İÇİNDEKİLER

ADAÇAYI (SALVIA OFFICINALIS) 3
ALTINBAŞAK (SOLIDAGO VIRGA-AUREA) 5
ANASON(PIMPINELLA ANISUM) 6
ASLANPENÇESİ (ALCHEMILLA VULGARIS) 8
ATKUYRUĞU (EGUISETUM ARVENESE) 10
AYISARMISAĞI (ALLIUM URSINUM) 13
AYNISAFA (CALENDULA OFFICINELIS) 14
AYVA (PICUS EYDANIA) 16
BAL 17
BROKALİ 19
CEVİZ AĞACI (JUNGLANS REGIA) 23
ÇIBANOTU(VERONIKA OFFICINALIS) 25
CİVAN PERÇEMİ (ACHILLEA MILLEFOLIUM) 26
ÇOBAN ÇANTASI (CAPSELLA BURSA-PASTORIS) 28
ÇÖREK OTU (NIGELLA SATIVA) 30
DAR YAPRAKLI SİNİRLİ OT(PLANTAGO LANCEOLATA-MAJÖR) 31
DUL AVRAT OTU (LAPPA, LAPPUS OFFICINALIS) 33
EBEGÜMECİ(MALVA VULGARIS) 34
EĞİR KÖKÜ (ACORUS CALAMUS) 36
GREYFURT (CITRUS HURANTIUM) 38
HURMA (PHONIX DACTYFORA) 39
IHLAMUR (TILIA ARGENTEA- EUROPOEA) 40
İNCİR (FIGUE-FACUS CARICA) 41
ISIRGAN OTU (URTICA DIOICA) 42
KARA HİNDİBA (TARAXACUM OFFICINALE) 44
KEKİKOTU (THYMUS SERPYLLUM) 45
KETEN TOHUMU (LINUM- USITATISSIMUM) 47
KIRLANGIÇOTU (CHELIDONIUM MAJUS) 48
KÜÇÜK ÇİÇEKLİ YAKIOTU (EPILOBIUM PARVIFLORUM) 49
KURU ÜZÜM(VITIS VINIFERA) 50
LİMON (CITRUS MEDICA) 51
MANDALİNA (CITRUS NOBILIS) 53
MAYDANOZ (DETROSELINUM SATIVUM) 54
MENEKŞE (VIOLA ODORATA) 55
MISIR (ZEA MAYS) 56
NANE (MENTHA PIPERITA) 57
OĞUL OTU (MILISA OFFICINALIS) 58
ÖKSEOTU(VISCUM ALBUM) 59

ÖKSÜRÜKOTU(TUSSILAGO FARFARA) 61
PAPATYA (MATRICARIA CHAMOMILLA) 63
POLEN 65
PORTAKAL(CITRUS AURANTIUM) 66
SARI YOĞURT OTU (GALIUM VERUM) 67
SARIMSAK 68
SİNEMAKİ (CASSIA ANPUSTIFOLIA- FOLIUM SENNEA) 71
SÜT 72
TAZE ÜZÜM 74
TIBBİ KARAKAFES OTU (SYMPHYTUM OFFICINALE) 75
ZENCEFİL(ZENGIBAR OFFICINALE) 76
ZEYTİN 77

ADAÇAYI (Salvia Officinalis)

Ballıbabagillerden olan Adaçayı, Dişotu ve Meryemiye diye de tanınır. Akdeniz kıyılarının kır bitkisidir. Ülkemizde kışın sert geçmediği yörelerde, bahçelerde de tohumlardan üretilir. Hafif kireçli, kolay su geçiren, kuru toprakları sever. Tohumları Nisan ve Eylülde ekilir Şifası kenarları tırtırlı, buruşuk görülen, açık yeşil yapraklarındadır. **Taen , uçucu yağ, acı madde ve B vitamini** içermektedir . İki çeşit adaçayı vardır.

1)Bahçe Adaçayı (Salvia afficinalis): Gerçek adaçayıdır, şifalılık bakımından daha etkilidir. 30-70 cm boyunda menekşe renkli çiçekleri halka dizilişlidir. Karşılıklı olan beyaz keçeli yaprakları gümüş gibi parıldar ve acımtırak ıtırlı bir koku yayar. Bahçe adaçayı güneşli yerde yetiştirilmelidir. Don olayına karşı duyarlı olduğu için kış boyuca çam dalları ile örtülmelidir.

2)Çayır Adaçayı (Salvia pratensis):Çayırlarda, bayırlarda ve meralarda yetişir.Çevresine ıtırlı hoş bir koku yayan koyu mavi menekşe renkli çiçeklerinin pırıltısı uzaktan seçilebilir. Yapraklar , çiçeklenme başlamadan Mayıs ve Haziran'da toplanmalıdır. Bitki kuru ve güneşli günlerde, eterli yağlar oluşturduktan sonra, yapraklar öğle güneşinde toplanır ve gölge yerde kurutulur, yıl boyu kullanılır.

*Adaçayı, tüm **bedeni güçlendirir , kalp krizi** tehlikesini azaltır ve **kötürümlüklerde** oldukça faydalıdır. **Adaçayı sirkesiyle** de, yatalak hastalar uzunca bir süre **masaj** yapılırsa **rahatlatıcı ve canlandırıcı** etkisinden faydalanılır

***Gece terlemelerinde lavanta** ile kullanılır (Günde iki fincan). Mikroplu hastalıkların neden olduğu gece terlemelerini keser.

***Kramp, omurilik rahatsızlıkları, beze hastalıkları ve organ titrekliklerinde** başarı ile kullanılır. (Günde iki fincan çay)

***Kan temizleyici** etkisi vardır. **Karaciğer** hastalıklarında faydalıdır, vücuttaki **toksinleri** atar, **safrayı** söker. **Mide ve bağırsak gazlarını, bulantıyı** giderir . **Mide sularının** düzenli çalışmasını sağlar. **Hazmı** kolaylaştırır , **iştah** açıcıdır, **ülsere ve ishale** iyi gelir, **idrarı** artırır. (Günde en fazla 3 kahve fincanı) **Kansızlığın** iyileşme döneminde içilir.

***Böbrek ve mesane taşlarını** daha rahat düşürmek için 80 gr olan yarım avuç adaçayı 1litre suda haşlanır. Şeker ve küçük bir parça limonla çay gibi içilir.

*Adaçayı papatya ile içilirse daha etkili olur (Bir-iki bardak ,bal ilave edilir).

***Grip ve soğuk algınlığında** ve bunlardan ileri gelen **adale ağrılarında** kullanılır .**Antiseptiktir , ateşi düşürür ve vücudu dinlendirir. Bademcik iltihabı , boğaz** hastalıklarında adaçayı özellikle önerilir. -Bir bardak sütün içine bir tatlı kaşığı adaçayı ufalanıp ilave edilir , beş dakika kaynatılıp demlenir.Bir tatlı kaşığı bal ilavesi ile sıcak içilir , gece içilirse **rahat uyumayı** sağlar**,Terletir, ateşi düşürür, boğmacada** en iyi formüldür.
-Bademcik iltihapları için çiçeklerinden elde edilen mayi ile gargara daha etkili olur.
-15gr adaçayı 1lt suda kaynatılarak sıcak olarak bol bol içilir.
-Adaçayı kaynatılarak içine biraz sirke ve bal eklenip gargara yapılır. Bu formül **dişeti kanamalarında** da daha etkilidir.
-Çay olarak demlenip bal ve sirke ilave edilerek içilir
-Diş iltihaplanmalarında kanayan ve **sallanan dişlerde ve diş eti çekilmesinde** iyi gelir.Gargara yapılır veya çaya pamuk batırılarak hasta bölgeye tampon uygulanır.
-Toz haline getirilen adaçayı yaprakları, **diş temizliğinde** kullanılır. **Dişleri sağlamlaştırır, beyazlatır.**

***Sinir yorgunluğu ve döl yatağı** hastalıklarında da arasıra adaçayı oturma banyoları alınmalıdır. **Depresyon ve el titremeleri** için faydalıdır. **Astım** sıkıntılarını giderir. **Adet düzensizliklerini ve sancılarını** iyileştirir, **rahim iltihaplarını** giderir.

***Şeker hastalığında**, çay şekersiz içilir.

***Yaralar, iltihaplı yaralar ve çıbanlar (apseler)** kaynatılmış adaçayının suyu ile pansuman edilebilir.Yapraklarından elde edilen Adaçayı tozu da kullanılabilir.

***Böcek sokmalarında,** sokulan yere ufalanmış Adaçayı yaprağı uygulanır. Yaprakları ezilip merhem haline getirilerek sivrisinek, arı vs. sokmalarında sürülürse acıyı dindirir, kaşıntıyı önler. Ayrıca **emziren annelerin** çok fazla sütü aktığı taktirde bu merhem meme ucuna sürülürse, **sütün aşırı akmasını** önler.

***Çocuk sahibi olmak isteyen** kadınlarında Adaçayı içmeleri faydalıdır.

*Adaçayı, Ihlamur ile beraber **öksürük kesici**, Nane ve Kekik ile kaynatılmış suyu **mideyi düzenlemek** için verilir.

*Adaçayı, **koku değiştirici** olarak, su ile kaynatılır ve çıkan buharın kokuyu alması sağlanır.

*Yemeklere, ızgaralara etlere, çorbalara ekilir.

***Saçların bakımında** , saçların fazla yağını alıp deriyi temizler , **ölü hücreleri yok** eder. Saç derisini **canlandırır** , saç **dökülmesini** önler , derinlemesine temizlik sağlar. Adaçayının yağı papatya ile birlikte kullanılırsa daha faydalı olur.

Saçlar için besleyici ve etkili bir **toniktir**; 8 bardak kaynatılmış suya bir avuç Adaçayı konur , üstü kapalı beş dakika kaynatılır , 30 dakika demlenir , süzülür.Her banyodan sonra, saç dipleri bu tonik ile ovalanır , durulanmaz , soğuk kullanılması daha etkilidir. Aynı zamanda papatya ve adaçayı içmeye devam edilir. Adaçayı ezilerek elde edilen mayi ile masaj yapılan saçlar **siyahlaşır ve gürleşir**.

***UYARI:** Lüzumundan fazla kullanılırsa,(günde 3 kahve fincanından fazla) vücuda zarar verir, zehirlenmelere sebep olur. Damakta şişmeler meydana gelir. Doktora başvurulmalıdır. Çocuklara az miktarda verilebilir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Bir çay kaşığı bitki, çeyrek litre suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir.

Adaçayı sirkesi: Geniş ağızlı bir şişe, boğazına kadar Yabani adaçayı ile doldurulur, Çiçeklerinin üstüne çıkacak kadar Doğal üzüm sirkesi eklenir ve şişe 14 gün güneşte veya sıcak bir yerde bekletilir.

Oturma banyosu: İki avuç dolusu yaprak soğuk suda gece boyunca bekletilir. Ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır ve banyo suyuna eklenir (genel bölümdeki, oturma banyosuna bak.

ALTINBAŞAK (Solidago virga-aurea)

Bu bitki hendeklerde, orman kıyılarında, eğimli çayırlarda, ağaçları kesilmiş orman bölgelerinde yetişir.Tüylü ve altın sarısı çiçeklerle bezeli sapı 80 cm kadar yükselebilir. Çiçekleri Temmuzdan Ekim'e kadar toplanabilir.

*Altınbaşak'ın çiçekleri ve yaprakları **serinletici** etkiye sahiptir,**idrar söktürüp,** bedendeki fazla sıvıyı atma yeteneğine sahiptir.

***Böbrek hastalıklarına** etkilidir. **Nefri,t üremi ve sistit** hastalıklarına karşı faydalı bir bitkidir. **İdrar tutukluğuna** iyi gelir. **Albümin** tedavisinde kullanılır. Bir tutam ot, kaynatılarak günde 1-2 çay bardağı içirilir.

***Mesane** hastalıklarında, **Hemodiyalize** bağlanma durumlarında olan hastalara; taze olarak toplanmış Altınbaşak, Yoğurtotu, Sarı Ballıbabayı eşit oranlarda harmanlanarak hazırlanan çaydan günde 4 fincan yudumlanarak 2 hafta kadar içilir.

***Bağırsak hastalıklarında ve kanamalarında** kullanılır.

***Ruhsal sıkıntılarda** ve düş kırıklıklarında mutlaka Altınbaşak çayı içirilmelidir.

***Egzamaların** çabuk iyileşmesini temin eder.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Çeyrek litre suya bir çay kaşığı bitki haşlanır ve kısaca demlenir. Harman çayından da demleme biçimi aynıdır.

ANASON(Pimpinella anisum)

Maydanoz türünde bir bitkidir. Beyaza çalan yaprakları, meyvesinde iki tane birbirine yapışık şifalı tohumlarının kendine özgü kokusu vardır. Nisan ve Mayıs sonuna kadar dikilen tohumları filizlenince bir buçuk karış aralıklarla seyreltilir. Kuru havalarda çapalanır ve dipleri doldurulur. Yazın açan çiçekleri Ağustos ve Eylül arasında tohum verir. Temmuz -Ağustosta toplanır.

***Mide bulantısını** keser. Hamilelerin yemeklerden tiksinmesini engeller.

***Bağırsak gazlarını** giderir (yemeklerden sonraki) , **hazımsızlığı** giderir. **Sindirimi uyarır. susuzluğu ve zehrin** zararını giderir.**Bebeklerin karın ağrısı, hazım bozukluğu,gaz ve uykusuzluk** problemlerine karşı eskiden beri kullanılır. 1 kahve kaşığı anason tohumu 2 su bardağı suda haşlanır, süzülür. Acımsı olduğu için biraz şeker ilave edilerek birer kahve kaşığı ve çok ılık olarak bu sudan günde 3-4 kez içilir. Ya da bebekler için ; bir çay kaşığı tohumdan bir bardak suyla çayı hazırlanır. Yemeklerden önce veya süte katılarak birkaç çay kaşığı verilir.

***Akciğerin,dalağın,mesanenin ,böbreklerin,rahmin tıkanık damarlarını** açar. Yemeklerden sonra 1'er çorba kaşığı yutulur veya kaynatılır birer bardak suyu içilir.

***Meniyi** çoğaltır,**kadınların sütünü** artırır, **aybaşı kanamalarını** söktürür, **iştah** açıcıdır,**beyin yorgunluğunu** giderir,sinir sistemine etki eder **uyku** verir.**İdrar** söktürücü etkisi vardır.**Migren ağrılarını** dindirir.Hıçkırığı giderir.

***Romatizmaya** iyi gelir. Anoson sedef çiçeği ile birlikte yutulur.

***Enfeksiyonlara** karşı koyma gücünü artırır. Kaynar suya atılan bir miktar anason vücut ağrılarını dindirir

***Yüze canlılık ve güzellik** verir. Kaynatılıp şerbet yapılıp içilir.

***Göğüs sarkmasını** önler. Genç kızların **göğüslerinin büyümesini** temin eder.

* Sürme yapılıp göze çekilince **gözdeki perdeyi** alır**.Baş ağrısı ve baş dönmesine** tütsüsü yapılırsa iyi gelir.

***Göğüsü yumuşatır, astım, nefes darlığı, bronşit, öksürüğe** iyi gelir,kaynatılarak içilir.

***Kan dolaşımını** düzenler . **Kalp çarpıntısı** rahatsızlığında etkili olduğu belirtiliyor. **Kan yapar. Ağız kokusunu** giderir

*Vazelinle vücuda sürülürse vücut **bitlerini** öldürür.

***Mide ekşimeleriyle, fazla alınan alkolden sonra** ; bir çay kaşığı karbonata, kaşığın ancak ucunda kalacak kadar anason tohumu unu katılır. Bir bardak suda iyice karıştırılarak içilirse , hastayı rahatlatır.

-İmbikten çekme usulü ile tohumlarından elde edilen **anason yağı mide rahatsızlıklarına** iyi gelir.**İştah** açıcıdır. Çiğneyerekte kullanılabilir.

-Anason tohumu ; raziyane, karaviye, kişniş tohumları katılmak suretiyle karışımlar yapılır. Bazı yerlerde anason dövülerek ekmek hamuruna karıştırılarak **midesi zayıf** olanlar için galeta unlu maddeler yapılır.

*Ezilen tohumu gül yağı ile karıştırılıp süzülürse , **kulağın ağrı ve cerahatini** giderir.

***Çocuk ishaline** karşı gülyağı , kimyon , anason ,kereviz tohumu dövülür, gülyağı ile karına yakı gibi vurulur.

*Toz haline getirilirken anason tohumları üzüm şırasına karıştırılarak içildiğinde **böbrek taşlarını** düşürür.

*Ağızda devamlı anason tohumu çiğneyen kadının **çocuk yapma kabiliyeti** fazlalaşır. **Kadınlardaki beyaz akıntıyı** durdurur.

***UYARI:** Fazla kullanıldığında **uyuşukluk** verir . **Hamileler ve adet görenler** kullanmamalı **baş ağrısı ve görme bozukluğu** yapar.**Daimi** kullanmalarda **anisizm(?)**hastalığına sebep olur.

ASLANPENÇESİ (Alchemilla vulgaris)

Halk dilinde, Şebnemli, Aslanayağı, Tavşanayağı, Hizmetçikız, Kadınmantosu olarak da bilinir.En çok, orman ve yol kıyılarında, bayırlarda, yüksek yerlerdeki nemli çayırlarda ve dağlık bölgelerde yetişir. Güzel görünümlü, 7-9 parmaklı yapraklarının kenarları dişlidir. Oldukça sağlam olan sapı yüksek değildir ve pek dikkati çekmeyen sarımsı yeşil yaprakları özellikle mayıstan hazirana kadar ve daha sonrada görülebilir. Bitki çiçek açma zamanında tümüyle, daha sonra ise yalnızca yapraklar olarak toplanır ve gölgede kurutulur.

*Özellikle **kadın hastalıklarında** kullanılır. **Adet görme düzensizlikleri, dölyolları akıntısı, dölyatağı sancıları ve menopoz** dönemindeki rahatsızlıklarda, **rahatlatıcı** etkisinin yansıra, **ergenliğe geçişte** de **Civanperçemi** ile (yarı yarıya) karıştırılarak kullanıldığında, adet görmeyi düzene sokar, adetin başlamasını sağlar. **Gebelikte baş dönmesini** gidermek için kullanılır.**-** El-ayak ve Vajinal banyolarda, bir litre suya iki avuç Aslanpençesi konarak kaynatılır.

***Kırıklarda, kangrenler de, apseli yaralara ve çıbanlara** karşı toplatıcı ve iyileştirici etkisi vardır. Çayı içildiği gibi, ezilerek dıştan kullanılır. **Kanama durdurucu** olarakta kullanılır. Lapası her 10 dakikada bir kanayan yere ve yaralara uygulanır.

***Kalp güçlendirici , skleroz** (organ sertleşmesi) da iyi bir yardımcıdır. **Kuvvetlendirici, peklik verici** olarak kullanılır.
Kas ve organ yorgunluklarında, kas erimelerinde, kansızlık durumlarında Aslanpençesi Çobançantası ile birlikte kullanıldığında önemli faydalar sağlayabilirler.

***Diş çekimlerinden** sonra Aslanpençesi çayı ve gargarasıyla yaranın iyileşmesine katkıda bulunulur.

***Düşük yapmaya yatkın kadınların** dölyatağı gevşekliğinde, dölyatağı kasları yorgunluğunda, ceninin dölyatağındaki durumunu sağlamlaştırmakta veya **zor doğum yapanlarda**, **doğum yaralanmalarında** Aslanpençesi iyi bir yardımcıdır. Bu durumdaki kadınlar, üçüncü aydan sonra Aslanpençesi çayı içmelidirler. Her lohusa kadın 8-10 gün boyunca bu çaydan bolca içmelidir.

***Rahim sarkmalarında (Prolapsus) ve fıtıklarda** Çobançantası ile birlikte kullanılmalıdır. Elden geldiğince yeni toplanmış Aslanpençesi'nden yapılmış çaydan dört fincan içilmelidir. Çobançantası tentürü ile masaj yapılır.(Çobançantası kullanım bölümüne bak).Prolapsus da Masaja vajinanın üstünden başlayarak, yukarı doğru çıkılmalıdır. Aynı zamanda Civanperçemi oturma banyoları da (Bir banyo için 100gr bitki. Banyo suyu tekrar ısıtılarak iki kere daha kullanıldığı içi, haftada üç banyo) yapılmalıdır.

***Saralılarda, kasları gelişmeyen çocuklar** da çayı içirilmelidir. Güçsüz çocukların banyo sularına Aslanpençesi kaynatma suyu karıştırılır.Bir banyo için 200 gr bitki kullanılır (Genel bölümde tam banyoya bak).

***Vücutta yağ birikimine** karşı başarıyla kullanılır. **İdrar söktürücü** etkisiyle, vücutta fazla su birikmesini önler. Bunun için, yüksek yerlerde yetişen Aslanpençesi'nin yapraklarının altı parlak gümüş renginde olanı tercih edilir. Bir litre kaynar suya bir tutam Aslanpençesi atılarak demlenir, yemek aralarında günde 3 fincan çay uygundur.

***Şeker hastalığı** olanlar sık sık içmelidir. Şeker oranının yükselmesini önler. **Uyku düzensizliği** çekenlere yardımcıdır. Sindirim sistemi bozukluğunu giderir.

***Göz hastalıklarına, konjektivite** iyi gelir. Bir litre suya 50 gr aslanpençesi konulup kaynatılarak kullanılır.
*Yarım **baş ağrısı** ve soğuk algınlığına bağlı **ateşte;** 50 gr Aslanpençesi yaprağı 1litre suda birkaç taşım kaynatılır, süzülür. Bu çaydan her yemek öncesi aç karnına birer çorba kaşığı içilir.

*Bir insan hasta olduğunda iki avuç dolusu Aslanpençesi'ni bir litre suya atıp, suyu içinde katı bir yumurta pişecek kadar kaynattıktan sonra içmelidir.

KULANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Bir çay fincanı suya bir çay kaşığı bitki, yalnızca haşlanır ve demlenmesi için kısa bir süre beklenir.
Bitki kompresi:Yeterince taze bitki iyice yıkanır, bir tahta torbanın üstünde kalın oklava ile iyice ezilir. Ve hasta bölgeye uygulanır.

***Banyo katkısı:** Bir tam banyo için 200gr kurutulmuş veya 5-6 avuç taze bitki, akşamdan soğuk suya yatırılır. Ertesi gün hepsi ısıtılır ve süzülerek banyo suyuna eklenir. (genel bölümdeki tam banyoya bak.)

ATKUYRUĞU (Eguisetum arvenese)

Kırkkilitotu veya Zemberekotu olarakta tanınır. Tarlalarda, demiryollarının kıyılarında ve eğimli yerlerde yetişir. Balçıklı toprakta yetişenleri en şifalı olanlarıdır. Yatiştiği yere göre % 3-16 silisik asit içerir ve bu oran onun şifalı etkinliğini arttırır. Yapay gübre kullanılan tarlalardan toplanılmaması gerekir. Dalları en ince olan Atkuyruğu cinsi genellikle ormanlarda ve orman kıyılarında yetişir. Bu cinste şifalıdır. Bataklık, karasuluk yerlerde ve dağlık meralarda yetişen parmak kalınlığında saplı ve yüksek boylu atkuyruğu yalnızca dıştan, banyo katkısı olarak kullanılmalıdır. Çayı yapılacak bitkilerin, tarlalardan, orman kıyılarından ve kır yollarından toplanması gerekir. Atkuyruğunun içerdiği silisli asit kandaki akyuvarların daha çabuk çoğalmasını sağlar.

*Atkuyruğu **idrar çoğaltıcıdır**.B u çoğaltma normal çoğalmanın üçte biri kadardır.

*Bu bitki özellikle **kanama durdurucu ve böbrek mesane hastalıklarında, idrar yoları iltihabı ve idrar tutukluğunda** eski zamandan beri kullanılmaktadır.

*Kanamalarda, kan kusmalarda ve **çürüyen yaralarda, kanser türü çıbanlarda, dolamalarda, bacaktaki açık yaralara, fistüllere, kıl dibi iltihaplanmalarına ve deri tüberkülozuna** iyi gelir. Atkuyruğu yıkamaları ve banyolarının yanı sıra , kaynatılmış veya ıslak ve sıcak bitki nemli bezlere yatırılarak, hasta bölgeye uygulanır.

***Burun kanamalarında**, kaynamış Atkuyruğunun suyu soğuduktan sonra, kompres olarak buruna uygulanır.

***Akciğer, karaciğer hastalıklarında, rahim(dölyatağı), basur ve mide kanamalarında** kullanılır. Bu tür durumlarda bitkinin uzun süre kaynatılması gerekir. Normal olarak bir çeyrek litre suya bir çay kaşığı bitki kullanılırken, kanamalarda iki veya üç çay kaşığı kullanılabilir.

*Kadınlarda **adet söktürücü** olarak kullanılmakla birlikte, aşırı aybaşı vakalarında doktor tavsiyesi alınarak kullanılabilir.
***Mesane ve böbrek ,** rahatsızlıklarında, **böbrek kumu, böbrek ve mesane taşlarında,** atkuyruğu banyoları alınır, aynın zamanda da çayı içilir, basınçlı bir biçimde boşaltmak için, idrar elden geldiğince tutulur. Bu işlem taşın düşürülmesine yardım eder. İşlem birkaç kez yenilenir. İdrar yapamama durumlarında da buğu kompresi sorunun çözümünü sağlayacaktır.

***Böbrek iltihaplanmalarında,** atkuyruğu banyosu alınmalıdır. Bu durumda (Yalnızca dıştan kullanmak için) parmak kalınlığında sapı olan uzun boylu atkuyruğu, bataklık ve karasuluk bölgelerden toplanır ve dıştan kullanılır.

***Ağrılı mesane üşütmeleri ve kramplı** ağrılara karşı kaynatılmış Atkuyruğunun buğusu 10 dakika kadar mesane bölgesine uygulanır ve işlem birkaç kez tekrarlanır.

*İyi bir **diüretktir** denebilir. **Kalp dış zarında ve akciğer zarında su toplanması, kızıl** hastalığından sonraki böbrek düzensizliklerinde ve sıvı dışkılama düzenini bozan mikroplu hastalıklardan sonra, içten ve dıştan kullanıldığında faydası görülecektir.

***Zor doğumlardan sonra böbrekleride** zorlanan annelerde bazen görme bozukluğuna rastlanır. Atkuyruğu oturma banyoları böbreklerin kan dolaşımını yoğunlaştırarak, onların gözler üstündeki basınçlarının azalmasını ve böylece görme bozukluklarının yavaş yavaş düzelmesini sağlar.

***Ödemlerde** de etkisi çabuk görülür. Haşlanarak hazırlanan Atkuyruğu çayı içildikten sonra bol miktarda koyu renkli idrar dışkılanacaktır. Altı gün kadar hiç ara vermeden, günde 5-6 fincan Atkuyruğu çayı, gün boyunca belirli aralıklarla birer yudum alarak içilmelidir.

***Böbrek rahatsızlığından dolayı depresyon** geçirenler de Atkuyruğu oturma banyoları rahatlık sağlayacaktır. Bununla birlikte Isırganotu ve Civanperçemi yanı sıra, Atkuyruğu çayı da, sabah ve akşam olmak üzere, günde iki fincan içilmelidir.

***Kaşıntılı egzamalarda (**kabuklu, iltihaplı, kılları dökülmüş olabilir), kaynatılmış Atkuyruğu suyu ile yapılan banyolar veya kompresler yardım sağlar.

***Ağrılı basura ve basur memelerine**, teze Atkuyruğu iyice yıkanıp ve bir tahtanın üzerinde ezilir, lapa haline getirilerek uygulanır.

***Kan temizleyici** özelliği sayesinde, **atardamar sertliğine ve unutkanlığa,** Atkuyruğu, Çıbanotu ile birlikte kullanıldığında iyi gelir.

***Kansere** karşı koruyucu olarak ta kullanılır. **İshal** kesicidir.

***Gut, romatizma ve nevraljik ağrılarda**, uzun süre kullanıldığında etkilidir. Atkuyruğu buğusu ve oturma banyoları da faydalıdır.

***Yatağa işemeyi** önleyebilir. Binbirdelikotu ile karıştırılarak demlenen atkuyruğu çayı günde bir veya iki fincan içilip, akşamları da kuru yemek yenilir.

***Bademcik** iltihabı, **diş** çürümelerinde**, dişeti kanamalarında veya iltihaplarında, fistüllerde ve polipler** de gargara olarak kullanılır.

***Kadınları beyaz akıntılarında** , Atkuyruğu banyoları alınılır.

***Kronik bronşit ve akciğer tüberkülozun** da, düzenli çay içimi ile, silisik asitin etkisiyle, iyileşme ve hastalıktan kaynaklanan genel güçsüzlük ortadan kalkar.

***Bel kemiği sakatlıkları,** eğer sinir sıkışması sonucu olmamışsa, Atkuyruğu oturma banyoları ile iyileştirilebilir.

***Omuz ve boyun gibi adale sertleşmelerin** de, oturma banyoları, ağrıları giderecektir.

***Tüm insanlar** bir yaştan sonra sürekli atkuyruğu çayı içmelidirler.

***Kepekli saçlar**, kaynatılmış Atkuyruğu suyu ile her gün yıkanır ve zeytinyağı ile diplerine masaj yapılır.

*Silisçe çok zengin büyük türleri, **tahta parlatmakta** kullanılabilir.

***UYARI: Zehirlidir** dikkatli kullanılmalıdır.Fazla alındığında zehirlenmelere neden olabilir. Ödem çözücü niteliğinden dolayı ağır kalp ve böbrek hastaları, doktora danışarak kullanılmalı.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Bir çay kaşığı dolusu Atkuyruğu, çeyrek litre kaynak suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir. Öğütülerekte çayı hazırlanabilir.

Buğu kompresi: İki avuç dolusu bitki bir süzgece konularak, içinde su kaynamakta olan bir kabın üstüne yerleştirilir. Bitkiler sıcak ve yumuşak bir duruma geldiğinde, bir keten beze sarılarak hasta bölgeye yatırılır. Sıcak olmasına mutlaka dikkat edilmelidir. Birkaç saat veya gece boyunca etki yapmaya bırakılmalıdır.

Oturma banyoları: 100 gr bitki, akşamdan soğuk suya atılır, ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır ve süzülerek banyo suyuna eklenir. (Tam banyolar için 200 gr bitki kullanılır). Banyo süresi 20 dakikadır. Banyo suyunun, böbreklerin üstüne kadar çıkması gerekir. Banyodan sonra kurulanılmaz, bornoza sarılarak yatakta bir saat kadar terlendikten sonra kurulanılır. Sonra ısıtılarak iki kere daha kullanılabilir.

Tentür: 10 gr taze bitki, 50 gr konyağa yatırılır. 14 gün güneşte veya sıcak bir yerde bekletilir Şişe her gün çalkalanılmalıdır.

Lapa kompresi: Taze bitki yıkanır, bir tahta üstünde lapa haline gelene kadar ezilir. Ezilerek yapılan merhemi yara tedavilerinde kullanılır.

AYISARMISAĞI (Allium ursinum)

Yabani sarımsak ta denilir. Bitki daha görünmeden keskin sarımsak kokusu duyulur. İlkbaharın müjdecisi ayısarmısağı, nemli çayırlarda , gölgeli ve nemli dere kıyılarında, çalılıkların altında, karanlık yapraklı ağaç ormanlarında, kuytu yerlerde yetişir. Ayısarmısağı, genellikle bilinen sarımsağın özelliklerini paylaşır, ancak ondan daha şifalıdır. Genç yaprakları nisan ve mayısta, çiçeklenmeden önce, soğanı yaz sonunda veya sonbaharda toplanır Ayısarmısağı kökü, aynı sarımsak gibi kullanılabilir.

Bol miktarda **C vitamini** ihtiva eder.

***Tüm bedeni temizler,** hasta ve inatçı maddeleri dışarı atar, sağlıklı **kan yapar, zehirli maddeleri** öldürür ve dışarı atar, midenin, bağırsakların kanın temizlenmesini sağlar.**Tansiyonu** düşürür.

***Doku yaşlanmasını** yavaşlatma kürü için vazgeçilmez bitkidir. Yaprakları kurutulduklarında şifalı özelliklerini yitirdikleri için, doku yaşlanmasını yavaşlatma ve ilkbahar temizliği kürü için taze olarak kullanılmalıdır. Küçük küçük doğranarak, tereyağlı ekmeyin üstüne serpilip yenebilir. Ayrıca ince ince doğranarak, aroma katkısı yerine çorbalara (kaynatılmadan), haşlanmış patateslerin üstüne ve maydanozla tamamlanan daha başka yemeklere kullanılabilir. Yapraklar ıspanak veya salata gibi de kullanılabilir. Fakat miktar fazla tutulduğunda rahatsız edici bir tat verdiğinden, ıspanak yemeği gibi hazırlandığında, ısırganotu ile karıştırılarak kullanılmalıdır.

***Atardamar sertliğini** önlemeye, **zihin** açmaya yarayan Ayısarmısağı **tentüründen** yıl boyunca her gün 10 veya 12 damla biraz su ile karıştırılarak alınır.

***Kronik deri hastalıklarının** tedavisinde yararlıdır. **Egzama ve döküntüler** olanlar uzunca bir süre kullanmalıdırlar.

***Mide ve barsak sistemi** üzerine etkilidir. **İshaller de** ve eğer bağırsak krampı veya yorgunluğu sonucu oluşmuşsa **kabızlıklarda** etkilidir. **Barsak solucanlarında,** bir süre yemeye devam edilirse yok olurlar.

***Sürekli balgam çıkaran** ve bu nedenle soluk alma zorluğu çeken yaşlılar için, Ayısarmısağı şurubu rahatlatıcı etki sağlar.

***Öksürüklerde, göğsü yumuşatır, ödemlerde ve akciğer hastalıklarında** iyileştirici etkisi vardır.

***İdrar söktürür**, kullanılan taze yapraklar böbrekleri ve mesaneyi temizler.

***Yaralar** üstüne taze bitki özsuyu sürüldüğünde iyileştirir.

***UYARI:Mideleri duyarlı olanlar,** yaprakları ve kökü ince ince doğrayıp, üstüne sıcak süt döküp 1-2 saat bekledikten sonra, bu sıvıyı içmelidirler.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Aroma olarak: Taze bitki yaprakları, Maydanoz gibi doğranarak, teryağlı ekmeğin, çorbaların, salataların ve et yemeklerinin üstüne serpiştirilir.

Bitki tentürü: Küçük doğranmış yapraklar veya soğanlar, bir şişenin boğazına kadar gevşekçe doldurulur, üstüne, bitkileri aşacak miktarda, iyi kaliteli konyak dökülür ve 14 gün güneşte veya sıcak bir yerde bekletilir. Günde dört kez, biraz suyun içine 10 veya 15 damla damlatılarak alınır.

AYNISAFA (Calendula officinelis)

Altıncık, Ölçüçiçeği, Tıbbi Öküzgözü, Tıbbi Nergis olarak ta bilinir. Sapı ve yaprakları etlidir , tutulduğunda, sanki yapışkanmış duygusu verir. Sabahları saat yediden sonra da çiçekleri kapalı kalmayı sürdürdüklerinde, o gün yağmur yağacak demektir. Bitki, çiçekleri, yaprakları, sapları ile toplanır ve kullanılır. Güneşin en yakıcı olduğu zamanda toplanması gerekir. Kırağı düşene, sonbaharın sonlarına kadar bahçeden taze olarak toplanabilir.

***Kansere ve kanser türü çıbanlara, tümörlere,** bacaktaki **açık yaralara, ezikler, hematomlar, kas yırtılmaları, yatak yaralarına** karşı kullanılan bitkilerdendir. Uzunca bir süre çayı içilmelidir. Aynısafa ve Atkuyruğu eşit harmanından hazırlanan çayla yıkandığında iyi sonuçlar alınır.Bu karışımdan bir yemek kaşığı dolusu, yarım litre su ile hazırlanmalıdır.

***Yaralar** için Aynısafa merhemi kullanılır. Yaraların kapanmasını çabuklaştırır. Ayrıca tentürü, kaynatılmış su ile inceltilerek yara üzerine kompres uygulanabilir. **Deri kanserlerinde** bitkinin taze sıkılmış özsuyu kullanılır.**Hemangiom** (damar tümörü), **pigman lekeleri, yaşlılık lekeleri, pürüzlü kanser türü lekelerin de,** uzunca bir süre, günde pek çok kere bitki özsuyu sürülür.

***Terletici ve ağrı giderici, idrar söktürücüdür**. **Zatüre ve nikrise(gut hastalığı), karaciğer ve safra kesesi hastalıkları, göz iltihapları ve hastalıklarına, ergenlik sivilcilerine** iyi gelir.

***Kan temizleyici, dolaşım uyarıcı** bir bitkidir. **A tipi (mikroplu) sarılığın** tedavisine yardımcıdır. Günde bir veya iki fincan, Aynısafa çayı içilir. **Karaciğer hastalıklarında**, çiçek, sap ve yaprakları günde 3-4 fincan olmak üzere her 15 dakikada bir yemek kaşığı içilir.

***Varislerde, varis çıbanlarında, fistüller, donuk kabarcıkları ve yanık yaralarında**, Aynısafa merhemi oldukça faydalıdır. Varislerde, merhemden, bir keten bezin üstüne bıçak sırtı kalınlığında sürülerek bacağa bağlanır. Kalan posalarda bacağa sürülür ve üzeri bezle sarılır (posalar 4-5 kez uygulanabilir). **Meme çıbanlarında,** merhem ve merhemin posasından faydalanılır.

***Ayak mantarlarına k**arşı kullanılır. Taze bitki kaynatılarak elde edilen suyu, Aynısafa merhemi veya tentürüde kullanılabilir. **Vajinal mantar** hastalıklarında yıkama ve oturma banyoları uygulanır. 50 gr kurutulmuş veya iki avuç dolusu taze bitki bir banyo için yeterlidir.

***Mide ve bağırsak** hastalıklarında (mikroplu hastalıklar ve bakteri dışkılamada, paratifo gibi), **mide krampı ve mide ülserlerinde, kalın bağırsak iltihaplarında, ödem ve kan işemede,** Aynısafa çayı kullanılır. Haşlaması **iştah açıcı** olarak kullanılır. **Kusmalara** özsuyundan her gün bir kahve kaşığı iyi gelir.

***Kurt düşürmelerinde,** çeyrek litre kaynak suya bir yemek kaşığı Aynısafa çiçeği ile hazırlanan çay kullanılır.
***Burun içi kanamalarına** Aynısafa merhemi sürülür. **Siğillere ve uyuza,** taze sapların özsuyu iyi gelir. **Gut** (protein fazlalığına bağlı metabolizma hastalığı) ve **sıracalılara (iltihaplı apse)** da verilir. **Yara ve ülserler** için; iki çorba kaşığı bitki suyu 500gr tereyağı ile karıştırılarak pomat ve merhem yapılır.

***Düzensiz adet** kesilmelerini normale döndürür. **Fazla akıntıları** önler. Kadınların **adet gecikmesinde**, düzenlenmesinde, **menopoza** yakın faydası vardır. 10gr Aynısafa bir litre suda kaynatılarak günde birkaç kaşık içilir. **Sancılı veya yetersiz adet kanaması** durumlarında, muhtemel adet kanaması tarihinden 10 gün önce başlanır.

*Tohumlarının ezilerek alkol içerisinde eritilmesinden oluşan sıvı, **böcek sokmalarında** bir miktar su ile karıştırılarak yarım avuç taze yaprağı yada kuru yaprak, bir litre suda kaynatılarak lapa yapılır.

- İç yağından hoşlanmayanlar, merhem yapımı için iyi kaliteli bir margarin kullanabilirler. Bu şekildeki mehem yapımlarında merhemin yumuşak olmasını sağkamak için, hazırlanan kitlanin içine, daha sıcakken biraz zeytinyağı karıştırılmalıdır.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Dolu bir çay kaşığı bitki çeyrek litre kaynak suda haşlanır ve kısaca demlenir.

Oturma banyoları: İki avuç dolusu taze veya 100gr kurutulmuş bitki bir banyo için (genel bölümdeki oturma banyolarına bak).
Yıkanmalar: Çeyrek litre suya bir yemek kaşığı bitki.

Tentür hazırlamak: Bir avuç dolusu bitki, bir litre konyağın içinde 14 gün güneşte veya sıcak bir yerde bekletilir.

Aynisafa merhemi: İki avuç dolusu bitki (çiçek, saf ve yaprak) ince kıyılır. 500gr iç yağı veya margarin, kızartma yapılacakmış gibi kızdırılır içine bitkiler dökülür. Çıtırdaması beklenir, karıştırılır ve ateşten çekilir. Üstü kapatılarak sabaha kadar serin bir yerde bekletilir. Ertesi günü hafifçe ısıtılır ve bir bezden süzülerek ve posalarda üstüne sıkılarak temiz kaplara doldurulur.

Özsu çıkarma: Yaprak, sap ve çiçekler ıyice yıkanır ve kurumadan mikserde sıkılır.

AYVA (Picus Eydania)

Mayhoş, sulu ve sert olan limon ayvası ile, tatlı daha yumuşak fakat sulu olmayan ekmek ayvası olmak üzere iki çeşidi vardır. Çiçekleri zamanında toplanıp gölgede kurutularak saklanır.
Vitamin mineral ve şeker açısından zengin besleyici bir meyvadır. Meyvesi taze olarak kullanılır. **C vitamini** yönünden çok zengindir.

***Sindirim sistemi** içinde faydalıdır. **Mide ve barsakları kuvvetlendirir, ince barsak iltihabını** giderir. Ayva suyu içilirse mideye kuvvet verir **hazım etmeyi kolaylaştırır ve ishali keser, dizanteri hastalığının** tedavisinde kullanılır. **-**Ayva şerbeti yada yapraklarının haşlanarak suyu içilir. Ayva suyu kabızlığı önler.

***Kusmayı, kan kusmayı, ağızdan su gelmesini** önler , bu durumda ayva olduğu gibi yenir. **Zatüre ve kan tükürmelerinde** de ayva suyu içilir
***Kanı temizler karaciğerin çalışmasını** düzenler. **Safra salgısını** arttırır.
*Şurubu ile gargara yapılırsa **boğaz iltihaplarını** geçirir, **ağız kokusunu** geçirir. Yine kurutulmuş ayvanın suda bekletilmesiyle elde edilen sıvıyla yapılan gargara boğaz iltihabına iyi gelir.**-** Gargaradan sonra hemen tükürmeyip ağızda bir müddet bekletilmesi gerekir. Çekirdeği, **boğazdaki ağrıları, gıcık ve kızarıklıkları** giderir. **Ses kısıklığı ve öksürüğü** giderir **göğsü** yumuşatır.**-**Ayvanın çekirdekleri alınıp su ve sütle kaynatılır suyu sıcak sıcak içilir.**-** 40gr Ayva çiçeği 1 litre suda çay gibi kaynatılıp, yemek aralarında ılık olarak birer çay bardağı içilirse **öksürüğe** iyi gelir.

*Merhemi **deri hastalıklarına, yanmalara ve göz iltihabına** karşı kullanılır. **Bronşit ve verem** hastalığının tedavisinde kullanılır.

***Kadınlarda** görülen **beyaz akıntıyı** keser.Harareti keser.

***Çarpıntıyı** önler.**Kalbe kuvvet** verir ve kalpteki **sıkıntıyı** giderir, zihni berraklaştırır. **-**Ayvanın çiçekleri bal ile macun yapılıp yemeklerden sonra birer kaşık yutulursa **dimağa ve kalbe kuvvet** verir.
***Basur** memelerinin iltihabını kurutur.**-** Ayva yaprağı kaynatılıp içilir veya basura sürülürse kanamayı keser.
*Sütten kaynaklanan **meme şişkinliğinde ve sancılarda** ayva bal ile birlikte pişirilerek lapa haline getirilir memenin üzerine konur
***Afrodizyaktır.**Ayvadan şerbet yapılıp içilir.

***El-ayak meme ucu, dudak, çatlaklarını** geçirir, **egzama ve deri hastalıklarına** iyi gelir merhemi yapılıp kullanılır. İki ayvanın çekirdeği bir fincan suda kaynatılıp, günde birkaç kez çatlaklar pamukla silinirse iyi gelir.**Yanmalarda ve göz iltihaplanmalarında,** çekirdekleri kaynatılarak elde edilen merhem sürülür.
***Yüz ve boyun kırışıklığını** giderir.
***Cilt için;** etlice soyulan bir ayvanın kabuklarını bir su bardağı tuvalet ispirtosunda bir hafta bekletilir . Bir şişeye süzülür, bu losyon özellikle yağlı ciltlerin temizliğinde yararlıdır.
-Ayva kabukları etlice soyulur, cilt bu taze kabuklarla iyice ovulur, sonra 15 dakika beklenir. Kabuklardaki vitamin cildin gözeneklerinden işleyecektir. Sonra yüz soğuk suyla yıkanır. Aynı işlem **el güzelliği** içinde yapılabilir.

***UYARI:Kabızlık** çekenler ve **tansiyonu yüksek** olanlar dikkatli yemelidir. Ayvanın genelde çiğ yenmesi tavsiye edilmez reçel yada kompostosu tercih edilmeli.

BAL

BALIN TIBBİ AÇILIMI: **Meyve şekeri** % 39,**Üzüm şekeri** % 34, Su % 18, **kamış şekeri** % 0.4,**protein** maddeleri% 0.3, **nişasta** % 4.8, **madeni tuzlar**% 0.2, **mineral** maddeleri % 1.3, **organik asitler** % 0.1
Ayrıca, **B2, B6, H, C, K vitaminleri, folikasit, pantotenik asit, uçanyağ, boya** maddeleri ve **tatlandırıcı** içerir.

Balın **kalitesi** alındığı bitkilere göre değişir, en kaliteli bal **çiçekbalıdır.**Memleketimizde ise yaylanın yüksekliği ve çiçek çeşidinin bolluğu ile tanınan **ANZER** balı çok kıymetli ve çok şifalı olduğuna inanılır.Yine Siirt Pervari'nin Karakovan balı, Hakkari Yüksekova'nın balı,Ardahan, Erzurum, Bingöl, Sivas çiçek balları fabrikasyon(şeker yedirerek yapılan) değilse kıymetlidir.
Çam balı, Kestane çiçeği balı(deli bal), Ayçiçek balı, en çok bulunan ballardır.
Balın en iyisi, **saf, temiz, yumuşak ve güzel kokulu, dağlarda ve ağaçlarda** olan kovanda olandan daha kıymetlidir.

***Mideye** kuvvet verir, midedeki fazlalıkları dışarı atar. **Sindirimi** kolaylaştırır, sindirim organlarının düzenli çalışmasını sağlar. Hazmı gerektirmediği için kolayca kana geçer., baldaki **şeker emilimi en kolay** olan şekerdir.

***Kabızlık** vakalarında sıcak bal, **ishalde** ise soğuk bal şerbeti çok faydalıdır. Bal şerbeti **karın ağrısını** dindirir.

***Kansızlığı ve zaafı** giderir Hastalıktan yeni kalkmışlara kuvvet verir.

*Şerbeti içilirse **damarları açar, kalp** adalesine faaliyet ve zindelik verir, kalp hastalıklarına faydalıdır, diğer şekerlerin aksine, oksijen ile reaksiyona girdiğinde tam bir yanma meydana geldiği için kanda daha az atık madde bırakır.

***Romatizmal** hastalıklarda haricen kullanmak hastayı kısa sürede iyileştirir, romatizmalı yeri arıya sokturmakta faydalıdır, hafif ateşte ısıtılmış bal mumu ağrıyan bölgeye bağlanırsa iki üç saat sonra **ağrı ve iltihabın** geçtiği görülür.

***Alerjik** vakalarda, özellikle bahar alerjisine yakalanan kişiler hangi koku ve tozun kendilerinde alerji yaptığını bilir veya bulursa o çiçek balını ya da bal şerbetini yerlerse şifaya kavuşurlar.

*Bal ısıtılıp buharı buruna çekilirse, hastanın **ağrı ve sızısı** birkaç dakika sonra dinmeye başlar.

*Özellikle Deli Bal (Kestane-Kekik balı) **yüksek tansiyonu** düşürür., 1günde 1 şeker kaşığından fazla yenmemesi gerekir. Fazla yenirse tansiyonu fazla düşürür, çarpar.

*İhtiva ettiği A,B,C ve diğer vitaminler ve minerallerle **insana zindelik** verir. **Zekanın** açılmasında; Bal, ceviz, fıstık yenmesi iyi gelir.
***İştahı** açar. 1 su bardağı ılık suya 1 tatlı kaşığı süzme bal ve kahve kaşığı çörek otu konup karıştırılır günde 1 kere içilir.

*Diğer tatlı ve meyvelerin zıddı bal **dişleri ve diş etlerini** temizleyip parlatan bir macundur. Dişleri ve dişetlerini mikroplardan korur, **ağızdaki yaraları** tedavi eder. Şeker veya meyve yense ağız fırçalanmasa dişte feaftün (koku) olup diş çürür. Bal ise diş temizliğindede kullanılmıştır.

***Alaca** hastası olanlar en az 2-3 ay sabah aç karnına 1 su bardağı bal şerbeti içerlerse şifa görürler.

*Ilık çam balı günde sabah ve akşam 1'er su bardağı içilirse **zayıflatır**.

***Balgamı** keser, vucudun pis rutubetini giderir. Bal, **karaciğeri ve göğsü** temizler. Bal şerbetinin hem tatlı hem soğuk olması sağlığı koruma açısından çok faydalıdır. Karaciğer ve kalp soğuk ve tatlı gıdayı sever.

*Nar suyuna karıştırılır göze sürme gibi çekilirse gözün keskin **görmesini** sağlar.

***İdrar** söktürür, mesane yollarını temizler. İdrar yolları **iltihaplarında**; Bal 750 gr, turp tohumu 450 gr karıştırılarak yenir.

* Bal **yatağını ıslatan** çocuklar içinde faydalıdır. Çocukların **ishalinde;**Gül çiçeği yaprağı ile karıştırılır, çay gibi kaynatılıp içilir.

*Bal limonla veya sütle içilirse **nezle** için çok faydalıdır. **Boğaz iltihabında (faranjit-anjin)**
1 bardak kaynak suya, 1 tatlı kaşığı bal konup karıştırılır. Ilık ılık gargara yapılır.

***Zatürede;** Arpa suyu balla tatlandırılıp içilir.**-** Mersin yaprağı kaynatılıp suyu balla içilir.

*Bal gül ile karıştırılıp sabah akşam yenirse **Verem**'e faydalıdır. **Zatülcenp** (akciğer zarları arasına su toplanması)
Udihindi ve dere otu suyu balla tatlandırılarak içilir.

*Bal, zeytinyağı ve gres yağıyla karıştırılıp **yanan** yerlere sürülürse acı, sızı,çekilmez yanık kısa sürede iyileşir, yanık izi kalmaz.Yanıklarda; Bal veya tahin desürülür.

*Bal, vücutta olan **varis ve varis yaralarına** masaj yapılarak sürülürse çok faydalıdır.

*Balla salatalık rendelenerek yenirse **susuzluğu** giderir, **kanı temizler, sarılığı** kısa sürede iyileştirir.

*Bal mumundan bir miktar alınıp balla birlikte birkaç gün ağızda sakız gibi çiğnenirse **burun tıkanıklığı** ve bundan dolayı meydana gelen terlemeyi giderir.

*Bal iyi bir **koruyucudur.** Bal **ilaçların** içine katılır, ilacı güzelleştirilir, zararlarını nötüre eder. Ömrünün üç bin yıl olduğu ifade edilir. Taze **et** balın içinde saklansa üç ay bozulmadan durur.**Taze sebze ve meyveler** balın içinde 6 ay bozulmadan saklanır.Zira balda 6 çeşit koruyucu sistem vardır.

***Köpek** ısırmalarına **yılan, akrep** sokmasına faydalıdır.**Zehirlenmelerde**; 1 kaseden büyükçe olarak içilir.

*Vücut bal ile ovulursa **cilt** yumuşar, **bitleri** öldürür. **Saça** sürülürse saçları yumuşatır, besler, uzatır.

* **Her gün** bir su bardağı ılık bal 1 şeker kaşığı sirke, 1 şeker kaşığı çörek otu ilave edilip içilirse balın safraya verdiği zarar sirkeyle giderilir, sirkenin bakteri öldürme özelliği, çörek otunun ölümden başka her derde deva oluşu balın şifasıyla birleşir, gerçekten **vücudu hastalıklardan korur, vücudu kuvvetlendirir.**
Yukarıda saydığımız faydalar hemen bir iki kere kullanmakla görülmez. Uzun süre kullanılmalıdır.

***UYARI:** Balın yan tesiri hemen hemen yoktur. Fazla yenmesi safra için zararlıdır.Biraz sirke katmak bu zararını telafi eder. Deli bal tansiyon düşürür, fazla yenilince çarpar, hastanelik eder 1şekerkaşığından fazla yenilmemesi tavsiye edilir.

BROKALİ

İyi huylu **prostat büyümesi** (BPH), prostatitis (prostat) ve kronik idrar yolları enfeksiyonu, bugün dünya insanlarının (1.350.000.000) büyük bir problemidir.

*Brokoli içerdiği maddeler açısından insan sağlığı üzerinde bir çok faydaları vardır. Sebze olarak Brokoli ; **A, C, E ve Karotin** vitaminleri bakımından oldukça zengindir. İçerdiği **flavonoidler** bakımından **bağışıklık sistemimizi** güçlendiren bir özelliğe sahiptir. **Antibiyotik** özelliğe sahip olan brokoli, bu yönüyle prostatitis'e (prostat enfeksiyonu) karşı çok etkindir. Hiç bir antibiyotik yoktur ki bağışıklık sistemimizi zayıflatmasın. Bu nedenle antibiyotik kullananlar beraberinde çoğu kez vitamin alarak veya sağlıklı ve dengeli beslenerek bağışıklık sistemlerini güçlendirmeye çalışırlar. Alınan antibiyotiklerin çoğu bağırsak florasını etkilediklerinden, vitaminlerden, kofaktörlerden, minerallerden ve besinlerden gelen bazı etkin maddelerin emilmesine engel olabilmektedirler.

*Brokoli, **meme, prostat, bağırsak ve idrar** kesesi **kanserlerine** karşı güçlü bir koruyucudur. Amerika da özellikle bu kanser türlerine karşı brokolinin içerdiği bazı maddeler (sulforafen vs) zenginleştirilerek kanser tedavisinde de başarı ile kullanılmaktadır.

*Brokoli içerdiği bazı **indol** ve indol türevleri (**bitkisel hormonlar**) açısından ayrı bir önem taşımaktadır. Bu sayede vücudumuzdaki **hormon dengesini ayarlayıcı** özelliğe sahiptir. Yine Amerika da bazı klinikler **menopoz** dönemindeki bayanlar için **östrogen** hormonunun düzenli çalışması için brokoli deki bitkisel hormonlardan yararlanmaktadırlar.

*Brokolinin kendine özgü olan **selülozik** yapısı (lifli yapı) bağırsaklarda oluşan toksinlerin (**toksin atıcı**) uzaklaştırılmasında ve alınmış olan ağır metalleri , safra asidi fazlasını sünger gibi emerek dışarıya atılmasını sağlar Brokoli, bu özelliğinden dolayı hem toksin atıcı hem de bağırsak sistemini düzenleyicidir. Brokolinin lifli yapısı dışkının düzenli bir şekilde dışarı atılmasını sağlar. **Kabızlığı** önleyicidir .

*Bugün dünyada üzerinde en çok araştırma yapılan sebzelerde ; beyaz lahana, turp, domates, brokoli ve havuç en ön sırayı almaktadır.

Brokolinin şifalı yönü

Brokoli, prostatitis, iyi huylu prostat büyümesi (BPH) ve idrar yolları enfeksiyonuna karşı önleyici ve tedavi edici güce sahiptir. Brokolinin şifasından istifade edebilmek için mutlaka kullanma şekline uymak zorundayız. Kullanma şekli bir **KÜR** olarak yapılmalıdır. Aksi taktirde haftada bir kaç defa tüketmenin sadece besin değerleri açısından faydası vardır.
Brokoli, klinik deneylerle kanıtlanmış özellikle **prostat ve meme kanserine** karşı etkin 5 farklı koruyucu madde içermektedir. Bunlardan en güçlü olanı **sulforafen** dır. Prostat rahatsızlıklarının kansere dönüşmesinde brokoli önleyicidir. Bu görevini içerdiği **myrosinaz enzimi** yardımıyla sağlamaktadır. Brokoli indol bakımından oldukça zengindir. Brokoli de bulunan bazı indollerin özelliği, hormon dengesini sağlamaktır. Meme kanserinin oluşumunda hormon dengesizliğinin rol oynadığı gerçeği klinik deneylerle kanıtlanmıştır. Brokoli bağışıklık sistemimizi güçlendiren 5 tane etkin madde içermektedir. Brokoli bununla da kalmayıp aynı zamanda **antioksidan** dır. Yani hücre zarlarına (membran) ve hücre DNA sına zarar veren serbest radikalleri nötralize (zararsız hale getirmek) etmektedir. Hücre DNA sını bozabilen serbest radikaller bu özelliklerinden dolayı kanserojendirler. Brokoli ye antioksidan olma özelliğini kazandıran **quercetin ve kaempherol** maddelerini içermesidir. Quercetin, Prostatitis tedavisinde kullanılan ve bitkilerden elde edilen bir maddedir.

Çimlenmiş Brokoli Tohumları: Çimlendirilmiş Brokoli tohumları sebze olarak kullanılan Brokoli ye göre ; ortalama 50 kat daha fazla sulforafen içerirler ve Sulforafen Phase II enzimlerini aktive ederek kansere, mutasyona ve serbest radikallere karşı harekete geçirirler. Amerika da, çimlendirilmiş Brokoli filizlerinden (broccoli sprouts) tabletler yapılmakta ve satılmaktadır.

Prostatitis (Prostat Enfeksiyonu)

Prostat enfeksiyonunun iki şekli olduğu tıp otoriteleri tarafından savunulmaktadır. Bunlardan birincisi **bakteriyel Prostatitis** (bakteriyel prostat enfeksiyonu), ikincisi ise **non-bakteriyel prostatitis** (bakteriyel olmayan prostat enfeksiyonu) dur. 1998 yılında bir grup Amerikalı ve Kanadalı bilim adamı, 1 Aralık 1998 tarihinde Journal of infectious Urology dergisinde yayınladıkları makale de bakteriyel olmayan prostat enfeksiyonunun gerçekte bakteriyel prostat enfeksiyonu olduğunu kanıtlamışlardır. Bakteriyel-Biyofilm teorisi ile açıkladıkları bu prostat enfeksiyonunu tedavi etmek daha da zor görünmektedir. Genel olarak prostat enfeksiyonunu Antibiyotiklerle tedavi etmek çoğu zaman mümkün olamamaktadır. Bunun nedeni de antibiyotiklerin, prostatın içine kadar girememesidir. Genel olarak bir enfeksiyonun başarı ile tedavi edilebilmesi için bağışıklık sisteminin de güçlü olması veya güçlendirilmesi gerekmektedir.

İyi huylu Prostat büyümesi (Benigne ProstateHyperPlasie) = BPH

Genel olarak prostat, 40-50 yaşlara arasındaki erkeklerin % 43 'ünde görülmekte, 50 yaş ve yukarısında %60 lara kadar çıkmaktadır. Prostat büyümesin sebebi **beslenme ve hormon** al düzenle ilgili olduğu söylenmektedir. Beslenme her ne kadar önemli bir sav ise de, **Testosteron** hormonunun bu rahatsızlığa neden olduğu teorisi ağırlık kazanmaktadır. Erkeklerin tesdislerinde oluşan Testosteron hormonu (TH), belirli yaşlardan sonra prostat bezine (kestanecik) ulaşamamaktadır. Prostat bezinin salgılama görevini yapabilmesi için TH 'na ihtiyacı vardır. TH 'nun prostat bezine ulaşamaması sonucunda **prostat bezi büyümeye** başlamaktadır. Bu büyüme sonucunda prostat bezi **idrar kanallarına baskı** oluşturarak belirli **şikayetler**in ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bunlar

*sık sık idrara çıkma (geceleri dahil)
*idrarını tutamama, idrar yaparken zorlanma
*idrar yaparken çatallanma
*idrar yaparken yanma
*idrar torbasını tamamen boşaltamama (miksiyon)
*idrar yaptıktan sonra damlama
gibi şikayetlerdir. Bu şikayetler doğrultusunda idrar kesesi her defasında tam boşalamadığından bakteriyel enfeksiyonlara da neden olabilmektedir. Bunun sonucunda da idrar yolları enfeksiyonları bu rahatsızlığa paralel olarak gelişmektedir. Prostat büyümesinin neden olduğu olumsuz etkilerden bir tanesi de erkekte **cinsel isteksizliğe ve iktidarsızlığa** neden olmasıdır. Cinsel isteksizlik, Prostatitis hastalarında da ortak bir olgudur.

BPH de Brokolinin fonksiyonu

Brokoli, içerdiği bazı indol derivatları ve mediyatörler vasıtasıyla **biyosentez mekanizmasını** harekete geçirerek **Testosteron Hormonunun Prostata** ulaşmasını sağlamaktadır. Böylece Prostat normal salgılama fonksiyonlarını yavaş yavaş yerine getirmeye başlamaktadır. 21 günlük Brokoli Kürü neticesinde BPH (İyi huylu prostat) hastaları daha 2-3 gün içerisinde idrara bağlı şikayetlerinin nasıl azaldığını görebilmektedirler. Brokoli Kürünü yapan erkeklerin hemen hemen hepsi cinsel isteksizliklerinin önemli ölçüde ortadan kalktığını söylemektedirler. Tabiki hastalığın seyrine göre 21 günlük başlangıç kürü yeterli olmayabilir. Uzun yıllardır iyi huylu prostat büyümesi rahatsızlığı olanlar (6-7 yıl) bir kaç ay sonra şikayetlerinin tekrar başladığını göreceklerdir. Bu durumda sadece bir haftalık Brokoli Kürü nün uygulanması yeterli olabilmektedir. Kısaca her BPH hastası kendisini bilir. İyi huylu Prostat büyümesine yeni yakalanmış olanlar 21 günlük Brokoli Kürü ile en az 10 - 11 ay rahat edebilmektedirler. Daha sonra bir haftalık kür ile tekrar uzun zaman rahat edebilmektedirler.

Prostatitis ve BPH hastalarının, kür boyunca **kesinlikle acı biber, alkol ve kahve t**üketmemeye (nescafe ve türk kahvesi) ve de **hayvansal yağlardan** uzak durmaya özen göstermeleri gerekmektedir. Beslenmede BPH ya neden olan etkenlerin başında hayvansal yağlar gelmektedir. BPH hastalarının genelde gün boyu bol su tüketmeleri hekimlerin önerileri arasındadır.

Brokolinin Kullanıs şekli. Bu yardımcı tedavi şekline başlamadan önce **mutlaka bir hekime gitmiş** olunmalıdır. Kesinlikle bir hekime gitmeden prostat şikayetlerine iyi geliyormuş düşüncesiyle hareket ederek,

brokoli kür tedavisini uygulamayınız. Mutlaka hekime gidiniz ve **teşhisinizi** koydurunuz. Eğer konulan teşhis; Prostatitis veya BPH (iyi huylu Prostat büyümesi) veya idrar yolları enfeksiyonu ise bu taktirde brokoli kür tedavisini çekinmeden bir **yardımcı** tedavi olarak uygulaya bilirsiniz. Brokolinin yan tesiri yoktur ve ilaçlarla da etkileşmesi söz konusu değildir. Ancak brokoli ye karşı **alerjisi** olanların bu tedaviyi uygulamamaları gerekir. Genel bir kural olmamakla beraber, **süte karşı alerjisi** olanlar*n % 25 oranında da brokoli ye karşıda alerjileri olduğu gözlenmiştir.

Hekiminizin size verdiği ilaçları alarak, Brokoli tedavisini de bir yardımcı ve önleyici tedavi olarak uygulayabilirsiniz.

En az 250 gram Brokoli yi 1 litre suda ağzı kapalı olarak hafif ateşte 5-6 dakika pişiriniz. Suyunu ılıttıktan veya soğuttuktan sonra,yarısını sabah diğer yarısını da akşam yemeğinden 20 dakika önce aç karına içiniz. Brokoli suyunu içtikten sonra 20 dakika su hariç hiç bir şey yemeyiniz ve içmeyiniz. Pişirdiğiniz brokoli yi de öğleyin yemeğinizin yanında salata olarak yiyiniz. Bu işlem 21 defa uygulanacak ve Brokoli suyu her gün taze olarak hazırlanacaktır.

Yani bu küre 21 gün devam edilecektir. Brokoli yi alırken **taze** ve sararmamış olduğuna dikkat ediniz. Eğer Brokoli yi fazla miktarda aldıysanız, 250 gramlık porsiyonlar halinde yıkamadan mutlaka buzdolabınızın buzluk kısmında saklayınız. Günlük ihtiyacınızı her gün buzluktan alıp, yıkayıp hazırlayınız.

Hazırlanması ve Kullanılması :

*Bitkinin hem odunsu saplarını hem de çiçekli bölümlerini kullanabilirsiniz. En az 250 gr, en fazla 500 gr brokoli 1 litre suyla ağzı kapalı bir kapta 5 dakika kaynatılır. Süzülüp bir başka kaba alınan brokoli suyunun yarısı sabahları aç karnına diğer yarısı da akşamlar yine aç karnına içilmelidir (Ilık veya soğuk). Hazırlanan 1 lt su aynı gün tüketilmeli ve ertesi gün için yenisi hazırlanmalıdır. Brokoli suyu içildikten sonraki 20 dakika boyunca su hariç hiç bir şey yenilip içilmemelidir. Aynı zamanda öğle yemeklerinde de haşlanmış brokoli yenmesinin bir çok avantajları vardır. Bu uygulama 1 hafta boyunca her gün yapılmış olacaktır. Her 7 günden (1 Hafta) sonra 3 günlük bir ara verilmelidir. Bu işleme 21 gün (3 hafta) devam edilmelidir (3 'er günlük aralar hariç)

NOT: 1 lt su için 250 gr'dan fazla kullanılan brokolinin etkisi artar fakat 500 gr'dan fazlası da gerekmez.

*1-2 yıllık prostat hastaları için 21 günlük brokoli kürü yeterlidir. 21 günlük brokoli kürünü tamamlayan hastalar belki 5-6 ay sonra tekrar bir rahatsızlık hissedebilirler. Böyle bir durumda sadece 10 günlük bir brokoli kürü yeterli olacaktır.
Uzun bir süreden beri prostat rahatsızlığı olan hastalar (4 yıldan fazla) için 21 günlük brokoli kürü rahatsızlıklarını geçici bir süre gidermek için yardımcı olacaktır. Bu durumdaki hastalar 45 gün brokoli kürü uygulamalıdırlar.(Yine aynı şekilde her 7 günden sonra 3 gün ara vererek)

Brokoli Kürü Esnasında Dikkat Edilmesi Gerken Hususlar :

* Brokoli kürü (tedavisi) boyunca, baharat ve baharatlı yiyecekler kesinlikle yasaktır ve her çeşit kahve ile hayvansal yağlardan da kaçınılması gerekir

Brokoli Tedavisi Esnasında ve Sonrasında Beklenen Sonuçlar :

* Sertleşme problemlerinin düzelmesi (Erectile dysfunctions)
*İdrar yapma zorluklarında düzelme
*Meni miktarının artması
*Kısırlığın giderilmesi
*Yaşam kalitesinin normalleştirilmesi

*Urogenital sistemden (Böbrek, prostat, mesane vs.) patojen mikropların temizlenmesi
*PSA 'nın düşürülmesine katkı (Prostate Specific Antigen)
*Genito-Urinary sistemdeki spazm ve kramplar için yarar

Brokoli, kür esnasında eş zamanlı olarak aşağıdaki faydaları da sağlar :

*Kolesterol seviyesinin düşürülmesi
*Bağırsak hareketlerinin düzenlenmesi
*Kan basıncının ayarlanması
*Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi

Kaynatılmıs Brokoli Kullanmamızın Sebebi Nedir ?

Taze veya kaynatılmamış brokoli,harekete geçirilmemesi gereken (aktif hale gelmemesi gereken) bazı enzimler içerir. Bu enzimleri etkisiz hale getirmenin en basit yolu, brokoli yi 5 dakika su içinde kaynatmaktır. 5 dakikalık bir kaynatma sonucunda bu enzimler etkisiz hale geleceklerdir. Eğer bu enzimler etkisiz hale getirilmezlerse brokoli,BPH (İyi huylu prostat büyümesi), prostat ve genel olarak idrar yolları enfeksiyonlarından muzdarip olanlara başarılı bir şekilde tedavi yapmayacaktır. Brokoli çok önemli bileşikler içerir. Bu bileşikler sadece sözkonusu enzimler etkisiz hale getirildikleri zaman, prostat, BPH ve idrar yolları enfeksiyonu hastalarını tedavi edebilirler. Eğer bu yapılmazsa brokolinin içerdiği enzimler, brokolinin bu hastalar üzerindeki etkisini azaltıcı farklı reaksiyonlara bağlarlar.

CEVİZ AĞACI (Junglans regia)

Haziran ve Eylül ayları arasında yaprakları toplanır, havadar, gölgelik yerlerde kurutulur. Ekim ayında yeşil meyvesinin kabukları şifa için kullanılır.Ceviz yapraklarında Juglon adlı aktif bir madde vardır. Şifa özelliğini bu madde vermektedir. Yaprağında, **tanen uçucu yağ ve boyar** maddesi içerir. Cevizde bol miktarda **doymamış yağ asitleri** bulunur Bu nedenle havayla temas edince çabucak acılaşır. Cevizde **protein %15-20** dolaylarındadır . Cevizde önemli **madensel elementler** (Potasyum, Magnezyum, Fosfat, Kalsiyum, Demir) vardır. Cevizin yeşil ham meyvelerinde bol miktarda **C vitamini** vardır. Örneğin; bir meyve içinde 1.5gr C vitamini vardır. Bir kilo cevizin enerji değeri 3000 kalori dolaylarındadır.

***İdrar söktürücü, göğüs ve nefes borusunda** meydana gelen **ağrıları** giderir, **öksürüğü** keser,**bağırsaktaki ağrılar** geçirir, **damarları ve ciğerleri kuvvetlendirir**. **Derinin yanmasını** önler. **Altını ıslatan çocuklara** iyi gelir. Bir litre suda kaynatılan 20gr ceviz suyu birer çay kaşığı çocuklara içirilir. Ceviz yapraklarıyla banyo yaptırılması **zayıf bünyeli çocuklara** faydalıdır.

***Mide-karaciğer ve kanı temizler.Hazmı** kolaylaştır, **kabızlığı** giderir.Haziran ortasında toplanan taze ceviz tentürü kullanılır. Yaprakları ve kabukları da kullanılır. Taze dallarının kabukları, meyvelerinin kabukları ile karıştırılıp elde edilen mayi **mideyi kuvvetlendirir.** Taze ceviz, şeker ve bal karıştırılıp yenirse de mideyi kuvvetlendirir.

***İştahsızlıkta, felçlilerde, şeker hastalığı ve sarılıkta, deri hastalıklarında antiseptik** olarak kullanılır. ceviz yaprağı çayı kullanılır. Bunun için cevizin yaprakları yerine göveği de (taze meyvenin yeşil dış kabuğu) kullanılabilir.

* Meyvesi yenildiğinde **zeka** geliştirir. Ceviz yağı **müshil, safra arttırıcı** olarak kullanılır.

***Veba** hastalığına iyi gelir. Yeşil kabuğundan çıkarılan su ile (tiryak ve kıran)vaktinde içilirse veba hastalığından korur.

***Sıraca(iltihaplı apse)ve raşitik hastalarda, kemik çökmesinde, kemik deformasyonunda ve iltihaplı el ve ayak tırnaklarında** ceviz yaprağı kaynatılarak banyo yaptırılır. Ayrıca sıraca hastalığında 30gr ceviz yaprağı, 15gr kavrulmuş meşe palamudu, 5gr kahve pişirilerek balla tatlandırılıp içilir. **Romatizma ve gut (nıkris)** hastalığına karşı vücudu korur. Ceviz yaprağı pişirilerek **çıbanların** üzerine sarılırsa iyileşmelerini sağlar.

***Favus (kellik) ve uyuz** hastalıklarında, ergenlik **sivilcelerine, iltihaplı egzamalara, ayak terlemesini** giderir, **kadınların akıntılarında,** taze ceviz yaprağının kaynama suyu ile yıkanır.

***Ağız iltihabı, dişeti, boğaz ve gırtlak hastalıklarında** gargara yapılır. Ceviz, kabuğu ile dövülüp çıkan suya bal karıştırılarak kullanılırsa boğaz iltihaplarına iyi gelir. Yine taze ceviz kabuğu kaynatılıp suyu ile gargara yapılır. **Dişleri parlatır**; ceviz yenir ve de kuru kabukları yakılır külleri bal ile macun yapılıp dişlere sürülür. **Pamukçuk ve apselere** iyi gelir. Cevizin kökünden elde edilen mayi **diş ağrısını** önler.

*Ceviz yapraklarının kaynatılmasıyla elde edilen mayının içine batırılan temiz bir bez parçası göz üzerine konulursa **göz iltihabını** önler. **Burun kanamalarında,** yeşil kabuklarının suyu çıkarılıp buruna çekilirse kanamayı keser.
Tırtıra benzeyen başakları da, kan damarlarını sıkıştırdığından **kanamalara, kesiklere, fazla gelen adet kanamalarına, hemoroit, dizanteriye** karşı oldukça etkilidir. Bir litre suda 50gr ceviz yaprağı kaynatılıp kullanıldığında kadınların akıntılarına iyi gelir.

***Basur** için taze ceviz bal ile yenir, cevizin kökü sökülerek kabukları soyulup zeytinyağı içinde kaynatılarak merhem haline getirilip basura sürülür. **Nasırlar** üzerine sürülen ceviz yağı bunların zamanla yok olmasını sağlar.

***Zehirlenmelerde,** 2 adet ceviz, kuru 2 incir ve 50gr sedef çiçeği (yada sedef otu yaprağı) birlikte bir miktar tuzla tavanda dövülerek sabahları aç karnına yendiğinde zehirlenmelere iyi gelir, vücutta zehrin etkisi kalmaz. Yemeklerden önce ceviz-fındık yenilirse zehirin öldürücü etkisinden korunulur. **Kuduz** vakalarında bal, soğan, ceviz, tuz karıştırılıp ısırığa sürülürse iyi gelir.

*Aç karnına ceviz içi ağızda ezilerek **çocuklardaki temriyeye** (deri hastalığı)sürülürse iyi gelir. Ceviz yağı **deri yanıklarına** iyi gelir.

***Afrodizyaktır.** Bal ile yenir. Yeşil ceviz meyvelerinin kabukları kaynatılarak içildiğinde erkeklerde aynı etki gösterir. Ceviz ruhu 5 damla kesme şekere damlatılarak her akşam yenirse kuvvetli afrodizyaktır. Yorgun erkekleri tekrar dinç ve zinde hale getirir.

*Ceviz ağacının kabuğu bir şişe sirke içinde 6 saat bekletilip içilirse **deniz tutmasını** önler.

***Saç dökülmelerinde ve bitlenmelerde,** ceviz yaprağının kaynama suyu ile kafa derisine friksiyon yapılır. **-**Tomurcuklarından saç dökülmelerine ve **kepeğe** karşı merhem yapılır**.**

* Yeşil ceviz meyvesinin kabuğu ezilerek suyu çıkarılır %40 oranında ispirto ile karıştırılarak elde edilen mayi **benlerin** üzerine sürülürse zamanla yok olmasını sağlar **.-** Saçlara ovuşturularak sürüldüğünde saçlara **koyu kahverengi** bir renk verir. Bu mayi ile pamuklu **elbiseler boyanabilir**.**-** Haziran ayında toplanan meyvelerin yeşil kabukları ezilip suyu çıkarılarak kuyruk yağı ile karıştırıldıktan sonra saç diplerine sürülüp masaj yapılırsa **saç dökülmesini** önemli ölçüde önler, saçlara **parlaklık** verir.

***Sivilcelere,** cevizin dışındaki yeşil kabuklarının suyu çıkarılır kaynatılır, elde edilen mayi sivilcelere sürülür. Ceviz yağıda **yüzdeki lekelere** sürülerek masaj yapılırsa yok olmasını sağlar.

*İstenmeyen **böcekleri,** taze yaprakları uzaklaştırır. Taze yaprakları da demlenirse kokusu haşereleri uzaklaştırır.

*Hindistan dada b**algam söktürücü ve kaşıntıyı giderici** olarak kullanılır.

***UYARI:Safra hastalığı** olanlar taze ceviz yerse safrayı azdırır. (Taze ve yeşil olan ceviz kabızlık yapar.)

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak. Bir çay kaşığı dolusu ince kıyılmış Ceviz yaprağı, çeyrek litre kaynar suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir.

Banyo ve yıkama katkısı: Tam banyolar için 100gr. yaprak, yıkamalar için, çeyrek litre suya bir çay kaşığı dolusu ince kıyılmış yaprak (genel böl.tam bany bak). Gerektiğinde bu miktar bir kat fazlalaştırılır.

Tentür hazırlamak:20 karar taze ceviz dörde bölünerek, geniş ağızlı bir şişeye doldurulur ve üstüne bir litre konyak dökülür. Konyak cevizlerin üstüne çıkmalıdır. Ağzı iyice kapanarak şişe 14 gün güneşte veya sıcak bir yerde bekletilir. Sonra süzülerek şişelere doldurulur. Gereğine göre, bir kahve kaşığı alınır.

ÇIBANOTU(Veronika Officinalis)

Yavşanotu diye de bilinir. Kuru toprağı sever. Ormanda ağaçların kesilmiş olduğu yerlerde, çitlerin diplerinde, hendeklerde, yol ve orman kıyılarında yetişir. Toprağın üstünde yatan tüylü ve sürüngen sapındaki, kenarları dişli yaprakları güneş gibi parlar. Başını yukarı doğru kaldırmış olan çiçek başağındaki çiçekler, açık mavi-menekşe rengindedir. Yaprakları dokunulduğunda, saptan kolayca ayrılırlar. Çiçeklenme zamanı, Mayıstan Ağustosa kadardır. Üstünde çiçeklerin açmış olduğu, sap bölümü toplanır. En etkili olan bitkiler, orman kıyılarında ve meşe ağaçlarının altında yetişenleridir.

***Kolesterol yüksekliğine** iyi gelir. Günde iki fincan Çıbanotu çayı 6 ay kadar içilmelidir.**Kan temizleyici** etkisi vardır.

***Egzamalara, deri hastalıklarına** iyi gelir. Taze ısırganotu yaprakları ile birlikte kullanılır. Çiçeklenme zamanındaki taze bitki özsuyu hazırlanarak, günde iki veya üç çay kaşığı dolusu alınır.

***Kaşıntılarda, mide ve barsak** rahatsızlıklarında kullanılır.

*S**arılık, karaciğer ve dalak rahatsızlıklarında** kullanılır. 50gr. Hindiba kökü, , 25gr yabani Hindiba, 25gr Asperül (İnci çiçeği) 50gr Çıbanotu. Bu bitkiler ince kıyılarak iyice harman edilir. Gün boyunca iki fincan iki hafta süresince içilir.

***Sinirleri yatıştırıcı** etkisi vardır. Zihinsel çalışma içinde olanlar da geceleri yatmadan önce birer fincan içilir. Kereviz kökü ile karıştırılarak ta kullanılır.

***Belleği güçlendirir, baş dönmelerin**i giderir.

***Göğüs hastalıklarında,** Ciğerotu, Öksürükotu yaprakları, Dar yapraklı Sinirotu ve Çıbanotun dan eşit olarak hazırlanır.. Bu çay bal yada haşlama suyunda eritilmiş nöbet şekeri ile tatlandırılabilir.

***Yara ve iltihaplı yaralar**, özellikle baldır **kemiği üstündeki yaralarda**; yara önce kaynatılmış bitki suyu ile iyice yıkanır, gecede taze demlenmiş çaya batırılmış bir kompres yaranın üstüne uygulanır ve yara sıcak kalacak şekilde örtülür.

***Romatizma ve niks** hastaları çıbanotu tentürünü dıştan firiksiyonla, içten günde 15 damla, biraz su ile inceltilip içilerek kullanılır.

***Her yıl** taze toplanmış çıbanotu çayı bir müddet içilirse, **atardamar sertliğini** azaltır, **kanı temizler, hastalıklardan korur ve bedene esneklik** verir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Bir fincan suya bir çay kaşığı dolusu bitki, yalnızca haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir.

Bitki özsuyu: Çiçek salkımlarının sapları yıkanıp kurumadan meyve sıkacağı ile sıkılır. Elde edilen özsu küçük şişelere konularak buzdolabında saklanır.

Bitki tentürü: İki avuç dolusu, çiçek açmış ince kıyılmış bitki bir litre konyağa eklenip 14 gün güneşte veya sıcak bir yerde bekletilir.

CİVAN PERÇEMİ (Achillea Millefolium)

Akbaşlı, Barsamotu, Binbiryaprakotu ve Kandilliçiçeği diyede bilinir.Bitki çayırlarda, dar tarla yollarında, yol kenarlarında ve tahıl tarlalarının kıyılarında kümeler halinde yetişir. Mayıs ve Ekim ayları arasında çiçek açar. Boyu 10-100 cm arasındadır. Çiçekleri genellikle beyaz yada sarı bazen de pembesi olur. Güneşli havalarda çevresine aromalı keskin bir koku yayar. Çiçekler güneşin en etkili olduğu saatte toplanılmalıdır. Çünkü o sıralarda eterli yağları ve şifalı gücü doruk noktasındadır. Maviye çalan yaprakları uzun ve tek parçalıdır. Şifası körpe yapraklarında ve yeni açmış çiçeklerindedir. Bunlar gölgede kurutularak saklanır. Kökü toprağıyla çıkarılıp bahçede yetiştirilebilir. Civanperçemi papatya gibi Cham-Azulen adlı bir aktif madde ve Achillein ihtiva eder.

***Ergenlik ve menopoz dönemindeki aşırı ve düzensiz adet kanamalarında** oldukça etkilidir.Menopozdaki **psikolojiyi** rahatlatır.
*Civanperçeminin kurutulmuş çiçekleri ve yapraklı dalları kaynatılarak demlenir ve günde2-3 bardak içilir.

*K**adınların beyaz akıntısını** tedavi eder.**Rahim kanserlerinde** civanperçemi çayı içilir.**Yumurtalık iltihaplarında ve miyomlar da ,rahim kanamalarında** oturma banyoları faydalıdır.**Prolapsus(rahim sarkması)**da uzunca bir süre oturma banyoları alınır.Ayrıca günde 4 fincan Aslanpençesi çayı içilir ve Çoban Çantası tentürü ile rahim civarına vajinadan yukarı doğru masaj yapılır.**İlk adetini göremeyen genç kızların** adet kanamalarını başlatır. Dört hafta boyunca her sabah aç karnına 1 bardak Civanperçemi çayı içilir. **Vajinal kaşıntılarda** bitkinin kaynama suyu ile vajina yıkanır ve banyo alınır.

***İdrar söktürücüdür. Böbreklerin düzenli çalışmasını, böbrek taşlarının** düşmesini sağlar. Yaşlı kişilerin ve çocukların **yatağa işemelerine** karşı çayının içilmesi ve banyolarının alınması da faydalıdır. 10 yaşından büyüklerin ve hasta güçsüz yaşlıların altını ıslattığı durumlarda;1 çorba kaşığı Civanperçemi, 2 çorba kaşığı Selvi kozalağı,4 bardak suda kaynatılır (10dk) dinlendirilir.Günde 2 fincan içilir .

***İştah açıcı, gaz söktürücüdür.Mide kanamalarında,yanmalarında ve mide kramplarıyla,mide ve bağırsak iltihaplarına** da iyi gelir. Bağırsak, beze çalışmalarını düzenleyerek **dışkılamayı kolaylaştırır.Hazımsızlığa** faydalıdır.
-20 gr Civanperçemi çiçeğini 1lt suda 10'dk kaynatılarak hazırlanan çay sabah, öğle,akşam yemekten sonra yarımşar kahve fincanı içilir.

***Safra salgısını** artırır, Civanperçeminden elde edilen yağ mide ve safra kesesi ifrazatını çoğaltır.

***Yara** iyileştirici etkiye sahiptir.**Ülser,kesik,çatlak,yanıklar** da kullanılır.Bitkiden hazırlanan merhemler yara,**çıban ve donma** tehlikesi geçiren uzuvlara sürülür.
-Taze Civanperçemi ezilerek sirke içinde muhafaza edilerek yara ve yanıklarda kullanılır.-Ezilen taze civanperçemi yaprakları, taze tuzsuz tereyağı ile karıştırılarak çıbanların üzerine sarılır.
-Su içinde birkaç gün bekletilen civanperçemi yaralara sarılırsa iyileşme sağlanır.

***Zona (kol ve bacaklardaki sinir iltihapları)** hastalığında Civanperçemi katkısıyla yapılan kol ve bacak banyoları oldukça rahatlatıcıdır.

***Basur** için faydalıdır.Taze yapraklarının sıkılmasıyla elde edilen özüt bir tülbent ile yaranın yada basur memesinin üzerine konur, pansuman günde 2-3 defa değiştirilir. Civanperçemi çiçeklerinden elde edilen merhemde oldukça etkilidir. (Kullanım biçimine bak)

***Soğuk algınlığına, öksürüğe, balgam söktürmeye** iyi gelir. 30 gr Civan Perçemi çiçeği 1 litre suda çay gibi kaynatılarak günde birkaç kez birer fincan içilir. **Ateş** düşürücü ve **ağr**ı kesicidir, **akciğer kanamalarının** durdurulmasında etkilidir.

* Eğir kökü ile birlikte kullanıldığında **akciğer kanserieni** iyileştirebilir. Eğir kökü gün boyunca çiğnenir ve Civanperçemi çayı sabah-akşam günde iki fincan yudumlanarak içilir.

***Sırt ve romatizma** ağrılarında bitki çayı sıcak olarak içilir.

***Kanı temizler ve kansızlığa** iyi gelir. **Kemik iliğini** etkiler ve kan üretimini düzene sokar. Bu durumlarda çayı içilir, banyolar alınır, tentürü kullanılır.**Kan dolaşımını ve kalp atışlarını** düzene sokar. Koroner yetmezlikte önerilebilir.
Karaciğer rahatsızlıklarına,bağırsak parazitlerine,gut şikayetlerine iyi gelir.

***İshal** kesicidir**,mikrop** öldürücüdür,**burun kanamalarında,göğüs uçlarındaki sivilcelerin** giderilmesinde merhem olarak kullanılır.

***Kafa içi kan basıncının arttığı** durumlarda **baş dönmesi,bulantı,göz sulanması eşiğindeki göz rahatsızlıkları**, önerilir.Hava şartlarından kaynaklanan **migren krizi** yudumlanarak içilen sıcak bir fincan bitki çayı ile geçiştirilebilir.Düzenli olarak içilen bitki çayı ile migren tamamen iyileştirilebilir.

***Sinir sisteminin** tedavisinde demleme çayın içine birkaç yaprak oğulotu(melisa),bir tutam papatya çiçeği katılmalıdır.
Civan perçemi ezilerek banyo suyuna karıştırılarak sinir ağrılarına iyi gelir.

***Diş çıkaran çocuklara** çaydan her akşam 1 kahve fincanı içirilmelidir.

***Cilt bakımında :** Civanperçemi kaynatılıp demlenmiş suyu çok faydalıdır. Kaynatılmış su ile ciltteki **sivilceler**, ergenlik ve cerahatli yaralar yıkanır, günde birkaç kez uygulanabilir. 15-20 gün devam edilir. Civanperçemi çiçekleri kaynatılıp buharına tutulan yüz güzelleşir, temizlenir ve kaygan bir hal alır.

***UYARI:** Çay ışık görmeyen bir yerde saklanmalıdır. Yoksa kararır ve bozulur.Fazla miktarda kullanıldığı taktirde **zehirlenmelere** sebebiyet verebilir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Bir çay kaşığı dolusu bitki, bir fincan kaynar suda haşlanır, ve demlenmesi için kısaca beklenir.

Bitki tentürü :Güneşte toplanmış Civanperçemi çiçekleri, gevşek olarak, geniş ağızlı bir şişeye doldurulur ve üstüne, çiçekleri örtecek şekilde konyak eklenir,14 gün güneşte veya sıcak bir yerde bekletildikten sonra süzülür.

Merhem hazırlamak: 90gr tuzsuz tereyağı veya iç yağı tavada iyice kızdırılır.İnce kıyılmış çiçekler ve 15 Ahududu yaprağı tavaya atılır , çıtırdamaya başlayınca karıştırılır ve tava ocaktan alınarak ağzı kapalı bir yere kaldırılır. Ertesi gün hafifçe ısıtılır bir keten bezinde sıkılır ve hazırlanmış temiz kaplara doldurulur. Buzdolabında saklanmalıdır!

Oturma banyo katkısı:100gr Civanperçemi (sap ve çiçekler) soğuk suda gece boyunca bekletilir. Ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır ve banyo suyuna ekletilir.(genel bölümdeki, oturma banyolarına bak.) Losyon, banyo, lavman ve antiseptik olarak, bir litre suya bir avuç yaprak ve çiçek konur. Bütün kısımları ezilir ve bir bezden geçirilerek öz suyu çıkarılırsa, sivilce ve kırmızılıklar meydana gelinceye kadar kullanılır.

ÇOBAN ÇANTASI (Capsella bursa-pastoris)

Çantacık, Latinçiçeği, Çobankesesi, Çobantorbası, Rahibeçantası, Kuşkuşotu'da denir. Yol kenarlarında, çayırlarda, tarlalarda, hendeklerde, bayırlarda ve sebze bahçelerinde yetişen bu bitki rahatsız edici bir yabani ot olarak bilinir. Düzensiz dişli yapraklar, Hindibada olduğu gibi açılmış gülü andırır. Boyu 40cm kadar uzar. Çiçeklenme zamanı, Marttan - Kasıma kadardır. Küçük kirli beyaz çiçekleri önce bir üzüm salkımı şeklindeyken daha sonra uzun bir meyve salkımına dönüşür. İncecik saplarının ucunda dokunulduğunda deri hissini veren, küçük kalp biçiminde meyveler yetişir. Tavuklar bu meyveleri yerler. Kar erimeye başlayıp, don olayı sona erdiğinde, Çobançantası yemyeşil olarak ortaya çıkmaya başlar. Çobançantası içinde Cholin adlı aktif madde vardır. Cholin tükürüğü fazlalaştırır, **barsakların hareketini hızlandırır**.

***Nabzı** önce **düşürür** sonra **yükseltir**. Tohumları **kabızlığı** önler.Hoş olmayan kokusu, acı tadı vardır.

***Burun, diş (ruhu), mide, barsak, akciğer (kan tükürmeleri), düzensiz ve fazla adet kanamalarında,** günde iki fincan çay kaşık kaşık içilir. Bir litre suya iki avuç taze veya bir avuç kuru bitki atılır ve bir buçuk saat demlenilerek günde 4-5 saat içilirse kanamalara iyi gelir. **-**Burun kanamaları için kaynatılmış bitki suyunun tamponla buruna koyulması faydalıdır.**-**Aynı zamanda bir bardak özsuyu balla karıştırılarak birer saat ara ile azar azar içilir veya buruna tampon yapılır.
-Şiddetli adet kanamalarında, adet tarihinden 8 veya 10 gün önceden başlayarak günde iki fincan bitki çayı içilir. Her fincan için dolu bir çay kaşığı bitki kullanılmalıdır
Ergenlik dönemindeki adet kanamalarını da düzenler.
Menopoz döneminde her kadın, dört hafta boyunca günde iki fincan içmeli, üç hafta ara verdikten sonra, dönem dönem yenilemeli.

***Böbrek, idrar yolları kanamalarında,** Çobançantası ve Atkuyruğu eşit harmanlanarak günde iki fincan çayı içilir. Çiçekli dalları **idrar** artırıcıdır.**Kum ve taşları** düşürür.

***Kan dolaşımını** düzenler. **Yüksek ve düşük tansiyonda** kullanılabilir.

***Organ ve kas erimelerinde,** ince kıyıldıktan sonra, damıtılmış 40 derece konyak içinde 10 gün sıcak bir yerde bekletilen Çobançantası tentürü ile hasta organ günde birkaç kez ovulur ve günde 4 fincan çayı içilir.Ağrı dindiricidir.**Basurda** lapası kullanılır.

*İç organ kası gevşekliği nedeniyle **barsak düğümlenmesi** gibi durumlarda, günde 4 fincan Aslanpençesi çayı içilir, dışardan Çobançantası tentürü ile masaj yapılır. Bu tentürden her fincana 3 damla olmak üzere, Aslanpençesi çayına günde 10 damla katılır.

***Fıtıklarda** önce İsveç Şurubu kompresi uygulanır, sonra fıtık bölgesine Çobançantası tentürü sürülür, günde de 4 fincan aslanpençesi çayı içilir. Çalışırken de korse takılır. 10-15 gün boyu devam edilir.Ağrılarda iki sonra geçebilir.

***Rahim ağzı düşmesi veya prolapsus** da; günde 4 fincan Aslanpençesi çayı içilir ve dıştan Çobançantası tentürü ile ovalanır. (Ovalama vajinanın üstünden başlayarak dölyatağı bölgesinin üstüne doğru devam etmelidir. Bu tentür taze bitkilerden elde edilmelidir.

***Açık yaralara** pansuman yapılır.El-ayak banyolarında **antiseptik** yıkamalar için kullanılır.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak:Bir çay kaşığı ince kıyılmış taze bitki bir fincan kaynak suda haşlanır ve demlenmesi için iki dakika bekletilir.

Yarım banyolar: Genel bölümdeki yarım banyolara bakınız.

Buğu kompresi: İki avuç dolusu taze bitki içinde su kaynayan bir kabın üstündeki süzgece koyulur, buğuda pişen bitkiler bir bezin arasına yerleştirilerek hasta bölgeye uygulanır.

Bitki tentürü: Genel bölümdeki tentür bölümüne bakınız. Tentür yapımında taze bitki kullanılmalıdır.

ÇÖREK OTU (Nigella sativa)

Bilinen 16 türü vardır. Şam çörekotu, kırk çörekotu bilinen türleridir.Karamuk, siyah susam ve çörekotu diye de anılır.Çörek otu, % 35-40 oranında yağ, acı madde, uçucu yağ, saponin,tanen, nigelon (bronşit nöbetlerine karşı), thymochinon(öd söktürücü) içerir.

***Vücuda kuvvet ve zindelik** verir;bal ile macun yapıp yenebilir.**Kan yapıcıdır**;her sabah kuru üzümle beraber yenmeli.

***Çocukların gaz ve sancılarında**;bir miktar çörekotu tohumu, bir tane hindistan ceviziyle de dövülür ve tülbente konup, çocuğun ağzına tutularak emzirilir.

***Kadınların hayzını** söktürür.**Anne sütünü** artırır;balla yenmeye devam edilmelidir. **Unutkanlığa faydalıdır**, balla macun yapılıp yenmeli.

***Mide, bağırsaktaki gazları** söker,**hazmı** kolaylaştırır,**iştah** açar; ekmek ve keklere katılırsa da şişlik yapmaz.

***Böbrekteki kum ve taşları** döker;şerbeti içilir veya 4 bardak suya 3çorba kaşığı çörek otu dövülerek konur, üzerine 1 çay kaşığı sözme bal konur.Kaynatılıp süzülür.Günde üç kere 1'er çay bardağı içilir.

***Felç ve kazıklı hummaya (tetanoz)** faydalıdır;çörek otu yağı burundan faydalıdır.

***Öksürük, balgam,nefes darlığı ve romatizmaya** faydalıdır;balla karıştırılıp yenir veya macun yapılır.
Grip ve nezleye, baş ağrısına;yağı burundan damlatılır veya çörek otu bir müddet sirke içinde bekletildikten sonra alınarak toz haline getirilir, enfiye gibi burna çekilir veya tohumları kavrulur, tütsüsü burna çekilir.
-Kulak için, sonradan meydana gelen **üşütme, rüzgâr** alma,**iltihap tıkanıklıklarında**;çörek otu yağı kulağa damlatılır.

***Diş ağrısı ve diş iltihaplanmalarında** kullanılır;çörek otu sirke ile kaynatılıp ağızda gargara yapılır.

*Bağırsak ve karındaki **kurt,parazit ve solucanları** öldürür;sirke ile kaynatılıp aç karnına içilir.

***Basura** faydalıdır;sirke ile kaynatılıp basura sürülürse veya yakılır elde edilen külü içilir veya acı kavun suyu ile merhem yapılır sürülür faydalıdır.

***Vücudun** muhtelif yerlerinde **sızısı** olanlar;sabunlu sıcak su ile yıkanır, çörek otu kavrularak dövülür ve yıllanmış zeytin yağı içine konur.Bu yağ sızılı kimsenin tepesinden ayağına kadar sürülür, hasta giydirilir. Soğuk rüzgâr değmeden yatağa yatırılır, iyice terletilir, Hasta terledikten sonra sızılar geçer ve vücut ipek gibi olur.

***Sivilce, uyuz, egzama gibi cilt hastalıklarına** faydalıdır;çörek otu sirke ile kaynatılıp sürülür.

***Saçları besler, kepeği önler**;çörek otu yağı saçlara sürülür.

*Çörek otu tütsüsü **haşereleri** öldürür.

GENEL KULLANIM [**Kanser ve AIDES' bağışıklık sistemini güçlendirir. Bronkodiletatör(bronşları genişletici**) dür.]

Macun:1kg bala, 200gr. Çörek otu öğütülüp karıştırılır. Bir kaba konur, üstü tülbentle örtülür. Üç gün üç gece ay ve yıldızları görecek şekilde bekletilir.
Sonra bu macundan 3 çay veya 1 şeker kaşığı günde 3 kere aç karnına yenir.

***UYARI:**Çörek otunun **balla** kullanıma tavsiye edilir. **Yüksek** dozajda **almamak** gerekir.

DAR YAPRAKLI SİNİRLİ OT(Plantago lanceolata-majör)

Bağa yaprağı, Ateş yaprağı olarak ta bilinir. Geniş yapraklı sinirli ot da aynı etkilere sahiptir ve aynı biçimde kullanılır. Her ikisi de kır yollarında, çimenlik tarla kıyılarında, çukurlarda ve nemli arazide yetişir.Yaprakları;müsilaj,tanen,pektin ve organik asitler (sitrik asit) içerir.**İnfüsyon yada dekoksiyon**. (Bir maddeyi suda kaynatarak etkili özünü çıkarma işlemi ve elde edilen ürün.(elde edilecek sıvının özellikleri,miktarı ve ısıtılma süresi işlenecek maddeye göre değişir.)) olarak kullanılır. Bitkinin, kök, sap, yapraklar, çiçekler ve tohumları kullanılır.

***Solunum organları hastalıklarında** kullanılır. **Balgam** söktürür, **öksürük, nezle,boğmaca, astım ve akciğer tüberkülozun da , kan, akciğer ve mideyi temizler, peklik** verir,**Temriye, egzama ve zayıf böbrekli** kişiler, **ses kısıklığı, gelişmeyen çocuklar** da etkilidir.**Ateş düşürücü** etkisi vardır.
Astımda, karaciğer ve mesane rahatsızlıklarında, Sinirli ot ve kekik otu eşit karışımı çay harmanı faydalıdır.
Çayı hazırlama: Bir dilim limon atılmış bir fincan soğuk su, bir kahve kaşığı dolusu növbet şekeri ile kaynatılır. 4-5 kez taşım kaynatıldıktan sonra ocaktan çekilir ve bir çay kaşığı dolusu bitki karışımı bu kaynak suda haşlanır. Demlenmesi için yarım dakika beklenir. Ağır hastalara 4-5 kere taze çay yapılması gerekir. Dayanabildiğince sıcak yudumlanarak içilir.

***İdrar söktürücüdür , taş oluşmasını** önleyici böbrek t**aşlarının düşmesine** yardım eder, Sinirliot tohumları günde 8 gr alınır ve Sinirliot çayı içmek gerekir. İdrar yolları ve mesane şikayetlerini giderir.

***Kan temizleyici** olarak Sinirliot pekmezi kullanılır. Her gün yemeklerden önce bir yemek kaşığı alınır (Çocuklar bir çay kaşığı).

***Kesiklere,yara ve çatlaklara, yabanarısı sokmasına, hatta köpek ısırmasına, zehirli hayvan yılan ısırmalarına** karşı taze yapraklar ezilerek uygulanır.Tuz ile lapa yapılarak yaranın üzerine konur.

***Guatr** da, taze yapraklar iki el arasında ovalanıp biraz tuzla karıştırılarak boğaza sarılırsa iyileşme görülür.

*Çok yürümekten oluşan **ayaktaki kabarcıklara,** Sinirliot ayakkabının içine yatırılır.**Nasırları** iyileştiricidir. **Çıban ve beze hastalıklarında**, taze ezilmiş bitki yaprakları ile iyileştirilebilir. Ayrıca taze Mercanköşk (yoksa kuru bitki) zeytinyağına yatırılır. Bir şişeye doldurulan Mercanköşkün üstüne zeytinyağı doldurulur. 10 gün sıcak bir yerde bekletilir. Bu Mercanköşk yağı hasta bölgeye sürülür. Ezilmiş sinirliot yaprakları üstüne yatırılır ve bir bezle bağlanır. Kısa sürede iyileşme başlayacaktır.

***Ağız ısırıklarında ve oluşan sertliklerin** giderilmesinde sinirliot ezilip, sürülür. Çiğnendiğinde **diş ağrılarını** da giderir. Kökleri ve yaprakları kaynatılarak ta gargara yapılır. **Diş etlerini** kuvvetlendirir. Suyu ile ağız yaraları gargara yapılır.

*Saf suyu çıkarılıp içilirse **barsak iltihaplarına** karşı faydalıdır. **Basur ve akciğer kanamalarında, fistüllerde** kullanılır. Tohumları bal ile macun yapılarak ta yutulur.

***Yara ve şişliklere** ayrıca soğuk suda hazırlanan Ebegümeci suyu ile bacaklar banyo ettirilir. Banyodan sonra Aynısafa merhemi sürülür.

***Tromboz** da da sinirliot yaprakları kullanılır.Bazı **deri hastalıklarında** iki taş arasında ezilerek deriye sürülür.

*H**ayvanların apselerini boşaltıc**ı olarak kullanılır.Kaynatılmış yaprak suyu yine hayvanlara da ishal kesici olarak verilir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlama: Bir çay kaşığı dolusu bitki bir fincan kaynar suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir.

Çay harmanı: Sinirliot ve kekikotu harmanından bir çay kaşığı bitki, bir fincan kaynar suda haşlanır, demlenmesi için kısaca beklenir.

Yaprak lapası: Dar veya geniş sinirliot taze yaprakları iyice yıkanarak bir tahta tabla üstünde kalın oklava ile lapa haline getirilir ve uygulanır.

Bitki pekmezi 1. İki avuç dolusu yıkanmış bitki yaprağı kıyma makinasından geçirilir. Bu yaprak lapasına biraz su 300gr ham şeker ve 250gr doğal bal karıştırılır. Ağır ateş üstünde sürekli karıştırılarak koyu bir sıvı elde edilene kadar kaynatılır. Soğumadan kaplara boşaltılarak buzdolabında saklanır.

Bitki pekmezi 2: Yıkanmış yapraklar cam bir turşu kabına aralarına ham şeker konularak yerleştirilir ve yukardan bastırıldıkça yapraklar çöker. Daha sonraki günlerde kapta yer kalmayana dek sıralar çoğaltılır. Bahçenin ayak altı olmayan bir yerine bir çukur kazılır ve 3-4 kat parşömen kağıdıyla kapatılmış olan kap bu çukura yerleştirilir. Kabın üstüne enli bir tahta örtülür. Ve tahtanın üstüne de bir ağırlık koyulur. Sonra hepsi toprakla örtülür. Fakat tahta ve ağırlık görülebilmelidir. Toprağın değişmeyen sıcaklığı sayesinde yapraklar ve şeker mayalanarak şurup haline gelir. Üç ay sonra kap topraktan çıkarılır ve içindeki şurup bir meyve püresi ile sıkılır (bezle sıkılmamalı). İyice kaynatılır ve iyi kapanabilen cam kaplara doldurulur.

DUL AVRAT OTU (Lappa, Lappus officinalis)

Kediayası, tırmıkotu, boyalı dikenotu, gıcıkotu, öfkeliot, pıtrak ve güzelavratotu (bella donna) da denilir. Yol kenarlarında, duvar diplerinde, kurak arazide, ve çöplüklerede yetişir. Boyu 60-150 cm. arasındadır. Temmuz ve Ağustos ayları arasında çiçek açar. Dulavratotu dik saplı ve dallı, geniş yapraklı, çok yıllık bitkidir. Uçucu yağ ve tanen taşıyan köklerinden yapılan infusyon (%5) **nikris (gut)** hastalığına karşı kullanılır, ayrıca **idrar** artırıcıdır.

***Kan** temizleyicidir, kan **çıbanlarına** iyi gelir. **Terletici** ve idrar söktürücüdür.

***Egzama ve deri iltihaplarına** iyi gelir. Kökünden yapılan merhem kullanılır.

***Ruh hastalıklarına** iyi gelir. **ülser ve yanıklarda, barsak** hastalıklarında, **nikris ve romatizmalarda**, kullanılır. Yapraklarından yapılan çay içilir.

***Ağrı** kesicidir. A**stım ve kalp** hastalıklarında, **deri** hastalıklarında, **kızamık, kızıl ve çiçek** gibi deri döküntüsü olan hastalıklarda kullanılır.

***Karaciğer** hastalıklarında kökünden yapılan çay kullanılır.

***Frengi** de, **yılan ısırmalarında** kullanılır.

***Saç dökülmesini** önler. Kökünden elde edilen yağ kullanılır.

KULLANILIŞI

Yaprakları kaynatılarak, iri kökleri kavrularak içilir.

Dıştan yapılacak deri banyoları için de bu terkip kullanılır. Deri banyoları için;Bir litre suya iki avuç kadar taze veya kurutulmuş kök veya yaprak konularak, günde bir-iki defa kullanılır. 800grm suya 800grm şeker iki tutamda dövülmüş taze kökten merhem yapılır. Kurutulmuşu 3-4 aydan sonra kullanılırsa, faydası olmaz.

***UYARI:** Kökleri **zehirli** olduğundan kullanırken doktora danışılmalıdır.

EBEGÜMECİ(Malva Vulgaris)

Küçük yapraklı Ebegümeci (Malva vulgaris) ve büyük yapraklı (Malva grandifolia) ve başka değişik cinsleri genellikle çiçek ve sebze bahçelerinde, insanların yaşadıkları yerlerin yakınlarında yetişir. Bu bitkiler, yapraklarında, çiçeklerinde ve saplarında sümüksel (bamyada olduğu gibi) bir madde içerir. Açık pembeden eflatun rengine kadar değişebilen çiçekler açarlar.Yuvarlak meyveleri vardır. Çiçekleri, yaprakları ve sapları hazirandan eylüle kadar toplanır. Çiçekleri de saklanacaksa yazın toplanıp, kurutulur, kapalı olarak saklanır.Bitki kurutulduğunda özelliklerinin bir bölümünü yitireceğinden mümkün olduğunca taze kullanılmalıdır.Bitki sümüksel özelliğini yitirmemesi için geceden soğuk suya konulmalıdır.Taze yada gölgede kurutulmuş yaprakları helme(koruyucu yada yumuşatıcı etki verir)**glikoz ve pektin** taşır.

***Gastritte, ağız boşluğu iltihabında, dişeti hastalığında, ağız kuruluğunda, ses kısıklığında** Ebegümeci çayı kullanılır.Tohumları,yaprakları ve kökü ezilmek suretiyle meydana gelen sıvı su ile karıştırılarak gargara yapılır.

***Gırtlak ve bademcik iltihabında**, Ebegümeci çayı içilir, sık sık gargara yapılır, geri kalan posaya arpa unu ile karıştırılarak boğaza sıcak kompres yapılır.**Solunum ve sindirim sistemi tahrişleri ve iltihaplarında koruyucu** olarak çok kullanılır.**Bronşite, nefes darlığına** faydalıdır.

***Akciğer amfizeminde** de kullanılabilir.Günde en az 3 fincan çay içilir.Süzüldükten sonra geriye kalan yapraklar ıslatılarak bronşların, akciğerlerin üstüne geceleyin kompres olarak uygulanır.

***Mide ve bağırsak ülserlerin de;** arpa kaynatılır soğuduktan sonra ebegümeci yaprakları eklenerek yapılan çorba yenir.
Mideyi dinlendirir**, bağırsakların** çalışmasını sağlar**, kabızlığı** , **bulantı ve kusmaları** giderir.

***Göğsü** yumuşatır, **balgam** söktürür,**öksürüklere** iyi gelir;Sığır kuyruğu yaprağı 20gr., Gelincik çiçeği 20gr.,Ebegümeci çiçeği 20gr., Su 1000gr., bütün malzemeler ufalanıp kaynamış suya konur. Bir-iki dakika kısık ateşte üstü kapalı tutulur. 20 dakka bekletilir. Tülbentten süzülür, bal ilave edilerek günde 2-3 fincan içilir.Yaprağı veya kökü yada tohumu süt veya meyan kökü ile kaynatılıp içilir.

*Ayrıca **sigara içenler** de görülen **sabah öksürüklerine** de çok faydalıdır.
Günlük kullanım için, 2 veya 3 fincan hafifçe ısıtılıp yudumlanarak içilir.

***Uyuşukluk ve sürekli baş ağrısını** giderir.**Ateş** düşürücüdür.**İdrar yolu tıkanıklığı** giderir.

***Gözyaşı azlığ**ı durumlarında kullanılır; gözlere Ebegümeci banyosu ve kompresi uygulanır.Usaresi **kulak ağrılarına** iyi gelir.**Burun kanamalarını** durdurur.Dıştan kullanıldığında **toksinleri** vücuttan atar.

*Kaşınan ve yanan **yüz alerjilerin** de ; yüz ılık Ebegümeci suyu ile yıkamak hastayı rahatlatır.Yaprağı zeytinyağına bulanıp ateş yanıklarına konulur.

***Kırıklarda** veya damar iltihaplarından kaynaklanan **yaralarda, çıbanlarda, basurda, şiş ayaklarda ve ellerde** ; ayak ve el banyoları yapılır. Bu durumda Ebegümeci, dar yapraklı sinirli ot ile de kullanılabilir. Sinirli ot iyice yıkandıktan sonra kurulanır.Islak olarak yaranın üzerine uygulandığında, yaranın kapanmasına yardımcı olacaktır.Taze yapraklarından hazırlanan lapa cilt üzerindeki çıban ve yaraların ağrılarını dindirmek için; tülbent arasında deri üzerine konur.Söğüt yaprağı ile dövülerek yara ve şişlerde kullanılır.Kökleri çiğnenince dişlere iyi gelir.

***Cildi** yumuşatır,yüzdeki **leke ve sivilceler** için; lapası cilde uygulanır, suyu ile yıkanır.

***Emzikli kadınlar** Ebegümecinin ot veya kökünü raziye veya anasonla karıştırıp kaynatarak içerlerse **sütleri** çoğalır.Hamilelerin **doğumu** kolay olur.

***Kadınların idrar yolu iltihaplarına ve beyaz akıntılarına** iyi gelir. Kaynatılan ebegümeci **sıcak** içilirse **kusturur**.Birkaç defa tekrarladığında bütün z**ehirlenmelere** iyi gelir.

***Böcek sokmalarından** meydana gelen **şişmelerde** ebegümeci,tilki üzümü,sarı yonca,nane,kılıç otu,melisa toplanıp, kaynatılıp pansuman yapılmalıdır. Soğanla ezilerek çıban veya yılanın soktuğu yere sürülürse iyileşir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlama: Yalnızca soğuk suda hazırlanmalıdır. Dolu bir çay kaşığı bitki, bir fincan soğuk suya konulur, sabaha kadar bekletilir ve hafifçe ısıtılarak içilir.

Ayak ve el banyoları:İki avuç dolusu bitki, 5 litre soğuk suya koyulur ve gece boyunca bekletilir. Ertesi gün, elin veya ayağın dayanabileceği kadar ısıtılır. Banyo süresi 20 dak.dır.Banyo suyu yeniden ısıtılarak, iki kere daha kullanılabilir.

Bitki kompresleri:Çay süzüldükten sonra artan posalar biraz suyun içinde ısıtılır, arpa unu ile lapa haline getirilir ve bir keten bezinin üzerine yayılarak,sıcak sıcak

EĞİR KÖKÜ (Acorus Calamus)

Sarı süsen ve Yalancı Eğir olarak da bu su bitkisi, genellikle göllerin, su birikintilerinin ve durgun suların kıyılarında yetişir. Kıyı çamurunda yatay olarak gelişen kökten çıkan biçimindeki yapraklar bir metreye kadar yükselir. Yassı bir yapıya sahip olan sapın ortasında, konik biçiminde, yeşilden kahverengi-sarıya kadar değişebilen bir koçan vardır. Baş parmak kalınlığında ve bir metreye kadar uzun olabilen kökü tazeyken kokulu bir acılığa sahiptir. Kurutulunca bu etkinlikleri azalır. İlkbahar başlangıcında ve sonbahar sonunda toplanır.
Eğirin kurutulmuş kökleri, **gaz** söktürücü, **terletici, ateş** düşürücü ve **spazm** giderici etki gösterir. **Prostat** hastalığına infusyonu içilerek, **romatizmaya** ve bazı **deri** hastalıklarında dıştan sürülerek kullanılır.

***Sindirim organlarının** genel güçsüzlüğünde, **mide ve bağırsak gazlarında ve koliklerinde,** mide **asidi fazla** ve **eksikliğinde**,mide ülseri, mide **ekşime ve yanmalarına, onikiparmak barsağı ülserlerinde, plegmatik midelerin** ve barsakların ısıtılmalarında ve **salgılarından** arındırmalarında, **metabolizma ve bağırsak tembelliklerinde, karaciğer, safra kesesi, dalak ve pankreas** hastalıklarında yardımcıdır.

***Sarılık ve nikrisi** (gut hst.) tedavi eder. **Ağrıları** dindirir, sinirleri yatıştırır. **Kusturur, aksırtır.**

***Barsak tüberkülozu** başlangıcında, birkaç hafta hatta birkaç ay çayı içilmelidir.
-Barsak kanserinde, silme bir çay kaşığı Eğir kökü bir fincan soğuk suya katılır, gece boyunca bekletilir ve sabahleyin hafifçe ısıtıldıktan sonra sürülerek, her öğünden önce ve sonra birer yudum olmak üzere, günde altı yudum alınır. Daha fazla içilmemelidir Duruma göre bir veya iki hafta içilir.

***İshalde ve kanlı ishalde,** altı yudum Eğirkökü çayı, iki fincan Aynısafa çayı içilir.Adet söktürür, dişeti tedavisinde kullanılır. Afrodizyaktır.

***Akciğer kanserlerinde** Eğirkökü çiğnenir ve sabah akşam Civanperçemi çayı 5-6 ay kadar içilir.

***Donmalarda, donuk kabarcıklarında** Eğirkökü banyoları yardımcı olur. Kökler akşamdan soğuk suya konulup, ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır ve demlenmesi için 5 dakika bekletilir. Biraz soğuması beklendikten sonra, çok sıcak olmayan bu suyun içinde hasta organ 20 dakika banyo yaptırılır. Bu su yeniden ısıtılarak dört kez daha kullanılabilir.
- **Soğuk ellerde ve ayaklarda** bu banyo yardımcı olur. Bu durumda su dayanabilecek kadar sıcak olmalıdır

***Kansızlıkta, ödemlerde, iştahsızlığın** giderilmesinde, **böbrek** rahatsızlıklarında, **tüm bedenin temizlenmesini** sağlar. Çok **zayıf** kişiler Eğir kökünden hazırlanan çay içirilir. Arada sırada Eğir kökü içeren tam banyolar alınır.

***Sigara bağımlıları,** kurutulmuş kökü yavaş yavaş çiğnediğinde bağımlılıktan kurtulmaya yardımcı olacaktır.

***Zayıf gözleri** güçlendirmede taze sıkılmış Eğir kökü suyu kapalı göz kapaklarının üstüne sürüldüğünde güçlendirir. Göz kapakları birkaç dakika kapalı tutulur sonra soğuk su ile yıkanır.

*Eğir kökünden yapılan merhem, papatya merhemiyle karıştırılarak **basurların** üzerine sürülürse zamanla yok olmasını sağlar.

KULLANIM BİÇİMİ

***Çay hazırlamak:** Eğir kökü çayı yalnızca soğuk suda hazırlanır. Silme bir çay kaşığı bitki bir fincan soğuk suya konularak sabaha kadar bekletilir. Sabahleyin hafifçe ısıtılarak süzülür. Soğumuş olan çay içmeden önce sıcak su banyosunda ısıtılır.

***Taze bitki özsuyu:** Taze kökler özenle temizlenir ve kurumadan meyve sıkacağından sıkılır.

***Tam banyo katkısı:** 200gr eğir kökü akşamdan 5 litre soğuk suya konulur. Ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır. Demlenmesi için kısaca bekletilir ve banyo suyuna eklenir.(genel bölümdeki tam banyo bölümüne bak).

GREYFURT (Citrus hurantium)

Pembe greyfurtlar, beyazlara nazaran daha tatlıdır ve daha az asitlidir. İkisinde de bol **C Vitamini, kalsiyum, fosfor ve potasyum** bulunur. Yarım greyfurt günlük C Vitamini ihtiyacının yüzde altmışını karşılar.Greyfurdun asidi limondan daha azdır. Meyvedeki asit, **sindirim salgılarını uyarır** ve meyveye ekşi tat veren maddenin belirli **kanser** türlerine karşı iyi geldiği düşünülmektedir. **Kolesterol** oranını düşüren **Pektin** maddesi bulunur.

***İştah** açar. **Hazma** yardımcıdır. Bol **idrar** söktürür. **Böbrek taşlarının** atılmasına yardım eder. **Soğuk algınlığına** iyi gelir , **diş eti kanamasını** azaltır.

***Göğüs ve akciğer** hastalıklarına iyi gelir.

***Kanı temizler. Bedeni ve zihni yorgunlukları** yok eder. **Safra salgısını** arttırır.

*Sabah aç karnına yendiğinde vücuttaki **fazla yağları** eritir. İfrazat olarak atmamıza yardımcı olur.

KULLANILIŞI

Suyu sıkılarak bol bol mevsiminde içilir. Belirgin tatlı kokusu olan düz, ince derili, yuvarlak ve ağır meyveler alınmalıdır. Meyvenin yumuşak değil, esnek ve her iki ucu düz olması gerekir.

HURMA (Phonıx dactyfora)

Tropik bölgelerin ağacı olduğundan Türkiye'de meyvaları tam olgunlaşmamaktadır. **Şeker, vitamin ve mineral** açısından çok zengindir. Hurma **aç karnına** yenmelidir.

***Öksürüğü** kurutur, **balgamı** söktürür, **boğaz ağrısı ve bronşite** iyi gelir, **sırttaki ağrıları** giderir.

*Y**üz ve göz felcine, göz hastalıklarına,** soğuktan meydana gelen **mafsal ağrılarına, kemik hastalıklarına** iyi gelir.

***Kan** yapar, **kanamaları** durdurur, **beden ve zihin yorgunluğunu** giderir,**kansere** karşı koruyucudur.

*Süt ile beraber yenirse **yaşlılara güç** verir.

***Doğumdan** mütevellit hastalıklara iyi gelir. **Anne sütünü** çoğaltır.

***Afrodizyaktır**, bademle yenirse.

***Diş etlerini** onarır. Taze hurmadan yapılan şurup **karın ağrılarına ve mide kramplarına** iyi gelir.

***Cerahatları** iyi eder. Lapa yapılıp yakı gibi üzerine uygulanır.

***Cilt lekelerini** geçirir. **Kirpikleri** çoğaltır. Kaynamış suyu ile **saçlar** yıkanırsa koyulaştırır.

IHLAMUR (Tilia argentea- Europoea)

Ihlamurun çiçeği ilkbaharda toplanarak gölgede kurutulur.

***Kanı** temizler ve kan **dolaşımını** düzenler, **kansızlığa ,kalp çarpıntısına ve karaciğer** zaafiyatine iyi gelir. **Enfaktüse** faydalıdır. ,

***Damar kireçlenmesini** giderir. Damar **tıkanıklıklarının** açar.

***İdrar** arttırıcı özelliği vardır,**böbrek ve mesaneyi** temizler. **Böbrek taşlarının** düşmesine yardım eder.

***Sinirleri** kuvvetlendirerek, her türlü sinir bozukluklarını giderir. **Yatıştırıcı ve uyutucudur.** Vücuda rahatlık verir. **Spazm** gidericidir.

***Balgam** söktürücüdür, **göğsü yumuşatır, terletici, ateş** düşürücü etkisi vardır.**Gribal enfeksiyonları** giderir. **Astıma** iyi gelir. **Bronşite** faydalıdır, **öksürüğü** keser.

***Mide salgısını** arttırır. Mide **ülseri** için şifadır, balla karıştırılarak içilir. **Mide, bağırsak gazlarını** giderir.

***Kabızlığı** giderir, **baş ağrısı ve dönmelerini** iyi eder, **migren** tedavisinde kullanılır, **sara** hastalığına faydalıdır.

***Burkulma ve ezilmelerden** kaynaklanan ağrıları dindirir.**Yanıklara** iyi gelir. **Apse ve çıbanları** tedavi eder, iltihapları kurutur, **bulantıyı** giderir.

*Ihlamur çayı göz banyosu olarakta kullanılır. **Gözdeki kızarıklığı** alır.

*Ihlamur ağacının kabuğu dekoksikasyon yapılarak y**atıştırıcı, safra söktürücü** olarak kullanılır. Kabuklardan hazırlanan merhem yara iyileşmesinde kullanılır. Ihlamur ağacının kabuğunun altındaki lifler toplanır dövülerek hamur haline getirilir. Bu hamur yaraların tedavisinde kullanılır.

***Cilde** güzellik veriri. **Çilleri** giderir. Çiçeklerinden elde edilen su yüze sürülür. Yüzdeki ergenlik çıbanlarını yok eder. **Saç dökülmesini** önler.

***Çocuklara banyo** yaptırılırsa iyi gelir.

***UYARI:** Daima taze kullanılmalı bekletildiğinde içindeki aktif maddeler kaybolur.

İNCİR (Figue-Facus Carica)

-100gr. kuru incirin besin değeri içeriği: **Enerji** 908 kg/ 217kcal, **Protein** 4g, **Şeker** 55.3gr, **Yağ** 1.2gr.,**Diyet lifi** 6.7gr., **Kalsiyum** 138gr., **Demir** 4.2mgr. ,Magnezyum 91.5mgr., **Fosfor** 163mgr., **Vit B1** 0.073mgr., **Vit B2** 0.072mgr.dır.
-Sütte bulunan kalsiyuma oranla daha fazla kalsiyum içerir. İncir yenilirken, **çekirdeklerinin** ağızda iyice çiğnendikten sonra yutulması daha faydalıdır.

***Kemik** hastalıklarında, **gelişim bozukluklarında** önerilmektedir.

***Pektik** maddelerin kaynağı olmasından dolayı, **bağırsaklarda toksik maddelerin** atılması, kandaki **kolesterol** düzeyinin düşürülmesi, **şeker hastalıklarında** kan şekerinin hızla yükselmesini önler. Taze incir **kabızlığı** önler.İncirler akşamdan suya konur, sabahleyin aç karnına yenilir. Kuru incir barsakların faaliyetini arttırır. **Taze incir basur** şikayetlerine faydalıdır. Sıtma hastalığına iyi gelir, mideyi çalıştırır. Kuru incir kuru üzümle karıştırılıp yenirse mide ülserini iyileştirir.

*Mineral madde,özellikle **demir** içeriğinin fazla olması nedeniyle **hamilelikler ve küçük çocuklarda** ortaya çıkan **vitamin eksikliğinin** neden olduğu hastalıklar ile **kansızlığa** iyi gelmektedir.

***Vücudu şişmanlatır**, kırk gün anasona batırılarak sabahları aç karnına fıstıkla yenilirse **dimağı da zindeleştirir.**

***Damar tıkanıklıkların**ı giderir, **karaciğeri** kuvvetlendirir, **dalak** şişkinliğine, , **nefes darlığına** iyi gelir.

***Bronşit, öksürük ve göğüs** ağrılarına faydalıdır. Taze incir, sütle birlikte pişirilerek yenilince **nezleyi ve boğaz** ağrılarını giderir. **Balgam** söktürücü olarak, bir miktar meyan kökü ve incir kaynatılarak sabah, öğle ,akşam bir çay bardağı içilir.Göğüs hastalıklarında pastırma çemeni ile pişirilip yenilirse iyi gelir. **Zehirlenmelerde** cevizle yenilir.

*İyi bir **sinir** yatıştırıcıdır. Vücuda **rahatlık** verir. **Çıbanların** olgunlaşmasını sağlar. Lapası **yanık** ağrılarına iyi gelir. Sütü **siğillerin** ve **nasırların** sökülmesini sağlar.

***Romatizmaya** iyi gelir , anason ve sedef çiçeği ile kaynatılarak ılık ılık suyu içilir.

*Bol miktarda yenirse **afrodizyak** etkilidir.

*Bazı kitaplarda **kansere** iyi geldiği yazılsa da bu durum tıbben ispatlamamıştır.

*İncir sütü Doğu Anadolu da s**ütü pıhtılaştırıp** çökelek elde etmede kullanılır.

ISIRGAN OTU (Urtica dioica)

Şifası kök, sap ve yaprak ve çiçeğindedir. Bitki ne kadar taze olursa tedavi gücü o oranda fazladır. Kışın kullanımı için Mayıs ayında toplanıp, kurutulmalıdır. Tohumları ise Temmuz- Ağustos aylarında toplanıp, gölgede kurutulmalıdır.
Yaprak tüycüklerinin köklerinde bulunan **histamin** benzeri bir madde nedeni ile şiddetli kaşıntılara neden olur.
A-C vitamini ihtiva eder.(C,K ve E vitaminlerini içeriyor mu bakk!)
İçeriğinde demir ve bağırsak, karaciğer, pankreas ve safra kesesi salgılarını uyaran "**sekretin** " isimli bir madde vardır.

***Kanser** den **bağışıklık sistemini** güçlendirdiğinden koruyucu etkisi vardır.

***Siyatik, lumbago** ağrılarını giderir.1- 200gr'lık 6 tam ısırgan otu banyosu 6 ay boyunca yapılır.
(Ayak eklemlerinden başlamak üzere dıştan kalçaya kadar ve oradanda bacağın iç tarafından topuğa kadar yavaşça sürülür. Bu iki kez daha yinelenir ve son olarak kalçadan başlayarak kaba etten aşağıya doğru inilir. Gerektiğinde daha başka bölgelerde aynı biçimde uygulanabilir. Kaşıntıyı önlemek için o bölgeye **pudra** sürülür.)

*** Romatizma ve mafsal** ağrılarında buralara uygulanırsa kan dolaşımını uyaracağından ağrıların giderilmesine yarcımcı olur. Yalnız bu işleme deri kızarınca hemen son vermek gerekir.

***Kanı temizler, alyuvarları** yeniler, **kan** yapıcıdır.**Kan şekerini** düşürür, **ödemi** giderir.

***Bağırsak** temizleyici, **gaz** gidericidir. **İdrar** söktürücü, idrar yolları hastalıkları ve **iltihaplarında ,** (çayı veya kökleri kaynatılarak içilir.)

***Bedeni güçlendirici ve uyarıcıdır**. **Vücudun savunma gücünü artırmak** için ısırganın tohumları kullanılır.

***Fazla aybaşılarda, adet düzensizliklerinde, kanlı basurda** ,**burun kanamalarında** durdurucu özelliğe sahiptir. Şurubu kanı pıhtılaştırır.

***Mide krapların da ve ülserinde, bağırsak** ülserinde kullanılır. **Karaciğer,safra kesesi, dalak akciğer** hastalıklarında(yaprakları haşlanarak hazırlanır. Önleyici olarak da yıl boyunca günde 1 fincan içilir.)

***Gut ve fistüllere** iyi gelir.(Çayı)

***Boğaz** ağrılarında, göğsü yumuşatmada ve **balgam** söktürücü olarak kullanılır.(boğaz ağrılarında şurubu kullanılır.)

***Şeker** hastalığı ve **bulantısında;** 50gr. ısırgan yaprağı, 1litre suda haşlanır, süzülür ve bu çay her yemekten önce bir çay bardağı içilir.

*Herhangi bir **allerji** rahatsızlığı olanlar (**bahar nezlesi** dahil) uzun bir süre ısırganotu çayı içmelidir. **Soğuk algınlığına** karşı korur.

***Tansiyon** düşürücüdür.**Zehirlenmelerde** kullanılır.

***Damar kireçlenmesi ve damarları açmada** kökleri kullanılır. Baldırlardaki damar tıkanıklıklarında, ısırgan kökü ayak banyosu, **kramplarda** ısırganotu banyosu yapılır. **Kroner damarların** daralmasında banyonun yanısıra, kaynatılmış bitkinin ılık suyu ile kalp bölgesine hafifçe masaj yapılır.

***Baş ağrılarında;** 2.5 litre çay 1 güne yayılarak içilir. **Prostat** büyümesinde kökler kaynatılıp suyu içilir.

***Ağız çevresi ve koltukaltı iltihaplarını** giderir.Kullanımı (genel) 3-4 ölçek sekrencebin, maydanoz, veya kereviz suyu, ısırganotu karıştırılıp günde 1-2 fincan içilir.

***Nasır ve tırnak mantarlarında** çayı içilir. **Ellerde** bu çayla yıkanırsa güzelleştirir.

***Egzama ve sivilcelerde** şurubuna batırılan pamukla yıkanır, temizlenir, aynı zamanda çayı içilir.

***Saçları** canlandırır, dökülmesini önler, sıklaştırır, kepeği giderir. **-**Taze ısırgan ve kökü kaynatılarak suyuyla saçlar yıkanır. - Tenyür ile kafa derisine hergün masaj yapılır.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Bu şifalı bitkiyi, yemeğini yaparak veya salata şeklinde yiyerek, kaynatılıp çay gibi demleyerek yada tohumlarını süzme balla karıştırarak kullanılabilir.

Çay Hazırlamak: Dolu bir çay kaşığı bitki, bir fincan kaynak suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir.

Isırgan Tentürü: İlkbaharda veya sonbaharda sökülen kökler, bir fırça yardımı ile iyice yıkanır, küçük küçük kesilir ve şişenin boğazına kadar doldurulur. Köklerin üstüne çıkana kadar konyak eklenir ve 14 gün sıcak bir yerde bekletilir.

Ayak Banyoları: İki avuç dolusu yıkanmış kök, saplar ve yapraklar, 5 litre suya koyularak, 10-12 saat bekletilir ve sonra kaynama serecesine kadar ısıtılır. Banyo sırasında bitkiler suyun içerisinde kalır. Bu ayak banyosu, yeniden ısıtılarak, 2-3 kere daha kullanılabilir.

Saç Yıkama: 8-10 avuç taze veya kurutulmuş bitki, bir kabın içindeki 5 litre suya koyulur ve ağır ateşte, kaynayana kadar ısıtılır ve 5 dakika demlemeye bırakılır. Isırgan kökü kullanıldığında, iki avuç dolusu kök akşamdan soğuk suya koyulur, ertesi gün kaynayana kadar ısıtılır ve demlenmesi için 10 dakika beklenir. Bu durumda, saç yıkamak için sodalı sabun gerekir.

KARA HİNDİBA (Taraxacum officinale)

Aslan dişi ve Radika olarak bilinir. Çimenliklerde rahatsız edici olarak görülür. Nisan ve Mayıs aylarında tüm tarla kıyılarında, çayırlarda ve çimenliklerde ufak parlak sarı çiçekler açar.Meyveleri aken biçiminde ve tüylüdür, hafif rüzgarda uçar. Yapraklar çiçeklenmede önce, kökler ilkbaharda veya sonbaharda, çiçek sapları ise çiçeklenme zamanında toplanır. Yeşil yaprakları ve kökleri suyunu sıkmak için kullanılır. İlkbaharda, tadı hoş olduğundan hindibalı sebze suyu iyi bir bahar toniğidir. Tadının acılığını gidermek için iki havuç yada başka sebzelerle karıştırılır. Neredeyse ıspanak kadar **demir** ve kıvırcık salatasının 4 misli **Provitamin A** vardır.İyi bir potasyum, kalsiyum ve C vitamini kaynağıdır. Bol miktarda **organik magnezyum** vardır. Taze olarak toplanır ve alınır. İyice suyla yıkanır, gerekiyorsa otlar özel deterjanlı suya bastırılır. Tümüyle kuruduktan sonra Plastik torbalara koyup birkaç gün içinde kullanılır. İlkbaharda, bitkinin tümünden salata, haşlanmış patates ve yumurtayla iyi bir akşam yemeği yapılabilir.

***Karaciğeri** en olumlu etkileyen bitkidir. **Karaciğer, safra kesesinin** çalışmasını düzenler.
-Karaciğer iltihaplarında, sarılık, dalak, safra kesesi taşlarının çözülmesinde, **metabolizma** hastalıklarında, **mide sıvılarının** düzenler, **sindirimi kolaylaştırır, müshil** etkilidir, deri **kaşıntılarında**, **egzama ve temriyelerin** iyileşmesinde, günde yenilecek taze 5-6 adet çiçek sapının etkisi olacaktır.

***Beze şişliklerinde,** taze çiçek sapı kürü dört hafta sürdürülürse başarı elde edilir.

***Kanı temizleyici** etkisi vardır, **ter ve idrarı** söktürür, **canlandırıcı** etkiye sahiptir, **kemikleri** güçlendirir. Hindiba kökü çiğ olarak yenir veya kurutulup çayı içilir.

***Kozmetikte**, Hindibanın yaprakları ve kökleri kaynatılarak yüz yıkanırsa, **cilde** saf bir görünüm kazandırır.
-Ergenlik sivilcelerinde Isırganotu ve Hindibanın kan temizleyici etkisinden faydalanılabilir.

Hindiba Pekmezi: İki avuç dolusu Hindiba Çiçeği bir litre soğuk suya atılır ve ağır ağır kaynamaya bırakılır Taşmak üzereyken ateşten çekilir ve sabaha kadar bekletilir. Ertesi gün hepsi bir süzgece boşaltılır ve çiçekler iyice sıkılır. Bu suyun içinde bir kilo şeker eritilir ve ince dilimler halinde yarım limon karıştırılır(suyuda sıkılır). Daha fazla limon pekmezi ekşitir. Tencere kapaksız olarak ocağa koyulur. Vitaminlerin yitirilmemesini sağlamak için ısının çok düşük olması gerekir.Fazla sıvı böylece kaynamaya gerek kalmadan buharlaşır. Elde edilen pekmez soğumaya bırakılır, en iyi kıvama gelmesi sağlanır. Uzun süre beklendiğinde şekerlenmemesi için, yoğunluğunun fazla olmaması gerekiri incede olmamalı. Kahvaltı ekmeğine sürülecek kıvamda, lezzetli ve ağdalı bir pekmez olmalı

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Bir tatlı kaşığı dolusu Hindiba kökü,çeyrek litre suya geceden konur.Ertesi sabah kaynama derecesine kadar ısıtılır ve süzülür.Bu çay kahvaltıdan yarım saat önceye ve yarım saat sonraya bölünerek, yudum yudum içilir.

Bitki salatası: Taze, çiğ köklerden ve yapraklardan hazırlanır.

Çiçek sapları:İyice yıkanan çiçek saplarından, günde 5-10 tane yenir.

Pekmez hazırlamak:Sözü geçen bölüme bak.

KEKİKOTU (Thymus serpyllum)

Çimenlik tarla kıyılarında, orman kıyılarında ve çayırlardaki,karınca yuvalarının üstünde yetişir.Güneş ve sıcak istediği için,toprak sıcaklığının fazla olduğu kayalık ve dağlık yerlerde çoğalır.Güneşli öğle sıcağında menekşe renkli çiçeklerden güzel koku yayıldığından,Haziran-Ağustos arası toplanır. Şifası yapraklarındadır. Bunlar saplarıyla toplanır, gölgede kurutulup ufalanır.

*Kekik içerdiği **timol** sayesinde **antiseptik, güçlendirici ve uyarıcı** etkisi vardır.Timol yada kekik kafurusu **virüs ve bakterileri** kovar.Kekik suyuyla yapılan banyolar vücudu **dinlendirir.**

*Kekiğin çiçekli sapı **idrar** söktürücüdür.Vücuttaki **yağları eritir.**Bu özelliğinden dolayı vücuttaki suyu atar.Hem **kilo vermeye,** hem de vücuttaki **kan sirkülasyonunu** hızlandırdığından dolayı **kalbe** faydalıdır. **Spazm** gidericidir. **Böbrek taşlarının** düşürülmesine yardım eder. **Adet düzensizliği ve damar sertliğinde** 30gr kekik, 1 litre suda haşlanır, her yemekten sonra birer kahve fincanı içilir.

***Kan şekerini** düşürür.Kekik-Tarçın.-1 su bardağı suya yarım kahve kaşığı kekik,yarım kahve kaşığı tarçın konur kaynatılır,süzülür. Sabahları aç karnına içilir.

***Salgı bezlerini** uyarıp düzenli çalışmasını sağlar. Her türlü **karın ağrısını ve gaz** giderici,**iştah** açıcı,**hazmı** kolaylaştırıcı,mide **bulantısını** teskin edici olarak kullanılır.**Bağırsak parazitlerine** karşı etkidir.Kaynatılarak suyu balla içilir.

***Düşükleri kolaylaştırır.**

***Baş ağrılarına** iyi gelir.**Geçici** olarak **tansiyonu düşürür.**

***Hafızayı** kuvvetlendirir,**kalp sancısına** iyi gelir. Ödü buruna damlatılırsa da zihni sadeleştirir, hafızayı yeniler. Ciğeri **sara** hastalığına karşı iyi gelir.

***Sinirsel yüz ağrılarında** kullanılır.Kekikotu,papatya ve civan perçemi ,güneşli havada toplanıp bir kuru bitki yastığı hazırlanıp uygulanır.Diğer taraftan da aynı bitkilerin karışımından hazırlanmış çay içilir. Eğer krampta varsa kurutulmuş Kurtpençesi yastığı da uygulanır.(Başlangıçta İsveç şurubu kompresi hafif bir rahatlık sağlayabilir.)

***Soğuk algınlığında** kekik otu pekmezi yemeklerden önce kullanılır.**Balgam** söktürücüdür.**Öksürük,Astım** krizini yatıştırmaya, **bronşit ve uykusuzluğa i**yi gelir:Kekik otu ve sinirli ot karışımından hazırlanan çay,limon ve nöbet şekeri ile karıştırılarak kullanılmalı.Bu çay günde 4-5 kez hazırlanır saatte bir yudum alınarak gün boyuna yayılmalı.(Özellikle çocuklarda) Beşer gram kekik,sirke ve biraz tuz ile içilir.

***Öksürüğe**,bal ile macun yapılıp yenir.(Soğuktan kaynaklanan) Kesme şekerin üzerine günde 3 defa kekik **yağı** damlatılıp yenir.

***Ağız antiseptiğidir.Diş ağrısını** giderir.Kimyon ve sirke ile kaynatılıp gargara yapılır. Çocuklarda **kansızlığı** önler. **İshallere ve zehirlenmelere** faydalıdır.

***Kötürümlükte,sinir** hastalıklarında,**romatizma ve burkulmalarda** kullanılır.Kekik otu banyoları yapılır.İçten, günde 2 fincan kekik otu çayı içilir.Dıştan bitki yastığı yatmadan önce ısıtılarak uygulanır. Yastık, **mide ve dölyatağı** hastalıklarına da iyi gelir.

***Tifo** hastalığında 20 dakikalık kekik otu banyosu yaptırılır.

***Yara yanık ve apseleri** iyileştirir. **Ezik, burkulma, şişlik, morartı ve gut** hastalığı, **felç** tedavisinde, **romatizmada** kullanılır. **Tırnak düşerken** oluşan yaraya antiseptik olarak kekik yağı sürülür. Kekik yağıyla yapılan masaj **kan dolaşımını** arttırır, romatizmaya da iyi gelir. Kekik **yağı mide, baş, ve diş** ağrılarına iyi gelmekle birlikte **tümör yapıcı madde olduğu ve karaciğer üzerinde zararlı etkileri olduğundan dikkatli kullanılmalıdır.**

***Egzama ve uyuzda** kaynatılarak banyoda sürülür.

***Sara krizlerine** karşıda önerilir.Günde 2 fincan çay,yıl boyunca,10 günlük aralarla 2 veya 3 haftalık kürler dahilinde içilir.

***Afrodizyak** etkilidir.

***Alkolikliğe karşı;**bir avuç dolusu bitki,1 litre kaynar suda haşlanır,üstü kapanır ve demlenmesi için 2 dakika beklenir.Çay termosa doldurulur ve alkolik kişiye her 15 dakikada bir yemek kaşığı içilir.Bunu mide bulanması ,kusma,dışkı idrar çıkarma,terleme, yemek ve içmek için duyulan bu iştah izler.Bu uygulama gerektiğinde yenilenmeli.

***Saç bakımı için;**kafa derisindeki mikropları öldürür. Kan dolaşımını hızlandırır. Dökülen saçların yerine yenisini çıkarır, saçın fazla yağını alır. 6 bardak kaynatılmış suya 1 avuç kekik konur, üstü kapalı olarak 5 dk. kısık ateşte kaynatılır, demlenir ve tülbentten süzülür. Temiz saç bu tonikle ovulur. 125gr kekik, 1litre suda haşlanarak saç banyolarında kullanılırsa, kırılan, dökülen saçları canlandırır, hoş bir parlaklık verir.

*Kekikten **doğal boyamacılıkta** da yararlanılır. Yapraklarından çeşitli mordanlarla bej, gri ve haki renk elde edilir. Yün ve pamuk ipliklerinin boyanmasında kullanılır.

***Şap hastalığına** karşı, hayvanın ağzı kaynatılmış kekik suyu ile yıkanır. **Hayvanların dişeti iltihabında** bir miktar kekik, şarapla karıştırılarak sürülür.

***UYARI:Hamileler ve guatr** olanlar kullanmamalıdır. (Guatrı olanda,tecrübe edilmiştir; halsizlik, mide bulantısı, baş dönmesi,kalp çarpıntısı olmuştur.) Fazla içilirse (günde 2-3 fincandan fazla) tansiyonu düşürür. **Yağında tümör** yapıcı madde olduğu için dikkatli kullanılmalıdır.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Bir çay kaşığı dolusu bitki, bir fincan kaynak suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca bekletilir. Yada 1 kahve kaşığı kekik 1 su bardağı, kaynar suda 10 dakika bekletilir. Günde 2 su bardağı içilir.

Banyo katkısı: Bir tam banyo için 200gr.(genel böl tam banyoya bak)

Kekikotu tentürü: Öğle güneşinde toplanmış çiçekli saplar gevşekçe bir şişeye doldurulur ve üstüne konyak, bitkilerin iki parmak üstüne çıkana kadar eklenir. Güneşte veya sıcak bir yerde 14 gün bekletilir.

Kekikotu yağı: Aynı tentür işlemi gibidir, fakat konyak yerine zeytinyağı kullanılır.

Bitki yastığı:Öğle güneşinde toplanıp kurutulmuş bitkiler bir yastığa doldurulur ve dikilir.

Kekikotu pekmezi: Öğle güneşinde toplanmış çiçekler ve saplar bir cam turşu kabına doldurulurken ıslak ellerle nemlendirilirler. Bir sıra bitki, bir sıra ham şeker olmak üzere kap bastıra bastıra doldurulur ve üç hafta güneşli bir yerde bekletilir. Süzme sırasında, şekerlenmiş çiçekler ve saplar, biraz su ile yıkanmalı ve bu su pekmeze eklenmelidir. Elde edilen sıvı ağır ateşte, kaynatmadan ısıtılarak, içindeki suyun buharlaşması sağlanır. Pekmez ne ince, nede kalın olmalıdır. Bu nedenle, biraz soğutarak denemek gerekir.

KETEN TOHUMU (Linum- Usitatissimum)

Ziraatı yapıldığı gibi, çalılıklarda ve ormanlarda yabanisi de yetişir. Boyu 30-100 cm arasındadır. Haziran ve Ağustos ayları arasında çiçek açar. Bol miktarda **F Vitamini** içerir. Keten tohumu kabuğunun altında bulunan yağlı bileşimin tedavi edici etkisi vardır. Yağı çıkarılır yada ezilerek kullanılır. İltihaplı yarakların işleyip iyileşmesini sağlar. Keten tohumu lapası yada yakısı kullanılır.

*Yeni doğan çocuklarda **balgam söktürmek** için keten tohumu dövülür şekerle yalatılır.

***Nefes darlığı, astım, ses kısıklığı, öksürük ve bronşite** faydalıdır. Kavrulmuş ve çekilmiş 1 çorba kaşığı keten tohumu bal ile karıştırılır, yemeklerden bir saat önce yenir.
-Bir fiske keten tohumu, bir tutam hatmi çiçeği cezvede demlenip şekerle içilir.
-Kafi miktarda su ile keten tohumu tozunu ateşte lapa kıvamında pişirip, normal sıcaklıkta iken göğüs üzerine konur ise, göğsü yumuşatır.
-500gr keten tohumu ayıklanıp temizlenir, tavlanıp dövülür. 1 kg bal veya 500gr nöbet şekeri ile dövülüp karıştırılır. Sabah öğle akşam birer çorba kaşığı verilir.

***Böbrek taşlarını** düşürür; Bir litre suya, bir yemek kaşığı keten tohumu, bir yemek kaşığı gülhatmi kökü ve yarım kaşık meyan kökü konur.Yarım saat kaynatılıp süzülür, ılık ılık aç karnına 3-4 bardak içilir.
-Toz haline getirilmiş keten tohumu yemeklerden bir saat önce bir çorba kaşığı bir bardak ılık su ile yutulur.

***Kabızlığı** giderir; Keten tohumu **doğal müshildir**.Bir bardak sıcak suya, bir çay kaşığı keten tohumu tozu konup demlenir ve süzülür. Günde bir fincan içilir.

*Az yağlı beslenmeyle yapılan keten tohumu desteğiyle, **prostat kanserine** önlem alınabilir.

*Keten tohumları **şeker hastalarına** da tavsiye edilir. 1 yemek kaşığı keten tohumu 1 litre suda su 7/2 litreye dönüşünceye kadar kaynatılır. Elde edilen maya günde 3 kere içilir.

***Akciğer tüberkülozun** da, **kan tükürmede, dalak şişliğinde, mide ülserinde** kullanılır.10'ar gram keten tohumu unu bal ile macun yapılır, 30-40 grm sabah aç karnına yutulur.

***Mide ülserinde** 1 kg keten tohumu havanda dövülür.1 kg sütle kaynatılır.Kıvamlı hale gelince ateşten indirilir yemeklerden yarım saat önce bir yemek kaşığı alınır.

***Dolama , çıban ,burkulma, çıkma ve basurda** lapası ılık olarak rektum üstüne konulur. **İltihap ve şişliklerde**, lapa yapılıp üzerine konur

***Barsak iltihaplarını ve karın ağrılarını** giderir. **Sindirim yolarını dezenfekte** eder.

***Nezlede, tütsüsü** yapılır. **Soğuk algınlığında** iyi gelir.

***Apseli dişe,** sütle karıştırılıp ısıtılır lapa olarak tülbent arasında ağrılı ve apseli dişe , dışardan konulur. **Hayvan apselerine** karşıda lapası kullanılır.

***Afrodizyaktır,** keten tohumu, bal ve karabşberle macun yapılıp yutulur.

KIRLANGIÇOTU (Chelidonium majus)

Temreotu olarak ta bilinir. 30-80 cm yüksekliğindeki bitki, Mayıstan sonbahar ortalarına kadar çiçeklenir. Yapraklarının uçları dişlidir ve meşe yapraklarına benzer. Gövdesinden ve saplarından portakal sarısı, koyu bir sıvı çıkarılır. Genellikle ormanların güney kıyılarında, duvar ve çitlerin dibinde ve moloz yığınlarının üstünde yetişir. Kışın, yetiştiği yere dikkat edilmişse, Kırlangıçotu karlar altında bulunabilir.

*Yaprakları ve çiçekli dalları acı, lezzetli, sarı bir süt içerir. Bu sütü **siğillerde** kullanılır. Bitkinin toprak üstündeki kısımları ve sütü **idrar ve safra arttırıcı, müshil edici, ağrı kesici ve uyuşturucu** etki gösterir. **Deri** hastalıklarında**, nasır ve siğillerde, temriyede,** taze bitkinin özsuyu harici olarak sürülür. Yine, bitkinin sapı kırılır, elde edilen özsu nasır ve siğillerin üstüne sürülür.Günde 3-4 kez uygulanır.İyi bir **antiseptiktir, egzamaya** iyi gelir.

***Damar sertliği, kalp, kan dolaşımı** hastalıklarına faydalıdır, **idrar** söktürücüdür. **Romatizma, gut** hastalıklarında kullanılır. Organ **spazmlarına** karşı koyar.

***Kan yapıcı ve temizleyici, karaciğer safra kesesi, böbrek** hastalıklarının yansıra metabolizma üzerine de olumlu etkilere sahiptir. İyice sıkılmış taze bitkinin özsuyu mikserde sıkılır ve iki misli ılık suyla karıştırılarak gün boyunca yudumlanarak içilir.

***Sarılıkta**; 30gr Kırlangıçotu, kökü ile birlikte 1-2 saat yarım litre beyaz şaraba yatırılan kür kullanılır.

*Ağrılı **basurda, idrar yaparkenki yanmalarda ve sancılarda, kulak uğultularının** giderilmesinde yardımcıdır. Bitki özsuyu ılık suyla veya bitki çayıyla karıştırılarak günde 2-3 fincan yudumlanarak içilir.

*Ü**lser yaralarının** kapanmasını çabuklaştırır, k**adınların adetlerini** düzenler. Mide ve karın üzerinde yapılacak kompresler **kurt** düşürücüdür.

***Katarakt ve göz** saydam tabakasındaki **lekeler** yavaş yavaş kaybolur. Bitki özsuyu göz ağtabakası kanamasına ve çözülmesine karşıda yardımcı olur. Bir bitki yaprağı alınır ve yıkandıktan sonra nemli parmakların arasında ezilir, elde edilen nemlilik işaret parmağı ile göz pınarlarına sürülür. Göze sürülmediği halde göz emer. **Katarakt, görme zayıflığı ve yorgun** düşen sağlıklı gözler için kullanılır

***Deri kanserinde,** portakal sarısı bitki özsuyu ile günde 5-6 kere derideki çıban ıslatılarak tedaviye yardımcı olunur. **Lösemide** Isırganotu ve genç Mürver filizleri, Kırlangıçotu karışımı kullanılır..

*Kadınların yüzlerinde, kollarında ve bacaklarındaki **fazla kıllaşmalar, böbreklerdeki dengesizlikten** ibaretse , kıllı bölgeye mikserle elde edilen taze bitki özsuyu sürülür.(Bu özsuyu buzdolabında 6 ay saklanabilir). Derinin özsuyu emmesi için birkaç saat beklenir, sonra o bölge yumuşak bir sabunla yıkanır ve biraz kurumuş olan bölgeye Aynısafa merhemi veya Papatya yağı sürülür. Bunun yansıra Isırganotu çayı günde en az 3-4 fincan içilir. **Böbrekleri ve kan dolaşımını uyarmak** için Atkuyruğu oturma banyoları yapılır.

* **Saç dökülmesini** önler. Dışardan uygulandığında **sivilceleri** yok eder.

***UYARI:**Tazesi **zehirlidir.** Onun için kurutulmuşu kullanılır. Taze kırlangıç otunu yiyen hayvanlarda da zehirlenme yapar. Zehirlenme bir çırpınma ile başlar, bunu omurilik ve çevre sinirlerinin felci izler. Daha çok haricen kullanılması tavsiye edilir. Doktor tavsiyesiyle alınmalıdır.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Bir çay kaşığı bitki , bir fincan kaynar suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir.

Bitki özsuyu: Yapraklar, saplar ve çiçekler yıkanır ve kurumadan mikserde sıkılır.

Bitki tentürü: Kimyasal ilaç olarak eczaneden alınabilir.

KÜÇÜK ÇİÇEKLİ YAKIOTU (Epilobium parviflorum)

Bu bitkinin pek çok değişik türleri vardır. Şifalı olanlar; pembe kırmızı Yakıotu (E.roseum), Küçük çiçekli Yakıotu (E.parviflorum), Dağ Yakıotu (E.montanium), Koyu Yeşil Yakıotu (E.obscrum), Mızrak Yapraklı Yakıotu (E.lanzeolatum), Tepe Yakıotu 8E. Collinum), Bataklı Yakıotu (E. Palustre), Çakıl Yakıotu (E. Fleischer), ve Alp Yakıotu (E. Anagalidifolium9. Şifalı bitkiler, küçük çiçeklerinin kırmızımsı-açık pembe veya beyazımsı renginden tanınabilir. Çiçekler sanki çivilenmişler gibi, içinden pamuğa benzer tüylerle kaplı tohumların çıktığı, dar ve uzun tohum kabuklarının üstünden çıkar. Sert tüylü ve ya Uzun Tüylü Yakıotu (E.hirsitum) ve Orman yakıotu (E. Engustifolium) türleri toplanılmamalıdır. Sağlığa zararlı olan Uzun Tüylü Yakıotu'nun çiçekleri, küçük çiçekli yakıotunun çiçeklerinden en az beş misli büyük, sapları ve yaprakları etli ve boyuda önemli ölçüde uzundur.. Orman Yakıotu da 150cm kadar uzar ve özellikle ormandaki ağaçsız bölgelerde ve orman kıyılarındaki ağaçsız bölgelerde ve orman kıyılarında yetişir. Erguvan rengindeki büyük çiçekleri, üçgen biçimindeki uzun salkımlar halinde, kırmızımsı renkli sapın üstünde açar. Bu çok fazla rastlanan Orman Yakıotu, çiçeklenme zamanında, ateş kırmızımsı bölgeler halinde göze çarpar. Prostat hastalıklarında kullanılmaz. Şifalı türlerin sapı yaprakları ve çiçeklerinin tümü toplanır. Bitkinin yeniden dallanabilmesi için ortadan koparılmalıdır. Toplanan bitkiler tazeyken ince ince kıyılır, çayı yapılır ve sabah akşam sabah aç karnına iki fincan içilir.

***İltihap** giderici **idrar** söktürücüdür.Özellikle **prostat** iltihaplarında olmak üzere **mesane ve böbrek** hastalıklarının iyileşmesine **taşlarının** düşmesine yardım eder. **Damla damla, kanlı , irinli, gece idrar** problemlerinde, ilaçların yan etkileriyle oluşan **onikiparmak barsağı ülserleri, karaciğer** hastalıklarında ve **barsak bakterilerinin** dengesi bozulduğunda kullanılır.

***Prostat ameliyatı** sonu oluşan yanma gibi rahatsızlıklarda kullanılır.

***Mesane kanserinde** de iki hafta boyunca içilen çay yardımcı olur.

***Işın tedavisi** sırasında oluşabilen b**arsak ve mesanedeki çatlaklardan** kaynaklanan **ağrılara** bir haftalık çay iyi gelir.

***Kabızlığa** karşı kullanılır. **Kaşıntılı cilt hastalıklarına** karşı faydalıdır. Kaşıntı için merhem şeklinde de kullanılır.

***Sara** hastalığına iyi gelir.

***UYARI:Uzun süreli**, **aralıksız** kullanımında bazı bünyelerde kabızlığa yol açabilir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak:Bir çay kaşığı dolusu bitki , bir fincan kaynar suyla haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir. Günde yalnızca iki fincan , sabah aç karnına ve yatmadan önce içilmelidir.

KURU ÜZÜM(Vitis vinifera)

Taze üzüme, potasyum karbonat la suya yatırılır ve kurutulur. Zeytinyağı parlatıp sarartır. Potasyumun yerine ayçiçeği sapı, bağ çubuğu ve sakızlık çalısı külü de kullanılabilir.

***Karaciğerin** dostudur. Kan yapar. **Kekikle** yenirse **vücudu şişmanlatır.**

***Kumları** döker, **idrarın damla damla** gelmesinin tedavisinde iyi gelir. Çekirdekleri alınır karabiber konulup yenir.

*Sert **urları** eritir. Kuru üzüm, safran, yumurta sarısı, kuş yemi, keten tohumundan merhem yapılıp uygulanır.

***Unutkanlığı** giderir, **dimağı kuvvetlendirir**. Günlük ile yenilir.

***Sarılığı** giderir, sirke ile yenir.

***Öksürüğü** keser. Anason ile kaynatılır, badem yağı ile içilir.

***Çıbanları** patlatır, iyileştirir.İç yağı ile merhem yapılıp uygulanır.

LİMON (Citrus Medica)

Limon kabuğu %0.30-35 uçucu yağ ve birçok kokulu esans içerir. Limon suyunun bileşiminde **organik asitler** (sitrik asit), **şekerler, pektin, C vitamini** (100gr özsuda 60-65 mgr) **A, B1 ve B2 vitaminleri** bulunur. Suyunda bol bol **bioflavonid** bulunur ve **vücuttan toksinlerin atılmasında** en önemli rolü oynar. Her gün limonsuyu içmek isteyenler için 220gr veya yarım limon suyu yeterlidir. **İştah** açıcı kılmak, kokusuna tadına çeşni vermek, için salatalara bazı yemeklere katılır. Kalın ve buruşuk kabuklu limonlar fazla sulu değildir. Kabuğunda yeşillik varsa bu meyvenin normalden daha asitli olduğunu gösterir. Limonların çoğunun kabuğunda kimyasal maddeler (böcek öldürücüler vb.) olduğundan buzdolabına kaldırılmadan önce özel deterjanla yıkanmalıdır. Misket limonsuyu sıkılmadan önce sabunla yıkanır ve soğuk olmayan serin ortamda saklanır.

*Limon **kabuğu midevidir, ağız kokularını** giderir. **Nezleye** iyi gelir. **Basur** tedavisinde kullanılır. Bir miktar toz limon kabuğu nöbet şekeri ile karıştırılır günde 3 defa yenilir.**Kalbe kuvvet** verir. Kabuğu **toniktir** bütün **organları uyarır.**

*Şeker katılan limon suyu **yoğunluk giderici, gribal enfeksiyonlarda dayanıklık verici** olarak içilir. Haricen **antiseptik** olarak kullanılır. **Gargara** yapılır.Suyu ile yapılan gargara a**ğız içi ve bademcik iltihaplarını** geçirir. Boğazdaki mikropları limon ve tuz öldürür rahatlatır. Bir bardak sıcak suya bir limon sıkılır ve bir tatlı kaşığı sofra tuzu ilave edilip karıştırılır gün boyu gargara yapılır .**Grip ve nezleye** şifa verir, çabuk geçmesini sağlar. Mikrop öldürücü özelliği vardır. **Öksürük, astım, sinirlilik, uykusuzluk ve çarpıntıları** giderir. **Felç** hastalarına tavsiye edilir.

* **İdrar** söktürür.B**öbrek tıkanıklığını giderir**, böbrek **taşlarının** düşmesine yardım eder.

***Kanı temizler ve sulandırır. Tansiyonu** düşürür.**Kalbi kuvvetlendirir, ruhu ferahlatır.**Kabuk , yaprak ve çiçeklerden alınarak bal ile macun yapılıp birer kaşık yutulur.

***Mideyi** kuvvetlendirerek, **hazmı** kolaylaştırır.Mide barsak ve idrar yollarını temizler.**Baş dönmesini** durdurur. Bir su bardağı kahve içine sıkılan bir limon suyu içilebilir. **Damar tıkanıklığını** açar.**Temreyi** geçirir. Mide **bulantısını** geçirerek kusmayı keser, ağız kokusunu giderir.

***Karaciğer** için çok yararlıdır. **Harareti ve ateşi** önler.Sıcak içilirse **ter** söktürür. **Romatizmad ve ishalde** kullanılır. **Spazmlara** karşı koruyucudur. K**adınların aşırı adet kanamalarını** giderir.

***Gıda zehirlenmelerini** önler. Zehir birikimini dağıtır. **Zehirli hayvan sokmalarına** karşı **panzehirdir**.Kabukları veya çekirdeği yenir. **Sodyum, potasyum ve javel suyu zehirlenmeleri** gibi alkalilerden ileri gelen tehlikeleri giderir.

***Diş etlerini kuvvetlendirir** dişleri **beyazlatır**. Çiğnendiğinde dişetleri **kanamasını** önler.

***Sivilceleri** giderir, cilde güzellik katar. **Çilleri** giderir.**Nasırların** sökülmesini sağlar.

*Suyu ile **mücevherler** silinirse parlatır.

***Zayıflatır.** Kür olarak bir hafta uygulanır. Bir hafta ara verilir. Yemek aralarında bir limon su bardağına sıkılır, üzerine su ilave edilir. İlk gün 5-6 adet içilir (doktor tavsiyesiyle) Hafta sonunda yükseltilerek içilir. Bir hafta ara verilir. Sonra devam edilir.

Limon kabuğu kullanılışı: Limon kabuğu melisa yaprağı ve nane yaprağıyla kaynatılır ve içilir. Limon kabuğu kurutulur, değirmende toz haline getirilir ve buruna çekilir veya nane yaprağı ile kaynatılarak içilir. Küflenmiş limon kabuğunun karınca ve böcekleri kaçırtıcı özelliği vardır.

-Bir litre su içerisine iki tutam limon yaprağı kaynatılıp günde iki fincan içilir. Kabuğunun özü bir bardak sıcak suya konularak etli kısmının suyuna birkaç kaşık bal katılarak gündüzleri 3-4 bardak içilir. Limon veya balla

karıştırılarak içilir. Kabuğu toz haline getirilerek saklanıp balla karıştırılarak içilir.**Gut, romatizma ve böbrekler** için faydalıdır.

MANDALİNA (Citrus Nobilis)

Suyu bazı çiçek ve yiyecekleri kokulandırmak için kullanılır. Kabuğundan esans çıkarılır. Yüksek miktarda **şeker** içerir, serbest asit oranı düşüktür ve **B Vitamini** kaynağıdır. Bir ufak mandalinada, bazı büyük portakallardan daha fazla kullanılabilir **C Vitamini** vardır. Mandalinadaki besleyici maddeler, belirli ürün **enfeksiyonlarıyla savaşmayı kolaylaştırmaktadır**. Suyu sıkılabilir, ama önce kabuğu soyulur, fakat en iyisi yemektir.

***Günde iki adet mandalina yemek **soğuk algınlığından korunmaya** yardın eder. **Vücudu dirençli** yapar.

***Grip** için şifadır, **kanı temizler, sinirleri yatıştırır, damar sertliğini** giderir.

MAYDANOZ (Detroselinum Sativum)

Maydanoz bir **provitamin A (Beta karoten) k**aynağıdır. Bu özelliği ile **görme gücüne, kılcal damar sistemine, adrenal bezine ve troid bezine** iyi gelir. Ayrıca **potasyum, kükürt, kalsiyum, magnezyum ve klorin** yönünden de zengindir. Maydanoz suyundaki yüksek **klorofil** miktarı kanı arttırarak oksijeni metabolize eder ve **böbreklerin, karaciğerin, idrar yollarının temizlenmesine** yardım eder. Sindirim enzimlerini uyararak **sindirim** rahatsızlıklarını dindirir. İnce **barsaktaki peristatik** hareketleri arttırır. Bir tutam maydanoz günlük **C Vitamini** ihtiyacının çoğunu karşılar.

***Kanı temizler, kansızlığa, mesane iltihaplanmasına ,kum, böbrek taşı ile tansiyona,şişmanlığa,böbrek ve karaciğer rahatsızlıklarına,damar sertliğine** etkilidir. Maydanoz suyuna bal ve limon ilave edilerek günde 1-2 bardak içilir. **Böbrek** rahatsızlıklarında; 4 bardak suya 1 demet maydanoz yıkanır konur, 5 dakika kaynatılır, süzülür, günde 3 kere 1'er çay bardağı içilir.

*Tohumları **idrar ve safra söktürücü, adet kanamalarını kolaylaştırıcı** nitelikleri vardır. Maydanoz,**aybaşı sancılarını** keser, **adetleri düzenler, ağrıları** giderir, **akıntıları** keser**.Barsak solucanlarının** düşürülmesine yardım eder. **Gazın** dışarı atılmasını sağlar.

***Grip ve nezleyi** geçirir, **balgam** söktürür, **terletir, ateş** düşürür.K**an şekerini** normal seviyede tutar, **kansere** karşı koruyucudur, **vücuttaki zehirli maddeleri** dışarı atar, **romatizma** hastalığına iyi gelir. **Sarılığa** iyi gelir.

*Yatmadan önce ağızda çiğnenen bir demet maydanoz **rahat uyumayı** sağlar. **Bulantılarda ve nefes darlığında** bir tutam maydanozu iyice çiğneyerek yutmak kişiyi rahatlatır.

***Anne sütünü** azaltır. Emzikli kadınların süt kanalı tıkanmalarında maydanoz lapası uygulanır. **Yara, kesik ve morartıları** iyileştirir. **Kulak ve diş** ağrısına iyi gelir.

***Afrodizyaktır**

***Sivilceli,lekeli,pürüzlü ve kırışık ciltlerde** parlaklılık ve pürüzsüzlük verir.
2 bardak kaynatılmış suda, 1 demet yıkanmış maydanoz sapları ile beraber üstü kapalı olarak kısık ateşte 5 dk. Kaynatılır.20 dk. Demlenmeye bırakılır süzülür.Böylece etkili cilt losyonu ve lapası elde edilir.Temiz cilde lapası sürülüp 20 dk bekletilir,sonra süzülen maydanoz suyu ile cildi yıkanır.Her gün günde birkaç kez uygulanır.

***Saçları** besler,parlatır, dökülmeyi yavaşlatır. Saçlar maydanoz suyu ile yıkanır.

***Arı ve haşarat sokmalarında** sokulan yere sürülürse ağrıyı giderir

KULLANILIŞI

Birkaç taze yaprak, bir litre suda kaynatılarak günde iki fincan içilir. Kuru yapraklardan elde edilen toz, günde iki tutam içilebilir. Kompres ve **gözler** için losyon ve şampuanı yapılır. A**stım, menopoz, ağrılı adet görme ve öksürük** için yukarıdaki kaynamaya birkaç kök ve yarım avuç tohum atılarak el ayak banyoları yapılır. Lapası kıyılmış yapraklardan yapılır.

***Şeker hastalığında:** 3 demet maydanoz ezilir, 6 bardak suya konulur, üstü kapatılır, 30 dakika demlemeye bırakılır, sonra süzülür, üzerine 1,5 su bardağı taze sıkılmış limon suyu ilave edilir. Her gün sabahları aç karnına 1 bardak içilir. .

***UYARI:**Maydanoz suyu 60 gr'dan fazla ve tek başına içilmemeli. Havuç-elma suyuyla içilebilir. **Böbrek iltihabı** olanlar yememelidir.

MENEKŞE (Viola Odorata)

Çalılıklarda, meyve bahçelerinde, çayırlarda yetişir. Boyu 5 ile15 santimetre arasında değişir.

*Çiçeklerden yapılan çay **idrar** söktürür. Menekşe kökü de idrar söktürür ve **safrayı** arttırır.

*Menekşe **yağı, egzama ve uyuzu** geçirir. Yaprağı da egzamaya sürülür.

***Kanı temizler, dalağa, böbrek ve mesane, nezle, boğaz şişliği ve baş** ağrısına iyi gelir, **cildi güzelleştirir, mide** ağrısını, **barsak** gazlarını giderir, **makat çıkmasına** faydalıdır.
Bir bardak sıcak suya bir tatlı kaşığı ufalanmış menekşe konur. Hafif ateşte üstü kapalı olarak 5 dak. Kaynatılıp demlenir. Süzülüp sıcak olarak günde iki kez bal ilave edilerek birer fincan içilir.-Kaynatılıp suyu içilir. Pansuman yapılır. Sıcak olarak lapası uygulanır. Ezilerek lapa haline getirilen yapraklar içerdiği metil salisilattan dolayı ağrı gidericidir. **Baş ağrılarında** koklanır veya lapası başa konur.

***Göğsü yumuşatır, balgam** söktürür, **öksürüğü** keser. Yukarıdaki formül uygulanır. **Anjin, zatüre, zatülcenp** gibi solunum sistemi hastalıkların tedavisinde kullanılır. Yapraklarından yapılan çay da içilir. Terletir, vücudu rahatlatır. **Çarpıntıyı** giderir. **Arpa suyu, erik, menekşe** birlikte içilirse göğsü yumuşatır, öksürüğü keser.
Ayrıca 5grm. Menekşe kökü 1 litre suda kaynatılarak, menekşe şurubu ile birlikte içilir.

***Cilt hastalıklarına** iyi gelir. Egzama, uyuz tedavisinde kullanılır. **Sulu temriyenin** akıntısını keser., **yaraları** iyileştirir. Menekşe dövülerek vücuda sarıldığında çocuklarda görülen **kızamık, kızıl** ve küçük çocukların başlarında görülen **deri kabarmasına** iyi gelir. **Göz** hastalıklarında kullanılır.

***Kansere** karşıda kullanılabilir. **Boğaz kanserinde** sürekli ve yoğun menekşe demlemesi ve kompresleri uygulanır.

***Kabızlıkta**, 10gr taze menekşe çiçeği, 1 litre suda kaynatılır ve sabahları aç karnına bir çay bardağı içilir.

***Uykusuzluk ve karaciğer** hastalıklarının tedavisinde, **gut ve romatizma** şikayetlerinin azaltılmasında kullanılır.

KULLANILIŞI

Bir litre suya yarım avuç taze yada kuru çiçek atılıp kaynatılarak günde 4 fincana kadar içilebilir. Kökleri ve tohumları, kusturucu ve isal edicidir.

Öksürük, anjin, nezle, bronşitte; yarım gün süre ile 3 avuç taze çiçek bir kilo şeker ve bir litre suda demlenilmeye bırakılarak bir saat kaynatılır ve şişelere konulursa meydana gelen şurup günde 3 çorba kaşığı alınır. Çiçeklerden yapılan şurup da kullanılır.

Kabızlıkta; taze yapraklarından elde edilecek özsuyu günde 3-4 çorba kaşığı alınarak kullanılır.

2-3 tutamlık tozu, bal veya süt içerisinde de içilir. Haşlama ile kompres terkibi veya losyon yapılır. Gelincik, ebegümeci, hatmi,yası, öksürük otu, sığır kuyruğu ve menekşe bir arada kaynatılarak güçlü bir **öksürük** kesici yapılabilir.

MISIR (Zea mays)

Mısırın şifalı bölümü, çiçeklenme zamanında görülmeye başlayan püsküllerdir.Çiçeklenme zamanı Temmuzdan Ağustosa kadar sürer. Mısır püskülleri döllenme başlamadan önce kesilir ve gölgede kurutulur. Mısır püskülü tam olarak kurutulmadan uzun süre saklandığında idrar söktürücü özelliğini yitirir.

***İdrar** söktürücü, **taş** düşürücü, **zayıflama** ve bedendeki **yağları** azaltmada kullanılır. Mısır püskülünden yapılan çaydan 2-3 saatte bir yemek kaşığı içilir. Mısır koçanınında idrar söktürücü etkisi vardır.

***Taş** yapıcı idrar yolları hastalıklarında, **kalp ödeminde** ve başka ödemlerde, **böbrek iltihabı, sistit, niksir ve romatizmada** da mısır püskülü çayı içilir.

*Çocukların ve yaşlıları **yatağa işeme** durumlarında, **böbrek koliklerinde** de yardımcı olur.

***Dışkılamayı** kolaylaştırır. Zor abdest yapan veya makadı çıkanlar için, mısır tuzlu suyla ıslatılıp, lapa haline getirip bir bez içine konup üzerine oturabilir.

***Yatıştırıcıdır**, organizmayı temizler, **toksinleri** dışarı atar.

***Karaciğer ve kalbin** çalışmasını düzenler. Karaciğer hastalıklarında faydalıdır. Bir su bardağı suya bir tatlı kaşığı mısır püskülü konur, 15 dak. kaynatılır, 20 dak. beklenir, iki yemek arası saatlerde günde 2 çay bardağı içilir.

***Mide ülserine** iyi gelir. Mide, barsak ve idrar yolları için rahatlıkla kullanılabilir. **İltihaplı hastalıkların** tedavisinde başarılıdır.

*Mısır karası haricen **kan kesici** olarak kullanılır. Mısır karası, mısır koçanında siyah kömür tozu görünüşünde olup mısır taneleri yerinde oluşan urlar içindeki kara oluşumlardır.

*Mısır yağı **hiperlipidemilerde** tavsiye edilir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Bir tatlı kaşığı mısır püskülü, bir fincan kaynak suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir. Tatlandırılmadan içilir.
Bir litre soya, büyük bir avuç mısır püskülü atılarak demleme yapılır. 5-6 fincan içilebilir.

***UYARI:**Mısır çok yenirse **damar tıkanıklığ**ı yapar, **kaşıntı, sivilce** oluşur. Şekerle yenirse bu zararlarını giderir.

NANE (Mentha piperita)

-Bahçe nanesinin gölgede kurutulmuş yaprakları reçine, tanen, uçucu yağ içerir.

*Nanenin gövde ve yapraklarından su buharı damıtımıyla uçucu bir yağ olan nane esansı elde edilir. Nane ruhu denen bu esans hafif **antiseptik, ferahlatıcı, bulantı kesici** olarak bir şeker parçası üzerine 2-10 damla damlatılarak alınır. Kuvvetli kokulu, yakıcı,lezzetli bir sıvıdır.

*1gr nane esansı 10gr talk ve 100gr su ile karıştırılıp birkaç gün bekletilir. Bu suyu günde 20-80gr yada nane yapraklarından elde edilen %4-5'lik infusyondan günde 2 bardak içilerek **bulantı** kesici, **gaz** söktürücü, koku ve **güç** verici olarak kullanılır.

***Astım, bronşit, öksürük, hıçkırık ve uykusuzlukta** kullanılır. Sinirleri yatıştırır, ateş düşürür, ruhsal iktidarsızlığa iyi gelir. **Kalbi** ferahlatır, tozu organları dinçleştirir. **Kalp çarpıntısını** durdurur. Süt, bal veya tatlıyla karıştırılarak alınır.

***Terlemeyi** keser, **böbrek taşlarının** düşürülmesine yardım eder, **idrar** çıkarmayı kolaylaştırır. Suyundan 15'er grm. içilir.

***Migren,baş ağrılarını ve baş dönmesini** giderir. Nane lapası veya arpa unu ile karıştırılarak yapılan lapası başa uygulanır. **Burkulma, çıkık, romatizma** ağrılarında sarılır. Çayı da yarım limon suyu ile içilir.

***Dil kekemeliğinde ve peltekliğinde,** ezilerek dile masaj yapılır.

*Sütten kaynaklanan **meme şişliklerinde** lapası yapılarak uygulanır. **Doğumun kolay** olmasını sağlar. **Adet sancılarına** iyi gelir.

***Ağız kokusuna, Diş** ağrılarına iyi gelir, ağızda çiğnenir. Çayıyla gargara yapılır. Nane ruhu dişe konulur.

***Dimağı** kuvvetlendirir, **mideye** kuvvet verir, **mide düşüklüğünü** tedavi eder, **ağrıyı** giderir, **hazmı** kolaylaştırır, **mide üşütmelerine, susuzluğa** iyi gelir, vücuttaki **yelleri** giderir. Sinirsel kaynaklı **mide bulantılarına** da etkilidir. **Kusmaya**, **sarılığa, felçlilere** iyi gelir. **Barsak solucanlarını** düşürür. 75grm. nane çöplerinden temizlenerek, 100grm. bal şerbetinin içine bırakılır ve bir müddet bekletilir. Sonra imbikte kaynatılır, ruhu elde edilir. Yarımşar fincan içilir.

***Karaciğer**i kuvvetlendirir.

***Yılan** ısırmaları, **böcek ve akrep** sokmalarına iyi gelir.

***Saç dökülmelerinde** suyu ile saç yıkanır.

Çay hazırlama: Bir litre suya 4-5 tutam taze veya kuru yaprak ve çiçek atılarak demlenir. Sabahları bir fincan içilir. Akşamları ılhamurla kaynatılıp içilebilir.
-Bir litre suya 6 tutam nane ve iki tutam hasbalkan (romarin) atılarak yapılacak demleme sporcular için faydalıdır.
-Bir fincan suya iki tutam nane ve bir tutam kekik atılıp kaynatılırsa uyarıcıdır.
-Nane yaprağı, limon kabuğu ve melisa yaprağıyla birlikte kaynatılır ve içilir
-Kuru nane yaprağı kaynatılır, üzerine limon sıkılır bir miktar karbonat ve şeker konulur aç karnına içilir.

***UYARI:** Mide **ülseri, gastriti** olanlar fazla kullanmamalıdır.

OĞUL OTU (Milisa officinalis)

Limonu andıran kokusu vardır.Kurutulmuş yapraklarından hazırlanan infusyon, **yatıştırıcı, midevi, gaz söktürücü, terletici** ve **antisepti**k etkilere sahiptir.

* **Sinirsel** kaynaklı **mide ve barsak rahatsızlıklar, astım** krizlerin de kullanılır. Kuvvetli **öksürükleri** keser. **Uyku** bozukluğunu giderir, **migrene** faydalıdır, **ishali** keser.

***Kalp çarpıntısını , nefes darlığını** giderir, kalbe kuvvet verir, **zekayı** arttırır. İşlevsel kalp rahatsızlığı, **spazmı** giderir.

*Düzensiz **adet kanaması**, adet **sancılarında** kullanılır.

***Kulak** uğultuları ve **baş dönmesini** giderir, **terleticidir**, suyu kaynatılıp vücuda sürülürse **ter kokusunu** giderir.

*Kalbe kuvvet verir, **beyin damarlarını** açar, insanı **ferahlatır**. **Organizmanın dengelenmesi** ve **savunma gücünün** arttırılmasında kullanılır.

*Y**atıştırıcı** etkisi vardır, **balgama** iyi gelir, **ülsere** şifa verir. **Hazmı** kolaylaştırır, **hıçkırığa** faydalıdır, **kusmayı** önler.

***Arı ve haşarat sokmalarında, çıban, yara ve eziklerde** lapası kullanılır. **Uyuzda** kullanılır.
Tohumlarından 3'er gr günde 3 defa yutulur.
Saf oğul otu 10gr,Günlük 10gr,Çekirdeksiz kuru üzüm 20gr'dan öğle-akşam 15'er gr yutulur.

***Diş ağrıların**ı keser, ağızda çiğnenir

***Felce** iyi gelir. **Nevralji ve romatizma** ağrılarını giderir. Oğulotundan elde edilen ispirto kullanılır. Oğul otu suyu içilirse **geç ihtiyarlanılır.**
Oğul otu suyu imbikle elde edilirse daha iyi olur .

***Cilt için:** Melisa yaprakları ve tomurcukları içerdiği madensel tuzlar. Bitki ile yapılacak buhar ve tonik cilde uygulanır. Bir tas kaynamış suya, bir avuç melisa konur, 10 dakika kadar yüz buhara tutulur, buhardan sonra melisa ile yapılmış yüz toniği ile yüz yıkanır. Tonik için bir su bardağı kaynar suya, bir çorba kaşığı melisa konur üstü kapalı olarak kısık ateşte 5 dakika tutulur, ateşten alınır, 20 dakika demlenir sonra süzülür. Tonik hazırlanmıştır. Bu bakımı yapmadan önce yüz kevir lifinin sabunu ile (iyi cins zeytinyağı veya defne sabunu) köpürtülüp yüze masaj yapılarak yıkanır. Bu formül her türlü cilt için uygun ve etkilidir. İnce **kırışıklıkları** giderir yaşlanmayı önler.

***Çay hazırlamak:** Bir litre suya bir avuç bitki atılarak kaynatılır, günde 2-3 fincan içilir Limon kabuğu, nane yaprağı, melisa yaprağı karışımı kaynatılıp hastaya içirilir.

ÖKSEOTU(Viscum album)

Çekem, Burç, Gökçe, Gevele, Gövelek adları ile de tanınır. Saçak köklerinin yardımı ile yapraklı ağaçlarda, çam ve köknar ağaçlarında asalak olarak yaşar. Kendisini barındıran ağacın üstünde yuvarlak bir biçimde yetişir. Her zaman yeşil olan yaprakları deriyi andırır ve sarımsı yeşildir. Meyveleri beyazımsı, cama benzer içi kaygan ve yapışkandır. Bitkinin tohumları yapışkandır. İnce kıyılarak kurutulan yapraklar ve küçük saplar yalnızca Ekim başlarından Aralık ortasına kadar ve Mart- Nisan aylarında toplanır. Mart-Nisan aylarında meyve vermemiş olduğu için yaprak ve sapları toplamak kolaydır. Bu zaman dışında, şifalı güce sahip değildir. Meşe ve kavak ağaçlarında yetişenlerin sırasıyla en şifalı olanlarıdır.

***Epilepsiye** karşı kullanılan en iyi bitkidir. Sedef otuyla birlikte kaynatılıp 40 gün içilir. Kronik **kramplara ve isterik** hastalıklara karşı önerilmektedir. **Peklik** verici, **idrar** arttırıcı, **kusturucu, kuvvetlendirici** etkileri vardır. **Tümörlerde** etkilidir.

***Donmalara** karşı taze ökseotu meyvesinin lapası yapılır,içyağı ile karıştırılarak merhem haline getirilip kullanılır.

***Romatizma** ağrılarının giderilmesi için; çekemin yakı sakızıyla ezilmesi sonucunda elde edilen karışım yakı halinde kullanılır.

*Salgı sistemini iyi biçimde etkilediği için, **metabolizma bozukluğu** olanlar, 6 ay kadar Ökseotu çayı içmelidir. **Pankreas** üzerine olan etkisi, ara verilmeden içilen çayla, **şeker hastalığının** oluşmasına yol açan dengesizlikleri ortadan kaldırır.

***Hormon** dengesinin bozuk olduğu hallerde günde en az iki fincan çay sabah ve akşam içilmelidir.

***Atardamar sertliğinde** etkin olarak kullanılır. **Kalp krizine** karşıda, önceden aksatmadan bitki çayı içildiğinde önleyici etkisi olacaktır.. Eğer kalp krizi geçirilmişse 6 hafta boyunca günde üç fincan, 3 hafta boyunca günde 2 fincan, iki hafta boyunca 1 fincan bitki çayı içilir. Bu kürün uygulanışı; ikl fincan kahvaltıdan önce ve sonra ikinci fincan, öğle yemeğinden önce ve sonra, üçüncü fincan akşam yemeğinden önce ve sonra olmak üzere hep yarım fincan olarak içilmelidir.

***Kalbe ve kan dolaşımına** etkisi vardır. **Damar kireçlenmesini** önler, **tansiyon** düzenleyicidir. Kanın kafaya basıncını, **kulakların uğuldamasını** ve **görme bozukluklarını** düzene girdirir.

***Kalp ritim** bozuklukları, **halsizlik, baş dönmesi, ve çalışmaya isteksizlik** hallerinde, soğuk olarak hazırlanan bitki çayından günde üç fincan yudumlanarak içilir.
Her yıl bir kere, 6 hafta sürekli bir Öksekiotu çayı kullanılmalıdır.Kan dolaşımı ve tansiyon normale dönecektir. Bu durumun değişmemesini sağlamak için yıl boyunca bir fincan bitki çayı sabahları içilmelidir.

***Kalp krizine** karşı ve sonrası önlem için kullanılır.

***Kan durdurucu** olarak kullanılır. Soğuk olarak buruna çekildiğinde burun kanamasını durdurur. **Akciğer kanamasını, tifo** veya **dizanteri** sonrası barsak kanamalarında çay olarak içilir.

***Sindirim ve solunum sistemini** uyarır. **Gut ve göğüs hastalıklarını** iyileştirir. **Hazmı** kolaylaştırır; ezilerek elde edilen suyu 8 saat bekletildikten sonra içilir.

***Döl yatağı** ve **adet görme** düzensizliğini önler. Fazla miktarda olan adet kanamalarını, **loğusalık** kanamalarını kontrol altına alır.

***Menopozda kalp çarpıntısı** düzensizliği, **duygu coşkunlukları, korku ve soluk alma zorluklarına** karşı birkaç yıl boyunca içilmelidir.

***Kısırlıkta** taze bitki yıkanır, nemli iken mikserde sıkılır. Bu özsudan 25 damla, biraz suyun içine dökülerek kahvaltıdan yarım saat önce ve yatmadan önce alınmalıdır.

***Çıbanların** drenajı için; ezilmiş çekemler çıban üzerine uygulanır.

***Kanserden** koruyucu ve kansere karşıda etkilidir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak:Ökseotu çayı yalnızca soğuk suda hazırlanır! Bir çay kaşığı dolusu bitki, bir fincan soğuk suya akşamdan koyulur , sabahleyin hafifçe ısıtılır ve süzülür. Eğer gün boyunca fazlaca içilmesi gerekiyorsa , hazırlanan çay temiz bir termosa konur veya her seferinde sıcak su banyosunda ısıtılır.

Taze bitki özsuyu:Taze yapraklar ve sapları yıkanır ve nemli halde mikserde sıkılır.

Merhem hazırlamak: Taze beyaz meyveler, domuz yağı veya içyağı ile iyice karıştırılır (donuklarda dıştan kullanılır.)

***UYARI:** Yaprakları ve sapları zehirli değildir, ama meyveleri ağız yoluyla kullanıldığında zehirlidir. Çekem ökseotunun kurutulmuş meyvesine denilir. Albümine karşı duyarlı kişilerin ve tüberküloz hastalarının kullanması doğru olmaz.

ÖKSÜRÜKOTU(Tussilago farfara)

Devetabanı, Farfaraotu, Kavalak, Sulandıkotu olarakta bilinir. Çayırlarda, bayırlarda daha hiçbir bahar yeşili görülmeden ilkbahar başlangıcında, tüm bitkilerden önce, sarı çiçeklerini açmaya başlar. Nemli yerlerde, çıplak bayırlarda, çakıllı zeminlerde, işlenmemiş tarlalarda, mezbeleliklerde yaprağından önce çıkmış olan sarı çiçekler öbek öbek görülür. Yalnızca balçıklı ve killi topraklarda yetişir. Bitkinin kış stoku için çiçekleri toplanır. Mayısta üstleri yeşil ve altları gümüş beyazlığındaki keçeli yaprakları çıkmaya başladığında, C vitamini içerdikleri için çorbalarda maydanoz yerine ve ilkbahar salatalarında kullanılabilir. Daha sonra, yapraklar çiçeklerden daha çok etkili madde içermeğe başladığından, çiçek yaprak harmanında kullanmak için toplarız.

***Öksürük, bronşit, gırtlak ve ağız boşluğu nezlesi, bronşial astım ve zatülcenapta,ses kısılmalarında** ve başlangıç döneminde **akciğer tüberkülozunda, balgam sökücü ve dağıtıcı, göğsü yumuşatıcı** olarak kullanılır. Gün boyunca balla karıştırılmış Öksürükotu çayı içilir. Yıkanıp lapa haline getirilen yapraklarda göğüs üstüne uygulanır.

*Öksürükotu, çiçek veya yaprakları buğusu, krizli ve boğucu soluk alma zorlukları ile birlikte görülen **kronik bronşitlerde** gün boyunca birçok kereler solunmalıdır.

-Ayrıca Öksürükotu yapraklarından hazırlanan şurup akciğer rahatsızlıklarında kullanılabilir. Toprak kaba sıra ile, bir sıra yaprak bir sıra ham şeker, koyup dolana kadar döşenir. Kabın ağzı iki-üç kat sağlam parşömen kağıdı ile veya selefon kağıdı ile örtülüp sıkıca bağlanır ve bahçenin ayak altı olmayan bir köşesine, kazılan çukura yerleştirilir. Üstü tahtayla kapatıldıktan sonra toprakla örtülür. Hiç değişmeyen sıcaklık fermantasyon olayını başlatır. Sekiz hafta sonra kap yerinden çıkarılır, elde edilmiş şurup bir veya iki kere kaynatılır.. Soğuduktan sonra, geniş boğazlı şişelere doldurulur. Bu şurup kış ve grip zamanları en etkili koruyucu olacaktır. Kaşık ölçüsü ile kullanılır.

***Astım bronşit ve sigara** zararlarında, ilkbaharda bitkinin taze sıkılmış suyundan iki veya üç çay kaşığı, bir tas et suyuna veya sıcak sütle karıştırılarak alındığında iyileşmede çok iyi yardımlar sağlar.

***İdrar** söktürür, sinirleri **yatıştırır, vücuda kuvvet** verir, **göz kapağı iltihaplarını** iyileştirir.

***Yılancıkta** morararak şişmiş doku yaralanmalarında, yıkanıp lapa haline getirilen yapraklarından faydalanılır. Bu lapa akciğer hastalıklarında göğüs üstüne de uygulanabilir. Öksürükotu kaynama suyu ile yapılan kompresler, yılancık çıbanlarında kullanılır.

***Yara ve çıbanları** tedavi eder. Yaprakları ezilerek yapılan merhemi kullanılır.

***Flebit** hastalarında, ezilmiş taze yapraklar krema ile karıştırılırlar ve elde edilen kütle iltihaplı bölgeye sürülür, bezle hafifçe bağlanır.

***Kulak** ağrılarında taze sıkılmış bitki özsuyu kulağa damlatıldığında ağrıyı geçirir.

***Şişen ayaklar** sık sık kaynatılmış bitki suyuna sokulur.**Romatizma ve eklem ağrılarında** rahatlama sağlar.

***Böcek sokmalarında** ağrıyı dindirir.

***Çocukların daha sıhhatli büyümelerini** sağlar. Bir litre suya 50gr devetabanı koyup kaynatılır, günde birkaç fincan içilir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: Dolu bir çay kaşığı çiçek (sonraları yaprak ve çiçek eşit oranda), bir fincan kaynar suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir.

Lapa kompresi: Taze yapraklar, yıkandıktan sonra lapa gibi ezilir ve hasta bölgeye uygulanır.

Buğu tedavisi:Bir yemek kaşığı dolusu çiçek ve yaprak haşlanır ve buğusu bir örtünün altından içe çekilir.Gün boyunca yinelenir.

Ayak banyoları:İki avuç dolusu bitki yaprağı , yeteri kadar suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir. Banyo süresi 20 dakikadır.

Taze bitki özsuyu:Yıkanmış taze yapraklar , nemli durumda iken mikserde sıkılır.

PAPATYA (Matricaria chamomilla)

Genellikle balçıklı topraklarda, orman çayırlıklarında,eğilimli topraklarda,tahıl,mısır,yonca,patates ve şalgam tarlalarında yetişir.
Yabani papatya ile arasındaki fark;sarı çiçek tabanının içinin oyuk ve kokusunun daha etkili oluşudur.
Çiçekler sapsız olarak ,Mayıstan Ağustosa kadar,öğlen güneşinde toplanmalıdır.

***Küçük çocukların** her türlü rahatsızlıklarında papatya çayı içirilebilir.

*Özellikle **kramplarda ve karın ağrılarında** kaynatılıp içilir. Ağrılı bölgelere kurutulmuş papatya ile doldurulmuş sıcak yastıklar koyulmalıdır.

* **Bağırsak gazlarının** giderilmesinde ve **iltihabında** kaynatılır ve bolca içirilmelidir.

***İshal,deri döküntüleri,mide rahatsızlıklarını** iyileştirmeye yardımcı olur.

*Kadınların **adet düzensizliklerinde,adet görememelerinde** kaynatılıp içilirse adetin düzelmesine yardımcı olur.

***Sakinleştirici** etkisi vardır,**uykusuzluğa** iyi gelir. Sinir sistemin rahatlatmak, bitkinliği gidermek için papatya banyolarından oldukça iyi sonuç alınabilmektedir.

***Terleticidir,**yüksek **ateşi** düşürücü,**boğaz ve bademcik** gibi bir çok iltihaplanmalarda, **dezenfektan ve iltihap** kurutucu olarak kullanılabilir. Kaynatılıp bolca içilir.

***Göz ve göz kapağı iltihaplanmalarında, kaşıntı ve akıntılı deri döküntülerinde** dıştan kompres olarak, **diş** ağrısında gargara olarak ve yaraların yıkanmasında da kullanılır.

-Göz ağrılarında,sütle kaynatılan papatyaları sıcak kompres olarak göz kapaklarının üzerine koyulur.

*Sürgün etkisi yapmadan **dışarı çıkmayı** sağlar. Ayrıca **basura** dışta, papatya merhemi sürülerek tedaviye yardımcı olunur.

***Nezle ve Sinüzitte,** Papatya buğusu kullanılabilir. Bu uygulamadan sonra dışarı çıkılmamalıdır.

***Soğuk algınlığı** için:Bir bardak sıcak su,bir çay kaşığı papatya karıştırılır 5 dakika üstü kapalı kısık ateşte kaynatılıp demlenip süzülür. Sıcak olarak bal ilave edilerek sabah akşam içilir.**(Antiseptiktir**)

***Nevralji ve Romatizmada** papatya yağıyla masaj yapılır. Aynı bölgedeki organ yorgunluklarınıda giderir.

***İşitme güçlüğü** çekenler içinde ada soğanı kızartıldığı papatya yağını sıcak olarak,sık sık kulağa damlatıldığında yeniden işitmeye faydalı olacaktır.

***İdrar zorluğunu** giderir,**kumları** döker kaynatılmış papatya çayı bir hafta sabah ve akşamları bolca içilmelidir. Kaynatılmış papatya mesanenin üzerine uygulandığında **ağrıları** da hafifletir.

***Damağı kuvvetlendirir,baş ağrılarını** giderir, bunular için kaynatılıp içilir.

***Karaciğer** rahatsızlıklarında tedaviye yardımcı olur. **Bedeni güçlü** tutar. **Hepatit B'** de bir çay bardağı sıcak suya yarım kahve kaşığı papatya konur,5 dakika bekletilir. Süzülür,öğle ve akşam yemeklerden 15 dakika önce içilir.

*Erkekler için,**afrodizyaktır**:kaynatılıp şekerle içilir.

***Cilt bakımında;**kaynatılmış bitki ve suyu ile haftada bir kez yüz yıkandığında ciltte tazelik ve sağlıklı bir renk kazandırdığı görülecektir.

*__Saç bakımında__:özellikle saçları açık olanlar kaynatılmış papatya suyuyla yıkanır.
Özellikle hassas ciltlere iyi gelir. Saç köklerini güçlendirir,dökülmesini önler,saç derisini derinlemesine temizler,saç köklerine kadar nüfus eder. Saçı canlandırır.
Ada çayı yağı ile birlikte kullanıldığında çok daha iyi sonuçlar alınır.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak: bir çay kaşığı dolusu bitki, bir fincan kaynar suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir.

Banyo katkısı: Tam banyo için dört avuç dolusu, yüz veya saç yıkamak için bir avuç papatya çiçeği haşlanır ve demlenmesi için kısaca bekletilir.

Kompresler: Bir fincan kaynak su, bir yemek kaşığı çiçeğin üstüne dökülür, demlenmesi için kısaca beklenir ve süzüldükten sonra sıcak kompreslerde kullanılır.

Bitki yastığı: Keten bezinden yapılmış bir torba, kurutulmuş çiçekle doldurulur ve ağzı dikilir. Kuru bir tavada iyice ısıtılır ve hasta organın üstüne koyulur.

Papatya yağı: Güneşli havada toplanmış çiçekler, küçük bir şişenin içinde gevşek olarak doldurulur ve üstüne, saf zeytinyağı dökülür. Zeytinyağı çiçeklerin üstüne çıkmalıdır. Şişe 14 gün güneşte bekletilir. Buzdolabında saklanmalıdır.

Papatya merhemi: 250gr domuz yağı veya içyağı tavada iyice kızdırılır ve iki avuç dolusu çiçek bu yağa atılır. Tavadakiler köpüklenmeye başlayınca karıştırılır, ağzı kapatılarak serin bir yere kaldırılır. Ertesi gün hafifçe ısıtılır ve bir keten bezinden geçirilip, posa da sıkılır. Deneyimlere göre, en iyi yöntem şudur: Süzgecin içine bir keten bezi yayılır, süzgeç başka bir kabın üstüne oturtulur ve sıkma işlemine başlanır. Merhem maddesi düzgün bir biçimde karıştırılır ve temiz cam veya toprak kaplara boşaltılır.

POLEN

Çiçeklerin ortasında bulunan erkek üreme hücresidir. Ancak mikroskop altında görülebilen bu hücreler 10 yıl dayanabilecek kadar canlıdırlar ve o bitkinin tüm genetik ve diğer özelliklerini taşır, döllenmeyi sağlayarak nesillerin devamını temin eder. Polende tüm **vitaminler ve minerallerin** insan **yaşamı için** en ideal oranlarda bulunması en üstün özelliğidir. **Vitamin A -C** ve özellikle **B-kompleks vitaminleri** yönünden zengindir. Ayrıca yüksek oranda **protein** (%20-25) içerir. **Mineral, enzim, eser elementler** ve diğer vitaminlerde bulunur. Tüm **hastalıkların tedavisinde de yardımcı** madde olarak kullanılmaktadır.

***Bağışıklık sistemini** güçlendirir, **antibakteriyal** etkisi vardır.

***Kan basıncının** düzenlenmesi.

***Üriner sistem** enfeksiyonları.

***Cinsel (isteksizlik, erken boşalma, iktidarsızlık)** problemler.

***Sinir sistemi, stres ve halsizlik** giderici.

***Hücre** yenileyici, **dokuların** yaşlanmasını geciktirici.

***Menopoz, andropozun** kolay atlatılması.

***Gebelik** sürecinin sağlıklı seyri.

***Emzirmede süt** oluşumunun artırılmasında etkilidir.

***Sindirim sistemi** (gastrit, ülser, hemoroid)' kullanılır.

***UYARI:** Arı sokmasına **alerjisi** veya **astımı** olan kişilerin arı polenini dikkatli kullanması olabilir.

PORTAKAL(Citrus Aurantium)

Önemli bir **askorbit asit** kaynağıdır. Suyunun sıkılmasından kısa bir süre sonra C vitamininin çoğu uçar. Portakalın iç tarafını sıkarak elde edilen portakal suyu vitamin açısından yetersizdir. Doğrusu; Portakalın dış kabuğu soyulur içindeki beyaz kabuğu ve zarı bırakılır. Portakal dilimlere ayrılıp sıkacaktan geçirilir. Ortaya yoğun, köpüklü, kremsi bir içecek çıkar. Bu karışım portakalın besin değerinin %100'ünü ihtiva eder.Tatlı lezzetli su. **C vitamini, B kompleksi (B1.B2), P vitamini, A1 vitamini Bioflavonidiler, Potasyum, çinko, fosfat ve doğal şeker** açısından zengindir. **Kan portakalı A** vitamini ihtiva eder. Diğer asitli meyvelerde olduğu gibi, ince kabuklu, ağır meyveler satın alınır ve buzdolabında saklanır.

*Saf olarak tüketildiğinde, **soğuk algınlığından, incinmelerden, kalp hastalığı ve felçten** korunmaya yardım eder.

*Soğuk algınlığına karşı vücut direncini arttırır. **Ateş** düşürücü özelliğe sahiptir. Yaprakları **yatıştırıcıdır**. Yarım avuç yaprak bir litre suda kaynatılarak günde 3 fincan içilir. **Uykusuzluk, sıkıntı, migren, histeri krizi ve sara** tedavisinde kullanılır.
-Gripte 15 gr defne ,40 gr portakal kabuğu 15 dk suyla kaynatılır her gün bir kaç bardak içilir.

*Kan **damarlarını,** kılcal damarları güçlendirir. **Damar sertliğini** önler. **Kanı** temizler.

*Vücuda **enerji** verir. **Afrodizyak** etkisi vardır.

* **Prostat, basur, kolit ve mafsal romatizmalarında** kullanılır.

***Barsak spazmını** giderir, **gazlarını** dışarı çıkarır. **Solucanları** düşürür. Çiçekleri kaynatılarak elde edilen suyuda içilir.

***Mide** çalışmasına yardımcı olur. Dışkının yumuşak çıkmasını sağlar, **kabızlığı** giderir. **Safra** ifrazatını arttırır. **Ülser ve apselere** iyi gelir. **Şeker hastalarına** faydalıdır. İlaçlanmamış portakal kabuklarından yapılan hülasa mideyi kuvvetlendirir.

***Dişetlerini** güçlendirir. **Yara ve yanıkların** iyileşmesini sağlar. Etli kısımları pişirilerek yapılan lapa yara ve apselere konulur. Banyosu yapılır.

***Ağrıları** dindirir,kabukları iyice kıyılır susam yağının içine konur.3 hafta güneşte bekletilir. Bu şekilde yağı elde edilmiş olur. Ağrıyan bölge bu yağla ovulur.

*Kabuklarında bulunan uçucu yağ keseciklerinden elde edilen esansı (Oleum Avrantii) **kanser** hücrelerine karşı kullanılır.

***Cilde** güzellik verir.

*Tahtakuruları ve böceklere karşı kabukları sandığa konulur.

***UYARI:** **Mide** hastaları dikkatli yemelidirler.

SARI YOĞURT OTU (Galium verum)

Bu bitkinin değişik türleri vardır:Tırmanca Yoğurtotu (Galium aparina) tarlalarda,çayırlarda ve çit kıyılarında bolca yetişir ve çiftçiler tarafından zararlı ot olarak bilinir. 60-160 cm boyundaki bitkinin yaprakları halka dizilişlidir. Uzunca saplı, yeşil-beyaz renkli çiçek şemsiyeleri vardır. Sapındaki tüylerin yardımı ile rahatça tırmanabilir. Yapışkanotu, Çobansüzeği, Sünnetlikotu ve Kaz otu olarakta tanınır. Gerçek yoğurtotu, Sarı Yoğurtotu olarak bilinir ve genellikle yüksek yerlerde yetişir. 30-60cm boyundaki bitki dik durur ve bal gibi kokan altın sarısı çiçekleri vardır. Çiçeklenen bitki temmuzda toplanır. Eğimli yerlerde ve yol kıyılarında sık rastlanan bitki, çiçeklenme zamanında daha çok yatay biçimde görülür. Bitkinin türlerinin hepside şifalı özellik açısından eşittir ve aynı biçimde kullanılır. Beyaz yoğurtotunun genç filizleri kış mevsiminde kar altında da bulunabilir. Bitki mutlaka taze kullanılmalıdır.

*Yoğurtotu çayı, **böbrekleri, karaciğeri, pankreas ve dalağı hastalık** yapıcı maddelerden **arındırır**. **İdrar tutukluğu, kum ve taş** rahatsızlıklarında, **epilepsi, histeri, raks** illeti (bedenin bir bölümünü titremesine ve haraket etmesine yol açan sinir hastalığı) , **sinirsel** rahatsızlıklarda önerilir.

***Böbrek iltihaplarında,** Yoğurtotu, Altınbaşak ve Sarı Ballıbaba ile eşit oranda katıldığında daha etkili çay elde edilmiş olur. Demlenerek elde edilen çay kahvaltıdan yarım saat önce yarım fincanı ve geri kalanı da gün boyunca yudumlanarak 14 gün süresince, ağır hastalarda günde 4 fincan olmak üzere içilir.

***Lenf bezi** hastalıklarında çaydan her gün içilir ve **guatr** dada kaynatılarak elde edilen bitki çayıyla gargara yapılır.

*Dıştan kullanıldığında **deri hastalıklarını, yaraları ve kan çıbanlarını** iyileştirir. Merhemi yaraların çabuk iyileşmesini temin eder.

***Ses telleri** aksaklığı (disfoni) de mikrobikse gargara yapılarak iyileştirilir.

*Yoğurtotu çayı içilerek yada gargara yapılarak **dil kanserleri** iyileştirilir.

*Taze özsuyu tereyağı ile karıştırılarak **kanser ve çıbanların ve kanser türü deri hastalıklarının** iyileşmesinde kullanılır.

*Pürüzlü, sınırları belirgin, koyu **lekeler** biçimindeki **deri hastalıklarında** Taze yoğurtotu özsuyu ve Aynısafa merhemi ile kullanılır. **Kan temizleyici** özelliği olan Aynısafa, Isırganotu ve Civanperçemi karışımından hazırlanan çayda içilir.

***Gırtlaktaki tümör ve kanserlerde, damakta oluşan düğümden** dolayı olan ağrılarda, Yoğurtotu çayı içilir ve gargara yapılır. Ayrıca 300gr Aynısafa, 100gr Civanperçemi ve 100gr Isırganotu karışımlı kanser önleyici çay içilir. Yoğurtotu merhemi ile friksiyon yapılırsa ağrıları da dindirir. Yoğurtotu çayı **mide ve bağırsak nezlesine** karşıda kullanılır.

***Dölyatağı hastalıklarında ve zor doğumlarda**, bitki kadınların yatağına konulursa kolaylaştırır.

***Pörsük ve sarkık yüzleri** gerdirmede sıcak çayla yüz yıkanır. Bitkinin sıkılarak elde edilen özsuyu da her gün hasta bölgeye sürülüp kuruması beklenilerek kullanılabilir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Çay hazırlamak:Bir tatlı kaşığı dolusu bitki, bir fincan kaynar suda haşlanır ve demlenmesi için kısaca beklenir.

Taze bitki özsuyu: Taze bitki yıkanır ve ıslak durumda, mikserde sıkılır.

Merhem yapımı:Taze bitkinin özsuyu , oda sıcaklığındaki tereyağı ile iyice karıştırılır ve buzdolabında saklanır

SARIMSAK

Sarımsağın Tıbbi Açılımı

Farmakolojik etkisi---------- Etkiye neden olan olası bileşik

Antikugülan (pıhtılaşmayı önleyici)..... Ajoen
Antihipertansiyon (tansiyon düşürücü) .....Selenyum, germanyum
Antiparazitik .....Allisin-alliin
Antibiyotik..... Allisin-alliin
Antimikotik .....Alisin-aliin,ajoen
Antiviral .....Allisin-ajoen
Hipolipemik (kan yağlarını düşürücü).....Dialil disülfür
Ağır metallerin zehirsizleştirilmesi.....Selenyum, alil merkaptan, germanyum
Antitümör .....Selenyum, germanyum
Vitaminler .....B1, A ve C vitaminleri
Antioksidan .....Selenyum, germanyum
Yaşlanmayı önleyici .....Selenyum, dialil disülfür
Doğal katil hücre etkinliği ve
Diğer hücresel bağışıklık tipleri .....Germanyum, selenyum, çinko
Hücresel bağışıklık .....Germanyum, allisin
Bütünleyici etki .....Magnezyum, kalsiyum

Beslenme alışkanlığında bu lezzetli ilacın özel bir yeri vardır. **En iyi kalite** sarımsak **germanyum ve selenyumca zengin topraklarda** yetişir.
Sarımsak; 33 çeşit **kükürt bileşiği,** 17 çeşit **aminoasit** (bunların içinde vücutça sentezlenmeyip, yiyeceklerle dışardan alınması gereken **aminoasıtlaerin** tümü var), **germanyum, çinko, A, B1 ve C vitaminlerini** içerir.

***Mikroorganizmalar (antiviral, antifungal, antiprotozoon, antiparazitik ve antibakteriyal) üzerine **antibiyotik** etkiye sahiptir. Özellikle mantarlara karşı çok etkilidir. Çiğ olara veya yağı kullanılır.

***Antiseptik** özelliği vardır. Crotonaldehy de sarımsaktaki değerli bir iç antiseptik görevi gören bakterisittir. **Grip, nezle, ses kısıklığı, astım** rahatsızlıklarına iyi gelir. **Terleticidir , ateş düşürülmesine** yardım eder.

***Bademcik** enfeksiyonlarında; 1 yemek kaşığı bal içerisine, 1 diş sarımsak doğranır ve yavaş yavaş yutulur.

***Öksürük ve bronşitte;** Kıyılmış bir diş sarımsağı, yarım litre süt ile 15 dak. Kaynatılır günde iki fincan içilir. Yada; Yeteri kadar sarımsak koyun sütü ile haşlanır, tere yağı ile pişirilir, bal ilave edilerek macun haline getirilir, birer kaşık yutulur.

***Romatizma ve eklem** iltihaplarında şikayetleri azaltır.

***Bağışıklık** sistemini güçlendirici ve **hücre koruyucudur**. (Afrika'daki AİDSLİ çocukların ölüm nedeni sayılan kriptokok'ların neden olduğu menenjit, Çin'de sarımsak kullanılarak tedavi edilebiliyor. ABD'de erişkin AİDSli hastalarda görülen yemek borusu, boğaz, ağız enfeksiyonlarına neden olan kandida grubu mikroorganizmalarda sarımsağa karşı savunmasızdır.) Çiğ olarak veya yağı kullanılır.

***Kanserle** mücadele eden interferonun üremesini sağlar. Yapılan araştırmalar sonunda sarımsak tozunun yiyecek ve içeceklerde katkı maddesi olarak bulunan nitratların, N-nitrozoaminler gibi vücutta kanser yapan bileşiklere dönüşmesini engellediğini, sarımsağın yapısındaki allisinin tümör gelişmini engellediğini; radyasyon nedeniyle oluşabilen kanserler üzerinde de etkisi olduğu saptandı. Düzenli kullanımının barsak kanserleri üzerinde önleyici etkisi olduğu savunulmaktadır. Bütün bu antikanser etkilerde sarımsağın **güçlendirdiği bağışıklık sisteminin rol** oynadığı düşünülmektedir. Sarımsağın yapısındaki selenyum ve kükürtte bu etkiye katkıda bulunmaktadır.

***Kardiyovasküler** güçlendiricidir. Serum **kolesterol** seviyesini ve **trigliserit** oranını düşürür ve HDL/LDL oranını düzeltir.

*Trombositlerin damar içinde **pıhtılaşmasını** engelleyen etkisiyle, damar tıkanıklıklarından kaynaklanan rahatsızlıklara karşı, hem koruyucu hemde tedavi edici rolü vardır. Çiğ olarak veya yağı kullanılır.

***Tansiyon** düşürücüdür.
-250gr. Sarımsak, 6 tane limon suyunu cam kavanozda bir hafta bekletilir, öğlen yemeğinden önce 1 çay bardağı ılık suya 1 çay kaşığı koyulup içilir. 15 kaşığa kadar arttırılır. Sonra 1'er eksiltilir, 1 kaşığa indirilir. Yılda 3 kez tekrarlanır. (**Kolesterol** içinde kullanılır)
-6 diş sarımsak havanda dövülür. Bir kahve fincanı votka içinde bir hafta bekletilir, sonra uygun bir şişeye süzülür. Her gün yarım kahve fincanı suya 10 damla damlatılarak içilir.

***Astım** içinde yukarıdaki hazırlanan karışımdan her gün 1kesme şek üstüne, 10 damla damlatılarak yenilmesi faydalıdır.
-200gr. Sarımsağı 400cl suyun içinde kaynatılır. Kaynattıktan sonra sarımsak sıkılır, aynı ölçüde şeker eklenir. Hazırlanan şurubun ağzı sıkıca kapatılır. Her gün yemeklerden önce 3 çorba kaşığı alınır.

***Kan şekerini** düşürür. Sarımsağın etken maddelerinden allicin önemli derecede hipoglisemik etki gösterir. Çiğ olarak veya yağı kullanılır.

***Midedeki yanma, gastrit ve mide iltihaplarına** iyi gelir. **Hazmı** kolaylaştırır. **İştah** açıcıdır. Sindirim enzimlerinin akışını uyarır ve vücuttan deri yoluyla **toksinlerin** atılmasını sağlar.

***Böbrek taşlarının** düşürülmesine yardım eder.

***Kabızlığı** giderir. Yetişkin insanlarda barsak **parazitlerini** düşürür.
-500gr sarımsağı ezip 1 litre kaynar suya atılır 1 saat kadar bekletilir, 1kg şeker ilave edilir. 3 hafta boyunca her sabah aç karnına 2-3 kaşık içilir.

***Kulak ağrısında**; zeytinyağında ısıtılmış sarımsağı süzüp soğuttuktan sonra ağrıyan kulağa konur.

***Histeride**, hastaya ezilmiş sarımsak koklatılır.

*Her gün yenilen bir diş sarımsak **gözdeki kılcal damarları** açar daha iyi görmeyi sağlar.

***Yara ve çıbanlarda;** -Sarımsak suyu kullanılır
-Yaraları **dezenfekte** etmek için 10 gün boyunca 30gr. Kesilmiş sarımsağı ezerek oluşturulan karışım kullanılır.

*Erkekler için **afrodizyaktır**.

***Siğil ve nasırlarda** ; bir baş sarımsak yağlı kağıda sarılarak pişirilir. Birkaç gün bekletildikten sonra kullanılır. Nasır veya siğili olgunlaştırıp, kökünden sökülmesine yardımcı olur.

***Ergenlik sivilcelerinde, arpacıkta**; günde birkaç kez sürülür.

***Zehirlenmelerde**; **yılan, akrep** sokması, **kuduz köpek** ısırmalarına karşı sarımsak faydalıdır. Sarımsağın yapısında ki bazı kükürt bileşikleri ağır metallere (kurşun, civa, kadmiyum, arsenik) ve gıda katkılarına, gıda boyalarına, koruyucu ve tatlandırıcılarına bağlanarak onları zararsız hale getirerek koruyuculuk sağlar.

***Saçkıran ve uyuzda** kullanılır.

***Saç dökülmesinde;** 1 baş sarımsak ayıklanır. 1 fincan zeytinyağında sarımsaklar kavrulur. Bu yağ süzülüp saç diplerine sürülür. Mümkünse 3 gün yıkanmaz Bir ay boyunca 2-3 kez svı saçlara sürülür ve 5-6 saat sonra yıkanır. (Bu karışımın sebep olabileceği **basuru engellemek** için, hıyar, marul, veya ebegümeci tohumlarıyla beraber kullanılır.)

Saçların beyazlamasında sürekli kullanımın (40 gün günde 1 diş) etkisi vardır.

Sarımsak yağı-su karışımı tarım ürünlerini **zararlı böceklere** karşı korur.

Tavsiye Edilen Genel Kullanım

*Kış aylarında gülsuyu ile yenilmeli

* Taze sarımsaktan elde edilen ve kokusu giderilmiş olan sarımsak yağıda kullanılabilir.

*Çiğ olarak yendiğinde, ünlü kokusunu veren allisin bileşiği pişirmeyle bozulur ama bu sarımsağın antibiyotik etkisini kaybetmesine de neden olur.

*Sarımsak suyu yeşil sarımsak yapraklarının sıkılması ile elde edilir.

*Yedikten sonra **ağız kokusunu** gidermek için; önlem olarak küçük parçalar halinde suyla yutulur, Birkaç kahve çekirdeği veya karanfil çiğnenir. Ayrıca eczanelerden de hulasası(hapı) temin edilebilir.

Satın Alma ve Saklama

*Tazeliğinden emin olunan sarımsak alınmalı.
*umuşak ve kağıtsı kabuğunda küf lekeleri varsa alınmaz.
*Sarımsak başları sağlam dolgun dişlerden oluşmalıdır.
*Oda sıcaklığında iyi havalanan bir kapta yada sepette saklanır. Asla buzdolabına konmaz.

***UYARI:** Sarımsağın aşırı tüketiminin bazı yan etkileri vardır. Sarımsağın yapısındaki yüksek oranda kükürt bileşikleri **alerjik** reaksiyonlara neden olabilir. Çok **fazla çiğ** sarımsak tüketimi, sindirim sırasında barsak gazlarına ve **barsak** mukozasındaki normal **floranın zarar** görmesine de neden olur.

SİNEMAKİ (Cassia anpustifolia- Folium sennea)

***Kabızlığı** giderir.Kalınbağırsağı etkileyen güçlü bir müshildir. Barsakların doğal olarak boşalmasını sağlar. Etkili ve zararsızdır. Yalnız **kusma** yapabilir. İki bardak suya bir çorba kaşığı sinemaki ve fındık büyüklüğünde bir parça zencefil kökü konur, Beş dakika kaynatılıp 20 dak. Demlenir. Günde bir bardak içilir. Soğuk suda 10-12 saat bekletilerek de demlenir.
Kaynatılarak bir bardak şekerle içilir.

***Damar tıkanıklılığını** giderir, **baş ağrılarını** dindirir; **dimağı temizler** Sinemaki çayı içilir.

*Müzmin baş ağrısını, **sırt, bacak ve yan ağrılarına** iyi gelir.100grm. Zeytin yağına, 25grm sinemaki ilave edilir, yarısı tebahhur edene kadar kaynatılır, birer fincan içilir. Dört misli zeytinyağı ile yarısı kalana kadar kaynatılır içilir.

***Uyuz, egzama, yara ve kaşıntılarda;** sirke ile kaynatılıp o bölgeye sürülür.

* **Saçalara** sürülürse dökülmesini önler.

SÜT

Sütte farklı miktarlarda olmak üzere bütün vitaminler tam mevcuttur.Bir litre inek sütünde; **Mineral** 7.3 gr., **Kalsiyum** 1.20, **Fosfor** 0.94, **Potasyum** 1.59, **Sodyum** 0.45, Klor 1.6, **Magnezyum** 0.12, **Kükürt** 0.33 gr.dır.

Kalsiyum ve fosfor kaynağı süt, **büyüme ve gelişmenin** temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. Uygun ve lezzetli bir kalsiyum ve fosfor kaynağı sütün, özellikle **kemik ve dişlerin oluşumu**, gelişmesi ve sağlıklı yapısının korunmasının yanı sıra vücudun birçok hayati fonksiyonunu sağlayan **kalp, sinir ve kas hücreleri** için gereklidir.
Kalsiyumun yanı sıra sağlık için gerekli **A, C, D, E, K, B2, B6, B12 vitaminler**i ile **potasyum, fosfor ve proteinin** önemli kısmı süt içerek karşılanabilir.
"Süt proteinleri, vücutta sentezlenemeyen amino asitlerin önemli bir kaynağıdır. Bunları yeterli ve dengeli bir düzeyde içerir. Hücre ve dokuların oluşmasında, yıpranan kısımların **onarılmasında** rol oynayarak büyüme ve gelişmeyi sağlar.
Sütte bulunan çok sayıdaki besin öğesi, bir hapta toplanamaz. Vitamin katkıları, süt yoğurt ve peynirden elde edeceğimiz çeşitte ve dengede besin öğesini sağlayamaz. Beslenmede kalsiyum eksikliği olması durumunda, vücud bu ihtiyacını kemiklerden alır, bu da kemik erimesine yol açarak kemikleri zayıflatır.
Ayrıca süt, **doğal bağırsak mikroflorasının oluşumu ve korunmasında** rol oynar, kan şekeri düzeyinin hızlı yükselmesini önler.

***Kalp krizi, kanser ve felç** riskini düşürür. **Zekâ ve göz** sağlığı için gerekli olan **B12 vitamini** açısından çok zengindir.

***Saç, tırnak, diş, kemik** oluşumunda rol oynar, beyin ve sinir hücrelerinin hayati önem taşıyan uçlarını oluşturur.
Kasların **kasılmasına** yardımcı olur.

*Vücutta **ödem** yapan sıvıların toplanmasını önler.

*Yetişkin bir insan **günde bir litre süt** içtiğinde günlük gıda ihtiyacının % 20-25'ini karşılayabilmektedir.

*Özellikle, **bebek, çocuk ve yaşlılar** için süt vazgeçilmez bir besin kaynağıdır.

*Her insanın **günde yarım litre süt içmesi** gerekir. Çocuklar için 2-3 yaşlarına kadar 1/5lt. , daha büyüler için ½lt. süt içmeleri tavsiye edilmektedir.

*Süt insan **mizacını** yumuşatır. E**vham , vesvese, sıkıntı, gam, keder gibi psikolojik rahatsızlıklara** iyi gelir.**Halsizliği, yorgunluğu ve asabiyeti** giderir.

***Nezle** için; bir bardak çiğ süte 5 diş sarımsak ince doğranır, hafif ateşte 10 dakika kaynatılır ve süzülür, içine bir çorba kaşığı bal ilave edilir, iki saat ara ile birer kaşık sıcak olarak içilir.

***Nefes darlığına ve akciğer hastalıklarına** iyi gelir. **Mide ve bağırsak** yaralarını, **gastriti** iyi eder**, bağırsakları parazitlerinden** temizler; bal ile karıştırılıp içilir.

***Emziklilerde sütün kesilmemesi** için içine **nane** atılır.

***Karaciğer ve dalak rahatsızlıkların** da yağsız süt içilir.**Kalbi ve zihni kuvvetlendirip, unutkanlığı** giderir.

***Öksürük** giderici, **nefes** açıcıdır; iki adet pırasanın beyaz kısımları ve saçakları iyice yıkanır ve kurulanır. İncecik doğranır. İki bardak süt içinde hafif ateşte 15 dk. Kaynatılıp demlenip süzülür. Üç defa birer fincan sıcak olarak içilir.
Bir bardak çiğ süte, iki adet kuru incir doğranır. Hafif ateşte 10 dk. Kaynatılıp 20 dk. Demlenir. Sıcak olarak günde iki fincan içilir.

*Bu içecek aynı zamanda bağırsaklara da çok etkilidir. **Kansızlığa** da iyi gelir. **Kabızlık** için sabah aş karnına içilir.

***Göz ağrılarında**, göze damlatılırsa iyi gelir.

***Afrodizyak** etkisi vardır.

*Keçi sütü **mesane ve böbrek iltihaplarında** kullanılabilir.

***Makbul olanı inek sütüdür.Süt deyip geçmeyin...**

Bunları biliyor musunuz?

-Bir bardak sütteki kalsiyuma ulaşmak için 5 kilo et, 2.6 ekmek, 6.3 kilo patates, 8.5 kilo elma, 1.6 kilo marul, 1.7 kilo havuç veya 0.2 kilo peynir tüketmek gerekir.
-Yarım litre sütün kalsiyumuna eşdeğer miktarın sağlanabilmesi için 2.6 kilo ekmek, 6.3 kilo patates ve 8.5 kilo elma tüketilmesi gerektiğini kaydetti
-Süt alınan her 100 evden 67'sine, sokakta satılan çiğ süt alınıyor.
-**Sokakta** satılan sütlere, çabuk bozulmalarını önlemek için karbonat, soda gibi katkı maddeleri katılıyor. Soğuk zinciri oluşturulmadığı için bakteri yükü artıyor, ısı ile yok edilemeyen **toksinler** oluşuyor.

TAZE ÜZÜM

*Üzümde, **böbreklerin** çalışmasını uyarıp, **kalp atışını** düzenlemeye yardım ederken, vücuttaki alkalin rezervlerini güçlendiren bir mineral olan **potasyum** bolca bulunur. **Demir** açısından zengindir. Kanda **hemoglobini** arttırır

* **Sindirim** sularını uyarır, barsaklardaki faaliyeti destekler, **kabızlığı** önler. İncir yenilirken çekirdekleri çiğnenilerek yutulmalıdır.

***Mide ve karaciğerin** dostudur**, karaciğeri** temizler ve vücuttan **ürik asidi** atar.

***Mide** sancısında ve **kan tükürmesinde** yapraklarının suyu içilirse iyi gelir.

*Vücudu **şişmanlatır,kanı temizler**. **Tansiyonun** düzenlemesine yardımcıdır.

* **Romatizma ve eklem ağrılarını** giderir.

***Bedeni güçlü** tutar, **karaciğer kanserinin** tedavisine yardımcı olur. 200gr pırasa s, 300gr soğan , 600gr üzümün mikserde suyu çıkarılıp, hepsi karıştırılır. 5 gün bekletilir sık sık çalkalanır. Günde 3 defa yemeklerden yarım saat önce 1 çorba kaşığı alınır.

***Barsak ağrısına ve iltihaplarına** iyi gelir. **İdrar** söktürücüdür, **böbrek ve mesane** hastalıklarına, **böbrek taşlarının** düşürülmesine iyi gelir. Kuru üzümle yenilir.

*Günde birkaç kilo üzüm, birçok **metabolizma hastalıkları** için (şişmanlık, gut gibi) tavsiye edilir.

TIBBİ KARAKAFES OTU (Symphytum officinale)

Merkep kulağı diye de bilinir. Nemli çayırlarda, orman çimenlerinde, ıslak çukurlarda ve akarsu kıyılarında yetişir. Bahçe çitlerinin diplerinde ve moloz yığınlarının üstlerinde yetişir. Yaz boyunca çiçekli olarak kullanabiliriz. Pürüzlü yapraklarının uçları çok sivridir. Başparmak kalınlığındaki çok yıllık kök sapın dış rengi ise sarıdan beyaza kadar değişebilir. Çan şeklinde mavi veya mor, bazen sarı veya pembe çiçekleri vardır. Kesilen kök çok sümüksel, yapışkan ve yağlı bir madde salgılar. Toprağa derin kök saldığı için soyunun tüketilmesi zordur. Kökler ilkbaharda veya sonbaharda sökülür. Bu işi sivri bir kürekle yapmak en doğrusudur. Taze bitki çiçek açmadan önce ve çiçekli iken toplanmalıdır.

***Yara** iyileştirici, iç **yumuşatıcı ve yatıştırıcı** etkisi vardır.

-Romatizma ve eklem şişlikleri, karakafes otu tentürüyle şiş eklemler her gün ovalanır.

*Belden aşağı **kütrümlükler** bitki kökünün unu ile hazırlanan lapalar rahatlık sağlar. Sıcak lapa kompresleri, **varis ödemlerinde, romatizmal kas kalınlaşmalarında, nıkris düğümlerinde, tümörlerde, ense ağrılarında, ampütasyon ağrılarında ve kemik üstü deri iltihaplarının** iyileşmesine yardımcı olur. Bunların yansıra bitki yaprakları banyo katkısı olarakta kullanılır.

***Kemik** ağrılarında, **kan dolaşımı bozukluklarında ,** iyileşme aşamasındaki **kırıklarda**, **belkemiği** sakatlıklarında da yarım banyo (küvette oturarak) yardımcı olur. **Kırık,** varis, **kemik iltihaplarında,** yara veya kırık üzerine keten bir bezle ve sıcak olarak sarılır. Ellerde ve ayaklarda görülen yuvarlak ve düzensiz eklem çıkıntılarına lapa kompresi uygulanır.

*Dahili ve harici yaralarda ve her türlü **yaralanmalarda, eziklerde, hematomlar da ve kırıklarda** kompresleri büyük başarı ile kullanılır. Kökünden yapılan merhem **ağrı** dindirir, yaraların ve **yanıkların** çabuk kabuk bağlamasını sağlar.

*Cerrahi müdahale gibi nedenlerden sonra oluşan **kemik apselerinde** Karakafes otunun yapraklarından yapılan lapa uygulanır, sabaha kadar sarılı bekletilir. Ayrıca bitkinin kökü fırında kurutulup, kahve değirmeninden çekilerek hazırlanan lapa kompresleri şikayetler son bulana kadar yapılır.

***Göğsü yumuşatır.Bronşit, grip,öksürükte, sindirim sistemi** rahatsızlıklarında, **mide kanamalarında ve zatülcenapta,** köklerden hazırlanan çay iki veya dört fincan gün boyunca yudumlanarak içilir.**Mide ülserlerinde,** 100gr Karakafes otu, 50gr Aynısafa ve 50gr Çobandeğneği karışımından hazırlanmış çaydan içirilir. **Boğaz iltihabı ve anjinde** çiçeklerinden yapılan çayla gargara yapılır.

***Cilde**, kökünden hazırlanan haşlamayla masaj yapılırsa güzellik verir.

KULLANIM BİÇİMLERİ

Kök çayı hazırlamak: iki çay kaşığı dolusu ince kıyılmış kök,bir fincan soğuk suda gece boyunca bekletilir, sabahleyin hafifçe ısıtılarak süzülür ve yudumlanarak içilir.

Çay harmanı (mide ülserinde): Bir çay kaşığı dolusu bitki harmanı, bir fincan dolusu kaynak su ile haşlanır ve demlenmesi için 3 dakika beklenir. Gün boyunca 3 veya 4 fincan sıcak çay yudumlanarak içilir.

Lapa kompresleri: İyi kurutulmuş kökler, kahve değirmeninde öğütülür. Bir çay fincanındaki, 1-2 damla zeytinyağı karıştırılmış çok sıcak su ile , lapa haline gelene kadar hızla karıştırılır, bir tülbendin üstüne dökülüp hasta bölgenin üstüne sıcak sıcak yatırılır ve bağlanır.

***Taze yaprak kompresleri:** Taze yapraklar yıkanır, bir tahta tablanın üstünde kalın bir oklava ile ezilir ve gereken yere yatırılarak bağlanır.

***Haşlanmış yaprak kompresleri:**Yapraklar haşlanır ve sıcak uygulanır.

***Tam banyo katkısı:**500g taze veya kurutulmuş

ZENCEFİL(Zengibar officinale)

Zencefilin kökünde nişasta, reçine ve uçucu yağ vardır.Satın alırken taze zencefil kökleri alınmalı. Kuru,yumrulu olmalı. Yumuşak kısımları yada belirgin kokusu olmamalı.

Serin ve kuru yerde saklanmalı. Buzdolabına konmamalı. Kabuğu çok sertse suyu sıkılmadan önce soyulmalı.

*Zencefil kökü yüzeydeki kan damarlarının genişlemesine sebep olur, bu nedenle ilk önce **terletir ve ateşi** düşürüp rahatlatır.

*Zencefil suyu özellikle **soğuk algınlığına** yakalanılacağı hissedilirse sık sık içilmeli. Yada 10gr zencefil, 5gr havlıcan, 5gr karanfil, 10gr tarçın karıştırılır. 1.5 kg suda bal veya növbet şekeri ile kaynatılır. Soğuduktan sonra içilir.

***Sünüs** iltihabı ve **balgam** atılmasına yardım eder. **Astımı** önler. **Nefes darlığı** ve astımda bir miktar balın içine toz biber ve zencefil konur, yıkanmamış amerikan bezine sürülüp göğüse sarılır.

***İştah** açıcıdır, **ishali** keser, kusmayı önler. **Hazımsızlığı, barsak gazlarını, karın ağrısını, karaciğer tıkanıklılığını, karaciğer ve mide üşütmelerini, ağrıyı, sızıyı ve unutkanlığı** giderir. **Bronşite** iyi gelir. **Soğuk algınlığını, bedeni ve zihni zafiyeti** giderir. **Yatıştırıcıdır**. **Mide** için ve kuvvet verici olarak, 10gr toz zencefil 500gr süzme bal ile karıştırılıp yenilir. Zencefil yağının da hazmı kolaylaştırıcı ve **gaz söktürücü** etkisi vardır.
Zencefil çayı bal ile tatlandırılıp içilir.

***Diş ağrısını** geçirir. Zencefil sirkede kaynatılıp bir yudum ağızda tutulur.

*Kaynatılarak içilir veya sürme olarak göze çekilirse **gözün görme gücünü** arttırır.

*Zencefil, havlıcan, şam fıstığı, bal yeteri kadar alınarak macun yapılır ve birer ceviz büyüklüğünde günde üç defa yutulursa bel, **bacak ağrıları ve romatizmaya** iyi gelir. Fıstıkla beraber yenilirse benzer etkiyi gösterir.

***Afrodizyak** etkisi vardır.

ZEYTİN

Zeytinyağının Türleri:
1-Riviera zeytinyağı: Rafine ve Naturel z.yağının belli oranda karışımı ile elde edilir. Özellikle yemek ve kızartmalarda tercih dedilir.Asit oranı en fazla %1'dir.
2-Rafine zeytinyağı: Zeytinyağı asit oranı yüksek olduğundan rafine edilmesi gerekir.Fiziksel rafine işlemi sonrasında elde rafine zeytinyağı hemen hemen sıfır asit oranına sahiptir.Rafine yada Light z.yağı daha çok z.yağının kuvvetli lezzetine alışık olmayan kimseler tarafından tüketilir.
3-Naturel zeytinyağı:Sızma ve naturel olarak ikiye ayrılır.Sızma zeytinyağının asit oranı en fazla %1'dir.Zeytinyağı içinde en makbulü sızmadır, çiğ olarak salata ve soslarda tüketilir.Naturel zeytiyağı yada extra extra zeytinyağında asit oranı %1-2 arasındadır.

*Yine zeytinin **şekerinden,** zeytin çiçeği **kolonyasından**, zeytin **salatasından, sabunlarına** kadar birçok ürünü devardır.

***Bugün dünyanın en önemli **kanser** ilacı olarak köpek balığı kıkırdağıdır. Köpekbalığından çikan **sgualene** adlı madde sızma **zeytinyağında** bol miktarda bulunur Günde 100cl . zeytinyağı tüketimiyle köpekbalığı kıkırdağından alınacak kadar sgualene alınır. Zeytinyağı kanser riskini %50'ye yakın azaltmaktadır.

* Zeytinyağı **hücreleri korur**.Zeytinyağının içinde bulunan Oleiprine adlı madde sayesinde hücreler **yenilerek kansere** karşı hücreleri koruyor.

***Zeytin yağı üretim aşamasında ısıyla temas etmemsi gerekiyor. bu nedenle **sağlıklısı** Riveriya değil, **Sızma** olanıdır. Aslında en doğrusu, kokusuna alışıp mümkün olduğunca az veya hiç **rafine edilmemişi** kullanmaktır.

***Zeytin ağacının **dalları, yaprakları ve reçinesi** olduğu kadar,**yağıda** yıllardır ilaçların bileşimlerinde yer alan doğal maddelerden birisidir, doğal bir ilaçtır.

****Yiyeceğin** yanısıra **merhem** olarak da kullanılan zeytinyağı;**tahrişin** neden olduğu **acı** ile **yanmayı** giderici ve **yumuşatıcı** özellikleri olan losyondurda.

***Zeytinyağı, derinin foliküllerine penetre olabildiği için, gerek internal gerekse eksternal **dokuların yara** veya **iritasyonunda ve enfeksiyonlara** karşı faydalıdır.

***Isıtılmış olsun yada olmasın zeytinyağının **gastrik asiditeyi** azaltabilmektedir. Tahriş giderici etkileri **ülsere** karşı koruma sağlar. Bağırsaklardan yiyecek pasajını kolaylaştırmak suretiyle **konstipasyona** engel olur.

***Zeytinyağı safra kesesinin kontraksiyonlarını ve safra salgılanmasını uyararak **safra taşı** oluşum riskini azaltır, **hazmı** kolaylaştırır. **Dalakta** taş oluşumunu önler. **Sarılığa ve karaciğer** sancılarına iyi gelir. **Oruç** tutanlar, sahurda bir çorba kaşığı zeytinyağı içerse safra kesesi ve barsakları rahatlatacaktır.

****Sindirim sistemini** etkiler; ister soğuk olsun, ister sıcak olsun zeytinyağı **mideyi çepeçevre koruyucu** bir tabakayla sararak **mide asitini** azaltır. Yemek öncesi veya sonrası alınan bir kaşık zeytinyağı, mide zarını örtüp **alkolün** işlemesini önleyeceği gibi, karışık içkilerin yol açtığı **sarhoşluğuda** azltır

****Gastrit ve ülsere** karşı korumada etkin yardım sağlar. **Hazmı en kolay** olan zeytinyağı **besinlerin** bağırsaklar tarafından çok daha iyi **emilmesini** sağlayarak bağırsakların çalışmasını düzenler.

***Sabah kahvaltıdan önce alınan 1 veya 2 çorba kaşığı zeytinyağı -basit kronik **kabızlığa** - iyi gelir.(daha iyi netice için suyla karıştırılabilir.) **Basur** şikayetlerini giderir;sıcak olarak içilir.

***Anne sütündede bulunan E vitamini ve oleik asit içeriği ile zeytinyağı, normal **kemik gelişimine** katkıda bulunur. Anne karnında ve doğumdan sonra **bebeğin beyninin** olduğu kadar, genel olarak **sinir sisteminin gelişiminide** desteklediğinden, **gebe ve emziren annelere** özellikle yararlıdır.

*Zeytinyağı **yaşlanmanın**, hem **genel** olarak **doku ve organlar**, hemde **beyin fonksiyonları** üzerinde ki etkilerini geciktirmektedir.

***Yüksek tansiyonu** düşürür; yaprakları ve dallarından çay yapılır. Taze yada kuru zeytin yaprağını 300gr. suda 15 dakika kaynatıp, süzüldükten sonra şeker ilave edrek 15 gün boyunca her sabah akşam sıcak içmek faydalıdır.

***Kan şekeri** seviyesinin düşmesine yardım eder.

***Ağrı, romatizma,burkulma ve adale incelmelerde;** zeytinyağı sürülür veya 200 gr taze çiçek ve yaprak, 100gr sarı papatya ile 1kilo zeytinyağını arada sırada karıştırarak iki saat 'benmari' içinde kaynattıktan sonra içindekileri süzüp ağrı veren yerler ovulur. **Kapalı yanıklarda** zeytinyağı sürülerek kullanılır.

***Kötü kolesterol LDL'yi** azaltırken, **iyi kolesterol HDL'yi** artırır.

(Yüksek LDL kolesterolü seviyesine bağlı olarak yükselen kolesterol seviyesinin **aterosklerotik kalp hastalığında** nedensel rol oynadığı kuşkusuzdur.Epidemiyolojik veriler koroner kalp hastalığı vakalarındaki düşüşün total veya LDL kolesteroldeki düşüş ile beraber olduğunu göstermektedir.)

*Diyetle alınan doymuş yağ asitlerinin(DYA) total kolesterol seviyesini yükseltettiği iyi bilinmektedir.DYA ile tetiklenen kolesterol yükseklüği çoğunlukla LDL kolesteroldeki yüksekliğe bağlıdır. DYA ve hayvansal yağdan zengin diyetler HDL kolesterolü ve apo A-1 de de yükselmeye yol açar.

*Yüksek karbonhidratlı ve düşük yağlı diyet tüketen toplumlarda düşük HDL kolesterol ile düşük LDL kolesterolün birlikte bulunması koroner riski artırmazken, yüksek DYA içeren diyete bağlı olarak LDL'nin yükseldiği toplumlarda daha yüksek HDL seviyesine rağmen koroner riski yüksektir.Yüksek hayvansal yağ içeren diyetlerin LDL-HDL oranını, düşük yağ içeren veya çoklu doymamış yağ asitinden (ÇDYA) zengin diyetlere kıyasla daha fazla yükselttiği görülmüştür.
Laurik, miristik ve palmitik asit birlikte tüm DYA ların başında gelirken, mistrik asit tereyağında, hurma çekirdeğinin yağında, hindistan cevizinin yağında bulunmaktadır.Son ikisi aynı zamanda çok yüksek oranlarda laurik asitte içerirler.Bu üç yağlardan hangisinin kolesterol yükseltme potansiyelinin en fazla olduğu hala tartışma konusudur.Her üçününde LDL kolesterolünü yükselttiği yapılan çalışmalarda gözlenmiştir.

DYA yerine linoleik asit konulduğunda total kolesterolde düşüşe neden olmaktadır.
Diyetteki başlıca tekli doymamış yağ asidi oleik asittir.Oleik asit zeytinyağında hakim olan yağ asididir.
Düşük yağlı, yüksek karbonhidratlı diyetler total ve LDL kolesterol konsantrasyonlarını anlamlı olarak düşürürken aynı zamanda kesinlikle HDL seviyesindede düşüşe neden olur.
Zeytinyağı sağlıklı lipid düşürücü diyete yararlı katkıda bulunur.

***Kalp dostu;**zeytinyağı hayvansal yağların tersine kandaki **kolesterol miktarını** ve dolayısıyla **kalp krizi riskini** azaltır. Kan plateletlerinin toplanmasına engel olarak **kan pıhtılaşması** riskinide yok eder.

*İçerdiği linoleik asit yüzdesi nedeniyle anne sütüne benzeyen zeytinyağı, inek sütüne katıldığında **anne sütüne yakın** değer elde edilir.**Sütü kesilen anneler** yağsız inek sütüne biraz zeytinyağı katıp bebeğe verilebilir.

*Günde **birkaç damla** zeytinyağı **bebeğin gelişimine** büyük katkı sağlar.

*İçerdiği **E,A,K vitaminleri** ile her yaştaki çocuğun gerekli ihtiyacına yanıt veriyor.Bu vitaminler kemiklerin doğal gelişimine ve mineralleşmeya yardımcı olup, güçlenmesini hızlandırır.Her yaştaki insan için yararlıdır.

***Böbreklerin** ıslahında, **taşları** düşürmede, **bağırsak kurtlarını** düşürmede, **karın ağrısında** sıcak su ile içilmesi iyi gelir.

***Çocukları raşitizmden** korur. **Siyatik, mafsal** ağrılarına iyi gelir; zeytinyagı tortusu sürülür.

*Ağızda çalkalandığında **,dişlerin beyaz** olmasını sağlar,diş **etlerini** korur,diş **çürümelerini** önler.

*Zeytinyağının **sağlık ve güzellik** kaynağıdır. **Cilde ve saçlara** çok faydalıdır. **Cildi** besler, korur ve yumuşatır.

***Saçları dökülenlere**; 1 yumurta sarısı ve zeytinyağı karışımını saç diplerine sürerek 1 saat bekletin daha sonra yıkayın, arada bir tekrarlayın.