birlikte Balgamlı Öksürük

Nefes kesilmesiyle birlikte olan balgam mizacına bağlı öksürüğün sakinleştirilmesi için iki yüz elli gram ada soğanı sirkesini bir kilogram bal ile kıvama gelinceye kadar kaynatıp gün boyu saat başı bir kaşık tüketiniz.

Balgamlı Öksürük

Balgamlı öksürüğün sakinleştirilmesi için her gün sabahları bir çay bardağı limon suyu ve taze kereviz suyunu karıştırıp içiniz.

Sinirsel Öksürük

Sinirsel öksürüğün sakinleştirilmesi için maruldan ve keza gelincik çiçeği demlemesinden yararlanınız.

Kalp Krizi Eşliğindeki Öksürük

Kalp krizi eşliğindeki öksürüğün sakinleştirilmesi için beş gram sakız ağacı sakızını yüz elli gram eritilmiş keçi iç yağıyla karıştırıp ısıtınız ve her gece uyumadan önce bir kaşık yiyiniz.

Nefes Darlığı ve Böğür Ağrısı Eşliğindeki Öksürük

Öksürük nefes darlığı ve böğür ağrısı eşliğindeyse her gün sabah ve ikindi kabuksuz ve dövülmüş maş fasulyesini makinede çekilmiş ıspanak ve arpa keşiyle[2] karıştırıp yiyiniz.

Kronik Öksürük

Kronik öksürüklerin tedavisi için kavrulmamış fıstık yiyiniz ve turp kaynatması ve mart çiçeği demlemesi içiniz.

Reçete: Sabahları kahvaltıdan önce bir çay kaşığı yumuşatılmış tarçını ağzınıza atınız.

2-Keşku'ş-Şa'ir (Arpa keşi): Kabuğu soyulmuş arpanın suda eriyene kadar kaynatılmasıyla elde edilen yiyecek türüdür.

Reçete: Yetmiş beş gram ham fındık içini balla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Otuz gram menekşe çiçeğini yarım litre suya atınız ve iki saat ıslatıp iki dakika kaynattıktan sonra on dakika demlenmeye bırakınız. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı süzüp sabah, öğlen ve akşam birer fincan içiniz. Ayrıca kirli ve tozlu havadan uzak durunuz ve tütün ürünlerinden kaçınınız. Aynı şekilde kavrulmuş yiyecekleri tüketmeyiniz; buz ve buzlu içecekler, dondurma, biber, baharat türleri ve pastane tatlılarından uzak durunuz.

Kanlı Öksürük

Şu sıvıların biriyle gargara yapınız: Nar suyu, ayva suyu, sumak suyu, semizotu suyu veya Ermeni toprağıyla su karışımından elde edilen su veya sıcak süt.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Hangi sebepten ötürü olursa olsun öksürüğe duçar olduysanız tütün tüketmekten, havası kirli ve tozlu yerlere gitmekten, ekşi yiyeceklerden, baharatlı yiyeceklerden, kızartmalardan, buzlu su ve buzlu içeceklerden ve dondurma yemekten perhiz ediniz. Keza şu yiyecek ve içeceklerden bol bol istifade ediniz: Taze incir, kuru incir, iğde, badem, fıstık, fındık, süt, badem lapası, tatlı badem yağı, haşlanmış yumurta sarısı, mercimek haşlaması, bal katılarak yapılan karpuz kabuğu reçeli, pişmiş ıspanak, ballı çemen otu, yaprak soğanlı cüce haşlaması, fındık yağı, ayva çekirdeğinden elde edilen yoğun ve yapışkanımsı su, deli otu, sinirli ot, ajdarbaşı[3], dağ fesleğeni tohumu, yabani adaçayı tohumu, dört bitki tohumu[4], karpuz çekirdeği özütü, menekşe şerbeti, nilüfer şerbeti, ham şalgam suyu, hünnap şerbeti, ayva reçeli, yaprak soğan kaynatması suyu, nişastayla birlikte bir miktar acı badem, yer elması, bamya, terencebin, keten tohumu, küre dikeni şekeri, yabani fıstık, yonca tohumu, meyan kökü, maş fasulyesi, nane, yellim ağacı, pırasa, Çin raventi ve kahve. Ayrıca çörek otu buharından da yararlanabilirsiniz.

Reçete: Pişirilmiş nişastayı tatlı bademle karıştırıp bir miktar tatlandırınız ve yarı sıcak suretinde yiyiniz.

Reçete: Taze fesleğenin suyunu çıkartıp sütle karıştırarak içiniz.

3-Yaygın ismiyle ejderhanın başı olarak bilinir.
4-Daha önceki dipnotta isimleri verildi.

Reçete: Bir miskal ezilmiş akasya sakızını kaynar suyla karıştırıp yarı sıcak olarak içiniz.

Reçete: Vişne ağacı veya kiraz ağacından elde edilen ağaç balını dövüp yarı sıcak suyla içiniz.

Reçete: Birkaç tane inciri pişirip suyunu içiniz.

Reçete: Nişastayı tatlı nar suyu veya kaynar suyla karıştırınız ve şekerle tatlandırıp içiniz.

Reçete: Sabah aç karnına sekiz miskal inek yağını parmağınızla yiyiniz.

Reçete: Elli gram elma ağacı çiçeğini bir litre kaynar suya atıp demledikten sonra süzüp gün boyu içiniz.

Reçete: Rezene tohumu, venüssaçı ve inciri karıştırıp karışımın suyunu içiniz.

Reçete: Bir miktar hatmi çiçeğini birkaç tane yarım dövülmüş hünnapla kaynatıp buharından istifade ediniz ve sonra suyunu içiniz.

Reçete: Hint lavantası demleyip süzdükten sonra yemek aralarında birer fincan içiniz.

Reçete: Bir adet turuncu ikiye bölüp yarısına yumuşatılmış nebat ve diğer yarısına nişasta serpip kısık ateşin üzerine bırakınız. Kaynadıktan sonra her iki yarım turuncun suyunu süzüp içiniz.

Reçete: On beş tane ham bademi kalın kabuğuyla birlikte kırıp yarım litre sütle kaynatınız ve süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Yüz gram yarım dövülmüş hünnap, on beş gram yellim ağacı meyvesi, on beş gram melisa ve her birisinden on gram olmak üzere kısamahmut, engerek otu, ajdarbaşı ve zufa otu çiçeği. Bunların tamamını yarım dövdükten sonra yedi kısma ayırınız ve her sabah kahvaltıdan önce bir kısmını kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırarak içiniz.

Reçete: Yüz gram hünnabı küçük parçalara ayırıp altı litre suya döküp eziniz. Sonra bir bez içine döküp elinizle bastırarak suyunu çıkartınız ve bir kilo şeker ekleyerek kaynatınız ve serin yere bırakınız. Elde ettiğiniz bu karışımdan her saat başı iki çorba kaşığı içiniz.

Reçete: Günde bir kez iki miskal acı fındık ağacı kökünü kaynatıp içiniz.

Reçete: Elli gram tatlı badem içini yarı sıcak suda ıslatınız ve ıslanan bademlerin kabuğunu soyup içinde bir miktar soğuk su olan havana atıp hamurlaşana kadar dövdükten sonra elli gram bal veya şeker ekleyiniz ve gün içinde tüketiniz.

Reçete: On miskal menekşe çiçeğini bir litre soğuk suya atıp kaynatınız ve on beş dakika demlenmeye bıraktıktan sonra süzüp tatlandırınız ve her iki saatte bir, bir çorba kaşığı içiniz.

Reçete: Beş miskal beyaz kitre, iki miskal akasya sakızı ve iki miskal ayva çekirdeğini karıştırıp yumuşakça dövdükten sonra bir miktar suyla hamur haline getirerek nohut büyüklüğünde haplar yapıp sabah, öğlen ve akşam ikişer tane tüketiniz.

Reçete: Elli gram öksürmeye has bitkiyi bir litre kaynar suda demleyip gün boyu içiniz.

Reçete: Beş miskal kekiği bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra iki yüz elli gram balla karıştırınız ve saat başı bir yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Üç miskal zufa çiçeğini bir litre kaynar suda on beş dakika demleyip süzdükten sonra balla tatlandırıp gün boyu tüketiniz.

Reçete: Elli gram kuru yer minesini bir litre soğuk suda iki saat ıslatıp birkaç dakika kaynatınız ve yaklaşık on dakika dem aldıktan sonra da süzüp balla tatlandırınız. Sabah, öğlen ve akşam birer fincan içiniz.

Reçete: Elli gram meyan kökünü doğrayıp bir litre suda beş dakika kaynattıktan sonra on iki saat bekletiniz ve süzüp gün boyu tüketiniz (tansiyonu olan kimseler bu reçeteden istifade etmesin).

Reçete: Bir diş sarımsağı doğrayınız veya bir diş sarımsak miktarınca sarımsak tozu hazırlayınız. Hazırladığınız sarımsağın üç katı kadar vazelin ekleyip bir miktar ısıtınız ve soğuduktan sonra akciğerin karşısına gelecek şekilde sırtınıza masaj yapınız ve bir saat sonra bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Bir avuç badem ağacı kabuğunu dövüp yarım saat kaynattıktan sonra süzünüz ve birkaç damla limon suyu ekleyip tatlandırarak tüketiniz.

Reçete: Her birisinden yirmi gram olmak üzere ham fıstık içi, ham badem içi, ham Himalaya fıstık çamı içi ve keten tohumunu elli gram şekerle karıştırıp yumuşakça dövünüz ve yemeklerden önce bir şerbet kaşığı ağzınıza atınız.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere engerek otu, beyaz sandal, şakayık ve ajdarbaşı; her birisinden on gram olmak üzere anason ve

Isparta gülü ve otuz gram hatmi çiçeğini yarım dövüp beş gram meyan kökü pudrasıyla karıştırdıktan sonra on parçaya bölünüz. Sonra yüz gram kuru üzümü makas yardımıyla doğrayıp bir önceki karışıma ekleyerek akşam bir kısmını yarım bardak kaynar suda ıslatıp sabah aynı suyla kaynatınız. Sonra elde ettiğiniz karışımı süzüp tatlandırınız ve içiniz. Karışımın geride kalan posasını tekrar yarım bardak kaynar suda ıslatınız ve akşam tekrar kaynatıp içiniz.

Boğmaca

Boğmaca bulaşıcı bir hastalık olup şiddetli öksürme nöbetleri ve yüz gerilmesi eşliğinde kendini gösterir. Öksürme nöbeti olmaksızın da kendini gösterebilir.

İlk etapta çocuk kuru öksürür ve özel sesle havanın akciğere çekildiği nefes darlığı eşliğinde hasta hızlı nefes alır. Bu öksürükler çoğunlukla kusmayı akabinde getirir. Bazen öksürmeler çocuk öksürürken morarıp nefesi tutulacakmış gibi şiddetli olur. Boğmacanın kuluçka dönemi bir ila iki hafta arasındadır.

Hastalık boğmaca mikrobunu taşıyanlar aracılığıyla bulaşır. Çocuğun oyuncağı, elbisesi veya başka eşyaları vesilesiyle de nadiren bulaşabilir. Soğuk hava, ağlama ve sinirin de boğmaca hastalığı üzerinde etkisi vardır. Boğmaca hastalığı daha çok iki ila beş yaşları arasında görülür. Çocuk ölümlerinin en çok görüldüğü yaş birinci yaştır. Hastalık iki hafta ila bir ay gizli kalabilir, öte yandan üç dört gün içinde de kendini gösterebilir.

Hastalığın Belirtileri

İlk etapta soğuk algınlığına benzer ve sıradan göğüs ağrısı oluşur, ancak zamanla öksürme nöbetleri artarak şiddet kazanır. Özellikle gece uyku zamanında çocukta hafif ateşle birlikte öksürme atakları olur. Hastalarda şiddetli öksürük atakları, öksürükten sonra derin hırıltılı nefes alma gözlenir. Sık öksürük atakları nedeniyle küçük çocuklarda -özellikle yeni yemek yediği zamanlarda- nefes alma problemleri kusmayla sonuçlanır. Boğmacanın bu aşaması havale aşaması olup üç ila altı hafta devam eder.

Tedavi:

Süt emen çocukların genel korunmaya alınması gerekir, zira bu dönemde hastalık çok tehlikelidir. Hastaya çok yemek verilmemeli, yağlı ve ağır yiyeceklerden uzak tutulmalı ve çocuğun odası rutubetli olmalıdır.

Boğmaca aşısı difteri ve tetanos aşılarıyla birleştirilerek uygulanır ve bu aşılar aracılığıyla çocuklar bu hastalıklara karşı korunma altına alınır. Unutulmaması gerekir ki çocuk, en son şiddetli öksürüğünden itibaren yirmi bir gün okula gönderilmemelidir.

Rezene: Rezene kaynatması boğmacayı tedavi eder.

Üzüm: Çocuklar üzümü severler. Çocuklarınıza üzüm rejimi yaptırın, zira boğmacayı tedavi eder.

Sarımsak: Sarımsak bağırsak mikroplarını temizler, dolayısıyla boğmaca ve krup mikroplarına karşı kalkan görevini yerine getirir.

Elma: Elmadan kalın şerbet elde edip çocuğunuza veriniz, zira boğmacanın tedavisinde etkilidir.

İncir: Kuru inciri dövüp iyice ufaladıktan sonra kaynatıp çocuğunuza veriniz, zira boğmaca için faydalıdır.

Biberiye: On beş veya otuz gram biberiye yaprağını bir litre kaynamış suda demleyip her yemek sonrası çocuğunuza bir fincan veriniz.

Tere: Terede sıvı kükürt yağı bulunduğu için nefes borusu üzerinde önemli etkisi vardır. Tere demlemesi veya taze tere suyunu sütle karıştırıp çocuğunuza verirseniz boğmacası tedavi edilir.

Meşe: Meşe ağacının çubuk ve yaprağı güçlendiricidir. Keza boğmaca ve kronik öksürükler için önerilir.

Dağ reyhanı: On beş veya yirmi gram kuru dağ reyhanını bir litre suda demleyip içiniz.

Reçete: Hepsinden eşit miktarda olmak üzere mısır püskülü vişne çekirdeği, sarı taş yoncası ve zufa otunu kaynatıp nebatla tatlandırınız ve günde üç veya beş kez çocuğunuza içiriniz.

Önemli: Gırmız dane[5] ve şekeri karıştırıp üç gece uyumadan önce avucunuza döküp çocuğun ağzına atınız, zira boğmacayı tamamen iyileştirir.

Meyan kökü: Meyan kökünü güzelce ufalayıp kaynatınız ve elde ettiğiniz bu kaynatmadan bir miktar çocuğunuza veriniz.

Yumurta: Çocuğunuz uyumadan önce ham yumurtanın sarısını verirseniz çocuğunuzun nefes borusunu güçlendirir.

5-Bilimsel adı: Dactylopius coccus casta.

At sütü: Çocuğunuza üç gün boyunca günde dört miskal at sütü veriniz.

Kekik: Kekik demlemesi boğmaca öksürüklerini sakinleştirir. Yirmi gram veya otuz gram çiçekli kekik saplarını bir litre kaynar suda demleyip çocuğa veriniz.

Lavanta: On gram kuru Hint lavantasını bir litre kaynar suya atıp on iki dakika demledikten sonra süzünüz ve balla tatlandırıp çocuğa veriniz.

Menekşe çiçeği: Kuru menekşe çiçeğini kaynatıp balla tatlandırdıktan sonra çocuğa verilmesi boğmaca için tavsiye edilir.

Fesleğen: Yirmi gram fesleğeni kekikle birlikte bir litre kaynar suda on iki dakika demleyip her yarım saatte bir birkaç yudum çocuğa veriniz.

Gelincik: Gelincik çiçeği taçyaprağı demlemesi boğmaca öksürüklerini sakinleştirir.

Şalgam: Şalgam şerbeti çocuk boğmacası için çok etkili bir ilaçtır.

Hazırlama: Bir adet şalgamın ortasını oyup oyduğunuz yere şeker doldurun. Bir süre sonra şalgamın şekerle doldurduğunuz çukur kısmında biriken suyu çocuğa veriniz.

Mercimek: Mercimek haşlamasının suyu öksürüğün tedavisi için çok faydalıdır.

Terencebin: Terencebini kaynar suya döküp öksürüğün tedavisi için kullanınız.

Orak otu: Orak otu kaynatması boğmaca için faydalıdır.

Madımak: Bronşit ve öksürüğün tedavisi için etkili özelliğe sahiptir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Çocuğun yemeği: Çocuğun yemeği sıralanacak şu yiyecekler gibi hafif, sıcak ve yumuşak olmalıdır: Süt, sütlaç, lapa, badem ve nişasta lapası, pişirilmiş nişasta, sade aş, omaç aşı[6], kabak aşı, etli sulu nohut, horoz cücesi, koyun akciğeri, az yağlı kebap eşliğinde pirinç pilavı, yumurta sarısı, kişnişli pirinç pilavı ve çorba türleri.

Boğmacanın tedavisi için şu yiyecekler de faydalıdır: Sade aş, omaç aşı, kabak aşı, şalgam aşı, şalgam şerbeti, pişmiş nişasta, lapa, sütlaç, etli sulu nohut, az yağlı kebap eşliğinde pirinç pilavı, koyun dalağı, horoz cücesi,

---

6-Türkiye'de çeşitli bölgelerde yapılan omaçla burada adı geçen omaçın yapımı farklıdır.

yumurta sarısı, üzüm rejimi, sarımsak, fındık turpu, portakal, mart çiçeği çayı, kekik çayı ve gelincik çiçeği taçyaprağı çayı.

Boğmacanın tedavisi için günde altı defa ve her defasında bir çorba kaşığı meyan kökü kaynatması içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere engerek otu, mısır püskülü ve venüssaçını kaynatıp süzdükten sonra bir miktar dövülmüş nebatla tatlandırınız ve gün boyu azar azar içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere mısır püskülü, vişne çekirdeği, sarı taşyoncası ve zufa çiçeğini kaynatıp nebatla tatlandırınız ve günde üç veya beş defa içiniz.

Reçete: Altı nohut miktarı ajdarbaşı ve altı nohut miktarı şekeri ufalayıp üç gece uyumadan önce yiyiniz.

Reçete: Meyan kökünü kaynatıp süzdükten sonra ufalanmış küre devedikeni şekeriyle karıştırınız ve on gün boyunca her defasında bir yemek kaşığı olmak üzere günde beş öğün tüketiniz.

Reçete: Bir miskal engerek otu ve bir miskal kediotunu ufalanmamış çivit otuyla kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere kabak çiçeği, mısır püskülü, kiraz sapı, zufa çiçeği, çam kozalağı ve venüssaçını altı miskal Mısır nebatıyla kaynatıp içiniz. Bu uygulamaya kırk gün devam ediniz.

Reçete: Dört adet kabuğu soyulmuş elmayı bir litre suya doğrayıp ve bir avuç kuru üzüm ve on beş tane yarım dövülmüş hünnabı da ekleyerek bir saat kaynatınız. Süzdükten sonra elli gram şeker ekleyip kıvama gelinceye kadar tekrar kaynatınız ve elde ettiğiniz bu karışımı gün boyu içiniz.

Reçete: On gram katırtırnağı çiçeği, on beş gram yer minesi ve on beş gram kedi otunu karıştırıp, günde bir defa bir fincan kaynar suya hazırladığınız karışımdan bir miktar atıp demleyiniz ve çocuğa içiriniz.

Reçete: Engerek otu ve kedi otunu karıştırıp kaynattıktan sonra çocuğa içiriniz.

Reçete: Ayva çekirdeği, yellim ağacı meyvesi, hünnap, terencebin, küre devedikeni şekeri, balık tutkalı[7], engerek otu, haşhaş kabuğu, mercanköşk ve kedi otunu karıştırıp kaynatınız ve her defasında bir yemek kaşığı olmak üzere günde altı kez çocuğa veriniz.

7-Bilimsel adı: Isinglass. Balığın karnından çıkartılan yapışkanımsı kalın sıvı.

Reçete: Her gün iki diş sarımsağı bir fincan sütle kaynatınız ve sıcak sıcak içiniz.

Reçete: Kırk veya altmış gram sarımsağı rendeleyip iki yüz elli gram kaynar suda on saat ıslattıktan sonra elde ettiğiniz sıvıdan iki saatte bir, bir kaşık içiniz.

Reçete: Koyun dalağını suda pişiriniz. Dalak pişerken başınızı buharına tutunuz. Dalak piştikten sonra ise yiyiniz.

Reçete: Otuz gram çiçekli kekiğin kuru dallarını bir litre kaynar suda on iki dakika demledikten sonra balla tatlandırınız ve günde dört veya altı fincan içiniz.

Reçete: Her gün bir tane siyah narın suyunu çıkartıp içiniz veya kuru siyah narı parçalayıp kabuk ve taneleriyle birlikte kaynatıp içiniz.

Reçete: Yirmi beş gram rezene tohumunu yumuşakça dövüp bir litre kombu çayında sekiz gün ıslatınız ve her yemek sonrası bir fincan içiniz.

Reçete: Dört veya sekiz gram nergis çiçeğini bir litre suda kaynatıp gün boyu tüketiniz.

Reçete: On beş veya yirmi gram dağ reyhanını bir litre kaynar suda demleyip içiniz.

Reçete: Yirmi veya otuz gram mart çiçeğini bir litre suda on beş dakika kaynatınız ve elde ettiğiniz sıvıyı gün boyu tüketiniz.

Reçete: Elli gram horoz ibiği çiçeğini yarım litre kaynar suda on dakika demleyip süzünüz ve elde ettiğiniz sıvı miktarınca şeker ekleyiniz. Karışım benmari[8] usulü ile kıvama geldikten sonra günde üç kaşık içiniz.

Reçete: Her gün üç miskal kabak gülünü çay gibi demleyip içiniz

Reçete: Her sabah ve akşam bir çorba kaşığı balık yağını balla veya limon suyuyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Tereyi sütle pişiriniz ve piştikten sonra elde ettiğiniz sıvıyla şerbet yapıp sabah, öğlen ve akşam birer çorba kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her gün birkaç tane pırasayı sütle pişirip tüketiniz.

Reçete: Bir kahve kaşığı rezene tanelerini bir fincan sıcak suya atıp on dakika demleyiniz ve süzdükten sonra balla tatlandırıp içiniz.

8-Benmari: Benmari veya Bain-marie, bir kabı kaynar ısıdaki suya oturtarak içindekini ısıtma veya eritme yöntemidir.

Üç Aydan Fazla Süren Boğmaca

Üç aydan fazla süren ve sebebi belirsiz olan boğmacanın tedavisi için her birisinden on gram olmak üzere sarı taş yoncası çekirdeği, kedi otu, balığın karnından çıkartılan yapışkanımsı sıvı, engerek otu, menekşe kökü, yarım dövülmüş hünnap ve akasya sakızı; her birisinden yirmi gram olmak üzere venüssaçı, küre devedikeni şekeri, mahlep çekirdeği içi, ayva çekirdeği, mercanköşk, melisa ve zufa çiçeği; her birisinden kırk gram olmak üzere yellim ağacı meyvesi ve kabak çiçeği; elli gram menekşe çiçeği; her birisinden altmış gram olmak üzere terencebin, meyan kökü pudrası ve beş gram kuru ada soğanı. Bunların tamamını karıştırıp kapaklı bir kapta kaynattıktan sonra süzüp soğumaya bırakınız. Soğuduktan sonra kalınlaşıncaya kadar tekrar kaynatınız ve soğumaya bırakınız. Sonra ağzı kapalı bir kavanoza koyup her defasında bir yemek kaşığı olmak üzere her gün beş kaşık içiniz.

Verem

Verem hastalığı bulaşıcı olup mikrobu 1882 yılında Robert Koch tarafından bulunduğu için Robert Koch olarak bilinir. Verem mikrobu havadaki toz ve toprakta bulunur. Bedenimize defalarca girmiş ve çeşitli açılardan yuva yapmıştır. Dolayısıyla biz veremli değiliz, ne var ki çoğu ferdin bedeni veremli değilken kalsiyum eksikliği sebebiyle er ya da geç onların veremli olduğu ortaya çıkar.

Verem kelimesi çok eski zamanlarda halkın nefret ettiği bir kelimeydi. Veremli kimseler de toplumun baş belası ve değersiz fertleri olarak görülürdü. Veremli kimselere karşı dikkatli olmak ve onlardan uzaklaşmakla hastalığın tedavi edileceğini ve önleneceğini bilmiyorlardı.

Veremin göğüs veremi, akciğer veremi, kemik veremi ve cilt veremi gibi çeşitli türleri olup akciğer veremi bu çeşitler içinde en yaygın olanıdır. Her yıl çok sayıda insan bu hastalığın kurbanı olur.

Akciğer vereminin bulaşması, veremli kimselerle muaşeret ve kirli ve mikroplu havanın teneffüs edilmesi veya sindirim sistemi yoluyla kirli ve mikroplu yiyeceklerin aracılığıyla gerçekleşir. Verem mikrobu hava, tükürük, balgam, hastanın giyecekleri, inek ve koyun sütü ve kirli yiyeceklerde bir süre canlı kalır. Beden zaafı, beden zayıflığı, kansızlık, yüzün sarılığı, nefes darlığı, öksürük ve kanlı balgam verem hastalığının yan etkileridir.

Çocuklara verem mikrobunun bulaşma belirtileri genellikle çeşitli şekillerde kendini gösterir ve çoğunlukla ateş ilk belirtilerden sayılır. Gece hafif ateş, terlemeyle birlikte ateş ve iştahsızlık eşliğinde ateş veremin belirtileri arasındadır. Aylar süren ateşlenmeler çocuğu rahatsız eder ve öksürük genellikle rahatsız edici değildir. Genel olarak şiddetli öksürüklerin akciğer vereminin göstergesi olarak kabul edilmesi, veremli çocuklarda ise öksürüğün kısa sürmesi ve çok rahatsız edici olmaması, bu öksürüklere annelerin önem vermemesine sebep olur.

Akciğer vereminin bir belirtisi de ishaldir. Kronik ve uzun süreli ishaller ve ateş eşliğinde çocuğu rahatsız eden ve tedavisi olmayan ishaller genellikle şüphelenilmesi gereken akciğer veremi belirtilerindendir. Burada anneler için önemli konu şudur: Çocukluk döneminde kızamık veya boğmaca gibi çoğu hastalıklar çocuğun bu hastalığa yakalanmasının alt yapısını oluşturur.

Çocukların bu hastalığa yakalanmamaları için aşı olmaları gerekir. Verem hastalığının önlenmesinin en iyi yolu aşıdır. Verem mikrobunun en ideal yolu nefes yolu olup İslam dininin mukaddes kanun koyucusu bu konuda birtakım desturlar vermiş ve günde beş kez solunum yollarının temizlenmesini, abdest alırken yıkanmasını ve imkân dâhilinde çarşı ve caddelerde yemek yenmemesi emretmiştir.

Dikkat edilmesi gerekir ki her öksürük vereme bağlı değildir ve her çeşit zayıflık vereme has olamaz. Nadir, sürekli ve ağrısız öksürükler veremde görülürken çok öksürük bronşitte görülür. Kuru veya nemli öksürükler göğüs hırıltısı eşliğindedir.

Verem hastalığında akciğer iltihabından dolayı içi boş davul gibi ses çıkar ve akciğer gözenekleri incelip yumuşadığı zaman metalik gibi ses çıkar. Birkaç yolla bu hastalığın belirlenmesi mümkündür:

1. Hastanın balgamını kızgın ateşe atınız, balgam iltihap kokuyorsa veremle alakalı ve kötü kokmuyorsa balgamla alakalıdır.

2. Hastanın balgamını suya atınız, balgam su yüzeyinde durursa hastada balgam mizacı galebe çalmış ve suyun dibine çökerse hasta veremlidir demektir.

3. Verem olan kimsenin gözleri göz çukurunun içine girer ve gözünün beyazı morarır.

4. Verem hastası kesinlikle sevinçli değildir ve sürekli çehresi gergindir.

Tavsiye: Bu tehlikeli hastalığın mikrobunun önlenmesi için aşağıdaki noktalara dikkat ediniz:

Bedenin iyi bir savunma sistemi olması için günlük faaliyetlerinizi azaltınız.

Havası güzel yerde yaşayınız ve akciğerlerinizi temiz ve açık havayla doldurunuz.

Kebap, tavuk, et, yumurta, süt, tereyağı, reçel türleri ve meyve tüketerek bedeninizi dayanıklı tutmaya çalışınız.

Şu bitki kaynatmaları akciğer hastalıklarını tedavi eder:

Melek otu, engerek otu, atlas sediri, eğrelti otu, zufa otu, karaçam, yapraklı kara yosun, sığırkuyruğu otu, çam ağacı yaprağı, safran, adaçayı, pelin otu ve yabani kiraz.

Tedavi:

Havuç: Kırk gün boyunca her gün sabahları hastaya verebildiğiniz kadar havuç haşlaması veriniz.

Salatalık: Salatalığın kabuğunda C vitamini vardır. Sabahtan ikindi vaktine kadar güneşini alan salatalıkları dalından kopartınız. Verem hastalığı için çok faydalıdır.

Yavşan otu: Vereme yakalanan kimseler bir tatlı kaşığı yavşan otunu bir bardak kaynar suda on dakika demleyip her gün iki üç fincan içiniz.

Eskilerde akciğer veremine yakalanan kimseler için kırmızı Isparta gülü, şeker ve gül suyunu karıştırıp uzun bir süre hastaya veriyorlardı ve bu karışımın verem hastalığını iyileştireceğine inanıyorlardı.

Fındık: Fındık A ve B vitamini içerir. Aynı şekilde yağ, demir, kalsiyum ve kalsiyum karbonat bulundurur. Fındık tıpkı ceviz ve badem gibi verem hastalarının beslenmesinde etkili özelliklere sahiptir.

Çilek: B ve C vitaminiyle doludur. Çilek madensel mineralleri arttırarak bedeni güçlendirir. Dolayısıyla çilek verem hastaları için önerilir.

İran kavunu: A vitamini içerir ve akciğer veremine yakalanan kimseler için yumuşatıcı ve sakinleştirici role sahiptir.

Ayva: Ayva A ve B vitaminiyle dolu olup madensel tuz ve tanen içerir. Ayva akciğer lezyonları olan kimseler için fevkalade faydalıdır, dolayısıyla verem hastaları için tavsiye edilir.

Ispanak: Beden zayıflığı ve verem hastalığı olan kimseler ıspanağı kaynatıp suyundan istifade edebilirler.

Sarımsak: Sarımsak astım, bronşit, boğmaca ve akciğer veremi için önerilir.

Lahana: A, B ve C vitaminiyle dolu olup besin değeri oldukça fazladır, dolayısıyla beden zayıflığı olan ve özellikle verem hastalığına yakalananlar için tavsiye edilir.

Şalgam: A, B ve C vitamini içerir ve besin yoksunluğu, güçsüzlük ve verem hastalığına duçar olan kimseler için son derece faydalıdır.

Badem: Badem bedensel zafiyeti olan ve verem hastalığına yakalananlar için faydalı bir yiyecektir.

Üzüm suyu: Veremin üzüm suyuyla tedavi edilmesi için her on iki veya on dört saatte bir kez bir bardak üzüm suyu içilmeli ve tamamen dinlenilmelidir.

Dereotu: Dereotunun balla birlikte tüketilmesi verem hastalarının bedenlerindeki zehirlerin giderilmesine yardım eder.

Dut yaprağı: Dut yaprağı suyu güçlü bir zehir karşıtıdır.

Et: Koyun bonfilesini safran ve gül suyuna yatırınız ve altı saat sonra kebap yapıp verem hastasına veriniz.

Limon suyuyla akciğer vereminin tedavisi: Öksürük başladığı zaman bir miktar suyla limon suyunu karıştırıp sabah aç karnına verem hastasına içiriniz ve yavaş yavaş limon suyu miktarını arttırınız. Hasta taze limon suyunu bir süre ağzında tutmalı ve ağzının tükürüğüyle iyice karıştırdıktan sonra yutmalıdır. Keza hasta derin nefesler almalı ve bu esnada ağzını kapatmalıdır. Halis limon suyu oksitleyici olup böbrek yoluyla kandan iltihap ve zehri alarak idrara intikal ettirir ve idrar yoluyla da dışarı atılır.

Sarımsak suyu ve limon suyu karışımının da çok faydalı özellikleri vardır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Verem hastalığına yakalanan kimsenin kaçınması gereken yiyecek ve içecekler ve keza yapmaması gereken hareketler şunlardan ibarettir: Bal, et, sirke, alkollü içecekler, tütün ve tütün ürünleri. Aynı şekilde kirli ve tozlu havanın teneffüs edilmesi, kötü kokulu asitlerin koklanması, ağır ve zahmetli hareketler, gece uykusuzluğu, çok fazla cinsel ilişki ve istimna.

Hastanın iyileşmesinde rol oynayan şu yiyeceklerden çokça yararlanılması gerekir: İran kavunu, karpuz, çilek, domates, olgunlaşmış sarı üzüm, sarımsak, arpa suyu, olgunlaşmış hurma ve sade marul salatası. Aynı şekilde güneş ve açık dağ havasından istifade edilmeli ve çam ağaçlarının bol olduğu bölgelerde istirahat edilmelidir. Keza mutlu olmak, neşelendirici faaliyetler yapmak ve hafif spor da faydalı olacaktır.

Reçete: Yetişmiş ayvayı yarım haşlayıp her sabah aç karnına kahvaltı yerine yiyiniz.

Reçete: Rezeneli nargile içip dumanını içinize çekiniz. Bu uygulamayı on iki gün boyunca her gün bir kez tekrarlayınız (nargilede kullanılacak rezene miktarı birinci gün bir miskal, ikinci gün iki miskal ve diğer günler de aynı şekilde arttırılmalıdır).

Reçete: Deniz yengecini alıp bacaklarını çıkarttıktan sonra karnını boşaltınız ve boşaltılan yere arpa unu bırakınız. Üç saat sonra arpa ununu çıkartıp zeytinyağıyla pişirip yiyiniz. Verem iyileşene kadar bu uygulamayı her gün tekrarlayınız. Deniz yengecini haşlama, pişirme, kızartma ve kebap şeklinde olmak üzere istediğiniz şekilde yiyebilirsiniz. En az dört gün boyunca tüketilmelidir.

Reçete: İki miskal venüssaçı ve üç miskal yarım dövülmüş anasonu karıştırıp demleyiniz ve süzdükten sonra her sabah içiniz.

Reçete: Bir miskal salep, bir miskal anason ve iki miskal temizlenmiş küre devedikeni şekerini karıştırıp dövdükten sonra bir bardak kaynamış suyla karıştırınız ve dört gün boyunca sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Beş gram safran, on gram kakule ve on gram sütleğen; yirmi gram kurt üzümü ve yirmi gram meyan kökü üzümü; kırk gram mahlep çekirdeği içi ve kırk gram haşhaş tohumu. Bunların tamamını karıştırıp dövdükten sonra bitki yaprakları üzerindeki su damlacıklarını toplayıp bitki karışımını bu suyla ıslatınız. Karışım ıslandıktan sonra bir miktar balla hamur haline getiriniz ve nohut büyüklüğünde haplar yapınız ve iki saatte bir bu haplardan bir tanesini yutunuz.

Reçete: Koyun akciğerini kıyma makinesinde çekip ufalanmış bir buçuk gram safran, yetmiş beş gram gül suyu distilatıyla elde edilen halis gül suyu distilatı, bir şişe söğüt distilatı ve bir miktar zeytinyağıyla karıştırıp kaynatınız. Karışımın suyu bitme seviyesine gelince ocaktan alıp yetmiş beş gram balla karıştırdıktan sonra tüketiniz. Zaman zaman bu uygulamayı tekrarlayınız.

Reçete: Her gün bir avuç kızılcığı yarım litre suyla kaynatınız ve bir miktar koyulaşınca ocaktan alınız ve bir miktar balla karıştırıp günde üç kez tüketiniz.

Reçete: İki diş sarımsağı bir bardak sütle kaynatıp sabah aç karnına içiniz. Bu uygulamayı uzun süre sürdürünüz.

Reçete: Venüssaçını anason köküyle demleyip her gün sabah aç karnına verem hastasına veriniz.

Reçete: Hepsinden eşit miktarda olmak üzere noel gülü, safran, Hint sümbülü, karahalile, kenevir tohumu ve sütleğeni karıştırıp güzelce ufaladıktan sonra küçük tanecikler şeklinde haplar yapınız ve gece-gündüz on iki tanesini tüketiniz (hapların yapımında karışımı bal ile hamur haline getirebilirsiniz).

Reçete: Sabah, öğlen ve akşam yemekleriyle birlikte soğan, zeytinyağı, salatalık ve tere karışımından oluşan salatayı verem hastasına verebilirsiniz, zira verem hastası için güçlü ve faydalı bir yiyecek sayılır.

Kemik Veremi

Yakılmış afyon: Yakılmış afyonu arpa unu veya arpa kepeğiyle hamur yapıp yaralı bölgelerin üzerine bırakınız. Kemik veremi hastaları için güneş çok faydalıdır. Güneş ışığının doğrudan yara üzerine değmesine özen gösteriniz ve D vitamininden de istifade etmeye çalışınız.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Kemik vereminin önünün alınması ve kontrol edilip tedavi edilmesi için portakal suyu ve turunç suyu içilmesi faydalıdır.

Reçete: Bölge üzerinde iltihaplanma başladığında ve kemik veremi olduğunun kesinleşmesinden sonra kurbağayı tutup canlı canlı karnını boşaltınız ve henüz karnının içinden çıkarttığınız organlar sıcakken bölgeye bırakınız.

Reçete: Günde üç kez pikrik asit çözeltisiyle bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Yaralı bölgeyi potasyum permanganatla yıkayınız veya borik asit tozunu bölgenin üzerine saçınız.

Reçete: Haşhaş özütü yanığını arpa unu veya arpa kepeğiyle hamur yapıp yara ağzının üzerine bırakınız.

Reçete: Bölenin etrafına sülük atınız ve binde bir pikrik asit çözeltisini temiz bir bez parçasına döküp bölgeye tampon yapınız. Yaranın pansumanı ve yıkanması esnasında ellerin yaraya temas etmemesi ve keza başkalarının yaraya el sürmemeleri gerekir. Zira kemik veremi bulaşıcı olduğu için dikkat edilmemesi durumunda başkalarına bulaşması mümkündür.

Cilt Veremi

Deri altında oluşan ağızcığın zamanla dut şeklinde dışa vurmasından ibarettir. Önceleri kaşıntı yapar, ancak zamanla kaşıntı azalır. Cilt veremine sebep olan mikrop daha çok boyun arkasında, kalça ile diz arasında yer alan but kısmında, ayakta, el parmaklarının üstünde ve ayak kasında görülür.

Sığırkuyruğu bitkisi: Öksürük ve veremin tedavisi için faydalı özellikler taşır.

Isırgan otu: Isırgan otu demlemesi verem için önerilir.

Zencefil: Bir litre suda on beş ila yirmi gram zencefil demlenip her yemek öncesi bir bardak tüketilmesi verem için çok faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler

Reçete: Şahtere otunu vahşi papatya çiçeği, ravent çiçeği ve amarant çiçeğiyle birlikte yumuşakça ufalayıp limon suyuyla yumuşatınız ve yaralı bölgenin üzerine sürünüz.

Reçete: Sumak, kereviz ve taze semizotunu kişniş suyuyla hamur yapıp veremli cildin üzerine sürünüz.

Reçete: Hatmi çiçeğini kaynatınız ve iki miskal borik asidi bir litre kaynatılmış suyla karıştırdıktan sonra hatmi kaynatmasıyla karıştırıp yaraları yıkayınız.

Reçete: Mandalina ve portakal kabuğunu yumuşakça ufalayınız ve mandalina ve portakal kabuğu ölçüsünce ruşurla karıştırıp inek ayağı kemiğinin iliğiyle hamur haline getiriniz ve yaralı bölgelerin üzerine sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere hünnap, menekşe çiçeği, şahtere otu ve hatmi çiçeğini koruk suyuyla hamur yapıp yaralar üzerine sürünüz.

Reçete: Taze hindibayı her birisinden eşit ölçüde olmak üzere semizotu, taze karpuz kabuğu ve marulla birlikte dövüp yaralar üzerine bırakınız.

Reçete: Hakester yağını (roğani hakesteri)[9] ineğin ayak kemiği iliğiyle karıştırıp günde üç kez yaralı bölgeye sürünüz.

Reçete: Yoğurdu barutla karıştırıp günde beş kez yaralı bölgeye sürünüz (elli gram yoğurt ve on gram barut).

Reçete: Bir miskal tıbbi sarısabır, bir miskal narçiçeği ve bir miskal çinko oksidi karıştırıp bu karışımın miktarınca semizotu tohumu ekleyiniz ve yumuşakça ufaladıktan sonra turunç suyuyla karıştırıp yaralar üzerine sürünüz.

9-Eritilmiş keçi iç yağına civanın karıştırılmasıyla elde edilen yağ türüne verilen addır.

FRENGİ

Ölümcül ve bulaşıcı bir hastalık olup büyük şehirlerde yaygın hale gelmiştir. Frengi üç nesil sonrasını etkileyebilecek bir hastalıktır.

Frengi hastalığı, bu hastalığa yakalanan kimselerle cinsel temas yoluyla bulaşır. Hastalığa neden olan mikrobun kendini göstermesinin on ila kırk gün aralıklarında cinsel organ yüzeyinde yavaş yavaş büyüyen ancak iltihapsız küçük kızarık tanelerinin görülmesi hastalığın yan etkilerindir. Kasık bezleri şişer ve bazen ağızda da yara olarak belirir. Keza boyun bezleri de şişer.

Frengi hastalığı tedavi edilmezse eklem ağrıları ve beyin, kalp, felç ve körlük gibi hastalıklar ortaya çıkabilir. Bu hastalığa sebep olan enfeksiyonun kuluçka dönemi on ile doksan gün arasındadır. Hastalığa tanı konulması sadece yaralardan örnek alınımıyla gerçekleşir.

Tedavi:

Doktorun gözetiminde hastaya doksisiklin, ceftriakson, tetrasiklin ve azitromisin tedavi amacıyla verilebilir.

Ayrıca frengi hastalığının tedavisinde ilk aşamalarda hastada bir sonraki enfeksiyonlara karşı hiçbir şekilde korunma oluşmaz.

Tavsiye: Acı baharatlı yemeklerden perhiz ediniz. Pirinç, çorba, süt, sütlaç ve benzeri sade yiyeceklerden yararlanınız. Marul, karpuz, kantalup, yoğurt, erik aşı ve koruk suyu çok faydalı olup bu yiyecekler hastanın aşırı ateşini düşürür. Pastane tatlıları, kızartmalar, yağlı yiyecekler ve etten kaçınınız.

Üzüm: Üzüm suyunun doğru ve uzun süre kullanılmasıyla bu hastalık tedavi edilir. Profesör Nicola Capo şöyle diyor: "Çok sayıda muayene ettiğimiz frengi hastalarını üzüm rejimiyle tedavi ettik. Tedavi ettiğimiz hastalardan aldığımız kan örnekleri, onların iyileştiğini ispatladı."

İncir: İncir karaciğerin tedavisi ve kanın temizlenmesinde faydalıdır. Araplar frengi hastalığını incir ve badem yemekle tedavi ediyorlardı.

Önemli nokta: Hamile kadınlarda bu hastalığın teşhisi ve çabuk tedavisi hayatidir ve cenine mikrobun bulaşmasının önlenmesi için hamileliğin on altıncı haftasından önce tedaviye başlanmalıdır. Aksi takdirde cenine mikrobun bulaşması ve ölümle sonuçlanması muhtemeldir.

Frengi hastalığının hamilelik döneminde teşhis edilmemesi durumunda annenin tamamen kısırlaşması veya bebeğin bu hastalığı kapması mümkündür. Bebek canlı dünyaya gelirse %40 oranında dalak, ciğer ve kemiğin enfeksiyon kapmasına ek olarak, birkaç tabakalı sivilceler veya mukoza zarıyla birlikte deri dökülmesi ihtimali vardır. Bu aşamada tedavi bebeğin hayatını kurtarabilir ve %60 oranında bebekte buluğ çağına kadar belirti görülmeyebilir. Tek yol klinik teşhistir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her gün üç kez bölgeyi sirkeyle yıkayınız.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere löşlek kökü, demir dikeni, sarı taş yoncası, malva çiçeği, menekşe çiçeği, beyaz hatmi çiçeği, söğüt kabuğu, nilüfer çiçeği, şahtere, hindiba tohumu, kişniş tohumu, semizotu tohum, hindiba yaprağı, hindiba kökü, çam kozası, alhagi, güveyfeneri ve ısırgan otunu kaynatıp sabah, öğlen ve akşam bir miktar içiniz.

Recete: Ermeni toprağını yumuşakça ufalayıp bir miktar sirke ve kafurla karıştırdıktan sonra hamur gibi yaranın üzerine sürünüz. Veya narı yarıp kabuğuyla birlikte sirkede kaynatınız ve yumuşakça dövdükten sonra hamur şeklinde yaranın üzerine sürünüz.

UZUV KIRILMASI

Uzvun kırılması durumunda ilk önce uzman bir doktora müracaat edilmelidir. Yapılacak ilk yardım: Uzvu kırılan kimse mümkün olduğu ölçüde ve hastanın kendini rahat hissedeceği şekilde kırılan bölge hareket ettirilmeksizin hastaneye götürülmelidir. Doktor kırığı tedavi ettikten sonra kırılmış bölgenin iyileşmesi ve kırığın kaynamasının belirtileri şunlardır: Tedaviden sekiz saat sonra kırılmış bölge şişer ve üç gün sonra bölgenin üzeri kaşınmaya başlar. Bu belirtiler iyileşmeyi ve bölgede kan dolaşımının olduğunu gösterir. Aksi takdirde kemik kaynamamıştır ve tedavinin yenilenmesi gerekir. İkinci aşamada bir süre bölge alçıya alınmalıdır.

Bitkisel Tedavi:

Sakız, kızıl ardıç zamkı (sandarak) ve yumurta sarısı karışımı kırık uzuv için mumya gibi işleve sahiptir. Önce uzvu iki kemik başının birleşeceği şekilde yumuşakça çekip hareket ettirmeksizin sarınız. Sonra çok sert ve kuru olmayan tahtaları uzvun dört tarafına bırakıp sarınız ve acı ve aşırı kaşıntı olmadığı sürece sargıyı açmayınız. Çok rahatsız olursanız sargıyı açınız ve bölgeyi ılık suya bırakıp dinleniniz. Sonra temiz bir bez parçasını gül suyu, kırmızı gül yağı ve sirkeyle ıslatıp sıktıktan sonra bölgeyi tekrar sarınız. Bu uygulamayla artık bölge kaşınmayacaktır.

Bir şerbet kaşığı Ermeni toprağı şerbeti içilmesi kırılan uzvun dayanıklılığı için faydalıdır.

Şu merhemden faydalanınız: Mercimek, çöl nar ağacı kabuğu (meğas), Ermeni toprağı ve yalancı akasyayı dövüp karıştırın ve hamur haline getirdikten sonra kaynamış kırık üzerine merhem uygulaması yapıp bölgeyi sarın.

Çıkık için: Kuyruk yağı ve bir miktar siyah hurmayı hamur yapıp yerine getirilmiş çıkık üzerine sürüp bölgeyi bağlayın. Üç gün sonra sargıyı açın ve mumyayı hayvan yağıyla karıştırıp bölgenin üzerine sürdükten sonra sarınız. Yedinci gün bölgeye susam yağıyla masaj yapınız ve yedinci günden sonra zeytinyağıyla sürekli masaj yapınız.

SAFRA (SAFRA KESESİ)

Karaciğerin sağ lobunun altında küçük armut şeklindeki küçük keseye safra kesesi denir. Safra kesesi yağların sindirimi için depolanan gerekli safrayı ince kanal aracılığıyla onikiparmak bağırsağına taşıma görevini üstlenir. Safra sarı renk ve keza sarı su anlamına gelir. Safra havayla karşılaştığı zaman rengini değiştirir ve yeşil rengini alır. Bu madde besinin mideye girmesi esnasında salgılanarak safra kesesinde toplanır. Gerçekte bu küçük kese safra deposudur. Safra mideye girdiği zaman bir taraftan yemeğin sindirilmesine yardım eder ve diğer taraftan bağırsakları dezenfekte ederek bağırsağın çabucak boşalmasına sebep olur. Dışkı renginin kaynağı safra salgısıdır. Safra normalin altında salgılandığı zaman kabızlık ortaya çıkar.

Safra birikmesinin belirtileri: Kusma, göz sarılığı, ağız acılığı, dil kuruluğu ve dil büyümesi, çok susama, iştah azlığı, sindirim bozukluğu ve az oranda ishal.

Safra Kesesi İltihabı

Apandisitin iltihaplandığı gibi mikrop saldırılarının etkisiyle bu küçük kese de iltihaplanır ve kaburgaların sağ alt tarafında şiddetli ağrı şeklinde kendini gösterir. Hastanın sarılığa duçar olması ve zaman zaman kusması mümkündür. Keza hastanın sağ omzu ağrır ve açlık esnasında ancak yemekle giderilecek karın ağrısı baş gösterir.

Bazen safra kesesindeki madensel mineraller sebebiyle bu kesede taş oluşur. Şöyle ki, mikrop safraya girer ve sonra safra etrafında yavaş yavaş mineraller toplanarak tortulaşır ve zamanla taş büyür.

Bu taşlar bazen safra kesesindeki çıkış kanalının önünü alarak hasta safra tıkanıklığına duçar olur. Bazen de safra kesesi, safranın dışa

dökülmesi fonksiyonunda tembelleşir, bu durumlarda hasta safra giderici (safraber) ilaçtan istifade eder.

Her hâlükârda karaciğerin iyi çalışıp safra üretmesi ve safra kesesinin de iyi bir şekilde safrayı boşaltması gerekir. Aksi takdirde karaciğer ve safra kesesinde bozukluklar ortaya çıkar.

Tavsiye: Yağlı yiyecekler yemeyiniz ve yürüyüş yapınız. Keza ham meyve ve sebzeleri çok tüketiniz. Sinirlenmemeye gayret gösteriniz, gece ayakta kalmaktan sakınınız ve ağır işlerin yapılmasının şiddetli yorgunluğa ve karaciğer tembelliğine sebep olacağını unutmayınız.

Sarılık hastalığının belirtileri: Dışkının renksiz olması, idrarın koyu renkli olması ve cildin sarı olması.

Bitkisel Tedavi:

Sirkengebin: Muhammed b. Zekeriya Razi sirkengebini safra giderici olarak kabul ediyor ve midenin iltihap ve hararetini azalttığına inanıyordu.

Vişne: Vişne iyi bir safra giderici olup safraya dayalı kusma ve kabızlığı tedavi eder.

Zerdeçal: Safra kesesinin giderilmesi ve safraya dayalı taşların düşürülmesi için kayda değer bir ilaçtır.

Kültür eriği ve erik zamkı (balı): Safra taşlarının kırılması ve mide yarası için çok güzel bir ilaçtır.

İğde: İğde yenilmesi mideyi güçlendirir ve safranın mideye dökülmesini engeller.

Üzüm: Mide ve safra kesesinin rahatsızlanması durumunda üzüm rejimiyle tekrar bu organlar sağlığına kavuşturulabilir ve mide ve safra kesesi bozuklukları giderilebilir.

Safra kesesi taşı için bir reçete: Bir avuç enginarı hindiba yaprağı ve kökü, sarı hindiba, rendelenmiş söğüt kökü ve gelincik çiçeği ve gelincik yaprağını iki litre suda kaynatıp demledikten sonra süzünüz ve akşam yemeğinden önce ve sabahları kahvaltıdan önce el ve ayakları yıkayınız. Keza safra bölgesi üzerine sıcak tampon uygulayınız.

Zeytin: Bol bol zeytin yenilirse safra kesesi taşı giderilir.

Sarı taşyoncası: Dağ sarı taşyoncası saplarının demlenip tüketilmesi karaciğer ve safra tembelliğini tedavi eder.

Keklik otu: Keklik otu saplarının demlenip tüketilmesi karaciğer bozukluklarını giderir.

Arpa: Arpa kaynatması tüketilmesi karaciğer bozuklukları için faydalı ve etkilidir ve safraya duçar olan kimseler için önerilir.

Mısır püskülü: Mısır püskülü kaynatılıp tüketilmesi karaciğer bozuklukları için etkili ve faydalıdır. Karaciğer ve safra kesesi bozukluğuna duçar olduysanız otuz grama kadar mısır püskülünü bir litre suda kaynatıp on beş dakika demlenmesini bekleyiniz ve süzdükten sonra her gün beş fincan içiniz.

Çin ravendi: Çin Raventi demlemesi karaciğer ve safra bozukluklarını giderir.

Berberis: Berberis ağacı kökü kabuğunun kaynatılıp tüketilmesi sarılık ve safra taşının tedavisinde etkilidir. Zira bu kaynatma karaciğerin faaliyetini düzenler ve safrayı dışarı atar.

Zeytinyağı: Portakal suyuyla zeytinyağı karışımı karaciğeri temizler ve safra kesesi taşını giderir.

Bahçe nanesi: Karaciğer rahatsızlığı olan kimsenin sekiz gün boyunca bahçe nanesinin taze yapraklarını yemesi gerekir.

Madımak: Madımak kaynatması böbrek tıkanıklığı ve safra kesesi taşının eritilmesi için çok güzel bir ilaçtır. Otuz gram madımağı bir litre suda kaynatıp on dakika demlendikten sonra tüketiniz.

Ceviz: Safra krizini ceviz yaprağı demlemesiyle tedavi edebilirsiniz.

Aynısefa: Aynısefa çiçeği demlemesi karaciğer ve safra krizini tedavi eder.

Demirhindi: Demirhindinin mizacı kuru ve soğuk olup safrayı temizler.

Kuru üzüm: Safra yanmasını önler.

Safran: Bir miktar ufalanmış safranı gül suyuyla karıştırıp içiniz.

Hünnap: Hünnabı ıslatıp elde edilen suda safra ve karaciğer bozukluklarının giderilmesi için faydalanınız.

Safra Kesesinin İşlevinin Düzenlenmesi

İnce bağırsaktaki yiyecekler safra ve pankreas özsuyuyla ve aynı şekilde ince bağırsak duvarı aracılığıyla oluşan özsuyla karışıp birçok değişimden sonra salgılar ince bağırsakta emilir. Geride kalan maddelerin çoğu büyük bağırsak tarafından cezbedilirken bir kısmı da dışkı olarak atılır.

Reçete: Safra kesesinin sürekli düzenli çalışması ve sindirim sisteminin hiçbir şekilde rahatsızlanmaması için haftada bir kez vişne suyu veya siyah berberis suyu veya koruk suyu içiniz.

Reçete: Birkaç ayda bir kez on ila on iki miskal altın yağmur sinamekisinin çekirdeğini yumuşakça dövüp ıslatınız ve sabah aç karnına tüketiniz. Bu içeceğin tadının kötü olması sizi rahatsız ederse ağzınıza bir parça soğan alıp çiğneyiniz.

Ayrıca soğuk ve idrar söktürücü maddelerin safra kesesi üzerinde özel bir etkisi vardır. Sıcak havada ve keza mizacı sıcak olanlar sirkengebin tüketmekten gaflet etmemelidirler.

Safra Kesesinin Yeniden Etkinleştirilmesi

Safra kesesinin etkinleştirilmesi için bir çorba kaşığı zeytinyağıyla bir miktar limon suyunu karıştırıp sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Elli gram zerdeçal kökünü yarım dövüp bir litre soğuk suda on beş dakika ıslatınız ve aynı suyu süzüp tatlandırdıktan sonra her yemek sonrası bir fincan içiniz.

Safranın Azaltılması

Safranın azaltılması için aşağıdaki yiyeceklerden istifade ediniz:

Vişne, salatalık, karpuz, portakal suyu, nar, bol miktarda üzüm, alıç, limon suyu, havuç suyu, ekşi elma, karadut (böğürtlen), kayısı kurusu, bamya, semizotu, ıspanak, kuru üzüm, marul, kişniş suyu, karnıyarık otu suyu, hindiba yaprağı, mercimek, kızılcık, nilüfer tohumu, taze erik, koruk suyu, sirke, ekşi türleri, hindiba distilatı, berberis suyu, berberis şerbeti, zeytinyağıyla birlikte sirke, sirkengebin, ekşi nar suyu, vişne şerbeti, sadırotuyla birlikte esmer şeker, bamya çiçeği demlemesi, şahtere demlemesi, sumak, altın yağmur sinamekisi çekirdeği özütü ve arpa aşı.

Reçete: Dört miskal senna kaynatması içiniz.

Reçete: Kerkede, misket limon ve sinamekiyi demleyip süzdükten sonra tatlandırıp içiniz.

Reçete: İki yüz elli gram ekşi hünnap yiyiniz.

Reçete: Akşam şeftalinin suyunu çıkartıp dolaba koyunuz ve sabah bir miktar terencebin ve dağ muşmulasıyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden yüz gram olmak üzere yellim ağacı meyvesi, hünnap, demirhindi, kültür eriği ve her birisinden yirmi gram olmak üzere köpek üzümü, hindiba tohumu ve nilüfer çiçeğini yarım dövüp altı kısma ayırınız. Her gece bu karışımın bir miktarını bir buçuk bardak suda ıslatıp sabah elinizle sıktıktan sonra süzünüz ve beş miskal terencebinle karıştırıp tüketiniz.

Safra Kesesi Tıkanması

Safra kesesi tıkanıklığının giderilmesi için her yemekten sonra bir fincan sarı kantaron kaynatması içiniz.

Reçete: Her gün otuz gram vahşi hindiba yaprağını bir litre kaynar suda demleyip süzdükten sonra gün boyu içiniz.

Safra Kesesinin Boşaltılması

Safra kesesinin boşaltılmasını istiyorsanız şu yiyeceklerden daha çok istifade ediniz: Portakal suyu, ekşi nar suyu, berberis suyu, koruk suyu, koruk suyu aşı, karadut suyu, yoğurt, ayran, karışık turşu ve kültür mantarı demlemesi.

Safra Kesesindeki Tortuların Temizlenmesi

Safra kesesi içindeki tortuların temizlenmesi için her gün sabah aç karnına bir çorba kaşığı zeytinyağını portakal suyu veya limon suyuyla karıştırıp içiniz.

Safra Kesesi İltihabının Boşaltılması

Bazen safra kesesi içindeki iltihabın, kesenin ağzını kapatıp işlevine engel olacak kadar olması mümkündür. Bu durumda yağlı yiyeceklerden, kuyruk yağından, kırmızı etlerden, sütten ve çekirdekli meyvelerden perhiz ediniz. Bunların yerine safra kesesinin iltihabının dışarı çıkartılmasına yardımcı olacak şu yiyeceklerden istifade ediniz: Henüz olgunlaşmamış yeşil üzüm, sade sulu yiyecekler, pişirilmiş horoz cücesi eti, arpa suyu, taze semizotu, marul, taze hindiba suyu, hindiba kaynatması suyu, hindiba distilatı, söğüt distilatı, terencebin, dağ muşmulası, hünnap, kızılcık, vişne ve kara berberis.

Ayrıca ağlamak, üzülmek, kederlenmek, rahatsızlanmak, sinirlenmek, çok düşünmek, kötümserlik, ümitsizlik ve yersiz korkmak son derece zararlı olup bunlardan kaçınılması gerekir.

Safra Kesesinin İltihaplı Bezi

Bazen safra kesesinin başında hastayı ölüme götürecek kadar iltihaplı bezlerin oluşması mümkündür. Bazen bu iltihaplı bezler doktoru bile yanlışa düşürerek kanser teşhisi vermesine sebep olabilir. Ne var ki bunlar iltihaplı bezlerden başka bir şey değildir.

Safra kesesinin iltihaplı bezlerinin giderilmesi için uzun süre şu yiyeceklerin tüketilmesi faydalıdır: Kara berberis suyu, vişne, koruk suyu, koruk suyu aşı, karadut suyu, turşu çeşnisi suyunun kaynatması, demirhindi, kerkede, misket limon ve siyah berberis.

Safra Kesesi İltihabı

Tedavi için her defasında bir nohut miktarınca safranı bir bardak gül suyuyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden yirmi gram olmak üzere yeşil kimyon, kara kimyon, mısır anason, anason, küsküt ve yüz gram Mısır nebatını karıştırıp yumuşakça ufalayıp her sabah aç karnına bir yemek kaşığı avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Her akşam bir avuç yarım dövülmüş hünnabı kaynar suda ıslatıp sabah elinizle sıkınız ve elde ettiğiniz sıvıyı kahvaltıdan önce içiniz.

Reçete: Hepsinden eşit miktarda olmak üzere kerkede, demirhindi, pilavlık berberis, çekirdekli berberis ve misket limonu demleyiniz ve sonra baskı uygulayarak kevgirden geçirip içiniz.

DALAK

Dalak karnın sol üst tarafında kaburgaların altında yer alan yaklaşık iki yüz elli gram ağırlığında bir organdır. Kırmızı kan hücrelerini depolayarak sıtma ve tifo gibi bazı hastalıkların mikroplarının saldırısına karşı bedeni korur. Dalağın hacmi bazen hastalık nedeniyle şişerek büyür.

Hindiba: Hindiba yaprakları C vitaminiyle doludur ve fosfor ve potasyum içerir. Yirmi beş gram hindiba yaprağının bir litre suda demlenip tüketilmesi dalak tıkanması ve safra kesesi tıkanması için önerilir.

Kuşkonmaz: Kuşkonmazın başından yapılan kalın şerbet dalak yolu tıkanması için tavsiye edilir.

Marul: Çoğu sarılık hastalıkları ve dalak kanalının tıkanmasının tedavisi üzerinde çok etkilidir.

Maydanoz: A, B ve C vitaminiyle doludur. Maydanoz kaynatması dalak kanalı tıkanması için önerilir.

Semizotu: Dalak tıkanmasına duçar olan kimseler için semizotu tavsiye edilir.

Üzüm: Dalak kanalı tıkanması için üzüm suyu son derece faydalı ve etkilidir.

Kiraz: Otuz gram kiraz sapı demlemesi dalak kanalı tıkanması ve safra ve karaciğer bozuklukları için önerilir.

Ispanak: Dalak ağrısının giderilmesi için yarım fincan ıspanağı zeytinyağıyla birlikte tüketiniz.

Çemen otu: Bir litre suda çemen otu yaprağının demlenip tüketilmesi dalak büyümesi için çok faydalıdır.

Lavanta: Yirmi gram lavanta yaprağını bir litre suda demleyip çay gibi içmek dalak hastalıkları için son derece faydalıdır.

Şebboy çiçeği: Dalağın güçlendirilmesi için faydalıdır.

Sarı taşyoncası: Yirmi gram sarı taşyoncasını bir litre suda demleyip çay gibi içiniz.

Papatya: Bir litre suda papatyanın çiçek ve yaprağı demlenerek çay gibi içilirse dalak büyümesi için faydalı olur ve keza karaciğer tıkanıklığını tedavi eder.

Demirhindi suyu: Demirhindi suyunu semizotu özütü ve erik suyuyla birlikte içiniz.

Semizotu tohumu: Semizotu tohumunu sirkengebinle içiniz, zira dalak büyümesi için son derece etkilidir.

Rişeyi dendan özütü: Safra kesi kasılmasını giderir.

Reçete: Kuru inciri bir miktar anasonla dövüp kırk gün boyunca sabahları aç karnına tüketmek bedeni güçlendirir. Dalak şişmesi için de son derece faydalıdır.

Soğukluk ve Rutubet Dalağa Galebe Ederse

Turp suyu, gulkand, sirke ve üzümle birlikte bol miktarda sıcak yiyecekler tüketiniz.

Her birisinden eşit miktarda olmak üzere venüssaçı, züfa ve hayıt[1] tohumunu dövüp balla karıştırarak tüketiniz.

Sevda Kaynaklı Dalak Büyümesi

İncir: İnciri sirkeyle veya bal sirkengebiniyle pişirip tüketiniz.

Gül suyu: Gül suyu, şeker ve kırmızı gül karışımı şerbet içiniz.

Sıcak Mizaçlılarda Dalağın Güçlendirilmesi

Nar şerbeti, limon otu şerbeti, şekerle kaynatılan meyvelerin şerbeti, ekşi nar suyu, tatlı nar suyu, armut suyu, berberis suyu, limon suyu, Akdeniz tatlı laymı suyu, marul, ıspanak ve kaburga eti kebabı.

1-Bilimsel adı: Vitex agnus-castus.

Soğuk Mizaçlılarda Dalağın Güçlendirilmesi

Şalgam, soğan, turp, elma suyu, taze fıstık kabuğu reçeli, incir reçeli, havuç reçeli, ağaç kavunu reçeli, portakal çiçeği, kimyon, zencefil, bal, kebap, et, fındık içi, badem içi ve balla birlikte ceviz içi.

Dalak Tıkanması İçin

Yabani keten: Yirmi sekiz gram yabani keten yaprağının yarım litre suda kaynatılıp tüketilmesi böbrek, dalak ve karaciğer hastaları için kullanılır.

Dalak Büyümesinin Engellenmesi

Lütuf otu[2]: On dört gram lütuf otu kökünü yarım litre suda demleyip içiniz.

Defne: Mikrop karşıtı ve güçlendiricidir. Defne meyvesi ve defne yağı dalağın tedavisi için faydalıdır.

Çobanpüskülü: Güçlendirici ve terleticidir. Çobanpüskülünün yaprağı dalak ağrısının tedavisi için kullanılır.

Reçete: Hindiba suyu, köpek üzümü suyu, menekşe çiçeği, nilüfer, kabak ve salatalık suyu, İran kavunu tohumu, hatmi çiçeği ve karnıyarık otu özütünün merheminden dalak ağrısının teskin edilmesi için yararlanılır.

Kimyon: Dalak büyümesi ve ishali tedavi eder.

Şeker pancarı yaprağı: Kırmızı şeker pancarının yaprağını ham olarak sirke ve hardalla tüketirseniz dalağı açar ve dalak şişmesini giderir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Dalak hastalığı için şu bitkiler faydalıdır: Altın yağmur sinamekisi suyu, köpek üzümü suyu, sarı halile kabuğu, şahtere otu demlemesi, küsküt tohumu, hindiba kökü kaynatması, kültür eriği, erik, demirhindi, fil otu, anason, menekşe çiçeği ve Isparta gülü faydalıdır. Dolayısıyla bunlardan birisinin veya birkaçının veya tamamının karıştırılıp kaynatılarak suyundan istifade edilmesi gerekir.

2-Bilimsel adı: Gratiola officinalis.

Reçete: Elli gram eğir otunu yumuşakça dövüp bir miktar balla karıştırınız ve orta dereceli sıcaklıkta bir miktar bıraktıktan sonra her sabah, öğlen ve akşam her yemekten sonra bir şerbet kaşığı tüketiniz.

Dalak Şişmesi

Dalak şişmesinin tedavisi için her sabah ve ikindi vakti beş gram pelin otunu beş gram sarı taşyoncası tohumunu kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere sarı taşyoncası, loğusa otu, Çin raventi ve sedef otunu elli gram zambak köküyle karıştırıp ufaladıktan sonra on eşit kısma ayırınız ve her gün bir kısmını avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Her sabah beş gram ufalanmış gebre otunu bir fincan sirkengebinle karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her gün sirkede bekletilmiş incirden (incir turşusu) birkaç tane yiyiniz.

Reçete: Beş gram köpek üzümü ve beş gram ufalanmış rezeneyi bir fincan sirkengebinle karıştırıp her sabah aç karnına tüketiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere Çin ravendi, küsküt tohumu, Isparta gülü ve yirmi gram hindiba kökünü karıştırıp yarım dövünüz ve kaynatıp süzünüz. Sonra her birisinden on gram olmak üzere salatalık tohumu, İran kavunu tohumu, karpuz tohumu ve kabak tohumunu yumuşakça dövüp özütünü çıkartınız ve bir önceki karışıma ekleyip günde üç kez tüketiniz.

Reçete: On gram şahtere, on gram venüssaçı, yirmi gram meyan kökü pudrası, yirmi gram engerekotu ve elli gram kuru üzümü karıştırıp on altı kısma ayırınız. Her defasında bir miktar olmak üzere her sabah, öğlen ve akşam kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Sıcak Mizaçlılarda Dalak Şişmesi

Sıcak mizaçlıların dalak şişmesinin tedavisi için önce sıcak mizaç giderilmeli ve her gün sabah, öğlen ve akşam birer fincan hindiba kaynatması suyu veya hindiba distilatı içilmelidir.

Reçete: Her gün sabah on gram anasonu yirmi gram şekerle kaynatıp suyunu içiniz veya her ikisini de yumuşakça ufalayıp avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Ateşli Dalak Şişmesi

Dalak şişmesi ateşlenmeyle birlikteyse her gün bir adet kabağı haşlayıp ezdikten sonra sirkengebinle karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her gün üç kez ve her defasında on gram semizotunu yumuşakça ufalayınız ve bir bardak hindiba distilatıyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Beş gram ufalanmış altın yağmur sinamekisi çekirdeği, on gram semizotu tohumu ve yirmi gram çekirdeksiz demirhindiyi yüz gram sirkengebinle karıştırıp günde üç kez tüketiniz. Bu uygulamayı birkaç gün sürdürünüz.

Dalak Ağrısı

Dalak ağrısının sakinleştirilmesi için turp tohumunu yumuşakça ufalayınız ve her sabah ve ikindi vakti her defasında beş gram olmak üzere bir fincan sirkengebinle karıştırıp tüketiniz. Dalak ağrısı olduğu sürece bu uygulamaya devam ediniz.

MİDE VE BAĞIRSAK İLTİHABI

Bazen sağlıksız yiyeceklerin veya çok yemenin etkisiyle ve bazen bayat ve bozulmuş yiyeceklerin etkisiyle mide ve bağırsaklarda çok kötü koku oluşur ve insan rahatsız olur. Bu tür mide rahatsızlıkları için faydalı ve etkili bitki ve meyvelerden yararlanabilirsiniz.

Uzun kişniş[1]**:** Mide iltihaplanmaları için bir tatlı kaşığı uzun kişnişin kuru çiçeği veya yaprağını bir bardak kaynamış suda demleyip içiniz.

Kimyon: Kimyon çekirdeği çok güçlü mikrop karşıtı olup midenin temizlenmesi için son derece faydalıdır.

Portakal kabuğu: Portakal kabuğu kaynatması mide ve bağırsak iltihabının giderilmesinde çok faydalıdır.

Sadırotu: Mide ve bağırsak için en iyi iltihap karşıtı ilaç sadır otudur.

Turp ve havuç: Turp ve havuç suyu mide iltihabının giderilmesi için kullanılır ve çok etkilidir.

Sarımsak: Genel olarak sarımsak enfeksiyon karşıtıdır.

Zencefil: Mide ve bağırsakları temizler.

Ekşi nar: Mideniz ağrımıyorsa bağırsak ve midenizin enfeksiyonu için ekşi nar tüketin.

Asma yaprağı: Mide mayalanmasını (fermantasyon) önlemek için faydalıdır. İltihap karşıtıdır ve güçlü bir panzehirdir.

Hatmi çiçeği: Midenizde iltihaplanma varsa hatmi çiçeği kaynatmasıyla tedavi ediniz.

Baklakekik: İştah açıcı ve mide ve bağırsağın iltihabını gidericidir.

1-Bilimsel adı: Eryngium foetidum.

Şalgam: Şalgamda çok güçlü mikrop kırıcı bir madde vardır. Görmeyi güçlendirir ve mide ve bağırsakları temizler.

Elma: Bir litre suda yüz elli gram kırmızı elma kaynatması bağırsak iltihabı için faydalıdır.

Soğan: Soğan kükürt içermesi hasebiyle mide ve bağırsak için en iyi iltihap gidericidir.

Ayva: Veremli şahıslar için ve mide ve bağırsak hastalığı olanlar için önerilir.

İncir: Çok ince çekirdekleri olması hasebiyle midenin güçlendirilmesi ve mide iltihabının giderilmesinde fevkalade özellikler içerir.

Hindiba: Elli gram hindibanın bir litre suda demlenip sabah aç karnına içilmesi mideyi iltihaplara karşı korur.

Salatalık: Salatalık iltihap karşıtı bir meyvedir.

Marul: Marulu zeytinyağıyla yiyiniz, zira mide ve bağırsak enfeksiyonunun giderilmesinde çok faydalıdır.

Frenk üzümü: Midenin dezenfekte edilmesi için en iyi ilaçtır.

Civanperçemi: Yirmi gram civanperçemi dallarının uç kısmının yarım litre suda kaynatılıp tüketilmesi bağırsak ve mide iltihabı için tavsiye edilir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Sindirim sistemi iltihabı rahatsızlığınız varsa demirhindi aşı, kültür eriği aşı, sarı erik aşı, koruk suyu aşı, yayla çorbası, ayran aşı, yoğurt, kimyon, İran kavunu, kantalup, armut, portakal, mandalina, hatmi çiçeği kaynatması ve malva çiçeği kaynatması gibi tedavi edici yiyeceklerden çokça yararlanınız.

Reçete: Her gün beş gram asma yaprağını bir bardak kaynar suda demleyip süzünüz ve tatlandırdıktan sonra içiniz.

Reçete: Her gün elli gram yarım dövülmüş hünnabı bir litre suda yarım saat kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

TANSİYON

Tansiyon çeşitli sebepleri olan bir rahatsızlıktır. Kan basıncının (genellikle dokuz ila on beş mmHg) normalin üstüne çıkması bu miktarın çeşitli yaşlarda farklılık gösterdiğini ortaya koyar. Bunun en temel sebepleri şişmanlık, ateroskleroz, genetik gibi etkenlerdir. Tansiyon menenjit, endokrinoloji gibi veya böbrek bezleri hastalıkları gibi bir hastalığın etkisiyle kendini gösterebilir.

Kötü beslenme, beslenme türlerine dikkat edilmemesi ve haddinden fazla yemek bedende zehirlenmeye yol açar. Bu da böbreklerin bozulmasına sebep olur. Çünkü böbrekler bedendeki zehirli maddeleri dışarı atmakla görevlidir. Böbreklerin bozulması insanı hasta ve güçsüz yaparak tansiyon ve başka hastalıklara duçar kılar.

B ve C vitaminlerinin azalması tansiyonun en temel etkenlerindendir. Bu kimselerin yüz renkleri kırmızıdır, başlarında ağırlık hissi vardır, dikkatleri azdır ve nispeten tembeldirler. Keza bedenlerinde çokça sivilce vardır ve bazı durumlarda beyinlerindeki kan basıncından dolayı beyin felci geçirmeleri mümkündür.

Öncelikle bu şahısların tansiyonlarını fark edip tedavi etmeleri gerekir. Bununla beraber bol miktarda B vitamini içeren yiyecekleri tüketmeleri gerekir.

Sumak, koruk suyu, limon suyu, berberis, turna yemişi, tere, elma, ham meyve ve sebzeler, ayranda biriken sarı su ve dağ muşmulası gibi yiyecek ve içecekler tansiyonun düşürülmesi için faydalıdır.

Tansiyon anında patlıcan, domates, tuz, ıspanak, pastane ürünleri ve yumurta yemekten sakınınız. Keza şu yiyecek ve içeceklerin tüketilmesi de hastanın yiyecek rejimini tehlikeye atabilir: Et, tuzlu tereyağı, çikolata, kakao, peynir, balık, sebze konserveleri, alkol, kahve, şeker pancarı, yumurta, şeker, çay, havuç ve baharat türleri.

Karpuz: Karpuz yüksek tansiyonu kontrol eder. Karpuz suyu tansiyon rahatsızlığı olan kimseler için son derece faydalıdır.

Zeytin: Zeytin yaprağını demleyip şekerle tatlandırdıktan sonra içiniz.

Lahana: Lahana yaprağını limon suyuyla karıştırıp tüketiniz.

Turna yemişi: İkindi vakitlerinde turna yemişi demleyip çay yerine içiniz.

Çemen otu: Yirmi dört gün boyunca sabahları bir miskal çemen otu yaprağını demleyip aç karnına içiniz, zira tansiyonun düşürülmesi için son derece faydalıdır.

Salatalık: Sabah aç karnına üç adet, ikindi vakti bir adet ve uyumadan önce bir adet salatalık yiyiniz.

Tıbbi Sarısabır: Tıbbi sarısabırı kınayla hamur haline getirip avucunuza ve ayağınızın altına sürünüz, zira tansiyonu düşürür.

Çilek: Tansiyonu olan kimseler çilek rejimi yaparlarsa hissedilir ölçüde iyileşme göreceklerdir.

Kedi otu: Her gün yemeklerden önce birer fincan kedi otu demleyip içiniz.

Armut: Pek çok tansiyon hastası armut rejimi yaparak şifa bulmuştur. Tansiyon hastalığına müptela olan kimselere günde iki adet armut yemeleri tavsiye edilir.

Elma: Tansiyon hastaları için elma önerilir.

Kiraz: Kiraz yenilmesi ve kiraz demlemesi tansiyonun düşürülmesi için faydalıdır.

Maydanoz: Maydanoz kaynatması tansiyon hastaları için tavsiye edilir.

Soğan: Soğan bol miktarda silisyum, potasyum ve fosfor içerir. İdrar söktürür, iştah açar ve tansiyon hastaları için tavsiye edilir.

Menekşe çiçeği ve hünnap: Tansiyon hastalığına duçar olan kimseler için faydalıdır.

Kuzukulağı: Kuzukulağı kaynatması ağız yaraları, tansiyon ve damar tıkanıklığı için faydalıdır.

Çemen otu: Ekmek pişirirken üzerine kuru çemen otu saçıp yiyiniz veya çorba veya aş pişirip tüketiniz.

Yabani sarımsak: Güçlü bir mikrop öldürücüdür ve tansiyonun indirilmesinde son derece faydalıdır.

Turp: Turp suyu içilmesi tansiyonun düşürülmesinde önemli etkiye sahiptir.

Yer elması: Tansiyon hastaları için tavsiye edilir.

Üzüm: Tansiyonun tedavisinde oldukça faydalı özellikler içerir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Tansiyon kalbe zarar veren hastalıklardan biridir. Kalp krizine veya bazı rahatsızlıkların altyapısının oluşmasına sebep olabilir. Dolayısıyla tedavi edilmesi doğrultusunda girişimde bulunulması gerekir.

Reçete: Tansiyon her gün bir çeşit rahatsızlık oluşturur. Dolayısıyla kırk gün boyunca günde on gram amarant çiçeğini akşamları bir miktar sıcak suda ıslatıp sabah temiz bir bez parçasına dökünüz ve elinizle baskı yaparak süzdükten sonra kahvaltılardan önce içiniz.

Reçete: Ceviz içini kara kimyonla birlikte dövüp balla karıştırdıktan sonra banyoda hastanın baş ve bedenine sürünüz.

Reçete: Yüz gram kedi otu kökünü bir litre sıcak suya döküp on iki saat beklettikten sonra süzünüz ve her yemekten sonra bir fincan içiniz.

Reçete: On gün boyunca ikindi vakti bir miskal salatalık tohumunu ufaltıp demleyiniz ve tatlandırmaksızın içiniz. Veya büyük salatalıkların içini çıkartıp yiyiniz veya salatalık tohumunu dövüp bir bardak kaynatılıp soğutulmuş suya atıp suyunu çıkartınız ve tatlandırmadan içiniz veya günde üç adet taze salatalığı tuzlamadan yiyiniz (sabah, öğlen ve akşam birer adet).

Reçete: Elli gram kırmızı alıcı bir litre kaynamış suda demleyip suyunu içiniz.

Reçete: Adaçayı yaprağı, ayrık otu kökü, kırmızı üzüm yaprağı, zeytin ağacı yaprağı ve zufa otunu karıştırınız ve bu karışımdan iki veya üç çorba kaşığı kadar yarım litre suda birkaç dakika kaynatıp on beş dakika demlenmeye bırakınız. Sonra yemek esnasında istediğiniz miktarda tüketiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere marul tohumu, kişniş tohumu, hindiba tohumu ve semizotu tohumunu yumuşatıp sabahları aç karnına bir tatlı kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her defasında bir miskal olmak üzere günde üç kez çemen otu tohumunu demleyip suyunu içiniz.

Reçete: Yüz elli gram çileği yarım litre süte atıp bir miktar şekerle karıştırıp içiniz.

Reçete: Her akşam yirmi tane hünnabı birkaç yerinden yaralayıp sıcak suda ıslatınız ve sabah ezmek suretiyle suyunu çıkartıp içiniz veya her gün sabahları bir avuç hünnabı yaralayıp kaynatınız ve suyunu içiniz.

Reçete: Pişmiş işkembeyi dövüp yoğurtla yiyiniz.

Reçete: Her yemekte iki yüz ila üç yüz gram armut yiyiniz ve başka bir şey yemeyiniz. Beş gün bu uygulamaya devam ediniz.

Reçete: Haşhaşın kökünü kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Yoğurdu bir torbaya koyup suyunu çıkartınız ve her akşam bir çay bardağı içiniz. Sabah aç karnına iki miskal zeytin yaprağı demleyip suyunu içiniz. Bu uygulamaları bir hafta sürdürünüz.

Reçete: Otuz gram çileğin kurumuş yaprak ve dallarını demleyip içiniz.

Reçete: Zeytin yaprağı demleyip sabah ve ikindi vakitlerinde kuru dut eşliğinde tüketiniz.

Reçete: Her ikindi vakti eşit miktarda olmak üzere zeytin yaprağı ve turna yemişini demleyip içiniz.

Reçete: Her gün üç yüz veya beş yüz gram çilek yiyiniz.

Reçete: Günlük yemek öğünlerine tuz yerine tarhun atınız (hem tuzun tadını alacaksınız ve hem de şifalı etkisini göreceksiniz).

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere limon, güveyfeneri ve ajdarbaşı; on gram menekşe çiçeği, yirmi gram turna yemişi, yüz gram yarım dövülmüş hünnap, yüz gram berberis ve iki yüz elli gram kültür eriği. Bunların tamamını karıştırıp yirmi kısma ayrınız ve her bir kısmını akşam bir buçuk bardak kaynar suda ıslatıp sabah aynı suyla kaynatınız ve süzdükten sonra içiniz. Geride kalan posayı tekrar ıslatınız ve aynı günün ikindi vakti kaynatıp içiniz.

Şunlardan perhiz ediniz: Tuz, baharatlı yiyecekler, tuzlu karışık çerez, kuru sebzeler, ıspanak, patlıcan, kuzukulağı, mantar, kırmızı biber, buğday filizi, kırmızı et, yürek, böbrek, havyar, hurma, soğan, sirke, tuzlu balık, konserve, taze kaymak, tuzlu tereyağı, yağlı yiyecekler, kuyruk, iç yağı, beyin, peynir, yumurta, alkol, kahve, çay, bisküvi, tuzlu zeytin, pastane

ürünleri ve meyan kökü. Keza rahatsızlıktan, sinirlenmekten, cinsel birleşimden, gece uykusuz kalmaktan ve çok düşünmekten kaçınınız.

Faydalı yiyecekler: A vitamini, zerdali, hünnap suyu, berberis suyu, limon suyu, kiraz suyu, ahududu, armut, kantalup (tatlı kavun), şeker pancarı, olgunlaşmış sarı üzüm, nar, erik suyu, salatalık içi, havuç suyu, hindiba suyu, kişniş suyu, kişniş distilatı, Frenk üzümü, portakal suyu, sarı havuç, elma suyu, demirhindi, kenger, nane çayı, yer elması, arpacık soğanı, soğan, karpuz suyu, çemen otu, tere, maydanoz, yabani sarımsak, greyfurt, taze ve ham sebzeler, Isparta gülünün taç yaprakları, mısır püskülü kaynatması, nohut, kızılcık, hindiba tohumu, hindiba distilatı, marul tohumu, kişniş tohumu, şahtere suyu, kırlangıç otu, kiraz sapı kaynatması, dişi hurma tomurcuğu, löşlek kökü kaynatması, yoğurt suyu, pirinç, sirkengebin, taze yoğurt, ayran, salatalık cacığı, hurma aşı ve erik aşı. Ayrıca göl havası da faydalıdır.

KALP VE KALP HASTALIKLARI

İnsan kalbi kozalak şeklinde, bedenin sol tarafında göğüs kafesinin altındadır. Her tarafından çepeçevre saran sayısız liflerden oluşmuştur. İnsan kalbi, her insanın kendi yumruğu büyüklüğündedir. Kalp dakikada yaklaşık yetmiş iki defa atar ve yirmi dört saatte bedenin her tarafına iki bin dört yüz litre kan pompalar.

Kalp yapısal olarak armuda benzer, baş aşağı tuttuğumuz zaman tulumba gibi sürekli kasılıp gevşeyerek vücuttan gelen oksijence fakir kanı (kirli kan) akciğerlere iletmek ve akciğerler tarafından oksijenlenmiş kanı (temiz kan) vücuda geri pompalar. Bedendeki kırmızı damarlar kılcal damarlar adı verilen ince damarlara bölünür. Beden çoğu maddeleri kılcal damarlardaki kandan alır ve bedendeki fazlalık maddeler kılcal kan damarlarına girerek kılcal damarların toplanmasından siyah damarlar oluşur ki bu damarlar kanı kalbe döndürürler. Ayrıca kalp kan hücrelerini dengeleyen maddeleri de düzenler.

Kalp yapısal açıdan dört kısma ayrılır: Sol kulakçık, sağ kulakçık, sol karıncık ve sağ karıncık.

Birkaç nokta: Bir kimsenin kalp kapakçık ağzı normalden fazla büyürse pek çok rahatsızlıklara sebep olacak ve çoğu zaman ölümle sonuçlanacaktır.

Kalpten bedenin diğer yerlerine giden kan damlası yaklaşık yirmi sekiz saniye sonra tekrar kalbe gelir.

Bilim adamları kalbin niçin attığını henüz keşfedememişlerdir. Kalbi bedenden ayırdıklarında ve hatta beden organlarının sinirlerinin ilişkini kalpten kestiklerinde kalp çalışmasına devam etmiştir. Hâlbuki bedenin diğer organlarının çalışması ve canlı kalması için diğer organların hareketi kontrolünde olması gerekir.

Kan hücreleri iki kısımdır: Beyaz (akyuvarlar) ve kırmızı (alyuvarlar). Alyuvarlar yaklaşık yedi yüz veya sekiz yüz kat akyuvarların sayısına eşittir. Altmış beş kg ağırlığındaki bir insanda yaklaşık beş litre kan olması hasebiyle bedenin ağırlığının on iki veya on üçte birinin kan olduğu tahmininde bulunulması mümkündür.

Kalp hastalıklarının günden güne artış göstermesi dikkate alınacak önemli bir noktadır. Ölüm yüzdeliğinin yaklaşık yüzde kırkına kalp hastalıkları neden olmaktadır.

Kalp hastalıklarının belirtileri şunlardan ibarettir:

1. Kalp bölgesinde ağrı
2. Nefes darlığı
3. Hızlı kalp atışı
4. Romatizma geçmişi
5. Senkop veya bayılma

Genel olarak kalp hastalıklarının sebebi sigara, alkol ve uyuşturucu gibi çeşitli zehirlerdir. Aynı şekilde kanın kirlenmesi, kolesterol ve tansiyon kalp için son derece zararlıdır. Keza frengi (sifiliz) gibi enfeksiyonlar da kalbi olumsuz ölçüde etkiler.

Midenizin çalışmasını düzenlerseniz ve yeme ve içmenize yeteri ölçüde dikkat gösterirseniz kalp hastalığına yakalanma ihtimaliniz çok azalacaktır. Mümkün ölçüde üzüntüden, sinirlenmekten ve sinirsel rahatsızlık oluşturacak etkenlerden kaçınmaya çalışınız. Günlük iş saatinden sonra kesinlikle bir saat fiziksel etkinliğe dayalı eğlenceyle geçiriniz ve yeteri miktarda dinleniniz. Kalp ve akciğerin düşmanı olan sigaradan uzak durunuz.

Başka bir tavsiye: Kilonuzu boy ve bedeninizin yapısıyla uygun olacak şekilde azaltınız. Kesinlikle ağır yiyeceklerle midenizi yormayınız ve günlük işlerinizde acele etmeyiniz. Yemekten hemen sonra spor yapmaktan perhiz ediniz. Meydana gelen kötü hadiseler karşısında dinginliğinizi korumaya çalışınız. Heyecan, psikolojik sorunlar ve sinirlenmek kalbi tahrip eden en büyük etkenlerdir. Akşam geç vakitte ve vakitsiz yemek yemek kalp krizine sebep olabilir. Yağlı, tuzlu ve sindirimi zor yiyeceklerden kaçınınız. Zira yağlı ve sindirimi zor yiyeceklerin sindirimi için midenin beş saat çalışması gerekir ki bu faaliyete kalp ve kan dolaşımı da ortaktır. Mide dolu olduğu zaman bağırsaklara baskı uygular ve bu baskının kalbi etkilemesi de mümkündür.

Kalp hastalığına duçar olan kimselerin uyuyacakları zaman başlarının bedenlerinden yukarıda olması ve kalbin kolay çalışması için sağ tarafları üzerine yatmaları çok daha uygundur.

Önemli kalp hastalıklarından birisi kansızlıktır. Ansızın bir defa damarların kasılıp gevşemesi etkisiyle kalbin bir kısmına kan ulaşmaz ve kansızlık göğsün sol tarafında şiddetli ağrıya sebep olur. Kansızlık ve kalp hastalığı olan kimseler için sigara kullanmak bir tür intihar hükmündedir.

Bazen beklenmedik haberler veya korkma ve korkunç seslerin etkisiyle kalp zayıflar. Bazen de çok fazla turşu türlerini tüketmenin etkisiyle kalp zayıflar. Özellikle kadınların hamilelik döneminde turşu yemeye meyilleri daha çok olur ve doğumdan sonra kalp zayıflığına duçar olabilirler.

Kalp zayıflığı halkın çoğunluğunda yaygındır ve yaklaşık herkes bir çeşit kalp zayıflığına duçardır.

Kalp Yetmezliği

Bitkisel Tedavi:

Engerekotu: Engerekotu demlemesi kalbin güçlendirilmesi için faydalı olmasıyla birlikte gam ve kederi de giderir.

Limon otu: Beş ila on beş gram limon otunun kuru çiçeklerini bir litre suda demleyip içiniz.

Kara melas: Kalbi güçlendirir.

Bahçe nanesi: Kalbi güçlendirici ve bedendeki havayı gidericidir. Keza mide zaafı ve çeşitli kulunçlar için faydalıdır. On veya yirmi gram bahçe nanesini bir litre kaynar suda demleyip her yemek sonrası birer fincan içiniz. On dört gram bahçe nanesinin bir litre suda demlenip tüketilmesi kalbin güçlendirilmesi için önerilir.

Nar: Nar suyu kalbi güçlendirir ve kanı temizler.

Üzüm: Meyvelerin en faydalısıdır. Kan ekşimesini giderir. Üzüm potasyum içermesi hasebiyle kalbin güçlendirilmesi için çok faydalıdır.

Havuç suyu: Kalbi güçlendirir.

Hünnap: Hünnap kaynatması kalp için önerilir.

Alıç: Kalsiyum içermesi hasebiyle kalbin güçlendirilmesi için tavsiye edilir.

Kabak: Kabak türlerinde bol vitamin olması hasebiyle kalbin güçlendirilmesi ve kalp hastalıkları için çok tavsiye edilmiştir.

Kereviz: A, B ve C vitaminiyle dolu olup sodyum ve potasyum içerir ve kalbin güçlendirilmesi için son derece faydalı ve etkilidir.

Sarımsak: Kalp kaslarına enerji verir, kan dolaşımını düzenler. Tansiyon ve kan kirliliğinin sonucu olan çabuk yaşlanmanın önünün alınmasında etkili ve şifalıdır.

Menekşe: Menekşe şerbeti kalbin güçlendirilmesi ve kalp tutulması için kullanılır.

Misk söğüdü: Kalbi güçlendirir.

Bozotu: Elli gram bozotunun gül ve saplarının bir litre suda demlenip günde üç veya dört fincan içilmesi kalbin güçlendirilmesi için çok faydalıdır.

Armut: Armut kalbin güçlendirilmesi için çok faydalıdır.

Fesleğen: Sebzeler içinde kalbin güçlendirilmesi için fesleğen çok faydalıdır.

Enginar: Taze dört enginar yaprağının bir litre suda kaynatılıp tüketilmesi damar tıkanıklığı, gut, siyatik, kalbin güçlendirilmesi ve kalp yetmezliği hastalıkları için önerilir.

Kuşkonmaz: Kuşkonmazın başlarından elde edilen kalın şerbetten günde bir çorba kaşığı tüketilmesi kalp hastalıkları, dalak ve akciğer kanal tıkanması ve sarılık için tavsiye edilir.

Soğan: Bol miktarda potasyum içerir ve kalbin güçlendirilmesinde son derece faydalıdır.

Yüksük otu: Bir çay kaşığı yüksük otunun yarım litre suda kaynatılıp içilmesi kalbi güçlendirir, idrar söktürür ve sakinleştiricidir.

Aftımon (Küsküt, Cinsaçı): Yirmi sekiz gram aftımon çekirdeğinin yarım litre suda kaynatılıp tüketilmesi kalbin güçlendirilmesi, sarılığın tedavi edilmesi ve kanın temizlenmesi için faydalıdır.

Yeşil fasulye: Klorofil ve B vitamini içerir. Kanın temizlenmesi ve kalbin güçlendirilmesi için faydalıdır.

Pelin otu: Pelin otu kaynatması kalbi güçlendirir, ateşi giderir ve adeti düzenler.

Yemlik otu: Dağ eteklerinde yetişir. Yemliği yumurtayla birlikte kuku[1] şeklinde pişirip tüketiniz.

Hindiba: Üç güne kadar taze hindiba suyu içiniz, zira kalp ağrısını sakinleştirir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

"Kalp ağrısı olan kimseler biber türleri ve baharatları tüketmekten tamamen sakınmalıdır."

Kalp yetmezliğini giderici yiyecekler şunlardan ibarettir: Olgunlaşmış sarı üzüm suyu, taze fesleğen, biberiye kaynatması, açık tarçın çayı, bal, ağaç kavunu reçeli, gelincik çiçeği reçeli, limon otu şerbeti, turunç çiçeği kompostosu, turunç çiçeği distilatı ve yabani havuç reçeli.

İnsanda potasyum eksikliği kalp hastalığı ve sinirsel kuluncun ortaya çıkmasına sebep olur. İran'da çocuklarda özel kuluncun oluşması oldukça fazladır. Şu yiyeceklerde potasyum bulunur: Pirinç, engerekotu, muşmula, üzüm, limon otu şerbeti, portakal, muz, mandalina, ıspanak, çilek, elma, berberis ve süt ürünleri. Kalp ve sinirlerin güçlendirilmesi için bu yiyeceklerden yararlanılmalıdır.

Reçete: Özellikle öğütücü dişler olmak üzere dişlerinizin üzerine altın kaplama yaptırınız veya bir parça yirmi dört ayar altını bir miktar suya atıp sürekli o sudan içiniz veya sürekli altın kaptan su içiniz. Göğsünüzün üzerine yirmi dört ayar altın takınız.

Reçete: Her gün sabah, öğlen ve akşam birer bardak misk söğüdü distilatı içiniz veya bir miskal kedi otu veya engerekotu demleyip tatlandırınız ve her akşam uyumadan önce içiniz. Bu uygulamayı dört güne kadar tekrarlayınız.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere Isparta gülü, dilimlenmiş turunç kabuğu ve turunç çiçeğini bir miktar nebatla kaynatıp sabah aç karnına içiniz ve bu uygulamayı her gün tekrarlayınız.

Reçete: Koyun karaciğerini dövüp pişiriniz ve taze fesleğen eşliğinde yiyiniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere çiya tohumu, limon otu ve ajdarbaşını yetmiş beş gram gül suyu, yetmiş beş gram söğüt distilatı

1-Kookoo olarak da yazılan Kuku, çeşitli malzemelerle katlanmış çırpılmış yumurtadan yapılmış yumurta bazlı yiyecek türüdür.

ve bir miskal yumuşatılmış sedef bambusuyla karıştırıp bir miktar şekerle tatlandırınız (mizacınız rutubetli ise şeker yerine bal kullanınız) ve her defasında karışımın üçte birisi olmak üzere sabah, öğlen ve akşam tüketiniz.

Reçete: Elmayı ince ince rendeleyip misk söğüdü ve bir miktar çiya tohumuyla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Her birisinden kırk gram olmak üzere kırmızı sandal ve beyaz sandalı bir litre gül suyunda üç gün bekletiniz. İki nohut miktarınca misk, altı nohut miktarınca safran ve bir buğday miktarı ambergrisi (akamber) yumuşakça ufalayıp gül suyunda ıslatıp bir önceki karışımla karıştırdıktan sonra sıkarak suyunu çıkartınız ve günde bir kez yarım fincan içiniz.

Reçete: Ufalanmış on gram tarçını bir litre suda beş dakika kaynatınız ve şekerle tatlandırdıktan sonra günde bir fincan içiniz.

Reçete: İncir, hünnap ve balı karıştırıp kalbin güçlendirilmesi için kullanınız.

Reçete: Alıcın kırmızı çiçeği, acı düğün çiçeğinin çiçek ve yaprağı, devedikeni ve kuşburnunu karıştırıp demleyiniz ve elde ettiğiniz demleme suyuyla el ve ayaklarınızı yıkayınız.

Reçete: Semizotu tohumu, kişniş, sedef bambusu, Isparta gülü yaprağı, misk söğüdü distilatıyla hindiba distilatı, fesleğen tohumu, deli otu, çekirdeksiz berberis, haşhaş tohumu, menekşe esansı, kâfur koklamak, tatlı nar yemek ve badem kalbin güçlendirilmesinde faydalı ve etkili olup sıcak mizaçlılar için önerilir.

Soğuk Mizaçlı Kimseler İçin

Zencefil, kedi otu, gül suyu, kakule, nane distilatı veya şerbeti, safran, kimyon, elma, armut, ceviz, incir, hurma, yasemin parfümü, misk, akamber, kuzu kebabı ve fıstık.

Uyarı: Bal ve ağaç kavunu reçeli, limon otu şerbeti, yabani havuç reçeli ve turunç çiçeği kompostosu kalp zayıflığı için son derece faydalıdır.

Reçete: Engerekotu ve kedi otunu demleyip nebatla tatlandırdıktan sonra kırk gece günde bir kez tüketiniz.

Reçete: Bambu, sedef bambusu, bambu toprağı, Lahor nebatı ve beyaz kakuleyi dövüp günde iki miskal tüketiniz.

Kalp ağrısı için: İki miskal beyaz sandal, yarım miskal kâfur, bir çay bardağı gül suyu ve elma suyu. Sandalı ezip kâfurla birlikte elma suyu ve

gül suyuyla karıştırınız ve bir bez parçasını bu karışıma batırıp kalbinizin üzerine bırakınız.

Kalbin Çalışma Standardını Arttırmak

Kalbin standardını arttırmak için birkaç gün hindiba distilatı veya hindiba kökü kaynatması veya olgunlaşmış sarı üzüm suyu tüketiniz.

Kalp atışlarının düzenlenmesi: Kalp atışlarının düzenlenmesi için sarımsak veya üç yapraklı bitki tohumundan istifade ediniz.

Kalp Çarpıntısı

Doğal olarak kalp ameliyatının sorunu sadece çok heyecanlanmanın etkisinde kalmak veya ağır bedensel spor yapmak veya nikotinle veya kafeinle zehirlenmekle hissedilir.

Keza ateşlenmenin ve tiroit bezi salgısının bozulmasının veya guatrın veya adetten kesilmenin, kansızlığın ve ilaç tüketmenin etkisiyle kalp çarpıntısı kendini gösterir.

Anormal Kalp Çarpıntısının Tedavisi

Şevketibostan: Yirmi ila altmış gram şevketibostanı bir litre kaynamış suda demleyip yemekten önce iki veya üç çorba kaşığı tüketiniz.

Soğan: Geceleri közlenmiş soğanı ezip merhem şekline getirip koltuk altı ve ayakaltına bırakıp yatınız, zira kalp hastalıklarının tedavisi için son derece faydalıdır.

Kediotu: Kedi otu demlemesi kalp hastalıkları ve özellikle kalp çarpıntısı için önerilir.

Anason: Bir kahve kaşığı anason tanesini bir fincan kaynamış suda demleyip her yemek sonrası birer fincan içiniz.

Limon: Pek çok kalp rahatsızlıklarının tedavisi için faydalıdır. Kalbin düzensiz çalışması ve sonuç itibarıyla sindirim bozukluğu ve karaciğer zehirlenmesi için kullanılır. Limon suyu tüketilmesi kalbin düzensiz çalışmasının tedavisi için en iyi ilaçtır.

Turunç: Turunç yaprağı ve çiçeği sinir bozuklukları ve kalp çarpıntısı için faydalıdır.

Alıcın kırmızı çiçeğiyle düğün çiçeği, kuşburnu ve kuşburnu çiçeği, nane yaprağı ve adaçayı gibi bitkilerin demlenmiş suyuyla bez parçasını ıslatınız ve kalp çarpması anında kalbinizin üzerine bırakınız.

Tavsiye: Çay kullanımı kalp çarpıntısına neden olur ve keza sinir ve uykusuzluğa sebep olur. Dolayısıyla çok miktarda demli çay içmekten kaçınınız.

Kalp Büyümesinin Tedavisi

Reçete: Alıcın kırmızı çiçeği, kırlangıç otu, soğan ve beyaz katırtırnağı çiçeğini on litre suda demleyip süzdükten sonra el ve ayaklarınızı yıkayınız.

Patates: Kalsiyum ve fosfor içerir ve keza potasyum bulundurması hasebiyle kalp için son derece faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Kalp çarpıntınız varsa şunlardan perhiz ediniz: Sigara, çay, kahve, şeker, turşu türleri, arpa suyu ve rezene. Keza kalp çarpıntısını giderici şu şeylerden daha çok yararlanınız: Süt, tuzsuz ayran, gül suyu, Isparta gülü, elma suyu, kavrulmuş kişniş tohumu ve biberiye.

Reçete: Her gün bir miktar engerekotunu bir miktar misket limonla demleyip süzdükten sonra tatlandırıp içiniz.

Reçete: Sol kolun damarından kan aldırınız veya kafur kapsülü kullanınız.

Reçete: Uyumadan önce marul yiyiniz ve üzerine de bir miktar soğuk su içiniz.

Reçete: Her gece elli gram kuşburnunu ufaltıp bir litre suda ıslatınız. Sabah kuşburnuları ıslattığınız suyla beş dakika kaynatınız ve yaklaşık on beş dakika demlenmesini bekleyip süzdükten sonra tatlandırınız ve gün boyu tüketiniz.

Reçete: Yarım kilo taze kuşkonmaz başlarını dövünüz ve sıkarak suyunu çıkartınız. Sonra bu karışımın iki katı şeker kamışı ekleyip güzelce karıştırınız. Sonra sağlam kapaklı bir kaba döküp saklayınız. Elde ettiğiniz bu karışımdan sabah, öğlen ve akşam birer çorba kaşığı tüketiniz.

Reçete: Sabah, öğlen ve akşam birer limonu kabuğuyla birlikte demir para gibi yuvarlak parçalara bölünüz ve bir bardak kaynar suda yaklaşık iki saat ıslatıp süzdükten sonra tatlandırarak tüketiniz.

Reçete: Her birisinden dört ölçek olmak üzere nilüfer çiçeği, Isparta gülü ve bambu; her birisinden üç ölçek olmak üzere salatalık tohumu, kabak çekirdeği içi ve semizotu tohumu ve her birisinden iki ölçek olmak üzere marul tohumu, hindiba tohumu, kişniş tohumu ve beyaz sandalı karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra sabah, öğlen ve akşam bir bardak elma suyuna bir şerbet kaşığı döküp tüketiniz.

Reçete: Yirmi gram dilimlenmiş turunç veya turunç çiçeği veya portakal yaprağı veya her üçünü bir bardak kaynar suda yaklaşık yirmi dakika bekletiniz ve süzdükten sonra balla tatlandırıp her defasında 1/3 olmak üzere sabah, öğlen ve akşam içiniz.

Hararetten Kaynaklanan Kalp Çarpıntısı

Kalp çarpması hararetten kaynaklanıyorsa bir fincan söğüt distilatı ve bir fincan misk söğüdü distilatını bir miktar suyla karıştırıp günde üç defa tüketiniz.

KULUNÇ

Kulunç karnın alt kısmında bağırsaklarda uzun süreli kabızlığın etkisiyle ortaya çıkar. Keza et ve bayat yiyeceklerin etkisiyle bedende bozuk yiyeceklerin kalması ve dışa atılmayan zehirlerin neticesinde de oluşur. Kulunç kalın bağırsakta ortaya çıkar. Kalın bağırsak çekum, kolon, rektum olmak üzere üç kısma ayrılır. Çekum karnın sağ üstünde, kolon karnın sol tarafında aşağı doğru uzanır.

Tedavi:

Çin Raventi: Çin raventi demlemesi kulunç türleri için önerilir.

Dereotu: Dereotu böbrek kuluncunun önünü alır ve midede yiyeceklerin bozulmasına engel olur.

Lavanta: On ila elli gram Hint lavantasının kuru çiçeğini bir litre kaynar suya döküp on iki dakika demlenmeye bıraktıktan sonra süzüp balla tatlandırınız ve her gün yemek aralıklarında içiniz.

Turunç çiçeği: On ila kırk gram portakal çiçeği veya turunç çiçeği özellikle sinirsel kaynaklı kulunç olmak üzere kulunç için faydalıdır.

Haşhaş: Olgunlaşmış haşhaşın kuru yaprağının kaynatılıp tüketilmesi mide ve bağırsak kuluncu için etkilidir.

Rezene: On beş ila otuz gram rezeneyi bir litre kaynar suda demleyip balla tatlandırınız ve yemekten sonra bir fincan içiniz.

Fesleğen: Yirmi ila elli gram yaprak ve çiçeği olan fesleğenin dallarını bir litre kaynar suda demleyiniz ve süzüp tatlandırdıktan sonra her gün bir fincan içiniz.

Zeytinyağı: Kulunca duçar olduysanız yemek aralıklarında elli ila yüz gram zeytinyağı tüketiniz.

Bahçe nanesi: Bahçe nanesi demlemesi her türlü kuluncu sakinleştirir.

Fındık: Böbrek kuluncuna tutulduysanız tatlı unvanında birkaç tane fındık yiyiniz.

Kereviz: İki kilo kerevizi beş ila altı litre suda güzelce kaynatıp daha önceden doğranmış üç adet soğan ve bir adet taze sarımsakla karıştırınız. Karışım iyice kaynadıktan sonra süzüp fincana dükünüz ve üzerine birkaç damla zeytinyağı ve bir miktar limon suyunu ekleyip içiniz.

Kuşburnu: Elli gram kuru kuşburnunu bir litre suda beş dakika kaynatıp gün boyu tüketiniz ve bu uygulamayı iki hafta sürdürünüz.

Hindiba: Her gece uyuyacağınız zaman kulunç ağrısından kurtulmak için hindiba yaprağından istifade ediniz.

Elma kaynatması: Bir adet elmayı kabuğuyla birlikte birkaç parçaya bölüp yarım litre kaynar suyu üzerine dökünüz ve iki saat demlenmeye bıraktıktan sonra tatlandırıp tüketiniz. Bu uygulama son derece faydalıdır.

Çörek otu: Çörek otu kuluncun tedavisi için tavsiye edilir.

Baklakekik: Baklakekiği kuru incir ile birlikte yiyiniz, zira bedeni terletir, yüz rengini açar ve kuluncun tedavisi için de önerilir.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere ebucehil karpuzu tohumu, anzarut, boraks, tuz ve esmer şekeri dövüp suyla karıştırınız ve fitil şeklinde kullanınız.

Reçete: Çörek otunu yumuşakça dövüp şeker pancarı yaprağı suyu, lahana suyu, birkaç kaşık inek tereyağı, dört miskal badem yağı ve bir fincan sıcak sütle birlikte tüketiniz.

Reçete: Karnınıza dereotu yağı veya hardal yağı sürünüz.

Soğuk Mizaçlı Yiyeceklerin Yenilmesi Etkisiyle Oluşan Kuluncun Tedavisi

Reçete: Nebatı sıcak suyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Bal ve suyu birlikte kaynatıp içiniz. Gül suyu ve dövülmüş badem karışımlı şekerli sıvıyı yarım sıcak olacak şekilde tüketiniz.

Reçete: Anasonu suda kaynatıp süzdükten sonra gül suyu ve balla birlikte içiniz.

Reçete: Hint yağı bitkisinin yağı, yasemin çiçeği yağı ve sedef otu yağı gibi ulaşabileceğiniz bu yağlardan birisiyle karnınızı yağlayınız.

Reçete: Erik şerbeti, altın yağmur sinamekisi çekirdeği veya menekşe şerbeti veya dağ muşmulası şerbeti tüketiniz.

Reçete: Köpek üzümü ve hindiba tohumunu dövüp nar suyu ve badem yağıyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Çemenotu, keten tohumu ve papatyayı kaynatınız ve kaynatılmış arpa, köpek üzümü suyu, acur suyu veya ham kabak suyuyla karıştırıp lavman uygulaması yapınız.

Reçete: Bol miktarda hünnap suyu, menekşe şerbeti, Isparta gülü şerbeti, demirhindi şerbeti, gül suyu ve anason distilatı içiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere üzerlik, anzerut, çavşır, ebucehil karpuzu yapı, guggul, şeytanteresi zamkı; her birisinden on gram olmak üzere akırkarha veya Hint lavantası, kediotu, Mersin tohumu ve sarı halile kabuğu; on beş gram çakşır otu. Bunların tamamını yumuşakça ufalayıp balla yapılmış gulkandla karıştırıp her gün sabah, öğlen ve akşam birer çay kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere engerekotu, beyaz sandal, şakayık ve venüssaçı ve her birisinden on gram olmak üzere anason ve Isparta gülü. Bunların tamamını yarım dövüp beş gram meyan kökü pudrasıyla karıştırdıktan sonra on eşit parçaya bölünüz. Makasla keserek parçalara ayırdığınız kuru üzümü on parçaya ayırdığınız karışıma eşit miktarda ekleyiniz. Sonra on parçadan bir parçayı akşam bir buçuk bardak kaynar suda ıslatınız ve sabah aynı suyla kaynatınız. Sonra karışımı süzüp tatlandırdıktan sonra içiniz. Geride kalan posayı tekrar bir buçuk bardak suda ıslatıp akşam kaynatınız ve içiniz.

Reçete: Yirmi gram kimyon, yirmi gram Şam küskütü ve on gram şahzireyi[1] yumuşakça ufalayınız ve her gün sabah, öğlen ve akşam birer şerbet kaşığı avucunuza döküp ağzınıza atınız.

1-Bir çeşit kimyon türü.

Karın Kuluncu

Bu hastalığın tedavisi için: Her birisinden beş gram olmak üzere tarçın, zencefil, karahalile, nujdar, karabiber, papatya ve loğusa otu tanesi; her birisinden on gram olmak üzere dilimlenmiş amla, salep ve çam kozası tohumları. Bunların tamamını yumuşakça ufalayıp yirmi gram Hindistan cevizi pudrası, bir kilo çekirdeksiz kuru üzüm ve bir kilo balla karıştırdıktan sonra her gün sabah, öğlen ve akşam birer şerbet kaşığı tüketiniz.

Bağırsak Kuluncu

Bu hastalığın tedavisi için: Her birisinden bir miskal olmak üzere tarçın, zencefil, besbaye, Hint cevizi, karabiber, karahalile ve türbit; iki miskal dilimlenmiş amla ve iki yüz elli gram sarı nebat. Bunların tamamını yumuşakça ufalayınız ve otuz gram meyan kökü pudrası ekleyip beş yüz gram balla karıştırdıktan sonra sabah, öğlen ve akşam yemeklerden önce birer yemek kaşığı tüketiniz.

ERKEKLERİN CİNSEL EĞİLİM GÜCÜ

Cinsel Gücün Güçlendirilmesi

Her zaman yiyecekle cinsel gücün irtibatının olup olmadığı ve böyle bir irtibat varsa ne yapılması gerektiği hakkında soru gündem edilmiştir.

Cinsel yetersizlik kâmil bir birleşme güçsüzlüğünden ibarettir. Bu güçsüzlük toplumsal açıdan önemli olabilir ve bazen de bir aile için vahim sonuçlar doğurabilir.

Cinsel iktidarsızlığın ruhsal olması gerdek gecesi ve balayı zamanında kendini gösterebilir. Aynı şekilde cinsel sapıklıkların etkisiyle ortaya çıkması da mümkündür. Bunlarla birlikte sinirsel, aşırı yorgunluk, erken boşalma ve daha da önemlisi beslenme bozukluğu ve iç salgı, fiziksel güçsüzlük veya kendini tatmin etme veya çok birleşme, cinsel zaaf ve benzeri başka sebeplerin olması da cinsel iktidarsızlığın etkenleri olabilir. Keza cinsel iktidarsızlığın şu sebeplerden olması da mümkündür: Soğuk algınlığı, ağır yük kaldırmak, belin darbe alması ve şehvetin tatmininde aşırı gitmek.

Cinsel iktidarsızlığın ruhsal sebepleri vardır ve bunlar çoğunlukla heyecanın etkisiyle öne çıkar. Birleşme esnasında alette doğal bir sertleşmenin olması, sertleşmenin tedricen zayıflaması ve duhul gerçekleşir gerçekleşmez sertleşmenin bir anda gevşemesi bunun belirtilerindendir. Bu gibi durumlarda dinlenmek, soğuk duş almak, açık havadan yararlanmak ve cinsel isteğin yeniden oluşmasına kadar birleşmekten sakınmak suretiyle tedavi edilmesi mümkündür. Keza düşünsel veya stresli uğraşıdan dolayı olursa zihin düşüncelerden arındırılmalı, eğlenceli oyunlarla vakit geçirilmeli, açık havadan yararlanılmalı ve beden güçlendirilmelidir. Cinsel sapıklıklar, hakaret hissi, ortaya çıkan bu sorundan ötürü korkunun oluşması, gerdek gecesi heyecanı, sinirlenme ve kadının çok güzel olması gibi cinsel iktidarsızlığın başka etkenleri de söz konusudur.

Şeyhu'r-Reis İbn-i Sina cinsel gücün üç aşamayı kapsadığına inanır:

Birincisi: Erkekte cinsel isteğin zayıf olması

İkincisi: Cinsel isteğin olması, ancak aletin sertleşmemesi sebebiyle tam bir birleşmenin gerçekleşmemesi

Üçüncüsü: Hem cinsel istek vardır ve hem de aletin sertleşmesi gerçekleşmiştir, ancak henüz birleşme olmadan erken boşalmanın olması.

İbn-i Sina ve İran'ın diğer kadim tıpçıları cinsel iktidarsızlık ile ilgili faydalı bilgiler vermiştir. Bu bilgiler kadim tıp kitaplarında da yer almaktadır. Ne var ki tedavide başarılı olmanın şartı için birtakım sınırlandırmalar getirmişlerdir. Şimdi biz bunları ele alacağız.

Birincisi: Mizacın dikkate alınması zorunlu olup yiyecekler ve ilaçlar bu mizaca uygun olarak önerilir.

İkincisi: Cinsel iktidar için karaciğer, kalp ve beynin sağlığından gaflet edilmemelidir.

Üçüncüsü: İran'ın kadim tıpçılarının tamamı cinsel iktidar için beslenmenin ilaçtan daha faydalı olduğu üzerinde durmuştur.

Yiyecekler cinsel iktidarı çoğaltır. Cinsel iktidarsızlığa duçar olmak kötü beslenme, zararlı yiyeceklerden istifade etme ve faydalı yiyeceklerden yararlanmamanın sonucudur. Zira gençlikte cinsel iktidarsızlık çabuk yaşlanmaya, ruhi ve sinirsel birtakım hastalıklara yakalanmaya ve ömrün kısalmasına sebep olur. Şimdi bu yiyecekleri (zararlı) tanıyalım.

Arpa suyu içilmesinde ve rezene kullanımında aşırıya gidilmesi erkeklerde kısırlığa sebep olur. Marul, dağ muşmulası, kınakına, kâfur ve alkol cinsel iktidarın azalmasında etkilidir.

Karides veya çöl çekirgesi cinsel isteği birkaç katına çıkarır. Fıstık ve Antep fıstığı da çok faydalıdır. Unutulmamalıdır ki yaş kesinlikle iktidarsızlığın sebebi değildir ve çoğu yaşlılar cinsellik konusunda çok güçlüyken bazı gençler cinsel iktidar elde etme peşindedir.

Her gün sürekli hafif spor yapılmasının unutulmaması ve kasların geliştirilmesi önerilir. Kilonuzu dengede tutunuz ve dengesiz kilo veya zayıflıktan sakınınız. Bedendeki kan akışını düzenleyiniz ve kendinizi başarılı sporcuların rejimine alıştırınız, zira onlar alkollü içecekler, kahve ve tütün ürünlerine yaklaşmazlar.

Bedeninizin güçlendirilmesi için güzel pişirilmiş sulu et kebabından yararlanınız. Balık yiyiniz, özellikle kereviz başta olmak üzere taze sebzeler ve şifalı meyvelerden istifade ediniz ve hiçbir yiyecek konusunda ifrat ve tefrite düşmeyiniz. Yumurta tüketimi ve karabiber, yeşilbiber, paprika, Hint cevizi, tarçın ve karanfil gibi sıcak bölgelerin baharat türlerinin tüketiminde, aşırıya gidilmemesi koşuluyla, cinsel iktidarın güçlendirilmesinde çok etkisi vardır. Mantar ve trüf mantarı da bu bağlamda mucizevi yiyeceklerdendir.

Tedavi:

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere sarımsak, baklakekik ve naneyi bir litre suda kaynatıp demleyiniz ve elde ettiğiniz sıvı karışımından cinsel iktidarın güçlendirilmesi için istifade ediniz.

Reçete: On gram kırlangıç otu ve beş gram çemen otunu bir litre suda kaynatıp yirmi dört saat dinlenmeye bırakınız. Sonra bir miktar pamuğu bu sıvıyla ıslatıp böbreklerin altına ve omurga aralıklarına masaj yapınız.

Lubub macunu[1]**:** Bu macunun mizacı mutedil olup beyin, böbrek, kalp ve cinsel gücü arttırır. Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere tatlı badem içi, kabak çekirdeği içi, İran kavunu çekirdeği içi, Antep fıstığı, çam fıstığı, yaygın kangal çekirdeği içi, fındık, taze Hindistan cevizi, beyaz haşhaş tohumu, kırmızı ve beyaz deli otu, susam, tere tohumu, havuç tohumu, soğan tohumu, kırmızı ve beyaz Akdeniz iğne otu[2], zencefil, uzun biber, kebabe, semizotu, tarçın, yabani havuç, kuşkonmaz tohumu ve havlıcan. Bunların tamamını dövüp balla karıştırınız ve sabah, öğlen ve akşam birer tatlı kaşığı tüketiniz. Bu macunun tüketiminde sıcak ve soğuk mizaçlılar dikkate alınmalıdır.

Soğuk Mizaçlılar İçin

Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere zencefil, yabani havuç, havlıcan, ısırgan otu tohumu, havuç tohumu ve kuşkonmaz tohumunu balla ve beyaz soğan suyu eşliğinde günde üç kaşık tüketiniz.

1-Bitki tohumları ve çekirdek içlerinin karışımıyla elde edilen cinselliği arttırıcı güçlü bir ilaçtır.

2-Bilimsel adı: Stipa capensis. Diğer yaygın isimleri: Burun pirinç otu, Akdeniz bozkırları veya bükülmüş tereyağlı mızrak otu.

Erkeklerde Soğuk Algınlığı Etkisiyle Cinsel Yetersizlik

İncir: Güçlendirici ve çok etkilidir. Zayıf ve kısır kimseler güçlenip çocuk sahibi olmak istiyorlarsa incir yesinler.

Sarımsak: Sarımsak kanı temizler, kadınların adet dönemi rahatsızlıkları, yaşlılık, anormal uzuv kırıklıkları ve erkek ve kadınların cinsel güçlerinin arttırılması için önerilir.

Susam: Susam ve nohut haşlaması kadınların âdet kanamalarının açılması ve erkeklerin cinsel güçlerinin arttırılması için tavsiye edilir.

Havuç: A, B ve C vitaminiyle doludur. Sabah aç karnına havuç suyu içilmesi erkeklerin cinsel iktidarı ve bedenlerinin güçlendirilmesi için faydalıdır.

Bal: Cinsel gücün arttırılması ve özellikle soğuk algınlığı için etkilidir.

Elma: Elma çiçeği reçeli hafıza zayıflığı ve cinsel gücün takviye edilmesi için faydalıdır.

Şalgam: Sabah aç karnına şalgam tüketilmesi bedenin iki yan tarafı (böğür) ve göğsü güçlendirir ve cinsel gücün artmasına da sebep olur.

Soğan: Ham soğanın üç özelliği vardır: Ağız içini dezenfekte eder, diş etlerini güçlendirir ve sperm arttırıcıdır.

Çörek otu: Çörek otu yemek cinsel güç için son derece faydalıdır.

Yumurta: Yumurta da özellikle yeşilbiberle yenilirse cinsel gücün takviye edilmesi için çok faydalıdır.

Yeşilbiber: Günlük yemeklerinizin eşliğinde yeşilbiber yiyiniz, zira cinsel gücü arttırır.

Yabani havuç: Yabani havuç reçeli cinsel gücü takviye eder ve penisin sertleşmesine sebep olur.

Tarçın: Güçlendirici olup cinsellik iktidarsızlığı ve cinsel gücün takviyesi için kullanılır.

Kişniş: Yemekle birlikte kişniş ve tarhunu çokça tüketiniz.

Sarı havuç reçeli: Cinsel gücü takviye eder ve beli güçlendirir.

Ceviz: Mideyi güçlendirir ve cinselliği arttırır.

Baklakekik: Cinselliği takviye eder ve beli güçlendirir.

Reçete: Bölgeyi vicks yağıyla yağlayın ve yünlü bir parçayla belinizi bağlayın. Beliniz darbe görmüşse üç nohut miktarı mumyayı tereyağıyla eritip karıştırın ve bu karışımla belinize masaj yapın. Sonra belinizi bağlayın ve ikinci ve üçüncü gün yeşil yağ ve zeytinyağıyla belinize masaj yapın.

Reçete: Kabak tohumu ve ay çekirdeği tabiatta bitmeyen güçlü bir kaynak olup doğa bunları bize bağışlamıştır. Cinselliğin güçlendirilmesi doğrultusunda da faydalı ve etkilidir.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere kediotu, karanfil bitkisi kabuğu, karanfil, kakule ve keza her birisinden iki miskal olmak üzere anason, kereviz tohumu, kimyon, damla sakızı, kuru nane, Arap balsam ağacı ve karabiberin kaynatılması ve şerbetinden yararlanabilirsiniz.

Reçete: Sarı havuç tohumu, yonca tohumu, soğan tohumu, beyaz ve kırmızı deli otu, havlıcan, karabiber, turp tohumu, adi dişbudak tohumu, tarçın, zencefil, tere tohumu, yabani havuç ve kırmızı ve beyaz kum kılaçını balla karıştırıp her gün sabah ve akşam iki buçuk miskal yiyiniz.

Reçete: Fosfor bulunduran şu yiyeceklerden yararlanınız: Horoz böbreği başta olmak üzere hayvanların böbreği, balık türleri, havyar, kabuklu yumuşakçalar, taze yumurta, mantar türleri, haşlanmış şalgam. Keza karabiber, yeşilbiber, zencefil, hardal, kuşkonmaz, enginar, kakao ve nane gibi baharatlardan istifade ediniz.

Erkeklerin Bedensel ve Cinsel Gücünün Takviyesi

İki buçuk ila beş diş sarımsağı ceviz ve hurmayla birlikte tüketiniz.

Nar: Ateş sıcaklığında ısıtılmış tatlı nar aletin sertleşmesine sebep olur.

Turp: Turp suyu içmek ve turp tohumu cinsel gücü tetikler ve takviye eder.

Nohut: Nohudu suda ıslatıp tüketiniz ve keza masaj için nohut yağından istifade ediniz.

Tere tohumu: Tere tohumunu yarım pişmiş yumurta sarısıyla tüketiniz, zira son derece etkilidir.

Kuşkonmaz: A ve B vitaminiyle dolu olup cinsel gücün takviye edilmesinde faydalıdır.

Melek otu: Güçlendirici ve harekete geçiricidir.

Yer fıstığı: A, B ve D vitamini içerir ve cinsel gücü arttırıcı en güçlü yiyeceklerdendir.

Ceviz: Ballı ceviz reçeli cinsel iktidarsızlığın mükemmel tedavisidir.

Zeytinyağı: Zeytinyağı balla karıştırılırsa yaşlıların cinsel gücünün takviyesinde son derece etkili olur.

Buğday: Kavrulmuş buğday cinsel güç ve cinsel organlar için çok faydalıdır.

Kereviz: A, B ve C vitamini içerir ve fosfor ve potasyum bulundurur ve keza cinsel gücün harekete geçirilmesine sebep olur.

Fasulye: Fasulye ve bakla spermi çoğaltır.

Reçete: Un, süt, bal, nohut, fındık, ceviz, hurma, Hindistan cevizi suyu, elma ve bakladan oluşan tatlı cinsel gücün arttırılması için faydalıdır.

Kekik: Şifalı bitkilerden birisi olup cinsel organları harekete geçirir ve güçlendirir. On beş ila yirmi beş gram kuru kekiği bir litre kaynar suda demleyip içiniz.

Hindistan'da cinsel gücün arttırılması için bir miktar kara kuru üzümü süte döküp içerler. Bu lezzetli içeceğe birkaç gün devam edilmelidir.

Elma, mango, üzüm ve muz cinsel gücün arttırılmasında fevkalade özelliğe sahiptir.

Herkes için cinsel organ başta olmak üzere bedenin güçlendirilmesi için genel olarak yiyecek çeşitleri son derece faydalıdır, ancak K vitamininin spermin güçlendirilmesindeki özelliği diğer vitaminlerde yoktur. Şimdi hangi yiyeceklerin K vitamini içerdiğini görelim: Yiyecekler içinde özellikle yer fıstığı yağı, zeytinyağı, susam yağı, haşhaş yağı, Antep fıstığı, buğday filizi yağı, havuç, tere, yumurta sarısı, ciğer ve tereyağında yeteri miktarda K vitamini vardır.

Karanfil: İyice dövülmüş yarım miskal karanfili taze inek sütüyle tüketiniz, zira cinsel gücün arttırılmasında son derece faydalıdır.

Lahana: Lahana tohumunun mizacı sıcak ve kurudur, şehveti çoğaltır ve parazitleri öldürür. Lahana tohumunun kullanım miktarı günde iki miskaldir.

Adi dişbudak: İki miskal adi dişbudak çekirdeği içinin demlenip içilmesi iki yan tarafın (böğürlerin) ağrısını sakinleştirir ve cinsel gücü arttırır.

Akamber: Cinsel organın sertleşmesinde çok etkilidir. Akamberin kullanımından altı saat sonra penisin sertleşmesini sağlar ve on iki saat boyunca da etkisini sürdürebilir. Soğuk suyla yıkanması durumunda etkisini kaybeder.

Hindistan cevizi yağı: Mumya karışımı Hindistan cevizi yağının cinsel organ, testise ve testis etrafına sürülmesi cinsel gücün arttırılması için çok faydalıdır.

Havlıcan: Mide ve bağırsağı güçlendirir ve şehvetin arttırılmasında son derece etkilidir.

Yaprak soğanı: Cinsel gücü çok fazla harekete geçiren sebzelerdendir. Haşlanmış yaprak soğanı geceleri bölgenin etrafına sürünüz, zira cinsel gücü takviye eder.

Kimyon: Kimyon, bal ve biber karışımı cinsel gücün takviyesi için kullanılır.

Şalgam tohumu: Şalgam tohumu balla birlikte tüketilirse kalp, beyin ve karaciğerin güçlendirilmesi ve cinsel gücün takviyesinde son derece faydalıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her gün kereviz tohumunu nohut ve şekerle dövüp yiyiniz.

Reçete: Toprağın içindeki kırmızı solucanları toplayıp kurutunuz ve kuruttuğunuz solucanlardan dört miskalini dört miskal yumuşak biber ve bir miktar balla karıştırıp belinize bağlayınız. Bu karışım üç gün boyunca belinizde kalmalıdır.

Reçete: Kızarmış demiri suya atınız ve bu suyu içiniz.

Reçete: Beş gram safran, her birisinden on gram olmak üzere gebre otu kökü, tıbbi sarısabır, karahalile, Hint cevizi, Hindistan cevizi, karanfil, kedi otu ve loğusa otu, yirmi gram topalak[3], yirmi gram tarçın kabuğu, kırk gram dilimlenmiş amla ve kırk gram damla sakızı. Bunların tamamını karıştırıp yumuşakça ufalayınız ve iki kilo balla karıştırdıktan sonra sabah, öğlen ve akşam birer şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere karanfil, karahalile, zencefil, tarçın, beyaz biber ve karabiber; her birisinden on gram olmak üzere akırıkarha, soğan tohumu, lahana tohumu, kereviz tohumu, şakayık; her

3-Bilimsel adı: Cyperus rotundus.

birisinden yirmi gram olmak üzere şalgam tohumu ve tere tohumu; iki yüz gram nebat. Bunların tamamını yumuşakça ufaladıktan sonra her birisinden yüz gram olmak üzere ham Antep fıstığı içi, ham fındık içi, ham badem içi ve ham ceviz içini ayrı ayrı dövüp bir önceki karışıma ekleyiniz. Sonra bunların tamamını iki yüz gram Hindistan cevizi pudrası ve bir buçuk kilo balla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam birer şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere dilimlenmiş turunç, karahalile, Hint cevizi, karanfil, zencefil, havlıcan ve azgın teke otu[4]; her birisinden yirmi gram olmak üzere adi dişbudak, yer bademi, tarçın kabuğu, şalgam tohumu, turp tohumu, lahana tohumu, kırmızı kum kılaçı, beyaz kum kılaçı, kırmızı ve beyaz deli otu; otuz gram salep ve elli gram tere tohumu. Bunların tamamını ufalayıp bir miktar bal veya nebatla karıştırınız ve sabah, öğlen ve akşam birer şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere morsalkım, havlıcan, kuşkonmaz tohumu, şeytan teresi ve tarçın; her birisinden yirmi gram olmak üzere lahana tohumu, çemenotu tohumu, damla sakızı, kereviz tohumu, çam kozalağı, kırmızı kum kılaçı ve beyaz kum kılaçını yumuşakça ufalayınız. Sonra her birisinden yüz gram olmak üzere ham fındık içi, ham badem içi, ham Antep fıstığı içi ve ham ceviz içini dövüp bir önceki karışımla karıştırınız ve yüz gram Hindistan cevizi pudrası ve bir buçuk kilo balla karıştırdıktan sonra sabah, öğlen ve akşam birer şerbet kaşığı tüketiniz.

Reçete: Yaşlanmış büyük bir karatavuğu kesip içini tamamen boşalttıktan sonra her birisinden bir çay bardağı olmak üzere karanfil, kara kimyon, kakule, yeteri kadar Hint cevizi kökü, erik, ceviz içi, Antep fıstığı içi, fındık içi, badem içi ve pirinçle doldurup tavuğun karnını iple dikiniz. Sonra ocağa koyunuz ve suyu bir kiloya düşene kadar güzelce pişirip eti ve suyuyla birlikte birkaç öğün yiyiniz.

Reçete: Bir serçeyi kesip temizledikten sonra dövünüz ve havuçla pişirip yiyiniz. Bu uygulamayı şu şekilde sürdürünüz: Birinci gün bir serçe, ikinci gün iki serçe ve on ikinci güne kadar birer serçe arttırın.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere Hint bambusu, sarıpapatya (leoparın bane olarak bilinir)[5], acı zencefil, safran, kakule kabuğu, makasla doğranmış ipek kozası, beyaz sandal, Antep fıstığının dış kabuğu, karahalile, inci çalışı[6], ödağacı, kehribar ve mercan; her birisinden on gram

---

4-Keşişkülahı olarak da bilinir.
5-Bilimsel adı: Doronicum carpaticum.
6-Bilimsel adı: Symphoricarpos albus.

olmak üzere kırmızı kum kılaçı, beyaz kum kılaçı, engerekotu, şahtere, melisa kebabe; iki yüz elli gram şeker veya nebat. Bunların tamamını yumuşakça dövüp altın suyu, gümüş suyu (altın ve gümüşü suda kaynatınız), ayva suyu, kırmızı elma suyu, tatlı nar suyu ve limon suyuyla karıştırdıktan sonra bir önce karışıma ekleyip her gün sabah, öğlen ve akşam bir yemek kaşığı tüketiniz.

Bunun yanında cinsel gücü takviye eden şu yiyeceklerden yararlanılması daha etkili sonuç alınmasını sağlar: Antep fıstığı, fındık, badem, ceviz, safran, incir, fasulye, sarımsak, nane, soğan, baklakekik, çörek otu, pırasa tohumu, yenibahar[7], İran kavunu, dövülmüş susam özütü, tahin, havuç reçeli, ballı havuç suyu ve soğan eşliğinde rafadan yumurta.

Mizacı Nemli Şahısların Cinsel Gücünün Takviyesi

Mizacınız soğuk ve nemliyse cinsel gücün takviyesi için ekmek pişirirken baklakekiği tohumunu ekmeğin üzerine saçınız. Keza zencefil de balla karıştırılıp yenilirse faydalı olacaktır.

Yaşlıların Cinsel Gücünün Takviye Edilmesi

Yaşınız ilerlemişse ve henüz cinsel birleşmeye gücünüz yetiyorsa şu reçeteden istifade ediniz: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere tıbbi sarısabır, tıbbi kara sabır[8], kültür mantarı, yeşil kakule, dereotu tohumu, havuç tohumu, yabani havuç tohumu, safran, Akdeniz defnesi, damla sakızı, karahalile, Isparta gülünün taç yaprakları, kedi otu, beyaz kakule, karanfil, acı çiğdem, Lahor nebatı, sinameki, centiyane, colombo, yeşil kimyon, kara kimyon, akgünlük, çörek otu, kereviz tohumu, havlıcan ve zencefili yumuşakça ufalayıp havuç suyuyla hamur haline getirdikten sonra güneşte kurutunuz ve üç kez bu şekilde yapınız (kuruduktan sonra tekrar havuç suyuyla hamur haline getirilip güneşte kurutulması). Dördüncü defa bir miktar zeytinyağıyla hamur haline getirip üç gün bekletiniz ve her gün bir miktar zeytinyağı sürüp iyice yediriniz. Dördüncü gün bir miktar balla karıştırıp bir fasulye büyüklüğünde haplar yapınız ve her defasında (birleşme olacağı zaman) bir adet tüketiniz. Bu karışımı hap şeklinde yapamazsanız kullanmak istediğinizde yarım kaşık tüketiniz.

7-Jamaika biberi, Mersin biberi, pimenta veya yenibahar olarak da bilinir.

8-Mütercimin notu: Tıbbi sarısabır bir süre bekletilirse bu bitkinin rengi sarıdan koyu sarıya ve hatta gitgide kahverengine dönüşür, metinde kastedilen budur.

Cinsel İsteğin Arttırılması

Cinsel isteğin güçlendirilmesi için kişniş yaprağı, kişniş tohumu ve rezene tüketmekten perhiz ediniz ve bol bol tere tohumunu rafadan yumurta sarısıyla birlikte tüketiniz.

Reçete: Ayçiçeği kökünü dövüp hamur haline getirdikten sonra belinize sarınız.

Reçete: Birkaç tane hurmayı parçalara bölünüz ve sütle kaynattıktan sonra tüketiniz.

Reçete: Sütü hurma özütüyle tatlandırıp içiniz.

ERKEN BOŞALMA

Erken boşalma spermin anormal şekilde heder olmasıdır ve genellikle irade dışıdır. Bu hastalık genellikle geceleri anormal şekilde ihtilam olma suretinde kendini gösterir.

Tavsiye: Cinsel birleşimden perhiz ediniz, soğuk suyla banyo yapınız ve bedeninizi güçlendirmeye çalışınız.

Üzerlik: Bir çay kaşığı üzerliği sıcak suya döküp içiniz ve birkaç gün aç karnına bu uygulamayı sürdürünüz ve yoğurt, sirke ve keş yemekten sakınınız.

Turp: Turpu ince levha şeklinde kesiniz ve avuç içi ölçüsünce böbreklerin yer aldığı bölgeye sarınız, sağ tarafınızın üzerine yatınız. Sırt üstü yatmaktan ve çok yumuşak veya ipek örtüde uyumaktan perhiz ediniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Bu hastalığın tedavisi için şu reçeteden yararlanınız: Beş gram beyaz sandal, beş gram kırmızı sandal; her birisinden on gram olmak üzere Mersin tohumu, yalancı akasya, narçiçeği, Hint bambusu, semizotu tohumu, eğir otu, akasya sakızı ve akgünlük; otuz gram kuzukulağı tohumu ve elli gram mercimek. Bunların tamamını yumuşakça dövüp beş yüz gram balla karıştırınız ve her gün sabah, öğlen ve akşam birer şerbet kaşığı tüketiniz.

Cinsel gücün zayıflamasına sebep olan etkenler: Boş hayal ve düşünce, inziva (bir köşeye çekilip yalnız kalmak), mekân güvensizliği, çabuk sinirlenmek, kıskançlık, az yemek, uykusuzluk, gece uyanık kalmak, hüzün, sıkıntı, stres, çocuğun olmasından korkmak, fazlaca darbe almak ve çalışmak, uzun süreli hastalık, eğlencenin bırakılması, keş yemek ve çok ekşi tüketmek.

Aşırı Cinsel Birleşimin Etkisiyle Belin Zayıflaması

Reçete: Birkaç gün sadece tereyağıyla ağaç kavunu veya tereyağıyla bal yiyiniz. Tarçın ve Isparta gülünü yumuşakça ufalayıp Hint yağı bitkisinin yağıyla karıştırıp belin aşağısından omurilik üzerine sürüp güzelce yediriniz. Çayınızı nebatla tatlandırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere papatya, kuru nane, kekik ve kimyonu dövüp nebatla karıştırınız ve günde üç öğün tüketiniz.

Reçete: Günde bir yumurta sarısını iki kaşık balla karıştırıp çırpınız ve sabah aç karnına tüketiniz.

Reçete: On gün boyunca ham Antep fıstığı yiyiniz.

Reçete: Turp tohumu, kereviz tohumu, tere tohumu ve çörek otunu nebatla birlikte ufalayınız ve sabah, öğlen ve akşam birer kaşık tüketiniz.

Reçete: Maydanoz, kereviz ve karnabaharı zeytinyağıyla kızartıp kara kimyonu üzerine saçınız; Hint cevizini tarçın ve Isparta gülüyle ufalayınız ve bir önceki karışımla karıştırıp üç öğünde tüketiniz.

Reçete: Havuç tohumu ve kereviz tohumunu dövüp ufalanmış nebatla karıştırınız ve günde iki kez birer kaşık tüketiniz.

Şehvetin Azaltılması

İbn-i Sina, kırk güne kadar her gün yedi buçuk gram marul tohumunun kaynatılıp sabah aç karnına tüketilmesinin şehveti söndüreceğine inanır.

Reçete: Marul suyu, marul tohumu, marul yaprağı, hindiba, rezene, kâfur, nar suyu, Hint hurması, sirke ekşi türleri, yoğurt ve kara keşk şehveti azaltır.

Reçete: Bir fincan kavrulup öğütülmüş kahve içiniz.

Reçete: Otuz gram dişi şerbetçi otu demlemesinin yemeklerden önce iki veya üç fincan içilmesi şehveti azaltır.

Reçete: Dağ muşmulası şerbeti şehvet gücünü azaltır.

Reçete: Nilüfer sinirsel ve cinsel tahrikleri azaltır.

Reçete: Demirhindi çekirdeğini üç veya dört gün suda ıslatıp kabuğunu soyunuz ve çekirdeğin içini tüketiniz.

Reçete: Taze ayran beden harareti yüksek olan kimseler için son derece faydalıdır.

Cinsel İlişkinin Olumsuz Getirileri

Çok cinsel ilişki sonucunda beden kuruyup soğuyarak güçsüzleşir ve bedenin gücü azalır. Akıl, hafıza, duyu organlarında odaklama yetisi, göz ve kulak zayıflar ve bacaklar gücünü kaybeder. Kulak ağırlaşır ve bazen sinirler zayıflar. Uykusuzluk, bel ağrısı, bazen kulunç ve ağız kokusu oluşur ve sindirim sistemi bozukluğu olan kimsede cinsel ilişkiden sonra karın gurultusu baş gösterir.

Sperm yerine kan gelmesi durumunda: Kan gelmesinin sebebi sıcaklık ve hararetten dolayı ise hünnap şerbeti, nilüfer şerbeti, nar suyu, kişniş suyu, marul suyu, kabak suyu, şeker eşliğinde hindiba distilatı içiniz. Günde birkaç kez testisi tatlı badem yağıyla yağlayınız. Çok fazla cinsel ilişkiden dolayı beden zayıflamışsa ilişkinin terk edilmesi daha uygundur.

Cinsel ilişki esnasında spermle dışkının aynı anda gelmesi durumunda: Bu durum daha çok cinsel ilişkiden haddinden fazla lezzet alınmasıyla oluşur veya ilişkide aşırıcı olma hissinin çabucak tahrik edilmesi sebebiyle cinsel ilişkiye yönelmekle ortaya çıkar (bazen stresli kadınlar bu hastalığa duçar olabilir).

Müellifin nasihati: Cinsel heveslerden perhiz ediniz, tamamıyla şehvet galebe etmeksizin ilişki ardınca gitmeyiniz ve tok karnına ilişkiye girmeyiniz.

Tedavi:

Cinsel ilişki durumları hakkında birkaç düstur: İmam Cafer Sadık'tan (a.s) rivayet edilmiştir: İster kış ve ister yaz mevsimi olsun, akşamın ilk saatlerinde cinsel ilişki doğru değildir. Zira o vakitte mide ve arterler doludur ve kulunç, felç, yüz felci, gut, testis taşı, idrar akıntısı, fıtık ve işitme ve görme zayıflığına sebep olur.

İlişki esnasında eşinizin tamamen hazır olmasına gayret edin ve eşinizin hazır olması durumunda ilişkiye girin, zira buna dikkat edilmesi her iki tarafın ve özellikle kadının sağlığının ve hayatın devamının korunmasına sebep olacaktır.

Kadının adet olmadığı günlerde ilişkiye girin, zira adet günlerinde ilişkiye girilmesi idrar yollarının yanması, kaşıntı gibi hastalıklara yol açar.

Cinsel ilişkiden hemen sonra ayağa kalkmayın, bir miktar sağ tarafınızın üzerine yatın ve sonra kesinlikle kalkıp idrar edin. Bunlara riayet edilmesi durumunda taşa müptela olunmayacaktır.

Özellikle spermin idrar yoluna gelmesi durumunda spermin çıkmasına engel olmayın, zira sperm çıkışına engel olunması yanma ve taş oluşması ve keza idrar yolları hastalıklarının oluşmasına sebep olur.

Hamile kadınlar hakkında: Doğumdan bir ay önce ve doğumdan bir buçuk ay sonrasına kadar ilişkiye girilmemelidir.

Kadınların Cinsel Gücünün Takviye Edilmesi

Kadınlar aşağıda belirtilen demleme sularıyla cinsel organlarının alt tarafını yıkamalı ve her gün susam çiçeği demlemesi içmelidir.

Beş gram adaçayı, yirmi gram hatmi çiçeği ve on gram menekşe çiçeğini demleyip elde edilen demleme suyuyla bölgenin yıkanması her kadının günlük sağlık bakımının bir parçasıdır.

Şifalı çiçek ve bitkiler kadının en iyi dostudur. Maydanozun suyu çıkartılıp tüketilmelidir. Aynısefa çiçeği kaynatma şeklinde tüketilmelidir. Adaçayı hormonla dolu olup rahim için çok iyi bir güçlendiricidir. Her gün tüketilmemesi koşuluyla marul da faydalı olacaktır. Cinsel istek ve cinsel gücün takviye edilmesi için her gün silmece bir yemek kaşığı rezeneyi yumuşatıp bir fincan hindiba distilatıyla tüketiniz.

ÇIBAN

Bir kıl keseciğine ya da yağ bezi kanalına giren Staphylococcus aureus bakterisinden kaynaklanır. Keza dışsal etkenler de çıbanın ortaya çıkmasına yardım eder. Bedenin uygun ve müsait olan her yerinde ilk etapta kaşıntı eşliğinde küçük tane şeklinde ve iğnelenme hissiyle birlikte birkaç saat içinde kızararak kendini gösterir. Bir anlık ve şiddetli acısı vardır. Küçük bir sivilce gibi oluşmaya başlayan çıban, giderek irileşerek büyük bir kitleye dönüşür. Çıbanın hafif ateş yapması mümkündür.

Tedavi:

Tedavinin başında hastayı serinletecek ve kanını temizleyecek koruk suyu aşı gibi yiyeceklerden yararlanması ve sonra beden dışı tedaviye yönelmesi gerekir. Hasta et yemekten ve yağlı ve tatlı türü yiyeceklerden perhiz etmeli ekşi nar suyu, erik suyu, karpuz suyu, limon suyu ve Akdeniz tatlı laymı suyundan çokça yararlanmalıdır.

Keten tohumu: Çıbanın şişinin inip derideki iltihabın dağılması için keten tohumunu pişirip[1] çıban üzerine bırakınız.

Patates: Ham patatesi rendeleyip zeytinyağıyla karıştırınız ve çıbanların üzerine bırakınız. Bu uygulama çıbanın iltihabının dışarı çıkmasını sağlar.

Pırasa: Pırasayı yumurtanın beyazıyla birlikte merhem şeklinde çıbanın üzerine bırakınız. Bu uygulamayla çıbanın başı açılacak ve iltihap dışarı atılacaktır.

Hercai Menekşesi: Hercai menekşesi kaynatması kanın temizlenmesine sebep olur. Çıbanı olan kimse sürekli hercai menekşesi kaynatması içerse hastalıktan kurtulur. Çıbanın iyileşmesinden sonra yine bu kaynatmanın içilmesi önerilir.

1-Mütercimin notu: Burada pişirmekten bir miktar yağla kızartmak kastediliyor.

Arpa mayası: Çıbanınız varsa her sabah uyandığınızda ve her gece yatacağınız zaman bir çorba kaşığı arpa mayası pudrasını bir bardak suyla karıştırıp içiniz.

Şalgam: Şalgamı pişirip eziniz ve soğumadan çıbanın üzerine bırakınız. Bu uygulama çıbanın başının patlamasına sebep olacaktır.

Havuç: Havucu rendeleyip gazlı beze dökünüz ve gazlı bezi kapattıktan sonra çıbanın üzerine bırakınız. Bu uygulama her türlü çıbanının başını yarıp iltihabın dışarı çıkmasını sağlayacaktır.

Lahana: Lahana merhemi çıban ve iltihaplı çıbanlar için iyi bir ilaçtır.

Tere: Tere idrar söktürücü ve kanı temizleyici olup çıban için önerilir.

Bakla: Bakla ununu merhem şeklinde küçük veya büyük ve apseli çıbanların üzerine bırakınız. Bu uygulamayla çıban yaraları çabucak iyileşecektir.

Marul: Haşlanmış marul merhemini bir miktar zeytinyağıyla karıştırarak çıbanın üzerine bırakınız. Bu uygulama her türlü çıbanın iyileştirilmesi için faydalıdır.

Limon: Limon idrar söktürücü olup deri sivilceleri ve iltihaplı çıbanların tedavisi için çok faydalı ve değerlidir. Yemeklerin eşliğinde bir miktar limon suyu tüketmeniz tavsiye edilir.

Asma çubuğu: Her türlü çıbanın tedavisi için asma çubuğu külünü suya döküp mülayim ateşte bir saat kaynatınız. Kaynadıktan sonra süzünüz ve bu suya bir bez batırarak çıbana tampon uygulayınız.

Patlıcan: Patlıcan yaprağı merhemini şiddetli ve çok ağrılı çıbanlar için kullanınız. Bu uygulama çıban ağrısını sakinleştirecek ve şifa bahşedecektir.

Bal kabağı: Bal kabağı çıbanın tedavisinde faydalıdır.

Sütleğen otu meyvesi[2]: Kuru üzüme benzeyen bu küçük meyvecikleri dövüp çıbanın üzerine bırakın ve günde iki veya üç gün aynı uygulamayı yineleyin, bu uygulamayla çıban patlayacak ve iltihabı dışarı çıkacaktır.

2-Mütercimin notu: Metinde "kişmişi kabuli" ismiyle geçen bu bitkinin işlevi ve kullanıldığı yerlerle Türkçe adıyla sütleğen otu aynı işleve sahiptir. Ne var ki metinde yer alan bu bitki ismiyle sütleğen otunun aynı olmama ihtimali de vardır.

Tavsiye ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Hatmi çiçeğini kaynatıp içine bir miktar borik asit ve bir miktar ufalanmış yeşil domates ağacı zamkı ekledikten sonra çıbanın başına sürünüz, zira bu uygulama çıbanın başını patlatacaktır.

Reçete: Kitreyi güzelce ufalayıp nişasta ve inek sütüyle merhem şekline getirdikten sonra çıbanın üstüne bırakınız.

Reçete: Göğüs çıbanı yuvarlak, kırmızı renginde ve ağrı ve iltihap eşliğindedir. Hastanın hararet karşıtı yiyeceklerden istifade etmesi ve yemeğini azaltması gerekir. Keza et ve pastane tatlı türlerinden de kaçınmalıdır.

Reçete: Sirkengebin ve limon suyu içmelidir.

Reçete: Taze semizotunu dövünüz ve karnıyarık otuyla ıslatıp karıştırarak merhem şeklinde kullanınız.

Reçete: İncir ve zamkı güzelce dövüp yarı sıcak şekilde çıbanın üzerine bırakınız.

Reçete: Ekşi hamur, yabani ada çayı tohumu, sirke ve ıslatılmamış kireci yumurta sarısı ve balla birlikte merhem yapıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Önce koruk suyu aşından istifade edilerek mizaç serinletilmeli ve acının baskısı azaltılmalı ve sonra dış bölgenin tedavi edilmeli ve iltihap çıkarılmalıdır.

Reçete: İki miskal galbanumu dövüp çıbanın ağız kısmına bırakınız ve üzerini bağlayınız, zira çıban patlayacak ve iltihabı dışarı çıkacaktır.

Reçete: Keçi iç yağını yumuşatarak çıbanın büyüklüğünce bölgenin üzerine yayınız ve sonra yarım miskal zerdeçalı yumuşatıp üzerine saçıp yirmi dört saat bekleyiniz. Bu uygulama çıbanı yarıp iltihabın dışarı çıkmasını sağlayacaktır.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere nişasta, haşhaş kabuğu, kuşkonmaz, hatmi çiçeği, kitre, keten tohumu ve şahtereyi yumuşakça ufalayıp inek sütüyle hamur haline getirerek mülayim ateşin kenarına bırakınız ve ekmek hamuru kıvamına gelinceye kadar karıştırınız ve sonra sekiz saatte bir çıbanın üzerine bırakınız. Bu uygulamayı çıban patlayıp iltihabı dışarı çıkana kadar sürdürünüz.

Reçete: Metilen mavisiyle elde edilen hamur haline getirilmiş mavi renkli kâğıdı yakıp külünü galbanumla karıştırdıktan sonra çıban üzerine bırakınız.

Reçete: Kuşkonmazı yumuşakça ufalayıp kız çocuğu dünyaya getiren kadının sütüyle hamur haline getiriniz ve çıbanın başına bırakınız.

Reçete: Yuvarlak pamuklu bir bezin ortasına küçük bir delik açıp bezi yumurta sarıyla ıslattıktan sonra çıbanın üzerine bırakınız. İki gün bunu yaparsanız çıban patlayacaktır.

Reçete: Çıbanın ortaya çıkma sebebi tıpkı yüzde çıkan sivilceler gibidir, dolayısıyla yüz için kullanılan bitkileri çıban için de kullanabilirsiniz. Büyük bir soğanı rendeleyip daha önce dövülmüş bir avuç sinirli ot, bir avuç hatmi çiçeği kökü ve bir avuç malva çiçeğiyle karıştırdıktan sonra çıbana tampon uygulaması yapınız. Keza el ve ayaklarınızı bu bitkilerin ıslatıldığı suyla yıkayınız.

Reçete: Yağ, kına, tuz ve ekşi hamur mayasını çıban üzerine sürünüz. Bu uygulama çıbanın şişkinliğini indirecek ve çıbanın çabucak patlamasına sebep olacaktır.

Reçete: Süt ve ekşi ekmek hamuruyla pırasanın özütünü karıştırıp merhem suretinde iltihaplı çıbanların üzerine bırakınız.

Reçete: Çıbanın iltihabının toplanıp yumuşaması için royal ichthyol pomadını (kara merhem) çıbanın üzerine sürünüz. Sonra inek yoğurdunu çalkalayarak ayran haline getiriniz. Sonra bir parça demiri kızdırınız. Ayran haline getirdiğiniz yoğurt kabını çıbanın altına tutup üzerini bir bezle örtünüz. Sonra kızdırdığınız demiri kabın içine atıp çıbanı buhara tutunuz. Bu uygulama çıbanın iltihabının toplanması ve iyileşmesinde çok faydalıdır.

Reçete: Karnıyarık otunu kız çocuğu dünyaya getiren kadının sütü veya inek sütüyle (hangisi varsa) hamur yapıp çıbanın üzerine bırakınız. Karnıyarık otu tanelerinin bedenin tüylerine yapışması ve rahatsız etmesi sebebiyle karnıyarık otunun bez parçasının ortasına konulması ve bu parçanın da yumuşak bir bez parçasıyla ön ve arkasının kapatılması gerekir.

Reçete: Buğday hamurunu inek sütü ve ufalanmış keten tohumuyla karıştırdıktan sonra ocağa bırakıp güzelce karıştırınız. Sonra güzelce karışan bu karışımı soğumadan çıbanın üzerine bırakınız. Bu uygulama çıbanının patlamasına sebep olacaktır.

Reçete: Kirli kanın çıkıp çıbanın iyileşmesi için çıbanın etrafına sülük atınız.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere meşe kabuğu, malloağacı, kına, çadır kuşağı, anzarut, Mersin tohumu, ruşur taşı, çinko oksit ve mazı;

on gram aynısefa çiçeği. Bunların tamamını yumuşakça ufalayıp yarım bardak sirkeyle karıştırınız ve günde birkaç kez çıbanın üzerine sürünüz.

Reçete: Kitreyi yumuşakça ufalayıp nişasta ve inek sütüyle karıştırdıktan sonra çıbanın üzerine sürünüz.

Reçete: Çıbanın patlatılması için kullanılan kara merhem faydalıdır.

Reçete: Sıcak su ve borik asitten tampon uygulaması için istifade ediniz, zira çıbanın yumuşaması ve iltihabının dışarı çıkmasında çok etkilidir. Kanın temizlenmesi ve acının sakinleştirilmesi için hünnap suyuyla nar suyu, berberis suyu, koruk suyu ve hindiba suyuyla şahtere suyu veya bunlardan ulaşılması mümkün olan herhangi birisi tüketilmelidir.

Reçete: Yirmi gram mazı, on gram narçiçeği, on gram beyaz şap ve on gram mordar taşını yumuşakça ufalayıp bir bardak sirke ve bir bardak limon suyuyla karıştırdıktan sonra günde dört defa çıbana sürünüz. Çıban patladıktan sonra içindeki iltihabın tamamen dışarı çıkması için mutlaka çıbanın etrafını sıkınız. Çıbanın iltihabının tamamen dışarı çıkartılıp yaranın iyileşmesi için %10 çinko oksit pomadından yararlanabilirsiniz. Bu uygulamalardan sonra çıbanın etrafına dokunduğunuz zaman henüz acı varsa, bu acı deri altında iltihabın bitmediğini gösterir. Dolayısıyla iltihabın tamamen dışarı çıkması için çinko oksit pomadından istifade edilmelidir. İltihap tamamen dışarı çıktıktan sonra borik asitle yıkayınız ve çıbanın etrafındaki deriyi makasla kesip tekrar zayıflatılmış oksijen suyuyla yıkayınız. Sonra çıbanın ağzına birkaç kez muşamba[3] bırakınız. Muşamba altındaki et kısmı kırmızı rengini gösterirse bu, çıbanın iyileştiğinin alameti olacaktır. Bu aşamada çıban her gün potasyum permanganatla yıkanmalı ve mikrop kapmaması için çinko oksit pudrası saçılmalı ve bu mümkün değilse çıban üzerine bir miktar kuru kına saçılmalıdır.

3-Muşamba veya linolyum, keten yağıyla karıştırılmış mantar tozunu keten çuval gibi bir dokuma üzerine döküp sıvayarak yapılır.

BAĞIRSAK KOLİTİ

Yoğurt: Mizacı soğuktur ve soğuk mizaçlı kimseler için iyi değildir, ne var ki bağırsakları açar. Bağırsak kolitiniz varsa armut, elma, salatalık ve havuç yemekten perhiz etmeye özen göstermelisiniz, aksi durumda mide kasılmasına sebep olur ve hastalığı şiddetlendirir.

Kabızlık konusunda açıklaması yapılan ilaç ve bitkilerin tamamı bağırsak koliti için de önerilir.

Reçete: Bağırsak kolitinin en uygun tedavisi üzüm ve limon suyu rejimidir.

Bir gün üzüm suyu ve bir gün limon suyu tüketiniz. Şöyle ki, birinci gün üzüm suyu ve diğer gün limon suyu. Bu tedavi amaçlı rejimi tamamen iyileşene kadar sürdürünüz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere tarçın, karanfil, uzun biber, yabani zencefil (asarum), eğir otu, magellan tarçın, zencefil ve karahalile; her birisinden on gram olmak üzere melek otu, meyan kökü ve kedi otu. Bunların tamamını yavaşça dövüp iki yüz elli gram balla karıştırın ve her gün sabah, öğlen ve akşam birer şerbet kaşığı tüketin.

KARACİĞER VE KARACİĞER BOZUKLUKLARI

Karaciğer mutfak ve keza bedenin tamamının ambarı mesabesindedir. Aynı şekilde safra üreten bir fabrikadır. Bedenin diğer organlarına nispetle çok kolay zarar görür, dolayısıyla karaciğerin sağlığı konusuna önem verilmelidir.

Alkollü içecekler karaciğerin düşmanıdır. Ayrıca karaciğere zarar veren sülfamid türü ilaçların bazılarından kaçınılmalıdır.

Sıtma, tifo ve sarılık gibi hastalıklar karaciğerde çok fazla hasara neden olur. Bazı bitkiler arasında karaciğer hastalığını dikkate değer ölçüde iyileştiren ilaçların varlığı sevindiricidir.

Aşağıdaki belirtilerin dikkate alınmasıyla karaciğer bozukluğunuzun olduğunu anlayabilirsiniz:

Yağlı yiyecekleri sindirebiliyor musunuz? Cevabınızın olumsuz olmasının sebebi karaciğerinizdir.

Uykusuzluk, kâbus görmek, uyandıktan sonra ağızda acılık hissi ve kusma hali gibi belirtilerin tamamı karaciğerinizin bozuk olmasından kaynaklanır. Ağrı esnasında karnınızı iki elinizle yukarıda tutun, acı azalıyorsa kesinlikle karaciğeriniz çalışmasında bozukluklar vardır demektir.

Alkolle ilişkili karaciğer hastalığı: Temel sebebi alkol olan bu hastalıkta karaciğer sertleşir ve bunun sonucunda karaciğer hücreleri ölür.

Bitkisel Tedavi:

Zerdali: Besleyici ve güçlendiricidir. Zerdali ve kayısı bakır içerir ve karaciğer hastalıklarının tedavisinden son derece faydalı ve etkilidir.

Asma yaprağı: Güçlendirici ve hazmettiricidir. Asma yaprağı kaynatması suyu mide için faydalıdır ve karaciğeri temizler.

Hindiba: Serinletici ve bedendeki havayı giderici olup karaciğer ve mide zayıflığı olan kimseler için faydalıdır.

Şebboy çiçeği: Kanı temizler ve karaciğer sendromlarının tedavisi için etkilidir.

Turunç yaprağı: Turunç yaprağı kaynatması karaciğer bozukluklarını yok eder.

Isparta gülü: Topikal kullanılması karaciğer ağrısının giderilmesinde etkilidir.

Aslanağzı çiçeği: Akciğeri güçlendirir, idrar söktürür, pekleştirir ve sarılık için de faydalıdır.

Kuzukulağı: Melankoli ve karaciğer hastalığına müptela olan kimseler tüketebildiği kadar tüketmelidirler.

Yaygın kangal: Karaciğer sendromlarını giderir.

Rezene: Rezene yaprağı kaynatması karaciğer hastalıklarını tedavi eder.

Gündüz güzeli[1]**:** Karaciğeri güçlendirir ve ishal edici özelliği vardır.

Hindiba: Bir litre suda yirmi sekiz gram hindiba kökünün kaynatılıp içilmesi karaciğer büyümesinin önünü alır.

Limon: Alkole bağlı karaciğer hastalığı ve karaciğer şişmesi hastalığının bir iki ay limon rejimiyle tedavi edildiği çok görülmüştür. Bu hastalıklara yakalanan kimselerin limon tüketmesi onların idrarlarının artmasına, bedendeki zehirlerin atılmasına ve sonuç itibarıyla karın ve karaciğer şişkinliğinin tamamen giderilmesine sebep olur.

Karaciğer Kanalı Tıkanıklığı

Otuz gram meyan kökü veya enginar yaprağı, herhangi birinden olmak üzere aynısefa çiçeği, Frenk üzümü, biberiye ve mavikantaronu birlikte karıştırıp bir bardak suda iki dakika kaynatıp demleyiniz ve sonra yemek vaktine on beş dakika kala tüketiniz.

Şahtere: Şahtere demlemesi karaciğer yollarının açılması için faydalıdır. Bir kaşık şahtereyi bir fincan suda demleyip içiniz.

1-Bilimsel adı: Convolvulus.

Orak otu: Bir litre suda otuz ila altmış gram orak otu demlemesi karaciğer bozuklukları ve karaciğer kanalı tıkanıklarını giderir.

Tarçın: Mide ve karaciğeri güçlendirir.

Ayçiçeği: Ayçiçeğinin çiçeği, yaprağı ve kökü mide ve karaciğerin güçlendirilmesi için kullanılır. Tüketim miktarı dört miskal kadardır.

Karaderme: Bir litre suda elli gram karaderme yaprağı kaynatması karaciğer bozukluklarını ve karaciğer yetersizliğini tedavi eder.

Erik: Böbrek ve karaciğer tembelliğinin giderilmesi için çok faydalıdır.

Hazırlanışı: Akşamları on beş adet kuru eriği bıçakla yaralayıp sıcak suda bir saat bekletiniz. Sonra aynı suda üç saat daha bekletiniz. Sıcak suyla üç kez suyunu değiştiriniz ve henüz soğumadan yemekten önce tüketiniz.

Soğan: Soğan alkol kullanmanın etkisiyle ortaya çıkan karaciğer hastalığı için faydalıdır, zira soğan idrar söktürür ve bedendeki zehirlerin dışarı atılmasını sağlar.

Zerdali: A, B ve C vitaminiyle dolu olup alkole dayalı karaciğer hastalıkları için önerilir.

Karahindiba: Karahindiba kökü demlemesi karaciğer ve böbrek hastalıkları için tavsiye edilir.

Karaciğer Zaafı İçin Reçete

Reçete: Kuru nar çekirdekleri ve kuru kuş üzümünü çekirdekleriyle birlikte yavaşça dövüp bir miktar tarçın, kakule veya karanfille karıştırıp her gün bir kaşık miktarınca tüketiniz.

Reçete: Narçiçeği, nar kabuğu, Latin çiçeği, Mersin (veya murt) ağacı yaprağı, tıbbi sarısabır ve gül suyunu karıştırıp merhem şekline getirdikten sonra karaciğer bölgesi üzerine sürünüz.

Reçete: Tarçın, safran, gulkand, zencefil, amla, kimyon, ağaç kavunu, gelincik reçeli, sandal, elma reçeli, ayva reçeli ve anason gibi baharat ve meyvelerin tamamı önerilir.

Reçete: Her birisinden on veya yirmi gram olmak üzere tarçın, uzun biber, kakule, damla sakızı, beyaz ve kırmızı kuduzotu (deliotu), şalgam tohumu, keten tohumu, misk, safran ve akamber. Bunların tamamını dövünüz ve bir miktar halis yağla karıştırıp iki yemek arası tüketiniz. Bu reçete karaciğerin güçlendirilmesi için çok faydalıdır.

Reçete: Karaciğerinizde ağırlık hissediyorsanız gül suyu, hindiba distilatı ve şekerle birlikte anason kaynatması veya anason distilatı tüketiniz.

Reçete: Yarım litre suda yirmi sekiz gram keten kaynatması karaciğer ve dalak hastalıkları için önerilir.

Karaciğer Büyümesi ve Karaciğer Ağrısı İçin Reçete

Hindiba: Taze hindiba yaprağı salatası karaciğer şişmesini tedavi eder ve karaciğerin düzenli çalışmasını sağlar.

Löşlek: Bir tatlı kaşığı löşleği bir fincan kaynamış suda demleyip içiniz, zira karaciğer iltihabını giderir ve karaciğer ağrısını sakinleştirir.

Yabani ravent: Taze yabani ravent suyu karaciğer şişmesi ve ağrılarını tedavi eder.

Çemen otu: Karaciğer şişmesi için önerilir.

Demirhindi şerbeti[2]: Böbrek ve karaciğer ağrıları için tavsiye edilir.

Karaciğerin Güçlendirilmesi

Karaciğeri güçlendirmek istiyorsanız ıspanak ve yağlı yiyeceklerden perhiz etmenin yanında karaciğeri güçlendirecek şu yiyeceklerden istifade ediniz: Kabak suyu, semizotu suyu, nar suyu, salatalık suyu, taze hindiba suyu, hindiba kaynatması, hindiba distilatı, karnıyarık otu suyu, limon şerbeti, sirkengebin şerbeti, limon otu şerbeti, demir dikeni kaynatması, dört çekirdek özütü[3], zeytinyağı, elma suyu, Hindistan cevizi, incir, tatlı ve ham ayva, siyah kimyon, dereotu, şahtere demlemesi, küsküt tohumu, melisa demlemesi, Kedi otu demlemesi, terencebin, arpa suyu, koruk şerbeti, hünnap suyu, berberis suyu ve berberis şerbeti.

Reçete: Her defasında ağaç kavunu, demirhindi, küsküt tohumu ve kuzukulağını karıştırıp kaynatın ve elde ettiğiniz sıvıyı gün boyu tüketin.

Reçete: Beş miskal Hint bambusu, beş miskal Isparta gülü, üç miskal hindiba tohumu, üç miskal semizotu tohumu, iki miskal Çin raventi ve iki miskal kereviz tohumunu karıştırıp kaynatınız. Süzdükten sonra bir miktar dört çekirdeği (ayrı ayrı olmak üzere) dövüp özütünü çıkarttıktan sonra bir

---

2-Mütercimin notu: Metinde "şerbeti Hindi" şeklinde geçmesine karşın ilgili site aramalarında demirhindi şerbeti kanısı ağır basıyor.

3-Salatalık çekirdeği, kantalup çekirdeği, karpuz çekirdeği ve kabak çekirdeği.

önceki karışıma ekleyip bir miktarını sabah aç karnına ve geride kalanını ise gün boyu tüketiniz

Reçete: Dövülmüş Hint bambusu, hindiba kökü kaynatması suyu, karnıyarık otu suyu ve sirkengebini karıştırıp gün boyu tüketiniz.

Reçete: Kuru nane, Çin raventi, anason, loğusa otu, kereviz tohumu, azgın teke otu ve yabani kimyonu karıştırıp yumuşakça dövdükten sonra her gün bir miktarını, bir miktar sirkengebinle karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere yalancı akasya, kırmızı sandal ve beyaz sandal ve kırk gram bistortu yumuşakça ufalayıp her gün sabah, öğlen ve akşam birer şerbet kaşığı ağzınıza atıp suyla içiniz.

Reçete: Kırk gün boyunca sabahları yirmi miskal kuru inciri bir miktar anasonla tüketiniz.

Sıcak Mizaçlı Kimselerde Karaciğer Zaafı

Reçete: Her gün bir miktar demir dikeni kaynatınız ve elde ettiğiniz sıvıyı sirkengebin veya sirkeyle karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Hindiba kökünü kaynatıp bir miktar damla sakızını, elde ettiğiniz sıvıyla karıştırınız ve bir miktar sirkengebin ekleyerek günde üç öğün tüketiniz.

Karaciğer Zayıflığı ve Karaciğer Hassasiyeti

Karaciğerinizde zayıflık ve hassasiyet varsa kesinlikle zerdali yemeyiniz ve şu reçeteyi uygulayınız:

Reçete: Dört adet taze enginar yaprağını bir litre suya atıp mülayim ateşte üçte biri gidinceye kadar kaynatınız. Süzdükten sonra tatlandırıp her yemek öncesi bir fincan içiniz. Bu reçeteye en az on iki gün devam ediniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere asarum (yabani zencefil), melek otu, damla sakızı, safran, Hint bambusu, tarçın, sardunya otu[4], azgın teke otu, küsküt tohumu, kereviz tohumu, hindiba tohumu, loğusa otu, karanfil, Arap balsam ağacı, karahalile ve ödağacı (udi Hindi) ve bunların tamamı miktarınca Isparta gülünü hep birlikte yumuşakça ufalayıp bir miktar bal ekledikten sonra her gün yemeklerden önce sabah, öğlen ve akşam birer şerbet kaşığı tüketiniz.

4-Yaygın isimleri: Deve otu, deve samanı, ateş otu, sardunya otu veya batı Hint limon otu.

Karaciğer Yetmezliği

Karaciğer yetmezliğine duçar olduysanız enginar yemekten perhiz etmenin yanında her defasında otuz gram beyaz ısırgan otunu bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra gün boyu tüketiniz.

Soğuk Mizaçlılarda Karaciğer Yetmezliği

Belirtiler: Yüz asıklığı, dil ve dudakların beyazlığı, idrar renginin açık olması, dışkı azlığı ve dışkı renginin beyazlığı ve bir miktar ateşlenme.

Reçete: Her gün sabah ve ikindi vakti her defasında beş gram rezeneyi beş gram köpek üzümüyle kaynatıp süzünüz ve bir miktar ballı gulkand ile karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her gün on gram anasonu bir miktar ballı gulkand ile karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere acı ve tatlı havlıcan, Çin tarçını, Isparta gülü, deve otu ve pelin otunu yumuşakça dövüp zambak yağıyla karıştırınız ve karaciğer bölgesine sürünüz.

Reçete: Her birisinden iki ölçek mercanköşk ve sarıtaş yoncası çekirdeği ve bir ölçek papatyayı dövüp kaynatınız ve elde ettiğiniz suyla karaciğerin üzerine ve karaciğerin altına sürekli masaj yapınız.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere melek otu, pelin otu ve koyun otu; her birisinden yirmi gram olmak üzere damla sakızı, anason, rezene ve Çin raventi. Bunların tamamını karıştırıp ufalayınız ve her gün sabah, öğlen ve akşam bir şerbet kaşığı avucunuza döküp ağzınıza atınız. Veya aynı karışımı beş yüz gram balla karıştırıp sabah, öğlen ve akşam birer yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere anason, kereviz tohumu ve meyan kökünü her gün kaynatıp elde ettiğiniz sıvıyı ballı gulkand ile karıştırıp içiniz.

Reçete: Hindiba kökü ve tohumu, sinirli ot ve meyan kökü pudrasını kaynatıp dört çekirdeğin özütüyle karıştırıp içiniz.

Sıcak Mizaçlılarda Karaciğer Yetmezliği

Sıcak mizaçlılarda karaciğer yetmezliğinin tedavisi için yapılacak en iyi uygulama önce kanın azaltılması, ikincisi halile ve keçiboynuzu

çekirdeği kaynatmasıyla kanın temizlenmesi ve üçüncü aşamada aşağıdaki reçetelerin uygulanmasıdır:

Reçete: Yirmi gram demirhindi, otuz gram kiraz eriği kurusu ve on gram berberisi kaynatıp süzdükten sonra kullanacağınız zaman on gram terencebini de ekleyip içiniz. Bu reçeteyi her gün sabah ve ikindi vakti tekrarlayınız.

Reçete: Her gün yarım dövülmüş hünnabı kaynatıp süzdükten sonra sirkengebinle karıştırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere rezene, anason, kereviz tohumu, kereviz kökü ve mısır anasonunu karıştırıp kaynatınız ve süzdükten sonra her sabah ve akşam içiniz.

Balgam Mizaçlılarda Karaciğer Yetmezliği

Balgam mizaçlılarda karaciğer yetmezliğinin belirtileri: Bedenleri soğuktur, idrarları beyazdır, balgam karışımı kusarlar, yüzleri asıktır ve karaciğerlerinin sağ tarafında ağrı vardır. Bu durumlarda mai'l-usul[5] veya küsküt veya peynir suyuyla beraber küskütten yararlanılmalıdır. Keza şebboy yağıyla karaciğer bölgesinin üzerinin yağlanması da etkili olacaktır.

Safra Mizaçlılarda Karaciğer Yetmezliği

Safra mizaçlılarda karaciğer yetmezliğinin belirtileri: Kabızlık, beden sıcaklığı, ağızda acılık, yüz rengi uçukluğu, yeşil veya sarı renkli kusma ve bazen ateşlenme.

Tedavi için halile ve keçiboynuzu aracılığıyla bedenin temizlenmesi gerekir. Bedenin harareti fazlaysa inek yoğurdundan yapılan ayran içiniz ve ufalanmış beş gram bambuyu da bir miktar nar salçasıyla karıştırıp tüketiniz.

Şişmeyle Birlikte Karaciğer veya Dalak Yetmezliği

Karaciğer veya dalak yetmezliği genel şişkinlikle birlikteyse her gün üç kez biberiye demleyip süzdükten sonra tatlandırıp içiniz.

Reçete: Her gün bir miktar berberis suyu, köpek üzümü suyu ve hindiba suyuyla sirkengebini karıştırıp bir miktar dört çekirdeğin özütünü ekleyip tüketiniz.

5-Bitki kök ve tohumlarından elde edilen bir tür şerbettir.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere kereviz tohumu, anason çekirdeği, anason kökü, kereviz kökü, hindiba kökü, gebre otu kökü, deve otu, asarum (yabani zencefil) ve Çin tarçınını karıştırıp kaynatınız. Her defasında bir fincan olmak üzere günde üç fincan tüketiniz ve üzerine de bir bardak arpa suyu içiniz.

Karaciğer Hastalıkları

Herhangi bir karaciğer hastalığına müptela olduysanız öncelikle şu yiyeceklerden perhiz ediniz: Peynir, yumurta, yağlı yiyecekler, et konservesi, acı sos türleri, pastane tatlıları, pirinç pilavının dibinin tutan kısmı, cips, patates kızartması, ıspanak, alkollü içecekler, uyuşturucu ve kızartılmış yiyecekler.

İkincisi karaciğer hastalıklarını giderecek şu yiyeceklerden daha çok yararlanınız: Marul, lahana salatası, domates, topuz kereviz, elma, zerdeçal ve keza üzüm rejimi.

Reçete: Her gün on beş ila yirmi adet Akdeniz tatlı laymı (tatlı limon) yiyiniz veya her gün sabah, öğlen ve akşam birer bardak tatlı limon suyu içiniz.

Reçete: Her gün sabah aç karnına bir bardak havuç suyu içiniz.

Reçete: Fırın ya da benzeri şeylerin aracılığıyla hızlı kurutulmuş kırk gram maydanoz kökünü bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra sirkengebinle tatlandırıp gün boyu içiniz.

Reçete: Elli gram çilek kökünü bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra su yerine içiniz.

Reçete: Taze kuşkonmazın başlarını dövüp özütünü çıkarttıktan sonra dibe çökmesi için bir kenara bırakınız. Bu sıvının süzülmüş yüz gramına karşılık yüz seksen gram şeker ekleyip sürekli karıştırarak kıvam alması için benmari usulü kaynatınız. Elde ettiğiniz bu sıvıdan sabah, öğlen ve akşam birer çorba kaşığı içiniz.

Karaciğerin temizlenmesi: Karaciğerin temizlenmesi için sabah aç karnına fındık turp, olgunlaşmış cennet elması (Trabzon hurması) ve greyfurt faydalıdır.

Karaciğer suyunun boşaltılması: Karaciğer suyunun atılması için birkaç gün kerevizden istifade ediniz.

Karaciğer kuluncu: Karaciğer kuluncunun tedavisi için acı badem yağını bölgenin üzerine sürünüz.

Karaciğer büyümesi: Karaciğer büyümesi varsa safran, Isparta gülü ve gülyağından kaçınınız ve tedavi etmek için her birisinden eşit miktarda olmak üzere kereviz tohumu, mısır anasonu, anason, asarum, kiraz sapı, mısır püskülü ve deve otunu her sabah kaynatıp sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Her gün mısır anasonu, anason, küsküt tohumu, kereviz tohumu, hindiba kökü, pelin otu ve Çin raventini karıştırıp kaynatınız. Süzdükten sonra sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere rezene, anason, meyan kökü pudrası, kereviz tohumu, loğusa otu ve pelin otunu karıştırıp kaynatınız ve süzünüz. Sonra dört çekirdeğin özütünü çıkartıp önceki karışıma ekleyerek içiniz.

Karaciğer şişmesi: Karaciğer şişmesinin çeşitli sebepleri olabilir. Bunlardan bazıları şunlardır; tümörler, kistler, iltihaplar, kanser, aşırı yağlı yemek, yemekten sonra özellikle yemek yağlıysa çok su içmek.

Karaciğeriniz şiştiyse yağlı yiyeceklerden, peynirden, etten, kızartılmış yiyeceklerden, yumurtadan, her türlü konserveden (özellikle etin bulunduğu konservelerden), pastane tatlılarından, ekmekten, ıspanaktan, alkollü içeceklerden ve hatta tütün ve uyuşturucudan uzak durunuz.

Reçete: Salatalık tohumu veya salatalığın içini yiyiniz.

Reçete: Beş gram tıbbi sarısabırı yaprak soğan suyuyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her gün sabahları bir miktar biberiye demleyip süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Her gün mai'l-usulu[6] Hint yağı bitkisinin yağıyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her gün salatalık tohumu ve İran kavunu tohumunun özütünü çıkartıp hindiba kaynatması suyu veya hindiba distilatı ve küsküt ve venüssaçı kaynatması suyuyla karıştırıp içiniz.

Reçete: Her gün sinirli ot suyu ve anason suyunu sirkengebinle karıştırıp içiniz.

Reçete: Her gün hindiba suyu veya hindiba distilatını sirkengebinle karıştırıp içiniz.

Reçete: Her gün hindiba suyu ve köpek üzümü suyunu nar suyu ve sirkengebinle karıştırıp içiniz.

6-Daha önce açıklandı.

Reçete: Her gün iki miskal dövülmüş sarı halile ve karahalileyi deve sütüyle karıştırıp gün boyu azar azar tüketiniz.

Reçete: Her gün her birisinden beş gram olmak üzere Çin raventi, mercanköşk ve geber otu kökünü yumuşakça ufalayıp Isparta gülü şerbeti veya gül suyuyla karıştırıp sabah ve akşam tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere loğusa otu, pelin otu, Çin raventi ve sedef otu yaprağı ve otuz gram zambak kökünü yumuşakça ufalayınız ve on kısma ayırıp sabah ve ikindi vakti bir kısmını avucunuza döküp ağzınıza atınız.

Reçete: Her gün beş gram ufalanmış geber otu kökünü bir fincan sirkengebinle karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her gece yedi adet kuru inciri sirkede ıslatıp sabah aç karnına yiyiniz.

Soğuk Mizaçlılarda Karaciğer Şişmesi

Soğuk mizaçlı kimselerde karaciğer şişmesi tedavisi için Çin tarçını, küsküt, anason, kereviz tohumu ve asarumu (yabani zencefil) kaynatıp sirkengebinle karıştırdıktan sonra tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on beş gram olmak üzere hindiba kökü, rezene, kereviz tohumu, deve otu, gebre otu kökü ve pelin otunu karıştırıp yarım dövdükten sonra on kısma ayırınız ve bir kısmını kaynatıp süzdükten sonra sirkengebinle tatlandırıp tüketiniz.

Karaciğer Zehrinin Giderilmesi

Karaciğer zehrinin giderilmesi için sabah aç karnına enginar, havuç suyu ve şahtere distilatını karıştırıp içiniz.

Karaciğer İltihabı

Karaciğer iltihabınız varsa ıspanak yemekten kesinlikle kaçınınız ve tamamen iyileşene kadar her gün kültür kızılcık ve havuç suyundan istifade ediniz.

Karaciğer Tıkanması

Karaciğer tıkanması durumunda ıspanak yemekten perhiz etmenin yanında kereviz, yaprak soğan turşusu, geber otu kökü kaynatması, azgın

teke otu, koyun otu, mür, tatlı badem yağı, kültür mantarı, sirkengebin, hatmi çiçeği demlemesi, şebboy çiçeği demlemesi, malva çiçeği demlemesi, papatya demlemesi ve sarı taş yoncası çekirdeğinden istifade ediniz.

Reçete: Hindiba çiçeği demlemesi veya enginar demlemesi içiniz.

Reçete: Her defasında yirmi gram taze turp yaprağı ve dallarının suyunu çıkartıp tuz atarak içiniz.

Reçete: İki miskal yaprak soğan tohumunu iki miskal Mersin tohumuyla ufalayıp ağzınıza atınız.

Karaciğerdeki fazla kan: Karaciğerdeki fazla kanın giderilmesi için her gün üzüm suyu içiniz veya üzüm rejimi yapınız.

Karaciğer ağrısı: Karaciğer ağrısının dindirilmesi için yağlı yiyecekler, peynir, yumurta, pastane tatlı türleri, et, konserve, ekmek, kızartmalar, alkollü içecekler, tütün ve uyuşturucudan sakınınız ve her gün çilek yiyiniz.

Reçete: Her gün bir miktar hindiba kökünü kaynatıp elde ettiğiniz suyu sirkengebinle tatlandırıp içiniz.

Reçete: Her sabah aç karnına bir çorba kaşığı zeytinyağını bir miktar limon suyuyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: On gram ufalanmış Çin raventini bir litre suda yirmi dakika demleyip tatlandırdıktan sonra her yemek öncesi birer fincan içiniz.

Reçete: Her gün yirmi beş gram yabani hindiba yaprağını bir litre kaynar suda demleyip süzdükten sonra gün boyu tüketiniz.

Karaciğer Taşı

Karaciğer taşının giderilmesi için her sabah, öğlen ve akşam limon suyu veya ham şalgam suyu veya aralıklarla her ikisini içiniz.

Karaciğer Kanseri

Kanserin ortaya çıkmasının sebeplerinden birisi bedenin (beden içi veya beden dışı) güçlü bir kimyasal maddeyle temas etmesidir. Kanser araştırmacılarının tamamı bu konuda aynı kanıdadır. Üzülerek söylememiz gerekir ki yaşamımızda kanserojen maddeler oldukça fazladır. Bunlardan birisi vinil klorürdür. Mezkûr kimyasal madde karaciğer kanserinin öldürücü türünün sebebidir.

KANSIZLIK

Kansızlık kırmızı kan hücrelerinin (alyuvarlar) azalması veya hemoglobin etkisinin azalması sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır. Hemoglobin, kemik iliğinde üretilen ve kırmızı kan hücrelerinde depo edilen demir açısından oldukça zengin bir proteindir. Akciğerlere giren havanın içindeki oksijen, kanda bulunan hemoglobine yapışarak vücuttaki dokulara taşınır. Kan hücrelerinin sayısı kişilere göre farklılık gösterir, her insanın sağlık durumuyla alakalıdır. Alyuvarların her biri, oksijenin beden hücrelerine ulaştırılması için bir miktar hemoglobin içermesi gereken bir kan hücresidir.

Kansızlığın gebelik dönemlerinde önemli bir yeri vardır, zira anne ve bebeğin bedeni nispeten fazla oksijene ihtiyaç duyar. Kansızlık çok kan kaybedilmesi veya vitamin ve demir eksikliğinin bir sonucudur. Demir eksikliği kepeksiz un, şeker, çay ve benzeri gıdalarla beslenmenin etkisiyle oluşur. Bu, normal kansızlığın sebebidir. Kansız bir kimse yorgun, kayıtsız ve tahammülsüzdür. Yorgunluk, zayıflık, uykusuzluk, baş dönmesi ve sindirim sistemi bozukluğu genellikle kötü beslenme veya kapalı yerlerde, sulak olmayan yerlerde ve havasız yerlerde yaşamanın etkisiyle ortaya çıkar. Bu durum faydalı yiyecekler yemek ve havadar ve sulak yerlerde yaşamakla tedavi edilir.

Kanın oluşmasında demirin işlevi damarlara bakır temin edildiği zaman kâmil olur. Bakır ve demir kaynağı olan yiyecekler şunlardır: 1.Ciğer. 2.Buğday filizi. 3.Arpa mayası. 4.Şalgam yaprağı.

Yaklaşık demirin %50'si yediğimiz yiyeceklerle hazmedilerek bedenimize girer ve diğer %50'si ise dışkı yoluyla bedenimizden azalır.

Burada demir kaynağı olan bitkileri zikredeceğiz.

Demir kaynağı: Özellikle ciğer ve yürek başta olmak üzere et çeşitleri demir kaynağıdır. Keza soya filizi ve yumurta da demir kaynağıdır.

Sağlıklı bir midenin salgıladığı klorür asit demiri çözümler. Ancak B vitamini eksikliği olan ve sevda ve sarılık üreten maddeleri tüketen kimselerde bu asit yeteri miktarda olmaz. Sonuç itibarıyla demir içermeyen yiyecekleri tüketmiş olurlar. Bu kimselerin demiri arttıran ve kan üreten şu yiyecekleri tüketmeleri gerekir:

Zerdali: Olgunlaşmış zerdali yerseniz bedeninizde kan üretildiğini göreceksiniz (zerdaliyi ağır yiyeceklerden sonra yemeyiniz ve zerdali yedikten sonra soğuk su içmeyiniz).

Çilek: Kansız kimseler her gün üç yüz ila beş yüz gram çilek yemeli ve çilek tüketimine devam etmelidir.

Mısır: Kansızlığınızın tedavi edilmesi için yemek öğünlerinin birinde kavrulmuş mısır tüketiniz.

Fındık: Kansızlığınız varsa her yemek sonrası tatlı olarak kavrulmamış beş ila altındık yiyiniz.

Isırgan otu: Yirmi ila otuz gram ısırgan otunun yaprak ve sapını kaynatıp demledikten sonra günde dört fincan tüketiniz.

Pelin otu: Beş ila altı gram pelin otunun yaprak ve çiçeğini bir litre kaynamış suya atıp on iki dakika demlendikten sonra süzünüz ve balla tatlandırarak her gün yemek öncesi bir çay bardağı tüketiniz.

Lahana: Kırmızı ve yeşil lahananın yapraklarından salata yapıp yemek öncesi tüketiniz, zira kanın arttırılması için son derece faydalıdır.

Ispanak: Hamile kadınların hamilelik döneminde ıspanak yemeleri önerilir, çünkü ıspanak demir mineraliyle doludur.

Maydanoz: Bol miktarda demir, kalsiyum ve fosfor içerir.

Susam: Kansızlık hastalıklarında özel etkiye sahiptir.

Havuç suyu: A, B ve C vitamini içermesi sebebiyle kansızlığın giderilmesinde oldukça etkilidir.

Bal: Bal yaklaşık on üç mili gram fosfor, dört gram kalsiyum ve 0/7 mili gram demir içerir. Bu nedenle kansızlık için son derece faydalı ve etkilidir.

Şalgam: B vitamini taşıması hasebiyle kansızlığın ilacıdır ve şeker hastaları için de faydalıdır.

Bakla: Bakla tüketilmesi kanı arttırır.

Bol miktarda demir içeren besinler: Şalgam yaprağı, ciğer, buğday filizi, kara melas, pancar yaprağı, organik hububat türleri, kuru hurma, ıspanak, zerdali, yumurta, erik, yaygın kangal, sebzeler, karahindiba, muz, ceviz, kepekli buğday ekmeği, arpa mayası, mercimek, fasulye, fındık ve kara erik.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Kansızlığın tedavisi için her gün sabah tuzsuz koruk suyunu özellikle sırt, karın, böbrekler ve ayaklar olmak üzere bedenin her yerine sürüp bir süre bekledikten sonra duşa alınız ve sonra güneş altında dinleniniz.

Reçete: On gün boyunca her gün saat on birde bir adet olgunlaşmış muzu ezip iki kaşık bal ve bir miktar kaymakla karıştırıp yiyiniz.

Reçete: Yirmi gram kabuksuz arpayı bir litre soğuk suya atıp kaynamaya bırakınız ancak kaynamadan önce suyunu dökünüz. Sonra tekrar bir litre suyla kaynatınız ve on iki dakika kaynatıp süzünüz ve yemeklerden önce bir fincan içiniz. Sıvı bittikten sonra aynı şekilde işlemi yineleyiniz.

Reçete: Günlük yemeklerden sonra beş ila altı adet ham fındık yiyiniz.

Reçete: Her gün yemek öğünlerinizden birinde kavrulmuş mısır tüketiniz.

Reçete: Otuz gram yeşil cevizin kabuğunu veya kuru ceviz yapraklarını bir litre kaynamış suda on iki dakika demleyip süzdükten sonra her yemeğin akabinde bir çay bardağı içiniz.

Reçete: Her gün mavikantaron, melek otu veya zufa otunu demleyiniz ya da kaynatıp içiniz.

Reçete: On gram Çin raventini bir litre kaynamış suda on beş dakika demleyip süzdükten sonra her yemek öncesi bir fincan içiniz (ishalseniz bu reçeteyi uygulamayınız).

Reçete: Yirmi gram kuru keklik otunun çiçek ve saplarını bir litre kaynamış suda on iki dakika demleyip süzdükten sonra balla tatlandırıp her yemek öncesi bir fincan içiniz (kabızlığınız varsa bu reçeteden istifade etmeyiniz).

Reçete: Her gün kahvaltı yerine olgunlaşmış sarı üzüm veya üzüm suyu tüketiniz ve öğlen yemeğine kadar hiçbir şey yemeyiniz. Bu uygulamayı kırk gün sürdürünüz.

Reçete: Her gün sabah iyi pişmiş ekmekle birlikte peynir ve portakal yiyiniz.

Reçete: Şalgamın kabuğunu soyup rendeleyiniz ve üzerine bir miktar tuzlu su ekledikten sonra her gün birkaç kez yaprak soğan ve ham sebzelerden yapılmış salata eşliğinde tüketiniz.

Reçete: Otuz gram kuru sinirli otun yapraklarını yarım litre suya atıp üç dakika kaynatınız ve on beş dakika demlenmesini bekleyiniz. Süzdükten sonra balla tatlandırıp her gün üç ila beş fincan içiniz.

Ayrıca daha iyi bir sonuç alınması için şu yiyecek ve içeceklerden perhiz ediniz: Çay, keş, siyah keş, tarhun ve tütün ürünleri. Keza kan yapıcı şu yiyecek ve içeceklerden bol miktarda yararlanınız: İncir, badem, muz, nar, limon suyu, elma, armut, iğde, kavrulmuş mısır, fındık, üzüm, zerdali, ham Antep fıstığı, çilek, tatlı dut, taze hurma, taze hurmayla birlikte dövülmüş ceviz, erik, İran kavunu, alıç, havuç suyu (sabah aç karnına), ıspanak suyuyla birlikte havuç suyu, kuru üzüm, süt ve muz, ıspanak, maydanoz, fasulye, tere, mercimek, kabuksuz ve çekirdeksiz olgunlaşmış patlıcan, lahana, kırmızılahana, yeşil nohut, yeşil fasulye, buğday, buğday filizi, marul, bakla, sarı havuç, ham pancar, pancar yaprağı, biberiye kaynatması, yonca şerbeti, yonca distilatı, palamut, mısır püskülü kaynatması, bal, Hindistan cevizi ve nebatlı kavut, mantar, tarçın, üzüm pekmezi, kebap, inek sütü, camız sütü, tavuk eti, yavru tavuk eti, et, güvercin yavrusu eti, inek eti, karaciğer, yaprak soğan tohumu eşliğinde haşlanmış yumurta ve nohut yağı.

Kalp Kansızlığının Tedavisi

Kedi otu: Kedi otu demlemesi kalp kansızlığı tedavisi için çok faydalı ve etkilidir. Bu bitki kaynatmasından gaflet etmeyiniz, zira sinirleri yatıştırır ve kalbin çalışmasını düzenler. Keza kalbi güçlendirip kalp atışlarını düzenler.

Kantaron: Kantaron kaynatması kalp kansızlığı için son derece faydalıdır.

Kanın Koyulaştırılması

Kan çok inceyse kalınlaştırmak için şu yiyeceklerden yararlanınız: Taze hurma, ceviz içi, hardal, soğan, baharatlar ve tatlı türleri.

Kanın Sıvılaştırılması

Kan katıysa ve incelmesini istiyorsanız şeker, tuz, yağlılar, tere, yeşil fasulye, hurma, ceviz içi, soğan, baharatlar, tatlı türleri ve tütün ürünlerinden perhiz etmenin yanında kanı incelten şu yiyeceklerden yararlanınız: Limon suyu, portakal suyu ve karpuz.

Reçete: Her gün bir miktar berberis yaprağını demleyip gün boyu içiniz.

Reçete: Bir miktar berberisi birkaç saat ıslatıp her gün bu sudan içiniz.

Reçete: Her gün naneyi çay gibi demleyip içiniz.

Ayrıca sülük tedavisi de kanın incelmesini sağlar.

Ürik Asidin Bedende Çözümlenmesi (Eritilmesi)

Otuz gram siyah Frenk üzüm yaprağı ve otuz gram meyan kökü pudrasını bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra sabah, öğlen ve akşam birer fincan içiniz.

Ürik Asidin Bedenden Atılması

Ürik asidin bedenden atılması için şu yiyecek ve içeceklerden perhiz ediniz: Bakla, fasulye, kırık nohut, nohut, kurumuş sebzeler, bayat yiyecekler, konserve türleri, kuş etleri, çok miktarda et tüketmek ve alkol kullanmak. Bunların yerine bol miktarda limon suyu ve üzüm pekmezi tüketiniz. Keza şu reçeteyi de uygulayabilirsiniz: Her defasında kırk gram maydanoz tohumunu bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra gün boyu tüketiniz.

Anti Üre

Anti üre içeren yiyecekler şunlardan ibarettir: Elma, incir, ahududu, portakal, İran kavunu, nar ve bol miktarda su.

GRİP

Grip Belirtileri

1. Dört beş gün devam eden yüksek ateş
2. Hastalık süresince değişkenlik gösteren aşırı yorgunluk

Gribin Yan Etkileri

Gribin çok önemli üç yan etkisi şunlardan ibarettir: Sinirsel yan etkileri, kalpteki yan etkileri ve solunum sistemi üzerinde bıraktığı yan etkileri.

Grip diğer mikropların şiddetle üretilmesine ve akciğer bozuklukları gibi bedende birtakım yan etkilerin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Grip kalp yetmezliğini tetikleyebilir ve kalp rahatsızlığı olan kimselerin ölümüne sebep olabilir.

Gribin solumun yolları üzerindeki yan etkileri: Şiddetli akciğer şişmesi, ciğer iltihabı, bronşit ve bronkopnömoni.

Engerekotu: Günde dört fincan engerekotu demlemesi içiniz, zira grip ve soğuk algınlığından kaynaklanan iltihaplar için çok etkili ve faydalıdır.

Papatya çiçeği: Bir çorba kaşığı papatya çiçeğini yüz gram kaynatılmış suya döküp bir saat dem almasını bekledikten sonra süzünüz ve balla karıştırıp iki saatte bir iki fincan içiniz.

Lavanta: Hint lavanta çiçeği demlemesi grip ve grip kaynaklı ateşin tedavisi için son derece faydalıdır.

Menekşe çiçeği: Menekşe çiçeğinin kaynatılıp balla karıştırılarak içilmesi gribin tedavisinde çok etkilidir.

Fesleğen: Gribin tedavisi için yirmi gram fesleğen yaprağını bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra balla tatlandırıp içmek son derece faydalıdır.

Fındık: Kuru fındık kabuğu veya yaprağını kaynatıp gribin tedavi edilmesi için tüketiniz.

Kiraz: Otuz gram kiraz sapını bir litre suda iki dakika kaynatıp gribin tedavisi için istifade ediniz.

Nane: Bir tatlı kaşığı nanenin bir bardak kaynar suda on iki dakika demlenip içilmesi gribin tedavisi için son derece etkilidir.

Bitkisel Tedavi:

Reçete: On gram melek otu kökünü on gram pelin otu yaprağı ve iki gram şahtere ile karıştırıp demleyiniz. Sonra bir miktar balla tatlandırıp her yemek sonrası bir fincan içiniz. Bu reçete ile gribin yan etkileri çabucak iyileşecektir.

KULAK VE KULAK HASTALIKLARI

Kulak, işitme işlevini gerçekleştiren ve denge organını içinde bulunduran anatomik yapıdır. Kulak dış kulak, orta kulak ve iç kulak şeklinde üç kısımdan oluşur.

Dış kulak kıkırdak, kıvrımlar, dört çıkıntı, üç kulak oluğu ve kulak memesiyle son bulan bir yapıya sahiptir.

Orta kulak temporal kemik içerisinde altı duvarlı bir kemik boşluğudur. Ön iç kısmındaki "östaki borusu" sayesinde yatakla birleşir. Bu durum kulaktaki iç ve dış basınçları dengeleme yönünden çok önemlidir. Östaki borusu normalde kapalı olup yutkunma ve esneme durumlarında açılır. Üst kısmından kulak arkasındaki mastoid kemiğin hava dolu hücrelerine açılır. Bu bağlantı orta kulak iltihaplarının bu kemiğe geçmesi açısından önemlidir. Orta kulakta bulunan önemli kısımlardan biri de kemikçikler zinciridir. Çekiç, örs ve üzengi kemikçikleri zar ile iç kulağın bağlantısını sağlar. Bu üç kemikçik vücudun en küçük kemikçikleri olup zara gelen titreşimi yaklaşık 12,19 kat arttırırlar ve iç kulağın "perilenf" sıvısına iletirler. Çekiç kemiği zara yapışıktır. Örs, ortada ve üzengi ise iç duvarda yapışıktır. Üzengi kemiğinin yapıştığı nokta oval pencere adını alır ve iç kulağa titreşimlerin iletimi buradan gerçekleşir.

İç kulak çok karışık yapılardan oluşan ve önemli fonksiyonlar üstlenen kısımdır. Hepsi de temporal kemik içerisinde yer alan, birbirinden ayrı üç kemik boşluktan meydana gelir. Bu kemik boşluklara kemik labirent adı verilir. Kemik labirent üç bölümden oluşur. Oval pencerenin açıldığı kısma vestibulum (dalız) denilir. Diğer ikisi ise koklea (kulak salyangozu) ve semisirküler kanallarıdır (kemik yarım daire kanalları).

Dalız merkezde olmak üzere; önünde salyangoz, arkasında yarım daire kanalları vardır. Her üç bölme de perilenfa adı verilen sıvı ile doludur. Kemik labirentin içinde, labirentin kıvrımlarına uyan ve içi endolenfa ile dolu

olan zar labirent bulunur. Zar labirentin, kemik labirent kısımlarına uyan bölmeleri şunlardır: Vestibulum içindeki kısmı, utriculus ve sacculus. Koklea içinde kalan kısmı ductus cochlearis ve semisirküler kanallar içinde yer alan kısmı da ductus semisircularis adını alırlar.

Kulak hastalıkları şunlardır: Kulak içi iltihabı, kulak ağrısı, kulağa su kaçması, kulağın ağır işitmesi veya sağırlık, kulağın darbe alması, kulak içinde sesin oluşması ve kulak içi çıbanı.

Kulak Ağrısı

Kulak Ağrısının Sebebi

Boğaz arkası kısmında; yani boğaz kanalı ve burun arkası deliklerinde iki nohut büyüklüğünde küçük iki lenf nodu vardır. Bu lenf nodu yaşa bağlı olarak zamanla yok olur. Ancak bazı yaşlılarda defalarca meydana gelen soğuk algınlığı sebebiyle şişerek büyür ve iltihaplanır. Bu iki lenf nodunun kulak ve boğaz kanalının irtibat yolunda yer alması hasebiyle şişkinlik ve iltihap çabucak orta kulağa ulaşarak çocuklarda kulak ağrısına sebep olur.

Çoğumuz işitme duyusuyla doğarız. Çoğu kimseler keskin işitir ve işitme gücünü ömrünün sonuna kadar korur. Ancak zamanla işitme gücü azaldığı zaman da üzülmemek gerekir.

Geçmişte doktorlar ağır işitmeyi tedavi edemiyor ve işitme kaybının önünü alamıyorlardı. Kulağın içine kapsül şeklinde mumya bırakıyor ve böylelikle kulağın dinlenmesini sağlıyorlardı. Ancak günümüzde tıp ilmi çok ilerledi.

Dr. Samuel beş yüz seksen bir kişinin ağır işitme konusunda kendi klinik sonuçlarını yayınlamış ve hepsinin kolesterol sebebiyle ağır işittiğini dile getirerek şu tavsiyede bulunmuştur: Kulakların korunması ve sağlığı için sağlıklı yiyeceklerden istifade ediniz, yağlı yiyecekleri azaltınız ve protein içerikli yiyecekleri çoğaltınız.

Sesleri toplayıp dağıtan özel işitme sinirlerinin de bedendeki diğer sinirler gibi, işlevini koruması için protein ve vitaminlere ihtiyacı vardır.

Tavsiye: Banyodan sonra kulaklarınızı iyice temizleyip kurulayınız.

Kulağın içine su kaçması durumunda aşağıdaki desturlara amel ediniz:

Kulağa oksijen suyu dökmekten kaçınınız. Elinizin iç kısmıyla kulağınızı kapatıp kapattığınız kısımdaki ayağınızın üstünde zıplayınız.

Çocukları banyo yaptırdıktan sonra kulaklarındaki suyun yavaşça emilmesini sağlayın veya pamuklu kulak çubuğundan yararlanarak kulağını temizleyiniz. Kulağınıza peçete benzeri yumuşak kâğıt koyup kâğıdın suyu emmesi için kulağınızın üstüne yatınız.

Kulağınıza acı badem yağı damlatınız ve bir miktar yünü ısıtıp kulağın önüne bıraktıktan sonra sarınız.

Kırmızı ve beyaz anzarutu güzelce ufalayıp acı badem yağıyla karıştırdıktan sonra pamuğa sürüp kulağınıza bırakınız ve kulağınızın üzerine yatınız.

Kulak İçindeki Kirin Çıkarılması

Geceleri uyumadan önce kulak içinde biriken kirin yumuşatılması için yarı sıcak acı badem yağı damlatıp sabah kulağınızı sıcak su buharına tutununuz ve sonra sıcak suyla yıkayınız. Sonra kulağın temizlenmesinde kullanılan özel bir temizleyiciyle kulağınızı temizleyiniz.

Borax ve üzerlik tohumunu karıştırıp dövdükten sonra fitil şeklinde kulağınıza bırakınız. Bu uygulamayla kulağınızın içindeki kir dışarı çıkacaktır.

Bazen kulak pisliği kendiliğinden dışarı çıkar. Ayrıca sıcak su buharına tutularak veya yağ damlatarak da biriken kiri dışarı çıkartabilirsiniz.

Ağır İşitme

Nar: Ağır işitme sıcak mizaçtan kaynaklanıyorsa ekşi narın içini boşaltıp sirke, gülyağı ve ufalanmış akgünlüğü doldurunuz. Sonra narın içindekilerin güzelce karışması için narı sıcak kül içine bırakınız veya mülayim ateşin üzerine bırakınız. Sonra elde ettiğiniz sıvıdan birkaç damla kulağınıza damlatınız.

Soğuk mizaç kaynaklı ağır işitme: Mizacı dengeledikten sonra bal, su ve tıbbi sarısabır karışımı suyuyla gargara yapınız.

Yaprak soğan yağı: Kulağınıza yaprak soğan yağı damlatınız.

Papatya ve nane yaprağı: Papatya ve nane yaprağını kaynamış suya atıp kulağınızı buharına tutunuz.

Turp: Bir adet büyük turpun ortasını boşaltınız ve nar suyunu kalınlaşana kadar kaynatıp turpun içine döktükten sonra birkaç damla sirke ve bir

çay kaşığı susam yağını ekleyiniz. Sonra turpu suya koyup ısıtınız. Suyun ısınmasıyla turpun içindeki sıvılar da ısınacaktır. Bu işlemden sonra kulağınıza günde üç defa iki damla damlatınız.

Kulak Çınlaması

Her birisinden bir avuç olmak üzere kırmızı alıç çiçeği, acı lale çiçeğinin çiçek ve yaprağı, ayrık otunun yaprak sap ve kökü ve adaçayı çiçeği ve yaprağını on litre kaynamış suya atıp beş dakika demledikten sonra üç veya dört saat dinlendiriniz. Sonra elde ettiğiniz demleme suyunu ısıtıp sabah ve akşam el ve ayaklarınızı on dakika yıkayınız.

Soğan: Kulağınız çınlıyorsa pamuğu soğan suyuyla ıslatıp kulağınıza bırakınız, zira çabucak kulağınızın çınlaması geçecektir.

Zerdali: Zerdali çekirdeği yağını kulağınıza damlatınız, çünkü kulak çınlamasının giderilmesinde çok etkili bir ilaçtır.

Elma: Ocakta haşlanmış (susuz haşlanması gerekir) elmayı ezip kulağınıza sürdükten sonra üzerine yatınız.

Şeftali: Kulağınızda çınlama varsa kulağınıza birkaç damla şeftali çekirdeği yağı damlatınız.

Malva çiçeği: Kulak ağrısı için malva çiçeği kaynatmasını yıkama ilacı olarak kullanın.

Üzerlik: Kulağınıza birkaç damla üzerlik kaynatması damlatınız, zira çınlama sesini kesecektir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Kulak ağrısının engellenmesi: Hiçbir zaman kulağınızın ağrımasını istemiyorsanız banyo yaparken sürekli kulağınıza yüzme kulaklığı takınız veya pamuğu vazelinleyip kulağınızın içine bırakınız veya mumu yuvarlayıp kulağınıza yerleştiriniz. Uyuyacağınız zaman sürekli kulaklarınıza pamuk koyunuz. Uyuyacağınız zaman bazen kulağınıza acı badem yağı damlatınız.

Kulak ağrısı: Kulak ağrısının dindirilmesi için et, yumurta ve soğan yemekten perhiz ediniz ve midenizi hafif tutunuz. Kulak ağrısının tedavisi için kulağınıza bir veya iki damla sirke damlatınız.

Badem: Kulağınıza acı badem yağı veya kenevir yağı damlatınız.

Pancar yaprağı: Kulağınıza birkaç damla yarı sıcak olacak şekilde pancar yaprağının suyunu damlatırsanız kulağınızın ağrısı dinecektir.

Maydanoz: Kulak ağrısının giderilmesi için küçük yuvarlak haline getirdiğiniz maydanoza tuz ekleyin ve zeytinyağıyla birlikte kulağınıza bırakın.

Baklakekik: Kulağınıza bir damla baklakekik damlatınız, zira ağır işitme için faydalıdır.

Sarımsak: Kulağınız ağrıdığı zaman yeteri miktarda uzun gazlı bezin üzerine rendelenmiş bir diş sarımsağı bırakın ve kulağınıza koyun, ağrı azaldığı zaman çıkarın.

Reçete: Beyaz zambak çiçeği yaprağının sapının fındık yağıyla yağlanıp kulağa bırakılması her türlü kulak ağrısını dindirir.

Reçete: Bir kimse romatizmanın yan etkisi sonucu sağır olmuşsa bazı zamanlarda bir parça pamuğu sarımsak suyuyla ıslatıp kulağına bırakınız.

Reçete: Taze nanenin suyunu çıkarıp bir miktar balla karıştırdıktan sonra kulağınıza damlatınız.

Reçete: Taze baklakekiğin suyunu çıkartınız ve sütle karıştırıp kulağınıza damlatınız.

Reçete: Haşhaş özütünü ufalayıp sıcak su veya kız çocuğu emziren annenin sütüyle karıştırınız ve kulağın arkasına sürünüz, zira ağrı dinecektir.

Reçete: Gülyağı, tatlı badem yağı ve sirkeyi karıştırıp sirke buharlaşıp gidinceye kadar kaynatınız ve sonra kulağınıza geride kalan yağdan iki damla damlatınız.

Şunlardan istifade ediniz: Salatalık çekirdeği, erik, şeftali yaprağı suyu, kişniş, arpa, demirhindi ve limon.

Kulak Ağrısı

Sebebi Belirsiz Kulak Ağrısı

Hiçbir sebep olmaksızın kulağınız ağrıyorsa veya ağrının sebebini bilmiyorsanız anzarutu ateşe bırakıp ağrı dininceye kadar kulağınızın etrafını çıkan dumana tutunuz.

Reçete: Bir miktar muşmulayla kız çocuğu dünyaya getiren annenin sütüyle karıştırıp kulağınızın içine sürünüz ve sonra bir parça pamuğu elde ettiğiniz bu karışımla ıslatıp kulağınıza bırakınız.

Reçete: Anzarutu bir miktar eritilmiş keçi iç yağıyla karıştırıp küçük bilye şeklinde kulağınıza bırakınız.

Sıcak Havadan Kaynaklanan Kulak Ağrısı

Kulak ağrısı sıcak havada çalışmanın etkisiyle ortaya çıkmışsa enfiye çekiniz ve sonra bir miktar gülyağını bir miktar sirkeyle karıştırıp kulağınıza damlatınız.

Kulağın Darbe Görmesi Sebebiyle Ortaya Çıkan Kulak Ağrısı

Kulak ağrısı kulağın darbe alması etkisiyle ortaya çıkmışsa bu ağrının dindirilmesi için altı nohut miktarı tıbbi sarısabırı süt emziren anne sütüyle karıştırıp kulağınıza birkaç damla damlatınız ve keza kulağınızın arkasına da aynı karışımla masaj yapınız. Sonra bir miktar pamuk veya yünü ısıtıp kulağınıza bırakıp şalla bağlayınız ve gece aynı kulak üzerine yatınız.

Kulak Üşütmesinin Önünün Alınması

Kış soğuğu çabucak kulağınızı etkileyip kulağınızda ağrı oluşuyorsa her yılın kış başında yağan birinci, ikinci ve üçüncü karı (ister art arda yağsın isterse aralıklarla yağsın) bir yumruk ölçüsünce toplayıp kulağın kıkırdak ve memesine kadar sürünüz. Böylelikle artık kulağınız üşümeyecektir.

Üşütmeden Kaynaklanan Kulak Ağrısı

Soğuk algınlığı veya rüzgârın etkisiyle oluşan kulak ağrısının tedavisi için günde üç kez kulağınızı amber nesara tütsüsüne tutunuz.

Reçete: Balı suyla karıştırıp kaynattıktan sonra yarı sıcak şekilde gargara yapınız. Sonra kulağınıza zencefil yağı damlatınız. Sonra zencefil, tarçın, karanfil ve yeşil ve beyaz kakuleyi kaynatınız ve pamuğu bu kaynatmayla ıslatıp kulağınıza bırakınız.

Reçete: Sıcak banyoda şalgam kaynatması buharına kulağınızı tutunuz ve sonra şalgamı yiyiniz. Sonra bir miktar dövülmüş hardalı bir miktar zeytinyağı veya susam yağıyla küçük top yapıp kulağınıza bırakınız. Sonra bir miktar sıcak tuzu küçük bir keseye veya mendile sarıp kulağınızın üzerine bırakınız.

Su Kaçması Sonucu Oluşan Kulak Ağrısı

Kulağınıza su kaçması sebebiyle kulak ağrısına müptela olduysanız kulağınızı günde üç defa amber nesara tütsüsüne tutunuz, sıcak mizaçlı yağlarla kulağınızın arkasına masaj yapınız ve birkaç damla da kulağınıza damlatınız.

Reçete: Her birisinden dört miskal olmak üzere sarı taş yoncası çekirdeği, tere ve mercanköşkü bir miskal papatyayla karıştırıp üç kısma ayırdıktan sonra her gün bir kısmını kaynatınız ve kaynama esnasında kulağınızı buharına tutunuz. Sonra elde ettiğiniz sıvıyı süzdükten sonra kafanızı yıkayınız ve aynı suyla burnunuzu yıkayınız (burun gargarası).

Kulağa Sıvı Kaçması Etkisiyle Oluşan Ağrı

Kulağa sıvı kaçması sebebiyle ağrı oluşmuşsa bu ağrının dindirilmesi için kulağınıza nilüfer çiçeği yağı veya kabak çekirdeği yağı veya badem yağına yatırılmış menekşe yağı damlatınız.

Uygunsuz Yiyeceklerin Etkisiyle Oluşan Kulak Ağrısı

Alerji yapan yiyecekler veya baharatların etkisiyle kulak ağrısına müptela olduysanız bunların karşıtı olan yiyecek ve ilaçlardan yararlanınız. Marul suyu veya kişniş suyu veya köpek üzümü suyundan yararlanınız veya mizacı serin olan yağlardan istifade ediniz veya kulağınıza bir miktar kâfur yağı veya menekşe yağı veya badem yağı damlatınız. Ayrıca şu yiyecek ve içeceklerden de yararlanılması faydalı olacaktır: Menekşe şerbeti, kuru erik, demirhindi, nilüfer şerbeti, semizotu şerbeti, semizotu özütü, sirkengebin, tavuklu maş fasulyesi, mercimek, ıspanak, kişniş, kabak ve sumak pudrası.

İltihaplı Kulak Ağrısı

Kulak ağrısının sebebi iltihaplanmaysa bir miktar balı bir miktar suyla kaynatınız ve pamuğu bu kaynatma ile ıslatıp kulağınıza bıraktıktan sonra üzerine yatınız.

Bebeklerin Kulak Ağrısı

Yeni doğan bebeklerin kulak ağrısının tedavisi için önce bebeğin kulağına sigara dumanı tutunuz. Sonra bir miktar acı badem yağını temiz bir kaşığa döküp kulağına bir damla damlatınız. Sonra tıbbi sarısabırı ufalayıp

bir miktar suyla ıslatıp kulağının etrafına sürünüz. Sonra yün kumaş parçası veya şapkayla kulağını sıcak tutunuz ve ağrıyan kulağı üzerine yatırınız.

Bebeklerin İltihaplı Kulak Ağrısı

Reçete: Bebeğin kulağını süt emziren kadının sütüyle yıkayınız ve sonra kulağının üzerine mordar taşı pudrası serpiniz.

Reçete: Her birisinden yarım miskal olmak üzere sarı halile kabuğu, çadır kuşağı, şeytan teresi, çakşır, tıbbi sarısabır ve acı çiğdemi son derece yumuşak ufalayıp bir fincan sirke ve bir fincan inek ödüyle karıştırıp günde üç kez birer damla damlatınız.

Sıcaklığın Etkisiyle Kulak Ağrısı

Kan mizacının galebe çalmasının etkisiyle kulak ağrısı oluşmuşsa tedavisi için önce kan mizacının baskınlığını gideriniz ve sonra et, yumurta ve soğan yemekten perhiz ediniz. Bunların yerine erik, salatalık içi, kişniş, demirhindi, kurutulmuş şeftali, Akdeniz tatlı laymı ve limondan çokça yararlanınız.

Reçete: Bir miktar badem yağını sirke ve gül suyuyla karıştırıp kulağınıza damlatınız.

Reçete: Kişniş tohumuyla marul tohumunu birlikte kaynatıp saat başı bir fincan içiniz. Keza bir ölçek gülyağı ve üç ölçek sirkeyi kaynatıp soğuduktan sonra kulağınıza bir veya iki damla damlatınız.

Reçete: Taze marul suyu, taze kişniş suyu ve gül suyunu karıştırıp kulağınızın etrafına masaj yapınız ve ağrı fazlaysa haşhaş özütünü damıtılmış suyla karıştırıp kulağınıza bir damla damlatınız.

Rutubetten Kaynaklanan Kulak Ağrısı

Kulak ağrısı rutubet ve soğuktan kaynaklanıyorsa önce rutubeti gideriniz ve sonra bir miktar keroseni[1] bir miktar zeytinyağıyla karıştırıp her sabah, öğlen ve akşam kulağınıza birer damla damlatınız.

1-Kerosen, genellikle sanayide kullanılan bir petrol türevidir. Kerosen halk dilinde gazyağı diye geçen maddenin daha gelişmiş ve içerik olarak süzülmüş olanıdır. 150 °C ile 270 °C arasında petrolün çok ince bir şekilde damıtılmasıyla elde edilir. Parlama derecesi 40 °C'dir.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere gliserin, acı badem yağı ve zeytinyağı ve bir gram asit feniki karıştırıp her sabah, öğlen ve akşam ikişer damla damlatınız.

Reçete: Sirke ve Isparta gülünü kaynatınız ve soğuduktan sonra kulağınıza damlatınız.

Ağır İşitme

Ağır işitmenin sebeplerinden biri kandaki şeker miktarını azaltıp çoğaltan şekerin bol miktarda tüketilmesidir. Kandaki şeker miktarı azalıp çoğaldığı zaman kulaklar kandaki şeker değişimi karşısında kendisini uyarlayamaz ve bu da işitme kaybıyla sonuçlanır.

Çoğunlukla ağır işitmenin sebebi midedeki buharlaşma ve safranın çoğalıp baskın çıkmasıdır. Ağır işitmenin tedavisinde şu yiyecek ve içecekler faydalıdır: Koruk suyu aşı, ayva çekirdeği kaynatmasından elde edilen kalın sıvı, ekşi ayva reçeli sosu, koruk sosu, berberis suyu, soğuk sirkengebin şerbeti, papatya demlemesi, meyan kökü, alıç ve kültür kızılcık.

Reçete: Her sabah, öğlen ve akşam ikişer damla olmak üzere kulağınıza inek ödü damlatınız, zira çok faydalıdır.

Reçete: Her sabah, öğlen ve akşam kulağınıza ikişer damla sirke dökünüz.

Reçete: Porselen çaydanlığa bir miktar sirke döküp kaynatınız ve kaynama esnasında kulağınızı buharına tutunuz. Bu uygulamayı her sabah, öğlen ve akşam tekrarlayınız.

Hararetten Kaynaklanan Ağır İşitme

Ağır işitmenin sebebi hararet ve sıcaklıksa önce hacamat yaptırınız ve birkaç gün öğlenleri koruk suyu aşı yiyiniz.

ZAYIFLAMAK

Çoğu insan rejim ismini duyar duymaz titremeye başlıyor ve rejim yapmanın gerekli beden ağırlığına düşene kadar yemeğin azaltılmasından ibaret olduğunu düşünüyor. Bazıları birkaç parça ekmek yemek ve iştahı azaltacak şerbet içmenin rejim olduğunu zannediyor, hâlbuki öyle değildir.

Rejim günlük yeme dengesi ve günlük yeme ölçüsüne dikkat etmektir. Rejim yapan şahıs sağlığını kaybetmeyeceği gibi, aksine canlı ve enerjik olacaktır. Özetle rejim iyi beslenme hüneridir.

Şişmanlığın tedavisi için uzun süreli rejim tavsiye edilir. Zayıflama rejimine giren kimsenin önce karaciğerinin temizlenmesi gerekir, zira şişmanlatan yiyecekler şunlardır: Yağlılar, et, yağlar, yağ içeren meyveler, süt, peynir, tereyağı, yumurta, pirinç, patates, incir, hurma ve kuru üzüm. Bu yiyecekler karaciğerin faaliyetini arttırır ve yorar.

Önemli Noktalar:

1. Dingin bir ortamda yavaş yavaş yemek yiyiniz.

2. Her yemekte birinci sınıf proteinleri tadıp yiyiniz.

3. Nişasta ve şeker tüketimini en aza indirgeyiniz ve yemeği güzelce çiğnemeye gayret ediniz, zira yemeğin çokça çiğnenmesi hipotalamusa[1] sinyal gönderilip doyma eyleminin tamamlandığının bildirilmesine sebep olur.

Kahvaltıya bir bardak taze meyve suyuyla başlayın ve akşam yemeğinden yarım saat önce bir bardak meyve suyu eşliğinde kereviz suyu başta

---

1-Hipotalamus, beyinde talamusun altında bulunan ve üçüncü ventrikülün tabanını oluşturan önbeyin bölgesidir. Küçük nukleuslardan oluşur ve en önemli görevlerinden birisi hipofiz bezi aracılığı ile beyin ve endokrin sistem arasındaki bağlantıyı sağlamaktır.

olmak üzere sebze suyu türlerini tüketin ve dinlenin. Salata ve sebzelerden yararlanın. Kızartılmış etlerden kaçınınız. Marul, tere ve hindiba gibi sebzelerden çokça tüketiniz. Zeytinyağıyla hazırlanan salata eşliğinde et ve balık tüketilmesi sizi açlık hissinden kurtaracaktır.

Şu Üç Yemek Rejimine Dikkat Ediniz

Kahvaltıdan on dakika önce arpa suyu mayası, bir bardak portakal suyu ve iki çorba kaşığı miktarında beyaz peynir eşliğinde bir miktar bal tüketiniz.

Öğlen yemeğinden on dakika önce arpa suyu mayası, domates eşliğinde yağsız balık ve zeytinyağlı salata ve tere tüketiniz.

Akşam yemeğinden on dakika önce arpa suyu mayası ve bir tabak sirkeli veya limonlu ve zeytinyağlı salata tüketiniz.

Sporu terk etmemenizi ve yürümek, yüzmek ve bisiklete binmek gibi spor faaliyetlerinden yararlanmanızı tavsiye ediyoruz, zira kilonun kontrol edilmesinin en güzel yolu spordur.

Zayıflamanın Bitkisel İlaçları

Kabızlığın şişmanlığın sebeplerinden birisi olduğuna dikkat etmek gerekir. Dolayısıyla kabızlığı gidermeye çalışınız. Genellikle çok yemek ve az hareket etmekten kaynaklanan fazla kilonun en güzel tedavisi oruç tutmaktır.

Her hâlükârda bir ay oruç tutmak şişmanlığın ve pek çok hastalığın kesin tedavisidir. Sadece meyveyle kahvaltı yapın ve öğlen yemeğine kadar hiçbir şey yemeyin. Bu iş için en ideal meyveler portakal, erik, domates ve armuttur.

Havuç: Doğası serindir, iştah açıcıdır ve şişman kimselerin tüketmesi tavsiye edilir. Her yemek öncesi bir veya iki adet havuç tüketilmesi çok iyidir.

Fındık: Bir litre suda fındık yaprağı kaynatılıp tüketilmesi şişman kimseler için önerilir.

Bozotu: Güçlendirici, ateş düşürücü, kan temizleyici ve yumuşatıcı olup şişman kimseler için çok faydalıdır. Sabah aç karnına bozotu kaynatması tavsiye edilir.

Aslandişi bitkisi salatası (Karanhindiba veya acı marul): Aşırı şişmanlamanın önünü alır.

Elma: A, B ve C vitaminiyle doludur. Keza demir, kalsiyum potasyum, fosfor, magnezyum ve silisyum içerir. Şişman kimseler için çok faydalıdır.

Koruk suyu: Şişmanlığın tedavisi için çok uygundur, ancak hamile kadınlar için önerilmez.

Üzüm: Gece uyumadan önce yenilmesi tavsiye edilir.

Limon suyu: Bedendeki yağların ve yağ bezelerinin eritilmesi için her sabah aç karnına şekerli limon suyu içiniz.

Portakal: Tedaviler arasında en iyisidir. Bir portakal ile üç adet limonu yarım litre suda on dakika kaynatınız. Sonra bir yemek kaşığı bal ekleyip tüketiniz. Bu içecek, şişmanlığın tedavisi için çok uygun bir içecektir.

Salatalık: Salatalık suyu bedendeki zehrin giderilmesine yardım eder.

Tere: İyot içerikli olup şişman kimseleri zayıflatır.

Kimyon: Şişman kimseler için kimyon tüketmeleri önerilir.

Lahana: Taze lahana yaprağı şişmanlığın tedavisi için tavsiye edilir.

Takacak: Üç fincan miktarınca takacak yaprağı veya kökünün demlenip her yemek öncesi tüketilmesi şişman şahıslar için etkili ve faydalıdır.

Kabak: Pişmiş kabak şişman kimseler için uygun ve faydalı bir yiyecek türüdür.

Kırmızı üzüm: Kırmızı üzüm yaprağı kaynatması fazla kiloyu azaltır.

Şalgam: Şişmanlamaya yatkın kimseler nişasta ve şekerden uzak durmalı ve bunların yerine yemek öğünlerinin birinde şalgam tüketmelidirler.

Yoğurt otu: Çinliler bu bitkiyi kan temizleyici olarak ve fazla kilonun eritilmesi için kullanır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Şişmansanız ve zayıflamak istiyorsanız şu yiyeceklerden perhiz ediniz: Et, yağlılar (özellikle bitkisel yağlar), tereyağı, süt, peynir, yağ içerikli meyveler, yumurta, patates, şekerli ekmek, pastane tatlı türleri, pirinç, şeker, tuz, bal, hurma, kuru üzüm ve kuru incir. Bunların yerine zayıflatıcı şu yiyeceklerden istifade ediniz: Koruk suyu, yetişmemiş yeşil üzüm suyu, limon suyu, üzüm sirkesi, elma sirkesi, ekşi portakal suyu, karpuz, kantalup, çilek, kiraz, vişne, şeftali, kuru erik, elma, havuç, marul, soğan, yaprak

soğanı, ıspanak, şalgam haşlaması, maş fasulyesi. Keza zayıflamak için yürüyüş yapılması da faydalı olacaktır.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere mercanköşk, sedef otu, rezene, yeşil kimyon, siyah kimyon, menengiç, anason ve beş gram Ermeni toprağını yumuşakça ufalayıp bir litre kaynatılmış suya dökünüz. Sonra bir bardak sirke ekleyip dolapta saklayınız. Her sabah bu karışımdan aç karnına bir fincan içiniz. Keza öğlen ve akşam yemeklerinden önce bir fincan kimyon distilatı ve bir fincan ekşi kombu çayla karıştırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere menengiç, sandarac, mercanköşk, loğusa otu ve centiyanı yumuşakça dövüp bir litre kaynamış suya dökünüz. Sonra iki çay bardağı sirke ekleyip serin yerde saklayınız ve sabah aç karnına yarım çay bardağı içiniz. Keza gün boyu eşit miktarda kimyon distilatıyla suyu karıştırıp su yerine içiniz.

Reçete: Yüz gram kimyonu sirke içinde yirmi dört saat ıslattıktan sonra çıkartınız ve kuruduktan sonra yumuşakça dövüp üç yüz gram balla karıştırınız ve günde bir tatlı kaşığı tüketiniz.

Reçete: Otuz gram fındık çiçeğini bir litre suda kaynatınız ve her yemek sonrası bir fincan içiniz.

Reçete: Her gün sabah, öğlen ve akşam yemeğinden önce bir çay bardağı kimyon distilatını bir çay bardağı kombu çayla karıştırıp içiniz.

Reçete: Her gün sabah kahvaltısı yerine bol miktarda üzüm yiyiniz ve öğleye kadar hiçbir şey yemeyiniz. Bu uygulamayı kırk gün tekrarlayınız.

Reçete: Her gün yemeklerden önce iki adet havuç tüketiniz.

Reçete: Her sabah üç adet limonun suyunu çıkartıp dört kahve kaşığı su ve bir kahve kaşığı şekerle karıştırıp aç karnına tüketiniz ve öğleye kadar hiçbir şey yemeyiniz. Bu uygulamayı dört veya altı hafta tekrarlayınız.

Reçete: Bir adet portakal ve üç adet limonu incecik kesip püre yaptıktan sonra yarım litre suda on dakika kaynatıp iki yemek kaşığı bal ekleyiniz ve birkaç dakika demlenmeye bıraktıktan sonra süzüp soğumaya bırakınız. Her gün bu karışımdan bir fincana bir bardak su ekleyip sabah, öğlen ve akşam yemeklerden önce tüketiniz.

Reçete: Her hafta art arda iki gün rejim yapınız ve bin iki yüz gram yeşil üzüm dışında başka bir şey yemeyiniz. Bu uygulamayı kırk hafta boyunca sürdürünüz.

Reçete: Her gün kırmızı veya mor lahana suyunu çıkartıp bir miktar şekerle karıştırınız ve kıvama geldikten sonra süzüp kullanacağınız miktarın iki misli portakal suyu veya turunç suyuyla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Her gece bir bardak kiraz sapı demlemesi içiniz.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere menengiç, meyan kökü, ikisakalotu, bakla ve çemen otu; bir miskal Akdeniz defnesi. Bunların tamamını yumuşakça ufalayıp kaynatılmış bir şişe suya dökünüz. Sonra iki çay bardağı sirke ekleyip soğuduktan sonra her sabah aç karnına yarım çay bardağı içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere şahtere, kara kimyon, yeşil kimyon, Mısır anason, anason, rezene, sarı halile kabuğu, karahalile, amla, zambak kökü, bistort kökü, tıbbi sarısabır, mür, guggul, acı çiğdem, akasya sakızı, kişniş tohumu, semizotu tohumu, çayır düğmesi, damla sakızı, centiyane, Hint bambusu, sofora, akgünlük, loğusa otu, Çin raventi, sinameki ve Isparta gülü. Bunların tamamını yumuşakça ufalayıp bir miktar sirkeyle karıştırınız ve hamur haline getirip küçük haplar yapıp güneşte kuruttuktan sonra her defasında üç adet olmak üzere sabah, öğlen ve akşam tüketiniz.

ZEHİRLENME

Organlardan birinin normal çalışmaması sebebiyle boşaltım ve temizleme sistemi işlevini kaybettiği zaman zehirlenme gerçekleşir. Zehirlenme nerede başlarsa başlasın olumsuz etkileri bedenin tamamına dağılır.

Bir taraftan yaz mevsiminde sıcak hava ve diğer taraftan sağlığa dikkat edilmemesi sindirim rahatsızlıklarının artmasına sebep olur. Bazen çocuğun şüpheli bir şey veya dondurma yemesi etkisiyle ateş ve kusma ortaya çıkar.

Zehirlenme genellikle bozuk et, bozuk yumurta ve bozuk süt tüketmenin etkisiyle oluşur. Keza meyve ve sebzelerin yıkanmadan tüketilmesi de zehirlenmeye sebep olabilir.

Zehirlenme Belirtileri

Genellikle bozuk et veya süt tüketiminden on iki saatle yirmi saat arası insan -özellikle çocuklar- ateşlenme eşliğinde kusma ve şiddetli ishale duçar olur. Bulantı, kusma, karın ağrısı ve keza beden suyu ve madensel tuzların azalması insanı hızla güçsüzleştirir.

Bazen fırıncı veya tatlıcının mikroplu elleri şiddetli ishal ve istifra epidemisinin yayılmasına sebep olur. Söz konusu kimselerin elleri basit bir çıban sebebiyle özel bir mikroba bulaşmış olabilir, ama her gün müşterilere yiyecek yoluyla bu mikrobu taşırlar. Bir mikrop ve bu mikrobun sebep olduğu zehirlenme sindirim sistemi bozukluklarına sebep olur. Bu durumda ishal ve kusma başlayacaktır.

Yazarın Tavsiyesi

Her ay anti-zehir tedavisi uygulayın. Bu işin en güzel yolu her ay birkaç gün oruç tutmaktır. Yumurta ve sebze yemeyin. Sadece bir miktar

kaynatılmış sebze suyu ve özellikle limon suyu veya portakal suyu veya turunç suyu için.

Bu uygulamalarla bedeniniz yıkanmış olacak ve zehirden temizlenecektir. Her ay mizacınızın güçlendirilmesi ve gençleşmeniz doğrultusunda adım atın.

Zehirlenme Türleri

Çocuklarda kerosen içilmesi sebebiyle oluşan zehirlenme, genellikle yaraların sarılmasında kullanılan ve evde sebzelerin yıkanmasında kullanılan potasyum permanganat etkisiyle zehirlenme, tütün ürünleri etkisiyle zehirlenme, uyutucu ve benzeri ilaçların etkisiyle zehirlenme ve keza haşere ilaçları gibi evde bulunan diğer zehirli maddelerin etkisiyle zehirlenme.

Genel olarak meyve tüketimi zehir oranı yüksek olan hastaların bedenlerini temizler.

Et yiyen kimseler, meyve tüketenlerin aksine, sürekli susuzdurlar ve susuzluk bu tür insanların zehirlenme belirtisidir. Dikkat edilmesi gerekir ki böbrekler bedendeki zehirlerin tamamını gidermekle görevlidir. Dolayısıyla bol miktarda idrar söktürücü meyve tüketerek böbreklerinize yardımcı olunuz.

Büyük bağırsağın kana karıştırdığı zehir, bedenin tamamına dağılır ve glanduler bezlere, yumurtalığa, göğüslere vs. zarar verebilir.

Genellikle midenin günde bir veya iki kez çalışması ve def'i hacet[1] yapılması gereklidir.

Şiddetli kabızlığa duçar olan kimseler doktora müracaat etmelidir. Bazen bu şahıslar kabızlık sebebiyle zehirlenebilir ve bu durumda ameliyata ihtiyaç duyulabilir.

İran kavunu, kişniş tohumu, salatalık, kantalup tohumu, haşhaş tohumu, hünnap, terencebin, yellim ağacı meyvesi, venüssaçı, marul suyu, havuç suyu, kiraz sapı demlemesi ve mısır püskülü demlemesi gibi idrar söktürücü meyve, yiyecek ve içeceklerden çokça yararlanınız.

Mercan: En iyi panzehir ve anti-zehirdir.

Turp: Turp tüketimi karaciğer zehrini giderir.

1-Boşaltım.

Zeytin: Zeytinyağı meşhur ve bilinen bir anti-zehirdir.

Isırgan otu: Zehrin dışarı çıkmasını kolaylaştırır ve çabuklaştırır. Otuz ila kırk gram ısırgan otu yaprağı ve kökünü on dakika suda kaynatınız ve kırk sekiz saat boyunca yemek aralıklarında tüketiniz.

Limon suyu: Güçlendirici ve temizleyici özelliği vardır. Hiçbir meyvede limonda olan özellikler yoktur. Dolayısıyla belli iş alanlarında sodyum, amonyak ve potasyum gibi maddelerin etkisiyle zehirlenmelerde limon tüketimi önerilir.

Kekik: Zehrin düşmanıdır ve kekik distilatı solunum sistemi ve sindirim sisteminin temizlenmesinde etkilidir.

Zencefil: İştah açıcıdır ve zehri bedenden giderir.

Nar: Ekşi ve tatlı nar tüketimi zehri bedenden uzaklaştırır.

Çilek: Çok miktarda salisilik asit içerir ve zehirlenen kimseler için tavsiye edilir.

Antep fıstığı içi: Beden zehrini giderir.

Bezelye: A, B ve C vitaminiyle doludur ve bağırsaklarda biriken zehirleri adeta süpürür.

Üzüm: Bedendeki zehri defeder, bu yönüyle her bir kilo üzüm bir litre süte eşittir.

Sumak: C vitamini kaynağıdır ve bedendeki zehri defeder.

Berberis: Berberis kökü zehir karşıtıdır ve kaynatma şeklinde istifade edilir.

Karabiber: Afyon kaynaklı zehirlenmede ve akrep sokmasının tedavisinde son derece faydalıdır.

Fesleğen tohumu: Fesleğen tohumu yemek zehirlenmelere karşı bedenin direncini arttırır. Eski İran doktorları fesleğen tohumunun dövülerek tüketilmesini yasaklamışlardır, dolayısıyla dövülmeden tüketilmelidir.

Yaprak soğanı: Avrupa'da bu soğandan salata yapımında istifade edilir. Yaprak soğan arterler ve damarlar için faydalıdır. Çinliler bu soğandan iç kanama ve zehirlenmenin tedavisi için yararlanıyorlardı.

Turunç yaprağı: Mikrop karşıtı ve ateş düşürücüdür.

Ahududu: Bol miktarda vitamin, sitrik asit ve malik asit içerir. Güçlendirici ve direnci arttırıcı bir ilaçtır. Çocukların ishalinde yararlanılır.

Dağ baldıranı[2]**:** Ateş düşürücü, idrar söktürücü, tahrik edici ve mikrop temizleyicidir. Bağırsakların tedavisinde etkilidir.

Mızraklı nane[3]**:** Mızraklı nane distilatı bulantı halini giderir.

Yalancı akasya: Safra giderici olması yanında zehirlenmenin sebep olduğu baş ağrıları için çok faydalıdır.

Civanperçemi: Midenin güçlendirilmesinde ve bedenin direncinin arttırılmasında çok faydalıdır. Ayrıca ateş, istifra ve histeri karşıtıdır.

Üzüm yaprağı: Grip karşıtıdır ve bağırsak mikroplarını temizleyicidir. Kronik bronşitin tedavisi için kullanılır. Bir bardak kaynamış suya dört gram kuru üzüm yaprağı atılarak tüketilir.

Fare Zehri

Fare zehriyle zehirlenmenin belirtileri: Şiddetli şok, beden ısısının düşmesi, göğüs yanması, havale. Tedavisi için önce mide boşaltılmalı ve hemen ardından çocuğa suni nefes uygulaması yapılarak hastaneye yetiştirilmelidir.

Eski/Kadim Tıpta Zehirlenmenin Tedavisi

Zehirlenen kimseye yağlı ve tatlı yiyecekler veriniz ve saat başı sıcak bal şerbeti içiriniz. Zehrin mide ve bağırsaklara ulaşması durumunda mide temizlenmeksizin süt ve yağ gibi zehir karşıtı sıvılarla lavman uygulaması yapılmalıdır. Çok yağlı yemek yemenin etkisiyle karında kasılma oluşmuşsa bunun tedavisi hatmi çiçeği kökü ve malvadan elde edilen kalın sıvı, ayva çekirdeği, sinirli ot ve fesleğen tohumudur.

Potasyum Permanganatla Zehirlenme

Belirtileri: Dudak, ağız ve boğazın mavi ve kahverengine bürünmesi. Tedavisi için mide boşaltılıp zehrin inceltilmesi için yıkanmalıdır. Sonra çocuğun mide çeperinin korunması için süt veya suda çırpılmış yumurta yedirilmelidir.

2-Bilimsel adı: Tsuga mertensiana.

3-Bilimsel adı: Mentha spicata. Mızraklı nane, ballıbabagiller familyasından tıbbi faydaları en fazla olan nane türlerinden biri.

Kerosenle Zehirlenme

Bu tür zehirlenme genellikle ebeveynin ihmalkârlığı sebebiyle çocuklar arasında ve özellikle köylerde yaygındır.

Belirtileri: Solunum yolu üzerinde tahrik, sinir sistemi, mide ve bağırsak üzerindeki etkisi, nefes alamama, şiddetli öksürük, nefes darlığı ve istifra.

Tedavi: Hemen midenin temizlenmesi gerekir ki bu işlemin özel koşullar altında yapılması gerekir, zira istifra zamanı kerosenin solunum sistemine girmesi mümkündür. Bunun için çocuğun en yakın hastaneye götürülmesi gerekir.

Doktora ulaşılamaması durumunda daha önce söylediğimiz gibi çocuk kusmaya zorlanmalı ve akabinde yumurta sarısı suda çırpılıp çocuğa içirilmeli ve bu sıvının bir miktar midesinde kalması sağlanmalıdır. Sonra çocuk istifraya zorlanmalı ve son aşamada çocuğa karışık püre veya hububat yedirilmeli ve doktora ulaştırılana kadar yediği şeylerin midesinde kalmasına özen gösterilmelidir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Zehirlenme türlerinin tamamının giderilmesi için zehirlenen kimseyi bir şekilde kusturarak yediğini dışarı çıkartıp bir fincan zeytinyağı içiriniz ve keza domates suyu içiriniz. Hasta iyileşene kadar domates suyu içirilmelidir.

Zehirlenme Karşısında Beden Direncinin Arttırılması

Her gün bir kez bir miktar fesleğen tohumunu dövmeden yerseniz bedeninizin zehirlenme karşısında direnci artacaktır.

Yenilen Zehrin Dışarı Çıkartılması

Zehirleyici ilaç veya yiyeceğin veya zehir ilacının dışarı çıkartılması için öğütülmüş karabiberi inek yağıyla karıştırıp yiyiniz.

Yiyecekle Zehirlenme

Yiyecekle zehirlenmenin giderilmesi için iki yüz elli gram erkek hurma ağacı çiçeğini yarım litre suda su yarıya ininceye kadar kaynatıp süzdükten

sonra elde ettiğiniz sıvı miktarınca şekerle kıvama getirip sabah ve akşam birer tatlı kaşığı tüketiniz. Ayrıca erik tüketilmesi de faydalı olacaktır.

Kireç, Sodyum ve Potasyum Zehirlemelerinin Engellenmesi

Gaz sobası ve benzeri araçlardan çıkan maddelerle zehirlenmek istemiyorsanız limon suyu içiniz ve keza bir miktar pamuğu limon suyuna batırıp burnunuzun deliklerine damlatınız.

Duman ve Kömür Dumanı Zehirlemesi

Duman veya kömür dumanı zehirlemesinin giderilmesi için zehirlenen kimseyi çabucak açık havaya götürülüp suni nefesle kendine getiriniz ve sonra birkaç damla sirkeyi suyla karıştırıp içiriniz.

Reçete: Zehirlenen kimsenin burnuna sürekli amonyak tutunuz ve bir çay kaşığı karbonatı bir fincan ılık suyla karıştırıp yavaş yavaş içiriniz.

Kişniş Zehirlemesi

Kişniş yenilmesinden doğan zehirlenmenin giderilmesi için kustuktan sonra süt ve yumurta tüketiniz.

Zehir Panzehirleri

Bedendeki zehirleri yok eden yiyecekler şunlardan ibarettir: Kekik demlemesi, dut yaprağı suyu, elma suyu, ceviz içiyle birlikte incir, balla birlikte dereotu, anason, iğde ve acı fındık.

Reçete: Sabah aç karnına terenin suyunu çıkartıp bir fincan içiniz.

Reçete: Bir parça demiri kızarıncaya kadar ateşte bekletiniz ve sonra içi su dolu bir kaba atıp bu suyu içiniz.

Yiyeceklerin Panzehri

Yiyeceklerin zehrinin giderilmesi için balla birlikte yaprak soğan, yabani sarımsak ve papatya faydalıdır.

Reçete: Yemekten sonra on gram ufalanmış narçiçeği yiyiniz.

Reçete: Yarım bardak narçiçeği distilatı içiniz ve birkaç adet fındıkla birkaç adet inciri birlikte çiğneyip yiyiniz.

MİDE VE BAĞIRSAK HASTALIKLARI

Mide dördüncü, beşinci ve altıncı kaburga kemiklerinin paralelinde ve bedenin solunda yaklaşık iki litre yiyecek kapasitesinde giriş ve çıkışı olan sindirim sistemidir.

Solunum borusunun hemen yan tarafında yer alan yemek borusu, ağız yoluyla alınan yiyeceğin mideye indirilmesine ve sonrasındaki işlevlerin görülmesini sağlar. Yemek borusuyla mideye ulaşan yiyecekler buradaki enzim ve asit sayesinde parçalanmaya başlar. Yiyecekler tam anlamıyla parçalandıktan hemen sonra ince bağırsağa yollanır. Mineral ve vitaminlerin yiyeceklerden alınarak kan dolaşımına iletilmesi aşaması, ince bağırsakta gerçekleşir. Sindirim işlemi burada her anlamıyla gerçekleşir ve sonrasında kalın bağırsağa doğru yol alınır. Vücuda alınmış olan yiyeceğin tamamen sindirildikten sonra gittiği son yer kalın bağırsaktır. Kalın bağırsağa ulaşan yiyecek artık sıvı hale gelmiştir. Farklı bölümlere sahip olan kalın bağırsakta, belirtilen yiyecek sonlara yol aldıkça sıvıdan katı forma dönüşmeye başlar. Kalın bağırsakta rektum bölümünde bu bekletilir. Rektum dolduğu anda, beyin otomatik olarak talimat verip, tuvalete gitme ihtiyacını belirtir.

Çoğu kimsenin çok yeme alışkanlığı vardır. Bazı kimselerin çok yemekten dolayı fazla kilo alması mümkündür, ancak doktorların deyimiyle bu tür insanlar genellikle sağlıksız ve hastadır ve ömürleri az olur. Bunun sebebi açıktır; gerekmediği zaman yemek yenilmesi durumunda kesinlikle yenilen besinlerin fazlası sindirilmeyecek ve dışarı atılacaktır. Mide çok basınçla çalıştığı için doğal çalışmasının üstüne çıkamaz ve çabucak yorularak tembelleşir ve kendi işini yapamaz hale gelir. Mide insan bedeninin asli fabrikasıdır. Dolayısıyla çok yeme alışkanlığı hazımsızlık, iltihap ve bağırsak yaralanması gibi pek çok hastalıkları akabinde getirir. Diğer

taraftan haddinden fazla mideye yiyecek girdiği zaman beynin faaliyeti azalır. Midede yiyecek kalıp hazmedilmediği zaman bir şey yemeyin ve birkaç saat sadece meyve yiyin. Bazen ağır yiyecekler veya karaciğer salgısının azalması veya sindirim sisteminin zayıflaması sebebiyle mide ağırlaşır ve kabızlık ortaya çıkar. Böyle durumlarda hasta tembelleşip halsiz olur; yeme meyli azalır, göz ağırlaşır ve ağızda kötü tat ortaya çıkar.

Mide Rutubeti

Bazen mide kabızlığa duçar olmayabilir, ama midedeki donmuş nemler midenin üşüterek yiyecek ekşimesi, geğirti ve ekşimeyle karışık boğaz balgamı ve bazen istemsiz ağız suyunun akması haddine ulaşır.

Tedavi:

Hurma: Kırk gün boyunca her gün bir adet siyah hurma yiyiniz.

Maydanoz kökü: Maydanoz kökünün kabuğunu çıkartıp kökün içini yiyiniz.

Tarhun ve nane: Taze tarhun ve naneyi ekmekle yiyiniz, çok faydalıdır.

Dereotu ve fesleğen: Taze dereotu ve fesleğen de mide rutubeti için çok faydalıdır.

Gez[1]**:** Altı miskal gezi suda eritip süzdükten sonra sekiz gün sabahları tüketiniz.

Hindiba: Serinletici ve gaz karşıtıdır. Hindiba kökü mide zaafı olanlar için çok faydalıdır.

Bazen midenin soğukluğu soğuk içecekler ve karpuz, dondurma, ayran ve benzeri soğuk mizaçlı yiyeceklerin etkisiyle olur. Soğukluğun etkisiyle mide kasları sertleşir ve mide kasılma hareketini yapamaz.

Üzüm pekmezi: Yetmiş beş gram üzüm pekmezini suyla karıştırıp içiniz.

Karbonat tozu: Bir kaşık karbonat tozunu yarım çay bardağı soğuk suyla karıştırıp içiniz.

Kuşburnu: Kuşburnu distilatını suyla karıştırıp içiniz.

Anason: Karın ağrısı ve mide krampları için çok faydalıdır.

1-Gez: Bir tür helva benzeri tatlının adıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere kekik ve kısamahmudu çay gibi demleyip içiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere papatya, civanperçemi, melisa ve kısamahmudu çay gibi demleyip günde iki kez olmak üzere üç gün içiniz.

Reçete: Halile reçeli ve ufalanmış bambuyla karıştırılan gulkand tüketiniz.

Reçete: Her birisinden dört miskal olmak üzere zeytin, anason, ceviz içi ve nebatı güzelce ufalayıp karıştırın ve günde bir şerbet kaşığı tüketin.

Reçete: Çörek otunu çemen otu, susam ve yeşil kimyonla karıştırıp ekmek pişirirken üzerine döküp yiyin.

Reçete: Zencefil, ağaç kavunu, Isparta gülü, incir ve ceviz gibi sıcak mizaçlı reçelden istifade edin. Elbette midenizin rutubeti soğuk mizaçlı olmaktan kaynaklanıyor, ancak midenizin rutubet sebebi sıcak mizaçsa şu reçeteyi kullanın: Dereotu suyunu sirkengebinle karıştırıp için. Sarı halile reçeli, Isparta gülü ve bambuyu şekerle pişirip reçel şekline getirin ve yemek aralarında tüketin.

Reçete: Kısamahmud, mercanköşk ve kekiği kaynatıp süzdükten sonra nebatla tatlandırıp için.

Reçete: Mısır anason, yeşil kimyon ve anasonu nebatla karıştırıp tüketin.

Reçete: Kedi otu ve besbayeyi karıştırıp kaynatın ve elde ettiğiniz kaynatmadan günde üç kez istifade edin.

Mide İltihabı

Sindirim sisteminiz iltihaplandıysa faydalı ve tedavi edici şu yiyeceklerden çokça yararlanınız: Demirhindi aşı, kuru erik aşı, sarıerik aşı, koruk suyu, yoğurt aşı, ayran aşı, yoğurt, kimyon, İran kavunu, kantalup, armut, portakal, turunç, hatmi çiçeği kaynatması ve malva çiçeği kaynatması.

Reçete: Her gün beş gram Akdeniz defnesini bir bardak kaynamış suyla demleyip süzdükten sonra tatlandırınız ve içiniz.

Reçete: Her gün elli gram yarım dövülmüş hünnabı bir litre suda yarım saat kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Mide Şişkinliği

Mide şişkinliğiniz varsa şişkinliği giderecek şu yiyeceklerden çokça istifade ediniz: Sarı havuç tohumu, kara kimyon, limon kabuğu kaynatması, pırasa, domates, karpuz kabuğu reçeli, muz, armut, armut kompostosu, Hindistan cevizi, ağaç kavunu reçeli, bal ve tereyağı, dereotlu pirinç pilavı, kebap, tavuk eti, Isparta güllü koruk suyu aşı.

Reçete: Lahana yaprağını haşlayıp suyunu içiniz.

Reçete: Dört gün kara kimyonla koruk suyu aşı tüketiniz ve sonra yemeklerden sonra iki miskal gulkand tüketiniz. Beşinci gün Isparta gülü karışımlı ayran içiniz. Altıncı günün akşamı bir miskal ufalanmış turunç kabuğunu suyla içiniz ve her akşam buna devam ediniz. Beş günde bir Isparta gülü karışımlı ayran içiniz ve ağır yiyeceklerden kaçınınız.

Reçete: Nane ve venüssaçını kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere kereviz tohumu, Mısır anasonu, anason ve dereotunu ufalayıp her gün yemeklerden sonra şekerle birlikte bir çay kaşığı tüketiniz.

Reçete: Bir kaşık dövülmüş kişniş tohumunu bir fincan kaynamış suya atıp yemekten sonra içiniz.

Sindirim Bozukluğu Eşliğinde Mide Şişkinliği

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere Mısır anason, anason, kara kimyon ve yeşil kimyonu ufalayıp bir miktar ufalanmış nebatla karıştırıp günde üç yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Sabahları kahvaltıdan önce dört miskal mazı meşesi, iki miskal yarım dövülmüş sarıtaş yoncası ve on gram gezi kaynatıp süzdükten sonra tüketiniz. Beş gün bu uygulamayı sürdürünüz.

Reçete: Her birisinden beş miskal olmak üzere besbaye, limon otu, Mısır anason, anason, zufa otu, engerek otu, kekik, sarı gül, Isparta gülü ve kedi otunu kaynatıp süzdükten sonra nebatla tatlandırıp dört gün boyunca sabahları içiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere papatya ve dereotu tohumunu kaynatıp süzdükten sonra nebatla tatlandırıp içiniz.

Reçete: Yedi miskal guggulu akşamları uyumadan önce hap gibi tüketiniz.

Reçete: Akşam bir adet karahalileyi dövüp tüketiniz. Bu uygulamayı her gün birer tane arttırmak üzere kırk gün sürdürünüz ve kırk günden sonra uygulamanın tam tersini yapınız (yani kırktan bire düşürene kadar).

Reçete: Her birisinden yarım miskal olmak üzere limon otu, papatya, kekik, sinameki ve kısamahmudu kaynatıp tatlandırdıktan sonra günde üç kez içiniz.

Reçete: Beyaz çay, yeşil çay, siyah çay ve dağ çayını karıştırıp demleyiniz ve ikindi vakitlerinde iki veya üç çay bardağı içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere dağ çayı, engerek otu, kakule ve kekiği kaynatıp süzünüz ve nebatla tatlandırıp üç gün boyunca sabahları aç karnına içiniz.

Reçete: Her birisinden dört miskal olmak üzere Isparta gülü ve sinameki; her birisinden bir miskal olmak üzere şeytantersi, siyah kakule, akırıkarha ve besbaye ve bir miktar nebat. Bunların tamamını ufalayıp akşamları uyumadan önce bir miktar tüketiniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere Lahor nebatı ve Mısır nebatını yumuşakça ufalayıp deve hörgücü yağıyla karıştırdıktan sonra fitil yapınız ve akşamları uyumadan önce bir tanesini kullanınız.

Reçete: İran kavunu suyuyla şeker kamışı şekerini karıştırıp içiniz.

Ayrıca mide şişkinliğini tetikleyen şu yiyeceklerden kaçınınız: Şeftali, zerdali, kavun, kantalup, karpuz, kayısı, marul, bakla, fasulye, ayran, şerbet türleri, gazlı içecekler, çorba türleri, çay ve çok su.

Soğuk Mizaç Kaynaklı Mide Şişkinliği

Mide şişkinliği soğuk mizaçlı olmaktan kaynaklanıyorsa her birisinden eşit miktarda olmak üzere dereotu tohumu, eğir otu, meyan kökü, mısır anason, siyah kimyon, kuru nane, kekik ve papatyayı karıştırıp sabah, öğlen ve akşam bir çorba kaşığı kaynatınız ve süzdükten sonra balla tatlandırıp içiniz.

Gastrit

Gastritiniz varsa şu yiyeceklerden perhiz ediniz: Ekmek, pirinç, patates, peynir, yumurta, et, balık, domates, ıspanak, alkollü içecekler, gazlı içecekler, çay, kızartmalar ve çok su içmek.

Reçete: Gastritin tedavisi için üzüm rejimi faydalıdır.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere, pelin otu, Hint sümbülü ve Isparta gülünü yumuşakça ufalayıp şeker şerbetiyle karıştırınız ve her yemek sonrası bir yemek kaşığı tüketiniz.

Reçete: Her birisinden on miskal olmak üzere hindiba kökü, meyan kökü, Çin raventi, anason, çörek otu, rezene, kekik, papatya, şahtere ve küçük çayırdüğmesini karıştırıp on iki eşit kısma bölünüz ve her gün sabahları bir kısmını kaynatıp süzdükten sonra balla karıştırıp aç karnına içiniz.

Mide Spazmı

Mide spazmının giderilmesi için meyan kökü pudrasını kaynatıp ve günde üç kez yemeklerden önce bir miktar için.

Reçete: Her defasında bir kaşık rezene çekirdeğini bir miktar sütle kaynatıp içiniz.

Reçete: Elli gram ahududu yaprağını bir litre suda ıslatıp beş dakika kaynatınız ve on beş dakika demlenmeye bıraktıktan sonra süzüp balla tatlandırınız ve yemek aralıklarında bir fincan içiniz.

Mide Yanması

Mide yanmasının giderilmesi için dövülmüş iğde özütü, turunç çiçeği distilatı ve nane distilatı faydalıdır. Keza tedavi amaçlı elli gram sinirli ot yaprağını bir litre suda yaklaşık üç dakika kaynatıp on beş dakika demlenmeye bıraktıktan sonra balla karıştırınız ve günde üç fincan içiniz.

Çocukların Mide Yanması

Çocukların mide yanmasının giderilmesi için sarı havuç kökünü kaynatıp süzdükten sonra tatlandırınız ve çocuğa içiriniz.

SAÇ VE SAÇ HASTALIKLARI

Dengesiz bir yemek rejimi ve "karbonhidrat ve hayvansal yağlar"dan oluşan çok miktarda nişasta maddeleri saç folikülüne saldırarak işlevini yapmasının önünü alır. Tüyler için en faydalı yiyecekler taze ve yağsız et, balık, yumurta ve beyaz peynir gibi vitamin değeri yüksek yiyeceklerdir. Sadece organik hububat ve kepekten elde edilen ekmekleri tüketiniz. Meyve suyu ve balı ihmal etmeyiniz. Tereyağı dışında hayvansal yağların tüketimini minimuma düşürünüz. Katı yağ yerine bitkisel sıvı yağ kullanınız. Saçlarınız çok yağlıysa ve terliyorsa saç folikülünüz iyi çalışmıyordur demektir ve bunun da sebebi yağlardır. Her gün elinizle saçlarınıza masaj yapınız veya fırçayla saçınızı tersine tarayınız. Saçın bu şekilde taranması saç folikülünüzün etkinleşmesi ve tembellikten kurtulması için gereklidir. Beyninizde olup biten her şey saçınıza da etki eder. Stres ve yorgunluk derideki kan dolaşımını ve saçları etkileyebilir. Keza tasalanmak ve üzülmek de saçların sağlığını bozar.

Erkeklerin beyni kadınların beyninden daha ağırdır ve harareti de daha çoktur. Dolayısıyla saçların kısaltılması erkeklerin beden sağlığı için faydalı olup kepeklenme ve yağlanmanın önünü alır. İncir yaprağı veya ceviz yaprağı kaynatması suyuyla az miktar saçlarınıza masaj yapınız. Bunun için bir veya iki yaprak yeterlidir. Ayrıca bu kaynatmadan elde ettiğiniz suyla deriye dokundurulmaksızın sadece saçınıza masaj yapınız.

Saç Kırılması (Trikoptiloz)

Saç kırılması başın yıkanmasına ve saçların korunmasına ilgisizliğin etkisiyle ortaya çıkar ve saçlar parlaklığını ve güzelliğini kaybederek tozlanmış gibi bir görüntüye bürünür. Bu durumda saç kremi veya yağlarla saçlarınızın zahiri parlaklığını korumaya çalışırsınız. Saç kırılmasının sebeplerinden bir diğeri çok asit içeren sabunlarla başın yıkanması ve keza saç

kurutma makinesiyle saçların kurutulmasıdır. Aynı şekilde kuaförlerin kullandığı maddeler de saç kırılmalarının artmasına sebep olur. Keza kadınların saç boyasından önce kullandıkları renk açıcı maddeleri ve kullandıkları kimyasal boyalar da saçların doğallığını bozarak saç kırılmalarına sebep olur.

Tedavi:

Saç kırılmasını önlemek için bir kaşık soğan tohumunu kaynatıp bir kaba doldurduktan sonra kırılmaların olduğu bölgeyi bu suya batırınız. Bu kaynatmanın sürekli taze olmasına dikkat ediniz. Uygulamanın birkaç gün tekrar edilmesinden sonra kırılan bölgeyi kısaltınız. Papatya kullanımı da saç kırılması için faydalıdır.

Diğer bir tedavi yöntemi taze yoğurt, kete ve pirinç kabuğudur (çeltik). Özellikle güneşte çok bekletilmiş çeltik çok faydalıdır. Günde birkaç kez saçınızı tersinden taramayı alışkanlık haline getiriniz. Saçınızı fırça veya tarakla tarayınız ve saçınıza elinizle masaj yapınız.

Reçete: Akşamları uyumadan önce saçınıza halis ve kokulu zeytinyağıyla masaj yapınız ve zeytinyağının kokusunun saçta kalması için başınızı bağlayıp uyuyunuz. Sabahları yıkamanıza da gerek yoktur.

Saçın Güçlendirilmesi (1)

Saçınızın B vitaminlerinin her türüne ihtiyacı vardır, dolayısıyla B vitaminiyle dolu yiyeceklerden yararlanınız.

Saç dökülmesi, saç kırılması ve saçın güçlendirilmesi için aşağıdaki açıklamalara dikkat ediniz:

Banyoya girmeden on iki saat önce şu karışımdan hamur yapıp başınıza sürünüz: Siyah kına, kahve, olgunlaşmamış ham nohut, bir miktar kına ve yumurta sarısını hamur şekline getirip başınıza sürünüz ve birkaç saat sonra sabun veya baş yıkanmasında kullanılan özel kille başınızı yıkayınız. Bu uygulamayı her iki veya üç ayda bir tekrarlayınız.

Kitre: Saçlarınızın yumuşaklığı için kitreyi kaynamış suda ıslatıp banyoda başınızı bu sıvıyla yıkayınız.

Hatmi: Başın hatmi ve sedirle yıkanması baştaki her türlü canlıyı yok eder.

Ceviz: Başınızı ceviz suyuyla yıkarsanız saçınızın yumuşaklığı ve parlaklığını korumuş olursunuz.

Antep fıstığı: Antep fıstığının kabuğunu dövüp suda kaynattıktan sonra süzünüz ve başınızı bu sıvıyla yıkayınız, zira saç dökülmesinin önünün alınması için faydalıdır.

Kısamahmut: Yüz gram kısamahmut otunu bir litre suda kaynatıp başınızı bu sıvıyla yıkayınız.

Tere: Başınızın derisine tere suyuyla masaj yaparsanız saçlarınız güçlenecek ve dökülmesinin önü alınacaktır.

Lahana: Lahana çorbası saç dökülmesinin önünü alır.

Çeltik: B vitamin türleriyle dolu olup saçın asli vitamini ve her türlü saç hastalıklarının tedavi edicisidir.

Reçete: Saç dökülmesinin engellenmesi için on gün boyunca zeytinyağıyla başa masaj yapılmalıdır veya aynısefa çiçeği veya kuşburnu çiçeğini zeytinyağıyla birlikte başınıza bağlayıp yatınız. Sabah kalkacağız zaman ılık suyla ve sabunla yıkayınız.

Reçete: Isırgan otu kökü ve yaprağı ve kekik kaynatmasıyla başın yıkanması saç dökülmesinin önünün alınması için faydalıdır. Keza otuz gram ısırgan otu yaprağını çorba veya aşın içine de atabilirsiniz.

Uyarı: Dolgun saçlara sahip olmak için şu sebzelerden istifade ediniz: Nane, tere, çemen otu, fındık turpu ve lahana yaprağı. Sebzeler özel hormonlara sahiptir ve çemen otunda bu hormon daha çoktur.

Soğan, lahana, turp ve salatalık kükürt içerir. Kepek B vitamini içermenin yanında silisyuma da sahiptir ve saçların güçlendirilmesi için gerekli bir gıdadır. Kepek, yoğurt ve buğdaydaki B vitaminleri kolesterolün önünün alınması için de önemli rol ifa eder.

Saç Dökülmesi

Saç dökülmesinin birkaç tane sebebi vardır: Genetik olabilir, bazı hastalıklar sebep olabilir, baş derisinin temiz olmayışı sebebiyle olabilir, saç köklerine yeterli miktarda vitaminlerin ulaşmaması sebebiyle olabilir, ebeveyn veya ecdattan birinin cinsel birleşim yoluyla geçen hastalıklara duçar olması sebebiyledir ki bu durumda muhtemelen saç dökülmesi çocuk veya torunda ortaya çıkabilir.

Bahçe toprağına gübre dökülmesi bitkileri nasıl güçlendirip güzel yetiştirirse bazı taze sebzelerin tüketilmesi de saçları daha iyi geliştirir. Bazen saç dökülmesi tehlikeli değildir. Saç kökleri sağlıklı olursa saç yeniden çıkar. Ama saç köklerinin sağlıklı olmaması durumunda kellik gerçekleşir.

Saçlara yeteri miktarda vitaminlerin ulaşması için A ve B vitamin karışımı yiyeceklerden yararlanılmalıdır. Mümkün olduğu ölçüde takke veya şapkadan az istifade edilmelidir. Vitamin içeren yiyecekler şunlardan ibarettir: Kabak, domates, marul, pancar yaprağı, fasulye, süt ürünleri, süt, tereyağı, peynir, zerdali, kara erik, ravent ve karpuz.

Tavsiye: Başın temizliği için sedir, hatmi çiçeği ve papatya gibi bitkisel dezenfektanlardan yararlanınız.

Dikkat edilmesi gerekir ki pirincin içerdiği B vitamini pirincin haşlanmasıyla yok olur, dolayısıyla pirinci sürekli kete şeklinde pişirip tüketmek gerekir.

Havuç: Havuçta bol miktarda A vitamini vardır ve saç köklerinin güçlendirilmesi için çok faydalıdır.

Arpa: Arpanın su veya sütle kaynatılması saçların güçlendirilmesi için faydalıdır, dolayısıyla arpa tüketmekten kaçınmayınız.

Limon: Saç hücrelerini yeniler ve saç dökülmesini engelleyerek saçları güçlendirir. Limon suyuyla saçlara masaj yapılmasıyla saç dökülmesinin önü alınabilir.

Üzüm: Üzüm rejimi veya üzüm suyu saç dökülmesinin engellenmesinde çok faydalıdır.

Kekik: Kekiğin kaynatılması suretiyle elde edilen yoğun sıvı başın yıkanması için faydalı olup saç dökülmesinin önünü alır.

Senna bitkisi: Senna bitkisinin sirkeyle kıvama gelinceye kadar kaynatılması saç dökülmesinin önünün alınmasında çok faydalıdır.

Pancar yaprağı suyu: Saçın güçlendirilmesi ve çabuk gelişmesi için kayda değer faydası vardır.

Yağ: Nohut yağıyla karayağını karıştırıp kaynattıktan sonra tüketiniz, zira saçın güçlendirilmesi için çok faydalıdır.

Marul tohumu: Marul tohumunu dövüp suda ıslattıktan sonra saçınıza sürünüz.

Kavun ve kantalup: Bunların tüketilmesi ve sularının içilmesi saç dökülmesi için faydalıdır. Keza bu ikisinin çekirdeği etrafındaki yağın saça sürülmesi de faydalıdır.

İncir: İncir yaprağı kaynatması ve incir pekmeziyle başın yıkanması saçların harekete geçirilmesi için çok faydalıdır. Elbette bedenin buna karşı hassas olmaması gerekir.

Turp: Kan dolaşımını başa doğru çeker ve saçın güçlenmesine sebep olur.

Pirinç kepeği: Saçların güçlendirilmesi ve saç siyahlığı için fevkalade faydalıdır.

Papatya çiçeği: Kaynatıp başınıza sürerseniz saçınızı güçlendirir ve saç dökülmesinin önünü alır. Keza papatya kaynatması suyunu süzüp susam yağıyla birlikte saçlarınıza da sürebilirsiniz.

Ceviz yaprağı: Ceviz yaprağı kaynatması suyuyla başa masaj yapılması saçların güçlendirilmesi ve yeniden çıkarılması için çok faydalıdır.

Mersin yaprağı: Mersin yaprağı ve Mersin tohumu özellik açısından eşittir ve başa sürülmesi saçların güçlendirilmesi için çok faydalıdır.

Kitre: Kitreden elde edilen kalın sıvı saçların korunması ve yumuşaklığı için çok etkilidir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Saçın kökünü besleyen üç tür vitamin şunlardır:

1. A ve B vitamini Folik asit 2. Pantotenik asit 3. Potassium para-aminobenzoic acit.

Arpa mayasında bol miktarda bu üç vitamin mevcuttur.

Reçete: Karnıyarık otu suyuyla birlikte hatmi çiçeği kaynatması saçların yıkanması için çok faydalıdır.

Reçete: Zeytinyağını okaliptüs yağıyla eşit oranda karıştırıp başınıza sürdükten sonra başınızı sağlamca bağlayınız, zira saç dökülmesini engeller.

Reçete: Sabun yerine yumurta sarısını zeytinyağıyla karıştırıp başınıza sürünüz.

Reçete: İki adet mazı, otuz adet amla, on miskal sarı halile ve on miskal Mersin tohumunu üç bardak suda su yarıya düşünceye kadar kaynatıp süzdükten sonra üç miskal Mersin yaprağı, iki miskal pancar yaprağı, on miskal kına, on miskal venüssaçı ve on miskal keten tohumu; bunların tamamını dövünüz ve bir önceki karışımın içine döküp üç gün bekletiniz. Sonra yarım kilogram susam yağı ekleyip sıvı yarıya düşünceye kadar kaynatınız. Sonra süzünüz ve sabah ve ikindi elde ettiğiniz karışımla saçlarınızı masaj yapınız.

Reçete: Birkaç tane Mersin yaprağını zeytinyağıyla kaynatıp saçlarınıza sürünüz.

Tavsiye: Saçı kuru olan kimseler yumurta sarısı ve kitreden istifade etsinler. Saçları yağlı olan kimseler de her birisinden dört miskal olmak üzere nohut suyu, yeşil Mersin, menekşe çiçeği; beş miskal yarım dövülmüş arpa ve beş miskal yarım dövülmüş amla; bunların tamamını kaynatıp süzdükten sonra tekrar yaklaşık iki yüz yirmi beş gram susam yağıyla sıvı yarıya düşünceye kadar kaynatınız. Sonra elde ettiğiniz karışımla saçlarınıza masaj yapınız.

Saç Beyazlaması

Yaşlanmaya bağlı saç beyazlığı normaldir, ama genç yaşta olursa sebebi saç pigmentlerinin işlevini yerine getirememesidir. Bunun sebebi kolesterol olabilir. Saç beyazlamasının bir diğer sebebi genetiktir. Sarı saçlı kimselerde saç beyazlığının temel etkeni demir eksikliği ve siyah saçlı kimselerde saç beyazlığının temel etkeni manganez eksikliğidir. Pirinç pilavı ve bununla birlikte yediğimiz sulu yemeklerin zararı fazladır, zira pirincin en değerli kısmı olan kabuğunu çıkartıp atıyoruz. Pirinç kabuğu bedenimizin temel ihtiyacı olan B vitaminiyle doludur. Dolayısıyla saçlarımızın ihtiyaç duyduğu B vitamininin temin edilmesi için pirincin kete şeklinde pişirilip tüketilmesi gerekir. B vitamininin pirinç kepeğinden elde edilme şekli şöyledir: Bir kişi için yaklaşık otuz sekiz gram çeltiğin kabuğunu çıkartıp bir kaba bırakınız ve bir miktar ekşimsi sirkeyle on dakika kaynatıp süzdükten sonra pirincin üzerine döküp kete şeklinde pişiriniz.

Pirinç kepeği: Saçların beyazlamasının önünün alınması için en iyi yiyecektir. Doğal salgıların işlevi ve keza saçların beyazlamasının engellenmesi için potassium para-aminobenzoic acit içeren yiyecekler şunlardır: 1. Ciğer 2. Pirinç kepeği 3. Arpa mayası 4. Kara melas.[1]

Yukarıda belirtildiği gibi saç beyazlığının etkenlerinden birisi B vitamini eksikliğidir.

Çeltik çorbası, kepek çorbası, domates ve pirinç kepeği suyu saç beyazlanmasının önünü alır. Çinliler pirinci kabuğuyla tüketirler, dolayısıyla saçları da genç yaşta beyazlamaz.

1-Melas, şeker fabrikalarında şeker pancarı ve şeker kamışı üretiminde fabrikasyon kademesinde şekerin fabrikasyona geri alınamayan son şurubudur.

Reçete: Arpa ekmeği, kara melas ve arpa suyu mayası saçların beyazlamasının önünü alır.

Üzüm rejimi: Saçların beyazlamasının engellenmesi için son derece faydalıdır.

Yabani sarımsak: Yabani sarımsak yenilmesi beyaz tüylerin düşmesi ve siyah tüylerin çıkmasına sebep olur.

Reçete: Başınıza zeytinyağı, karanfil yağı ve tarçın uçucu yağını sürmeniz son derece faydalıdır.

Reçete: Karahalile, sarı halile, mür yağı, Hint bambusu, karabiber, zencefil, Isparta gülü, beyaz sandal ve hindiba tohumunu karıştırıp yumuşakça dövdükten sonra balla karıştırınız ve sabah ve ikindi vakti bir çay kaşığı tüketiniz. Bu karışım saç beyazlamasının engellenmesi için çok faydalıdır.

Reçete: Sarı saçlı kimselerin saç beyazlamasının önünü alması için demir içeren bitkilerden yararlanması gerekir. Keza hurma ve deniz tuzundan da istifade edilmelidir. Siyah saçlı kimselerin saç beyazlamasının önünü alması için kedi otu gibi manganez içerikli sebzelerden istifade etmeleri gerekir. Özellikle şeftali, elma ve armut olmak üzere meyvelerin kabuğu soyulmadan yenilmelidir. Aynı şekilde sarımsak, arpacık soğanı, soğan ve yaprak soğanı da çok faydalıdır.

Baş Kaşıntısının Giderilmesi

Baş kaşıntısının sebebi kirlilik veya yağlanma ise başın temiz olacak şekilde yıkanması gerekir. Fakat baş kaşınmasının sebebi kirlilik ve yağlanma değilse tedavi edilmelidir. Baş kaşıntısı nezle olduktan sonra gerçekleşebilir ki bu durumda kişniş tohumu kaynatması içilmelidir.

Zaaf etkisiyle ortaya çıkan kaşıntı: Bir miktar buğdayı kavurup küçük bir torbanın içine dökünüz ve sıcak sıcak başın orta kısmına bırakınız.

Papatya çiçeği: Papatya çiçeğini yumuşatıp kına gibi başınıza bağlayınız, zira kaşıntı için çok faydalıdır.

Kurutulmuş erik: Kurutulmuş eriği kaynamış suda ıslatıp başınıza bağlayınız ve on iki saat sonra başınızı yıkayınız.

Hatmi çiçeği: Hatmi çiçeği ve papatya çiçeğini sedirle birlikte yumuşatıp koruk suyuyla hamur haline getiriniz ve başınıza bağlayınız

Şahtere: Eşit miktarda şahtere ile sediri yoğurtla hamur haline getirip başınıza bağlayınız.

Baş Yağlanması

İnatçı yağlanmaların tedavisi için başınızı yıkadıktan sonra daha önce suda ıslattığınız mazı ve kınayı karıştırıp başınıza sürünüz ve birkaç saat sonra başınızı yıkayınız. Limon suyu, nane suyu ve zeytinyağı da yağlı saçlar için faydalıdır.

Baş Kepeklenmesi

Baş kepeklenmesinin tedavisi için başınızı kille yıkayınız. İlaç yapım yöntemlerinin dikkate alınmasıyla bakır sülfat ve çinko sülfat da faydalıdır.

Kuru kepeklenmelerin giderilmesi için haftada bir kez saçınızı halis zeytinyağı veya badem yağıyla yağlayınız. Sonra ham nohut pudrası, kitre ve yumurta sarısıyla saçınızı yıkayınız.

Kellik

Kellik baş iltihaplanması ve deri mantarı hastalıklarının yan etkilerinden olup bazen kaş ve yüzü de etkileyerek bu bölgelerdeki tüylerin dökülmesine ve deride küçük oyukların ortaya çıkmasına sebep olur. Bulaşıcı olan bu hastalık, kademeli olarak ilk yarayla birlikte başka bölgelere de dağılır. Keza bu hastalık deri dokusunu bozar ve tüylerin beslendiği kökleri yok eder.

Tedavi:

Bu hastalığın tedavisi tüylerin beslendiği hücrelerin bir miktarının kalmasına bağlıdır.

Reçete: Her gün acı badem yağıyla kaynamış suyu karıştırıp başınıza sürünüz. Bu uygulamayla çok çabuk netice alacaksınız.

Reçete: Üç gram kavrulmuş kahve ve üç gram katranı yumuşakça ufalayıp üç yüz yirmi gram ıspanak suyu ve seksen gram eritilmiş iç yağına dökünüz ve yağ şeklini alıncaya kadar kaynatınız. Elde ettiğiniz bu yağı her akşam başınızdaki yaralara sürünüz. Allah'ın izniyle şifa bulacaksınız.

Saçkıran Hastalığı

Beden Tüylerinin Dökülmesi

Verem, kellik, çiçek, tifo, tifüs, kızıl ve benzeri bulaşıcı hastalıkların yan etkisiyle ortaya çıkar. Kolesterol, safra, tansiyon veya sevdanın çokluğu etkisiyle kendini göstererek bedenin bir kısmı veya tamamındaki tüyleri döker.

Tedavi:

Hastalık kolesterol veya safra çokluğu etkisiyle olursa öncelikle bunların giderilmesi ve sonra tedavisi üzerinde durulması gerekir. Yiyecek olarak sumak aşı veya koruk, nar, berberis veya erik aşı tüketiniz. Yürek, böbrek, beyin ve yağlı yiyeceklerden kaçınınız.

Safra kaynaklı tüy dökülmesinin belirtisi tüyün döküldüğü yer beyaz veya sarı renklidir ve ada soğanıyla masaj yapıldığı zaman kırmızılaşır; kırmızılaşmamışsa deri bozulmuştur ve doktor gözetiminde tedavi edilmelidir.

Hastalık tansiyon sebebiyle olursa önce hastadan bir miktar kan alınmalı ve sonra bölgeye sarımsak veya hardal sürülmeli ve akabinde safrada yapılan açıklama esasınca tedavi edilmelidir. Tansiyon kaynaklı tüy dökülmesinin belirtisi cilt renginin kırmızı veya pembe oluşudur.

Hastanın derisi kuru ve koyu renkliyse hastalık sevda etkisiyle ortaya çıkmıştır. Bu durumda önce sevda giderildikten sonra ada soğanı ve sarımsak dövülüp bölge kırmızılaşana kadar sürülmelidir. Sonra kükürtle iç yağı karıştırıp başa sürmek gerekir. Keza başın saçı kesilip Latin çiçeği yağıyla yağlanmalıdır.

Saç Sağlığının Korunması

Saçınızın sürekli sağlıklı olmasını istiyorsanız saçınızı temiz tutunuz. Günlük yiyeceklerinizde taze ve tatlı yoğurt, lahana, havuç, yumurta sarısı, pirinç kepeği, Japon fasulyesi ve B vitamini türlerinden yararlanınız.

Saç Temizliği

Saçınızın temiz olmasını istiyorsanız başınızı herhangi bir maddeyle yıkamadan önce bir kez bitkisel yıkama yöntemi ile yıkayınız. Keza boz tekedikeni ve kekik kaynatması suyu veya Kedi otu kaynatma suyu veya

yavşan kaynatma suyuyla başınızı yıkayınız ve bir süre bekledikten sonra duş alınız.

Saç Parlaklığı

Kitreyi kaynamış suyla karıştırıp saçınıza sürünüz ve bir süre bekledikten sonra başınızı yıkayınız.

Saçın Güçlendirilmesi (2)

Bedenin dışı ve içi ne kadar güçlendirilir ve takviye edilirse o oranda saç kökleri güçlü olur. Dolayısıyla saç sağlığının korunması için aşağıdaki reçeteleri uygulayınız.

Reçete: Her iki veya üç ayda bir, bir kez akşamları yirmi gram yumuşak Mersin bitkisi, yirmi gram ham nohut unu, yirmi gram yumuşak çivit otu ve yirmi gram yumuşak kahveyi karıştırıp üç ila dört adet yumurta sarısı ve bir miktar da su ekleyip hamur şekline getirdikten sonra gece yatmadan önce başınıza sürüp bağlayınız ve sabah yıkayınız.

Reçete: İki yüz gram ham nohut, yüz gram Mersin bitkisi, yüz gram ravent, elli gram menekşe, elli gram venüssaçı, elli gram kahve, elli gram kına ve elli gram kuru çemen otunu karıştırıp yumuşakça ufalayınız. Her birisinden elli gram olmak üzere ham badem içi, ham Antep fıstığı içi, ham fındık içi ve ceviz içini karıştırıp yumuşakça ufalayınız. Sonra karışımların tamamını beş yüz gram sedirle karıştırınız. Üç gecede bir kez, yani haftada iki gece bu karışımdan bir miktarını yumurtayla karıştırıp hamur haline getirdikten sonra uyumadan önce başınızın derisine sürüp başınızı bağlayınız ve sabah yıkayınız.

Reçete: Her birisinden elli gram olmak üzere ravent çiçeği, mahlep içi, Mersin bitkisi, çörek otu, kahve, ham nohut ve ceviz içini karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra her birisinden elli gram olmak üzere ham badem içi, ham Antep fıstığı içi, ham fındık içi ve ceviz içini karıştırıp yumuşakça ufalayınız. Sonra her iki karışımı karıştırıp on iki eşit kısma ayırınız ve bir kısmını yumurtayla karıştırıp haftada bir kez başınıza sürüp bağlayınız ve sabah sıcak suyla yıkayınız.

Başın derisi yağlı değilse akşamları amla yağını veya Mersin otu yağını veya şahtere suyunu veya venüssaçı kaynatması suyunu başınıza sürüp sabah yıkayabilirsiniz.

Saçın Güçlendirilmesi ve Geliştirilmesi

Lahana, karaturp, kırmızı fındık turp, nane, tere, pişirilmiş çemen otu, soğan, incir, havuç, su teresi, pirinç çeltiği, pirinç kepeği, buğday kepeği, arpa kepeği, tatlı yoğurtla pirinç kepeği çorbası, buğday kepeği çorbası, arpa kepeği çorbası, kepek veya çeltik demlemesi, kekik demlemesi ve keza A ve Be vitamin türleri faydalıdır.

Baş Kepeklenmesi

Baş kepeklenmesi baş derisi üzerinde görülen ölü deri hücrelerinden ibaret olup iki türlüdür:

Birincisi kuru kepek- Saçların üzerinde dağınık ince toz taneleri şeklindedir. Bu tür kepeklenmenin giderilmesi için kuru saçlara özel tıbbi şampuanlardan istifade edilmeli ve şampuan sürüldükten sonra güçlendirici kremlerden veya Hindistan cevizi yağı, zeytinyağı, badem yağı ve benzeri bitkisel yağlardan faydalanılmalıdır.

İkincisi yağlı kepek- Baş derisi üzerindeki saçların sonlarında görülen kabuklar olup bunlar iki parmak arasında sıkıldığı zaman parmaklar arasında yağ şeklinde kalır. Bunun tedavisi için yağlı saçlara özel asitli veya tıbbi şampuanlardan istifade edilmelidir.

Saç Kırılması (Trichoptilosis)

Saç kırılması saç teli ucunun iki veya birkaç kısma ayrılmasından ibarettir. Saç kırılması saç telinin içindeki sıvının (korteks) azalması veya kurumasıyla ortaya çıkar. Hatırlatılması gerekir ki saç kırılması saç üzerindeki yağın tamamen kaybolmasıyla kendini gösterir. Saç yağının yok olmasının sebepleri şunlardır:

1. pH derecesi zayıf şampuanlarla saçın yıkanması.
2. Saçların bol miktarda kimyasal maddelerle yıkanması.
3. Saçların bol miktarda tuzlu suyla yıkanması.
4. Saçların güneş, rüzgâr ve tozlu hava altında kalması.
5. Sıkça saç kurutma makinesinden yararlanılması.
6. Saçların iyice yıkanmaması. Bu durumda şampuan veya sabun parçacıkları saç üstünde kalır.

Saç Dökülmesi

Kirli kan, karaciğer tembelliği veya böbreklerde oluşan sorunlar sebebiyle saç dökülmesi meydana gelebilir. Saç dökülmesinin sebebinin bulunmasıyla ve uzman kimselerle meşveret edilmesiyle uygun ilaçların kullanılması saç dökülmesinin önünü alabilir. Saç dökülmesinin sebebi kan kirliliğiyse başa hacamat yapılabilir. İnsanların yaşları oranında bedenlerinin hacamata ihtiyacı vardır (örneğin; yaş yirmi beş ise, her yirmi beş günde bir veya yaş kırk bir ise her kırk bir günde bir kez hacamat gereklidir). Keza hacamat yerine sülükten de istifade edilebilir. Sülüklerin tamamen tıbbi olması ve işin ehlinin gözetiminde yapılması ve sülüklerden yalnız bir kez istifade edilmesi gerekir.

Reçete: Kan kirliliğinin giderilmesi için üç gram karahindiba çiçeği, beş gram şahtere, iki yüz gram demirhindi, yüz gram kültür eriği, elli gram fındık yaprağı, elli gram ısırgan otu yaprağı veya kökü ve kök ve yaprağı, elli gram löşlek kökü, elli gram kuzukulağı, elli gram hindiba kökü, elli gram kişniş tohumu, on gram kuru tere, yüz gram hünnap ve yüz gram berberis. Bunların tamamını yarım dövüp karıştırınız ve serin yerde saklayınız. Her gün sabah, öğlen ve akşam bir buçuk bardak soğuk suya bu karışımdan iki yemek kaşığı atıp su yarıya düşünceye kadar kaynattıktan sonra süzüp içiniz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere menekşe çiçeği, malva çiçeği, nilüfer çiçeği, Isparta gülü, semizotu tohumu, haşhaş tohumu, marul tohumu, hindiba tohumu, kişniş tohumu, köpek üzümü, ajdarbaşı, Çin raventi kökü, sinameki yaprağı, şahtere, güveyfeneri, yabani kişniş, haşhaş kabuğu ve sarı halile kabuğunu karıştırıp yumuşakça ufalayınız ve her gün sabah, öğlen ve akşam bir şerbet kaşığı avucunuza döküp ağzınıza atınız veya bir fincan soğuk suya bir şerbet kaşığı dökünüz ve şekerle karıştırıp içiniz.

Reçete: Her gün sabahları aç karnına şunlardan birini nebatla karıştırıp tüketiniz: Bir miktar böğürtlen, bir bardak havuç suyu, bir bardak elma suyu, beş gram kuzukulağı kaynatması veya üç adet sarı halile kabuğu tozu.

Reçete: İki gram şahtere sapı demlemesi veya on gram karahindiba kaynatması tüketiniz.

Reçete: Beş miskal ısırgan otu yaprağı ve kökünü karıştırıp kaynatınız ve suyundan istifade ediniz, zira çok faydalıdır.

Ayrıca tütün ürünlerinden kaçınıp sıvılardan bol miktarda yararlanınız ve keza aşağıdaki yiyeceklerden yararlanınız:

Çilek, Frenk üzümü, olgunlaşmış sarı üzüm, portakal, salatalık, nar, kültür eriği, muşmula, berberis, kiraz, karpuz, vişne, limon, tatlı laym (tatlı limon), sarımsak, soğan, marul, ahududu, hünnap, hindiba distilatı, söğüt distilatı, nilüfer distilatı, şahtere distilatı, menekşe distilatı, hurma, koruk suyu aşı, sadır otu, bozotu demlemesi, mavikantaron demlemesi, menekşe demlemesi, pelin otu demlemesi, kazayağı otu demlemesi, şahtere demlemesi, hindiba kökü demlemesi, löşlek kökü demlemesi, kuzukulağı, kantalup tohumu, salatalık tohumu, karpuz tohumu, kızılcık, ham enginar ve süt.

Keza akşamları başınıza sürmek için şu ilaçlardan da faydalanabilirsiniz: Mercanköşk suyu, venüssaçı suyu, karanfil suyu, yaprak soğanı suyu, inek ödü, gül yağı, zeytinyağıyla alazlanmış şeytan teresi, tavuk yağıyla karıştırılmış kimyon, zeytinyağıyla karıştırılmış Ebucehil karpuzu yağı, semizotu suyu, sirke, sirkeyle karıştırılmış gülyağı ve susam yağıyla karıştırılmış taze Ebucehil karpuzu suyu.

Dış Etkenlerin Sebebiyle Oluşan Saç Dökülmesi

Saç dökülmesi dışsal etkenler veya fiziki, kimyevi ve zararlı ışınlar sebebiyle ortaya çıkabilir.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere zarçanakotu çiçeği, zufa otu çiçeği ve kına; her birisinden yirmi gram olmak üzere yabani ravent çiçeği, papatya çiçeği, kuru çemen otu ve venüssaçı; her birisinden yüz gram olmak üzere nohut unu ve Mersin bitkisi. Bunların tamamını karıştırıp yumuşakça ufalayınız. Sonra her birisinden yüz gram olmak üzere ceviz içi, ham badem için, ham Antep fıstığı içi ve ham fındık içi. Bunların tamamını karıştırıp dövdükten sonra haftada üç akşam uyumdan önce bu karışımdan bir çay bardağını iki adet yumurta beyazıyla ve keza gerekli görülmesi durumunda bir miktar suyla karıştırıp hamur haline getirdikten sonra başınıza sürüp bağlayınız ve sabah başınızı yıkayınız.

Reçete: Her birisinden yirmi beş gram olmak üzere venüssaçı, kahve, kına, yabani ravent ve kuru çemen otu ve keza Mersin bitkisi, ham nohut ve çörek otunu yumuşakça ufalayınız. Her birisinden elli gram olmak üzere ham Antep fıstığı, ham badem içi, ham fındık içi ve ceviz içini karıştırıp yumuşakça dövüp bir önceki karışımla karıştırınız. Her hafta iki akşam karışımdan bir çay bardağını iki adet yumurtayla (sarı ve beyazıyla

birlikte) karıştırıp başınıza sürünüz ve başınızı bağlayıp yatınız ve sabah başınızı yıkayınız.

Reçete: On gram yalancı akasya, yirmi gram damla sakızı, otuz gram kereviz tohumu, otuz gram gelincik çiçeği ve elli gram Mersin bitkisini karıştırıp kaynattıktan sonra süzünüz ve yarım çay bardağı susam yağını ekleyerek kısık ateşte karışımın suyu gidip yağı kalıncaya kadar kaynatınız ve her gün veya her akşam başınıza sürünüz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere sarı halile kabuğu ve mazı, yirmi gram Mersin tohumu ve otuz gram amlayı karıştırıp yarım dövdükten sonra dört bardak suda, su iki bardağa düşünceye kadar kaynatınız ve akabinde süzünüz. Bir bardak susam yağı ekleyip suyu bitip yağı kalıncaya kadar kaynatınız ve elde ettiğiniz bu yağı her zaman başınıza sürünüz.

Reçete: Her birisinden bir ölçek olmak üzere mazı, mürsaf[2], damla sakızı ve akgünlük; iki ölçek pülüskün otu ve üç ölçek Latin çiçeği. Bunların tamamını yumuşakça ufalayıp bir miktar gülyağıyla karıştırınız ve sürekli başınıza sürünüz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere yalancı akasya, damla sakızı, yanmış hurma çekirdeği ve çam ağacının yanmış kökü; her birisinden yirmi gram olmak üzere amla, Mersin yaprağı, gelincik yaprağı, söğüt yaprağı, venüssaçı, kediotu, yer bademi, kereviz tohumu, pancar tohumu ve taze ceviz kabuğu. Bunların tamamını karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra susam yağıyla karıştırınız ve akşamları başınıza sürünüz.

Karaciğer Tembelliği Sebebiyle Saç Dökülmesi

Saç dökülmesinin sebebi karaciğer tembelliğiyse her birisinden yirmi gram olmak üzere kedi otu, şahtere, Çin raventi ve kereviz tohumu; her birisinden elli gram olmak üzere berberis kökü, kuru dereotu ve demir dikeni; her birisinden yüz gram olmak üzere kuru incir, hindiba tohumu, hindiba kökü ve misket limon. Bunların tamamını karıştırıp yarım dövdükten sonra serin yerde saklayınız. Kullanmak istediğinizde sabah, öğlen ve akşamları birer yemek kaşığını, bir buçuk bardak suya döküp su yarıya düşünceye kadar kaynatınız ve sirkengebin veya şekerle tatlandırıp içiniz.

Reçete: Her birisinden otuz gram olmak üzere Isparta gülü, beyaz hatmi çiçeği, menekşe çiçeği, malva çiçeği, semizotu tohumu, hindiba tohumu, kereviz tohumu, küsküt tohumu, marul tohumu, kuru incir, anason,

2-Mür ağacından elde edilen zamkın adıdır.

şahtere, demir dikeni, kuru dereotu, kuru nane, kuzukulağı, köpek üzümü, Çin raventi kökü ve hindiba kökünü karıştırıp yarım dövünüz. Sonra karışımı yirmi eşit kısma ayırarak bir kısmını akşam bir buçuk bardak kaynamış suda ıslatıp sabah aynı suyla, sıvı yarıya düşünceye kadar kaynatıp süzdükten sonra şekerle tatlandırınız ve sabah aç karnına tüketiniz. Geride kalan karışımın posasını tekrar bir buçuk bardak kaynamış suda ıslatıp akşam aynı suyla, sıvı yarıya düşünceye kadar kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırıp akşam yemeğinden önce içiniz.

Reçete: Elli gram Isparta gülü, elli gram Hint bambusu, yirmi gram Çin raventi kökü, yirmi gram kereviz tohumu, otuz gram hindiba kökü, otuz gram semizotu tohumu ve otuz gram hindiba tohumu. Bunların tamamını yarım dövüp kaynattıktan sonra elinizle sıkarak süzünüz. Sonra kantalup çekirdeği içi, karpuz çekirdeği içi, kabak çekirdeği, yeşil salatalık tohumu ve acur tohumundan oluşan dövülmüş serinletici tohumları karışıma ekleyip iyice karıştırınız ve tekrar süzdükten sonra dolapta saklayınız. Elde ettiğiniz bu karışımın onda birini iki gün boyunca kahvaltıdan önce tüketiniz.

Reçete: Her birisinden iki gram olmak üzere Çin raventi kökü, kereviz tohumu, anason, asarum, azgın teke otu, kuru nane ve pülüskünü karıştırıp dövdükten sonra bir buçuk su bardağı kaynamış suya atınız ve sıvı yarıya düşünceye kadar kaynatıp süzünüz ve sirkengebinle tatlandırıp kahvaltıdan önce içiniz. Bu uygulamayı yirmi gün boyunca her gün tekrarlayınız.

Reçete: Her gün bir miktar kuzukulağı tohumu, küsküt tohumu, ağaç kavunu ve demirhindiyi karıştırınız ve dövdükten sonra kaynatıp süzünüz ve elde ettiğiniz sıvı miktarınca nar suyuyla karıştırıp gün boyu tüketiniz.

Reçete: Bir miktar berberis kökü kabuğunu soğuk suda yirmi dakika ıslatıp aynı suyla kaynatınız ve süzdükten sonra dolapta saklayınız ve her yemek sonrası bir fincan içiniz.

Reçete: Birkaç ay boyunca her sabah kahvaltıdan önce bir yemek kaşığı sadır otunu bir veya yarım çay bardağı sirkengebinle karıştırıp tüketiniz. Keza her gün ikindi vakitlerinde bir çorba kaşığı zeytinyağıyla bir kaşık limon suyunu karıştırıp içiniz.

Reçete: Karaciğerin güçlendirilmesi doğrultusunda şu yiyeceklerden çokça istifade ediniz: Nar suyu, semizotu suyu, kabak suyu veya haşlanmış kabak veya ham kabak, taze hindiba suyu, demir dikeni suyu kaynatması, hindiba kökü kaynatması, kedi otu demlemesi, şahtere demlemesi, karnıyarık otundan elde edilmiş kalın sıvı, limon otu şerbeti, sirkengebin

şerbeti, limon şerbeti, berberis şerbeti, günlük yemeklerin eşliğinde zeytinyağı, elma suyu, ham ayva veya ayva suyu, incir, kara kimyon.

Böbrek Tembelliği Etkisiyle Saç Dökülmesi

Saç dökülmesinin sebebi böbreklerin tembelliğiyse her birisinden elli gram olmak üzere hindiba yaprağı, hindiba kökü, hindiba tohumu ve ayrık otu kökü. Her birisinden otuz gram olmak üzere siyah çay, madımak, ısırgan yaprağı, anason, rezene, deve otu, kandil otu, demir dikeni, pelin otu, sarı taşyoncası, malva çiçeği, Isparta gülü, aguldikeni. Her birisinden yüz gram olmak üzere mısır püskülü ve kiraz sapı. Bunların tamamını yarım dövüp yirmi kısma ayırınız ve her gece bir kısmını bir buçuk bardak kaynamış suda ıslatıp sabah aynı suyla sıvı yarıya düşünceye kadar kaynattıktan sonra süzünüz ve şekerle tatlandırıp içiniz. Geride kalan karışımın posasını tekrar bir buçuk bardak kaynamış suda ıslatıp akşam aynı suyla, sıvı yarıya düşünceye kadar kaynatınız ve süzdükten sonra tatlandırıp akşam yemeğinden önce içiniz.

Keza şu yiyeceklerden de çokça istifade ediniz: Sarımsak, ıspanak, yemlik otu, hindiba, safran, karahindiba.

Deri Yağlanması Sebebiyle Saç Dökülmesi

Saç dökülmesinin sebebi deri yağlanmasıysa her birisinden on gram olmak üzere ravent, hatmi çiçeği ve kitre. Her birisinden on gram olmak üzere şahtere, Mersin bitkisi, menekşe çiçeği ve kuru çemen otu ve üç yüz gram misket limon veya kuru limon kabuğu. Bunların tamamını yumuşakça ufalayıp bir kilogram sedirle karıştırınız ve üç günde bir banyoya giderek karışımdan bir miktarını ılık suyla yoğurt gibi yapıp on dakika sonra başınıza sürünüz ve yaklaşık yirmi ila otuz dakika bekledikten sonra başınızı yıkayınız.

Çeşitli Sebeplerle Saç Dökülmesi

Saç gözeneklerinin darlığı ve rutubet sebebiyle saçlarınız dökülüyorsa bor ve potasyum asetatı inek ödüyle karıştırıp başınıza sürünüz ve bir süre bekledikten sonra başınızı kaynar suyla karıştırılmış yavşan ve civanperçemi çiçeğiyle yıkayıp bir süre bekledikten sonra duş alıp çıkın.

Saç Dökülmesinin Sebebi Saç Gözeneklerinin Kapanması veya Deri Kuruluğu ve Kirliliğiyse: Kabızlığın alameti saçlarda kuruluk ve sertlik olarak müşahede edilir. Saçlar tarandığı zaman yerinden kopar.

Reçete: Mizacın yumuşatılmasıyla başlanmalı ve akşamları papatya yağı veya gülyağıyla başa masaj yapılmalı ve keza banyoda kaynar suyun içine yavşan ve misk otu atılıp karıştırdıktan sonra baş yıkanmalı ve bir süre bekleyip duş alınmalıdır.

Deri Gözeneklerinin Genişlemesi Sebebiyle Saç Dökülmesi: Deri yumuşaklığı, deri inceliği, saçların zayıf ve inceliği ve süratle saçın dökülmesi belirtileri görülür.

Reçete: Yalancı akasyayla mazıyı karıştırıp kaynatınız ve elde ettiğiniz kalın sıvıyı başınıza sürünüz veya şu yağlardan birini başınıza sürünüz: Mersin bitkisi yağı, Latin çiçeği yağı, mazı yağı, halile yağı, yalancı akasya yağı, amla yağı.

Hastalık Sonrası Beden Zayıflığı Sebebiyle Saç Dökülmesi: Reçete: Tavuk eti, tavuk kebabı, meyve suları ve yumurta sarısından çokça istifade edilmelidir. Keza iki kaşık balı bir bardak sütle karıştırınız ve bir adet yumurta sarısını da ekleyerek tüketiniz.

Saçların Yumuşatılması

Saçlarınızın yumuşak olmasını istiyorsanız aşağıdaki reçeteleri uygulayınız:

Reçete: Çayırsedefi yaprağı veya sakız ağacı yaprağını dövüp saçlarınıza sürünüz. Yapraklar kuruysa yumuşakça dövülmesi ve suyla hamur haline getirilmesi gerekir.

Reçete: Turuncu (kabuk ve çekirdekleri de dâhil olmak üzere) haşlayıp ezdikten sonra saçlarınıza sürünüz.

Reçete: Papatya çiçeğini yumuşakça ufalayıp sıcak suyla hamur yaptıktan sonra saçlarınıza sürünüz.

Uzun Saç Bakımı

Saçlarınızı kısaltmak istemiyorsanız zaman zaman sakız ağacı yaprağını dövüp sıcak suyla hamur haline getiriniz ve saçlarınıza sürünüz.

Saçların Şekil Alması

Saçlarınızın taradığınız şekliyle kalmasını istiyorsanız saçlarınıza karnıyarık otunun kalın suyu veya kitre jeli sürünüz, zira etkili olacaktır.

Saçların Güçlendirilmesi

Saçlarınız zayıfladıysa güçlendirmek için zaman zaman kantalup suyu veya kantalup çekirdekleri etrafındaki yapışkanımsı sıvıyla saçlarınıza masaj yapınız ve bir süre bekleyip yıkayınız.

Saçların Geliştirilmesi

Her zaman banyoda hepsinden eşit miktarda olmak üzere civanperçemi, hatmi çiçeği, menekşe çiçeği, lavanta çiçeği, şahtere ve çörek otunu kaynatınız ve elde ettiğiniz sıvıyla karnıyarık otu suyunu karıştırıp saçlarınızı yıkayınız ve bir süre bekledikten sonra duş alınız.

Reçete: Yirmi beş gram venüssaçı ve her birisinden elli gram olmak üzere Mersin yaprağı, Isparta gülü ve amlayı karıştırıp yarım dövdükten sonra iki litre suya atınız ve su bir litreye düşünceye kadar kaynatıp serin yerde saklayınız. Banyoya gideceğiniz zaman başınızı suyla yıkadıktan sonra bu karışımı baş ve saçlarınıza sürünüz ve bir süre sonra başınızı yıkayınız.

Saçların Dolgunlaştırılması

Saçlarınızın dolgun olmasını istiyorsanız nane, tere, karaturp, fındık turp, lahana yaprağı, su teresi, çemen otu, soğan ve salatalıktan çokça istifade ediniz.

Erken Saç Beyazlaması

Bazı kişilerin bedenlerinin doğal sıcaklığının azlığı, rutubetinin fazlalığı, kanlarının çok akışkanlığı veya saçlarını kimyevi boyalarla boyamaları sebebiyle genç yaşta veya beyazlamaması gereken yaşta saçları beyazlar. Bu durumda kimyevi boyaları kullanmayınız. Keza uzun süre turşu çeşitleri, süt ürünleri, kafur, yasemin, gül suyu ve soğuk mizaçlı kokulardan istifade etmekten kaçınınız. Aynı şekilde çok banyo yapmaktan, ağlamaktan, üzülmekten ve sinirlenmekten de uzak durunuz.

Reçete: Her birisinden on gram olmak üzere papatya, nujdar, nohut, karabiber, zencefil ve tarçın; her birisinden yirmi gram olmak üzere salep ve çam kozası içi; elli gram amla ve yüz gram karahalile. Bunların tamamını karıştırıp yumuşakça dövünüz. Sonra bir kilo çekirdeksiz kuru üzümü havanda döverek hamur haline getiriniz. Sonra daha önce ufalanmış

karışıma elli gram Hindistan cevizi pudrası ve bir kilo mumsuz bal ekleyerek karışımların tamamını güzelce karıştırıp serin yerde saklayınız. Her gün ve her defasında bir badem büyüklüğünde sabah, öğlen ve akşam tüketiniz. Elde ettiğiniz karışım bitinceye kadar bu uygulamaya devam ediniz.

Saç Beyazlamasının Engellenmesi

Saçlarınızın beyazlamasını istemiyorsanız şu yiyeceklerden çokça istifade ediniz: Taze tatlı yoğurt, tatlı yoğurtla pirinç kepeği çorbası, kepek demlemesi veya çeltik demlemesi, sarımsak ve keza B vitamin türleri. Aynı şekilde her gün her sabah ham pancar yaprağının suyunu çıkartıp taze yoğurtla karıştırınız ve kahvaltıdan önce tüketiniz.

Reçete: Zaman zaman taze raventin suyunu çıkartıp uyumadan önce saçlarınıza sürünüz.

Reçete: Zaman zaman bir kez bir hafta boyunca saçlarınızı dövülmüş karahalile kaynatmasıyla yıkayınız.

Reçete: Akşamları eşit miktarda olmak üzere dövülmüş keçiboynuzuyla kınayı karıştırıp sıcak suyla hamur haline getirdikten sonra başınıza sürünüz ve başınızı bağlayınız. Keza her gün yarım çay kaşığı dövülmüş karahalileyi avucunuza alıp ağzınıza atınız. Bu uygulamayı çokça tekrarlayınız.

Saçları Renklendirmek İçin

Saçların Siyahlaştırılması

Beyaz saçlarınızı siyahlaştırmak istiyorsanız en azından bir yıl boyunca her akşam yarım çay kaşığı dövülmüş karahalileyi avucunuza alıp ağzınıza atınız ve her gün bol miktarda yabani sarımsak tüketiniz. Keza zaman zaman sarımsak, tatlı yoğurtlu pirinç kepeği çorbası içiniz. Ayrıca aşağıdaki reçetelerden biri veya ikisini uygulamaya devam ediniz:

Reçete: Sürekli banyoda susam yaprağı kaynatmasıyla başınızı yıkayınız.

Reçete: Dövülmüş susam yaprağını kınayla karıştırıp sıcak suyla hamur haline getirdikten sonra başınıza sürünüz.

Reçete: Kuru inciri yakıp yumuşakça ufalayınız ve fesleğen yağı veya amla yağıyla karıştırıp başınıza sürünüz.

Reçete: Mersin yaprağı, yaş cevizin kurutulmuş kabuğu, Isparta gülü, venüssaçı ve Akdeniz defnesini karıştırıp yumuşakça dövdükten sonra sütleğen yağıyla karıştırıp başınıza sürünüz.

Reçete: Taze fesleğeni amla yağı veya susam yağıyla karıştırıp saçınıza sürünüz.

Reçete: Beş gram kınayı yirmi gram ufalanmış çivit otuyla karıştırıp kaynamış sumak suyu veya ekşi nar suyuyla karıştırıp hamur haline getiriniz ve başınıza sürünüz ve birkaç saat sonra başınızı yıkayınız.

Reçete: Kuru gelincik çiçeğiyle Mersin bitkisini sıcak suyla hamur haline getirip başınıza sürünüz ve birkaç saat sonra başınızı yıkayınız.

Reçete: Latin çiçeği, pelin otu ve çam kozasını yumuşakça ufalayıp kaynamış suyla hamur haline getirdikten sonra başınıza sürünüz ve birkaç saat sonra başınızı yıkayınız.

Reçete: Yirmi gram ceviz çiçeği veya yaş cevizin yeşil kabuğu, kırk gram kına ve kırk gram çivit otunu yumuşakça ufalayıp üç kısma bölünüz. Her akşam bir kısmını sıcak suyla hamur haline getiriniz ve başınıza sürüp yatınız ve sabah başınızı yıkayınız.

Reçete: Önce demir talaşını sirkede ıslatıp yirmi dört saat sonra kına ve ufalanmış çivit otuyla karıştırıp hamur haline getiriniz ve saçınıza sürüp birkaç saat sonra yıkayınız.

Reçete: Önce saçınızı limon suyuyla yıkayınız ve sonra her birisinden yüz gram olmak üzere nar kabuğu, amla ve karahalileyi karıştırıp yumuşakça ufalayınız. Sonra bu karışıma üç yüz elli gram sirke ve üç yüz elli gram süt ekleyip kıvama gelinceye kadar kaynatıp saçınıza sürünüz ve birkaç saat sonra yıkayınız.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere yanmış hurma çekirdeği, nar kabuğu, yeşil şap, amla, demir talaşı (demir tozu), çivit otu ve Mersin bitkisini karıştırıp kaynatınız ve saçınıza sürünüz.

Reçete: Bir süre her gün saçınızı mango suyuyla yıkayıp biraz bekledikten sonra banyo yapınız.

Reçete: Her ikisinden eşit miktarda olmak üzere ufalanmış karanfili kınayla karıştırıp zeytinyağıyla hamur haline getiriniz ve başınıza sürünüz.

Reçete: Saçlarınızı tutya suyuyla yıkayınız.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere mazı, beyaz şap ve karahalileyi karıştırıp yumuşakça ufaladıktan sonra sirkeyle hamur haline getiriniz ve başınıza sürüp birkaç saat sonra yıkayınız.

Reçete: Hepsinden eşit ölçüde patlıcanın baş tarafındaki yeşil kısmı, yeşil mazı, bakır talaşı (tozu), kara nohut ve karahalileyi yumuşakça dövüp bir miktar susam yağıyla karıştırınız ve bir hafta beklettikten sonra saçlarınıza sürüp birkaç saat sonra yıkayınız.

Çok Koyu Siyah Saçların Renginin Açılması

Saçlarınız çok koyu siyah rengindeyse ve renginin biraz açılmasını istiyorsanız mürsaf[3] ve Çin tuzunu[4] eşit oranda karıştırıp hamur haline getirdikten sonra saçlarınıza sürüp birkaç saat sonra yıkayınız veya bunun yerine saçınızı oksijenle yıkayınız.

Saçlara Altın Rengi Kazandırmak

Saçlarınızın altın renginde olmasını istiyorsanız bir ölçek mazı, iki ölçek zerdeçal, üç ölçek Mısır baklası ve beş ölçek sumak tanelerinin kabuğunu kaynamış suya döküp bir hafta bekletiniz ve sonra saçlarınıza sürüp birkaç saat sonra yıkayınız.

Reçete: Her ikisinden eşit miktarda olmak üzere mürsaf ve Çin tuzunu hamur haline getirip yirmi dört saat beklettikten sonra saçlarınıza sürünüz ve birkaç saat sonra yıkayınız.

Saçlara Beyaz Renk Kazandırmak

Saçlarınızı beyazlaştırmak istiyorsanız turp tohumunu yumuşakça ufalayıp bir miktar kafur, sarı kükürt ve inek ödüyle karıştırıp saçlarınıza sürünüz.

Reçete: Kurumuş karaturpun kabuğunu yumuşakça ufalayıp bir miktar sirke ve inek ödüyle karıştırarak saçlarınıza sürünüz ve bir süre bekleyip yıkayınız.

Reçete: Her gün saçlarınızı gül suyuyla ıslatıp yanmış kükürtle masaj yapınız. Sonra başınızı sarı kükürt buharına tutunuz ve birkaç saat sonra başınızı yıkayınız. Bu uygulamayı bir süre tekrar ediniz.

3-Mütercimin notu: Mür ağacından çıkartılan zamka verilen isimdir.

4-Mütercimin notu: Türkçede küherçile tabiri de kullanılır.

Saçlara Safran Rengi Kazandırmak

Beyaz saçlarınızın safran renginde olmasını istiyorsanız önce başınızdaki yağın giderilmesi için güzelce yıkayınız. Sonra başınızı kurulayıp bir ölçek kına ve iki ölçek sedirle karıştırınız ve sıcak suyla hamur haline getirdikten sonra başınıza sürünüz ve birkaç saat bekleyip yıkayınız.

Saçlara Hurma Rengi Kazandırmak

Saçlarınızın hurma renginde olmasını istiyorsanız çam zamkı, ufalanmış safran, kına ve beyaz şapı sirkeyle karıştırıp başınıza sürünüz ve bir süre sonra yıkayınız. Ayrıca çam zamkı yoksa dövülmüş çam kabuğunu kalın sıvı haline gelinceye kadar suyla kaynatıp bunun bir miktarını çam zamkı yerine kullanabilirsiniz.

Saçlara Kırmızı Renk Kazandırmak

Saçlarınızın kırmızı olmasını istiyorsanız yer bademiyle akgünlüğü yumuşakça ufalayıp bir miktar suyla, su çok azalana kadar kaynatınız. Sonra saçlarınızı yıkayıp kurutunuz ve karışımı saçlarınıza sürünüz ve bir süre bekleyip yıkayınız.

Reçete: On gram Mısır baklası, on gram mür ve yirmi gram potasyum nitratı ufalayıp bir miktar yandırılmış sarı gül sapı veya kaynatılmış akgünlükle karıştırıp başınıza sürünüz ve bir süre sonra yıkayınız.

GUT

Normal şartlar altında vücuttaki atık maddeler özellikle protein yapısındaki atıklar ürik aside çevrilerek vücuttan uzaklaştırılır. Ürik asidin atımında yaşanılan problemler ya da çok fazla üretilmesi kanda ve vücutta birikmelere yol açar. Kandaki aşırı ürik asit, doku aralıklarından sızarak eklem içinde ve çevresindeki yapılarda birikir. Eklemlerde biriken ürik asit bu bölgelerde iltihaplanmaya neden olarak eklemde sıvı artışına, hareket kısıtlıklarına ve ağrılara yol açar. Özellikle ayak başparmağı ve diz eklemlerini tutan bu rahatsızlığa gut hastalığı denir. Yürümeyen ve sık sık otomobilden yararlanan kimseler bu hastalığa duçar olur. Keza zengin vitaminlerle beslenen kimselerde bu hastalık görülmez. Gut tedavi edilmez ve ürik asit miktarının düşürülmesi doğrultusunda girişimde bulunulmazsa başka eklem yerlerine de sirayet eder.

Çok genel anlamda gut hastalığının sebebi fazla kilodur ve tedavi edilmesi gerekir.

Gut hastalığına yakalanmış hastalar için: Üzüm, kazayağı, bal, elma, armut ve incir önerilir.

Tedavi

Papatya yağı: Ağrıyan bölgeye papatya yağıyla masaj yapılması ağrıyı teskin eder.

Adi ardıç: Adi ardıcı bir bardak kaynamış suya atıp on dakika demlenmesini bekledikten sonra her defasında bir fincan içiniz, zira gut için son derece faydalıdır.

Kimyon: Kimyon taneleri ve kökünden ayak ağrısı ve gutun teskin edilmesi doğrultusunda istifade ediniz.

Çay demlemesi: Gut hastalığı için faydalıdır.

Adi dişbudak: Adi dişbudak meyvesi demlemesi gut ve romatizma hastalığı için önerilir.

Lavanta: Yüz gram kuru lavantayı bir litre zeytinyağıyla ıslatıp sekiz gün güneş altında beklettikten sonra elde ettiğiniz bu karışımdan masaj yağı olarak istifade ediniz.

Pırasa: Pırasa yemek gut acısını teskin eder.

Mısır püskülü: Mısır püskülü kaynatması gut ve romatizma için önerilir.

Sarımsak: Gut ve romatizma hastalığının en iyi ilacı sarımsaktır. Sarımsağı havanda güzelce yumuşatıp ince bez parçasıyla bölgeye sarınız ve yarım saat sonra sargıyı açınız.

Ceviz: Ceviz yaprağı veya yeşil ceviz kabuğu demlemesi içmek veya bu demlemeyi bölgeye sürmek gut için en iyi ilaçtır.

Şalgam: Şalgamın haşlanıp ezilerek bölgeye sürülmesi gut acısı için son derece faydalıdır.

Kara ve sarıerik: Gut hastalığına yakalanan hastalara günlük yemeleri tavsiye edilir.

Enginar: Dört adet enginar yaprağının bir litre suda kaynatılıp tüketilmesi gut ve romatizma hastalığı için önerilir.

Havuç: Havuç suyunu sade veya sütle karıştırıp sabah aç karnına içiniz. Havuç suyu karaciğer, romatizma, eklem ve gut gibi hastalıklar için çok etkilidir.

Kereviz: A, B ve C vitaminiyle dolu olup sodyum, potasyum ve fosfor içerir. Gut ve romatizma hastaları için kereviz tavsiye edilir.

Rezene: Fosfor doludur ve A, B ve C vitamini içerir. Rezene gut hastaları için önerilir.

Ahududu: Mizacı serindir, temizleyicidir ve idrar söktürücüdür. Gut ve romatizma hastalarının bu meyveden istifade etmeleri gerekir, zira çok faydalı ve etkilidir.

Çilek: Çilek bol miktarda eklem bölgeleri üzerinde dikkate değer etkiye sahip olan silisik asit içerir, dolayısıyla gut ve romatizma hastaları için tavsiye edilir.

Ekşi elma: Kalın sıvı şeklinde bir tür bitkisel yağları içermesi hasebiyle bağırsakları düzenler, dolayısıyla sindirim bozukluğu, gut ve romatizma hastalığı olanlara tavsiye edilir.

Armut: Armutta mevcut tanen ve potasyum mineraller hangi ölçüde olursa olsun ürik asidi eritir, dolayısıyla gut ve romatizma hastaları için önerilir.

Kiraz: Kan temizleyici ve idrar söktürücü olduğu için gut ve romatizma hastalığı için kullanılır.

Gut hastalığının mısır püskülüyle tedavisi: Mısır püskülü çeşitli madensel unsurlara ve özellikle potasyum ve kalsiyuma sahiptir, dolayısıyla gut hastalığına yakalanan kimselere önerilir.

Karaturp: Karaturp iskorbütün karşıtıdır. Siyatik ağrıları, sinirsel ağrılar ve gut ve romatizma ağrıları için önerilir.

Frenk üzümü: Aşırı idrar söktürücüdür ve bu sebeple romatizma, gut ve cilt hastalıkları ve keza karaciğer tembelliği için önerilir.

Kazayağı: Şehvet arttırıcı, idrar söktürücü ve kanı temizleyicidir. Gut ve romatizma hastaları için son derece faydalıdır.

Bal: Gut ağrısının şiddetlenmesi durumlarında bir beze bal sürüp bölgeyi sarınız ve her iki saatte bir sargıyı değiştiriniz. Ayrıca her gün kahvaltı eşliğinde iki çorba kaşığı bal tüketiniz.

Ceviz: Gut ve romatizma hastalığı olanlar ceviz yaprağı demlemesinden yararlanmalıdır, zira ağrı karşıtı ve gut hastalığı için en iyi ilaçtır.

Madımak: Gut veya romatizma hastalığınız varsa madımak sapı veya madımak yaprağından istifade ediniz.

Karakavak: Yüz gram karakavağın kuru filizini üç yüz gram soğuk suya dökünüz ve yirmi dakika kaynattıktan sonra bir miktar zeytinyağı ekleyiniz. Sonra elde ettiğiniz karışımı ince bez parçasına döküp ağrıyan bölgeye bağlayınız.

Takacak: Beş gram takacak yaprağı veya kökü demlenip yemekten önce üç fincan tüketilmesi gut ağrısını giderir.

Su teresi: Su teresi kaynatılıp içilmesi gut ve romatizma hastalığı ağrısının dindirilmesi için önerilir.

Kuru üzüm ve süt: Gut hastalığının tedavi edilmesinde etkili özellikler içerir.

Şalgam: Gut hastalığı için önerilir.

Löşlek: Altmış gram löşlek yaprağı ve kökünün bir litre suda kaynatılıp tüketilmesi gut ve romatizma hastaları için tavsiye edilir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Gut hastalığına (ayak başparmağı şişmesi) müptela olduysanız et, özellikle kuş etleri, av etleri, yürek ve böbrek yemekten perhiz etmenin yanında yağlılar ve kızartmalardan da uzak durunuz. Gut hastalığının tedavisine yardımcı olacak şu yiyeceklerden çokça yararlanınız: Yemekten önce tam olgunlaşmış İran kavunu, portakal, muz, armut, olgunlaşmış erik, kuru incir, kuru üzüm, kereviz suyu, kereviz çorbası, karaturp ve ekşi yer elması.

Reçete: Kırk gram taze kök kereviz yaprağı veya yirmi beş gram kök kereviz yaprağı kurusunu bir litre suda kaynatıp gün içinde tüketiniz.

Reçete: Elli gram kereviz yaprağını bir litre suda kaynatınız ve süzdükten sonra gün içinde tüketiniz.

Reçete: Her gün tiryaki kebirden[1] istifade ediniz ve su yerine erik suyunu sirkengebinle tatlandırıp içiniz.

Reçete: İki gram menekşe çiçeği, beş gram kişniş tohumu, her birisinden on gram olmak üzere güveyfeneri, ağaç kavunu, ajdarbaşı, marul tohumu ve semizotu tohumu; elli gram kuru erik, eli gram kiraz eriği, yüz gram hünnap ve yüz gram berberis. Bunların tamamını yarım dövüp on beş kısma ayırdıktan sonra bir kısmını akşam bir bardak kaynar suda ıslatınız. Sabah aynı suyla, su yarıya düşünceye kadar kaynattıktan sonra karnıyarık otu suyu ve beş gram terencebinle karıştırıp sabah ve ikindi vakitlerinde içiniz.

Reçete: Bir miktar sirkengebini taze pancar yaprağıyla karıştırıp günde üç kez ayağınıza masaj yapınız.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere Ermeni toprağı, kereviz tohumu, dereotu, rezene, anason, kekik, kişniş tohumu ve Mısır anasonunu yumuşakça ufalayıp iç yağı veya zeytinyağıyla karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

1-Tiryaki kebir: Yaklaşık yetmiş baharat türünden elde edilen bir karışımın adıdır.

Reçete: Taze semizotu suyunu gül suyuyla karıştırıp sonra bir miktar kafur ekleyerek bölgeye sürünüz. Keza turpun suyunu çıkartıp sirkengebinle tatlandırıp içiniz ve sıvılardan da çokça istifade ediniz.

Reçete: Her birisinden beş gram olmak üzere gelincik çiçeği, mirrası[2], guggul, çavdar, kişniş tohumu, Hint cevizi; her birisisinden on gram olmak üzere dereotu tohumu, Isparta gülü, çemen otu, yarpuz ve mısır anason; yirmi gram susam ve yirmi gram acı çiğdem. Bunların tamamını yumuşakça ufalayıp gül suyu ve sirkeyle karıştırınız ve günde üç kez bölgeye sürünüz.

Reçete: Temiz bez parçasına bir miktar bal sürüp her iki saatte bir bölge üzerine bırakınız ve her gün sargıyı değiştiriniz. Keza sabahları aç karnına iki çorba kaşığı bal tüketiniz.

Reçete: Bir miskal senna[3] yaprağını kaynatıp gün boyu tüketiniz.

Reçete: Her gün yirmi gram engerek otu yaprak ve saplarını yarım litre suda iyice haşlanana kadar kaynatıp on dakika demlenmeye bıraktıktan sonra her yarım saatte bir, bir fincan içiniz.

Reçete: Otuz gram yeşil cevizin yaprak veya yeşil kabuğunu bir litre kaynamış suda on iki dakika demleyip yemeklerden önce birer fincan içiniz.

Reçete: Otuz gram adi dişbudak tohumunu demleyip yemeklerden önce bir fincan içiniz ve bu uygulamayı her gün tekrarlayınız.

Reçete: İki yüz elli gram keklik otu sapını bir litre kaynamış suda on iki dakika demleyip süzdükten sonra küvete doldurduğunuz sıcak suya dökünüz ve bir süre küvette uzanıp gut bölgesine masaj yapınız.

Reçete: Yüz gram kuru Hint lavantasını dövüp bir litre zeytinyağıyla karıştırarak sekiz gün güneşte bekletiniz ve sonra bu yağla her gün bölgeyi yağlayıp masaj yapınız.

Reçete: Bir çorba kaşığı kuru elma kabuğunu yumuşakça dövüp bir fincan kaynamış suda on iki dakika kaynatarak her yemek sonrası bir fincan içiniz.

Reçete: Sarı kükürdü sirkeyle hamur haline getirip bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir bardak kahvaltıyla öğlen yemeği arasında ve bir bardak öğlen yemeğiyle akşam yemeği arasında olmak üzere her gün iki büyük

---

2-Bilimsel adı: Commiphora opobalsamum.

3-Bilimsel adı: Senna. Sennas olarak da geçer.

bardak üzüm suyu içiniz ve bu uygulamaya kırk gün devam ediniz. Veya kırk gün boyunca kahvaltı yerine yiyebildiğiniz ölçüde üzüm yiyiniz ve öğleye kadar hiçbir şey yemeyiniz.

Reçete: Her gün şu tarif üzere limon tüketiniz: Birinci gün bir adet ve yirmi güne kadar yirmi adete çıkartınız ve yirmi günden sonra bir adet limona düşünceye kadar uygulamayı tersinden yapınız.

Reçete: Bir miktar yasemin çiçeğini içi zeytinyağıyla dolu bir şişeye boşaltıp on beş gün güneşte beklettikten sonra her gün bu yağdan bölgeye sürünüz.

Reçete: Haşlanmış baklayı arpa unu, bekletilmiş zeytinyağı ve domuz iç yağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir adet pırasayı sirkeyle pişiriniz ve pırasaların sirkeyi güzelce çekmesine özen gösteriniz. İyice pişirdikten sonra çıkartıp ezerek bölge üzerine sürünüz.

Reçete: Otuz gram efedrayı[4] bir litre kaynamış suda on iki dakika demledikten sonra gün içinde tüketiniz.

Reçete: Birkaç damla limon suyu ve birkaç damla zeytinyağı bir fincana döküp fincanı kereviz çorbası suyuyla doldurup içiniz. Bu uygulamayı her saatte bir uygulayınız. Keza ham kerevizi dövüp limon suyuyla karıştırıp bölgeye sürünüz. Aynı şekilde her gün bir leğen veya küvet içindeki sıcak suya birkaç adet kereviz döküp iki saat ayağınızı içinde bekletiniz. Ek olarak çeşitli şekillerde kereviz tüketiniz.

Reçete: Arpa ununu sirkeyle hamur haline getirip bir miktar kükürtle karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir çay bardağı yeşil fasulye kabuğunun suyunu çıkartıp sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Hindiba yaprağı ve kökünü dövüp arpa unuyla karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Bir kahve kaşığı katırtırnağı çiçeğini bir bardak kaynar suda demleyip süzdükten sonra günde üç kez içiniz (bu hastalıkta bir bardaktan fazla içilmemelidir, dolayısıyla bu reçetede elde ettiğiniz bir bardak sıvıyı üçe bölüp içmelisiniz).

4-Ma huang ve ephedra sinica olarak da adlandırılan efedra bitkisi, dünyanın çeşitli bölgelerinde yetişmesine rağmen, Asya'ya özgü bir bitkidir. Çin tıbbında ise binlerce yıldır kullanılmaktadır.

Reçete: Altmış gram sarı tekesakalını bir litre suda yarım saat kaynatıp sabah aç karnına ve iki yemek aralıklarında tüketiniz.

Reçete: Her gün ayaklarınızı on beş dakika sıcak suda ve sonra beş dakika soğuk suda bekletiniz ve sonra beş adet limon ve iki adet sarımsağın suyunu çıkartıp içiniz.

Reçete: Kırk gram mısır püskülünü bir litre suda beş dakika kaynatınız ve on iki dakika demlenmeye bıraktıktan sonra her defasında yarım çay bardağı olmak üzere günde beş kez içiniz.

Reçete: Otuz beş gram rezene kökünü bir litre suda kaynatıp süzdükten sonra gün boyu tüketiniz.

Akut gut: Akut guta müptela olduysanız şu yiyeceklerden uzak durunuz: Ciğer, yürek, böbrek, kelle paça, beyin, et, sulu et, balık, yağlılar, yumurta, mantar, baharatlar, mercanköşk, tuz, çay, çikolata, domates, ıspanak, kuzukulağı ve tütün ürünleri.

Reçete: Köknar özütü, safran ve haşlanmış yumurta sarısını karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Areka, Ermeni toprağı, misk çiçeği, kırmızı sandal ve beyaz sandalı yumuşakça ufalayıp gül suyu, sirke ve hindiba suyuyla karıştırınız ve günde üç kez bölgeye sürünüz.

Gut ağrısı: Şu yiyecekler gut acısını teskin eder: İncir, yabani sarımsak, kabak aşı ve yaprak dolması.

Reçete: Mısır püskülünü kaynatıp süzdükten sonra günde üç kez içiniz.

Reçete: Taze lahana suyunu taze çemen otu suyuyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Sarımsağı güzelce dövüp bez parçasına bırakarak bölge üzerine koyunuz ve yarım saat sonra bölgeyi yıkayınız.

Reçete: Güzelce haşlanmış bir adet şalgamı eziniz ve bölge üzerine sürünüz.

Reçete: Bir miktar çam zamkını bir miktar zeytinyağıyla karıştırıp benmaride kaynattıktan sonra bölgeye sürünüz.

Reçete: Pırasayı suda iyice kaynattıktan sonra çıkartıp yirmi dört saat sirkede bekletiniz. Sonra sirkeden çıkartıp eziniz ve bölgeye sürünüz. Her gün bu uygulamayı sürdürünüz.

Reçete: Lahana yapraklarını doğrayıp pişiriniz ve soğumadan yün bez parçasına bırakıp ağrıyan bölge üzerine koyunuz.

Reçete: Güzelce yıkanmış bir demir parçasını kızdırıp sütün içine bırakınız ve bir miktar köknar özütü, bir miktar mum ve bir miktar zeytinyağıyla karıştırdıktan sonra elde ettiğiniz karışımla bölgeye masaj yapınız.

Reçete: Güzelce yıkanmış bir demir parçasını kızdırıp sütün içine bırakıp bir miktar ufalanmış ruşur taşını sütle karıştırınız ve elde ettiğiniz karışımla bölgeye masaj yapınız.

Soğuk mizaç kaynaklı gut ağrısı: Gut ağrısı soğuk ve rutubet mizaçlı olmaktan kaynaklanıyorsa ufalanmış hardalı deve idrarıyla karıştırıp bölgeye sürünüz ve soğuk ve rutubet mizaçlı yiyeceklerden perhiz ediniz.

HAŞERE SOKMASI

Akrep Sokması

Akrebin iğnesi kuyruğunun ucundadır ve en son kuyruk boğumunda zehir salgısı vardır. Akrep tarafından sokulan kimse bedeninin tamamında ağrı ve yanma hisseder. Bazı akreplerin zehri son derece öldürücüdür.

Akrep sokmasının belirtileri şunlardan ibarettir: Baş dönmesi, kusma hali, istifra, ağzı salgısının artması, şok ve bayılma hali.

Akrep tarafından sokulan kimsenin kereviz yemekten sakınması gerekir, zira kereviz zehri çabucak bedene yayar.

Tedavi:

Turp: Turp yaprağından merhem yapılır ve akrebin soktuğu bölge sürülürse zehri dışarı çeker.

Fındık yağı: Fındık yağını sokulan bölgeye sürünüz, zira çok faydalıdır. Keza bir miskal Hint fındığı yenilmesi akrep, yılan ve tarantula (zehirli örümcek) sokmaları için çok faydalıdır.

Demirhindi: Demirhindi çekirdeğini ortadan ikiye bölüp iç kısmını bir miktar ıslatınız ve sokulan bölge üzerine bırakınız. Bu uygulama zehri dışarı çıkartacaktır.

Süt: Akrep tarafından sokulan kimseye bir kilo süt içiriniz.

Amonyak: Pamuğu amonyakla ıslatıp sokulan bölge üzerine bırakınız.

Koruk: Koruğu çekirdeğiyle birlikte dövüp sokulan bölge üzerine bırakınız.

Sirke: Sirke, alkol ve amonyak karışımı sıvıyla pamuğu ıslatıp bölge üzerine bırakınız.

Limon suyu: Akrep sokmasının hemen ardından limon suyu içilmesi çok faydalıdır. Özellikle zehir bedene yayılmışsa çok geçmeden limon suyu içilmelidir.

Lavanta: Lavantayı incirle kaynatıp suyunu hastaya içiriniz ve geride kalan posayı da bölgenin üzerine sürünüz. Bu uygulamadan bir süre sonra ağrı teskin olacaktır.

Sedef otu: Sedef otunu yağla kaynatıp süzdükten sonra zehirlenen şahsa içiriniz.

Akrep: Akrebi yağla kaynatıp elde edilen yağın bölge üzerine sürülmesi acıyı teksin edecektir.

Limon otu: Akrebin soktuğu bölgeyi limon otu distilatıyla yıkayınız, zira çok faydalıdır.

Turp: Akrep tarafından sokulan kimseye turp suyu içiriniz ve bölgeye bir miktar turp suyuyla masaj yapınız, zira çok faydalıdır.

Zeytinyağı: Zeytinyağını ısıtınız ve bölge üzerine sürünüz, zira acıyı çabucak teskin edecektir.

Tuz: Sokulan bölgeye sürülmesi durumunda zehri dışarı çıkartacaktır.

Katran: Katranı zeytinyağıyla kaynatıp bölgeye sürünüz.

Pırasa: Pırasayı yumurta beyazına sokup bölge üzerine bırakınız.

Mısır anason: Mısır anasonun sıcak suyunun kullanılması akrep sokması acısının giderilmesinde faydalıdır.

Dikkat edilmesi gerekir ki zehrin başka yerlere dağılmaması için sokulan bölgenin bağlanması gerekir.

Reçete: Kırk miskal miktarınca turunç tohumu ve limon tohumunu dövüp zehirlenen şahsa yediriniz.

Reçete: Sokulan bölgeye hacamat yaparak zehri çıkartmaya çalışınız. Sonra sirke, biber, tuz, turunç tohumu veya ajdarbaşı tohumunu dövüp yumuşattıktan sonra sirkeyle ıslatınız ve bölge üzerine sürünüz.

Haşerelerin ve Sivrisineğin Uzaklaştırılması

Çok sayıda sivrisinek türleri vardır ve türlerinin tamamı mikrop içerir. Sıtma hastalığına sebep olan sivrisinekler gibi sivrisineklerin bazısının mikropları çok güçlüdür. Bu tür sivrisineklerin saldırısına uğrayan kimsenin tedavi edilmesi gerekir.

Löşlek yaprağı: Löşlek yaprağını yatağınızın altına bırakırsanız haşereleri yok eder.

Domates: Haşere sokmasının önünün alınması için domates yapraklarını ipe dizip odaya asınız, zira haşereleri uzaklaştırır.

Limon: Kuru limon kabuğunu güve ve bitin olduğu yere bırakırsanız haşereleri yok edecektir.

Karanfil: Birkaç tane karanfili portakal kabuğuna saplarsanız güve karşıtı bir şey elde etmiş olursunuz ve elbise dolabına bırakırsanız da güveyi yok edersiniz.

Papatya: Bahçenize papatya çiçeği ekiniz, zira haşereleri uzaklaştırır.

Şalgam: Şalgamı dövüp bir kap içine bırakın ve tespih böceklerinin olduğu yere koyunuz. Böceklerin tamamını kendine çekecektir.

Soğan: Yatağınızın kenarına soğan bırakırsanız sivrisinekler size yaklaşmaz.

Buğday kepeği: Buğday kepeği veya arpa kepeğini yakarsanız sivrisinekler uzaklaşır.

Mersin yaprağı: Kuru Mersin yaprağı tütsüsü sivrisinekleri uzaklaştırır.

Kına: Kına tütsüsü tahtakurusunu yok eder.

Orpiment: Sinek orpiment dumanından nefret eder. Orpimenti suyla karıştırırsanız sineklerin tamamını kendine çeker.

Şap: Şapı dövüp fare deliğine bırakınız, zira farenin uzaklaştırılmasında etkilidir.

Kükürt: Arı kükürt dumanından kaçar.

Ağaç kavunu kabuğu: Ağaç kavunu kabuğu, pelin otu, çörek otu ve yarpuzu bir torba içine bırakır ve elbise dolabı veya sandık gibi bir yere koyarsanız hamam böceklerini kaçırır.

Uyarı: Nar ağacı dumanı, servi kökü, ceviz, katran, koruk suyu, Akdeniz defnesi, çörek otu, taze cevizin yeşil kabuğu, dağ keçisi boynuzu ve kükürt haşereleri uzaklaştırır.

Akrebin uzaklaştırılması: Akreplerin olduğu yerdeyseniz bir tane akrebi alıp yakınız, bu vesileyle akreplerin tamamı kaçacaktır.

Sivrisinek Tarafından Sokulan Kimse

Birinci sokulan bölgenin etrafına bir miktar yağ ve kurşun tetra oksit sürünüz.

Sarımsak: Sarımsak ezmesi sivrisinek sokmaları için çok faydalıdır.

Soğan: Soğan suyunu sokulan bölgeye sürünüz.

Maydanoz: Dövülmüş maydanoz yapraklarını merhem şeklinde bölgeye sürünüz.

Pırasa: Taze pırasayı ince ince doğrayıp bölgenin üzerine bırakınız.

Kekik: Dövülerek ezilen kekiği merhem şeklinde bölgeye sürünüz.

Ceviz: Taze cevizin yeşil kabuğunu ezip merhem yapınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Kolofan[1], kara katran, halis sarı mum ve zeytinyağını ateşte ısıtıp merhem şekline getirdikten sonra sokulan bölgenin üzerine bırakınız. İkinci gün koyun ciğerini kızdırılmış tepsi üzerine bırakıp kızartınız ve ufalanmış nebatı ciğerin üzerine döküp sokulmuş bölgenin üzerine bırakınız.

Yazarın Tavsiyeleri

Şehir dışı gezintilerinde haşere sokmalarına karşı aşağıdaki tavsiyeleri uygulayınız:

Reçete: Şehir dışına çıkmadan önce haşereleri uzaklaştırıcı maddelerden istifade ediniz.

Reçete: Uzun kollu gömlek ve uzun pantolon giyiniz ve gömleğin üzerine kemerinizi sıkıca bağlayıp çorabınızı pantolon paçalarınızın üzerine kadar çekiniz.

Reçete: Haşerelerin içeri girmemesi için çorapla pantolon paçasının birleştiği yerin üzerine lastik geçiriniz.

Reçete: Ayakları koruyan potin veya çizmeden yararlanınız.

Reçete: Yolun ortasından yürüyünüz ve düzensiz çalılıklar içine girmeyiniz.

1-Kolofan, çam sakızının damıtılmasıyla oluşan saydam, sarı renkli reçine.

Reçete: Yılan olması ihtimali verilen yerlerden gidilirken ses yapmamaya çalışınız.

Reçete: Yılana rastlamanız durumunda geri dönünüz, zira yakınlarda başka yılanların da olma ihtimali vardır.

Denizde yüzmek istiyorsanız aşağıdaki tavsiyelere uyunuz:

Reçete: Denizle alakalı tehlikeli varlıkları gösteren levhaları dikkate alınız.

Reçete: Tanımadığınız deniz varlıklarına el sürmeyiniz.

Reçete: Yüzülmesi yasak levhasına dikkat ediniz ve mümkünse kurtarıcı dalgıca yakın yerlerde yüzünüz.

Haşere sokmalarının önlenmesi: Taze karaturp suyunu çıkartıp bedeninizin derisine sürerseniz haşere sokmalarından güvende olursunuz.

Haşere sokmasının tedavisi: Herhangi bir haşere tarafından sokulmuşsanız sokulan yerin kaşınmaması için tetrasiklin sürünüz ve sokulmaktan kaynaklanan zehirlenmenin önünün alınması için zencefil demlemesi veya kazayağı demlemesi veya taze kazayağı suyu veya sekiz ila on miskal inek yağının tamamını tüketiniz.

Keza tedavi için; taze bahçe nanesi yaprağı, taze kekik yaprağı, taze çilek yaprağı, sinirli ot yaprağı, taze limon otu yaprağı, taze maydanoz yaprağı, taze kazayağı yaprağı veya kısamahmut yaprağını dövüp bölgeye sürünüz.

Kenevir yaprağı: Kenevir yaprağı kaynatmasından elde edilen kalın sıvıyı bölgenin üzerine sürünüz veya bölgeyi bu sıvıyla yıkayınız.

Sarımsak: Dövülmüş sarımsağı tuzla karıştırıp bölgenin üzerine bırakınız.

Yarpuz: Kuru yarpuzu yumuşakça ufalayıp merhem haline getiriniz ve bölgeye sürünüz.

Turp tohumu: Turp tohumunu yumuşakça ufalayınız ve merhem şeklinde bölgenin üzerine sürünüz.

Yaprak soğan tohumu: Yaprak soğan tohumu özütünü bölgeye sürünüz.

Haşere Sokmasının Ağrı ve Yanması

Reçete: Haşere sokması acısı ve yanmasının giderilmesi için hindiba yaprak ve kökünü dövünüz ve bir miktar zeytinyağıyla karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Ayvayı ve ayva yaprağını dövüp sokulan bölge üzerine sürünüz.

Deriden Haşere Zehrinin Dışarı Çıkartılması

Turp tohumunu dövüp sokulmuş bölgenin üzerine merhem uygulaması yaparsanız sokulan yer şişmeyecektir.

Sokulmalar: Yılan, akrep, haşere veya deniz hayvanları tarafından oluşturulan delikten bedene zehir girer. Dünyanın çeşitli noktalarında sokulma ölçüsünün yaygınlığı farklıdır. Sokucu hayvanlar genellikle yılan, akrep ve denizyıldızı ve benzeri deniz canlılarını kapsar. Bilmediğiniz bir bölgeye yolculuk yapmak istediğiniz zaman bu tür canlı varlıklar hakkında araştırma yapınız. Özellikle şehir dışında kamp kurma veya geziye çıkma veya yüzme gibi bir hedefiniz varsa gerekli tedbirleri alınız.

Etkili girişimler: Bir kimse yılan veya örümcek tarafından sokulmuşsa önce sokulan bölgedeki elbise veya takıları çıkartınız. Sokulan şahıs mümkünse hareket etmemeli ve ilk yardım uygulanmalıdır. Yılan tarafından sokulmuşsanız hastanede doktorun gerekli panzehir konusunda karar alabilmesi için yılanın şeklini unutmamaya çalışınız. Yara üzerine soğuk pres uygulanması ve ağrı ve acıyı teskin edecek ilacın kullanılması akrep sokması için yeterli olacaktır.

Deniz hayvanlarının sokması durumunda havlu veya kumdan istifade edilmesi hayvan sokmalarını temizler. Keza deniz havyanı tarafından sokulmanız durumunda o bölge suyuyla yıkayıp sonra tedavi ediniz.

Reçete: İki gram iyodu üç yüz gram asetonla karıştırıp az bir miktarını sokulan bölgeye sürünüz.

Reçete: Taze maydanoz yaprağı ve taze yaprak soğanı dövüp sokulan bölgeye masaj yapınız.

Reçete: Taze maydanoz yaprağı ve taze tere yaprağını dövüp bölgeye sürünüz.

Arı Sokması Tedavisi

Sokucu iki tür arı vardır: Sarı ve siyah (hurma renginde). Sarı arı ırklarının zehri zayıf, fakat siyah arı ırklarının zehri güçlüdür. Bu arı türlerinden herhangi birisinin sokması durumunda ilk önce sokulan bölgeyi sıkarak bir miktar zehirle karışık kanın akmasını sağlayıp bedene yayılmasını engelleyiniz. Sonra bir miktar sirkeyi toprağa döküp sirkeli toprağı alınız ve bölgenin üzerine sürünüz. Böylelikle acı ve dert teskin edilmiş olacaktır.

Arı Sokması belirtileri: Genellikle bölgesel şişkinlik, sıcaklık, kızarıklık, kaşıntı ve acı.

Tedavi:

Magnezyum sülfat: Bez parçasının magnezyum sülfatla ıslatılıp bölge üzerine konulması zehri dışarı çıkartır ve şişkinliği giderir.

Sarımsak: Sarımsağı dövüp merhem suretinde sokulan bölgenin üzerine bırakın.

Limon soyu: Yarım çay bardağı limon suyu içilmesi zehrin etkisiz hale getirilmesinde çok faydalıdır.

Sirke: Bölgenin sirke veya amonyakla yıkanması çok faydalıdır.

Bahçe nanesi: Bahçe nanesinin bal eşliğinde tüketilmesi zehri yok eder ve bahçe nanesinin ezilip sokulan bölgeye sürülmesi etkilidir.

Söğüt yaprağı: Söğüt yaprağı suyunun içilmesi arı ve akrep sokmaları için faydalıdır.

Kazayağı: Taze kazayağı yapraklarını dövüp bölgeye sürünüz.

Limon otu distilatı: Limon otu distilatıyla sokulan bölgenin yıkanması çok faydalıdır.

Ceviz: Dövülmüş ceviz yapraklarını sokulan bölgeye sürerseniz güçlü bir etkiye sahip olduğunu göreceksiniz.

Maydanoz: Maydanoz yapraklarını dövüp merhem şeklinde bölgeye bırakınız, zira yara şifa bulacak ve şişmenin önü alınacaktır.

Ispanak: Haşlanmış ıspanağı merhem şeklinde sokulan bölgenin üzerine bırakınız.

Domates fidesi: Arıları uzaklaştırmak için bahçenize domates dikiniz, zira arı domates yapraklarından kaçar.

Soğan: Rendelenmiş ham soğanın bölge üzerine bırakılması çok etkilidir.

Sirke: Sirkeyle çamuru karıştırıp bölge üzerine sürünüz.

Muz: Arı ve diğer haşerelerin ısırma ve sokmalarından kaynaklanan zararın önlenmesinde çok etkilidir.

Kuzukulağı: Kuzukulağını dövüp bölge üzerine sürülmesi çok etkilidir.

Fasulye: Fasulye yapraklarından merhem yapıp bölgenin üzerine bırakırsanız acıyı teskin eder.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Sigara zifti veya çubuğunu bölgeye sürün.

Reçete: Yaprak soğanı tohumu, taze yaprak soğanı, taze maydanoz, taze ıspanak, taze fesleğen, taze kısamahmut, taze sinirli ot veya taze pırasa yaprağını dövüp merhem şeklinde bölgeye sürünüz.

Reçete: Elmayı rendeleyip bölgenin üzerine bırakınız. Bir dilim elmayı bölgenin üzerine koyunuz.

Reçete: Bölgenin üzerine neftle tampon yapınız.

Arının iğnesinin bölgede kaldığı arı sokması: Arı sokması ve iğnesinin bölgede kalması durumunda iğne veya cımbızla iğneyi çıkartıp bölgedeki zehrin çıkartılması için bölgeyi sıkınız. Sonra pırasayı kesip yumurta beyazına batırınız ve sokulan bölgeye sürünüz.

Reçete: Sokulan bölgeye sirke veya amonyak suyuyla masaj yapınız veya bir diş sarımsağı ikiye ayırıp kesilen tarafını bölgeye sürünüz.

Arı Sokmasından Kaynaklanan Şişkinliklerin Önlenmesi

Arının soktuğu bölgenin şişmemesi için taze maydanozu dövüp bölge üzerine merhem uygulaması yapınız.

Arı Sokmasından Kaynaklanan Acı ve Yanma

Arı sokmasından kaynaklanan ağrı ve yanmanın teksin edilmesi için taze yaprak soğanı veya taze limon otu yaprağı veya taze şahtereyi dövüp bölgenin üzerine sürünüz.

Akrep Zehrinin Çıkartılması

Sokulan bölgeden akrep zehrinin çıkartılması için bir kabın içine sütü döktükten sonra bölgeyi güzelce sıkıp sütün içinde bekletiniz. Sütün rengi bir miktar sararacaktır. Bu, zehrin dışa atıldığının göstergesidir.

Akrep Sokma Acısı ve Yanması

Akrep sokmasından doğan acı ve yanmanın teskin edilmesi için bir bez parçasını tuzlu suya veya tıbbi alkole veya kolonyaya batırıp bölgenin üzerine bırakınız ve bu uygulamayı acı ve yanma teksin edilinceye kadar sürdürünüz.

Reçete: Hindiba yaprağı veya kökünü zeytinyağıyla karıştırıp bölgeye merhem uygulaması yapınız. Ayrıca beş ila on miskal söğüt yaprağı suyu içilmesi de acı ve yanmanın teskin edilmesinde etkili olacaktır.

Akrep Sokması: Akrep sokmasının tedavisi için bölgenin üzerine bir miktar tuz bırakıp tuz eriyinceye kadar bekletiniz.

Reçete: Bölgenin üzerine sürekli tükürüğünüzü sürünüz.

Reçete: Yeni kesilmiş horozun beynini bölge üzerine sürünüz.

Tarantula (Zehirli Örümcek) Sokması

Tarantula bedeninizin bir tarafını sokmuşsa hemen bir miktar limon suyu içiniz ve üç gün boyunca her gün silmece bir çay kaşığı çörek otunu çiğnemeden sıcak suyla tüketiniz. Tedavisi için de sokulan bölgeye fındık yağı veya dut yağı veya taze dut yaprağı suyu sürünüz.

Reçete: Yengecin etini yumuşakça dövüp hurma pekmeziyle karıştırınız ve sokulan bölgeye sürünüz.

Reçete: Haşlanmış yengecin etini yumuşakça dövüp bir miktar ufalanmış limon otuyla karıştırınız ve bölgeye merhem uygulaması yapınız.

Yılan Sokması

Yılan zehri normalde salya salgılamakla görevli olan modifiye olmuş parotis bezinde üretilir. Zehir gözün arkasındaki alveol denilen yapılarda depolanır ve borumsu içi boş dişler yoluyla istemli bir şekilde enjekte edilir.

Yılanın soktuğu bölge önce kızarır ve sonra siyahlaşır ve sokulan kimse özellikle mide ve karın olmak üzere baştan ayağa acı ve yanma hissederek zaaf hali ve bazen kusma ve ishale duçar olur. Zehrin az olması veya sıradan bir yılan olması durumunda hasta birkaç gün içinde iyileşir. Ama zehrin çok olması veya yılanın tehlikeli olması durumunda sokulan şahısta şiddetli ve dayanılmaz acı ve yanma, şiddetli susuzluk, boğaz, ağız ve dil kuruluğu belirtileri ortaya çıkar ve birkaç saat bayılmanın ardından zehir tüm bedene yayılarak şahsın ölümüyle sonuçlanır. Dolayısıyla yılan sokulması durumunda ince plastik, ip veya sağlam bir bez parçasıyla ısırılan bölgenin üstünden bağlanarak zehrin bedenin başka yerlerine yayılmasının önü alınmalıdır. Ayrıca bölge herhangi bir kesici aletle yaralanarak bedene giren zehir dışarı çıkartılmalıdır. Sonra sokulan bölge süte batırılıp süt vesilesiyle zehir cezbedilmeli ve hastaya süt içirilmelidir. Keza hastaya limon suyu, limon otu distilatı veya süt ve yumurta sarısı karışımı da verebilirsiniz.

Reçete: Yılan sokmasının tedavisi için zehir çıkartıldıktan sonra hemen bir bardak zeytinyağı içilmelidir.

Reçete: Nargile içindeki sarıya dönüşmüş sudan bir bardak içiniz.

Reçete: Kırk ila elli gram inek yağını yemek öncesi parmağınızla azar azar yiyiniz.

Reçete: Turpun tohumunu dövüp bir miktar şarapla karıştırdıktan sonra bölgeye sürünüz.

Reçete: Dövülmüş turp tohumunu veya dövülmüş ajdarbaşını bölgeye sürünüz.

Reçete: Ada soğanını haşlayıp sirkeyle karıştırınız ve bölgeye sürünüz.

Reçete: Ağaç kavununun tomurcuğu ve taze yaprağını karıştırıp bölgeye sürünüz.

Reçete: Dövülmüş baklakekiği balla karıştırıp bölgeye merhem uygulaması yapınız.

Reçete: Bir miktar pirinç kepeğini tuzla karıştırınız ve ısıttıktan sonra bölgeye bırakınız.

Reçete: Ağaç kavununu kabuğuyla birlikte dövüp bölgeye sürünüz.

Hastanın çabucak hastaneye götürülüp panzehir iğnesi ve zehir karşıtı serum vesilesiyle gözetim altında tedavi edilmesi en ideal yoldur.

Yılan zehrinin bedene etki edip etmediğini şu yolla öğrenebilirsiniz: Sürekli ağzınıza karabiber alıp çiğneyiniz, biberin acısını hissediyorsanız zehrin bedeni etkilemediği anlaşılır. Ancak biberin acısını hissetmiyorsanız zehir bedeni etkilemiştir demektir.

Engerek sokması: Bedenin herhangi bir tarafını engerek sokmuşsa zehrin bedene yayılmaması için daha önce açıklanan yolla zehri dışarı çıkartınız ve hemen akabinde limon suyu içiniz. Keza sokulan bölgenin tedavisi için turp suyu ve turp pudrasından merhem elde ederek bölgeye sürünüz.

Reçete: Buğday kepeğini tuzla karıştırınız ve ısıttıktan sonra bölgenin üzerine bırakınız.

Reçete: Ada soğanını bir miktar sirkeyle pişirip bölgeye merhem uygulaması yapınız.

Sıtma Sivrisineği

Sıtma sivrisineği genellikle bataklık ve durgun sularda bulunur. Sıtma sivrisineğinin mikrobu önce bedenin hücrelerine girip kana karışır ve bedenle savaşmaya başlar. Sıradan günlük işleriyle meşgul olan kişide karıncalanma başlar ve bir süre sonra art arda esneme ve akabinde kas ağrıları kendini gösterir. Sıtma sivrisineğinin ısırmasından on sekiz saat sonra ateşlenme başlar ve şahıs gücünü kaybederek yüzü sararır, göz bebeği morarır ve hasta gün geçtikçe zayıflar.

Tedavi:

Hindiba: Taze hindiba yaprağını dövüp on iki gün boyunca hastaya sabah aç karnına yedirin.

Şerbetçi otu: Şerbetçi otu kaynatması mikrop karşıtı ve idrar söktürücüdür. Keza sıtma ateşinin düşürülmesi için faydalıdır.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere hindiba kökü, söğüt kabuğu ve malva çiçeğini kaynatıp iki hafta boyunca sabahları hastaya içiriniz.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere Çin raventi, küsküt, colombo[2] ve centiyaneyi kaynatıp sabah ve ikindi vakti hastaya veriniz, zira sıtma ateşinin düşürülmesinde çok etkilidir.

2-Calomba root, calumba, calumbo root olarak da bilinir.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere söğüt kabuğu, kınakına kabuğu, hindiba kökü ve devedikenini kaynatıp süzdükten sonra sabah, öğlen ve akşam içiniz.

Reçete: Üç kilo taze şahtere ve hindiba yaprağını sıkıp suyunu çıkartınız ve üç gün boyunca sabah aç karnına hastaya içiriniz.

Demirdikeni: Dört miskal demirdikeni, iki miskal şahtere ve iki miskal söğüt kabuğunu karıştırıp kaynattıktan sonra sabah aç karnına üç çay bardağı ve öğleden önce iki çay bardağı hastaya içiriniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Sıtma sivrisineği ısırmasının tedavi yöntemi şu şekildedir:

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere colombo, centiyane, kınakına kabuğu ve söğüt kabuğunu iki bardak kalıncaya kadar bir litre suda kaynatınız. Bu sudan hazırlayıp günde dört bardak tüketiniz. Bu uygulamaya yedi gün devam ediniz, zira sıtma ateşi için son derece faydalıdır.

Reçete: Hastalığa karşı koruyucu ilaçlardan istifade edilmelidir.

Reçete: Her birisinden bir miskal olmak üzere söğüt kabuğu, kınakına kabuğu, hindiba kökü ve demirdikenini kaynatıp süzdükten sonra her gün sabah, öğlen ve akşam içiniz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere colombo, centeyane, demirdikeni ve köpek üzümünü kaynatıp süzdükten sonra nebatla tatlandırınız ve her gün üç kez içiniz.

Reçete: Günde üç adet aspirin çok çabuk etki yapacaktır, ancak et yemekten kaçınıp yemek eşliğinde limon suyu veya koruk suyu tüketiniz.

Reçete: On iki gün boyunca her gün bir adet taze hindibayı dövüp sabah aç karnına yaklaşık iki yüz elli gram tüketiniz.

SÜT EMZİREN KADINLARIN GÖĞÜS ŞİŞMESİ

Küçük Cezayir menekşesi: Süt emziren kadınlar göğüs şişmesi veya göğüslerinden süt akması rahatsızlığı yaşarlar. Dövülmüş küçük Cezayir menekşesiyle iki saat göğüslerine tampon uygulaması yaparlarsa göğüs şişmeleri ve göğüslerinden süt akma sorunu giderilecektir.

Maydanoz: Süz emzirme döneminde göğüs şişmesine müptela olduysanız bir tutam taze maydanozu doğrayıp merhem şeklinde göğsünüze bırakınız.

Rezene: Rezenenin kaynatılıp ezilerek merhem şeklinde göğse sürülmesi göğüs şişmesinin önünü alacaktır. Keza süt emziren kimselerin sütü kesildiyse sıcak rezene suyuyla göğse tampon yaparlarsa süt kanalı tekrar açılır.

Ayva: Ayvayı balla pişirip merhem şeklinde göğsünüze koyunuz.

Reçete: Üç yüz gram arpa unu ve yeterli miktarda susam yağını güzelce karıştırıp hamur haline getirdikten sonra göğüslerinizin üzerine sürünüz.

Hamile Kadınlarda Topuk Şişmesi

Birkaç kez topuklarınıza sirke ve tuz sürünüz veya lahana yaprağını haşlayıp merhem şeklinde topuklarınızın üzerine bırakınız.

Karın ve sırt şişmeleri için: Isparta gülünün yağını sürünüz ve kaslara da masaj yapınız.

BÖBREK BÜYÜMESİ

Böbreklerin korunmasının en iyi yöntemi iyi ve uygun beslenme ve kimyevi ve suni yiyeceklerden kaçınmaktır.

Böbreklerin soğuk ve sıcaktan korunması ve böbreklerin üşütmesinin önünün alınması böbreklerin muhafaza edilmesinin en iyi yoludur. Böbreklerin sağlıklı kalması ve güçlendirilmesi için aşağıdaki bitkisel ilaçlardan istifade ediniz.

Bitkisel Tedavi:

Turp: Özellikle karaturp olmak üzere turp suyu içmek böbrek büyümesi ve böbrek taşının tedavisi için son derece etkilidir.

Soğan: İçeriğiyle kanı mikroplardan arındırır ve böbrek büyümesi ve böbrek iltihaplanmasına karşı savaşır.

Şeytan teresi: Otuz nohut miktarınca şeytan teresinin on iki gün boyunca tüketilmesi böbrek büyümesi için faydalıdır.

Koyun otu çayı: Bir litre kaynamış suda yirmi gram koyun otu çayının demlenip içilmesi böbrek büyümesi için önerilir.

Guggul: Mizacı sıcak ve kurudur ve pek çok özellik içerir. İdrar söktürücü olup böbrek büyümesi ve böbrek taşını tedavi eder.

Malva: İshal edici özelliğe sahip olduğu için böbrek büyümesinin en iyi tedavi edicisidir.

Katırtırnağı çiçeği: Böbrek büyümelerinin tedavisinde kullanılır.

Biberiye: Biberiye yapraklarının demlenip içilmesi böbrek büyümesinin tedavisi için tavsiye edilir.

Mazı meşesi: Eşit miktarda olmak üzere mazı meşesi ve meyan kökünü kaynatıp altı gün boyunca içiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere kara kakule, besbaye ve sütleğeni çay gibi demleyip günde bir çay bardağı içiniz. Böbrek şişinin giderilmesi için faydalıdır.

Reçete: Her ikisinden beş gram olmak üzere yabani engerek ve kısamahmutu kaynatıp üç gün boyunca sabahları içiniz.

Reçete: Mercanköşk, limon otu, melisa, kekik, civanperçemi, papatya ve kısamahmutu üç litre suda, su bir litreye düşünceye kadar kaynatıp süzdükten sonra balla karıştırıp tüketiniz.

Reçete: Mısır püskülünü bir miskal venüssaçı ve bir miskal zambak köküyle kaynatıp sabah aç karnına bir fincan içiniz.

Böbrek Büyümesinin Sebebi Sevda Mizacıysa

Reçete: Hatmi çiçeği tohumu, keten tohumu ve çemen otunu dövüp merhem suretinde böbreklerin üzerine bırakınız.

Reçete: Her birisinden iki yüz gram olmak üzere turp tohumu ve yaprak soğan tohumunu kaynatıp sirkengebin eşliğinde tüketiniz.

KUDUZ

Kuduz köpek tarafından ısırılmanız durumunda şu tavsiyeleri dikkate alınız:

Soğan: Son derece faydalı özellikler içerir. Soğan suyu kuduz köpek ısırması yoluyla bedene giren mikrobun giderilmesinde faydalı ve etkilidir. Hastaya üç gün boyunca üç yüz gram soğan veriniz. Soğan idrar söktürücüdür ve mikrop ve zehirleri dışarı atar.

Turp: Kuduz köpek tarafından ısırılan kimseye günde birkaç sir[1] turp suyunun içirilmesi kuduzun tedavisi ve bedendeki zehrin dışarı atılması için etkilidir.

Sinirli ot: Tuzla birlikte sinirli otun kökü, yaprağı ve tohumunun lapa şeklinde pişirilip hastaya verilmesi kuduz köpek mikrobunun giderilmesi için faydalıdır.

Katran: Doksan miskal katran ve yirmi miskal çakşır otunu sirkeyle karıştırıp her defasında yara üzerine bir miktar sürünüz.

Sarımsak: Sarımsağı dövüp tüketiniz.

Reçete: Cevizli arpa lapası veya tuz ve bal veya ceviz ve incir tüketilmesi kuduz mikrobunu giderir.

Reçete: Çörek otu zehri giderir. Çörek otundan merhem şeklinde istifade edilmesi ve beş ila on beş gram çörek otunun yarı sıcak suyla içilmesi kuduz mikrobu için faydalıdır.

Geçmişte kuduz köpek ısırdığı zaman buğday unundan yapılan hamuru yaralı bölge üzerine sararlar ve sargıyı açtıktan sonra hamuru kuduz köpeğin önüne atarlardı; köpek hamuru yemediği zaman köpeğin kuduz olduğunu anlarlardı.

1-"Sir" ağırlık birimidir ve bir "sir" yetmiş beş gram olarak hesap edilir.

KABIZLIK

Bazen yemeğin ağırlığı veya karaciğer salgısının azlığı veya sindirim sisteminin zayıflığı etkisiyle mide ağırlaşır mizaç kronik kabızlığa müptela olur. Bu durumda insan esneme eşliğinde halsizleşir, gözler ağırlaşır, ağzın tadı kötüleşir ve yeme meyli azalır.

Kabızlık ve mide ağırlığı konusunda öncelikle sebebinin yemeğin soğuk ve ağırlığından mı yoksa sıcak mizaçtan mı olup olmadığının bilinmesi gerekir. Sıcak mizaçta susuzluk ve ağız kuruluğu çoktur. Yemeğe meyil az olup hasta geğirir. Rutubetli mizaçta açlık esnasında ağzın suyu çok akar ve yediği şeyler bozularak dışarı çıkar.

Soğuk Mizaç İçin Kabızlık Tedavisi

Gulkand: Sabah aç karnına on dört miskal gulkand tüketiniz.

Karahalile: Sekiz miskal karahalileyi dövüp ağzınıza atınız ve bir miktar suyla içiniz. Kronik kabızlığa müptela olduysanız kırk gün boyunca akşamları üç miskal karahalileyi dövüp tüketiniz, kabızlık bertaraf olacaktır.

Hint yağı bitkisinin yağı: Sabah aç karnına Hint yağı bitkisinin yağını tüketiniz ve sonra akabinde üç çay bardağı sıcak suyu nebatla tatlandırıp içiniz.

Zeytinyağı: Zeytinyağını tatlı badem yağıyla karıştırıp karışımın yarısını sabah aç karnına ve diğer yarısını akşam uyumadan önce tüketiniz.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Dereotunu sirkengebinle karıştırıp içiniz. Parmağınızı boğazınıza götürerek kusmaya çalışınız ve halile reçeli ve ufalanmış bambu karışımı ile gulkandı karıştırıp içiniz.

Reçete: Sarı halile, kırmızı gül ve bambuyu ufalayıp yüz elli gram şekerle kaynatıp reçel yapınız. Elde ettiğiniz bu reçelden yemek aralıklarında üç kaşık tüketiniz. Keza zencefil, ağaç kavunu, kırmızı gül, incir ve ceviz gibi sıcak mizaçlı reçellerden yararlanınız.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere menekşe çiçeği, hünnap, demirdikeni, malva çiçeği, nilüfer çiçeği ve hatmi çiçeğini kaynatıp süzdükten sonra sekiz miskal terencebin ekleyip tüketiniz.

Reçete: Yirmi gram sinameki ve kuru misket limonunu (çekirdeği çıkarılmalıdır) kaynatıp temiz bir bez parçasıyla süzdükten sonra tatlandırınız ve sabah aç karnına içiniz.

Reçete: Her birisinden iki miskal olmak üzere yoğurt, Isparta gülü, mısır anason ve anasonu yumuşak biber, yeşil kuru üzüm ve bir adet sarımsakla karıştırıp öğle yemeği yerine ekmekle yiyiniz.

Yemek olarak: Pirinç, yaprak soğan, maydanoz ve Isparta gülünden aş yapıp tüketiniz.

Sıcak Mizaçlılarda Mide Kabızlığının Tedavisi

Tavsiye: Çokça yürüyün ve her gün az bir süre olsa da karnınıza masaj yapın. Midenizin hazmedeceği miktarda yemek yiyin. Nişasta ve tatlı maddelerden az yararlanın ve şu sebze ve meyvelerden çokça istifade edin: Alabaş, ıspanak, lahana yaprağı, yaprak soğan, marul, domates, kereviz, erik, İran kavunu, incir, portakal, armut ve kepekli ekmek.

Yavaş yiyiniz, lokmayı güzelce çiğneyiniz ve ağır yemekler, baharatlı etler ve kaymaklı tatlı türlerinden perhiz ediniz. Her sabah kahvaltıdan önce bir bardak soğuk süt içiniz. Yemek yerken su içmeyiniz ve yemekten bir saat sonra su içiniz.

Keten tohumu: Elli gram keten tohumunu bir litre suda iki dakika kaynatıp lavman uygulaması yapınız.

Kabızlık karşıtı meyveler: Kiraz eriği, şeftali, domates, portakal, limon, üzüm, dut, İran kavunu, karpuz, ananas, ayva, bal, hurma, hünnap ve kuru üzüm yumuşatıcıdır ve kabızlığın zıddı olan meyvelerdendir.

Kabızlık karşıtı sebzeler: Marul, hindiba, karalahana, şalgam yaprağı, sarımsak ve arpacık soğanı türleri, yeşil fasulye, havuç, sarı havuç ve domates. Bu sebzeler yumuşatıcı ve kabızlık zıddıdır.

Sirkengebin: Sirkengebini sıcak su ve sadır otuyla karıştırıp içiniz.

Hünnap: Hünnap ve her birisinden bir miskal olmak üzere menekşe çiçeği, malva çiçeği, köpek üzümü, beyaz hatmi çiçeği, demir dikeni ve taze şahtereyi kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Yemek olarak: Kabız olduğunuz günlerde çorba, sulu aş veya et ve süt tüketiniz. Sabah aç karnına bir kilo marul yiyiniz ve üzerine bir bardak soğuk su içip sırt üstü yatınız ve kaburga kemiklerinin altından aşağı doğru karnınıza yavaş yavaş masaj yapınız.

Armut: Armudun şekerle yenilmesi güzel bir yumuşatıcıdır.

Yoğurt: Yoğurdu şekerle yiyiniz, zira iyi bir yumuşatıcıdır. Keza sabah aç karnına iki yüz gram taze inek tereyağı da yiyebilirsiniz.

İran kavunu: Akşam yemeği yerine tüketiniz, zira iyi bir yumuşatıcıdır.

Portakal: Karnınızın yumuşaması için iki kilo sulu portakal yiyiniz.

Turp: Sürekli kabızlık çeken kimseler bütün yemeklerin yanında turp yaprağı yemelidir, zira kabızlığı giderir.

Zeytinyağı: On iki gram zeytinyağını sıcak suyla karıştırıp lavman uygulaması yapınız.

Hatmi çiçeği: On iki gram hatmi çiçeğini kaynatıp süzdükten sonra lavman uygulaması yapınız.

Üzüm: Üzümü çekirdeğiyle birlikte çiğneyip yiyiniz, zira üzüm tüketilmesi kabızlığın tedavisinde mucize yaratır. Özellikle üzüm suyu rejimi yapıp karın bölgesi için spor yapınız.

Ispanak tohumu: Ispanak tohumu demlemesi kabızlığın tedavi edilmesinde mucize yaratır.

Taze mısır (olgunlaşmamış): Taze mısır yenilmesi bağırsak kabızlığı için önerilir.

Çavdar: Midenin ve göğsün yumuşatılması için çavdardan yararlanınız.

Erik: Kabızlığın tedavisinde çok faydalıdır. Özellikle ıslatılmış erik suyunun sabah aç karnına tüketilmesi çok etkilidir.

İncir: İncir kabızlık için tavsiye edilmiştir ve kabızlık için en iyi ilaçlardandır.

Rezene: Rezene kaynatmasını yumuşatıcı bitkisel ilaçlarla karıştırınız, zira bağırsak tembelliğini giderir ve bağırsakların çalışmasını sağlar.

Yabani ravent: Taze yabani ravent yiyiniz veya yemeğini pişiriniz, zira yumuşatıcı olup kabızlığı giderir.

Çin raventi: Çin raventi demlemesi yumuşatıcıdır ve kabızlığın tedavisi için önerilir.

Zeytinyağı: Her gün sabah aç karnına bir veya iki kaşık zeytinyağı içiniz.

Meyan kökü: Her gün sabah aç karnına ve akşam yatmadan önce bir fincan meyan kökü içilmesinin tam bir yumuşatıcı özelliği vardır.

Aynısefa çiçeği: On veya yirmi gram aynısefa çiçeğini bir litre kaynamış suya atıp on iki dakika demlenmesini bekledikten sonra yemeklerin akabinde tüketiniz.

Kiraz yaprağı: Yirmi veya otuz gram taze veya kuru kiraz yaprağını bir litre sütle yirmi dakika kaynatıp içiniz.

Sadır otu: Gerekli maddeleri barındırması hasebiyle özellikle mide için sadır otu kaynatılıp içilmelidir.

Tarhun: İştah açıcı, hazmı kolay ve güçlendiricidir. Her türlü karın ağrısı ve mide ağrıları için tavsiye edilir.

Kuzukulağı: Bol miktarda C vitamini içerir ve idrar söktürücüdür. Karnın boşaltılması için bir fincan içiniz.

Yer elması: A ve C vitaminiyle doludur, mideyi çalıştırır ve kabız olan kimseler için son derece faydalıdır.

Böğürtlen: Olgunlaşmış böğürtlen kabızlık karşıtı ve kan temizleyicidir.

Ahududu: Ahududunun içindeki çekirdeğiyle birlikte yenilmesi kabızlığın ve kuru mizacın tedavi edilmesinde çok etkilidir.

Mısır püskülü: Mısır püskülü kaynatmasının kabızlığın giderilmesinde etkili sonuçları vardır.

Kantalup: A ve C vitaminiyle doludur. Kabızlıktan rahatsızlık çeken kimseler için önerilir.

Karamelas: İshal edicidir. Doktorun gözetiminde bir bardak su veya bir bardak ayrana bir kaşık laktoz ekleyiniz ve bu karışımla beraber tüketiniz.

Şeftali: A, B ve C vitaminiyle doludur. Mideyle uyum sağlayan ve kuru mizacı gideren meyvelerdendir.

Sarı yemlik: Taze ve kuru sarı yemliğin yenilmesi karaciğer ve bağırsakları çalıştırır.

Kuzugevreği: A ve C vitaminiyle doludur, serin ve teksin edicidir ve bağırsakları temizler.

Kara mürver: Elli veya yüz gram kara mürver çiçeğinin bir litre suda kaynatılıp içilmesi ishal edici ve temizleyici özelliğe sahiptir.

Senna yaprağı: İlaç özelliği vardır ve senna yaprağı demlemesinden yumuşatıcı olarak yararlanılır.

Yabani hindiba: İshal edicidir ve kanı takviye eder. Yabani hindiba yapraklarının demlemesini şerbet şeklinde çocuğa içiriniz.

Mazı meşesi: Yirmi gram mazı meşesini suda kaynatıp kabızlığın giderilmesi için lavman uygulaması yapınız.

Terencebin: Yumuşatıcıdır ve kabızlığın tedavisi için tavsiye edilir.

Muşmula: İshal edici ve yumuşatıcıdır. On ila yüz gram muşmulayı sıcak su veya süt veya bitkisel ilaç demlemeleriyle karıştırıp gün boyu tüketiniz.

Altın yağmur sinamekisi: Altmış gram altın yağmur sinamekisini bir litre suda on iki dakika kaynatınız ve ihtiyaç duyulduğu zaman bir bardak içiniz. Bu bitkinin yumuşatıcı özelliği vardır ve kabızlığın giderilmesinde çok etkilidir.

Isparta gülü: İshal edicidir ve peynirin sarı suyuyla demlenip içilmesi tam bir ishal edici özellik oluşturur.

Mavikantaron çiçeği: İki gram dövülmüş mavikantaron çiçeğinin bir miktar balla karıştırıp tüketilmesi ishal edicidir ve bağırsakları da çalıştırır.

Kabak: Kabağı güzelce pişirip şekerle karıştırdıktan sonra komposto yapınız ve şiddetli kabızlık halinde tüketiniz.

Çin raventi: Çin raventi demlemesi yumuşatıcıdır ve şiddetli kabızlık durumlarında bile tamamen tedavi edici özelliğine sahiptir.

Soğan: Soğan püresi kabızlığın tedavisi için çok faydalıdır.

Yoğurt: Yoğurdu şekerle karıştırıp yiyiniz, zira kabızlığı giderir.

Domates: C vitaminiyle doludur. Yumuşatıcı ve ishal edicidir.

Havlıcan: Yirmi sekiz gram havlıcan saplarını yarım litre suda kaynatınız ve her defasında bir çorba kaşığı içiniz, zira kabızlığın ve gazın giderilmesinde çok faydalıdır.

Karnıyarık otu: Karnıyarık otu tohumlarını bir bardak sıcak suya atıp karıştırdıktan sonra elde edeceğiniz kalın ve yapışkanımsı sıvıya bir miktar limon suyu ekleyerek tüketiniz.

Gündüz güzeli çiçeği: Karaciğer ve mideyi güçlendirir ve ishal edici özelliği vardır.

Maydanoz: İştah açıcı, yumuşatıcı ve terleticidir. Maydanoz kaynatması böbrek taşı ve kabızlığın giderilmesinde çok faydalıdır.

Menekşe: Menekşe çiçeği pudrasından şerbet yapılıp tüketilmesi kabızlık için tavsiye edilir.

Demirhindi: Sitrik asit, malik asit ve potasyum içerir. Mizacın dengelenmesi için faydalıdır. Yaşlılar için yirmi ila elli gram ve çocuklar için iki ila dört gram demirhindi suyu orta halli ishal edicidir.

Yeşil kimyon: Terletir, yumuşatır ve idrar söktürücüdür. Mide için iyi bir güçlendiricidir.

Asur eriği: Asur eriğinin hünnapla kaynatılması kabızlığın giderilmesi için faydalıdır.

Bozotu: Güçlendirici ve kanı temizleyicidir.

Kırmızı kantaron: Kırmızı kantaron kaynatması kabızlığı giderir ve uzun süre kabızlık çekenler için en iyi ishal edici ilaçlardandır.

Sığırkuyruğu çiçeği: Teskin edici, yumuşatıcı ve idrar söktürücüdür. Bir litre suya kırk gram atılarak demlenip tüketilir.

Akdeniz defnesi: Akdeniz defnesi demlemesi yiyeceklerin hazmını kolaylaştırır ve mide gazını giderir. Keza yemeğin midede mayalanmasının önünü alır.

Çemen otu: Yağ, azot, şeker ve fosfor içerir.

Havuç: Sabah aç karnına havuç suyu içilmesi kabızlığın giderilmesi için önerilir.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler:

Reçete: Kaynatılmış arpayı badem yağı ve şekerle tüketiniz. Karpuz ve salatalık yiyiniz. Badem yağına yatırılmış menekşe yağını merhem şeklinde karnınıza sürünüz.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere hatmi çiçeği, mazı meşesi, esmer şeker ve sadır otunu kaynatıp süzdükten sonra içiniz.

Reçete: Isırgan otu kökü, malva çiçeği, Frenk üzümü yaprağı, ıhlamur yaprağı, löşlek kökü, hindiba yaprağı ve Çin raventi kökünü doğrayıp karıştırınız. Bu karışımdan iki çorba kaşığı kadar bir fincan suya atıp kaynatınız ve on iki dakika beklettikten sonra bir miktar balla karıştırıp içiniz.

Reçete: Mizacın dengelenmesi için her gün yarım fincan buğday filizi, iki çorba kaşığı arpa suyu mayası, iki çorba kaşığı karamelas ve iki yüz elli gram yoğurdu ayrı veya yemek eşliğinde tüketiniz, zira kabızlık mizacını yumuşatır.

Reçete: Bademin sert kabuğu, melekotu kökü, adaçayı yaprağı, malva çiçeği ve keten tohumunu karıştırıp bir çorba kaşığı kadar bir fincan kaynamış suya döküp karıştırınız ve üç dakika kaynatıp on iki dakika demlenmeye bıraktıktan sonra bal veya şekerle tatlandırıp içiniz.

Reçete: Menekşe çiçeği, köpek üzümü ve keten tohumunu kaynatıp süzdükten sonra terencebin ve nebatla içiniz.

Reçete: Menekşe şerbeti, ayvanın kalın ve yapışkanımsı suyu, kabak suyu, semizotu özütü ve terencebini yarı sıcak olarak içiniz.

SARILIK

Sarılığın sebebi iki çeşit virüstür. Birinci türü yaygın olup bozuk yiyecek ve fasit suyla sirayet eder. İkinci türü serum takılması veya bozuk kanla ortaya çıkar. Safra iltihabı kana karışırsa sarılık oluşur ve sarılığa müptela olan kimse kırmızı et, yumurta, tuz, patlıcan ve özellikle Antep fıstığı ve fındıktan kaçınmalıdır.

Yeni doğan çocukta üçüncü gün tamamen doğal sebeple ortaya çıkan sarılık hastalık telakki edilmemelidir.

Sarılık karşıtı bitkiler şunlardan ibarettir: Berberis, koruk suyu, kereviz, kırlangıç otu, pelin otu ve pelin otu yağı, enginar, yabani yaprak soğanı, dağ reyhanı ve kuzukulağı. Bu bitkiler sarılığın tedavisinde etkilidir.

Yemek olarak: Nohutlu keçi eti, kabak, maş fasulyesi, kişniş, berberis suyu, nar suyu, demirhindi, karpuz ve limon suyu tüketiniz.

Lahana: Lahana yaprağını limon suyuyla karıştırıp yiyiniz.

Hindiba: Hindibayı dövüp suyunu çıkartınız ve kırk gün boyunca günde bir fincan içiniz.

Kestane: Doğal kalsiyum oksit içerir ve sarılık için tavsiye edilir.

Karpuz: İdrar söktürür ve serinleticidir. Yemek öğünleri dışında yenilmelidir. Sarılığın önünü alır.

İran kavunu: İdrar söktürücü ve iştah açıcı olup sarılık hastaları için tavsiye edilir.

Kiraz: Karaciğer ve safra bozuklukları için tavsiye edilir.

Turp: Turp suyu içilmesi ve yapraklarının tuzla yenilmesi karaciğer ve safranın açılması için faydalıdır.

Nane: Sarılık karşıtı olup cinsel gücü arttırır.

Aynısefa yaprağı ve çiçeği: Aynısefa çiçeği ve yaprağı idrar söktürücüdür. Bağırsak ve sarılığın tedavisi için önerilir.

Salatalık tohumu: İdrar söktürür ve karaciğer ve sarılık için tavsiye edilir.

Lahana: Lahana salatası karaciğer ve sarılık hastalıkları için mükemmel sonuç verir.

Kereviz: Kereviz yaprağı kaynatması sarılığın tedavisi için tavsiye edilir.

Vahşi hindiba: Vahşi hindiba sarılık ve karaciğer ağrısını giderir.

Nar: Tatlı ve ekşi nar suyunu çok içiniz, zira sarılık için tavsiye edilir.

Bozotu: Sarılığın tedavisi için kullanılır.

Üzüm: Üzüm rejimi sarılık için tavsiye edilir.

Kuşkonmaz: Kuşkonmazın uç kısmından elde edilen kalın şerbetten günde üç şerbet kaşığı içilmesi kalp hastalıkları ve sarılık için önerilir.

Maydanoz: Yüz ila yüz yirmi gram maydanoz tohumunun bir litre suda kaynatılıp içilmesi sarılığın tedavisi için tavsiye edilir.

Çilek: Bir tutam taze çilek yapraklarının yarım litre suda kaynatılıp içilmesi sarılık için faydalıdır.

Karahindiba: Kök ve yaprağından istifade edilir. Karahindiba kaynatması karaciğer hastalıkları için faydalıdır.

Şahtere: Şahtere kaynatması sarılık hastalığı için faydalıdır.

Bal: Sarılığın tedavisinde çok faydası vardır.

Marul: Sarılığın giderilmesi için güzel etkiye sahiptir.

Kırmızıturp: Sabah aç karnına kırmızıturp tüketilmesi sarılığı giderir.

Kakuleli badem püresi: Sarılığın tedavisi için faydalıdır.

Yaygın kangal özütü: Sarılık hastalığı için kullanılır.

Isırgan otu: Isırgan otu kaynatması sarılık hastalığının giderilmesinde faydalı özelliğe sahiptir.

Aslanağzı çiçeği: İdrar söktürücü ve güçlendiricidir. Sarılık hastalığı için istifade edilir.

Tıbbi yer minesi çiçeği: Sarılık hastalığı için kaynatmasından istifade edilir.

Şahtere: Şahtere kaynatması veya şahtere distilatı sarılık karşıtıdır.

Tavsiyeler ve Şifalı Reçeteler

Reçete: Hindiba distilatı, şahtere ve ahududu distilatını semizotu tohumuyla karıştırıp günde üç kez tüketiniz.

Reçete: Her birisinden eşit ölçüde olmak üzere hünnap, menekşe çiçeği, terencebin ve muşmulayı karpuz suyuyla karıştırıp içiniz. Zira sarılığın tedavisinde çok faydalıdır.

Reçete: Her birisinden eşit miktarda olmak üzere marul tohumu, salatalık tohumu, semizotu tohumu ve hindiba tohumunu dövüp şeker ekledikten sonra elde ettiğiniz karışımın ağırlığınca dövülmüş kişniş tohumuyla karıştırıp her defasında bir yemek kaşığı olmak üzere günde üç kez tüketiniz.

ÜSTAD HAYRENDİŞ'İN TAVSİYELERİ[1]

KUPA TERAPİSİ

Kuru Hacamat ya da Kupa Terapisi [2] iki ana başlıkta incelenir:

1. Soğuk Kupa Terapisi:

Bu yöntemde, vakum pompası (elektriksel ya da mekaniksel emme) aracılığıyla gereken boşluk, ateş ve sıcaklık olmadan vücutta sağlanır. Etkisi sıcak kupa terapisine göre %30-40 oranında daha azdır.

2. Sıcak Kupa Terapisi:

Bu yöntemde, vücudun farklı noktalarına; vücuttaki damarların genişlemesi, damar tıkanıklıklarının savılması ve bedene giren toksinin tüm vücuda yayılmasını önleme amacıyla bir noktada odaklandırarak, oksijen enjektesi ve derin masajla -ki böyle bir durumda kupanın vücut yüzeyinde şişkin kasla birlikte dönmesiyle kolektif olur- kupa çekme uygulanır.

Sıcak Kupa Terapisi Yöntemi

Sıcak kupa terapisinde farklı metotlar izlenir. Biz burada iki metodu anlatacağız:

1. Pamuğu makasın uç kısmına koyun, makası kapatın, pamuğu alkole bulayıp yakın ve bardağın içerisine götürün. Sonra makas ucundaki yanan pamuğu bardağın içinden alın ve hemen o anda bardağın içerisindeki hava değişmeden hızlıca bardağı kupa çekmek istediğiniz bölgeye bırakın.

1-Daha fazla bilgi için bkz: *Geleneksel Tıbba Giriş Mizacını Tanı ve Üstat Hayrendiş'in Reçeteleri*, Cevat Ali Kulupur, Çevirmen: Masume Şirin, Hikmet Ağacı Yayınları, s.127.

2-Kupa Terapisi, Hacamat ve Sülük Terapisi bölümlerinde, Doktor Şehla Esedzade'nin açıklamalarından istifade edilmiştir.

2. Bardağın dibine bir damla kadar su damlatın, sonra bir parça pamuğu damlanın üstüne bırakın. Bardağın dibine bir damla su damlatmanızın mantığı, bardak vücutta yerleştirildiğinde, pamuğun bardağa yapışmasını ve düşmemesini sağlamasıdır. Bu yüzden, pamuğun ıslanmaması için su damlasının ne çok ne de az, kararınca olması gerekir. Sonra pamuğu yakın ve bardağı kupa çekmek istediğiniz bölgeye bırakın. Ateş söndüğünde, vakum oluşacaktır. Bu metot, diğer tüm metotlara göre daha kolaydır.

Aşağıda belirtilen hastalıklarda kupa terapi uygulanır:

1. Nefes Darlığı: Nefes darlığında, "akciğer kupa çekme" yöntemi uygulanır. %70 oranında iyileşme görülür. Akciğer kupa çekme, "skapula" da denilen "kürek kemiği kupa çekme" yöntemine göre farklılık arz eder. Akciğer kupa çekme yönteminde, bardak akciğerler üstüne yerleştirilir ancak tüm akciğerlere yerleştirilmez. Zira aynı anda bütün akciğerlere bardak yerleştirilirse, akciğerler açılamaz.

2. Bel Ağrısı: Birçok kişi, bel bölgesinin içe doğru çökmesine bağlı olarak görülen bel ağrısından şikâyetçidir. Bu durumda belin standart eğriliği normal düzeyi aşmış vaziyettedir. Böyle bir durumda, içe çöken omurlara bardak yerleştirilir. Bu işlemle, %70 ile %90 oranında kronik ağrılar ortadan kalkar (7 ilâ 14 seans).

3. Omurga Eğriliği (Skolyoz): Omurgada sağa doğru eğrilik gözlemlenirse, sol tarafa bardak yerleştirilir. Eğer eğrilik sola doğruysa, sağ tarafa bardak yerleştirilir.

4. Bel Çıkıntısı: Bel çıkıntısı halinde, çıkıntı bölgesinin etrafına bardak atılır.

5. Şişmanlık: "Geniş çaplı karın bölgesi kupa çekme" yönteminde, bardağı göbek hariç bütün karın bölgesine yerleştiririz. Hasta kesinlikle yatar pozisyonda olmalıdır. Eğer göbek bölgesine yerleştirilirse, kalıcı ağrılara ve hatta göbek fıtığına dahi yol açabilir. Bu tür kupa çekme, lokal şişmanlığın tamamlayıcı tedavisinde kullanılır. Eğer şişmanlık, sıkı olursa, daha iyi cevap verir. Zira o bölgeye yapılan kupa, o bölgede kan dolaşımına sebep olur ve böylece o bölgenin yapım yıkım olayı gerçekleşir (İki günde bir kez olmak üzere altı ay boyunca).

Şişman kişiler, tür bakımından balgam mizaçlı olduklarından sıcak mizaçlı gıdalar da vermeliyiz. Tiroit kupa çekme yöntemi de uygulanır (7 ila 14 seans arası). Zira bu tür kişilerde tiroit yetmezliği görülür ki kısa boylu kişilerde de tiroit kupa çekme uygulanır (18 yaş sınırına kadar iyi cevap verir). Ancak tiroid fazla tahrik edilmemelidir. Bu kişilerde görülen

kabızlığın da giderilmesi şarttır. Bölgesel yağlar da kullanılır. Zira yağın sıcaklığı, o bölgeye kan ulaşımının daha fazla olmasını sağlar. Şişmanlık tedavisinde, bütün sistemden başlanmalıdır, sadece bölgesel değil.

6. Kabızlık: Hastada günde bir ya da üç kere tuvalete çıkamama görülürse veya mide güçlükle çalışırsa, kabızlık var demektir. Böyle bir durumda, kabızlığı gidermek için karın ve bel bölgesine bardak çekilir. Ancak sadece bardak çekmeyle sınırlı kalınmamalıdır. Eğer hasta, sevdâvî mizaca sahipse, sevdâ gidericiler kullanılır veya hastada sinir bozukluğu varsa, sinir ilaçları kullanılır. Çünkü bu etkenler, kabızlıkta rol oynar. Bölgesel yağlardan da yardım alınır; acı badem yağı gibi...

Toplumumuzda sıklıkla karşılaşılan kabızlığın bir diğer sebebiyse sürekli pirinç tüketimidir. Zira pirinç, soğuk ve kurudur. Vücudu da kuru eder. Eğer pirincin düzenleyicisini (muslih) kullanırsak, kabızlık meydana gelmez; kimyon ve safrân gibi... Hastanın kabızlığını giderdiğimizde, hastalığının %60'ını iyileştirdik demektir.

7. İdrar Tıkanıklığı ve İstemsiz İdrar Kaçırma: Bu gibi durumlarda karın altı ve bel bölgesine bardak atılır.

8. Enfeksiyon: Enfeksiyon çevresine bardak atılır. Zira enfeksiyon olan bölgede bağışıklık sistemi aktif değil demektir. Bardak çekme ise bağışıklık sistemini aktive eder ve ayrıca kan iletimini de artırır. Zira enfeksiyonun gelişimi, çoğu durumlarda kanın iletilmemesinden kaynaklanır. Enfeksiyon rahimde olursa, akşam bal vajinali ya da gezen tavuk yumurtası sarısı ve düsin,[3] üzerlik otu tohumu ve nane gibi antibiyotikler kullanılır.

9. Böbrek Koliği (Renal Kolik): Böbrek koliğinde de bardak çekme uygulanabilir. Ancak her karın ağrısı için bardak çekme uygulanmaz. Mesela, bağırsak tıkanmalarında, bağırsak dönmesi (volvulus) ve rahim içi yapışıklık gibi durumlarda bardak çekme uygulanmaz.

10. Kamburluk (Kifoz): Kamburluk tedavisinde omuz bölgesine bardak atılır ve devamlı acı badem yağıyla yağlanır.

11. Soğuk Migren Ağrısı: Omuz bölgesine bardak çekme uygulanır. Ancak sıcak migren ağrısında, omuz hacamatı devreye girer.

3-Düsin'in açılımı: "Dü" Farsça'da "iki" sayısına karşılık gelir. Elbette "Dü" kelimesinin asıl seslenişi "Do" şeklindedir ancak dilimize geçişinde ses değişikliğine uğramıştır. Sin ise sin harfini temsil eder. "İki sin" olarak tanımlayabileceğimiz düsin aslında çörek otu (Farsça: Siyahdane) ve balın (Farsça: Asel) ikili karışımıdır. İkinci sin harfi asel yani balın ikinci harfinden alınmıştır. Kitabın ilerleyen bölümlerinde düsin tarifi açıklanmıştır. (*Çev.*)

12. El ve Ayak Uyuşması: Uyuşmanın altında birçok neden yatar. Kan yoğunluğundan kaynaklanacağı gibi kandaki yağ oranı yüksek de çıkabilir, bir diğer etken de balgam yüksekliği olabilir. Balgamı savan yöntemlerden biri de bölgesel kupa çekmedir (bir gün arayla, gündüzleri).

13. Soğuk Algınlığı (Nezle): (Üç gün peş peşe) omuz ve boyun bölgesi sıcak mizaçlı yağlarla yağlanır. Genel kupa çekme ve omuza kupa çekme uygulanır. Alına nane esansı sürülür ve nane esansı koklanır.

Kendisini ya da ailesini hacamat edenler, soğuk algınlığına yakalanmaz, yakalansa da çok hafif bir şekilde atlatır.

14. Şiddetli Yorgunluk ve Kas Spazmı: Bölgesel bardak çekme, kasların gevşemesine neden olur, böylece spazm giderilmiş olur.

15. Soğuk Hastalıklarda: Genel bardak çekme ve omuza bardak çekme, sırtın ısınmasını sağlar. Eğer sırt bölgesi ısınırsa, tüm beden ısınmış gibi olur.

16. Diz Ağrıları: Zayıf kişilerde, diz kapağına (patella) bardak atılmaz. Zira negatif basınç, o bölgenin zarar görmesine olanak sağlayabilir ve ağrıda artışa sebep olabilir. Ama kilolu olan dizlerde ya da şişkinlik olan dizlerde diz kapağına bardak çekme uygulanabilir. Ancak hiçbir surette diz arkasına bardak atılmaz. Çünkü önemli sinir damarları diz arkasından geçer. Eğer diz arkasına bardak atılırsa, kalıcı ağrılarla sonuçlanır.

17. Artroz, Diz Ağrıları ve Diz Sesleri: Dizden gelen seslerin sebebi, eklem sıvısında azalmaya bağlıdır. Kupa çekme uyguladığımızda, tıkanıklıklar giderilir ve sıvı diz bölgesine kolayca salgılanır. Beden sıvısını düzenleyen en iyi ilaç sirkencübindir. Hem soğuk ve kuru olanlar için hem de sıcak ve kuru olanlar için etkilidir. Böylesi bir durumda kuruluğu şiddetlendirdiği için üzerlik otu tohumu vermekten kaçınılmalıdır. Bu yüzden Sadırotu tohumu (bilimsel adı: Descurainia sophia[4]), sirkencübin ve bölgesel yağlar gibi nem sağlayıcı ilaçlar kullanılmalıdır.

18. Tiroit Yetmezliği (Hipotiroidi), Tiroidin Fazla Çalışması (Hipertiroidi) ve Tiroit Nodülü: Hipertiroidi ve sıcak tiroit nodülü durumlarında, kupa çekmenin yanında kesinlikle hacamat da uygulanmalıdır. Ancak hipotiroidi ve soğuk tiroit nodülü durumlarında sadece kupa çekmeyle yetinilir.

4-Farsçası; xāk[e]šir (hakşir)dir. Diğer bir adı da "uzun süpürge otu"dur

19. Soğuk Algınlığına Bağlı Ses Kısıklığı: Tiroit kupa çekme uygulanır. Bu durum dışında kupa çekme uygulanmamalıdır.

20. Yutma Güçlüğü: Yutkunurken sanki bir şeyin boğazda takılı kaldığı hissi vermesi ve yutma işlemini uygun gerçekleştirememe bozukluğu durumunda, tiroit kupa terapisi uygulanır.

21. Cinsel Yetersizlik: Kasık bölgesine içten, bel ve karın altına bardak atılır (Hem kadınlar için hem de erkekler için uygulanabilir). Hatta bu bölgeyi sıcak yağlarla yağlamak da yardımcı olacaktır.

22. Romatizmal Hastalıklar: Bu tür hastalıklar, vücudun tüm bağışıklık sistemini kuşatır. Vücutta birkaç noktada odaklanmış haldedirler; karaciğer, dalak, lenf düğümleri ve timus gibi... Bu sistemlerde herhangi bir problem baş gösterdiğinde, romatolojik hastalıklar ortaya çıkar ki genelde romatoid artrit görülür. Tüm sistem uyarılmalıdır. Eğer omuza bardak atılırsa, omuz, koltuk altı (aksilla) ve boyundaki lenf düğümlerini uyarmış sayılırız. Eğer arka kısma bardak çekme uygulanırsa, karaciğer ve dalak üzerinde etki eder (14 ila 40 seans arası değişkenlik gösterebilir).

Uyarı: Lenf düğümleri, sıkılaşmış yağlara denir.

23. Yumurtalık (Over) Kisti: Karın altı ve bel bölgesine bardak atılır. Kist, yumurtalıkta görülen kristalize balgamdır. Enfeksiyon da bir tür balgamdır. Balgam gidericilerden biri de kupa çekmedir. Elbette sıvı şeklinde sıkılaşmamış kistler bizim açımızdan tedavi edilebilir. Vücut ısındıktan sonraları, sakral (bel boşluğu), genel ve karın altı hacamat da uygulanır ve mümkün mertebe ameliyat yapılmamalıdır. Çünkü bazı kadınlarda bu tür operasyonlar kısırlıkla sonuçlanmıştır. Ama büyük ve sıkılaşmış kistleri genellikle ameliyata yönlendiriyoruz. Sonografi genellikle kist türünü teşhis ediyor.

24. Adet Öncesi Şiddetli Ağrılar: Bu tür hastalıklarda, hastalarda yumurtalığa kupa çekmeyi ve soğuk mizaçlı gıdaları bırakmayı, üzerlik otu yutmayı ve karın altına zencefil ya da zeytinyağıyla yağlamayı öneriyoruz ve adet sonrası hacamat da yapsınlar.

Anı: Bir anne ve baba, kızlarının karın ağrısından yakınıyordu. Bir hafta içerisinde neredeyse on yedi-on sekiz doktora götürmelerine rağmen iyileşmemişti. Sonra geleneksel tıp hekimine götürdüler. Hekim, muayene ettikten sonra, kızın rahiminde sevdâ biriktiğinin farkına vardı ve bu sevdâ birikintisi, ilk âdet kanamasının gerçekleşmesine engel oluyordu. Göbek altına hacamat, kupa çekme ve sevdâ düzenleyici (mushil) ve tenkiyeden (lavman) sonra kız iyileşti.

25. Hormon Bozukluğu: Bu tür hastalıklarda başlıca tedavi rezenedir. Rezene kanamayı artırır, bu yüzden adet döneminde rezene kullanılmamalıdır.

26. Fibroid: Şiddetli kanamalı miyomlarda, karnın alt kısmına bardak atılmamalıdır. Göğüs altına bardak atılmalıdır. Eğer şiddetli kanama görülmezse, karnın alt kısmına bardak atılabilir. Elbette balgam ve sevdâ kaynaklı miyomlarda kupa terapisi uygulanır zira hastada kansızlık gözlemlenmekte olup kanama rahatsız edici boyuttadır. Ancak fibroid ihtikanında (kan toplanması), fasd (damar kesme) uygulanır ki kanama durumunda rahatlatacaktır. Bazı durumlarda, rahim ihtikanının evlilikle geçtiği görülmüştür.

27. Rahim Enfeksiyonları: Karın altı kupa çekme uygulanır.

28. Prostat: Bel bölgesine bardak atılır. Yiyecek noktasında, tedavide başrolü çörek otu ve ısırgan oynar. Ayrıca bel bölgesini çörek otu yağıyla yağlamak gerekir.

29. Varikosel: Karın altına kupa çekme, çörek otu yeme ve genel sırt hacamatı, sakral hacamatı ve kulak arkası hacamatı uygulanır.

30. Enfeksiyonlarda, İdrar Yanması ve İstemsiz İdrar Kaçırmalarda: Karın altı kupa çekme uygulanır.

31. Bölgesel Ağrılarda: Ağrıyan bölgeye bardak atılır.

32. Yara: İyileşmeyen yaraların çevresine bardak atılır.

33. Apselerde: Apse üzerine bardak atılır ve irinden sonra kan çıkar ki bu da daha çabuk iyileşmeyi sağlar.

34. Kansızlık: Omuza, bel bölgesine ve sakral bölgesine bardak atılır. Kupa terapisi sonrası, hasta tüm bedenini menekşe yağıyla yağlar. Sonra omuzlarını güneşe doğru tutar. Kansızlığı şiddetli boyuta varan kimseleri de hacamat ederiz, ama kan alım miktarını düşük tutarız. Zira hacamatın kendisi kan yapımını sağlar.

35. Kemik Erimesi (Osteoporoz): Kupa terapisi uygulanır. Yiyeceklerden iğde tozu ve yumurta kabuğundan faydalanılır (Yumurta kabuğunu toz haline getirip beş katı kadar da bal ilave edilir ve günde bir tatlı kaşığı kadar yenilir). Elbette yumurta kabuğu ısıya maruz kalmamalıdır. Böbrek taşı olanlar veya kalsiyum miktarı yüksek olanlar bu karışımı kullanmamalıdır.

36. Krizlerde ve El Felcinde: Bardağı aşağıdan yukarıya doğru çekeriz. Bu işlem, felçli organı hareketlendirir.

37. Kan Yoğunluğu: Tüm bedene özellikle de omuzlara bardak atılır.

38. Yüz Felci (Bell's Paralizi): Yüz felcine neden olan etken virüs olup yüz sinirini etkisi altına alır ve hastanın yüzünde eğrilik meydana getirir. Böyle bir durumda yanaklara bardak atılır ve genel sırt hacamatı yapılır. Eğer etki etmezse kulak arkası hacamat yapılır ve nihayetinde yanak hacamatından yardım alınır.

39. Burun Polibi (Nazal Polip): Aşırı düzeyde kan toplanmasından (ihtikan) meydana gelir. Bu kişiler genel olarak dem mizaçlı olduklarından aşırı kanama görülür. Bel altı hacamat ya da fasd yapılır veya sirke buhuru verilir. Bir diğer etken de kristalize balgamdır ki böyle bir durumda yanağa bardak atılır veya kulak arkası kupa çekme uygulanır ve "nazil damlası"[5] kullanılır.

40. Göz Tembelliği: Göz tembelliğini giderip görme yetisini artırmak için göz çevresine bardak atılır, yanak altı ve göz yukarısına atılır.

41. Diş Ağrısı: Lokal kupa çekme uygulanır. Elbette tedavi edici özelliği bulunmayıp yatıştırıcı özelliktedir. Ama sülük, enfeksiyonlar için yardımcı olabilmektedir.

42. Soğuk Baş Ağrısı: Alın bölgesine bardak atılır.

43. Kist: Göğüs kitlelerinde ve fibrokistik yapılı memede, göğse bardak atılır. Bu tür bardak çekme uzmanlık gerektirmektedir. Omuza bardak çekme de yardımcı olur. Ancak meme kanserinde kupa terapisi uygulanmaz.

44. Göğüsleri Büyütme: Göğse bardak atılır.

45. Rahim Kanamalarının Kontrolü: Göğüs altı kupa çekme uygulanır.

46. Burun Kanamalarını Durdurma: Kan burnun sağ deliğinden geliyorsa, bardak yüzün sol tarafına atılır. Eğer burnun sol deliğinden geliyorsa, bardak yüzün sağ tarafına atılır. Eğer iki delikten de kan geliyorsa yüzün iki tarafına da bardak atılır.

5-Nazil damlası, Üstad Hayrendiş'in ürettiği burun damlası olması gerekir. İlerleyen bölümlerde açıklaması yapılmıştır. (*Çev.*)

47. Karaciğer Enzimleri Bozukluğu: Gözün sararması şeklinde kendini gösterir. Hem karaciğere kupa çekme ve hem de karaciğer hacamatı uygulanır.

48. Karaciğer Kanallarında Tıkanıklık: Tıkanan bölgeye özellikle karaciğere bardak atılır.

49. Böbrek Taşı Giderme, İdrar Yolu Enfeksiyonu veya Yanma: Öncelikle sıcak kupa çekmeyi böbreklerden idrar torbasına doğru kaydırırız ki eğer taş varsa düşsün ve sonra böbrek hacamatı yapılır.

Uyarı: Kupa terapisi, 6-7 mm boyutunda böbrek taşları için uygundur. Ancak 1 cm boyutunda veya daha büyük yapılı taşlarda ağrının artmasına sebep olur.

50. Kan Basıncı (Tansiyon): Böbreklerden kaynaklıysa, tedavi için böbreklere bardak atılır ve iki böbreğe de hacamat yapılır (1 hafta aralıkla). Bazı tansiyonlar hacamatla düşmez. Öyleyse böbrek ve iki baldır hacamatı yapılır. Aç karnına sarımsak yemek, tansiyonun düşmesine yardımcı olur. Tansiyonun asıl tedavilerinden bir diğeri de "el fasdi" dir.

51. Hıltın Bir Organdan Başka Bir Organa Aktarılması İçin: Kupa terapisi uygulanır.

52. Maddenin İç Bölgelerden Yüzeye Taşınması: Kupa terapisi yardımcı olacaktır.

53. Organda Gaz/Şişkinlik Oluşumunun Giderilmesi: Gaz/Şişkinlik: Gaz ve şişkinlik oluşan bölgeye bardak atılır.

54. Çıkan Uzvun Tekrar Yerine Oturtulması: Çıkan uzva bardak atılır.

55. Kulunç: Omuza bardak atılır. Eğer 7 ila 14 seans yapılmasına karşın tedavi yanıt vermezse, genel sırt hacamatı sonuç verecektir.

Kupa Terapisinde Gereken Şartlar

1. Kupa çekmede, şahsın sırt üstü yatması uygundur. Sonra kupa çekilecek bölgeyi yağlarız (acı badem yağı ya da zeytinyağı). Eğer yağlanmazsa, cilt hasar görür.

2. Kupa terapisi süresi normal bireylerde 15 dakikadır.

3. Karaciğer ve tiroit kupa terapisi, on dakikadan daha az sürmelidir. Zira bu bölgedeki dokularda sağlam koruma bulunmaz.

4. Yüzde bardaklar birbirine bitişik şekilde olmamalıdır. Yoksa morarma görülür.

5. Bardak çekmenin en iyi vakti, bir gün arayla olmasıdır, eğer az ya da çok olursa beklenen etkiyi göstermez; ama bağımlılar için her gün kupa terapisi uygulanabilir.

6. Kupa terapisi seansı, hastalığın türüne göre değişkenlik gösterir. Kronik bir hastalık söz konusuysa seans sayısı fazla olmalıdır, ama soğuk algınlığında iki ya da üç seans yeterli olacaktır. Seansları şu şekilde belirleyin: (3 seans, 7 seans, 14 seans ile 40 seans)

7. Vakum miktarının belli bir sınırı yok. Cildin ince ya da kalın oluşuna bağlıdır. Ağrı duyulmayacak şekilde olmalıdır. Çok da az olmasın ki etkisini gösterebilsin.

Kupa Terapinin Etkileri

1. Ağrıyı sakinleştirir.
2. Kasları gevşetir ve damar tıkanıklıklarını giderir.
3. Kan iletimini sağlar.
4. Spazmı giderir.
5. Bölgesel tıkanıklıkları giderir.
6. Oksijen iletimini sağlar.
7. Bölgesel sıcaklık oluşturur.
8. Toksinleri dışarı atar.
9. Bağışıklık sistemini güçlendirir.

Kupa Terapisinde Görülebilecek Yan Etkiler

1. Tiroit üzerine limiti aşkın bardak atılırsa, tiroit büyümesine ve diğer problemlere yol açar.

2. Tiroid krizi ya da fırtınası halinde kupa terapisi uygulanmamalıdır. Eğer uygulanırsa, vakit kaybetmeden genel sırt hacamatı ya da çene hacamatı yapılmalıdır.

3. Göbek üzerine bardak atılırsa, göbek ağrısı yapar.

Uyarı: Kupa terapisi aslına bakılırsa bir tür kuvvetli fizyoterapidir, diyebiliriz.

Kupa terapisi, soğuk mizaçlı hastalar için yapılır, sıcak mizaçlı hastalara hacamat uygundur.

Ameliyat olan hastalar için, ameliyatın yapılış tarihinden üç ila altı ay kadar süre geçmesi gerekir. Süre dolunca söz konusu bölgenin çevresine bardak atılır.

Kemik iliği, immün sistemi hücreleri üretir, kupa terapiyle üretim işlemi desteklenmiş olur. Vücudun herhangi bir bölgesi enfeksiyona maruz kalırsa, bu durum o bölgenin savunma sisteminin zayıf olduğunu gösterir, kupa terapiyle savunma sistemine destek göndermeliyiz. Ya da hastanın sinüziti olabilir ki bu, sinüslerin immün savunmasının zayıf olduğunun göstergesidir. Kupa terapiyle takviye edilmelidir.

Kupa Terapisi Endikasyonları

Kupa terapisinin başlangıcında ilk olarak, kupa atılacak bölgeye sıcak tabiatlı yağlarla iyi bir biçimde masaj yapılır ve sonrasında kupa çekme evresine geçilir. Aşağıda, kupa terapisinin çeşitli metotlarını ve sağlığa etkilerini inceleyeceğiz:

1. Geniş Çaplı Karın Kupa Terapisi

1. Balgam olan kişilerde fazla kilodan kurtulmak için tamamlayıcı tedavi (karın altı yağları).

2. Kabızlığın tamamlayıcı tedavisinde (7 seans).

3. Mide ülseri için tamamlayıcı tedavi.

4. Nörojenik mesane için tamamlayıcı tedavi.

5. Genital enfeksiyonlar için tamamlayıcı tedavi.

6. Karınsal ve renal kolikler için tamamlayıcı tedavi.

7. Belirsiz karın ağrıları için tamamlayıcı tedavi.

8. Apandisit için tamamlayıcı tedavi (Apandis bölgesine kupa terapisi uygulanır).

2. Diz Kupa Terapisi

1. Diz ekleminden gelen sesler için tamamlayıcı tedavi.

2. Balgam mizaçlılarda diz artrozu (kireçlenmesi) için tamamlayıcı tedavi (yaş ağrı ve şişkinlik)

Uyarı: Kupa terapisi öncesi, çörek otu yağıyla ya da acı badem yağıyla masaj yapılmalıdır.

3. Alın Kupa Terapisi

1. Sinirsel baş ağrısı için tamamlayıcı tedavi.

2. Akut ve kronik sinüzit için tamamlayıcı bir tedavi olması için, "nazil damlası"[6] ilaveli ya da nane esansıyla birlikte olacak şekilde veya her ikisinin buhuruyla.

3. Soğuk tipli migren ağrılarını kontrol eder. Alına nane esansı sürülmelidir (Sıcak tipli migren ağrılarını şiddetlendirici etkisi vardır).

4. Yanak Kupa Terapisi

1. Bell paralizisi (yüz felci) için tamamlayıcı tedavi.

2. Burun polibi için tamamlayıcı tedavi (7 aşamada kupa çekme + 2 aşamada nazil damlası + 1 aşamada genel sırt hacamatı).

3. Görme bozuklukları için tamamlayıcı tedavi.

4. Bölgesel enfeksiyonlar için tamamlayıcı tedavi.

5. Sinüsler için tamamlayıcı tedavi.

6. Diş enfeksiyonları için tamamlayıcı tedavi.

5. Kasık Bölgesi Kupa Terapisi

1. Cinsel yetersizlik için tamamlayıcı tedavi (her iki cins için).

Kasığın iç bölgesine kupa terapisi uygulanmalıdır.

6-Nazil damlası, üstadın kendisinin ürettiği bir damladır. Bazı aktarlarda bulabilirsiniz (İran için geçerlidir). Kullanım şekli, çörek otu yağının kullanım şekliyle aynı olup sinüzit bölümünde açıklanmıştır.

6. Geniş Çaplı Omuz Kupa Terapisi

1. Soğuk tipte artroz tedavisi.
2. Kamburluk (Kifoz) tedavisi, acı badem yağıyla birlikte.
3. Soğuk algınlığı tedavisi.
4. Migren ağrısı için tamamlayıcı tedavi.
5. Aşırı yorgunluğu gidermek için.
6. El ağrıları için tamamlayıcı tedavi.
7. Soğuk mizaçlı kişilerde, el uyuşmasını gidermek için.
8. Soğuk mizaçlı kişilerde, hacamatın mümkün olmadığı durumlarda, hacamat yerine kupa terapisi uygulanır (Kadınların regl dönemleri gibi).

7. Kaydırmalı Böbrek Kupa Terapisi

1. Böbrek taşı için tamamlayıcı tedavi (taş düşürme).
2. Böbrek hastalıklarında tamamlayıcı tedavi.

8. Tiroit Kupa Terapisi

1. Hipertiroid için tamamlayıcı tedavi.
2. Hipotiroid için tamamlayıcı tedavi.
3. Soğuk mizacın dengelenmesi için (yağlamayla birlikte).
4. Boğaz, gırtlak ve sinir hastalıklarının bölgesel tedavisinde.
5. Larenjit (gırtlak iltihaplanması) için tamamlayıcı tedavi.
6. Ses sanatçılarının sesinin düzelmesi için.
7. Kasların istemsiz kasılmasında tamamlayıcı tedavi olarak.
8. Tiz sesin bas sese (ince sesin kalın sese) dönüşümü için.
9. Tiroid nodülleri için tamamlayıcı tedavi.
10. Tiroid fırtınası için tamamlayıcı tedavi.
11. Tiroidit (Tiroid bezi iltihabı) için tamamlayıcı tedavi.

12. Boy kısalığı için tamamlayıcı tedavi.
13. Balgam kaynaklı şişmanlık tedavisi.
14. Boğazda hissedilen kitle tedavisi.
15. Basit guatr için tamamlayıcı tedavi.

Uyarı: Bu kupa terapisi uzman tarafından uygulanmalıdır.

9. Pubis Bölgesi (Çatı Kemiği) Kupa Terapisi

1. Prostat için tamamlayıcı tedavi.
2. Oligospermi ve azospermi için tamamlayıcı tedavi.
3. Üroloji sorunları için tamamlayıcı tedavi.
4. Varikosel için tamamlayıcı tedavi.
5. Kabızlık için tamamlayıcı tedavi.
6. Kısırlık (infertilite) için tamamlayıcı tedavi.
7. İstemsiz idrar kaçırma için tamamlayıcı tedavi.
8. İdrar yolu darlığı için tamamlayıcı tedavi.
9. İdrar yolu enfeksiyonu için tamamlayıcı tedavi.
10. İdrar yaparken sebepsiz yere yanma hissi için tamamlayıcı tedavi.

10. Böbrek Kupa Terapisi

1. Böbrek hastalıkları için tamamlayıcı tedavi.
2. İdrar yolu enfeksiyonu için tamamlayıcı tedavi.
3. Sistemik hipertansiyon için tamamlayıcı tedavi.
4. Renal kolik için tamamlayıcı tedavi.
5. Böbrek taşının giderilmesinde tamamlayıcı tedavi.

11. Romatizma Kupa Terapisi

1. Romatizmal rahatsızlıkların tedavisinde.
2. Eklem ağrılarının yatışması ve eklem iltihabının giderilmesi için.

Uyarı: Bu tip kupa çekme, sırasıyla yukarıdan aşağıya ve soldan sağa doğru uygulanmalıdır. Kupaları kaldırırken de aynı sıra takip edilmelidir. Aksi halde ağrı bazı bölgelerde kalabilir.

12. Siyatik Sinir Yolu Kupa Terapisi

1. Siyatalji (Siyatik ağrısı) için tamamlayıcı tedavi.
2. Siyatik ağrısını geçici olarak yatıştırır.

Uyarı: Kupa terapisinin iyi bir şekilde gerçekleşmesi için siyatik sinir yolu çörek otu ya da acı badem yağıyla yağlanmalıdır.

13. Yumurtalık (Over) Kupa Terapisi

1. Yumurtalık kisti tedavisi.
2. Dismenora (ağrılı adet) için tamamlayıcı tedavi.
3. Adet düzensizliği tedavisi.
4. Bir takım kısırlık durumları için tamamlayıcı tedavi.
5. Hormon bozukluğu için tamamlayıcı tedavi.

14. Bölgesel (Lokal) Kupa Terapisi

1. Kas spazmı tedavisinde.
2. Şiddetli balgamı gidermek için.
3. Kemik kırılması için tamamlayıcı tedavi.
4. Bölgesel şişmanlığın kazanımı için bölgesel kan iletiminde.
5. İltihaplı akne ve apsenin arındırılması.
6. Bedenin belli bir bölgesinden yabancı maddenin çıkartılması.
7. Yanık ve yaranın iyileşme sürecini hızlandırmak için.
8. Bölgesel artroza yardımcı olarak.

15. Göğüs Kupa Terapisi

1. Nefes darlığı ve astım hastalığı için tamamlayıcı tedavi.
2. Göğüste görülen kistler için tamamlayıcı tedavi.
3. Göğüste beliren kitleler için tamamlayıcı tedavi.
4. Göğüslerin dolgunlaşması için.

16. Göğüs Altı Kupa Terapisi

1. Aşırı âdet kanaması (Menoraji) için tamamlayıcı tedavi.
2. Göğüste oluşan kist ve kitleler için tamamlayıcı tedavi.
3. Göğüs iltihabı tedavisi.
4. Göğüslerin dolgunlaşması için.
5. Epistaksis (burun kanaması) için tamamlayıcı tedavi.

17. Kaygan Kupa Terapisi

1. Beyin krizinden (inme) kaynaklanan felç için tamamlayıcı tedavi.
2. Bağımlılığı bırakmak için tamamlayıcı tedavi.
3. Kas spazmı için tamamlayıcı tedavi.
4. Fizyoterapide bir tür tamamlayıcı eylem.
5. Damar tıkanıklığı için tamamlayıcı tedavi.
6. Mutluluk verici.
7. Kan yoğunluğu yüksek çıkan kişiler için zaruridir.

18. Kan Yapan Kupa Terapisi

1. Kansızlık için tamamlayıcı tedavi.
2. Kemik erimesini önlemek için.
3. Boy kısalığı için tamamlayıcı tedavi.

19. Güneş Şekilli Kupa Terapisi

1. Kan yoğunluğu yüksek olan kişilerde ağır hacamatın başlangıcı için.
2. Kalın derili kişilerde, hacamat öncesi yapılmalıdır.
3. Kalp krizi geçiren hastalar için uygundur (Hacamat öncesi gereklidir).

20. Karaciğer Kupa Terapisi

1. Hepatit türleri için tamamlayıcı tedavi.
2. Karaciğer enzimlerin düzenlenmesi için tamamlayıcı tedavi.

3. Karaciğer kanseri için tamamlayıcı tedavi.
4. Safra kesesi iltihabı (Kolesistit) için tamamlayıcı tedavi.

21. Akciğer Apeks[7] ve Bazalı[8] Kupa Terapisi

1. Nefes darlığı için tamamlayıcı tedavi.
2. Vital kapasite ve akciğer hacimlerinin artırılması için.
3. Astım için tamamlayıcı tedavi.
4. Akciğer tıkanıklığı için tamamlayıcı tedavi.

22. Geniş Çaplı Akciğer Kupa Terapisi

1. Şiddetli astım için tamamlayıcı tedavi.
2. Kimyasal zehirlenme için tamamlayıcı tedavi.
3. Zehirlenme için tamamlayıcı tedavi.
4. Grip (enflüanza) için tamamlayıcı tedavi.
5. Sindirim bozuklukları için tamamlayıcı tedavi.

23. Disk Kupa Terapisi

1. Lomber Diskopati (bel fıtığı) için tamamlayıcı tedavi.
2. Siyatalji (Siyatik ağrısı) için tamamlayıcı tedavi.
3. Bel kaslarının takviyesi için.
4. Spazmdan kaynaklanan bel ağrısı tedavisinde.
5. Cinsel gücü artırmada.

7-Apeks: Tepe noktası
8-Bazal: Taban

HACAMAT

Hazreti Ali (a.s) şöyle buyurur:

"Resûlullah (s.a.a) kendisine erişen her dert için hacamattan destek alırdı."[1]

Kısaca Hacamatın Tarihçesi

Hacamat eskiden beridir İran'da yaygın olan çeşitli toplumsal sınıfların başvurduğu tıbbî bir işlemdir. Yaklaşık milattan 3300 yıl önce hacamat, Makedonya'da uygulanmaktaydı ve o devirde doktorun iyisi hacamatla tanınmaktaydı. Yani doktor hacamat yapmıyorsa onu doktor olarak görmezlerdi. Hacamat, önce İran'da yaygınlaştı ve sonraları diğer ülkelere yayıldı. Vücudun değişik 600 noktasını uyarma suretiyle gerçekleştirilen akupunktur tedavisi, yaklaşık olarak milattan 2600 yıl önce Çin'de yaygınlaştı.

İslâm dininde ise, hacamat Miraç gecesi tam şekliyle Resûlullah'a (s.a.a) bahşedildi. Hacamat maneviyatla iç içe olduğundan hacamat yapılırken dua okunması tavsiye edilmiştir ki beden ve ruh sağlığı noktasında olumlu etki edebilsin.

İran'da 1965 yılına değin hacamat revaçtaydı ta ki "Hacamat Yasağı Yasası" sömürgeciler tarafından getirilene kadar...

Safevîler döneminde, onların emelleri *Geleneksel İran Tıbbını* kaldırmak yönündeydi. Zira halkın geleneksel tıbba olan inancı baskındı, bu yüzden bu işi yapmaya müsaade etmediler.

Ancak Kaçar Hanedanı döneminde emellerine ulaştılar. Ve *Geleneksel Tıp* yerine Klasik Tıbbı getirdiler. 1985 yılında bir doktor topluluğu, İslâm Tıbbını yaşatma adına bir araya geldi. Böylece hacamat yeniden gündeme

---

1-*Müstedrekü'l-Vesâil*, c.13, s.77.

geldi ve dikkatleri üzerinde topladı. 1990 yılında "Hacamat Enstitüsü" kapsamında kayda geçti ve 1998 yılında Sağlık Bakanlığının desteğiyle, tıbbi eğitim ve tedavi müessesede başlamış oldu.

1993 senesinde, İdari Adalet Divanı tarafından hacamat aleyhine genelge yayınlandı ve Şura-yı Nigehban'ın (Anayasayı Koruyucular Şurası) reyi esasınca iptal edildi. 1995 yılında, Sağlık Bakanlığı tarafından, özel bakanlık projesi adı altında resmi olarak tanındı. Meşhed'de görev yapmakta olan doktorlardan biri yüz kişiye hacamat yaptı. Elli kişiye besmele ve dua ile yaparken kalan elli kişiye de besmelesiz ve duasız hacamat yaptı. Besmele ve dua ile hacamat yaptıkları kişiler tamamen iyileşirken besmelesiz ve duasız hacamat olanlar kısmi olarak tedavi olmuşlardı.

Hacamat en iyi uygulamadır. Kaynaklarda "hacamat" lafzı geçerse, kasıt kupa çekmedir. "Şart" lafzı ile geçerse, kasıt kan alma yoluyla gerçekleştirilen hacamattır. Hacamat, aşı devrine son verebilir ve böylece artık aşı sistemine gerek duyulmaz. Hacamatta; iltihap, kaşıntı ve kan alma olması gerekir. İltihap, vücudun savunma sistemini destekleyici role sahiptir. Kupa terapisiyle ise, balgam kana dönüşür.

Hacamat Duası

بِسمِ اللهِ الرَحمنِ الرَحيمِ

اَعوذ بِاللهِ الكَريمِ فى حِجامَتى مِنَ العَينِ فِى الدَّمِ وَ مِن كُلّ سوءٍ وَ الاَعلالِ وَ الاَسقامِ وَ الاَوجاعِ وَ الاَمراضِ وَ اَسئَلُکَ العافِيَةَ وَ المُعافاةَ وَ الشِّفاءِ مِن كُلِّ داء

Bismillâhirrahmânirrahîm

Eûzu billâhi'l-kerîmi fî hicâmeti mine'l-ayni fi'd-demi ve min kulli sûin ve a'lalin ve emrâdin ve esgâmin ve evcâin. Ve eselüke'l-âfiyete ve'l-muâfâte ve'ş-şifâe min kulli dâin.[2]

Rahman ve rahim olan Allah'ın adıyla Yapmakta olduğum hacamatta, kanın sapmasından ve tüm kötülüklerden, zaaflardan, bedensel ve ruhsal hastalıklardan, ağrılardan sana sığınırım ve Sen'den afiyet ve afiyet gereçlerini ve tüm hastalıkların şifasını dilerim.

Safra hafif olduğundan yukarı çıkar ve yüzeyde yer alır. Hacamat neşteriyle çizik attığımızda ilk çıkan şey safradır. Sıcak ve kuru çıktığında, onun yerini soğuk ve kuru alır. O halde hacamat soğuk ve yaştır.

2-*Bihâru'l-Envâr*, c.62, s.17.

Eğer ahlât galebesi oluşmuşsa, hacamatla ahlâtı savın. Hacamattan korkuyorsanız sirkencübin verin.

Geleneksel Tıpta Hacamat

İslâmî geleneksel tıbba göre hacamat iki kısımdır:

1. Kuru Hacamat (Kupa Terapisi): Kupa Terapisi bölümünde açıklanmıştır.

2. Yaş Hacamat: Bu yöntemde, bedenin herhangi bir bölgesinde birkaç dakika süresince sabit vakumlama uygulanır ve ardından ciltte birkaç yüzeysel çizik atılır. Sonra tekrardan vakum uygulanır ki vakumlama ard arda üç ila beş merhale şeklinde gerçekleşir. Her merhale 3-5 dakika kadar sürer.

Vakum yardımıyla, kılcal damarlarda genişleme ve emme gerçekleşir ve yüzeysel çiziklerle kan alınır. Alınan kanın toplam miktarı 50 ile 100 cc arasıdır.

Hacamat Çeşitleri

1. Genel Hacamat

İki kürek kemiği arası, yaklaşık olarak üçüncü ile beşinci sırt omurları hizasını kapsamaktadır. Hacamat kupası tam tamına orta çizgiye denk gelecek şekilde olmalıdır. Hadislerde ve rivayetlerde "nâfî (kazançlı) hacamat" olarak anılmıştır.

2. Baş Hacamatı

Bu tür hacamatın tam olarak yeri, hacamat yapacak olan şahsın kendi karışına (el ayarına) göre burunun uç noktasından bir karış bıngıldağa doğru gelecek şekildedir. Bu tip hacamatta, şahıs bağdaş kurup oturmalıdır. Rivayetlerde "kurtarıcı hacamat" olarak anılmıştır.

3. Bel Ya Da Sakral Hacamatı

Bu tip hacamat, bel boşluğunda, omurganın bitiş noktasında, yaklaşık olarak L5-S1[3] arası yapılır. Bu tip hacamatta oturma şekli, baş

3-L5, beşinci Lomber yani bel omurunun kısaltılmış şekli, S1 ise birinci Sakral yani sağrı bölgesinde yer alan birinci omur manasına gelir. İnsan vücudunda toplamda otuz üç omur bulunur. *(Çev.)*

hacamatında olduğu gibi bağdaş kurma şeklindedir. Bel hacamatında atılan çizikler oldukça fazla olup uzunluğu ise yaklaşık olarak yarım santimetre kadardır. Bel hacamatı, rivayetlerde "salıverici hacamat"[4] olarak geçer. Bir başka husus da şu ki sakral hacamatı olan bazı kişilerde şiddetli tansiyon düşüklüğüyle karşılaşılmıştır. Buna göre, usulen tansiyonu düşüren yöntemlerden biri olarak kabul edilir.

4. Baldır Hacamatı

Bu tip hacamatın yeri, hacamat olacak kişinin kendi hesaplamasına göre, dış malleolden (ayak ekleminin dış kısmında yer alan çıkıntı) arka baldıra bir karış gelecek şekildedir. Hacamat olacak kişi, sandalyede oturmalıdır.

5. Kulak Kepçesi Hacamatı

Bu tür hacamatın tam olarak yeri kulak kepçesinin dış kısmıdır ve bu tip hacamatta kupa kullanılmaz. Çizikler tamamen yüzeysel olur ve 1 ila 3 cc arası kan gelir. Çizik sayısı çocukta görülen sarılığın şiddetine göre 7 ila 14 arası değişkenlik gösterir.

6. Mastoid Hacamatı

Kulak arkasında mastoid kemiğine yapılan hacamat çeşididir. Bu türden hacamatta çizgiler için iğnesel bir tarz izlenmelidir. Kan 2 ila 3 merhalede alınır.

7. Çene Altı Hacamatı

Çene bölgesine, mandible (alt çene) kemiğine uygulanır.

8. Kürek Kemiği Hacamatı

Bu tür hacamatın tam olarak yeri, omzun iki tarafında, Akromyon çıkıntısı üzerindedir. Bu tür hacamatta, diğer hacamatların aksine, iki kupayı birlikte yerleştirip iki hacamat aynı anda yerine getirilir.

4-Elbette rivayetlere göre, bel hacamatı ve baş hacamatı aşağı yukarı birbirine yakın anlamlar taşıyor. Ancak baş hacamatı için "necât" tabiri geçerken bel hacamatı için "rehâ" tabiri geçer. Hadislerde anlam odaklı tercüme yapamayacağımız için, hadislere kelime kelime bağlı kalmak mecburiyetindeyiz. *(Çev.)*

9. Alerji Hacamatı

Bu hacamat türünün yeri, sırt hacamatıyla (genel hacamat) aynıdır. Şu farkla ki bu tür hacamatta hiçbir şekilde antiseptik madde kullanılmamalıdır. Ayrıca alerji hacamatında, çizik sayısı, sırt hacamatına göre oldukça fazla olup çizik uzunluğu ise kısadır.

10. Akciğer Bazalı Hacamatı

Bu hacamat türünün yeri, akciğerin bazal (taban) kısmıdır. Kişiye göre, hacamat her iki akciğere aynı anda uygulanabileceği gibi yalnızca bir akciğere de uygulanabilir.

11. Böbrek Hacamatı

Hacamatın yeri, omurganın iki tarafında, on ikinci sırt omuru ve birinci bel omuru hizasındadır.

12. Karaciğer Hacamatı

Hacamatın yeri, gövde arkası sağ kısımda on ikinci kaburga kemiği hizasındadır.

13. Diz Hacamatı

Hacamatın yeri, dizin iki yanı ve yukarı kısmıdır. Hacamat hastanın dizinin durumuna ve söz konusu soruna göre değişir.

14. Beynü'l-Kâb ve'l-Argûb Hacamatı

Hacamat yeri, topuk ve dış malleol arasıdır.

15. Temporal (Şakak) Hacamatı

Bu tür hacamat, bulanık görme, katarakt ve glokom (karasu) gibi göz rahatsızlıklarının giderilmesinde uygulanır.

Çok ufak ve iğnesel çizikler atılır ve 2 ila 3 merhale kan alınır. Hacamat kupası küçük olmalıdır ve oluşan negatif basınçta aşırıya kaçılmamalıdır.

16. Bölgesel Hacamat

Bu tür hacamat, sorun yaşanan bölgeye uygulanır.

Eksiksiz Bir Hacamatın Aşamaları

Hacamat işlemi yapılırken dikkat edilmesi gereken hususlardan biri çiziklerin deri altına erişmemesidir. Çizikler, Langer çizgileri hizasına uyumlu bir şekilde gerçekleşmelidir. Böylelikle çabuk iyileşir ve deride çizik izi daha az kalır. Hacamat yapılacak bölgenin hazırlığı için sıkı kas tipine sahip kişilerde kan alımı daha çok gereklidir. Yağlama, masaj ve kupa çekme tekniği tavsiye edilir. Çizik atılmadan önce 3 ila 5 dakika kadar hacamat bölgesine ve çevresine kupa çekme uygulanmalıdır (vakum işlemi). Böylelikle damarların genişlemesi ve kanın bölgede toplanması sağlanır.

1. Hacamatta Kupa Çekme Yöntemi

Bu yöntemde, öncelikle hacamat bölgesini yağlanır ve sonra hacamat kupasını hacamat bölgesine yerleştirilir. İlk önce 15 saniye kadar zayıf bir kupa çekme (vakumlama) izlenir, ardından kupa kaldırılır. Kupa kaldırıldıktan sonra 15 saniye beklenir. Sonra yeniden kupa bölgeye yerleştirilir ve bu kez 30 saniye süresince, daha kuvvetli bir şekilde vakum işlemi gerçekleştirilir. Sonra bardağı kaldırır ve kaldırdıktan sonra 30 saniye beklenir. Üçüncü kez vakum işlemi tekrarlanır. Bu aşamada, 1 dakika kadar vakum işlemi gerçekleştirilir. Ayrıca vakum gücü biraz daha arttırılır. Bölge iyi bir şekilde kabarıp kızarmadığı takdirde, 30 saniye ve 1 dakika aşamaları yeniden yapılır.

2. Kesi Atma Şekli

Kesi atarken birkaç hususa dikkat edilmelidir:

1. Çiziklerin ya da kesinin geneli yüzeyseldir.

2. Çizik uzunluğu kısa olup yaklaşık olarak 8 ila 14 milimetre arası olmalıdır. Ancak kadınlarda çizikler daha ince olmalıdır.

3. İlk etapta kabarık bölgeye atılacak çizik sayısı en az 7 adet olmalıdır.

4. Daha çok kan almaya ihtiyaç duyulursa, ilk atılan çizikler arasında daha derin ve daha kısa, ilave birkaç çizik daha atılabilir.

5. Antiseptik maddenin, çizik atmadan önce ve attıktan sonra sürülmesi gerekir.

6. Kupa kaldırıldıktan sonra, bölgesel uyuşmadan yararlanmak için vakit kaybetmeden çizik atılır.

7. Jilet ya da her türlü kesi aletinin tutuş açısı beden yüzeyine otuz derece olmalıdır. Böyle olunca damar yüzey alanı daha çok kesilir ve iyileşme çabuk gerçekleşir.

8. Baş, bel, baldır ve diğer bölgesel hacamatlara atılan çiziklerin ince olması gerekir. Bu yüzden çiziklerin uzunluğu 2-3 milimetre kadar olup 9 ila 21 adet çizik atılmalıdır.

9. Alerji hacamatında, iğnesel çiziklerin sayısı, kırka kadar çıkar ki sebebi ise alerjen maddenin kolaylıkla deriye emilimi içindir. Çene altı hacamatta, kürek kemiği hacamatında veya herhangi bir bölgeye yapılacak hacamatta, hacamat izinin kalmamasını istiyorsanız çizik atma şeklinin iğnesel olması gerekir.

10. Çocuklarda uygulanan hacamatın 5 milimetre uzunluğu aşmaması gerekir. Özel durumlar dışında çocuklarda çok fazla kan alımı gerekmez.

11. Kesi derinliği sınırın altında kalmamalıdır. Zira bölgede toplanan kan tamamen boşalmaz ve haliyle yapılan hacamat da etkisiz ya da az etkili olur. Kesi derinliği fazla da olmamalıdır. Zira hastanın ağrısı artar ve yaranın iyileşmesi zaman alır. Kesi atılırken ne kadar hızlı olunursa ağrı da o kadar az hissedilir.

12. Kişilerde kan yoğunluğu ve deri kalınlığı fark ettiğinden, ilk kesiyi attıktan sonra 2-3 saniye bekleyip bakılmalıdır. Eğer kesi yerinde kan yavaşça toplanırsa, kesi derinliği az demektir ve geri kalan kesiler daha güçlü atılmalıdır. Ancak kan hızlı bir şekilde yara yerinden akış gösterirse, kesi derinliğinin çok olduğunu gösterir ve geri kalan kesiler daha yavaş atılmalıdır. Balgam mizaçlı kişilerde, kanın çıkması için çizikler derin olmalıdır.

13. İki tip insanda kesi derin tutulmalıdır: Birincisi, kan galebesi belirtisi olan kişilerde ki böyle olan kişilerde daha fazla kan alımına ihtiyaç duyulur. İkincisi, kanı yoğun olan kişilerde, zira yüzeysel kesi uygulanırsa, kan çabuk pıhtılaşır. Ama kansızlığı olan hastalarda yüzeysel kesi metodu izlenir.

3. Kan Alım Aşamaları

1. Kan alımı, hacamat vakumu üç aşamadan az olmamak kaydıyla gerçekleştirilmelidir.

2. Her aşama 3 dakika ya da maksimum 5 dakika kadar sürer. Elbette süre, hastanın cilt durumunun uyumuna ve kan alım hedefine göre değişir.

3. İki durumda, üç dakikadan önce hacamat kupasını boşaltın:

a) Hacamat kupası hemen dolan kimselerde.

b) Kan yoğunluğu yüksek olan kimselerde. Eğer kupada toplanan kan hemen pıhtılaşır ve daha çok kan akışının önünü alırsa bu durumda kan hacmi kupa içerisine dolmayacağından, bu tür kişilerde, daha fazla kan alımı için kupa daha erken boşaltılmalıdır. Kan alımına kan akışı tamamen kesilene kadar devam edilmelidir. Aksi halde, hacamat yeri, aşırı kaşıntıya uğrayacaktır. Birkaç vakada kan alımında aşırıya kaçılmamalıdır; anemi ve aşırı bitkinlik gibi...

4. Vakumun emme gücü, hacamat boyunca, giderek artırılmalıdır. Yani ilk aşamada, şişkin kubbenin tepesi 10 mm ise ikinci aşamada 12 ve üçüncü aşamada ise 14'e kadar artış göstermelidir.

Tahran Lokman Hekim Hastane'sinde bir araştırma projesi gerçekleştirdik. Toplardamar kanı (kan bağışıyla alınan kan) ile hacamat kanı arasında biyokimyasal faktörlere göre eşzamanlı karşılaştırma yaptık. Birçok fark göze çarptı. Şöyle ki sadece hacamat kanı kolesterol değeri, 5,2 kat toplardamar kanından fazlaydı. Dolayısıyla kan kolesterol değerini düşürme noktasında, hacamat oldukça faydalıdır. Eşzamanlı olarak, hacamat kanındaki toksin ile toplardamar kanındaki toksini karşılaştırdık. Hacamat kanındaki toksin, 23 kat toplardamar kanından daha fazla çıktı. Günlük hayatımızda karşılaştığımız; büyük şehirlerde, umuma açık yerlerde ve sanayi sahasında görülen kurşun dağılımı ve diğer bulaşıcılardan kaynaklanan gıda, kimyasal, alerjik ve solunumsal zehirlenmelere karşı hacamat insan canını tehdit eden bu etkenlerle savaşır.

İşin ilginç yanı, Resûl-i Ekrem (s.a.a.), Hazreti Ali (a.s.) ve İmam Ca'fer Sâdık (a.s.), bu konuda şöyle hatırlatmada bulunmuşlardır:

"Zehir/toksin, bedene hangi noktadan girerse, hacamat yerinden dışarı atılır." ya da "Hacamat yerinden, zehir/toksinden başka bir şey çıkmaz."

Kan Bağışı ve Hacamatın Farkı

1. Hacamatta, kan alımı daha az olup fenalaşma olasılığı daha düşüktür. Ama kan bağışında, kan alımı fazla olup fenalaşma olasılığı vardır.

2. Hacamatta, önce vakumlama işlemi sonra kan alımı gerçekleşir. Vakumlama işlemi ve çizik atma, vücut sistemlerinin aktif olmasını sağlar. Kan bağışında böyle bir durum söz konusu değildir.

2. Hacamatta, kan endikasyonları yüksektir; kan yağı değeri, ürik asit değeri, WBC (beyaz kan hücresinin kısaltması, akyuvar) değeri gibi... Ancak kan bağışında böyle değildir.

3. Hacamat, bulaşıcı faktörün vücuda girişine bariyer işlevi görür. Çünkü hacamat, bağışıklık sistemini aktive edici ve düzenleyici role sahiptir. Bu yüzden, söz konusu bağışıklık sistemi, mikropların vücuda girişini engeller.

Diğer Ülkelerde Hacamatın Konumu

1985 yılında İran'da hacamat üzerine bilimsel çalışmaların kıvılcımları atıldığında, bilimsel biçimde bu konunun ardına düşen ilk ülke Amerika Birleşik Devletleri oldu. Birçok doktoru bu hususta faaliyete geçirdiler ki semeresi de hacamat hakkındaki kayda değer teliflerdir.

Ne olursa olsun, araştırma yapılmadan bilgisizlikten ötürü muhalefet etmek nankörlüktür ve zararları da halka ve topluma dokunacaktır. Şimdilerde, ülkede kalp krizi oranını %43 olduğunu duyurdular. Buna karşın, muteber bir hadis şöyle buyurur: "Kanın galeyanı sizi öldürmeden önce hacamat olun."

4. Hacamatın Etkileri ve Uygulama Alanları

1. İbn-i Sînâ, bu konuda şöyle der: "Kalp krizinden ötürü ölen birini 72 saate kadar defnetmeyin. Eğer bir tedavisi varsa o da "hacamat"tır. Hacamat, ölen şahsın kalbinin çalışmasını sağlar. Eğer beyin ölümü gerçekleşmişse, aksırtıcı ilaç kullanın. Kalp ve beyin birbiriyle irtibatlıdır ve ölen şahıs yeniden hayata döner."

2. Biz kendi deneyimlerimizde, koroner damar ve damar tıkanıklığı şikâyetiyle gelen binlerce hastayı birkaç seans hacamatla tedavi ettik. Durumu acil ve kritik olanlar da oldu, hacamat arasını kısaltarak, tedavilerini gerçekleştirdik. Son bir konu da şu ki, hacamatın olumlu etkileri inkâr edilemez. Resûl-i Ekrem'in ve pak imamların ilkelerini ciddiye almalıyız.

3. Biz çeşitli kanallardan düşman saldırısı altında olan bir ülkeyiz. Yirminci yüzyıl ve sonrası artık mikrobik ve kimyasal savaştır ki tıbbın yeni yöntemlerinin bu savaşla mücadele noktasında tedavi için hiçbir çıkar yolu yoktur. Zorunlu savaş (sekiz yıllık İran-Irak savaşı) sürecinde, birçok kimyasal silaha maruz kalan gaziler Almanya'ya kadar gittiler, orada şehit oldular ve şimdi de her gün bir kimyasal gazi haberini duymaktayız. Oysa

tecrübe ettik ki, kimyasala maruz kaldığı esnada hacamat yapanların akciğerleri tamamen arınmıştı ve göğüs hastalıkları uzmanları dedi ki, "Sadece hacamat olanlar, bizim tedavi aşamamızdan çıkmışlardır." Bu yüzden Allah göstermesin kimyasal ve mikrobik bomba saldırısı bir milyon nüfusu olan bir şehirde gerçekleşirse elimizden ne gelir? Biz diyoruz ki tam bu esnada, herkes vakit kaybetmeden yapabildiği kadar bir başkasını hacamat etsin.

Rasûlullah'ın buyruğuna göre: "Zehir, hacamat yerinden dışarı çıkar." Biz bu buyruğu, kendi araştırma ve incelemelerimizle kanıtladık.

4. Hacamatla tedavi olan başka vakalar da var. Mesela, iki yaşlarında hidrosefali hastası bir çocuğu (çocuğun başı büyür ve klasik tıpta "Şant" yoluyla beyin sıvısı düzenli bir şekilde boşaltılır), üç ay süresince üç seans hacamatla, her merhalede 3cc kan alarak tedavi ettik ve çocuk iyileşti.

5. Hacamat, elli kişide büyüme hormonunu destekleyerek boy uzamasını sağladı.

6. Eğer çocukları hacamat edersek; kızamık, kızamıkçık, suçiçeği ve soğuk algınlığına yakalanmazlar.

7. Diyabet hastaları da hacamat olabilir. Çünkü diyabet hastalarının problemi kanın iletilmemesinde yatar.

8. Diyaliz hastalarında, genel sırt hacamatı ve böbrek hacamatı uygulanır.

9. Siyatik hastalarında, yani hastanın hiçbir sorunu yokken birden sorun çıkar. Bu tür hastalıkta ya sadece bel ağrısı olur veya ağrı iki bacağa ya da tek bacağa yayılır. Eğer kronik bir durumdaysa, tedavisi için genel hacamattan başlanır. Zira ağrı, sevdâ hıltının çökelmesinden meydana gelmiştir. Bu yüzden ilk önce söz konusu bu hıltı pişirip sonradan bedenden dışarı atarız. Hacamattan birkaç hafta sonra, sakral hacamatı ve sonra iki baldır hacamatı yerine getirilir. Ama hacamatla eşzamanlı olarak kupa tedavisine de başlanır. Eğer her iki bacak da tutulmuşsa, iki bacağa da kupa uygulanır. Eğer tek bir bacak tutulmuşsa tek bacağa kupa uygulanır. Bu hastalar için munzic verilir ve genelde üzerlik tohumu bu hastalar için iyidir. Yine bacağın altından bele kadar acı badem yağıyla masaj yapılır.

10. Kabakulağa yakalanan bir çocuk vardı ve ağır bir hastalık geçiriyordu ve boğuluyordu. Sadece bir genel hacamatla %60-70 oranında iyileşme gözlemlendi.

11. Hayvan sokmasında, önce o bölge bağlanır ve bölgesel hacamat yapılır, sonra genel sırt hacamat yapılır.

12. Sıcak kurdeşen (ürtiker) için genel sırt hacamatı yapılır ancak soğuk kurdeşen için kupa terapisi uygulanır.

13. Kalp hastalıkları olanlar, hacamatın en çok etkisini görenlerdir. Şu şartla ki, kalp çevresinde çökelen maddenin dışarı atımı için kesinlikle mizaçlarını da ıslah eder ve munzic veririz. Eğer hasta sıcak mizaçlıysa, sirkencübin ve eğer soğuk mizaçlıysa üzerlik tohumundan yararlanırız.

14. İlaç zehirlenmelerinde, hastalar ya komaya girerler ya da diyalize. Komaya giren hastalara hacamat yapıldığında hiç gecikmeden uyandılar ve iyi oldular. Ancak diyaliz hastaları genelde çeşitli zararla karşılaşmaktadır. Kimyasal saldırıya maruz kalan bir asker vardı diyordu ki 12 kişiyi o halde hacamat yapabildim ve sonra o on iki kişi hiçbir sorunla karşılaşmadılar, geri kalansa ya şehit oldular ya da çok güç sorunlara duçar oldular.

15. Kist konusunda da kistin üzerine kupa uygulanır ve hacamat yapılır. Eğer kist açılırsa balla doldurulur.

16. Genel hacamat ile kaşıntı sorunları ortadan kalkar. Eğer olumlu sonuç alınmazsa baldır hacamatı ile sorun hallolur. Zira kaşıntıların orijini karaciğerdir ve baldır hacamatı karaciğeri arındırmada oldukça etkilidir. Bağımlılığından kurtulanlar baldır hacamatı yaptırmalılar, zira kurtulan şahısta baldır ağrısı görülür.

17. Âdet kanamasının açılması da iki baldır hacamatıyla mümkündür. Gerçekte, kanı aşağı doğru yönlendiririz, (rahim) ve kanın kesilmesi için göğüs altı kupa terapisi uygulanır. Böylece kanı yukarı kaydırmış oluruz.

18. Baldır hacamatı, kanın pıhtılaşmasını önler.

19. Zaman zaman iğne yerinde sertleşme, kızarma ve ağrı oluşabilir. Bu durumda, iğne vurulan bölgeye hacamat yapılır. Böylelikle ağrı yatışır. Hasta bazen, ağrısının basenden başlayıp aşağı doğru ilerlediğinden şikâyet eder. Böyle bir durumda da basen hacamatı yapılır. Genel olarak, vücudun herhangi bir yerinde oluşan sertleşme, şişme ve ağrı gibi problemlerde, problemli bölgeye hacamat uygulanır. Zira hacamat, immün sistemi destekler ve kanı gerekli bölgeye iletir, böylece problem hallolmuş olur (Klasik tıpta bu tür enfeksiyona apse denilir).

20. Yere düşme ve diğer sebeplerle oluşan şişkinliklerde bölgesel hacamat kullanılır. Böylece şişkinlik kısa sürede inecektir.

21. Bir hasta dokuz yıldır göz kapağı düşüklüğü yaşıyordu; genel hacamat, iki göz çevresi hacamatı, yanak hacamatı, alın hacamatı ve

nihayetinde baş hacamatı ile düşüklük giderildi. Zira o bölgeye kanın iletimi daha iyi sağlandı.

22. Gözü görmeyen bir hasta vardı, hacamatla görme yetisini tekrar kazandı.

23. Bebekte sarılık görülmesi halinde, kulak kepçesi hacamatı yapılır.

24. Katarakt, yani göz merceği bulanıklığı ve göz merceğinde bir takım maddenin çökelmesidir ki genel hacamat, iki göz çevresi hacamatı, baş hacamatı ve ilaçlarla giderilir. Bu hacamatlar, ara verilerek yapılmalıdır. Katarakt, sevdânın gözde kristalleşmesidir.

25. Aynı anda yapılan tek hacamat, iki kürek kemiği hacamatıdır. Bu tür hacamat elin fonksiyonun yitirilmesi ve felç olması halinde yapılır. Boyun artrozunda da bu hacamat uygulanır.

26. Nefes darlığı, şiddetli astım veya akciğer enfeksiyonu şikâyeti olan kimseye önce genel hacamat sonra ihtikan hacamatı (akciğer bazalı hacamatı) yapılır.

27. Yüksek tansiyon hastaları için hacamat, tansiyonu düşürmez ancak düşük derecede sabit tutar. Bu yüzden önce çörek otuyla tansiyon düşürülür ve sonra hacamat yapılır. Eğer hacamat yapılırsa artık yükselmez.

28. Diş eti gevşekliği ve enfeksiyonu ya da kekemeliği olanlar için çene altı hacamat yapılır.

29. Çenede tüylenme sorunu yaşayan ve yumurtalık kisti olan kadınlar, ilk etapta kisti ortadan kaldırmalılar ve çene altı hacamat yaptırmalılar. Kistleri yoksa rezene içsinler, genel hacamat yaptırsınlar ve sonra çene altı hacamatı yaptırsınlar.

30. İnme (beyin krizi) geçiren hastalar, mastoid (kulak ardı) hacamatı yaptırsınlar. Kulak ardı sülük ise inme sonrası gelişecek yan etkilerin tedavisi için oldukça etkilidir.

31. İşitme azlığı ve kulak enfeksiyonunda mastoid hacamat yapılır.

Uyarı: İşitme azlığı, yaşlılıktan ötürüyse, işitme azlığını gidermek için safrânın artırılması gerekir.

Birçok doktor şaşırmış bir şekilde soruyor ki "Böyle tür hastalar tedavi edilebilir mi?" Cevabı şu ki "Evet, olmayacak şey değil."

Bu yüzden hacamat, dış görünüşte basit olmasına karşın gerçekte oldukça karmaşık bir tedavidir ki şahsın mizacı, hacamat yeri, çizik sayısı

ve ölçüsü, vakum ölçüsü, hacamat vakti ve hacamat öncesi ve sonrası yapılması gerekenler gibi faktörler, hastalığı önleme noktasında önemli bir rol üstlenmektedir. Geleneksel tıp esasınca; demevî, safravî ve mutedil mizaçlar daha çok yaş hacamata (kan alımı); balgamî mizaç, sıcak ve kuru hacamata (kupa terapisi) ve sevdâvî mizaçlar ise ön hazırlık sayılacak ilaçlarla birlikte yaş hacamata ihtiyaç duyarlar.

Hacamatta asıl amaç kan alımı olmayıp "çizik atma"dır. Çizikle vücudun immün sistemi aktive olur. Kan alımının felsefesi de "artık madde (fuzulat; fazlalıklar)" ve "toksinlerin" dışarı atılmasıdır. Sonbahar hacamatında, hacamat olmadan önce kanın sulanması ve artık maddenin daha fazla dışarı atılması için nar tüketin. Artık maddelerden biri de savaşta kullanılan kimyasallardır ki sadece hacamatla dışarı atılır. Baş hacamatında, baygınlık meydana gelmez. Zira kanı yukarı doğru yönlendiririz. Ama diğer hacamatlarda baygınlık geçirme ihtimali bulunur.

Uyarı: Hacamat sonrası gelişen kaşıntının sebebini açıklarsak; hacamat yaparken kanı vakum yaparak gerekli bölgeye çağırırız ancak tam bir surette boşalma gerçekleşmemiştir, bu yüzden tekrar hacamat edilmesi gerekir.

5. Hacamatın Prensipleri

1. Tok karnına hacamat edenler, kısa zamanda vitiligoya yakalanır. Bu yüzden yemek yedikten iki saat sonra hacamat yapılması uygundur.

2. Hasta, hacamat olurken yorgun olmamalıdır, zira baygınlık geçirme ihtimali vardır.

3. Kan yoğunluğu yüksek olanlar, bir hafta ya da on gün çörek otu ya da nar yesinler sonra hacamat yaptırsınlar.

4. Hacamat öncesi ve sonrası 12 ila 24 saat arasında cinsel ilişkiden uzak dursunlar.

5. Bedenin genel yorgunluğu halinde, önce bal şerbeti içsinler sonra hacamat yaptırsınlar.

6. Tansiyonu düşük olanlar önce bal şerbeti içsin sonra hacamat yaptırsınlar.

7. Hacamatta en iyi zaman, ilkbahar ve sonbahardır. Zira bu zamanlarda, ayın çekim kuvveti sayesinde kan yukarı doğru çekilir ve artık madde dışarı atılmaya hazır hale gelir. Ama diğer günlerde, ayın

ortasındaki iki hafta ve onlar arasında da 17, 19, 21. günler (kamerî takvime göre) en iyisidir. Günler arasından, Salı ve Perşembe sabahı, hacamat için uygun vakittir.

Aslında hacamat için en iyi zaman sabah vaktidir. Zira insan bu vakitte enerjik olur. Çarşamba günü, Ayete'l-Kürsî okuma şartıyla hacamat yaptırmakta hiçbir sakınca yoktur. Cuma öğlesi yaptırmak sakıncalıdır. Eğer hastanın hacamat yaptırması gerekiyorsa, zaman dikkate alınmalıdır (acil durumlarda).

8. İki hacamat arası süre, bir aydır. Ama eğer hasta güçlü kuvvetli ve kanı çok olursa, iki hafta olmasında herhangi bir sakınca yoktur. Bazen bağımlılıktan kurtulma durumlarında, haftada bir ya da günde bir kere güç verici yemek yeme kaydıyla hacamat edilir.

9. Soğuk mizaçlı kimseler, hacamata daha az ihtiyaç duyarlar. Şiddetli balgam mizaçlıları sıcak olana kadar bir başka seansa ertelemek gerekir.

10. Çok hareketli kimseler ya da dağın eteklerinde yaşayanlar, hacamata daha çok ihtiyaç duyarlar.

11. Hacamat dört aylıkken başlar.

12. Hamilelikte dördüncü ile yedinci ay arasında ve süt verme döneminde hacamat yaptırmakta herhangi bir sakınca yoktur. Hatta süt döneminde hacamat yaptırılırsa, süt kalitesini artırır.

13. Hepatit ve AIDS geçmişinin olup olmadığını, hacamat yaptırmak isteyenden sorulması gerekir.

14. Kalp hastalıklarında, ilaç kullanımının üzerinden 3 ila 4 saat geçmesi gerekir. Hacamatın bundan sonra yapılması gerekir. Eğer gereken süre geçmezse şiddetli halsizlik geçirilebilir.

15. Ciddi bir ameliyat geçirenlerin hacamat yaptırması için 3 ila 6 ay kadar süre geçmesi gerekir.

16. Eğer ciltte değişim gözlemlendiyse, cildin soğuması ve şiddetli terleme gibi, hasta şok geçiriyor demektir.

Bu durumda hacamat yarıda kesilmelidir.

17. Hasta, kıbleye dönük, bağdaş kurmuş halde ve ayakkabısız olmalıdır. Ayaklar serbest, sallanır biçimde olmamalıdır. Çünkü sallanır biçimde olursa, kan aşağı doğru kayar ve hacamat esnasında fenalaşma riski doğurur.

18. Hacamat esnasında, gözlük çıkarılmalıdır.

19. Hacamat öncesi ve sonrası bir gün kadar yumurta yenmemelidir.

20. Hacamat öncesi 24 saat kadar, soğuk şeyler ve kharbozeh (Persian melon, bir tür kavun) yenmemelidir. Zira hasta fenalaştığı takdirde bal veremezsiniz ve hacamat sonrası 24 saat kadar soğuk şeyler tüketmekten kaçınmalıdır.

21. Baldır hacamatı, oturur ya da uzanır halde yapılmalıdır. İki baldır hacamatı, bir seansta yapılmaz.

22. Sevdâvî mizaçlara öncelikle munzic vermeli sonra hacamat yapmalısınız. Eğer munzic vermeden hacamat yaparsanız, aynı ayrana benzer, karıştırmadan dökerseniz önce sulu kısmı gelir. Hastada da durum aynen böyledir, önce kanın seyreltik kısmı dışarı atılır ancak asıl hılt içeride vücutta kalır ve problem artar.

23. Alerji hacamatının yeri, genel hacamatla aynıdır. Ancak alerji hacamatında çizik sayısı daha fazladır. Alerji hacamatından kasıt, yara oluşturmadır, kan alma değildir.

24. Baş hacamatında, kupa kullanılmaz. Ancak sevdânın çok olduğu durum istisnadır. Bu hacamatta hasta önce bir mendili boynuna dolar ve sıkıca tutar, hacamatın sonuna kadar bu halde sabit kalır ve yüz kanla dolduğunda, hasta yatırılır ve kesici aletle çizikler atılır.

25. Diz hacamatı ya dizin yukarısında ya da diz çevresinde yapılır. Eğer ağrı, dizin iç kısmındaysa, kupayı dizin üstüne yerleştiririz. Eğer diz ağrısı, sıcaklıktan ötürüyse, vakum işlemi uygulamadan direkt hacamat yapılır.

26. Hastanın hacamat sonrası, dusin yemesi yararınadır. Çünkü hacamattan iki üç gün sonra kalp ya da beyin krizi geçirenler oldu. Hacamat damarların kasılmasına neden oldu ve hastanın da damar tutulması sorunu vardı, sonuç itibariyle krizle neticelendi. Dusin ise damarları gevşetir ve krizin önünü alır.

27. Genel hacamatta, hasta bağdaş kurup oturmalıdır. Zira böyle olunca, halsizleşme daha az görülür.

28. Kesi aletiyle çizik attınız diyelim ve baktınız ki kan dişli çarka benzer bir şekilde ve yavaş yavaş akıyor yani doğru çizik attınız demektir. Ancak çiziği attınız ve kan hemen geldiyse, çiziği derin tuttuğunuzu gösterir.

29. Kesi aletinin dikey tutulmayıp açısal bir biçimde tutulması gerekir. Genel hacamatta ise, dikey tutulması gerekir. Zira bu durum onarım çabuk gerçekleşir.

30. Vakum yaptıktan sonra kupayı kaldırdığınızda, vakit kaybetmeden çizik atmalısınız.

31. İlk etapta vakumu fazla tutmamalısınız, kişinin alışması için peyderpey artırmalısınız. Fazla vakumun bir yararı yok.

32. Kan gelse de gelmese de kupa yerleştirme üç aşamada gerçekleşmelidir. Eğer az olursa, kaşıntı meydana gelir. Çünkü kanda hafif ve ağır maddeler bulunur. İlk kupada, hafif madde ve ikinci ile üçüncü kupada ağır madde dışarı atılır, bundan ötürü ikinci üçüncü kupalarda kan pıhtılaşır. Ama demevî mizaçlarda kan çok geldiğinden kupa yerleştirme aşamasını artırır, zamanını kısa tutarız. Kanı yoğun olan kişilerde de demevîlerde olduğu gibidir; kupa aşaması artırılır, zaman kısa tutulur. Zira bu tür kişilerde, kupanın fazla kalmasının bir manası yoktur, kan dışarı çıkmaz. Ama bazı kişilerde, üç kez kan alımı gerçekleşmesine rağmen yine de kan geliyorsa ve kesilmiyorsa, kan kesilene kadar yine kupa yerleştirilir.

33. Hacamatta antiseptik maddeye ihtiyaç duyulmaz. Zira immün sistemi aktive olduğundan kendisi onarım işlemini yürütecektir. Eğer ihtiyaç olursa bal kullanılır. Bal, dünyada tanınmış en iyi antibiyotiktir.

34. Hacamat yarasının üzerine Betadin ve su kullanımından kaçınılmalı.

6. Hacamat Esnasında Fenalaşma Faktörleri

1. Açlık, yorgunluk ve tok karın
2. Çarşamba ve Cuma hacamat yapmak
3. Düşük tansiyon
4. Regl dönemi
5. Hacamat esnasında ayakları sallanır biçimde serbest bırakmak
6. Korku ve endişe

Uyarı: Eğer fenalaşma gerçekleşirse, hemen kupayı kaldırın ve kanın beyne iletimini sağlamak için hastayı sağ tarafına ayaklarını toplar vaziyette yatırın.

7. Hacamata Engel Teşkil Eden Faktörler

1. Kansızlık

2. Metabolizması yavaş olanlar hacamat yaptırmaktan kaçınmalılar.

3. Sinir halinde hacamat yaptırmayın. Zira sinir halinde damarlar kasılır.

4. Cünüplü ve adetli iken

5. Adetli iken hacamattan kaçının.

6. Sara hastası hacamat yaptırmamalıdır, zira nöbet geçirebilir.

7. Balgamî mizaçlar

8. Yeni aşı yaptıranlar

9. Hemofili hastaları

10. Sara hastaları

SÜLÜK VE FASD

Sülük Terapisi

Sülük, damarın derinliklerinden kan aldığı için hacamata kıyasla daha soğuk olup vücuttaki nem oranını da artırır. Bu yüzden, balgam mizaçlılar için kötü, safrâ ve sevdâ mizaçlılar için uygun yapıdadır. Ama genel olarak sülük öncesi, ahlâtın (hıltların) munzic ile olgun hale getirilmesi gerekir.

Sülük Saklama Koşulları

1. Sülük için en iyi saklama kabı, cilasız çömlek iken, ikinci sırada ise cam kaplar gelir.

2. Sülük yalancı göze sahiptir ve bir kişiden fazlasına kullanması doğru değildir. Sülük üç ay besinsiz bir ortamda sağ kalabilir.

3. Bin tane sülük, bir hastane kadar kazançlı olabilir ama hastalık bulaştırabilir de. Sülük suyunun dezenfekte olması için her 2000 cc için 3 ila 5 damla bal ilave edilir.

4. Sülüğün rengi ve suyu zehirli olabilir. Sülük saklanılan su, klor ve kimyasal madde içermemelidir. Düşük ısı sülük için uygundur, zira düşük ısıda oldukça dayanıklı olurlar, ancak yüksek ısıda kan emme işlevi azalır. Düşük ısıda iken, bir gün arayla suyunu değiştirilmelidir.

Hacamat ve fasd (damar kesme), sülükten önceliklidir. Yani eğer hasta üçüne de ihtiyaç duyarsa, önce hacamat ya da fasd daha sonra sülük devreye sokulur. Sülük yeri, sülüğün tutması için temiz olmalıdır. Eğer hoş kokulu sabunlarla yıkanırsa ya da kolonya ya da betadin tarzı şeyler sürülürse, sülük tutmaz. Diyabet hastaları gibi, organlara kanın iletilmediği durumlarda, kan iletiminin sağlanması gerekir. Masajla, kupa terapiyle, hacamatla, sıcak mizaçlı yağlarla kan iletimi sağlanır ancak eğer tıkanıklık şiddetliyse sülük atılır.

Sevdâvî baş ağrılarında, önce munzic veririz. Munzice örnek olarak; sirkencübin, nar, Akdeniz tatlı laymı (Farsçası; limo şirin [tatlı limon]) ve portakal suyu, ikinci olarak yürüyüş ve koşu, üçüncü olarak hacamat (genel, sakral, iki baldır ve baş), dördüncü olarak fasd ve beşinci olarak da sülük sayılabilir.

Sülüğün tekrar kullanımı yasaktır. Sülük kan emme işleminden sonra ölmez ve defnedilmesi gerekir. Sülük yerinde kaşıntı oluşmaması için, hastanın dusin yemesi gerekir ve sülük yerine yoğurt ve yoğurt suyu sürülmesi önerilir. Kan emme esnasında, sülüğün ağzından gelen su, soğurduğu kandaki sudur ki sülük, suyu kandan dışarı savmıştır, hedefse daha çok kan emmek içindir. Bir evre kan emdikten sonra, 3 ila 6 ay kadar besine gereksinim duymaz.

Kan emme işlemini, doğduktan beş yıl sonraya kadar devam ettirir. Beyin ve kalpleri yoktur, deri yoluyla solunum yaparlar ve çift cinsiyetlidirler (hermafrodit).

Sülük, damar tıkanıklığını açar. Yeşil çizgili sülükler, dünyada en çok revaçta olan sülük cinsidir.

Sülük Atma Yöntemi

1. Eğer sülük, bir bölgeye yapışmazsa, yapışması için ufak bir çizik atarız ya da vakum işlemi uygularız.

2. Sevdâlarda, sevdânın hareketlenmesi için önce munzic verilir (çeşitli sirkencübinler) ve sonra sülük atılır.

3. Sülük öncesi banyo yapılması gerekir. Çünkü sülük, kötü kokuya duyarlıdır ve yapışmaz.

4. Her aşamada, en az sayıda sülük atılır.

5. Sülük boyutu, atılacak bölgeyle uyumlu olması gerekir.

6. Hasta aç ve yorgun olmamalıdır.

7. Kullanılan malzemeler, steril olmalıdır.

8. Sülük yeri, eğer hassas bir nokta olursa, kulak arkası gibi, sülüğün dış kulak yoluna erişmesini önlemek için dış kulak yolunun kapanması gerekir.

9. Sülük yerinden ayrılmaya zorlanmamalıdır.

10. Eğer bir tehlike sezmiyorsanız, sülük düştükten sonra, kanamanın önünü almayın.

11. Üç gün boyunca, sülük yerine su değdirmeyin.

12. Sülük yerini, bal ve zerdeçalla pansuman edin.

Sülük Atımında Engel Sayılabilecek Durumlar

1. Kanla ilgili sorunlar
2. Ağır operasyon geçirme gibi şiddetli hastalıklarda
3. Aşırı stresli iken
4. Süt verme döneminde ve hamilelik döneminde
5. Regl dönemi
6. Diğer organlarda kanama olursa
7. Yorgunluk ve açlık

Sülüğün Bazı Kullanım Alanları

1. Ekimoz
2. Kalp ve damar hastalıklarında
3. Şişkin yerlerde
4. Organ ve deri naklinde
5. Artrit ağrısında
6. Solunum yolları hastalıklarında Sülük yerinin kaşıntısını gidermek için, sirkencübin iyidir.

Bölgesel sevdâyı vücuttan çekip alan en iyi yöntem sülüktür.

Fasd (Damar Kesme)

- Fasd, vücudun genel istifrasıdır.

- Fasd işleminde, hasta istifra geçirirse, istifra şahsın şok geçirmemesine yardımcı olur.

- Fasd ve aşırı kan verme, erken yaşlanmaya sebep olur.

- Fasd, sıcak mizaçlıdır, bu yüzden fasd sonrası berberis suyu içmek faydalıdır.

- Ayak fasdinde, önce basıncın damarlarda artması ve boşaltımın daha kolay gerçekleşmesi için ayağı yukarıdan bağlarız.

- 360 çeşit, fasd damarı var.

- Diyabet tedavisinden biri de fasddır. Kalp hastalıklarına da iyi gelir.

- En tehlikeli fasd, dilaltı fasddır. Zira dilaltında birtakım atardamarlar bulunur ve kesildiği takdirde ölümle sonuçlanır.

- Dudak altı fasd da kötü ağız kokusu için faydalıdır.

- Fasdın ölçüsü, hıltın ölçüsüyle bağlantılıdır. Eğer vücuttaki sevdâ miktarı fazla olursa, kan alımını artırırız.

Bazı kimselerde, 5 cc kan akıtarak, hılt dışarı atılabilir, kimisinde de 500 cc kan akmasına karşın hılt bitmeyebilir. Bu noktada, gıda hazırlıklarını uygulama şartıyla bir ya da iki ay sonra fasd yapılır.

- Hastanın mizacını anlamak için test hacamat ya da test fasd yaparız. Bir ya da iki cc kan alınır.

- Fasd dikkat edilmediğinde, tehlike yaratabilir. Zira sinir damarını kesme ihtimali de vardır ama hacamatta böyle bir ihtimal söz konusu değil.

- Fasd yaparken, akan kan eğer siyahımsı kırmızılıktan açık kırmızıya dönüyorsa, sevdâ hıltı bitmiş demektir. Eğer, dönmüyorsa demek ki hılt bitmemiştir.

- Ele kadar uzanan bazilik damarı, bel ve aşağı bölgelerle bağlantılıdır ve sefalik damarıysa gövdeden yukarısıyla alakalıdır.

- Bazilik damardan kan alımı; yutak altı hastalıklarında, boyun, göğüs çevresi ve karın bölgesi, karaciğer, dalak, akciğer, plevra ve pnömoni ve tüm kalça ağrıları, diz, baldır ve ayak içi ağrılarında etkilidir.

- Sefalik damardan kan alımı; baş, göz, burun, damak ve ağız hastalıkları, diş ve dudak hastalıklarında etkindir.

- Kesilebilir toplardamar sayısı 48 adettir. 12'si iki elde bulunur. Başlıca iki damarı; sefalik ve baziliktir, geri kalan 10 damar ise iki damarın dallarıdır ki karaciğerden gelmiştir. Sefalik kalpten uzakken bazilik ortadadır ve karaciğerden gelir, ele ulaşmadan önce iki damara ayrılır. Ayrılan büyük damar, ele ve küçük damar ise baş ve beyine gider. Geldiği için göğüs ve kürek kemiğine dağılır ve bu yüzden bazilik fasdi karaciğer, böbrek, akciğer ve pariteal periton sebepleri, plörezi ve onda salgılanan sıvı ve tüm pelvik ağrıları gibi, diz baldır ve ayak ağrılarını giderir.

- Sefalik damarı, karaciğerden yukarı doğru, boyun halkasına kadar uzanır, sonra iki kola ayrılır, her kol da iki alt kola ayrılır ki biri küçük iken

diğeri büyüktür. Her biri beyne, dudağa ve boyuna gider. Halı gibi beyin zarlarında dağılır. Sonra aşağı iner ve bazı yerlerde gizli kalır, sebebi kas altında olmasıdır.

- Hılt oranı artan biri, fasd ile anlık etkisini hissedebilir.

- Göz ağrısı ve şiddetli göz kaşıntısı olan biri, sefalik fasdı yapabilir.

- Gözde çıkan arpacık için her iki sefalik fasdı yapılır (Bir hafta ya da iki hafta arayla).

- Dişeti şişen kişiler, çene altı hacamat ve sefalik fasdı yapsınlar.

- Diş doktorunun sıkça çalışmasıyla oluşan problemli dişeti (ya da gingiva) için, sülük terapisi oldukça olumlu yanıt verir ve diş enfeksiyonlarında da çok etkilidir.

- Spazm kısaca bir organda hıltın yersiz yerleşmesidir ve fasd, spazma iyi gelir.

- El bileği fasdı, cinsel gücü destekleyici nitelikte olup bilek ve parmak sorunlarında oldukça etkilidir.

- Kanlı hılt içeren öksürüklerde, bazilik fasdı (el damarı) yerine getirilir.

- Astım için, bazilik fasdı uygundur.

- Kanlı idrar için, iki taraflı bazilik fasdı uygulanır, eğer taş dolayısıyla olmuşsa, tedavisi yapılır.

- Adet görmeyenler için, ayakucu fasdı yapılır, gerçekte kanı aşağı doğru yönlendiririz. Elbette, baldır hacamatını fasd yapmadan önce yerine getiririz.

- Vücut yorgunluğu ya aşırı kandan ya da düşük kandan kaynaklanır. Eğer aşırı kandan ötürüyse, fasd yapılır, eğer kansızlıktan ötürüyse kupa terapisi yapılır ve kan yapıcı gıdalar verilir.

- Kan yapıcı gıdaları şöyle sıralayabiliriz: Bal şerbeti, pekmez çeşitleri (üzüm, hurma, dut vs.), incir, zeytin, üzüm, hurma, kuzu eti kebabı ve güzel bir manzarayı seyretmek.

- Aşırı iştahlı olma hali hem demevî hem de balgamî mizaçlarda görülebilir, tam da bu noktada fasd doğru bir çözümdür.

- Safrâ kesesi tıkanıklığı için, dördüncü ve beşinci sağ el parmağı arasına fasd yapılır.

Fasdın Koşulları

1. Fasd yapacak kimse, aç olmamalıdır.

2. Kahvaltıdan 1-2 saat sonra yapılmalıdır.

3. Sabahın ilk vakitlerinde olmalıdır.

4. Nabzın durumu, sabit olup düşüş olmamalıdır.

5. El fasdında, kişi uzanır vaziyette olup elin yukarısı bağlanmalıdır.

6. Fasd öncesi, uyuşturulur, ancak el için uyuşturucu zaruri değil.

7. Kesilen damarda nabız atmamalıdır.

8. Bir miktar kan alımından sonra, çökeltinin toplanması için kanı kapatırız sonra açarız.

9. Fasd yaptırdıktan sonra iki gün banyo yapılmamalıdır.

10. Hazırlık yapılmadan ve munzic kullanmadan fasd yapılmamalıdır.

11. İmkân dâhilinde, fasd ilkbahar ve sonbaharda yapılmalıdır. Damar kesme işleminde asıl olan, toplardamar kesimidir.

Kimler Fasd Yaptırmamalıdır?

1. Hamileler

2. Şiddetli safravî mizaçlar

3. Sağlıklı kanı düşük olan kişiler

4. Sevdâvîlerin munzic kullanmadan yaptırması

5. Altmış yaş yukarısı ve on dört yaş altı

6. Çok kilolu ve çok zayıf kişiler

7. Şiddetli sindirim problemleri olanlar

8. Zayıf kişilerin fasd yapması uygun değildir. Zira sinir zedelenmesi yaşanabilir.



DOKTORUN REÇETESİ

AHMED HACI ŞERİFİ

Astım (Nefes Darlığı), Çiçek Hastalığı, Ellerdeki Egzama, Çocukların İshali, Hamile Kadının İstifrası/Kusması, Böbrek Bozuklukları, Sinir ve Sinirsel Hastalıklar, Anne Sütünün Artırılması, Çocuklarda İştahsızlık, Çocuklarda Kıl Kurdu Sorunu, Ağız Kokusu, Hamile Kadınlar İçin Faydalı Meyve ve Sebzeler, İdrar ve Kan, İdrar Kaçırma, Balık Pulu Hastalığı (BHK), Kronik Bronşit, Hemoroit (Basur) ve Hemoroit Çeşitleri, Bedendeki Hava ve Gaz, Uykusuzluk veya Çok Uyuma, Prostat, Diş Eti Kanaması ve Diğer Ağız Hastalıkları, Erken Yaşlanma, Çil, Ben, Tifo, Göz ve Göz Hastalıkları, Şişmanlık, Zayıflık, Sıraca Hastalıkları, Kanamalar, Ağız ve Diş Sağlığı, Diyabet/ Şeker Hastalığı, Rahim ve Rahim Hastalıkları, Yaralar, Nezle ve Soğuk Algınlığı, Mide Yarası, Kızıl Hastalığı, Baş Ağrısı ve Baş Ağrısı Türleri, Hazımsızlık, Kanser, Vertigo / Baş Dönmesi, Düşük, Bel Soğukluğu, Testis Taşı, Böbrek Taşı, Yanık, Öksürük, Mide ve Bağırsak İltihabı, Tansiyon ve daha fazlası...

ISBN: 978-605-2144-28-2



ASR