Orijinal Baskı

AVRUPA'DA BESTSELLER
8 Milyon'un üstünde sattı

Maria Treben

Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık

Şifalı bitkiler
ile ilgili
deneyimler
ve öneriler



RM

TANRI'NIN

ECZANESİNDEN

SAĞLIK



MARIA TREBEN

Bu eserde yer alan bilgiler, teşhis koyma veya reçete yazma niyetiyle sunulmamaktadır, ancak bir doktorla iş birliği yapma yoluyla sağlığı korumak ve desteklemek üzere kullanılabilecek bilgilerdir. Bu kitapta sunulan bilgilerin bir doktorun onayı olmaksızın kullanılması durumunda, kişi kendi kendine tanı koymuş demektir. Bu eserin yazarının, yayıncısının ve dağıtımcılarının, bu eserde yer alan bilgilerin bir doktorun verdiği hizmetin dışında kullanılmasından dolayı hiçbir sorumluluğu bulunmamaktadır. Bu eserde sözü geçen preparatların etkinliği hakkında hiçbir garanti verilmemiştir.

Kapak tasarımı, renkli resimler ve çizimler: Robert Schoeller, Viyana

Maria Treben

TANRI'NIN ECZANESİNDEN
SAĞLIK

Şifalı bitkilerle ilgili

öneriler ve deneyimler

Çeviren

Gülengül GiRAY

İnsanlığın büyük bir bölümünün doğal hayat şartlarından uzaklaştığı bu devirde, hayata karşı edinilen yanlış tutumlar sonucu tehditkâr hastalıklarla karşı karşıya kalınca, Ulu Tanrının, insanlığın var oluşundan bu yana, yaşama ve bizlere ihsan ettiği sonsuz lütuflarından biri olan bitkiler ile sağlığımıza kavuşabiliriz. Rahip Kneipp eserlerinde derki: "***Her hastalık için bir bitki yaratılmıştır!***" Böylece herkes, şifalı bitkileri yerinde ve zamanında kullanarak kendi sağlığını iyileştirebilir; bitkiler her gün veya belirli aralıklarla içilebilir, merhemleri sürülebilir ya da buhar hâlinde içe çekilebilir. Yararlı bitkileri almaya bir defa karar verildi mi, işe, kanı temizleyen otlardan başlamak akıllıca olur. Ayı sarımsağı, ısırgan otu, çıban otu, kara hindiba ve sinir otu. Bunlar ile yapılacak bir kür, tarife harfiyen uyulduğu takdirde, hiçbir zaman zararlı olamaz. Eğer tam yararlı olmadı ya da sadece kısmen yararlı oldu iseler, yaşanılan veya çalışılan ortamda alansal, yani jeopatik mahzurlar söz konusudur. Böyle hâllerde tecrübeli bir radyestezistten yararlanılmalıdır.

Rahatsızlık, yüksek ateş veya belirgin hastalığın ilk belirtileri görüldüğü hâllerde, ***hastalığı teşhis etmesi ve tavsiyede bulunması için derhal bir doktora danışılması şarttır***. Ağır bir hastalığın gidişatının ve iyileşme sürecinin bir doktorun kontrolünde olmak şüphesiz ki yararlı ve şarttır.

1500 doktorun katıldığı, Almanya ve Avusturya Tabipler ***Birliği'nin*** 1980'de Salzburg Eyaleti'nin Bad Gastein kentinde düzenlediği 25. Uluslararası Tip Kongresi'nde, modern tıbbın yavaş yavaş doğal şifa alanına dönüşünün belirtileri açık bir şekilde görülmüştür.

Batı Almanya'nın Saarland Üniversite profesörlerinden ***Dr. Carl Alken***, modern tıbbın doğanın şifa veren özettiklerine yönelik artan farkındalığını şöyle ifade etmiş: "İkinci Dünya Savaşından sonra tıp doktorları, verem ve böbrek yetmezliği vakalarında aciz kaldılar. Derken büyük değişim yaşandı: ***Antibiyotiklerin kullanıma sunumu***; bugün ise, bu ***'Mucize'nin*** kısmen aşrın dozlarda alınmalarının mahzurları ve zararlı sonuçlan açıklıkla belirlenmiştir. Buna ek olarak, aşırı ilâç kullanımı ve diğer çevresel tesirler nedeniyle artan mantar hastalıkları, normal biyolojik dengenin bozulmasına neden olmuştur."

Yıllardır tip kongrelerini ve konferanslarını izlemekteyim, bunların sonuçlar1 gazetelerde de yankı buluyor.

Birçok sorumluluk sahibi doktor ilâçların aşın kullanılması konusunda uyarıda bulunuyorlar. Özellikle tekrar tekrar belirtilen bir konu da, ağrı kesicilerin ne kadar tehlikeli olabilecekleri hususudur. Çok sayıda insanın doktor kontrolü dışında aldıkları bu tip ilâçlarla bazı organlarını nasıl tahrip ettiklerini önemle belirtmek zorundayız. Örneğin, tansiyon düşürücü ilâçların, uzun bir süre alındığı takdirde kadınlarda göğüs kanserine yol açtığı, Boston, Bristol ve Helsinki'de, birbirlerinden bağımsız araştırma yapmakta olan üç ayrı grup bilim adamı tarafından saptanmıştır.

Ben sizlere ***bitkilerin şifa verici özelliklerini ve tesirlerini anlatmak*** ve bu kitabın Avusturya ve Almanya'da ilk yayınlanmasından bu yana geçen birkaç yıl içindeki deneyimlerimi sizinle paylaşmak ve sağlığınıza kavuşmanız için size yardımcı olmak istiyorum. Ümitsizliğin ve çaresizliğin karanlığından, kendi güç ve direnci ve de şifalı otların yardımı ile kurtulmak insanın maneviyatını yükseltir. Sağlığına tekrar kavuşabilmek için insanın inanarak mücadele etmesi ve bu sorumluluğun bilincinde olarak karşı koyması, onu manen öylesine yükseltir ki, insan ***hastalıklı bir hayatın ümitsizliğinden*** yarı yarıya sıyrılmış olur.

Otlardaki şifa verici gücü nereden bildiğim bana sürekli sorulur. Buna kesin bir cevap veremeyeceğim. Çocukken okul tatillerimdeki boş vakitlerimi orman korucusu bir akrabamın yanında geçirirdim. Burada doğayı incelerken, akranlarımın çok üstünde bazı hisler ve bilgilere sahip olurdum. Böylece, örneğin daha çocukken, otların her birini, isimlerini ve özelliklerini birbirinden ayırt ederek tanımaya başlamıştım; ancak, bunların şifalı ot olarak insanın sağlığı üzerinde oynayacakları rolü henüz bilmiyordum. Annem, sıkı bir Rahip Kneipp taraftarı olduğundan biz çocuklarını, eczanelerden alınan ilâçların türlü kimyasal tesirlerinden uzak olarak büyütmeye özen gösterirdi.

Ben genç bir kızken, iki tecrübe zihnime nakşoldu. Kırk yaşında, üç çocuk annesi bir dul kadın ***lösemiye*** yakalanmıştı ve şifa bulamayacağı ve üç günlük ömrünün kaldığı söylenerek hastaneden evine yollanmıştı. Kadın için endişelenen kız kardeşi, hasta kadının idrarından bir örnek alarak bir şifalı bitki uzmanına gitmişti. Şifalı bitki uzmanı, “Bu ölümcül suyu bana şimdi mi getiriyorsun?!!” diye tepki göstermişti ve hasta kadının kullanması için kız kardeşine verdiği bitkiler işe yaramıştı. On gün sonra yapılan tıbbî muayene, hiçbir ***lösemi*** işareti göstermiyordu.

Aynı zamanlarda benzer bir olay daha oldu. Dört çocuklu 38 yaşında bir kadın da lösemiden mustaripti ve onunki de ümitsiz bir durumdu.

O da uygun şifalı bitkileri kullandı. Her gün bir çay hazırladı ve bunu birkaç sürahi içine koydu. Her yeni sürahiye geçişinde, bir yudum alıyor ve faydası olmasa bile zararı da olmaz, diye düşünüyordu. On gün sonra yapılan tıbbî muayenede löseminin zerresi yoktu!

Bu örnekler, ***görünürde hiçbir şifası olmayan hastalıklardan mustaripken, her gün büyük miktarlarda şifalı bitki çayı içmenin*** ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bunlardan sonra, ***tıbbî bitkilerin ciddî hastalıklara bile şifa verebileceğine kani oldum***.

1961 yılında sevgili annem öldü. O tarihten bu yana içimde beni ***şifalı otlar*** bilimine doğru yönelten kesin bir duygu oluştu. Gittikçe tecrübe kazandım. Sanki yüce bir güç bana rehberlik ediyordu. Hastaların yardımcısı olan rehberler sanki bana yol gösteriyordu. Onlara okuduğum dualar, bilhassa şüphe içinde iken ettiğim dualar her zaman bana yardımcı oldu.

Bu bakımdan en büyük gayretim size sadece şifalı otları ve bunların tıbbî kudretini göstermek değil, her şeyden önce şifamızın kaynağı olan ve bize sağlık veren Yüce Tanrı'nın sonsuz gücünü hatırlatmaktır. Çünkü yalnız O'ndan yardım ve teselli dileriz ve ağır hastalıklarda O'nun yarattığı şifalı otlara sığınırız. Çünkü hayatımızdaki her şey yalnız O'nun rızası ve arzusuna göre şekillenir.

Son olarak şunu vurgulamalıyım; insanoğlunun kullanabilmesi için tüm tecrübelerimi her açıdan sunmaya gayret ettim. Sizden bir ricam var: Bana telefon etmeyin, bana yazmayın ve beni görmeye gelmeyin! Bu kitabın içindeki ayrıntılı indeks sizi doğru şifalı bitkileri kullanma yoluna sokacak bir rehberdir. (Maria Treben, 26 Temmuz 1991'de vefat etmiştir.)

Bir şey daha: Şifalı bitkileri satmıyorum ve dolayısıyla sipariş de almıyorum. Onları şifalı bitki çiftliklerinden, özel eczanelerden ve sağlıklı ürünler satan dükkanlardan elde edebilirsiniz.

Grieskirchen, Mayis 1980

MARIA TREBEN

ÖLÇÜLER

1 silme tatlı kaşığı: Bir bıçağın sırtı ile fazla miktarı alınız.

1 dolu tatlı kaşığı: Kaşığı tepeleme doldurunuz.

1/4 litre su: Bir su bardağı dolusu suya eşittir.

Lütfen dikkat! Orijinalde “1 çay kaşığı” olarak geçen ölçü, ülkemizde kullanılan çay kaşığından büyüktür. Bu nedenle tatlı kaşığı olarak çevrilmiştir.

İÇİNDEKİLER

Önsöz. ……5 Ölçüler. ……7

GENEL BİLGİLER

Şifalı Otların toplanması, kurutulması ve hazırlanması: Toplama.....10
Kurutma……11
Hazırlama Metotları: Bitki Çayları (Sıcak demleme -Soğuk demleme) ……11
Bitki Özleri (Hülâsalar)- Taze Bitki Suları- Bitki Lapası……12

Bitki Buhar Kompresi -Krem ve Yağlar -Bitki Banyoları - Acı İsveç Otları Kompresi……13

TANRININ ECZANESINDEN SIFALI BITKILER

Adaçayı.....15
Altınbaşak.....17
Aslanpençesi.....18
Ayı Sarımsağı.....21
Büyük Farfara.....23
Ceviz.....24
Civanperçemi.....25
Çıban Otu.....28
Çobançantası.....30
Çuha Çiçeği.....34
Ebegümeci.....36
Eğir ……39
Eşekkulağı.....43
Farfara Otu.....46
Isırgan Otu.....48
Kara Hindiba.....53
Kekik……55
Kılıç Otu.....58
Kirk kilit.....60
Kırlangıç Otu.....65
Kızıl Yaprak.....68
Kurtayağı 70
Mısır……72
Ökse Otu.....73
Papatya.....76
Portakal Nergisi.....79
San Ballıbaba.....82
SiniOtu.....84
Yakı Otu……88
Yoğurt Otu.....91
Yonca……95

İsveç Otları (“Küçük Acı İsveç Otları" reçetesi ve “Eski El Yazması")……96
Kalp Şarabı ("reçete" dahil).... ……111
Aile sofrası için harika bir- Çay Karışımı……112

ÇEŞİTLİ HASTALIKLAR İÇİN TAVSİYELER

Ağız Kokusu ve Dil Pası- Akciğer Amfizemi. ……114
Apandisit - Artrit ve Artroz……115
Aybaşı Kanamaları……116
Bel Kemiği İncinmesi - Böbrekler: Mesane Kumu ve Böbrek Taşları -
Çocuklarda İştahsızlık……117
Çocuklarda Okula İlgisizlik- Çocuklarda Rahatsız Uyku - Diş Eti Çekilmesi
ve Diş Sallanması - Düşük……118
Fimozis: Sünnet Derisi Darlığı -Fistül- Hıçkırık -Gece Teri. ……119
Gözyaşı Hastalığı- Guatr- Mesane Zayıflığı. ……120

Hemofili- İnme (Koruyucu Önlemler) -İnme (Felçle Sonuçlanmışsa)……..……121
Kabızlık……122
Kalp ve Dolaşım Rahatsızlıkları……..…123
Kas Erimesi-Katarakt ve Glakom……124
Kemik Erimesi-Kesilen Uzuv Ağrıları - Kırmızı Lekeler……126
Multiple Skleroz……..……127
Nevraljik Yüz Ağrıları - Ödem ve Dokularda Su Toplanmasıyla
Oluşan Şişmeler - Parkinson……130
Parmak Çıbanı- Rahim Düşüklüğü - Saç Güzelliği ve Gelişmesi.... ……131
Safra Kesesi Taşları - Saman Nezlesi. ……..……132
Sedef Hastalığı ……..133
Sivilceler-Solucan, Kurt……136
Şeker Hastalığı. ……137
Tırnak İltihaplanması, Kırılan ve Yaralanmış Tırnaklar- Titreyen Uzuvlar
Üşütmeden Dolayı Duyma Zorluğu……140
Yılancık - Zona……..……141

HABİS HASTALIKLAR İÇİN TAVSİYELER

Akciğer Hastalıkları - Bağırsak Hastalıkları……..……142
Böbrek Hastalıkları……143
Deri Hastalıkları.. ……..…144
Dil Hastalıkları -Gırtlak Hastalıkları……..……..…145
Göğüs Hastalıkları-Husye/Haya Hastalıkları……146
Karaciğer Hastalıkları ve Siroz -Kemik Hastaliklari-Lenf Bezleri Hastaliklar……..……...147
Lösemi..……..……148
Mide Hastaliklari -Pankreas Hastalikları - Tiroit Bezi Hastaliklar.....…….....150
Tümörler. ……151
Yumurtalık ve Rahim Hastalıkları……154

Önemlidir……155

İndeks.... ……..……156

Renkli Resimler……165

GENEL BİLGİLER

Şifalı otların toplanması, kurutulması ve hazırlanması

TOPLAMA

Toplamanın temel şartı, şifalı otlar hakkında sağlıklı bilgidir. Toplama doğru zamanda, doğru yerde ve doğru biçimde yapılmalıdır.

En sağlıklı sonuçlar genellikle taze toplanmış otlardan sağlanır; bu husus ağır hastalıkların yenilmesi için çok önemli bir şarttır. Taze şifalı otlar, Şubat sonundan itibaren Kasım ayının başına kadar toplanabilir. Bazılarına ise, kış ortasında karların altında bile rastlanabilir (örneğin, kırlangıç otu); yeter ki, nereye bakacağınızı bilin.

Soğuk kış günleri için şifalı otları aşırı olmayan bir miktar depolamak gerekir. Bu amaçla, en canlı oldukları zamanda toplanmalıdırlar.

ÇİÇEKLER için elverişli zaman, çiçek açma dönemidir.

YAPRAKLAR için, çiçek açmadan ve açtıkları dönem uygundur.

KÖKLER ise, baharda veya güz vakti çıkarılmalıdır.

MEYVELER de olgunlaştıkları devrede toplanmalıdır.

Bu arada dikkat edilecek olan hususlar şunlardır: Sadece temiz olan ve böceklerden arınmış otlar toplanmalıdır. Otları, güzel ve güneşli günlerde kuru iken, yani üzerlerinde çiğ yok iken koparmalıdır.

Kimyasal maddelerle ilaçlanmış topraklar, tarlalar, çayırlar ile kirli su kenarları ve tren yolu kenarları, oto yolu kenarları, endüstri bölgelerinin çevreleri ot toplamaya elverişsiz bölgelerdir.

Doğayı da düşünün! (Bitkilerin köklerini sökmeyiniz.) Bazı bitkiler, çevre yasaları gereği koruma altındadır. Aynı etkinlikte olup, koruma altında olmayan yeterince şifalı bitki mevcuttur (örneğin, çuha çiçeği, ayı kulağı gibi).

Çiçek ve yaprakları toplarken ezmeyiniz, plâstik torbalara ve kaplara koymayınız. Bitkiler terlemeye başlar ve daha sonra kururken kararırlar.

KURUTMA

Bitkiler kurutulmadan önce yıkanmamalıdırlar. Toplanmış olan ***bitkiyi*** gevşek olarak bir örtü veya matbaa makinesinden geçmemiş ***bir kâğıt*** üzerine yayarak sermeli ve havadar, gölgeli veya ılık odalarda, mümkün olduğu kadar çabuk kurutmalıdır. Bitkilerin kökleri, kabukları ve çok kalın etli yaprakları genellikle ılık bir fırın içinde kurutulur. Ancak bu takdirde fırının ısısı hiçbir zaman otuz beş dereceyi aşmamalıdır. Bol su ile yıkanması gerekli olanları, örneğin ökse otu ve Yabangülü 'nün köklerini kurutmadan kesmek gerekir.

Ancak kıtır kıtır kurutulmuş bitkiler kış için saklanabilirler. Bu durumda, bunları cam kâselerde veya karton kutularda saklamak gereklidir. Plâstik torbalar ile teneke kutular kullanmak doğru değildir. Otları gün ışığından korumak gerekir (renkli kaplar, bilhassa rengi yeşil olanlar en uygunudur).

Kendinize, ancak bir kış devresi için kurutulmuş ot hazırlayın. Çünkü bunlar zamanla şifa verme özelliklerini yitirirler. Tabiat bize her yıl taze malzeme hazırlayacaktır.

Hazırlama Metotları
BİTKİ ÇAYLARI

Sıcak Demleme: Taze otlar doğranmış bir hâlde, belirtilen miktarlarda cam bir kaba veya metal olmayan bir kaba yerleştirilirler. Su ayrı bir kapta kaynatılır ve hazırlanmış olan otların üzerine dökülür. Taze koparılmış otlarda, kaynar suda kalma müddeti olarak yarım dakika yeterlidir. Çay gayet açık renkli olmalıdır: Açık sarı veya açık yeşil. Kurutulmuş otları ise, biraz daha uzun süre kaynar suda bırakınız (örneğin, bir ilâ iki dakika). Bu tarzda hazırlanmış bir çay hem ***daha*** kıvamındadır hem de daha yararlıdır.

Kökleri ise, gereken miktarda önce soğuk suya koyar, ***sonra kaynatır***, üç dakika demlendirirsiniz.

Günlük miktar olarak belirtilmiş çayı bir termos ***şişesine doldurur*** ve bildirilen miktara göre, gündüz vakti yudum ***yudum içersiniz***. Genellikle bir tatlı kaşığı dolusu bitkiyi çeyrek litre ***su ile (yani bir çay*** fincanı su ile) almalıdır, ancak bu miktarlar çeşitli tariflerde belirtilmiş durumlara göre değişebilir.

Soğuk Demleme: Sıcaklık tesiri nedeniyle tedavi edici özelliklerini kaybedebileceklerinden, bazı bitkiler (örneğin ebegümeci, ökse otu veya eğir) aşırı kaynatılmamalıdır. Bu bitkilerden çay, soğuk demleme ile elde edilir. Her bitki için ayrı ayrı verilmiş olan miktarlar soğuk suda 8-12 saat (genellikle gece boyunca) bekletilir, sonra biraz ısıtılır (içme sıcaklığı) ve günlük miktar, önceden sıcak suyla çalkalanmış bir termosta muhafaza edilir. Ancak, şifalı bitkilerden faydalanmanın en iyi şekli, soğuk ve sıcak demin karışımıdır. Bitkiler, verilen miktar suyun yarısına gece yatırılır, sabah süzülür. Süzülen bitkiler üzerine suyun diğer yarısı sıcak olarak dökülür ve tekrar süzülür. Bu şekilde, sıcak ve soğuk yöntemle elde edilen çay karıştırılır. Bu yöntemle, sadece soğuk suda ya da sıcak suda çözülen şifalı maddeler elde edilmiş olur.

BİTKİ ÖZLERİ (HÜLASALAR)

Hülasa, %38 ile %40 alkollü mısır ve meyve kanyağından elde edilir. Bir şişeye (veya kapatılabilen herhangi bir kaba) otlar, sıkıştırmadan ağzına kadar doldurulur. Üstünü kapatıncaya kadar kanyak veya votka dökülür ve sıkıca kapatılarak, aşağı yukarı 20 C'lik bir yerde on dört gün muhafaza edilir. Arada sallamak lâzımdır. Birkaç gün fazla da kalabilir. Sonra süzülür ve şişelenir. Hülasa, damla olarak ot çayı içerisinde içilir; dıştan pansumanlarla kullanılır veya ovulur.

TAZE BİTKİ SULARI

Otların taze suyu ya damla olarak içilir veya hasta kısımlara azar azar damlatılır gibi sürülür. Otların suları, her gün taze olarak çıkarıl-malıdır. Ağzı sıkıca kapalı ufak şişelere koyup kapatabilirseniz, buzdolabınızda birkaç ay durabilir.

BİTKİ LAPASI

Sap ve yapraklar ekmek tahtası üzerinde oklava ile lapa hâline getirilir. Temiz bir keten beze konulur. Hasta olan kısmın üstüne kapatılır. Üstü tekrar bir bezle sarılarak sıcak tutulur. Bu ot lapası hasta kısımda gece boyunca kalabilir.

BİTKİ BUHAR KOMPRESI

Tencerede kaynayan suyun üzerine, içinde kuru veya taze bitkiler olan süzgeci oturtun, üstünü örtün. Bir süre sonra yumuşamaya başlayan ve lapa hâline gelen bitkileri tülbent içine alarak hasta kısmın üstüne koyun. Ayrıca yünlü bir bezle örtün ve 'tekrardan üstünü üçüncü bir bezle sıkıca sarın. Sıcak tutulması çok mühimdir. Ilık kırk kilit buhar kompresi en tesirlisidir. İki saat veya bütün bir gece kalabilir.

KREM VEYA YAGLAR

İki avuç dolusu bitki ince ince doğranır. 900 gr hayvan yağı kızgın hâle getirilir. Otlar içine atılır. Kısa süre karıştırılır ve ocaktan çekilir. Üstü örtülerek soğumaya bırakılır. Ertesi gün hafifçe ısıtılır. Bir keten bezden filtre edilerek, ılık krem önceden hazırlanan cam kavanozlara konur.

Yağlar ise şöyle hazırlanır: bitkileri bir şişeye sıkıştırmadan, ağzına kadar doldurun. Üstüne bitkilerin iki parmak üstüne çıkacak kadar zeytinyağı dökün. On dört gün, güneşte veya sıcak bir yerde dursun.

BİTKİ BANYOLARI

Tam Banyo: Bitkiler geceden soğuk suya konur. Bir banyo için, altı veya sekiz litrelik bir kova dolusu taze veya 200 gr kuru bitki gereklidir. Ertesi sabah ısıtılır ve banyodaki normal suya ilâve edilir. Hastanın kalp bölgesi daima suyun dışında kalmalıdır. Yirmi dakika içinde kalın. Banyodan sonra kurulanmayın, bir bornoza sarınarak yatakta bir saat kadar yatıp terleyin.

Yarım Banyo: Yarım kova dolusu taze bitki veya 100 gr kuru bitki gereklidir. Usul, aynen tam banyodaki gibidir. Yalnız yarım banyoda hastanın böbrek bölgesi suyun dışında kalmalıdır. Tekrar ısıtılmak şartı ile bu banyo sulan iki defa daha kullanılabilir.

ACI İSVEÇ OTLARI KOMPRESİ

Bir miktar pamuk veya temiz bez, ***Acı İsveç Otu*** şurubundan bir iki damla ile nemlendirilerek hasta yerin üzerine konur. Ancak bu hasta kısım, mutlaka pansumandan önce domuz yağı veya portakal nergisi kremi ile yağlanmalıdır, aksi takdirde şurubun içindeki alkol, derinin yağını alır ve yakar. Pamuğun üstü çamaşırın korunması için bir plâstikle örtülebilir. Sonra üstüne sıcak tutacak bir bez koymalı ve en sonunda hepsini sıkıca sarmalıdır. Kompres, hastaya göre iki veya dört saat kalabilir. Hatta hasta isterse, gece boyunca kalabilir. Kompres çıkartıldıktan sonra deri

pudralanmalıdır. Pudralanmaya rağmen deride kaşıntılar olursa, kompres süresi kısaltılmalı veya bir süre için ara verilmelidir. Alerjik bünyeler için plâstikle örtmekten kaçınılmalı ve sadece bezle sarılmalıdır. Deri kaşıntıları için tekrar portakal nergisi kremi sürülür, ancak kompres öncesi yağlama unutulmamalıdır.

Bu kompresler uygulandığında yatakta yatmak şart değildir. İyi sarılırsa evin içinde dolaşılabilir.

ADAÇAYI (Salvia officinalis)

Adaçayı bahçelerde yetiştirilir.30 ile 70 santim kadar büyür. Mor renkli çiçekleri, hafif tüylü parıltılı yaprakları vardır. Biraz acımsı, aromatik bir koku salar. Bahçenizin güneşli ama korunaklı bir yerinde olmalıdır. Donmaya müsait olduğu için, ben adaçayını kışın çam yaprakları ile örtüyorum.

Yabanî adaçayı (Salvia pratensis) da çayır, otlak ve fundalıklarda yetişir. Kokutulan daha da güzeldir. Bu cinsin çiçekleri gargara için toplanır veya uzun süren yatak hastalıklarında, insanı ovarak canlandıran bir **adaçayı sirkesi** hazırlanır: Bir avuç dolusu çiçek, tabiî sirke içerisine konup dinlendirilir. Yaprakları çiçeklenmeden önce mayıs ve haziran aylarında, gün ortasında güneşin en sıcak olduğu zamanlarda toplanmalıdır çünkü bitkinin etkin yağları güneş ışığında tam olarak gelişir. Yapraklar gölgede kurutulmalıdır.

Ben size bahçede yetişen ve tıbbî özellikleri yabanisinden çok daha kuvvetli olan adaçayından söz etmek istiyorum. Eskiler adaçayının şifasını bilirlerdi ve çok kullanırlardı. 1300 yıllarında yazılmış şu dizelere bakın: "Neden ölsün ki, bahçesinde Adaçayı yetişen insan.” Salvia ismi Latincede iyileştirmek anlamına gelen “salvare” kelimesinden gelmektedir. Eski bir şifalı bitkiler kitabında ondan övgüyle söz edilir: “Hz. Meryem kucağında İsa ile Herot"un askerlerinden kaçarken, tarladaki tüm çiçeklere onları gizlerler mi, diye sorulmuştu ama sadece adaçayı onlara korunak oldu. Askerler onları bulamadan gidince de Hz. Meryem adaçayına şifa ve kuvvet bahşederek, 'Bundan böyle ebediyete kadar beni ölümden kurtardığın gibi insanları da kurtar. Sana insanları iyileştirecek kuvvet ve kudreti veriyorum, demiş." O zamandan beri adaçayı da vazifesini görüyor.

Adaçayı sık sık çay olarak içilirse bütün vücudu kuvvetlendirir, ***felç*** için yararlıdır, ***inmeyi*** önler. ***Gece terlemelerinde*** lavanta gibi kesin tesirlidir; terlemeye sebep olan hastalığı iyileştirir ve zafiyeti yok eder. Doktorlar da bu faydalı bitkiyi, ***kramplar, omurilik rahatsızlığı, salgıbezi rahatsızlığı ve uzuv titremeleri*** için kullanıyorlar. Bu rahatsızlıklar için günde iki fincan çay yudum yudum içilir. Çay, ***karaciğerle*** ilgili şikayetlerde çok etkilidir; ***tüm gaz şişkinliklerini*** ve ***karaciğer*** hastalıklarının yan etkilerini giderir. ***Kanı temizler, iştahı*** açar, ***soluma organlarından ve mideden balgamı*** uzaklaştırır***, bağırsak rahatsızlıklarını*** ve ***ishali*** durdurur. ***Böcek ısırmalarında*** yaprakları ekle ovalayıp, böceklerin soktuğu yere bastırın.

Bademcik iltihabı, boğaz hastalıkları, iltihaplı diş etleri, gırtlak ve ağız içi iltihaplarına da çok iyi gelir. Adaçayı kullanmış olsalardı, çocukların ve yetişkinlerin çoğu bademciklerini aldırmak zorunda kalmazlardı. Zehirli maddeleri durdurmaktan sorumlu polis memuru olan bademcik alındığında, tüm mikroplar doğrudan doğruya böbreğe inerler. ***Kanayan ve sallanan dişlere, diş eti yaralarına ve şişlere*** adaçayı gargarası ve küçük bir parça pamukla kompres yapılması fayda verir.

Sinirleri zayıf insanlar ve ***rahim bölgesi rahatsızlıkları*** çeken hanımlar arada sırada yarım banyo yaparlarsa çok faydalanırlar.

Adaçayı, tıbbî özelliklerinin yanı sıra sofralarımızda sadece kokusu için değil, aynı zamanda etlerdeki yağı parçaladığı için ufak porsiyonlar hâlinde kekik ve maydanoz gibi çorba, salata ve sıcak et yemeklerine yakışan güzel bir çeşni olarak kullanılır. Sıhhî sebepler göz önüne alınarak Ada Çayı'nı mutfağımıza sokmalı ve ufalanmış yaprakların içine karıştırdığımız hamurdan "adaçayı bisküvileri", börek ve çörekler yapmalıyız. Peynire veya soslara adaçayı eklemek, onları daha sağlıklı kılacaktır.

KULLANIM

Çay: Bir tatlı kaşığı adaçayı ¼ litre suda haşlanır, biraz demlenir ve süzülür.

Sirke: Yabani adaçayı çiçekleri bir şişeye, sıkıştırmadan ağzına kadar doldurulur, üstüne de tabii sirke dökülür. Sirke, çiçekleri örtmelidir. Bu karışım 14 gün güneşte veya sıcak odada tutulmalıdır.

Yarım Banyo: İki avuç dolusu yaprak geceden soğuk suya bırakılır. Ertesi sabah kaynama derecesine kadar ısıtılır ve banyo suyunun içerisine katılır.

ALTINBAŞAK (Solidago virga-aurea)

Diğer adları: Ölmez çiçek

Bu bitki orman kenarlarında, su çukurlarında ve ağaçlan kesilmiş ormanlıklarda yetişir. Sapı seksen santime kadar ulaşır ve tepesinde, birçok dal budak hâlinde sarı, yıldız şeklinde çiçekler çıkarır. Çiçekler, haziran ayından kasım ayına kadar toplanır ve ***bağırsak kanamaları*** ve hastalıklarında kullanılır. Ayrıca, en faydalı olduğu taraf ***böbrek hastalıklarıdır***.

Altın başağın çiçek ve yapraklarının serinletici etkisi olduğundan ve su sökücü olduğundan tüm ***böbrek ve mesane rahatsızlıklarına*** iyi gelir. Şifalı bitki doktoru ***rahip Kuenzle*** yazılarında, 45 yaşlarında ağır böbrek rahatsızlığı olan bir erkeğin, gittikçe kötüleşen durumda tek böbreğini aldıklarını yazıyor. Ancak, ikinci böbrek de hastalanıp doğru dürüst çalışmamaya başlıyor. Bu adamı, on dört gün yaptığı Altınbaşak çay kürü kurtarıyor. Altınbaşak, yoğurt otu ve sarı ballıbaba bitkilerinden aynı miktarda karıştırarak bir çay karışımı hazırlıyor ve ***gün*** boyu, yudum yudum on beş dakikada bir içmek şartıyla ***dört fincanı*** bitiriyor. On dört gün içinde de iyileşiveriyor.

Altınbaşak, yoğurt otu ve sarı veya beyaz ballıbaba karışımı, diyaliz makinesine bağlanmayı gerektiren ***böbrek sirozu ve böbrek yetmezliği*** gibi vakalarda bilhassa çok etkilidir.

Böyle durumlarda, sözünü ettiğim bu bitkileri kullanarak yardım edebilmiştim: Bir gün, 52 yaşlarında ve böbrek sirozundan mustarip bir bey beni görmeye geldi. Birinci kattaki evime nefes nefese gelerek, kendisini bir koltuğa attı ve derdini anlattı. Yıllardan beri, böbreği büzülmüştü ve vazifesini çok zorlukla yapabiliyordu. Birkaç hafta içerisinde içtiği, günde üç fincan çay onu rahatlatmıştı. Sadece taze bitkileri kullandı. Üçüncü haftadan sonra tüm şikâyetlerinden kurtuldu.

Tüm ***duygularımız*** böbrekler aracılığıyla işler. Her çeşit ***duygusal şok***, bir yakınımızın ölümü veya felaketli bir acıdan en çok etkilenen böbrektir. Altınbaşak da, özellikle insanların duygu hayatına en iyi biçimde tesir eden bir bitkidir. Dolayısıyla, herhangi bir sebeple ***hayal kırıklığı ve duygusal stres*** yaşayan insanlar, vakit geçirmeden Altınbaşak çayı içmelidirler.

Ağır üzüntü hâllerinde bu çayın teskin edici özelliği, sanki insanı okşayan, şefkatli bir elin etkisi gibi hissedilir. Altın başağı dalının üstünde görmek bile insana şifa tesiri yapar. Bize böylesine rahatlık veren bir bitkinin çevremizde yetişmesinden dolayı Tanrıya ne kadar şükretsek az.

KULLANIMI

ÇAY 1/4 litre kaynar su bir dolu tatlı kaşığı altınbaşak üstüne dökülür ve kısa süre demlendirilir. Karışım için de yine bir dolu tatlı kaşığı kullanılır ve yukarıdaki gibi hazırlanır.

ASLANPENÇESİ (Alchemilla vulgaris)

Diğer adları: Domuz ağırşağı, Arslan ayağı, fındık otu, şahten, sehduran

Aslanpençesi, orman ve yol kenarlarında, nemli çayırlarda, yüksek yerdeki dağlık arazilerde, bayırlarda yetişir. Bitkinin yarım daireyi andıran yedi veya dokuz dilimden meydana gelmiş yaprakları, uzun olmayan sağlam bir sap üzerinde bulunur. Sanlı, yeşilli çiçekleri Nisan'dan Haziran ayına kadar açar ve sıklıkla sonraları da görülür. Aslanpençesi'nin yaprakları bazen yerde yatar gibi durur ve sabah ortasında inci gibi parlayan çiğ tanesi görülür. Bin metrenin üzerindeki yükseklikllerde ise gümüş renkli Aslanpençesi (Alchemilla alpine) taşlık ve hatta kireçli kayalıklarda da yetişir; halk arasında bu bitkiye *Gümüş Yeleli Aslanpençesi* de denir. Her ikisi de, çiçeklenme

zamanında bütün olarak toplanır. Sonraları ise sadece yaprakları toplanır ve tavan arasında kurumaya bırakılır. Bitkinin en çok kadınlara faydası vardır. Eski çağlardan beri Hz. Meryem ile ilişkilendirilir.

Aybaşı rahatsızlıkları, "beyazlar", menopoz dönemindeki kesilme zorlukları gibi tüm kadın hastalıklarına faydalıdır ama *civanperçemi* ile beraber kullanılırsa, **buluğ** çağında aybaşlarının düzenli olmasını sağlar. Genç kızların, doktor müdahalesine rağmen düzelmeyen bitme, gecikme ve devamsızlık rahatsızlıklarını da (ayrı ölçüde karıştırılmış) civanperçemi ve aslanpençesi çayı ile düzeltebilirsiniz. Aslanpençesinin etkisi sıkıştırıcıdır ve hızlı iyileşme sağlar; aynı zamanda iyi bir kalp kuvvetlendiricisidir ve idrar söktürür. ***Cerahatli, ateşli yaralar ve ihmal edilmiş berelerde kullanılır. Diş çektirdikten sonra*** aslanpençesi çayı ile sık sık ağzınızı çalkalarsanız, yaranız birinci gününde kapanır. ***Eklem ve kas zafiyetini, kansızlığı*** düzeltir.

Aslanpençesi, ***düşük ve erken doğum yapmaya meyilli kadınlarda rahimi*** ve cenini ***güçlendirir, doğum zedelenmelerinde*** en büyük yardımcıdır. Bu rahatsızlıklardan mustarip kadınlar üçüncü aydan itibaren aslanpençesi çayı içmelidirler. Her türlü ***kadın hastalığını*** iyileştirir ve çobançantası ile birlikte kullanılırsa, ***kasık çatlağı, fıtık ve rahim düşüklüğüne*** bile çok faydalıdır. Bu son saydığım rahatsızlıklar için günde dört fincan aslanpençesi çayı içilir. Bitki, mümkün olduğu kadar taze toplanıp hazırlanmalı ve gün boyunca yudum yudum içilmelidir. Ayrıca, hasta yerler de çobançantası hülasası ile ovulmalıdır (çoban-çantası için “kullanım"a bkz.); rahim düşüklüğünde yine çobançantası hülasası kullanılır, bu defa aşağıdan yukarıya doğru ovalamalı ve ek olarak haftada üç kez civanperçemi (100 gr) ile yarım banyo yapılmalıdır. Banyo suyu dökülmeden ***iki defa*** daha kullanılır, ancak ısıtılmalıdır.

Atalarımız bu bitkiyi yaralar için kullanırlar, ***fıtık*** ve sarayı bu bitki ile içten ve dıştan tedavi ederlerdi. Çok eski bir şifalı bitki kitabı şöyle yazıyor: “İster ihtiyar ister genç bir kişi, neresi kırılsa iki avuç dolusu aslanpençesini, bir yumurta katılaşana kadar kaynatsın ve içsin.” Bugün halk hekimliğinde bu bitki yine eski yerini bulmuştur. İsviçreli rahip Kuenzle bu bitkinin yararlarını şöyle vurgular: “Kadınlar bu bitkiyi vaktinde ve devamlı kullanmış obalardı, ameliyatların üçte ikisi gereksiz olurdu çünkü bu bitki ***kasık bölgesindeki enfeksiyonu, ateşi, yanmayı, cerahat toplanması, ülserleri ve fıtığı*** iyileştirir." Her lohusa kadın bu çaydan çokça içmelidir; bu çayı biliyor olsalardı bazı çocukların hâlâ bir annesi, bazı dul erkeklerin hâlâ bir karısı olabilirdi. Aslanpençesi, ufalanıp ezilerek üstten sürüldüğünde ***yaraları, böcek sokmalarını ve kesikleri*** de iyileştirir. İyi beslendiği hâlde bir türlü kasları güçlenmeyen çocuklar bu çayı devamlı içerlerse, adaleleri toplanıp sertleşir.

Yüksek dağlarda yetişen aslanpençesinin yapraklarının altı gümüş gibi parlar. Bu cins, ***şişmanlığa karşı*** çok faydalıdır. Günde iki veya üç fincan içilmelidir. ***Uykusuzluğa*** da faydalıdır; ***şeker hastaları*** bundan sık sık içerlerse çok yararlanırlar. Zayıf çocukların banyolarına gümüş yeleli cinsten bulup 200 gr koyarsanız, kısa zamanda gözle görülür bir şekilde sağlık kazanırlar. (“Banyo” hk. genel bilgilere bkz.)

Aslanpençesi, çobançantası ile birlikte kullanıldığında (Çobançantası maddesinde hepsi anlatılmıştır) ***kas yetmezliği ve kaslarla ilgili şifa bulmayan*** tüm hastalıkları geçirir***. Multiple sklerozda*** da bu bitkiden faydalanılır.

Burgenland (Avusturya) sakinleri bana, aslanpençesi çayı içirip, dışarıdan kalp bölgesini yıkamak suretiyle ***kalp kası rahatsızlıklarında*** belirgin bir rahatlama sağladıklarını anlattılar.

KULLANIM

Çay: 1/4 litre kaynar su, bir dolu tatlı kaşığı ot üstüne dökülür ve kisa süre demlenir.

Pansuman: Taze otları biraz yıkanır, tahta üzerinde oklava ile ezilir ve rahatsız olan bölgeye uygulanır.

Banyo: Tam banyo için 200 gr kuru ot veya iki üç avuç dolusu taze bitki, geceden bir kova soğuk suya bastırılır ve ertesi sabah ısıtılarak banyo suyunun içine dökülür. (bkz. “Banyo" hk. Genel bilgiler)

AYISARIMSAĞI (Allium ursinum)

Halk dilinde: Orman sarımsağı, cadı soğanı.

Her ilkbahar bize, yeni ümitler ve sıcaklık getirir. Neşeyi hissederiz ve düşüncelerimiz kanat takmış gibi olur; kuşların ötüşmelerine, ilk gördüğümüz yeşilliklere sevinir ve Tanrı'nın lütuflarına, hediyelerine şükrederiz. Tüm bu muhteşem yenilik karşısında bizler de ***sistemimizi temizlemeli ve atık maddelerden*** arınmalıyız. Ayı sarımsağının mayıs çiçeğinin yapraklarına benzeyen yaprakları ince uzun bir sap içinden çıkar; bu sap, beyaz, içi dışı görünen şeffaf kabuklarla sarılmıştır. Açık yeşil renkli düz sap üzerindeki beyaz çiçek tornarı ile 30 cm kadar yükselir. Humuslu çayırlarda, gölgeli, nemli dağ ormanlarında yetişir. Bitkinin sert sarımsak kokusu, kendi göze görünmeden önce uzaklardan duyulur ve kokusu, otlak Safranı (Colchicum autumnale) ve mayıs çiçeğinden ayırt edilmesini sağlar.

Baharın başlangıcıyla birlikte birçok nemli koruluğun zemini ayı sarımsağının taze yeşil yapraklarıyla bir halı gibi kaplanır. Nisan, mayıs aylarında ortaya çıkar ve haziranda çiçek açar. Ayı sarımsağının güçlü tıbbî özellikleri vardır ve ayıların kış uykusundan uyandıktan sonra, sistemlerini temizlemek için bu sarımsağı yediği söylenir. Bildiğimiz sarımsağa göre daha kuvvetli şifası vardır. Dolayısıyla bedensel sistemin arındırılmasında kullanılan ***ilkbahar sağlık kürleri*** için birebirdir ve ***kronikleşmiş deri hastalıklarına*** fayda verir.

Yaprakları kurutulduğunda tıbbî özelliklerini kaybettiklerinden bahar temizliği ve atıklardan arınma tedavisi boyunca taze olarak kullanılır. Ufak ufak kesilerek, tereyağı sürülmüş ekmeğin üstüne serpilir, pişirmeden ince ince doğranarak çorbalara, salatalara ve maydanoz kullanılan her yere maydanoz yerine konur. Yapraklardan ıspanak gibi yemek yapılabilir. Çok miktarda kullanıldığında acımsı bir tadı olduğundan, ıspanak yemeği gibi hazırlanacağı zaman ***ısırgan*** otu yaprakları ile pişirilmelidir.

Genç yapraklar çiçek açmadan önce nisan, mayıs aylarında; soğanları ise yaz sonu veya sonbaharda toplanır. Ayı sarımsağı ***soğanı*** aynı sarımsak gibi kullanılabilir. Midesi hassas olan kişiler, yaprak ve soğanı ufak ufak doğrayıp üzerine sıcak süt döküp, birkaç saat durduktan sonra bu sütü yudum yudum içmelidirler.

Ayı sarımsağının kuvvetinden yıl boyunca faydalanabilmek için bir öz hazırlanır ("kullanım" talimatlarına bkz.). Günde 10-12 damla suya damlatılarak içilir. Bu damlalar ***hafızayı*** güçlendirir ve bilhassa ***eklem kireçlenmelerine*** yararlıdır.

Mide ve bağırsak sistemi üzerinde çok tesirlidir. ***Gaz sancısı*** ve hatta ***kolik*** ile ilişkili olan ***akut*** ve ***kronik ishallerde*** ve de bağırsak tembelliğinden kaynaklanan ***kabızlık*** vakalarında son derece yardımcı olur. Ayı sarımsağı yenildikten bir süre sonra ***tenya*** ve çeşitli ***kurtları*** düşürür. Yaşlı insanlarda veya aşırı yemek yiyenlerde, tembel ve aşırı dolu bağırsaklardan dolayı görülen rahatsızlıkların hepsini geçirir. Mide rahatsızlıklarından kaynaklanan ***uykusuzluk*** ve ***kalple ilgili şikâyetlere, kireçlenme*** veya ***yüksek tansiyondan*** ileri gelen rahatsızlıklara, ***baş dönmesi, baş bölgesinde tazyik hissine ve anksiyeteye*** iyi gelir. Basınç yavaş yavaş azalır. Ayı sarımsağı şarabı ("kullanıma bkz.) devamlı ***balgam ve nefes darlığından*** şikâyet eden yaşlılar için harika bir şifadır. Yine en çok yaşlıların şikâyeti olan ***akciğerde su toplamasına*** da çok iyi gelir. Taze kullanılan yapraklar, böbrek ve mesaneyi temizler ve idrar akışını artırır. ***Kapanmayan yaralara*** taze yaprakların suyu sürülürse yara hızla kapanır. Hatta ***kalp damarı hastalıklarına*** bile faydalıdır.

Ayı sarımsağı, bilhassa kronikleşmiş deri hastalıklarını iyi eden en iyi ***kan temizleyicidir***. İsviçreli şifacı Kuenzle, ayı sarımsağını şöyle över: "Bütün vücudu temizler, inatçı atık maddelerden arındırır, sağlam ve sağlıklı bir kan meydana getirir ve de zehirli, kötü maddeleri yok eder. ***Herpes*** ve ***egzaması*** geçmeyen, devamlı hasta olan uçuk benizli, ***romatizmalı*** ve ***sıracalı*** (skrofulose) kişiler için ayı sarımsağı altın değerindedir. Dünya üstündeki hiçbir bitki mideyi, bağırsakları ve kanı temizlemekte bu denli etkili değildir. Gençler bir çardakta açan güller gibi açıverecek ve güneşte açılan çam kozalakları gibi boy vereceklerdir." Kuenzle yıl boyunca hasta ve kızarıklıklar, Herpes, sıraca ve soluk benizle dolanan, sanki mezara girmiş de tavuklarca eşelenip çıkarılmış gibi dolanan insanların Tanrı'nın bu harikulâde hediyesi ile uzun uzun tedavi edildikten sonra tamamen sağlıklı hâle gelen aileleri tanıdığını da ekler.

KULLANIM

Baharat: Taze yapraklar maydanoz veya taze soğan gibi doğranarak ekmekle yenebilir, çorbaya katılabilir, salata yapılabilir veya tüm et yemekleri soslarında kullanılabilir,

Öz: Ufak kesilmiş yaprak ve soğanlar bir şişenin boğazına kadar sıkıştırmadan doldurulur ve % 38-% 40 alkolden oluşan kanyak veya diğer tahıldan üretilme alkollü içecekle doldurulur, 14 gün güneşte veya 20°lik sıcak odada bekletilir. Günde 10 ilâ 15 damla, biraz su ile içilir.

Şarap: Bir avuç dolusu ince ince kesilmiş yaprak 1/4 litre beyaz şarabın içinde kısa süre kaynatılır. Bal veya şurup ile tatlandırılır, yudum yudum içilir.

BÜYÜK FARFARA (Petasites officinalis)

Diğer adları: Deve tabanı

Büyük farfara, nehir ve korulukların kıyılarında, koyak ve çalılık çayırlarda yetişir. Farfara ile aynı ailedendir ama görünüşü çok daha büyüktür. Bazen yapraklarının her biri bir şapka kadar büyük olabilir; alt kısımları ise gri renkli bir tüy ile kaplıdır. Kirli beyaz veya açık pembe rengindeki sepet şekline benzeyen çiçekleri sapın en üst sıkışık biçimde yer alır.

Bu cinsin ateş düşüren ve ***veba*** salgını zamanında büyük ün ***kazanan*** kökleri, çiçeklenme ***başlamadan*** önce sökülür ve kökten hazırlanan çay ***ateş, nefes darlığı, gut, sara*** için kullanılır. Gün boyu, ***bir veya iki fincan*** yudum yudum içilir.

Büyük, taze yapraklar da ***burkulma, eklem kayması ve ayak ağrısı*** kadar ateş, her çeşit ***yanık, ağır yaralar ve yaralar*** için de kullanılır.

KULLANIM

Çay: Gece boyunca soğuk suda ıslatılan köklerden bir silme tatlı kaşığı kadarı, sabah ısıtılır ve süzülür.

Kompres: Taze, yıkanmış yapraklar oklava ile ezilir ve yaraların üstüne ko-nur. Bu, günde birkaç defa tekrarlanır.

CEVİZ (Juglans regia)

Diğer adları: Koz, yandak

Büyük bir ağaç olan ceviz, mayıs ayında daha yaprakları gelişmeden çiçek açmaya başlar. Taze yapraklar haziranda toplanır. Yeşil, olgunlaşmamış meyveleri haziran ortasında içine tırnak batırılabilecekken, yeşil kabuklan kahverengiye dönüşmeden önce ve olgun meyveler ise eylülde toplanır.

Ceviz yapraklarından yapılan çay ***kanı temizler ve bağırsak bozuklukları*** için etkin bir şifadır, ***kabızlık ve iştahsızlığa*** da birebirdir. ***Sarılık*** ve ***şeker hastalığında*** çok kullanılırlar.

Ceviz yapraklarının haşlanarak elde edilen özlü suyu banyo suyuna eklenirse, ***sıraca, raşitizm, yenirce*** (diş veya kemik çürümesi) ve ***kemik şişmelerine*** fayda sağlar; ***el ve ayak tırnaklarındaki iltihapları*** iyileştirir. Ceviz yaprakları suyu ile hastalıklı bölgeler yıkandığında, saçlardaki ***konak*** ve ***uyuzda*** kısa sürede iyileşme kaydedilir.

Bu özlü suyla zenginleştirilen banyo ve yıkanma suları, ***ergenlik sivilceleri, cerahatli çıbanlar, ayak teri ve kadınlardaki "beyaz" akıntılar*** için kullanılır. ***Aft, gırtlak, diş etleri ve boğaz hastalıklarında gargara*** olarak çok faydalıdır.

Banyo suyuna eklenen daha güçlü bir yaprak özü suyu, soğuk ve rutubetten el ve ayaklarda oluşan kızarık ve şişler, yani ***mayasıl*** için kullanılır. Ayrıca saç derisine sık sık yedirildiği takdirde, ***saç dökülmesine ve bitlenmeye*** de iyi gelir. Taze yaprakları, ***böcekleri*** savuşturmak için de kullanılır.

Haziran ortasında toplanan yeşil cevizlerin (topluiğne rahatlıkla batabilecek kadar yumuşakken) daha kabukları sertleşmeden güzel bir şurup yapılır; bu ***şurup mideyi, karaciğeri ve kanı temizler. Mide zafiyetini ve bağırsak tembelliğini*** giderir.

KULLANIM

Çay: Bir tatlı kaşığı dolusu ince ince doğranmış ceviz yaprağı üstüne 1/4 litre kaynar su dökülür, kısa süre demlenir.

Banyolar: Tam banyo için 100 gr yaprak, yıkamalar için her bir 1/4 litre kaynar su için bir dolu tatlı kaşığı doğranmış ceviz yaprağı kullanılır (bkz. "Banyo" hk.genel bilgiler).

Şurup: Yaklaşık 20 adet yeşil ceviz bölünür ve geniş ağızlı bir şişeye konur, üstüne cevizleri iki-üç parmak örtecek şekilde bir litre kanyak dökülür. Şişe iyi kapatılır, iki-dört hafta güneşte veya sıcak odada bırakılır, sonra süzülür ve şişelere boşaltılır. İhtiyaca göre 1 tatlı kaşığı içilir. Tadı damağa hoş gelen bir likör yapmak için iki-üç adet karanfil, bir parça tarçın kabuğu, biraz vanilya ve yıkanmış yarım portakal kabuğu, ¼ litre su ve yarım kilo toz şekeri kaynatıp soğutun ve daha önce süzülmüş şuruba ekleyin.

CİVANPERÇEMİ (Achillea millefolium)

Diğer adları: Binbir yaprak

Pek çok ağır hastalığın şifası olan bu bitki, her şeyden önce ***kadınlar*** için vazgeçilmez bir yardımcıdır. Onu bu bakımdan ***ne kadar*** övsem yine de az. Rahip Kneipp yazılarında şöyle der: "***Arada sırada*** da olsa, hanımlar ona el atsalardı, pek çok hastalığı ***çekmemiş olurlardı***. "İster genç bir kız düzensiz âdetlerinde zorlansın, ister yaşlanmış bir kadın ***menopoz*** sırasında ya da sonrasında rahatsızlık ***çeksin***, her yaştaki ve her hâldeki kadın hastalıklarında ***civanperçemi çayı***, onların şifacısıdır. Kadınların üreme organları için öylesine yararlıdır ki, tarlalarda yürürken biraz

civanperçemi toplayarak sağlıkları için en iyi şeyi yapmış olurlar. Çayırlarda, yol kenarlarında, en çok da tahıl tarlalarının kenarlarında yetişir. Çiçekleri beyazdan pembeye kadar değişir, keskin ve güzel bir koku yayar. Onları kızgın güneş altında toplamalıdır çünkü şifa verici yağları ve etkileri daha güçlü olur.

Tanıdığım genç bir pansiyoncu kadın birdenbire ***rahim kanserine*** yakalanmış ve ışın tedavisi görmeye başlamıştı. Doktorlar yakınlarına durumun çok ciddî olduğunu söylemişlerdi. Hemen aklıma Rahip Kneipp'ın ***rahim rahatsızlıkları*** için verdiği öğütler ve kadınlara içebildiğiniz kadar civanperçemi çayı için, dediği geldi. Ona içebildiği kadar çok bu çaydan içmesini tavsiye ettim. Üç hafta sonra mektubu geldi. Çay ona çok iyi gelmiş, yavaş ama devamlı kilo almaya başlamış.

Yumurtalık iltihabında, daha ilk yarım civanperçemi banyosu, ağrıları ve sızıları keser. Çocuk ve ihtiyarların ***yatak ıslatmalarına*** ve kadınların ***"beyaz" akıntılarına*** bu yarım banyolar çok iyi gelir. Bu durumlarda, günde iki fincan civanperçemi çayı içilmelidir.

Rahim düşüklüğünde uzun süre yarım banyo yapmak şarttır. Ek olarak dört fincan aslanpençesi çayı gün boyu yudum yudum içilmelidir. Ve çobançantası hülasası ile vajenden yukarıya doğru masaj yapılmalıdır.

Miyomlar için, tıbbî kontrollerde miyomlardan iz kalmadığı tespit edilene dek civanperçemi kullanarak yarım banyo yapılmalıdır.

On dokuz yaşındaki bir kız bir türlü âdet göremiyordu. Doktoru ona hap vermiş, ancak fayda göremediği gibi göğüsleri anormal büyümüştü ve kız üzüntüden hapı da bırakmıştı. Annesi bana başvurdu ve ona sabah aç karnına her gün bir fincan civanperçemi çayı tavsiye ettim. Dört hafta sonra anne teşekkür etmeye geldi; her şey yoluna girmişti ve bir daha da şikâyetini duymadım.

Menopoza girmeye başlayan kadınlar hemen çaya başlasınlar; ileride hiçbir ***içsel huzursuzluk*** şikâyetleri olmadan bu devreyi geçiştirebilirler. Civan perçemli yarım banyolar sağlık için yararlıdır. Kol ve bacaklardaki ***sinir iltihaplarında*** hasta bölge civanperçemi suyu ile yıkanmalıdır ama bitkiyi öğle güneşinde toplamak şarttır. Bazen daha ilk banyoda bile şifa elde edilir ve ağrılar durur.

Dr. Lutze, civanperçemini, şiddetli sancı, ***bulantı, baş dönmesi, gözlerde akıntı ve keskin sancılar ve burun kanamalarıyla*** birlikte görülen ***baş bölgesindeki konjesyon*** (sinüs boşluklarında kan ve su toplanması)" için tavsiye ediyor. Hava değişikliklerinden oluşan ***migren*** ağrılarını, çok kere bir tek fincan civanperçemi çayını çok sıcak ve yudum yudum içmek şartıyla geçirir. Çayı devamlı içerseniz migrenden büsbütün de kurtulabilirsiniz.

Eski şifa kitaplarında civanperçemi “tüm hastalıkların çaresi” olarak anılır ve ümitsiz görülen tüm vakalarda kullanılabilir. ***Kanı temizleme*** özelliğine sahip olması nedeniyle herhangi bir hastalığı bedenden defeder. Denemeye değer. Civanperçeminin ***kanı yenilemeyi*** teşvik ettiği ve ***kemik iliği*** üstünde doğrudan etkili olduğu pek bilinmez. Dolayısıyla Civanperçemi ***kemik iliği hastalıkları*** ve ***yenirce*** gibi doktor ve ilâçların yardım edemediği hâllerde çay olarak içildiğinde, banyo suyuna katıldığında ve hülasa ile ovalama yapıldığında çok fayda verir. ***Akciğer kanamalarını*** azaltır ve dindirir ve eğir kökü ile beraber kullanılırsa ***akciğer kanserini*** yener. Eğir kökü gün boyu çiğnenir, civanperçemi çayı ise sabah ve akşam birer fincan yudum yudum içilir. ***Mide kanaması, hazımsızlık*** ve ***kanamalı hemoroitlerde*** çay çok yararlıdır. ***Romatizma*** ve bilhassa ***sırt ağalarında*** ve ***soğuk algınlığında*** bu çay mümkün olduğu kadar sıcak içilmelidir. Çay ***böbreği düzene sokar, iştahsızlığı, gazları ve mide kramplarını, karaciğer rahatsızlıklarını, mide ve bağırsak iltihaplarını*** geçirir, ***bağırsak hareketlerini*** düzenler.

Civanperçemi ***dolaşım sistemi rahatsızlıklarına*** ve ***damar spazmlarına*** çok faydalı olduğundan ***anjina pektoris*** (kalp ağrısı) hastalığında kuvvetle tavsiye olunur. Damar kramplarında en iyi yardımcıdır. Rahatsız edici ***vajen kaşıntıları*** civanperçemi kullanılarak hazırlanan yarım banyolar ve yıkamalarla geçirilebilir.

Hemoroit için çiçeklerinden güzel bir krem hazırlanabilir.

KULLANIM

Çay: Bir dolu tatlı kaşığı civanperçemi üstüne 1/4 litre kaynar su dökülür ve kısa süre demlenir.

Hülasa: Güneşte toplanmış çiçekler bir şişenin boğazına kadar sıkıştırmadan doldurulur. Üstüne %38 - %40 alkollü kanyak veya votka dökülür ve 14 gün güneşte veya sıcak bir odada dinlendirilir.

Krem: 90 gr tuzsuz yağ eritilir. 15 gr taze toplanmış, ince ince doğranmış çiçeklere 15 gr yine ince doğranmış ahududu yaprağı ilâve edilir. Yağda biraz çevrilir ve ateşten çekilir, soğutulur. Ertesi gün biraz ısıtıp bir tülbentten geçirilir. Temiz bir şişe veya kavanoza koyup buzdolabına kaldırılır.

Yarım Banyo: 100 gr civanperçemi (tüm bitki) geceden soğuk suya konur. Ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılıp, banyo suyuna ilâve edilir. (bkz. "Banyo"hk. genel bilgiler)

ÇIBAN OTU (Veronica offidnalis)

Diğer adları: Yavşan otu, veronika

Romalılar Germenlerin yaşadığı topraklan ele geçirip oralara yerleşince, Tötonlardan ilk öğrendikleri ve her şeyden çok kıymet verdikleri çıban otu oldu. Bu ot o zamanlar "her çeşit hastalığın" şifası adını taşıyordu. Eski bir şifalı bitki kitabında okuduğuma göre, Romalılar bu bitkiden o kadar çok etkilenmişlerdi ki, birbirlerini methetmek için o kişiye çıban otunun özelliklerini atfederek, onun kadar faydalı olduğunu belirtirler ve kompliman yaparlardı.

Bir gün kanındaki ***yüksek kolesterol*** düzeyinden bahseden bir bey, bana bu sözü hatırlattı. Bu yüzden birkaç kez hastaneye yatmış. Ona, günde iki fincan çıban otu çayı içmesini tavsiye ettim. Altı ay sonra bana telefon ederek müjdeyi verdi: Doktorlar son muayenesinde kolesterol düzeyini normal bulunca çok şaşırmışlar ve hastaneye yatmaktan da kurtulmuş, nasıl sevindim anlatamam.

Çıban otu kuru toprakları sever, çalılıklarda, çitlerde, fundalıklarda, mezar ve yol kenarlarında, hatta ormanlarda yetişir. Yerde uzanan tüylü ince bir gövdesi, gümüş renginde parlayan tırtıklı yaprakları ve yukarı doğru yükselen sapı üstünde duran, açık mordan koyu mora kadar değişen güzel çiçekleri vardır. Yaprakları çok naziktir, dokunduğunuzda hemen düşerler, mayıstan ağustos ayına kadar çiçek açarlar. Orman kenarlarında ve meşe ağaçlarının altında yetişenler, en kuvvetlileri olanlardır.

Bu geleneksel bitki, ***kanı temizleyen*** bitki çayları karışımlarına eklenir ve taze ısırgan otu sürgünleri ile birlikte ***kronik egzamayı*** geçirir. Yaşlılarda görülen ***ihtiyarlık kaşıntısına*** bilhassa önerilir. Hassas bünyeli kişiler için hazmı harekete geçiren nazik etkisi ile iyi bir ***mide ilâcıdır***. Midedeki ve ***bağırsak rahatsızlıklarındaki*** sıvıları ve sümüksü yapıyı giderir.

Çıban otu eski, kuru ***bronşit*** için çok etkilidir. Göğüs bölgesi şikâyetleri için eşit miktarda ciğer otu (Pulmonaria officinalis), farfara otu, sinir otu ve çıban otundan yapılan çay şeker veya bal ile tatlandırılarak içilir.

En etkili olduğu hâl, ***aşırı zihinsel çalışmadan*** ileri gelen ***sinir bozukluklarıdır***. Akşam uykuya yatmadan önce içilecek bir fincan çay, sakinleştirici etkisi ile büyük fark yaratır. Rahip Kuenzle, bilhassa zihni yorulanlar için bir fincan çıban otu çayını şart koşuyor. Hem ***hafızayı*** kuvvetlendiriyor hem de ***baş dönmelerini*** yok ediyordu. Kereviz kökü ile karıştırılırsa, ***sinir zafiyeti*** kadar ***depresyon*** hâline bile fayda veriyor. ***Sarılığa, mesane kumuna, romatizma ve guttan*** ileri gelen eklem ağrılarına harika tesir eder.

Bir rahip şöyle anlatır: “Ağır hafıza kaybını, çıban otunu, ***kırk kilit*** ile beraber karıştırarak hazırladığım çayı günde iki fincan içmek suretiyle dört gün içinde atlattım. Kendimden emin değildim, endişeleniyordum ve vaazlar sırasında önemli kelimeleri unutmaya başlamıştım. Bitkiler o kadar çabuk tesir etti ki.”

Sarılık, karaciğer ve dalak rahatsızlıkları için şu karışımı tavsiye ederim: 50 gr kara hindiba kökü, 25 gr hindiba çiçeği, 25 gr küçük incir çiçeği ve 50 gr çıban otunu iyice karıştırın, gün boyu bu çaydan, tatlandırmaksızın iki fincan yudum yudum için (Her bir fincan kaynar suya 1 tatlı kaşığı dolusu bitki).

Bitki çiçeklenirken hazırlanan taze suyu (bkz. “Kullanım”) ***egzamaya***, ***kronikleşmiş deri hastalıklarına*** iyi gelir. Bu sudan, günde üç kez bir dolu tatlı kaşığı içilir. Eski şifa kitaplarında çıban otu, yara otu diye nitelendirilirdi çünkü bilhassa incik kemiği civarındaki ***geç kapanan iltihaplı yaralar*** için tavsiye edilir. Yaralar, önce bitki özlü suyu ile yıkanır ve daha sonra taze hazırlanan çay ile pansuman yapılır, yaranın üstüne kapatılır ve sıcak kalması için yara ayrıca bağlanır.

Romatizma ve gut hastalığı olanlar, kolayca hazırlanan çıban otu hülasası muhakkak denemeliler (bkz. “Kullanım”). Bu hülasa dıştan ovalanmak suretiyle kullanılır, içten ise günde üç defa on beşer damla hülasayı su veya çaya damlatarak içmelidir.

Yıl içinde en az bir süre için taze toplanmış çıban otu çayı içmeye bakın! Sadece ***kireçlenmeler*** azalmakla kalmaz, ***arındırıcı etkisi*** ile aynı zamanda bedene esneklik ve zindelik verir. Dolayısıyla dileğim şu: Öğüdüme kulak asın!

KULLANIM

Çay: 1/4 litre kaynar su için 1 dolu tatlı kaşığı bitki kısa süre demlenir.

Taze Su: Taze toplanmış çiçekli sapı yıkayın ve ıslakken sıkacaktan geçirin: Küçük şişelere hazırlayarak buzdolabında saklayın.

Hülasa: İki avuç dolusu yeni açmış olan otu ince ince doğrayarak bir litrelik bir şişenin içine boğazına kadar doldurun. Sonra üstüne bir litre % 38 alkol oranlı kanyak veya votka dökün, on dört gün güneşte veya sıcakta bırakın.

Çay Karışımı: 1/4 litre kaynar su için 1 dolu tatlı kaşığı bitki kısa süre demlenir.

ÇOBANÇANTASI (Capsella bursa-pastoris)

Diğer adları: Kuşkuş otu, kuşkuşa

Her yerde, otlaklarda, su çukurlarında, tarlalarda ve bahçelerde bulunabilen bu bitki genellikle zararlı ot gibi görülerek sökülüp atılır. O kadar arsızdır ki, toprak eşelenir eşelenmez bir gecede hemen büyüyüverir.

Düzensiz tırtıkları olan alt yaprakları, kara hindibayı andır. İki yana kollarını açmış gibi duran gövdesi 40 cm kadar büyür. Marttan kasım ayına kadar çiçekler açar. Mini mini kirli sarı renkteki yaprakları en uçta ters duran bir üzüm salkımına benzer, minik kalp şeklindeki alt çiçekler ise dokunduğunuzda ele deriymiş hissini veren küçük tohum keseleri hâlini alırlar. Tavuklar bu keseleri pek severler. Karlar eriyip ilkbahar başlayınca çobançantası, taptaze ve yemyeşil olarak hemen meydana çıkar.

Günde iki veya üç fincan çoban-çantası çayı, tüm ***kanamalarda*** (örneğin ***mide, bağırsak, rahim ve burun kanamaları***) kullanılır. Hatta devamlı kanayan yaralar için çobançantasının özlü suyu çok etkilidir.

Şiddetli aybaşı kanamalarının 8-10 gün öncesinde, günde iki çay fincanı (her fincan için bir tatlı kaşığı dolusu) içilir. Aynı zamanda ***buluğ*** döneminde aybaşı görmede düzen de sağlar. ***Menopoz*** döneminde âdetten kesilen kadınlar dört hafta boyunca günde iki fincan çay içmeli, sonra üç hafta bırakarak yine başlamalı ve aynı şekilde, bırakıp başlayarak belli bir süre bu çayı içmelidirler.

Kanayan ***hemoroitlerde***, küçük lavmanlar hâlinde verilebilir; çobançantasının ılık usaresinin, yıkanma suyunda veya yarım banyo olarak kullanılması fayda verir. Bebeğini emziren annenin ***göğsü sertleşip*** ağrıyorsa, bu hâllerde, taze çobançantasını bir kevgir içinde su buharına tutup, tülbent arasında sıcak iken kompres yapmalıdır. ***Böbrek kanamalarında*** ise, kırk kilit ile aynı miktarda karıştırılarak günde iki fincan içilmelidir.

Çobançantası, ökse otuna benzer biçimde dolaşımı ***dengeleyen*** bir bitkidir, ***yüksek ve düşük tansiyon*** bozukluklarına iyi ***gelir***. Soğuk hazırlanması gereken ökse otunun aksine, çobançantası kaynar suyla demlenmelidir. Günde iki fincan çobançantası çayı, dolaşım bozukluğu düzelene kadar içilmelidir. Çobançantası, ***ökse otu*** gibi ***rahim kanamaları*** için de faydalıdır. Bu durumda ***çay, sadece kısa*** bir süre için içilmelidir.

Her çeşit ***dışsal kas ağrısı*** için bu bitki en büyük yardımcıdır. Ne yazık ki, yeni şifa kitaplarında adı geçmiyor. Birkaç yıl önce yaşlı bir bey bana, içi çok güzel resimlerle süslü bir bitki kitabı hediye etmişti. Ancak, kitabı o gün şöyle bir karıştırdım ve bir daha da elim değmedi. Ta ki, bir gün uykumun ortasında şiddetli bir silkiniş ile uyanıncaya kadar. Şunu düşündüm: "Bitki kitabı altı aydır elinde ama sen onu bir kez bile okumadın." Hemen kalktım, salona geçip koltuğa oturdum ve kitabı açtım ve derhal şu satırlarla karşılaştım: "Kim ***kas ve eklem erimesinden*** çaresizce mustaripse, çobançantasını bulsun, ufak ufak kesip darı kanyağına yatırsın, on gün güneşte veya sıcak odada bekletsin ve günde birkaç kere bu usare ile o yeri ovalasın ve aslanpençesi çayını da, günde dört fincan içsin." Sanki sadece bu satırları okumam gerekiyordu - ancak bunun o sırada farkında değildim- kitabı kapayıp yerine koydum, yatağa yatıp derin bir uykuya daldım. Birkaç gün sonra Viyana'dan bir telefon geldi: "Bana yardım edebilir misiniz? 52 yaşındayım ve hastabakıcıyım ve iki yıldır emekliyim. ***Kas erimesinden*** mustaribim ve çaresizim." Birkaç gün önce gece yansı uykumdan uyanıp okuduğum kitaptaki tavsiyeleri söyledim. Üç hafta sonra hanım beni ziyarete geldi; teşekkür ediyordu. Bu konuşmamız esnasında, benim gece yansı uyandırılıp kitabı okuduğum gece, onun İtalya'ya Hz. Meryem'i ziyarete gitmekte olduğunu, dönüşte otobüste tanıştığı yaşlı bir adamın, benim adresimi ve telefonumu vererek ona yardımcı olabileceğimi söylediğini öğrendim. Birkaç ay sonra bana telefon ederek, yine hastabakıcılığa başladığını sevinerek müjdeledi.

Bir telefon da yukarı Avusturya'dan geldi: "62 yaşındayım. ***Dışkılama kası zayıflığına ve bağırsak sarkmasına*** uğradım, ameliyat oldum. Ancak sonbaharda aynı ağrı baş göstermeye başladı, dışkı deliğinden kalça ve karına doğru dayanılmaz ağrılar çekiyorum. Hastanedeki doktorlar ikinci bir ameliyat yapmaya yanaşmadılar, yapılacak bir şey yok, dediler. "Derhal aklıma çobançantası geldi. Günde dört fincan aslanpençesi çayı içmesini tavsiye ettim ki içten adaleyi toparlayıp sertleştirsin ve çalışır hâle getirsin. Ayrıca, çobançantası hülasası ile masaj yapacaktı ve bu dört fincan aslanpençesi çayının üç fincanına onar damla çobançantası hülasası katılıp içilecekti. Ancak, çobançantası hülasasının hazırlanması için on gün gerekir. Bu on gün zarfında Acı İsveç Otları ile pansuman yapmasını da söyledim. Birkaç gün sonra müjdeli telefon geldi. Daha ikinci günü o dehşetli ağrılar ***kesilmiş, ardından*** adalesi vazife gör-meye başlamış, kısaca, bağırsak ***sarkmasından*** tamamen kurtulmuş ve çobançantasına gerek bile kalmadan tamamen iyileşmişti. "Tanrı'nın Eczanesi" ne faydalı değil mi? Bu mucizeleri kim gerçekleştiriyor? Ancak ve ancak ulu Tanrının lütfuyla gerçekleşiyor bu mucizeler.

Aşağı Avusturya'dan bir kadın: “Bir konferans sırasında size ***fıtık*** hakkında bir soru sormuştum. Çobançantası hülasası hazır olana ***kadar*** on gün Acı İsveç Otları pansumanı yaptım. Sonra hülasa ile ***ovmaya*** ve aslanpençesini günde dört fincan içmeye başladım, buna 6 ***hafta*** devam ettim. Bir çiftçi karısı olduğumdan, ayaklarımı uzatıp yatamazdım çünkü hasat zamanıydı; ben de bir korse giydim. Tedavinin ***on*** ikinci günü fıtık ortadan kayboldu ama ağrılar geçmemişti. İki ay ***sonra***, ağrıda kalmadı."

O sıralarda, beni ziyaret eden Garmisch, Bavyera yakınlarındaki sanatoryumun başhekimi merhum Doktor Erich Roehling bu mektubu okumuş ve gözle görülür biçimde etkilenmişti Tıbbî bakış açısından, bir fıtığın ancak ameliyatla düzeltilebileceğini düşünüyordu.

Günde dört fincan aslanpençesi çayı içip, çobançantası hülasası ile dıştan masaj yapmak ***rahim düşüklüğü*** için de faydalıdır (masaj, cinsel organdan karına doğru yapılmalıdır). Hülasanın, taze bitkilerden yapılması şafttır. Böylesine ciddî kas rahatsızlıkları için ancak taze bitkiler hızlı ve kesin şifa verir!

KULLANIM

Çay: 1/4 litre kaynar su için 1 dolu tatlı kaşığı bitki kısa süre; demlenir.

Yarım Banyo: “Yarım Banyo” hk. Genel bilgilere bkz.

Kompres: Mümkünse taze toplanmış bir avuç dolusu çobançantası, kaynar su üstüne konan bir kevgire konur. Ilık, nemli bitki; bir tülbent arasına yerleştirir ve hasta bölgeye uygulanır.

Hülasa: Taze toplanan çobançantasının yaprakları, dalları, çiçekleri ve tohum keseleri ince ince doğranır ve bir şişeye, sıkıştırmadan doldurulur. Üstüne % 38-% 40 alkollü kanyak dökülür (bitkilerin üstü örtülmelidir) ve 10 gün boyunca güneşte veya sıcak bir yerde bekletilir.

ÇUHA ÇİÇEĞİ (Primula officinalis)

Diğer adları: Ağda çiçeği, bahar otu, gelin gülü, su çiçeği, tutça

Çuha çiçeğinin bu türünün altınımsı ve daha açık sarı renkte, bir yaprak demetinin ortasından çıkan ve 10-20 cm uzayabilen tek bir sap üzerinde bir küçük şemsiye gibi duran hoş kokulu çiçekleri vardır. Her çayırda, orman kenarlarında ve fundalıkların altında yetişir.

"***Uzun çuha çiçeği***" (Primula elatior) kırlık alanlarda bolca bulunur ve uzun sapı üstünde taşıdığı açık sari renkte çiçeklerinin kokusu daha hafiftir. Her iki türün de tıbbî özellikleri aynıdır ve aynı şekilde kullanılabilirler.

Üçüncü tür olan ayıkulağı (Primula auricula) İngiltere'de bahçelerde yetişmesine rağmen, artık koruma altında olduğu Alp Dağları'na özgü bir bitkidir.

Bir gün bir yemekte, yakınlardaki kaplıcada tedavi gören yaşlı bir beyefendinin yanına oturmuştum. Durumu çok kötüydü, doktor ve ilâçlar hiçbir fayda sağlayamamış. Güçlü uyku ilâçları almasına rağmen, uyuyamıyormuş. Yorgun argın yatağa yattığında, ayağının altına sanki yanan bir sigara bastırılıyormuş gibi bir sancı duyuyormuş. Neredeyse sinir krizi geçirmek üzereydi. Ona ***uykusuzluk*** için harikulâde bir çay bildiğimi söyledim. Acaba bu kadar uzun süre uyku ilâcı almış bir vücuda bu çay fayda edebilir miydi? Ama o denedi. Tanıştığımız günün tarihi 7 Aralık 1976 idi. Yedi gün sonra, arkadaşları ile karşılaştığımda müşterek dostumuzun artık uyuyabildiğim söylediler. Müjdeli haber geldi. Bir süre sonra ayaktaki sancıma hissi kaybolmuştu. Çay o kadar kısa sürede hastaya yardım etmiş, sağlığını kazandığı gibi ***sinir bozukluğunu*** da ortadan kaldırmıştı ki, doktoru kendisinden bu ***özel uykusuzluk çayı*** reçetesini istemiş:

50 gr çuha çiçeği, 25 gr lavanta çiçeği, 10 gr kırlangıç otu, 10 gr kılıç otu, 15 gr şerbetçi otunun (veya ömer otu veya maya otu) meyveli kısmı, 5 gr valeryan kökü	İyice karıştırıp, 1/4 litre suya bir dolu tatlı kaşığı hesaplayın, haşlayın, demleyin ve mümkün olduğu kadar sıcak, yatağa yatma-dan yudum yudum için; gerekirse bir damla bal da katabilirsiniz.

Bu çay, tüm kimyasal uyku haplarına tercih edilmelidir. Uyku hapları sinir sistemini bozar, bu çay ise ***sinirsel şikâyetleri*** ortadan kaldırır.

Annem her ilkbahar çuha çiçeği toplardı, çünkü onların ***kalp*** ve ***sinirler*** üzerindeki dinlendirici tesirini bilirdi.

Sadece çiçekli üst kısmı toplayın. ***Kanı temizleyen*** özellikleriyle, bedeni ***gut*** ve ***romatizmal hastalıklara*** yol açan zehirli maddelerden arıtır.

Rahip Kneipp, çuha çiçeğini çok severdi; evimde onu elinde bir çuha çiçeği ile gösteren bir tablo var. Rahip Kneipp şöyle der: “Romatizma, gut ve bu çeşit hastalıklara meyilli olanlar uzunca bir zaman günde iki fincan çuha çiçeği çayı içmelidir. Zamanla tüm ağrıları azalacak ve yok olacaktır."

Çuha çiçeği çayı, kalp ve sinirleri kuvvetlendirir, ***sinirsel baş ağrıları*** ve ***migreni*** dindirir. ***Kalp adalesi rahatsızlıklarında, ödemde, inme*** ve ***felç yatkınlığında*** harikalar yaratır. Kökünü pişirip biraz da bal ile tatlandırırsanız, ***böbrekler*** için harika bir çay elde etmiş olursunuz; rahatlıkla ***böbrek taşlarını*** düşürebilirsiniz.

Size kanı arındıran “bahar çayı’nı öneririm:	
50 gr çuha çiçeği, 50 gr genç mürver ağacı goncaları, 15 gr ısırgan otu yaprağı 15 gr karahindiba kökü	Hepsini karıştırın.1/4 litre suya bir dolu tatlı kaşığı hesaplayarak haşlayın, üç dakika demleyip süzün. Biraz bal katıp tatlandırabilirsiniz.
(Mürver ağacı goncaları, açılmamış yeşil hâldeki çiçek salkımlarıdır)	

Kalp rahatsızlıkları için çok faydalı olan ***çuha çiçeği şarabı*** ilkbaharda hazırlanabilir. Taze çiçekleri toplayıp iki litrelik bir şişeye sıkıştırmadan boğazına kadar doldurun. Sonra üstüne iyi cins bir ***beyaz*** şarap dökün, çiçeklerin üstü örtülmüş olmalıdır. Şişe, ağzı ***gevşekçe*** kapatarak 14 gün güneşte kalmalıdır. Kalbinizi rahatsız hissettiğiniz her an bir yudum için. Kalp hastaları bu şaraptan günde üç yemek kaşığı kadar içebilirler.

KULLANIM

Çay: 1/4 litre suya bir dolu tatlı kaşığı haşlanır, kısa süre demlenir.

Kalp Şarabı: Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlanır ve kullanılır.

Uykusuzluk Çayı: Yukarıda anlatıldığı gibi.

Bahar Çayı (Kan Temizleyici): Yukarıda anlatıldığı gibi karıştırılır ve kullanılır.

EBEGÜMECİ (Malva vulgaris)
Diğer adları: Develangır, gaba, gömeç, kazankarası

Küçük yapraklı ebegümeci, çit ve yol kenarlarında, duvar diplerinde ve molozlarda yetişir. Her şart altında, yakınında insan yerleşimi vardır. Kırk yılda bir ona bomboş bir yerde rastlarsanız, bir zamanlar orada bir ev olduğundan emin olabilirsiniz.

İri yapraklı ebegümeci (Malva grandifolia) ve diğer türleri sıklıkla sebze ve çiçek bahçelerinde bulunur. Her iki cinsin de yaprak, çiçek ve sapları tanen ve zamk içerir. Küçük yapraklı ebegümeci biraz yere yayılan ve köküne doğru odunsulaşan bir sapa sahiptir. Uzun dallan, yuvarlak tırtıklı yaprakları ve küçük koyu mordan açık pembeye değişen çiçekleri vardır Yuvarlak meyvesine Avrupa'da “peynircik” denir. Çoğu köylü çocuk bu “peynircik"leri yemiş ve onlarla oynamıştır. Yaprak, sap ve çiçekleri nisandan eylül ayına kadar toplanır.

Kurutulurken zamklı hâli kaybolduğu için mümkün mertebe tazesini kullanmalıdır. Ama kurusu da şifalıdır.

Ebegümeci çayı, en çok ***gastrit, mesane, bağırsak, mide*** ve ***ağız mukozası rahatsızlıklarında***, hatta ***mide*** ve ***bağırsaklardaki yaralara*** da faydalıdır. Yapraklan sıcak arpa çorbası üzerine maydanoz gibi konulur. Önce arpa pişirilir ve soğuyunca ebegümeci yapraklan eklenir.

Akciğerlerde balgam toplanması durumunda, ***bronşit, öksürük ve ses kısıklıklarında, gırtlak ve bademcik iltihabında*** ve hatta ***ağız kuruluğunda*** başarı ile kullanılır. Bitkinin yapışkan hâlini koruyabilmek için geceden soğuk suya yatırılmalıdır. Gün içinde ılıtılarak iki veya üç fincan yudum yudum içilmelidir. Akciğer amfizeminde (hele nefes darlığı varsa) çok fayda verir. Bu hâllerde en az üç fincan içilmeli, geceden kalan yapraklar sıkılıp ısıtılmalı ve de bronş ve akciğerlerin üstüne ılık yala yapılmalıdır.

Çok ender rastlanan ***göz pınarı kurum***ası hastalığında, göz pan-sumanı hastaya büyük fayda sağlar.

Kaşınmaya ve yanmaya yol açan ***yüz alerjilerinde*** ılık ebegümeci ile yıkamalıdır. Ebegümeci haricen ***yaralarda*** ve ***çıbanlarda***, ***çatlaklardan*** veya ***flebitten*** kaynaklanan ***el ve ayak şişlerinde*** de kullanılır.

El ve ayak banyoları yapılır. (bkz. "Kullanım")

Bu banyolardan çok başarı sağladım. Ayak kemiğindeki bir ***çatlak*** nedeniyle aşın yüklenen ayak şiştiğinde, ebegümeci banyoları özellikle tavsiye edilir.

Civarımızda oturan bir kadın, birkaç yıl önce ayak bilek kemiğini kırmış ve kaynamanın ardından çektiği güçlükler dolayısıyla tekrar hastaneye yatmıştı. Çıkışında ona rastladım; bütün bacağı dizine kadar şişmiş bir hâldeydi. Elindeki baston ile zar zor adım atıyordu. Ona hemen taze ebegümeci topladım ve banyolara başladık. Altı gün sonra elinden bastonu bırakmış bir hâlde yürüyebiliyordu. Kısa bir süre sonra da tüm şişler inerek, bacak ve ayak eski hâline geldi. Aynı hâl bir başka tanıdığın başına gelmiş; sağ elinin bileğini kırmış, fakat doktor bakımına rağmen bir türlü düzelmemişti. Hangi ev kadını sağ elini kullanmadan durabilir ki? Elini ne de olsa kullanıyormuş; acı, şişkinlik ve zonklama kadını perişan etmiş. Onunla tanışınca, ebegümecini tavsiye ettim. Bu vakada da, hemen iyileşme görüldü.

Yaşlılarda görülen açık ayak yaraları, şişkinlikleri aslında hiç görülmeyebilir. Taze sinir otu yapraklan ve ebegümeci ile yapılan banyolar burada da işe yarar.

Sinir otu yapraklan iyice yıkanır ve hâlâ ıslakken açık yaranın üstüne konulmalıdır. Yara, isterse 10-15 veya daha eski bir yara olsun, hemen bir gecede kapanır ve bir daha açılmaz. Böyle açık yaralardan mustaripseniz, taze sinir otu yaprakları tavsiyeme kulak asın. Yaraların nasıl çabuk kapanacağını görünce şaşıracaksınız. Bu satırları okurken de, “Bayan Treben, bu sefer aşırıya kaçtınız!” demeyin. Size sadece kendi tecrübelerimden derlediklerimi aktarıyorum.

Şimdi size kulağa mucize gibi gelen ama gerçek bir olay anlatayım. Bu küçük bitkinin tıbbî özelliklerinin neler başardığını görmek çok şaşırtıcıdır. Bir gün, Linz'de bir lokantada kendi başıma yemek yerken bir kadıncağız yanıma oturarak benimle konuşmaya başladı. Bir tanıdığının hasta kocası için neler yapabileceğimi sordu. Adamcağız sesini kaybetmişti. Arada sırada hastaneye gidip tedavi görüyordu. Doktorlar ise kadının, acaba kocam ***gırtlak kanseri*** mi, sorusunu tam olarak cevaplayamıyorlardı. “Ümidinizi yitirmeyin,” dedim. “Şifalı bitkileri deneyin. Elimizde pek değerli olan ebegümeci var ve ***gırtlak enfeksiyonlarına*** yardım eder. Gün boyu çay ile gargara yapsın, çayın dibine çöken kısmi ise arpa unu ile karıştırarak gece sıcak pansuman yapsın. ”Bir perşembe günü idi. Dost olduk ve adreslerimizi birbirimize verdik: Altı gün sonraki çarşamba günü hanımdan telefon aldım. “Kocam, görünür ve hissedilir bir şekilde iyiliğe doğru gidiyor. Dediğiniz her şeyi yapıyoruz. Viyana'da doktorluk yapan bir kızım var. Ona, babasını hastaneden çıkartacağımı ve şifalı bitkileri deneyeceğimi söyledim, 'Sizi rahatlatacaksa yapın anneciğim,' dedi. Hastane doktorumuz da ilke olarak şifalı bitkilere karşı olmadığını söyleyince, kocamı hastaneden çıkardım; gargara yaptı ve çaydan kalanlarla sıcak pansuman yaptım. Birkaç gün önce kocamın sesi açıldı." Bir hafta sonra ikinci telefon geldi: “Kocam iyileşti. O kadar umutlu ki, öğretmenliğe yeniden başlayacak. Hastane doktoruna tüm bu olanları anlattığımda, 'Bu hanım altın madalyayı hak ediyor!' dedi."

Bizim şifalı ebegümeci bu sefer sadece ***gırtlak iltihabını*** değil, ***gırtlak kanserini*** de yok etmişti. Bu gibi ağır hâllerde, (1/4 litre suya bir dolu tatlı kaşığı) günde iki buçuk litre ebegümeci çayı hazırlamak gereklidir: Ebegümeci geceden soğuk suya konur, sabah ısıtılır ve sıcak suyla yıkanan termosa konur. Gün boyu, dört fincan yudum yudum içilir ve kalanı ile gargara yapılır. Bazı hastalarda ***boğaz, ağız*** ve ***burun kuruluğu*** olur ve bu da sinirlilik yapar. Bu gibi hâllerde günde birkaç kere ebegümeci çayı ile gargara yapıp, çalkalamak lâzımdır.

Bizim zamanımızda ebegümeci çiftlik evlerinin hemen yanında yetişirdi, artık yavaş yavaş ortadan kalkıyor. Evlerden nemi ve kiri uzak tutmak ve dışarıya hoş bir görüntü vermek için, evin çevresine beton bir kaldırım dökülüyor. Bu da ebegümecinin bildiği yerde büyümesini önlü-yor. Böyle böyle, insanoğlunun bu büyük yardımcısı gözden kayboluyor.

KULLANIM

Çay: Sadece soğuk demleme! 1/4 litre su için bir tatlı kaşığı dolusu bitki geceden soğuk suya bırakılır ve sabah ısıtılır.

El ve Ayak Banyoları: İki avuç dolusu ot geceden beş litre soğuk suya bırakılır, ertesi sabah el ve ayağın dayanabileceği kadar ısıtılır. Yirmi dakika kadar banyo yapılır. Su, ısıtmak şartı ile iki kere daha kullanılabilir.

Yakı: Soğuk çaydan artan bitkiler az su ile ısıtılır ve arpa unu ile bir bulamaç hazırlanır ve de tülbent içine yerleştirilerek sıcak iken uygulanır.

EĞİR (Acorus calamus)

Diğer adları: Bataklık süseni, azak eğiri, eğil, hazambel, hazanbel, yel otu

Bu su bitkisi göllerde, bataklıklarda, nehir ve dere kenarlarında yetişir. Yere yatar vaziyette uzanan kökünden kılıca benzer, bir metreye kadar uzayan yapraklan çıkar. Ortasında direk gibi duran, tek parçanın orta yerinde mısıra benzeyen yeşilimsi-sarımsı kahverengi meyvesi durur. Beş parmak kalınlığındaki kökü 1 metre kadar uzun olabilir. Kökü taze iken acı bir tadı vardır. Kurutulunca acılık hafifler. İlkbaharın başında veya sonbaharın sonunda toplanır.

Tüm ***sindirim sistemi bozukluklarında, mide ve bağırsak gazlarında, gut ve gudde*** hastalıklarında çok fayda sağlar. Hele ***bağırsak*** ve ***mide*** için birebirdir; onları harekete geçirir ve aşın mukozayı dağıtmalarını sağlar. ***Yavaş metabolizma, bağırsak tembelliği, anemi*** ve ***ödem*** durumları için de önerilir.

Yetersiz beslenme dışındaki nedenlerle sebepsiz kilo veren insanlar eğir kökü çayını içmeli ve arada bir eğir köküyle tam banyo da yapmalıdırlar. Eğir ***iştahsızlığı*** geçirir, ***böbrek rahatsızlıklarını*** önler ve

tüm bedenin temizlenmesine yararlı olur. Son dönemlerde gittikçe daha sık görülen, ***tahılları hazmedemeyen*** çocuklar için de çok faydalıdır. Kurutulmuş kök yavaş yavaş çiğnendiği takdirde ***sigara alışkanlığını*** önler. Taze sıkılmış eğir kökü suyunu sık sık göz kapaklarınızın üstüne sürerseniz ***zayıf gözleri*** kuvvetlendirir; birkaç dakika göz kapakları üstünde kalan su, daha sonra yıkanmalıdır.

Ilık eğir banyoları ile soğuktan oluşan ***mayasıl*** ve ***soğuk ısırması*** vakalarına tekrar tekrar yardım edebildim. Kökü soğuk suya bırakın ve ertesi sabah kaynama derecesine kadar ısıtın. Beş dakika demlensin. Ilınınca, yirmi dakika süreli bir banyo yapın. Bu suları, üç-dört kere ısıtıp, tekrar kullanabilirsiniz. ***Soğuk el ve ayaklar*** için ise tersine, su mümkün olduğu kadar sıcak iken banyo yapılmalıdır.

Otuz altı yaşında bir genç adam, karaciğerinden alınan bir tümörden sonra kendini bir türlü toparlayamamıştı. Üç ile beş hafta arayla gelen yüksek ateş onu sarsıyordu; ***bağırsaklarında tüberküloz*** mikrobu bulunmuştu. Çok üzgün olan kayınvalidesi bana onun umutsuz hastalığını anlattı. Burada da eğir yardımcı oldu. Ancak, bu gibi ağır hâllerde, bu çayı birkaç hafta, hatta aylarca içmek gereklidir.

Bir seyahat esnasında, dolu sırt çantalarıyla yürüyüş yapan evli bir çift ile tanıştım. Bir orman kulübesinde birkaç gün geçirmek istiyorlardı. Mola verdiğimizde onlara katıldım ve şu hikâyeyi öğrendim:

1.85 boyundaki iri yarı bir erkek, bir yıl önce sebepsiz yere zayıflıyordu. Sadece 45 kilo kalmıştı ve hemşirenin yardımıyla, doktorunun muayenehanesine girerken, bir başka doktoru arayan adamın şunları söylediğini duymuştu: “Sana en ümitsiz hastamı yolluyorum; ***akciğer kanseri***.” Adam, hastalığına konan teşhisi böylesine talihsiz biçimde öğrenmişti. Daha sonra birisi sigara alışkanlığım kırması için eğir kökü çiğnemesini ve sabah akşam civanperçemi çayı içmesini tavsiye etti. Bu tavsiyeleri tutan adam kilo almaya başlamış ve kendini iyi hissedince de doktora görünmemiş.

Ancak altı ay sonra doktora gitmiş, doktor ise karşısında, çoktan ölmüş olması beklediği hastasını görünce çok heyecanlanmış ve ancak, “Ne yaptınız da kurtuldunuz?” diyebilmiş. Genç adam, “Eğir kökü çiğnedim, civanperçemi çayı içtim," demiş. Bunun üzerine doktor, “Eğir kökü mü? Nereden buldun?” diye izahat istemiş. Adam da “Aktarlarda, beş on kuruşa satılıyor,” demiş.

Eskiden olduğu gibi 86 kiloya ulaşan adam, altı ay sonra karısıyla bir dağ tatiline çıkmıştı; o sırada tanışmıştık.

Sıradaki hadiseyi ne zaman hatırlasam, konuşmalarımda sözünü etsem ya da yazsam içimi yeniden bir sevinç kaplar. Bir aralar annem hastalanmıştı ve doktor ***bağırsak kanseri*** teşhisi koymuştu O zamanlar şifalı otlara henüz bu kadar bağlı değildim, yine de doğal reçeteleri kullanıyor ve hiç ilâç almıyordum. Doktorun söyledikleri günlük yaşantımı etkileyecek kadar beni sarsmıştı. Üzüntüden, sabah 6'da kalkan ve gece 11'de yatağa giren ben, alışkanlığımı bozup akşam saat sekizde yatağın içine girip kötü kötü düşüncelere daldığım bir sırada kocam, elindeki radyosu ile odama geldi. Radyoyu başucuma koydu ve, “Böylece yalnız kalmazsın," dedi. Kısa süre sonra radyodaki ses şöyle dedi: “Aile dok-torunuz konuşuyor. Eğir kökü ile her çeşit ***mide ve bağırsak hastalığı*** tedavi edilir. Hatta bunlar ***müzmin, eski ve ölümcül*** olsalar bile, şifa bulurlar. Bir fincan suya bir silme kaşığı kökü (ince ince yontulmuş) geceden bir fincan soğuk suya bırakın. Ertesi sabah suyu biraz ısıtın ve her öğünden önce ve sonra birer yudum için. Bu günde toplam altı yudum eder, daha fazlası yasaktır. Çay fincanı, her yudumlamadan önce sıcak su dolu bir kap içinde ısıtılmalıdır. Bu, sadece mide ve bağırsak hastalıklarına değil, aynı zamanda ***karaciğer, safra kesesi, dalak ve pankreasa*** da en iyi bir şekilde etki yapar,” diyordu. Ertesi sabah koşarak anneme gittim ve duyduklarımı anlattım. Annemin hiç ümidi yoktu; "Bana hiç kimse ve hiçbir ***şey*** fayda etmez,” dedi. Hemen gidip eğir kökünü buldum ve anlatıldığı gibi uygulamaya başladım. Kulağınıza mucize gibi gelecek ama ***on*** dört gün sonra annemin şikâyetlerinin çoğu gitmiş, haftada 400 gr almaya başlamıştı. Öncesinde çok kilo kaybetmişti. Böylece ben ***şifalı*** bitkilerle yavaş yavaş ilgilenmeye başladım ve birçok ümitsiz ***vakaya*** yardım edebilme şansım oldu.

Mide asidinin eksik veya fazla olduğu hâllerde, eğir baş yardımcıdır.

Avusturya'nın batısındaki Vorarlberg'ten bir hanım iki yıldan beri ***mide ağrılarından*** şikâyet ediyordu; ağrılarına ***dayanabilmek*** için her gün devamlı ilâç kullanması gerekiyordu. Tavsiyeme ***uyarak***, her gün 6 yudum eğir kökü çayı aldı ve 3 gün sonra acı kaybolmuştu ve bir daha da tekrarlamadı.

Aşağı Avusturya'dan bir başka kadın ise yıllardır ***on iki parmak bağırsağı*** ülserinden mustaripti. Acıyla başa çıkabilmek için, ağrı kesici ilâçlar kullanıyordu. Yediklerini de vücudu kabul etmiyordu. ***Ona*** altı yudum eğir kökü çayı içmesini tavsiye ettim. Beş hafta sonra şikâyetlerinin çoğu bitmiş, iştahı yerine gelmiş, aradan kısa bir zaman geçtikten sonra da tamamen iyileşmiş ve ailesiyle birlikte sofraya oturmaya başlamıştı.

Yaşlı bir rahip yıllardır ***ishalden*** mustaripti ve durumu kabullenmişti. Tavsiyeme uyarak günde 6 yudum eğir kökü çayından içti ve kısa sürede normale döndü.

Katı bir diyete rağmen ***ishale*** tutulan küçük bir oğlan günde 6 yudum eğir kökü çayı aldıktan sonra iyileşti, iştahı yerine geldi ve birkaç kilo aldı. Annesinin neşesini görmeliydiniz.

On yıldır kanlı ishali olan bir adam, o neşeli hâlini kaybetmiş ve sefil olmuştu. Yıllardır birçok şey denemiş ama faydası olmamıştı. Çok genç yaşta emekli olmuştu. Paskalyadan önce, biraz şüphe duyarak da olsa, günde altı yudum eğir kökü çayına ilâve olarak günde iki fincan portakal nergisi çayı içmeye başladı. Haziran başında tekrar işe başladığını bildiren mektubu aldığımda, nasıl şaşırdım anlatamam.

KULLANIM

Çay: Eğir kökü çayı sadece soğuk demlemeyle hazırlanır. Bir silme tatlı kaşığı ince yontulmuş Eğir kökü geceden 1/4 litre suyun içine konur. Ertesi sabah hafifçe ısıtılır, süzülür. Her bir yudumdan önce, fincan her defasında sıcak su dolu bir kabın içinde ısıtılmalıdır.

Taze Suyu: Taze kökleri iyice temizlenip yıkanır ve ıslakken sıkacakla suyu alınır.

Tam Banyo: 5 litre soğuk suya 200 eğir kökü bırakılır, ertesi sabah kaynama derecesine kadar ısıtılır, beş dakika demlendirilir ve banyo suyuna ilâve edilir. (bkz. “Banyo" hk. genel bilgiler),

EŞEKKULAĞI (Symphytum officinale)

Diğer adları: Büyük kafes otu, karakafes, mutfak otu, kara kök.

Bu şifalı bitki, doğanın bize hediye ettiği en kıymetli otlardan biridir. Nemli çayırlarda, su kenarlarında ve rutubetli çukurlarda, tarla kenarlarında, bahçe çitleri civarında, hatta mezbeleliklerde bile yetişir. Yaprakları pürüzlüdür ve çok sivridir. Bütün yaz açar. Birkaç yıllık kökün dışı koyu kahve ile siyah arası, ama içi sarı ile beyaz arasıdır. Kesildiğinde içi yağlı ve yapışkandır. Kökleri baharda veya sonbaharda kazılarak çıkarılır, derindedir. Taze bitki ise çiçeklenmeden önce veya çiçeklenme mevsimi sırasında toplanır.

Kolayca hazırlanabilecek eşekkulağı hülasası içinde harika bir kuvvet gizlidir. Müzmin ***romatizmalar ve eklem şişlerinden*** çaresiz kalmış olanlar bu hülasa ile hemen iyileşirler. Sol kolunu kullanamaz hâle gelmiş ve doktoru tarafından felç teşhisi konmuş bir kadın (eklem yeri neredeyse işlemez hâldeydi) tavsiyeme uyarak her gün kolunu ve hareketsiz hâle gelmiş olan eklemi eşekkulağı hülasası ile ovdu. Gün be gün iyileştiğini hissetti. Artık kolunu normal biçimde kullanabiliyor ve ev işlerini yapabiliyor. Karakafes yaprakları da haşlanır ve lapa yapılırsa, ***aşırı zorlanmanın, eklem çıkmasının, burkulma veya şokun*** neden olduğu felçli uzuvların üstüne sıcak olarak konmak ve gece boyunca kalması şartıyla rahatlama sağlar.

Kocamın teyzesine bir motosiklet çarpmıştı. Hastaneye kaldırılarak çatlayan kalçasına çivi takılmış ve iyileşince taburcu olmuştu. Çivi bir yıl sonra çıkarılacaktı ama güzelce yürüdüğünden ve ağrı da olmadığından, bir yıl sonraki çıkarılma tarihini ciddîye almamıştı. ***Ancak***, aradan zaman geçtiğinde dayanılmaz ağrılar başladı. Doktor çiviyi çıkardı, ancak ***kemik iltihaplanmıştı***. İğne yapılıyor, ama ***ne ağrı*** diniyor ve ne de cerahat geçiyordu.

Bu hâlde bana geldi. Ona hemen karakafes yakısı hazırladım ve daha ertesi gün rahatladı etersem, abartmış olmam. Sabah ağrısız oturup, yatabiliyordu. Aktarlarda Karakafes kökü sadece ufak doğranmış olarak satıldığından, kadıncağız kökü alıp

fırında biraz kurutmuş ve evdeki kahve çekme makinesiyle (baharat değirmeni de aynı işi görür) un hâline getirmiş ve en ufak bir ağrı veya sızısı kalmayana kadar lapa pansumanına (bkz. “Kullanım”) devam etmişti.

El veya ayaktaki kemik deformasyonları da bu lapa kompresleri ile düzeltilebilir. Eşekkulağından yapılan yemekler, rahatsız bölgeye uygulanan lapalar ***parapleji*** (belden aşağısının felç olması) vakalarında rahatlama, sağlar. ***Varis yaralarında, romatizmal kas şişlerinde, kramplarda, damar şişkinliklerinde, gut düğümlerinde, boyun ağrılarında, ağrıyan ameliyat yerleri ve bacak derisi iltihaplarında*** yine bu sıcak lapa çok faydalıdır.

Bu köklerden çay da hazırlanabilir ve ***mide rahatsızlıkları ve kanamaları, eğe kemiği iltihaplarında*** ve ***bronşiyal iltihaplanmalarda*** kullanılır. İki ilâ 4 çay fincanı gün boyunca yudum yudum içilmelidir.

Mide ülserleri için. 100 gr eşekkulağı, 50 gr portakal nergisi, 50 gr çobandeğneği (Polygnom aviculare) otlarını karıştırıp hazırlanan çay önerilir, (bkz. "Kullanım”)

Eşekkulağı hülasasına tekrar dikkatinizi çekmek isterim. İçteki ve dıştaki her çeşit ***yaralara, ezik ve kırıkların, bere ve kan toplanmalarının*** üstüne yapılacak pansumanlar fevkalâde iyileşme sağlar.

Eşekkulağı yaprakları sadece lapa olarak değil, ***romatizmal ağrılar, gut ve kemik ağrıları, kan dolaşımı bozuklukları, omur kaymaları*** gibi rahatsızlıklarda banyolarda kullanılır.

Varisler, bacaklardaki dolaşım bozuklukları ve kemik kırıklarında ise yarım banyolar yapmakta da kullanılır.

Eski bir Alman yemek kitabında, eşekkulağı yapraklarını hamura bandırıp yağda kızartarak pişirip yememiz öneriliyor. Bu reçete, tüm ailenin yararına olur.

KULLANIM (Eşekkulağı)

Köklerden Çay Hazırlama: İnce doğranmış köklerden iki tatlı kaşığı, 1/4 litre soğuk suyun içine geceden bırakılır. Sabah ısıtılıp süzülür ve yudum yudum içilir.

Çay (Mide ülserleri için): Bir dolu tatlı kaşığı ot karışımını (metne bkz.) ¼ litre kaynar suda üç dakika demlendirin. Üç ilâ dört fincanı gün boyunca yudum yudum içilir.

Lapa: Önce iyice kurutulmuş kökler un hâline getirilir. Sonra bir fincan kaynar su içerisinde birkaç damla yağ ile karıştırılarak lapa hâline getirilir, bir temiz beze konur. Sıcakken hasta kısma yerleştirilerek bağlanır.

Taze Yaprak Pansumanı: Taze yapraklar yıkanır. Tahta üzerinde oklava ile ezilir ve hasta yerlere doğrudan konularak bir bezle bağlanır.

Pişmiş Yaprak Pansumanı: Yapraklar haşlanır ve sıcakken konulup bağlanır.

Tam Banyo: 500 gr taze veya kuru yaprak, geceden 5 litre soğuk suya konur. Ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır Bu su, banyo suyuna katılır. (bkz."Banyolar" hk genel bilgiler)

Yarım Banyo: Tam banyo gibi hazırlanır ancak 200 gr taze veya kuru yaprak kullanılır.

Eşekkulağı Hülasası: Kökler yıkanır. Fırça ile temizlenir. Ufak ufak kesilerek bir şişenin boğazına kadar sıkıştırmadan doldurulur. Üstüne kanyak veya votka dökülür. On dört gün, güneşte veya sıcak bir odada tutulur.

Eşekkulağı Kremi: 4 ilâ 6 taze eşekkulağı kökü, mümkün olduğu kadar ince yontularak ufalanmak ve 250 gr iç yağı içerisinde kızartılmalıdır. Gece soğumaya bırakılıp ertesi gün ısıtılmalıdır. Bir tülbentten geçirip, krem hâlinde kavanozlara koyup buzdolabına kaldırılır. Bu krem sanki lapa imiş gibi de kullanılır. İnsanlar ve hayvanlardaki yaralanmalar için birebirdir.

Eşekkulağı Şarabı: 2 ilâ 5 yıkanmış ve ince doğranmış taze kök, bir litre iyi cins beyaz şaraba katılır. 5 ilâ 6 hafta bekletilir. Akciğer hastalıkları için bir iksirdir!

FARFARA OTU (Tussilago farfara)

Diğer adları: Öksürük otu, kabalak, lapaza çiçeği, sulandik otu, şabla.

Baharın ilk müjdecisi farfara otudur. Daha etraf canlanmaya yeni hazırla-nırken, farfara ilk ortaya çıkandır; sarı renkli çiçeği ile hemen göze çarpar.

Nemli topraklar, boş arsalar, yol kenarları, yapraklarından daha önce meydana çıkan farfara çiçekleriyle örtülür. Farfara, killi topraklarda daha gür yetişir. Arı ve böcekler ilk nek-tarı ondan alırlar. Bunlar, gelecek kış için stoklanmak üzere ilk toplanacak çiçeklerdir. Balgam sökücü ve iltihap azaltıcı özelliğinden dolayı ***bronşit, farenjit, gırtlak iltihabı, bronşiyal astım ve göğüs zarı iltihabı***, hatta başlangıç hâlindeki akciğer tüberkülozunda başarı ile kullanılır. Rahatsızlık veren ***ses kısıklıkları*** ve müzmin ***öksürük*** hâllerinde de bal ile tatlandırılan farfara çayı çok sıcak olarak gün içinde sık sık içilir.

Mayıs ayında, üst tarafı yeşil, alt tarafı gümüş renginde olan yaprakları ortaya çıkınca onları, içlerindeki C vitamini dolayısıyla salata ve çorbalara koyabiliriz. Yaprakları çiçeklerine göre daha çok tıbbî özellik içerdiğinden, çay olarak hazırlamak üzere toplanır ve çiçekleri ile beraber harmanlanır.

Eski çağların şifalı bitki kitaplarından tutun da rahip Kneipp'a kadar birçok kişi farfara otuna övgüler düzmektedir. Taze yapraklar yıkanır ve ezilmiş olarak göğüs üstüne konulursa, ***zatürreeye, yılancık ve doku yaralanmalarına,*** kızarık, morarma ve şişlere, hatta ***tükürük kesesi iltihaplarına*** iyi gelir. Bu bitki lapasının etkisi şaşırtıcıdır. Farfaranın usaresi ***sıracalı şişkinliklerde*** kullanılır. ***Nefes darlığı*** olanlar ve kronik ***bronşitlerde***, çiçek ve yapraklardan hazırlanmış buhar banyosunu, bir günde birçok defa tekrarlamalıdırlar. ***Şiş ayaklar*** da yaprakların kaynatılmasından elde edilen suyun içerisinde yıkanmalıdır.

Farfara yapraklarından hazırlanan bir şurup ***akciğer hastalıkları*** ve ***bronşite*** fayda verir. Bir toprak kabın içine, bir sıra yaprak, bir sıra ***esmer şeker*** koyarak ağzına kadar doldurun. Sonra üstünü birkaç kat parşömen kâğıdıyla çok sıkı bir şekilde kapayın, birkaç defa bağlayarak, bahçede el ayak değmeyecek bir yere gömün. Toprakla kapamadan önce kabın üstüne bir tahta parçası koyun ve öylece üstünü toprakla örtün. Düzenli ısı, fermantasyona yol açacaktır. Sekiz hafta sonra çıkarın, elde ettiğiniz şurubu bir veya iki kere kaynatın. Bu şurup, kış ve grip için birebirdir. Dozu, tatlı kaşığı ile ayarlayın.

Astımlılar, devamlı ***bronşitliler*** ve ***nikotinmanlar***, ilkbaharda farfara yapraklarının suyunu ev sıkacağı ile çıkarıp bir fincan et suyu veya ılık süt içerisine katıp içerlerse, bu taze yaprak suyundan çok fayda görürler.

Damar iltihabında, taze yapraklardan ve taze kremadan hazırlanan bir yaprak lapası krem hâline getirilip sürülürse ve üstü hafifçe bağlanırsa damarlara şifa verir. Farfara otunun yapraklarından sıkılarak çıkartılan taze su, kulağa damlatılırsa ***kulak ağrılarına*** da çok iyi gelir.

Öksürük Çayı: Balgam söktüren bir çay elde etmek için; eşit miktarlarda *farfara çiçeği ve yaprağı*, *ciğer otu* ve *sinir otu* yaprakları ile aynı ölçüde karıştırın. 1/4 litre suya iki tatlı kaşığı koyarak haşlayın. Bal ile tatlandırarak yudum yudum, mümkün olduğunca sıcak için.

KULLANIM

Çay : 1/4 litre kaynar suya bir dolu tatlı kaşığı farfara çiçeği (sonra çiçek ve yaprakları aynı ölçüde karıştırılarak) haşlayın ve kısa süre demleyin.

Yakı: Taze yaprakları ezilir ve uygulanır.

Buğu: Bir dolu yemek kaşığı yaprağı ve çiçeği kaynatın ve havlu altında buharını içinize çekin. Günde birkaç kere tekrarlayın.

Ayak Banyosu: İki avuç dolusu yaprağı su içerisinde demleyin ve 20 dakika banyo yapın.

Taze Su: Yıkanan taze yapraklar bir sıkacağa konur.

Şurup ve Öksürük Çayı: Yukarıda anlatıldığı gibi hazırlanır.

ISIRGAN OTU (Urtica dioica)

Diğer adları: Acı ısırgan otu, büyük ısirgan otu, ağdalak, dala diken, sırgan otu, dalagan.

Bir doktor bir radyo programında, ısırgan otunun en değerli şifalı otlardan biri olduğunu anlattı. Isırgan otunun ne derecede faydalı olduğunu bilse, insanoğlu başka hiçbir şey yetiştirmezdi.

Isırgan otu kökünden başlayarak sapı, yaprakları ve çiçeklerine kadar baştan aşağı şifalıdır. Eski zamanlarda pek çok kullanılırdı ve kıymeti bilinirdi. 1471-1528 yılları arasında yaşayan büyük ressam Albrecht Dürer 'in en meşhur tablolarının birinde, bir melek elinde bir ısırgan otu bitkisi ile cennete doğru uçmaktadır.

Rahip Kuenzle, ısırgan otu kendisini dikenleri ile korumasaydı çok önceleri ortadan kalkmış olurdu, der. Böcek ve hayvanlar tarafından çoktan yenilip bitirilirdi.

Bir defasında, devamlı **egzaması** ve **baş ağrıları** olan yedi çocuk annesi bir kadına isirgan otu çayı içmesini tavsiye etmiştim. Kısa zamanda egzamadan da, çok şikâyetçi olduğu baş ağrılarından da kurtulmuştu. Egzamanın nedeni genellikle dahili olduğundan, kanı temizleyen bitkilerle içten tedavi edilmelidir. Isırgan otu, elimizdeki en iyi **kan temizleyici** ve **kan yapıcı** bitkidir. Pankreas üstünde de iyi tesir yaptığından, **kan şekerini** düşürmeye yardımcıdır. **İdrar yolları hastalıklarını** ve **enfeksiyonlarını** ve **idrar tutukluğunu** düzeltir. **Kabızlığı** da yok ettiğinden, ilkbaharda bir kür yapılmasını tavsiye ederim.

Ben faydasına çok inandığım için, ilkbaharda yeni sürgünler başlarken ve sonbaharda çiçeklenme devresi bitip yeniden filizlenmeye başladığı zaman, dörder haftalık çay kürü yaparım. Sabah erken aç kanuna, kahvaltıdan yarım saat önce bir fincan ve gün boyu, bir veya iki fincan çayı yudum yudum içerim.

Kahvaltıdan önceki çay da yudum yudum içilirse faydası daha çok olur.

Dört haftadan sonra, kendimi yeni bir insan gibi hissediyorum ve üç kez daha fazla çalışabiliyorum. Ben ve ailem bu kürleri yaptıktan sonra kendimizi çok genç ve dinç hissediyoruz. Ve bunlara başladığımızdan beri, içimizden hiç kimse doktora görünmedi. Ayrıca, tadı da gayet güzel ve şekersiz içiliyor. Damak tatlarına düşkün olanlar ısırgan otunun içine azıcık papatya veya nane karıştırabilirler. Şifalı bitki hekimliğinde ısırgan otu çap 4 haftalık bir dönem boyunca içilir ve ***karaciğer ve safra kesesi hastalığı, dalak hastalığı veya tümörü, nefes yollan ve mide iltihapları, akciğer hastalıktan, mide ve bağırsak tümörleri ve kramplarında*** kullanılır. İçindeki kıymetli özü ziyan etmemek için ısırgan otunu kaynatmayın sadece haşlamak yeterlidir. Koruyucu olarak, bütün kış boyu günde bir fincan içmek de faydalıdır. ***Virüs ve bakterilerin yol açtığı hastalıklarda*** da en büyük yardımcımızdır.

Bir yaştan sonra vücudun demir potansiyeli azalır. Dolayısıyla insanlarda ***yorgunluk*** ve ***tükenme*** belirtileri görülür. Isırgan otu kürü ***demir içeriği*** ile bu gibi hâllerde harikalar yaratır. İnsan hem gençleşir hem güzelleşir.

Bir gün genç bir kadın yanıma gelmişti. Kansızdı, mide ve safra kesesi ağrıları çekiyordu. Ayrıca şiddetli ***baş ağrıları*** vardı. Ona ısırgan otu çayı tavsiye ettim. Kısa bir zaman sonra karşılaştığımda, neşe içerisinde bana, çay kürünün tüm şikâyetlerini yok ettiğini, ondan beri bütün ailesinin de bu mucizevî bitkiyi kullandıklarını söyledi

Isırgan otu su atıcı özellikte olduğundan, ödem durumunda fazla suyu dışarı atar. Kan yapıcı özelliği ile ***sarılık, kansızlık ve ağır kan hastalıklarına*** faydalı olur. Kendi gibi şifalı birkaç otla birleştirilince ***kan kanserine*** dahi iyi gelebiliyor. (Sayfa 146'daki makaleye bakınız.) Herhangi bir (***saman nezlesi*** dahil) cins ***alerjisi*** olanlar bir süre ısırgan otu çayı içmelidir.

Isırgan otu, ***soğuk algınlığına yatkınlığı*** azaltır. Gut ve ***romatizmal hastalıklara*** şifa verir. Çok ağrılı bir ***siyatik*** hastası, üç yıl boyunca doktorların tedavisine rağmen fayda görmemiş. Derken bu hanım broşürümden esinlenerek, (banyo başına 200 gr.) Isırgan otu kullanarak altı kez tam banyo yapmış ve altı ay zarfında tüm ağrı ve sızılarından kurtulmuş.

Elli yaşlarında, ***kelleşme*** yüzünden peruk takmaya ***mecbur*** talan bir hanımla tanışmıştım. Ona, taze ısırgan otu çayı ***ve ısırgan otu*** kökü suyu ile saçını yıkamasını tavsiye ettim. Dediğimi yapmış ve her hafta saçının daha fazla çoğalıp güzelleştiğini görünce sevinmişti.

Hele ısırgan otu kökünden elde edilen ***ısırgan otu hülasasını*** kullanırsanız kepeksiz, sık, canlı ve parlak bir saça da sahip ***olursunuz*** (bkz. “Kullanım”). Ben de şahsen her gün bu öz ile saç diplerime masaj yaparım, seyahatlere giderken bile yanıma alırım. Gayrete değiyor; kepek yok, saçım kalın telli, yumuşak ve harikulâde parlıyor.

Damar daralmalarında (Buerger hastalığı) ısırgan otunun büyük yararı vardır. Zamanında ısırgan otu kökü ile ayak banyoları yapabilmiş olsaydı (bkz. “Kullanım”), pek çok insan bacak ameliyatlarından kurtulmuş olurdu. Her çeşit kramp, nerede olursa olsun, ***dolaşım bozukluğu*** rahatsızlıklarından ileri gelir. Bu şartlar altında, ısırgan otu banyoları ve yıkanmaları tavsiye edilir. ***Koroner damar daralması*** hâlinde yıkanmalar iyi gelir. Bedenin üst kısmını banyonun üzerine eğerek ılık ısırgan otu suyu ile kalp çevresi yıkanır. Aynı zamanda hafif hafif masaj yapılır.

Bavyeralı, 51 yaşındaki bir kadın, yirmi sekiz yıldan beri yüzündeki bir fistülden eziyet çekiyordu. Fistül elmacık kemiği üstünde olduğundan, bir ameliyat geçirmesi söz konusu idi. 1978'de bir alternatif tip uzmanına başvurmuş ve adam kadına taze meyve ve sebze rejimine başlatmış, derin ve uygun banyolar ve psikosibernetik önermiş ve her şeyden önemlisi kadına sempatiyle davranmıştı. Ağrı katlanılır hâle geldi ama fistül hâlâ duruyordu. Mart 1979'da ilk taze ısırgan otu sürgünlerini toplamış ve çay yapıp içmeyle başlamış; günde içtiği 3 fincanın içine her sefer bir tatlı kaşığı Acı İsveç Otu özü katmıştı. Şöyle yazmıştı: “Tam tamına 2 hafta sonra fistül iyileşti ve ağrımdan kurtuldum. Ve bir daha da ağrımadı.”

Pek çok insandan, ısırgan otundan değişik faydalanma şekillerini art arda duyduğumda seviniyordum. Bir hanım bana mektup yazarak, çok yorgun olduğunu ve ağır iş gördüğü için ısırgan otu kürü yapmaya başladığını, tüm zindeliğine ve canlılığına kavuşmak bir yana, yıllardan beri onu üzen iltihaplı bir nasırdan da kurtulduğunu, nasırın kendi kendine kuruduğunu, halbuki hiçbir tedavi şekli ile onu tedavi edemediğini, yine bu kür süresi içinde, yıllardan beri mustarip olduğu ***tırnak altı mantarının*** da kendiliğinden kaybolduğunu bildirdi. Başka bir hanım da benzer bir mektup yazarak, Isırgan Otu sayesinde yıllardır kurtulamadığı bir ***egzamayı*** yendiğini bildirmişti. Bu tip mektuplar bana umut veriyor. Tıbbi bitkilerimizin kullanıldıkları her yerde yararlı olduklarını gösteriyorlar.

Bir gün yaşlı bir adam beni görmeye geldi. Üç yıl önce şiddetli bir gribe yakalanmış, o zamandan beri idrarı koyu kahverengi olmuş ve ***müthiş baş ağrıları başlamış***.

Ne hap, ne de iğnelerden fayda görmemiş, ***bilâkis, baş ağrıları*** o kadar şiddetlenmiş ki, kendini öldürmeye kalkmış. Ona cesaret verdim ve taze ısırgan otu tavsiye ettim. Günde ***2,5 litre taze çayı*** gün boyu içmeye başladı. Dört gün sonra sevinçle telefon etti. Baş ağrıları tamamen geçmişti, üç yıl önceki hâlinden bile ***daha iyi*** olduğunu haber verdi. Tedavi boyunca, bilhassa baharda, taze ısırgan otu sürgünlerini kullanın. Etkisi sizi şaşırtacak.

İşte gelen bir mektuptan alıntı: "Yardımınıza ne kadar teşekkür etsem, azdır. On dokuz yıldan beri Avusturya'daki tüm nöroloji dok-torların dolaştım ve fayda görmedim. Hastalığımın esaslı bir teşhisini bile yapamadılar. Bir hafta boyunca ısırgan otu çayı içtim ve yirmi yıllık hastalığım, sanki hiç olmamış gibi toptan yok oldu." Anlatılanlardan da görüyorsunuz ya, şifalı bitkiler ne kadar hızla fayda ediyorlar. Şüphesiz, günde 1 fincan yetmez, özellikle ciddî vakalar için günde en az 2 litre çay içilmelidir.

Bir iş kadını, iş seyahatlerine giderken yarıma bir termos dolusu ısırgan otu çayı aldığını, çok faydasını gördüğü için bundan hiç vaz-geçemeyeceğini anlattı. Tüm yorgunluğunu gideriyormuş ve su yerine 1sırgan otu çayı içiyormuş.

Özel bir tüyo: ***Siyatik, lumbago***, kol ve bacaklardaki ***sinir iltihaplarında***, taze toplanmış ısırgan otu sürgünü ile ağrıyan yerlere hafif hafif, fırçalar gibi sürünüz. Siyatik ağrılarında, ayak kemiğinden başlamak üzere dış taraftan kalçaya kadar ve iç kısma dönerek tüm baldırdan aşağıya, topuk kemiğine kadar, taze sürgün ile ufak ufak, fırçalar gibi sürünüz. Bunu iki kez tekrar ettikten sonra aynısını, kalçadan başlayarak ayağa ve oradan da yukarıya doğru iki kez tatbik ediniz. Bu şekilde ağrıyan tüm yerlere aynı hafif masaj yapılır. Bu tatbikatın arkasından deriyi pudralamak gerekir.

Tanrıya, bize bu kadar şifalı bir bitki sunduğu için şükretmeliyiz. Çağımızın hızlı yaşam tarzında, insanlar hap yutup daha çabuk iyileşmeyi umut ediyorlar.

Size, beni çok etkileyen bir başka olayı anlatmak isterim. Küçük kasabamızda yaşayan yaşlı bir kadının doktoru ***midede kanserli urlar*** bulmuş, ancak yaşı dolayısıyla kadını ameliyat etmeye çekinmiş. O arada, bir tanıdığı ısırgan otu çayı içmesini söylemiş. Bunun üzerine kadıncağız, her gün, ısırganların yetiştiği bir çitin yarıma gelerek bir avuç dolusu toplayıp taze taze eve getirmiş ve bir zaman devam ettikten sonra doktora göründüğünde, adamcağız, "Neler oldu?" diye şaşırmış. Urlar kaybolmuş ve kadıncağız sağlıklı bir yaşlılık sürdürmüştü. Bu kadar ileri gitmesine izin vermemiz şart değil.

Düzenli aralıklarla ısırgan otu çayı içersek, habis urlara yakalanma ihtimalini de ortadan kaldırmış oluruz.

Bir başka iyi tavsiye: ısırgan otu tedavisine bugün başlayın. Kuru ısırgan otu aktarlardan da alınabilir. İlkbaharda ısırgan otu toplanabilir Ne kadar taze kullanılırsa, tıbbı özellikleri de o kadar etkilidir. Kış stoğu için, mayıs ayında toplanıp kurutulan ısırganlar en iyisidir. Sağlığınız için olumlu bir şey yapmış olmanın mutluluğunu tadın!

Almanya'dan yazan bir okuyucu: “Komşum ısırgan otunu bahçesindeki zararlı böcekler ve haşereler için kullanıyor. 300 litrelik (daha küçük bir kap da kullanılabilir) büyük bir kabın içine bolca ısırgan otu koyup uzunca bir zaman bekletiyor, sonra bahçesindeki çiçekleri bu su ile suluyor. Böylece bitkilerini kimyasal ilâçları kullanmadan yetiştirebiliyor."

Bu kadar faydalı bir bitkiyi, bugün maalesef, kimyevî maddelerle imha etmeye çalışan köylü ve çiftçiler var. Öyle ki, bu arada kuş ve böcekleri de imha etmiş oluyorlar. Hâlbuki tırpanla yapılacak bir temizlik hem sıhhî hem de kıymetli bitkimize yaşama ve bize de faydalanma şansı verir. Yazık! İnsanlık ne kadar kör hâle geldi!

KULLANIM

Çay: Bir dolu tatlı kaşığı ot, 1/4 litre kaynar suya atılır, bir-iki dakika demlenir.

Hülasa: İlkbaharda veya sonbaharda, toprağın derinliğinden söktüğünüz kökleri fırça ile yıkayarak temizleyin, ufak ufak doğrayıp bir litrelik bir şişenin ağzına kadar doldurun. Üstüne %38-40 alkollü tahıl kanyağı veya votka dökerek 14 gün, güneşte veya sıcak bir odada bekletin.

Ayak Banyosu: Bir avuç dolusu, yıkanıp doğranmış kök ile 1 avuç dolusu taze ısırgan otu (sap ve yaprakları) beraberce, geceden 5 litre soğuk suda bekletilir. Ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır ve iki ya da üç kere yeniden kullanılabilir.

Saç Yıkama: 4-5 çift avuç dolusu taze veya kuru ısırgan otunu 5 litrelik bir kabın içine koyarak kısık ateşte, kaynama derecesi ne gelene kadar ısıtın ve 5 dakika kadar demlenmeye bırakın. Eğer kök kullanıyorsanız, iki avuç dolusunu geceden soğuk suya bırakın. Ertesi günü kaynama derecesine kadar ısıtın. On dakika kadar demlensin. Saçınızı yıkarken bu suyla birlikte arsilya sabunu kullanılmalıdır.

KARA HİNDİBA (Taraxacum officinale)

Diğer adları: Arslandişi, gelingöbeği, keklik otu, radika, şeytanarabasi.

Çayırlarda işe yaramaz bir ot gibi görünen bu bitki, doğanın insanlara sunduğu olağanüstü bir şifa aracıdır. Nisan ve mayıs aylarında çiçeklenir ve her yerde büyür. Sarı çiçekleri ile sanki halı gibi etrafı süsler. Çok ıslak toprağı sevmez. Belli başlı iki niteliği vardır: ***Safra kesesi ve karaciğer hastalıklarında*** eşsizdir.

Yaprakları, çiçeklenmesi baş-lamadan; sapları, çiçekli iken; kökleri ise, ilkbahar veya sonbaharda toplanır. Bitkinin tamamı şifalıdır. İlkbaharda tüm bitkiyi toplayıp salata hâline getirmeyi, bazen de haşlanmış yumurta ve patates ilâvesi ile bir akşam yemeği olarak yemeyi âdet edindim. Yugoslavya'ya bir kür için gittiğimde, klinikte her gün muntazaman kara hindiba salatası veriyorlardı. Nedenini sorduğumda, ünlü bir karaciğer uzmanı olan doktorum, kara hindibanın karaciğer üstündeki faydasından dolayı onu devamlı kullandıklarını anlattı. Bugün, günde beş-altı parça taze kara hindiba sapı çiğnemenin ***kronik karaciğer iltihabına*** (sağ kürek kemiğinin alt ucundaki bölgede keskin ***sancılar***) derhal şifa verdiğini biliyorum. ***Şeker hastaları*** ise, günde on ***kara*** hindiba sapını, bitki çiçekli kaldığı sürece yemelidirler. Çiçekli ***saplar*** yıkanır ve ondan sonra çiçekli kısmı koparılıp yavaş yavaş ***çiğnenir***. İlk başta acı gibi gelir, ama bir hindiba (Frenk salatası) ***yaprağı gibi taze*** ve suludur. Kendilerini sürekli yorgun ve halsiz ***hisseden hasta*** insanlar, taze kara hindiba saplarıyla on dört günlük bir ***kür yapmalıdırl***ar. Etkisi çok şaşırtıcıdır.

Yararları saymakla bitmez; ***kaşıntı, egzama, mayasıl*** gibi deri hastalıklarına yardımadır. ***Mide suyunu*** iyileştirerek mideyi tüm atık maddelerden temizler. Taze saplar ***safra kesesi taşlarının*** ağrısız, sızısız düşmesine yardım edebilir; karaciğeri ve safra kesesini çalıştırır.

İçindeki mineral tuzlarının yanı sıra ***kanı temizlemesi*** dolayısıyla ***gut*** ve ***romatizmaya*** faydası olur. ***Gudde şişkinliği***, üç-dört hafta boyunca taze sap kürleri yapıldığında iner. ***Sarılık ve dalak hastalıklarına*** aynı derecede faydalıdır.

Kökleri çiğ olarak yenir veya kurutularak çay hâlinde içilirse, ***kanı temizler ve vücuttan fazla suyu atar, hazmı kolaylaştırır.***

Eski şifa kitaplarında, kadınların eskiden bir ***güzellik ürünü*** olarak bu bitkinin kök ve yapraklarından çay hazırlayıp, bununla ***gözlerini ve yüzlerini*** yıkadıkları anlatılır. Yaprakları, yılın soğuk zamanlarında bile büyür.

Her ilkbaharda ***kara hindiba çiçeklerinden bir şurup*** hazırlanın hem tadı güzeldir hem de besleyicidir. Yılbaşlarında hazırladığım zencefilli kurabiyelerime bu şuruptan katarım.

Annem bir keresinde, önlüğüne kara hindiba çiçekleri doldurmuş bir kadınla karşılaşmış. Nedenini sorduğunda ise, kadın anneme bu harika şurup için şu tarifi vermiş:

Dört avuç dolusu kara hindiba çiçeği, 1 litre soğuk suya konur ve yavaşça kaynamaya bırakılır, taşar gibi olunca ateşten çekilir ve gece soğumaya bırakılır. Ertesi sabah kevgirden geçirilir, çiçekler iyice sıkılarak suları çıkarılır. Bu suyun içine 1 kilo kara şeker; dilimlenmiş, kabuğu çıkarılmış yarım limon koyun ve kapağı açık olarak ateşe oturtun. Fazla limon koymak, şurubu ekşi yapar. Tüm vitaminleri muhafaza edebilmesi için tencerenin kapağı kapatılmaz ve kısık ateşte kaynatılır. Kıvamına bakılır. Çok koyu olmamalıdır, aksi takdirde bir süre saklandığında şekerlenir; çok sulu da olmamalıdır, yoksa ekşir. Tam kıvamında, koyu ama akıcı bir şurup hâlinde olmalıdır, tereyağlı sıcak ekmeğin üstüne sürüp yendiğinde lezzetine doyulmaz.

Bir gün, evimizde tamirat yapan marangoza akşam üzeri bir sandviç hazırlamıştım, aile üyelerine de taze yaptığım şuruptan sürülmüş tereyağlı ekmek vermiştim. Marangoz da bu ekmekten rica etti. Bir arı yetiştiricisi olduğundan, bu “balı” benim hazırladığıma inanmakta zorluk çekmişti. Çok şaşırdı ve bal ile bu şurup arasında pek de fark olmadığını söyledi. Şunu eklemeliyim, böbrek hastaları bal içindeki asitten dolayı zorluk çekebilirler ama bu kara hindiba ***çiçeklerinden*** yapılmış şurubu kolayca hazmedebilirler.

Bu değerli tıbbî bitkinin, şifalı bitki hekimliği alanında önemli bir yeri var. Ne yazık ki, nüfusun büyük çoğunluğu bu bitkiyi tanımıyor ve onu baş belâsı, yabanî bir bitki sanıyorlar. Bir keresinde yüzü akne ile kaplı bir genç dikkatimi çekti. Annesine kara hindibanın ve ısırgan otunun kan temizleyici özelliğini anlattım. Büyük şehirden olmayan, bizim küçük kasabamızda yetişen biri olmasına rağmen kadın kara hindibayı bilmiyordu. Bitkiyi ona tarif ettiğimde, oğluna böyle yabanî otları veremeyeceğini söyledi.

KULLANIM

Çay: 1/4 litre soğuk suya bir dolu tatlı kaşığı ince doğranmış kök konur, ertesi sabah kaynatılır ve süzülür. Kahvaltıdan yarım saat önce ve yarım saat sonra yudum yudum içilir.

Salata: Taze kök ve taze yapraklardan çiğ olarak hazırlanır.

Sap: Yıkanıp, günde on taneye kadar iyice çiğnenerek yenilir.

Şurup: Yukarıda anlatıldığı gibi.

KEKİK (Thymus serpyllum)

Güneş gören kayalık arazilerde, kuru çimenliklerde ve karınca yuvalarının yakınlarında yetişir. Çok sıcağa ihtiyacı olduğun-dan, özellikle kayalardan yansıyan sıcağın ona ulaşabileceği yerlerde bolca bulunur.

Öğle sıcağında mor renkli çiçeklerinin yaydığı güzel kokuya arı ve böcekler üşüşürler. Çocukluğumdan beri bu dünya güzeli çiçekler ve kokuları beni kendine çekmiştir.

Kekik, on birinci yüzyılda Akdeniz *ülkelerinden Avrupa'ya* geldi; genelde bahçelerimizde yetişen ***Bahçe Kekiği*** (Thymus vulgaris) diye bilinir ve ***yabanî kekiğe*** göre daha uzundur, 50 santim kadar boy atar. ***Her iki bitkinin tıbbi özellikleri*** aynıdır.

Kekik, eski çağlarda da iyi bilinirdi ve eski kayıtlarda şöyle geçer: "Kekik, her şeyden önce keskindir. ***İdrar ve aybaşı akıntılarını artırır***, normal doğumlarda çocuğun ana rahminden ayrılmasını çabuklaştırır ve düşükleri önler. Kekikten hazırlanan içki, bedenin iç organlarını temizler."

Rahibe Hildegard von Bingen, kekiği ***cüzzam, felç ve sinirsel şikâyetler*** için tavsiye eder. Sabahları kahve yerine bir bardak kekik çayı içilirse, kısa sürede faydası görülür: Zihnin açıklığı, midenin düzelmesi, öksürmemek ve bütün olarak kendini keyifli hissetmek.

Güneşte toplanmış ve kurutulmuş kekik, papatya ve civanperçeminden yapılan minik şifalı bitki yastığı, ***yüz nevraljisine*** iyi gelir; hastalıktan etkilenen yere konulan yastığın yanı sıra gün boyunca 2 fincan kekik çayı içilir. Kramp hâlleri de var ise kuru olarak kurtayağı otu da yine mini yastık olarak yüze konulur.

79 yaşındaki bir çiftçi, 27 yıldan beri şiddetli yüz nevraljisi çekiyordu, ameliyat da olmuştu ama bir fayda görmemişti Son zamanlarda ağzı ta kulağına kadar gerilmişti ve bu durum çok ağrı vermeye başlamışta. Acı İsveç Otları kompresi önceleri iyi gelmiş, sonra tesirini kaybetmişti. Ancak yukarıda sözünü ettiğim güneşte toplanmış otlarla yaptığı yastık yüzünü iyileştirmiş, tüm ağrılarını kesmişti. Nevralji geçtikten sonra bile kekik çayı içmeye devam etmişti.

Oğlum dört yaşındayken geçirdiği tifo hastalığının kötü etkisinden dolayı bir türlü iyileşemiyordu. İki yıl çeşit çeşit şey denedik ama fayda sağlayamadık. Derken, bir gün, 20 dakika süren tek bir kekik banyosundan sonra sanki başka bir çocuk ortaya çıktı. O günden sonra eski sağlığına kavuştu.

Kekik; haziran, temmuz ve ağustos aylarında çiçek açmaya başladığında toplanır. Öğle güneşinde toplanan kekik en tesirlisidir. Kekik yağı (bkz. “Kullanım”) ***felç, inme, romatizma, kas erimesi, multiple skleroz, romatizma ve burkulma*** durumlarında kullanılır.

Mide ve ***âdet kramplarında***, hatta ***kasık kramplarında***, kekik hem içten hem dıştan tavsiye edilir. Haricen öğle güneşinde toplanmış ve kurutulmuş kekik bir bitki yastığı biçiminde tatbik edilir. Uykuya yatmadan önce yastık bir tavada ısıtılıp ağrıyan mide veya karın kısmına konulur***. Ezikler ve şişler*** için de bu kuru ot yastıkları çok faydalıdır.

Eski bir şifalı bitki kitabında ***nefes yolları hastalıkları*** için verilen bir reçetede, *kekik, sinir otu* ile birlikte kullanılır.

Kekik, sinir otu ile aynı ölçüde karıştırılırsa (karma çay) balgamlı *bronşit ve bronşiyal astımlarda*, hele hele *boğmacada* harika bir ilâç vazifesi görür. Günde 4-5 kere taze taze hazırlanmalıdır. Eğer zatürre tehlikesi varsa her saat başı içilmelidir. Neyse ki, annelerin çoğu kekiği unutmuş değildir. Ancak dikkat etmedikleri husus, çocukların içeceklerini buzdolabından soğuk çıkarıp vermeleridir ki, bu kötü alışkanlık çocuklarda kronik bronşiti meydana getirir ve bazı hâllerde yıllar sonra nefes daralmalarına sebep olan ağır amfizemler meydana getirir.

Kekik hülasası, (bkz. "Kullanım") iyi gelişmemiş, sağlığı bozuk, zayıf çocukların ***uzuvlarını güçlendirmeye*** yarar; ***multiple skleroz*** olanlar da bu hülasayla ovulmadan çok faydalanabilirler.

Birçok aile, vaktinde kekik banyosu ve çayı ile çocuklarını tedavi etmiş olsalardı, o sıkıntı ve üzüntüleri çekmemiş olurlardı. Sinirli ve huysuz çocuklara kekik banyosu rahat bir uyku uyutur. Hatta büyükler bile ***aşırı sinirli ve yorgun*** iseler kekik banyosundan çok faydalanabilirler.

Kekiğin ***alkolikler*** için de çok faydalı olduğu unutulmamalıdır. Bir litre kaynar suyun içine bir avuç dolusu kekik atın. Üstünü örterek iki dakika demlenmeye bırakın, sonra bu çayı bir termosa toyun. Hastaya her 15 dakikada bir yemek kaşığı içirin. Ardından mide bulantısı, kusma, şiddetli idrar ve gaita çıkışı, terleme ile beraber susama, bunların ardın-dan ise iştah açıklığı gelir. Hastalık (içki alışkanlığı) tekrarladığında ki bu önceleri kaçınılmazdır, kür aynen tekrarlanır. Ve zamanla içki içme alışkanlığı yok olur.

Sara krizlerinde de kekik tavsiye edilir. Günde 2 fincan çay bütün yıl boyunca kür olarak yapılmalıdır. İki veya üç hafta içip on gün ara verilmelidir.

Lezzetli ve hazmı kolay olan kekik şurubu ise ***soğuk algınlıkları*** için birebirdir, yemeklerden önce içilir.

KULLANIM

Çay:	Bir dolu tatlı kaşığı kekiği 1/4 litre su ile kaynatın ve bir dakika demleyin.
Banyo:	Tam banyoya 200 gr kekik. (bkz. "Banyolar" hk. genel bilgiler)
Hülasa:	Öğle güneşinde toplanmış çiçekler bir litrelik bir şişeye ağzına kadar, sıkıştırmadan doldurulur. Üzerine % 38-% 40 alkollü tahıl kanyağı veya votka doldurularak, 14 gün güneşte bırakılır.

KULLANIM (Kekik)

Kekik Yağı: Öğle güneşinde toplanmış çiçekli sapları bir şişeye doldurup üstüne sızma zeytinyağı koyun. Kekiklerin üstünde iki parmak yağ olsun. 14 gün güneşte bırakın.

Kekik Yastığı: Bir bezden yastık yapıp otları kuru iken içine koyun.

Kekik Şurubu: Güneşte topladığınız çiçekli sapları elinizde nemlendirerek, ıslak ellerle bir tencereye doldurun ve aralarına kat kat kara şeker koyun. Üç hafta kadar güneşte bırakın. Sonra şekeri çekmiş olan Kekikleri süzün ve çok az su ile yıkayın. Bu suyu, süzdüğünüz şekerli suya ilâve edin. Kekik suyunu en kısık ateşte kıvamı ne ince ne koyu olacak biçimde koyulaştırın.

KILIÇ OTU (Hypericum perforatum)

Diğer adları: Binbirdelik otu, sarı kantaron

Bu bitki yol ve orman kenarlarında, tepe ve kırlarda yetişir. 60 santime kadar boy atar. Sap boyunca birçok düzgün dala ayrılır ve bunlar üstünde gruplanmış altın sarısı çiçekler yer alır; bu çiçekleri parmaklarınızın arasında sıktığınızda kırmızı bir su çıkar. Çiçeklenen bitki çay ve banyolarda kullanılmak üzere toplanır, henüz açmış çiçekler ise kılıç otu yağı yapımında kullanılır.

Eski Hristiyanlar bu bitkinin kokulu, kan kırmızısı suyunu Hz. İsa'nın yaraları ve kanı ile ilişkilendirirlerdi. Gerçekten de kılıç otu yağı en iyi yara yağıdır; acıyı azaltır, enfeksiyonu önler ve şifa verir. Bu bitkiyi Vaftizci Yahya'ya atfeden efsaneler de vardır.

Eski çağlarda başlarına kılıç otu çiçeklerinden taçlar yapan genç kızlar Aziz Yahya bayramında şenlik ateşlerinin çevresinde dans ederlermiş.

Dileklerin cevaplandığına inanılan bu bayramın gecesi bu bitkinin dalları suya atılır ve suyun genç kızlara müstakbel eşlerinin kim olacağını göstermesi beklenirmiş.

Eski bir geleneğe göre, Yukarı Avusturya çiftçileri iki dilim ekmek arasına koydukları Kılıç Otunu tüm hastalıklardan korunsunlar diye hayvanlara yedirirlermiş. Bu günlerde, bu gelenek nadiren uygulanıyor.

Kılıç otu çayı, ***sinir yaralanmaları*** ve ***her çeşit sinir hastalıkları, ağır kaldırma*** ve ***çarpmadan*** ötürü meydana gelen şikâyetlerde kullanılır.

Trijeminal nevraljisi (göz ve çene sinirleri nevraljisi) kılıç otu çayı ile giderilebilir; gün boyu yudum yudum, 2 ilâ 3 fincan içmeli ve dıştan, hasta bölgeler kılıç otu yağı ile ovulmalıdır. Kılıç otu hülasası, ***sinir zafiyeti, nevroz, uykusuzluk, sinir iltihapları*** hastalıklarında başarı ile kullanılır.

Depresyonlar, yatak ıslatma, isterik hâller, uyurgezerlik, konuşma bozuklukları, rahatsız uykular yine kılıç otu ile düzeltilebilir. Tecrübelerime dayanarak söylüyorum, bütün bu rahatsızlıklarda içilen çayın yanı sıra yarım banyolar (bkz. “Kullanım”) yapmak çok fayda getirir. Haftada bir yarım banyo ve altı gün üst üste yapılan ayak banyoları, her çeşit sinir hastalıklarına büyük fayda sağlar.

Buluğ çağına yaklaşan kızlar, bir süre günde iki fincan çay içerlerse, ileriki yıllarda hiç kadın rahatsızlığı ve ***düzensiz âdet*** çekmezler.

Kılıç otu yağı çok faydalı bir doğal ilâçtır. Her evde olmalıdır. Bu yağ evde kolayca hazırlanabilir (bkz. “Kullanım”) ve iki yıl boyunca şifa verici özelliğini korur. ***Açık yaralarda***, taze yaralanmalarda, ***kanamalarda*** ve ***gudde şişkinliklerinde*** kullanılır, ***sırt ağrıları, siyatik, romatizma, lumbago ağrıları*** da bu yağ ile ovulur. Çiçekleri keten yağının içine konulursa, ***güneş yanıklarına*** ve ***haşlanmaya*** çok faydası dokunur.

Karın ağrılarından rahatsız olan ve çok ağlayan bebeklerin ***göbeklerine*** kılıç otu yağı sürülürse hemen sakinleşirler. Bir çiftçinin eşi bana, insanlarda da hayvanlarda da her türlü yaralanmaları bu yağ ile iyileştirdiğini söyledi. Hatta kocası elini makineye kaptırıp eve geldiğinde yine bu yağ ile pansuman yapmış, ağrısını azaltmış ve ***yara*** problemsiz iyileşmiş. Bir başkası da, ağır bir at çiftesi yarasını yine bu yağ ile geçiştirmiş.

Bir doktor, sekiz yaşındaki bir kızın karnında bir ***lenf bezi şişkinliği*** tespit etti. Çocuğun karnı, üşüttükçe ve bilhassa sabahları ağrıyordu. Annesi Kılıç Otu yağının her türlü salgı bezi şişkinliğine iyi geldiği hakkındaki yazılan okumuş ve çocuk her şikâyet ettiğinde Kılıç Otu yağı sürmüştü, sonuç başarılıydı.

KULLANIM

Çay: 1/4 litre kaynar su başına bir dolu tatlı kaşığı konur ve kısa süre demlenir.

Yağ: Güneşte toplanmış çiçekler bir şişeye sıkıştırmadan, boğazına kadar doldurulur. Üstüne, şişedeki çiçekleri örtecek şekilde zeytinyağı dökülür. Ağzı sıkıca kapatılır ve birkaç hafta boyunca güneşte veya sıcak bir yerde bekletilir. Rengi kızarmaya başlayınca bir bezden geçirilerek süzülür. Ve koyu renkli şişelerde muhafaza edilir. Yanıklar ve haşlanmış deri için, zeytinyağı yerine keten yağı kullanılarak hazırlanır.

Hülasa: Güneşte toplanmış iki avuç dolusu çiçeği bir litre kanyak ya da votkaya yatırın. Şişeyi üç hafta, güneşte veya sıcak yerde bırakın.

Yarım Banyo: Bir kova dolusu kılıç otunu (sap, yaprak ve çiçekleriyle beraber) soğuk suya doldurup geceden bırakın. Sabah kaynama derecesine kadar ısıtın ve banyo suyuna ilâve edin. Banyo 20 dakika sürmelidir. (bkz. “Yarım banyo” hk. genel bilgiler)

KIRKKİLİT (Equisetum arvense)

Diğer adları: Atkuyruğu, tilkikuyruğu, kırk boğum, çam otu, zemberek otu.

İlkbaharda en önce, kahverengi sapları parça parça eklenmiş gibi görünen, tepesindeki koni biçimli meyvesi ile son bulan esas bedeni ortaya çıkar. Yeşil bileşik yapraklar, çam ağaçlarına çok benzeyen ve boyu 40 santime kadar ulaşan çalılar hâlini alırlar. Kırk kilit tren yolları civarında, tarla ve fundalıklarda yetişir. Sulak, hatta balçıklı, killi topraklarda yetişen türü en şifalısıdır. Yetiştiği yerin toprağına göre % 3-16 silisik asit içerir. Tabi ki, kimyasal olarak işlenmiş topraklarda yetişen kırk kilitten kaçınılmalıdır. Ormanlarda ve orman kenarlarında ***yetişen orman kırkiliti*** (Equisetum sylvaticum) de faydalıdır.

Bu bitki eski çağlarda halk arasında çok iyi tanınıyordu, özellikle böbrek ve mesane hastalıkları ve kanı dindirmedeki kuvveti övülürdü. Ama ne yazık ki, zamanla unutuldu. kırkkilite eski itibarına kavuşmasında yardımcı olan kişi ise bizim ünlü şifalı bitkiler uzmanımız rahip Kneipp'tir. Onun sözleriyle söylersek, kırkkilit ***kanamalarda, kan tükürme, mesane ve böbrek hastalıklarında, taş ve kum dökmede*** "yegâne ve paha biçilmez değerdedir". Hatta "***çürüyen yaralar, habis şişkinlikler ve kemiğe işlemiş bacak yaraları*** içkin de çok faydalıdır. Deyim yerindeyse, yıkar, ayırır ve zararlı olanı ortadan kaktırır. Genellikle nemli sıcak ot nemli bezlere konulur, iyileşmesi istenen yere sarılır."

İsviçreli rahip Kuenzle ise, belli bir yaşa gelmiş insanların devamlı olarak, günde bir fincan kırkkilit çayı içmelerini tavsiye eder; böylece tüm ***romatizmal ağrılar, varis, gut*** ve ***sinir ağrıları*** geçer, her insan sağlıklı bir ihtiyarlık yaşar. Kuenzle kitabında 86 yaşında bir adamın, kırkkilit banyoları sayesinde kahredici taş ağrılarından kurtulduğunu yazıyor. Ayrıca şunu da ekler: "Bu bitki, çay olarak içmek suretiyle Ağız ağrıları ***ları*** ve ***kan kusmayı*** hemen durdurur."

Ağrılı mesane üşütmeleri, kramplı ağrılar için kaynatılmış kırkkilitten daha iyi bir ilâç yoktur. Bir bornoza sarınarak mesaneyi on dakika kadar bitkinin özlü suyunun buharına tutmak ve bunu birkaç kere tekrarlamak gerekir, rahatlama sağlayacaktır. Birdenbire ***idrar tutukluklarına*** yakalanan yaşlılar, bu sıcak buhar banyolarını yaparlarsa, doktorun idrarı hortum ile çekmesine lüzum kalmadan bu dertten ve acıdan kurtulurlar. ***Böbrek kumu, mesane ve böbrek taşları*** için sıcak kırkkilit banyoları yapılır ve beraberinde yudum yudum sıcak kırkkilit çayı içilir; idrar bir süre tutularak tazyikle boşaltılır, bu şekilde taşların çoğu düşmektedir. Bu tedavi şeklini uygulayanlardan aldığım mektuplarda genellikle ***böbrek taşlarının*** düştüğü, hiçbir şikâyetlerinin kalmadığı anlatılıyor.

Kırkkilit, su atıcı ilâçların fayda vermediği hâllerde, meselâ ***kalpte su toplaması*** gibi veya ***ağır iltihaplı hastalıklarda su toplaması*** gibi hâllerde yardımcı olur. Her şeyden önce çok çok iyi bir böbrek ve mesane sistemleri şifacısıdır.

Böbrek havuzu iltihaplarında tek bir kırkkilit banyosu harikalar yaratır. Bu gibi hâller için sapları parmak kalınlığına kadar gelişmiş olan yüksek boylu, bilhassa balçıklı yerlerde, bataklıklı çayırlarda yetişen türünü, ***büyük veya nehir kırkkiliti*** (Equisetum maximum) toplayınız. Ağır bir böbrek iltihabı ile hastanede yatan bir yakınım aylardır hiçbir fayda görmeyince yardımımı istedi. Ona kırkkilit ile yarım banyolar yapmasını tavsiye ettim. Birkaç hafta sonra bir mektup geldi: "Hayatımı kurtardın. Sana evden yazıyorum. Banyolar beni iyileştirdi. Şu an hiçbir şikâyetim yok ve eski kuvvetime kavuştum," diyordu. Aman dikkat, büyük veya nehir kırkkiliti sadece banyolarda kullanılır, çay yapıp içmek için diğer türleri toplanır.

Bazı zor doğumlardan sonra annelerde ***görme bozukluğu*** olabilir. Bu hâllerde yarım banyolar böbreğe kan dolaşımı için yardımcı olur ve gözler üstündeki basıncı azaltır, böylece gözlerdeki bozukluk yavaş yavaş geçer.

Alman Dr. Bohn bu bitkiye yüksek değer veriyor: "Kırkkilit çok iyi bir ***kanama dindirme*** ilâcı olduğu gibi, harika bir böbrek ilâcıdır. Kırkkilit çayı içer içmez, koyu renkli ve bol miktarda idrar hemen sökülüverir. ***Ödem*** için hızlı, etkili bir şifadır." ***Hiçbir su sökücünün*** tesir etmediği hâllerde ise, 4-5 gün boyunca diğer tüm şifalı bitki çayları bir tarafa bırakılır. 4 ile 5 fincan (çok çok fena durumlarda ise 6 fincan çay) içilir. Tecrübelerime göre, kırkkilit pek çok seferlerde tüm suyu dışarı atmıştır.

Kaşıntılı deri hastalıklarında, hatta cerahatlilerde bile, uyuz veya kelleşme hâllerinde kırkkilit usaresi ile kompresler yapmak çok fayda-lıdır. Bu banyolar aynı zamanda ***açık ayak yaralarına, cerahatli tırnak yaralarına, kapanmayan kronikleşmiş yaralara, kötüleşmiş kanserimsi şişliklere, fistül, egzama ve mayasıl çeşitlerine*** ve ***herpese*** yardımcı olur. Haşlanmış otları daha ılıkken beze sarılarak yaranın üstüne konur. Sancılı hemoroitlerde Kırkkilit lapası faydalı olur.

Devamlı burun kanamalarında soğutulmuş kırkkilit usaresi kompres olarak buruna konur. ***Mide kanamaları, hemoroit, akciğer kanaması ve rahim kanamalarında kan durdurucu*** olarak kullanılır. Bu gibi hâllerde çaya konan kırkkilit miktarı artırılır.

Normal olarak her bir 1/4 litre suya bir dolu tatlı kaşığı konur ama kanamalı hâllerde 1/4 litre suya iki veya üç dolu tatlı kaşığı olarak hesap edilir. ***Kırkkilit çıban otu ile birleştirilirse damar sertliğini*** ve unutkanlığı önler çünkü kanı temizleyicidir. Kansere karşı kullanılabilecek en kuvvetli şifa otudur.

Terleyen ayaklar için de kırkkilit hülasasını (bkz. "Kullanım") tav-siye ederim. Yıkanıp kurulanmış ayaklar bu hülasa ile ovulur ve ilâve olarak da sabahlan aç karnına, kahvaltıdan yarım saat önce bir fincan kırkkilit çayı içilir. Terleyen ayaklar için ayak banyoları da iyi gelir (bkz. "Kullanım"). ***Kepek*** için, saçlar her gün kırkkilit suyuyla yıkanır ve daha sonra iyi cins zeytinyağı ile saç derisine masaj yapılır, kepekler kısa sürede ortadan kalkar.

Kırkkilit ve kılıç otu ile yapılacak çay, ***yatağını ıslatanlar*** için faydalıdır; karıştırılmış ot çayını günde iki fincan için ve akşam kuru gıdalar yiyin. Kırkkilit çayı gargara olarak ***bademcik iltihabı, ağız ve diş iltihapları, diş eti kanaması ve iltihabı, damak ve boğazlardaki fistül ve polipler*** için de iyidir. Kadınların ***"beyaz" akıntıları*** için yarım banyolar yapmaları çok faydalıdır.

Unutmayınız, kırkkilit ***verem, kronik bronşit, her çeşit akciğer hastalığı ve zafiyetleri i***çin en iyi ilâçlardan biridir. Devamlı içilen çaydaki silisik asit akciğerleri güçlendirir ve ***genel zafiyeti*** iyi eder.

Avusturyalı biyolog. Richard Willfort'un son çalışmalarına göre, kırkkilit çayı uzun süre kullanılırsa kötü karakterli tümörlerin büyümesini engelliyor ve daha uzun süreli kullanımda ise tamamen ortadan kaldırıyor. ***Kasık ve anüs poliplerinde*** de faydalıdır. Her iki durum için yarım banyolar ve Kırkkilit buharına tutulmuş kompresler de yapılır. Bu kompresler, ***mide ağrılarına, karaciğer ve safrakesesi rahatsızlıklarına*** ve hatta ***kalbe basınç yapan su ve kan toplanmalarında*** bile tesir eder.

19 Aralık 1977'de 49 yaşında, ayak tabanında sert bir şişlik beliren ve çok ağrısı olan bir çiftçiden bir telefon aldım, ayağının üstüne basamıyormuş. Hastanede birkaç gün kaldıktan sonra evine göndermişler. Ona, en habis urları bile ortadan kaldıran kırkkilit kompreslerini tavsiye ettim. Aynı şahıs 22 Aralık günü bana telefon ederek şişkinliğin yok olduğunu ve hiçbir ağrısı kalmadığını bildirdi. İşte Tanrı'nın Eczanesinden bir mucize daha!

Tecrübelerim gösteriyor ki, eğer sıkışmış bir sinir yüzünden mey-dana gelmemiş ise ***disk lezyonları*** kırkkilitle yapılan yarım banyolarla tamamen ortadan kalkabilmektedir. Eğer röntgen filmlerinde yıpranmış omurganın nedeni olarak yaşlılık görünüyorsa, acıyı çekmek şart değildir. Rahatsız bir böbrek belkemiği civarındaki sinirlere etki ederek

ağrıyı meydana getirir ve hastayı perişan eder. Dolayısıyla ağrılara neden olan böbreklerin baskısıdır, disk lezyonu değil. Kırkkilit yarım banyoları, derine işlemesi nedeniyle baskıyı hafifletecektir.

38 yaşında bir kadın üç yıldan beri disk lezyonu ağrıları çekiyordu ve zamanla hâli kötüleşti, sabahlan yatağından kocasının yatağın başına sabitlediği bir çubuğa tutunarak ancak kalkıyordu. O sıralarda verdiğim bir konferans sırasında kadınla tanıştık. Şimdi şaşırıp kalacaksınız, ama gerçek şu ki kadın, tavsiyem üzerine yaptığı tek bir kırkkilit yarım banyosu ile vücudundaki tutulmalardan ve ağrılarından kurtuldu. Bu durum traktör kullanmaktan kaynaklanan disk lezyonlarında da geçerlidir. Traktörün sert sallantıları, omurgayı değil böbreği rahatsız eder ve hemen yukarı doğru bir baskı oluşur, bunu da kırkkilit yarım banyoları iyi eder.

Bir İsviçreli hanımın yıllardan beri boynu tutuktu. Her yıl yaptırdığı kür ve tedaviler geçici iyileşme yapıyor, sonra yine eski hâline dönü-yordu. Tesadüfen tanıştık. Ona banyoların faydalarını anlattım. Biraz şüpheci yaklaşarak, Kırkkilit banyosu yapmaya söz verdi. Kisa zaman sonra mutlu bir haber geldi. Sıcak banyo içindeyken on dakika sonra sertleşmesi geçmişti. Bir daha hiç sertleşmesi ve boyun ağrıları olmamıştı.

Sinir uzmanı Doktor Wagner-Jauregg kitabında, "***Böbrekleri sağlam olsaydı, sinir hastalarının üçte ikisi hastanelerde yatmazlardı***," diyor Bugüne dek ***böbrek hastalıkları*** yüzünden ***depresyona girmiş, sanrılar gören ve öfke krizlerine*** kapılan birçok kişi, kırkkilit yarım banyoları olmasaydı, akıl hastanelerinin yolunu tutarlardı. Bu gibi hâllerde yardımcı olarak ısırgan otu, civanperçemi ve kırkkilit çayı sabah ve akşam birer çay fincanı içilmelidir.

Ağır ***böbrek rahatsızlıklarında*** banyo için, önceden söz ettiğim gibi büyük veya nehir kırkkilit otu taze olarak toplanmalıdır. Banyo için 5 litrelik su kovası, ot ile doldurulmalıdır (bkz. "Kullanım" ve "Yarım banyo" hk. genel bilgiler). Banyo esnasında böbrek bölgesi suyun altında olmalı ve banyo 20 dakika sürmelidir! Kurulanmayın, ancak bir bornoz giyerek bir saat yatağa girerek yatın, terleyin. Sonra kuru çamaşır giye-bilirsiniz. Aynı suyu yine bir iki kere daha ısıtarak kullanabilirsiniz.

KULLANIM (Kirkkilit)

Çay: Bir tatlı kaşığı dolusu ot, 1/4 litre kaynar suya konur ve bir da-kika demlenir.

Yakı: İki avuç dolusu kırkkilit bir süzgece konur ve kaynayan suyun üstüne asılır. Otlar ısınıp yumuşayınca bir keten beze konur ve hasta yere tatbik edilir. Kesinlikle sıcak tutulmalıdır!

Yarım Banyo: 100 gr kırkkilit soğuk suda bir gece bekletilir. Ertesi sabah kaynama derecesine kadar ısıtılır ve banyo suyuna karıştırılır. Banyo, 20 dakika sürmelidir. Kurulanmayın, bornoz giyerek bir saat yatakta yatarak terleyin. Banyo suyunu, böbrek bölgesini örtecek kadar dolduran.

Hülasa: 10 gr taze kırkkilit otu 50 gr kaliteli viskide ıslatılır. 14 gün güneşte veya sıcak bir odada bırakılır. Şişe her gün çalkalanır.

Lapa: Taze kırkkilit otu iyice yıkanır ve tahta üstünde lapa hâline gelinceye kadar, mümkünse bir oklava yardımıyla ezilir.

KIRLANGIÇ OTU (Chelidonium majus)

Diğer adları: Hilalliye, temre otu.

Kırlangıç otu, çiçeklerinin rengi nedeniyle basur otu (Ranunculus ficaria) ile karıştırılır ama tek ortak noktaları budur.

Kırlangıç otunun boyu 30-80 santim arasında olabilir, sanki dal dal yapılmış gibi duran bu bitki; mayıs ayından başlayıp sonbaharın son zamanlarına kadar yetişir. Yaprakları meşe ağacının yapraklarına benzer, sap ve kökünden turuncu renkli koyuca bir usare çıkar. En çok ormanların güneye bakan kenarlarını, duvar diplerini, çit molozluklarını sever. Yaz istediği kadar kurak olsun, kırlangıç otu sapını kırdığınızda, turuncu renkli usaresi yine de akar. Kışın ise kar altında dahi, şayet yerini bellemiş iseniz, yine onu sapasağlam hizmete hazır bulursunuz.

Bu bitki hem ***kanı temizler*** hem ***kan yapar***. Kırlangıç otunun ısırgan otu ve mürver ağacı goncaları ile karıştıracak olursanız, ***kan kanseri*** hastalığında başarı ile kullanabilirsiniz. Ancak etkili olabilmesi için bu çay karışımını günde iki litre içmek şarttır.

Ciddî ***karaciğer hastalıkları*** için, homeopati yoluyla uygulandığında kırlangıç otu en faydalı bitkidir. ***Kan yapıcı ve kanı temizleyici*** özelliği dolayısıyla metabolizmaya çok iyi gelir. ***Safra, böbrek ve karaciğer hastalıklarında*** başarı ile kullanılır. ***Sarılığa*** hemen tesir edecek bir ilâç istiyorsanız, kökü dahil tüm bitkiden 30 gr sap, çiçek ve yaprağı yarım litre beyaz şarap içinde iki saat kadar dinlendirin. Ayrıca ***idrar çıkarırken yanma ve batma, yanıklı ve ağrılı hemoroit ve kulak uğultusunda*** da bu şarabı kullanabilirsiniz. Bu hâllerde, günde iki veya üç fincan kırlangıç çayını (kaynatmadan, kaynar suyla haşlayarak) yudum yudum içebilirsiniz. Haricen ***habis deri hastalıklarında, nasır, siğil ve egzamalarda*** kullanılır. Bu sıvı katarakt ve kornea lekelerini de tedricen iyileştirir. Hatta ***göz kılcal damar kanamalarına*** da iyi gelir. Bir kırlangıç otu yaprağını yıkayıp, bunu iki parmağınızın arasında ezerek suyunu elde edersiniz. Elinize gelen ıslak sıviyı gözünüzü kapayarak göz kapağı kenarlarına elinizle sürün. Gözün içine ovuşturulmasa da, göz kapağı onu göz ile kaynaştırır. Bu yöntem, ***görme bozukluklarını, aşın göz yorgunluklarını ve kataraktı*** düzeltir. Birçok kez, gece yarılarına kadar gelen mektupları okumak zorunda olup, gözlerimin acıdığını hissettiğimde aynısını yaptım ve hemen rahatladım. Sadece bahçeye çıkıp bir kırlangıç otu yaprağı alıp, elde ettiğim sıvıyı göz kapaklanma sürdüm ve yorgun gözümü dinlendirdim. Sanki gözlerimden perde kalkmış gibi olur.

Avrupa'da bazı eczanelerde kırlangıç otundan yapılan bir hülasa satılıyor. Günde 10-15 damla, biraz su içerisine damlatılarak içilirse, bu da hastalıklara şifa verir.

Birkaç yıl önce, bir çiftçinin karısının gözünün kenarında küçük parmağının ucu büyüklüğünde kırmızı bir şişkinlik peydah olmuştu ama hiç ağrı sızı yapmıyordu. 7-8 yıl sonra gözlük camı değiştirmeye gittiğinde, doktoru şüphelenmiş ve parça almış, kanser teşhis edilmişti. Bu, tahmin edeceğiniz gibi, genç kadını şoke etti. Aile, tanıdıklarımın yakını olduğundan ona kırlangıç otunu tavsiye etme şansım oldu. Şubat ayıydı ve ılık bir kış geçiriyorduk, kırlangıç otu taptaze ve yemyeşildi. Onu kökü ile çıkarıp bir saksıya alarak eve getirmesini söyledim çünkü günde 5-6 kere yaprağının

turuncu renkli suyu ile bu şişkinliği nemlendirmeliydi. Şişkinlik alt göz kapağında idi, ona bu suyun gözüne zarar vermeyeceğini anlattım. Aslında ışınlar bu çeşit ***deri kanserlerine*** tesir edemedikleri gibi sağlam deriye ve hatta bazen kemiklere bile zarar veriyorlar ama doktorunun istediği gibi ayda bir kere de ışın tedavisine gitmesini tavsiye ettim. Yılbaşından hemen önce, şişkinliğin tamamen ortadan kaybolduğunu öğrendim. Kadın bana geldiğinde, daha kapıda bana sarılıverdi. Göz uzmanı ona ne yaptığım sormuş. Kadın anlatınca da, “Ben ayda bir ışın tedavisi yaptım, eğer şişkinliği bu yok etti ise, bu bir mucize," demiş. Ona ümit vermemiş olsaydım muayenehanede gördüğü kemiğine kadar oyulmuş yaralara ve her ay ışın tedavisine gidip gelen hastaların acıklı hâline dayanamayacağını söyledi. Şimdi hepinizden rica ediyorum: Bu yaprağın suyu ile bu neticeyi elde etmek şansını başka tanıdıklarınıza da verin, böylece bir insan daha bu acılı hastalığın pençesinden kurtulmuş olsun. Gittikçe kirlenen bir çevrede yaşıyoruz ve birden ortaya çıkan ***deri kanserleri*** ve gittikçe büyüyen siğillerle ilgili vakalar gittikçe artıyor.

Kadınların ***yüzlerindeki kıllar***, kol ve bacaklarındaki ***kıllarda artma*** olursa, bu bir böbrek rahatsızlığına işarettir. Hastalıktan etkile-nen yerlere sıkıştırıcıdan geçirilerek elde edilen kırlangıç otu suyu sürülür (taze su, altı ay kadar buzdolabında muhafaza edilebilir); bir-kaç saat işlemesi beklenir ve sonra, yumuşak bir sabunla yıkanır ve azıcık kurumuş olan deriye portakal nergisi, papatya kremi veya kılıç otu yağı sürülür. (bkz. “Kullanım”) Ayrıca günde 3-4 çay fincanından oluşan bir ısırgan otu çayı kürü yapılmalıdır, yanı sıra böbreklere daha iyi kan gelmesini sağlamak için kırkkilit yarım banyosu yapılmalıdır. (bkz. “Kırkkilit" maddesi)

Mainz, Almanya bölgesinden bir tanıdık, günlük yürüyüşlerinde kırlangıç otu suyunu anlatıldığı gibi kendisine tatbik ederken, yıllardır kendine yoldaşlık eden köpeğinin gözüne de bir gün şaka olsun diye sürmüş. Anlaşılan kırlangıç otu suyu köpeğin gözlerine iyi gelmiş olmalı, çünkü sahibi ne zaman bu otun suyunu çıkarsa köpeği hemen önüne oturup sıranın kendisine gelmesini bekliyormuş.

Kasım ayında bir konferans için Yukarı Avusturya'da idim ve gözlük kullanan bir rahip ile tanıştım. Şubat'ta oraya tekrar gittiğimde rahip ***gözlüksüzdü***. Anlattığına göre, benim tavsiyemi tutmuş ***ve kırlangıç otu usaresini gözüne tatbik etmiş.***

Üstelik şimdi eski gözlüklü hâlinden ***daha iyi gördüğünü ilâve etti. O sıralarda*** kırlangıç otu yapraklarını karın altından çıkarmış ***olmalı. Bunu anlatmamın*** nedeni kırlangıç ***otunun*** da, diğer bazı faydalı ***bitkiler gibi, kışın tüm*** bitkilerin ölü sayıldıkları bir zamanda dahi taptaze, hizmete hazır olduğunu sizlere bir kez daha hatırlatmaktı.

KULLANIM

Çay: Bir silme tatlı kaşığı ot, 1/4 lire kaynar su ile haşlanır.

Taze Su: Yaprak, sap ve çiçekleri yıkanıp, nemli iken mikser ile suyu sıkılıp alınır.

Hülasa: Eczane veya aktarlardan alabilirsiniz.

Sarap: 30 gr kırlangıç otunun (kökü dahil) üstüne 1 litre beyaz şarap dökülür, iki saat bekletilir ve sonra süzülür. Yudum yudum kullanılır.

KIZIL YAPRAK (Agrimonia eupatoria)

Diğer adları: Fıtık oto, kum pıtrağı, kasık otu, eğer otu.

Güneş alan kuru topraklarda, yol kenarlarında, orman ve tarlaların etrafında, çalılıklarda ve tepelerde, harbelerde bulunur. Ufak sarı çiçekleri ince bir sap üstünde yan yana dizilerek, sanki bir salkım hâlinde görünür. Sığır kuyruğu ‘nu andırır. Tüm bitki yumuşak tüylerle kaplıdır; yere yakın yaprakları 10 santime kadar buyur 80 santime kadar uzayan kızıl yaprak, aslanpençesi ailesine mensuptur. Hazirandan ağustos ayma kadar dan çiçeklenme zamanında toplanır. Bu bitkinin tarihçesi, Eski Mısırlılara dek uzanır.

Kızıl yaprak boğaz ve ağız enfeksiyonlarında şifa verici etkilere sahiptir. ***Farenjit, aft, ağız içi mukozası ve boğaz iltihapları, anjinde*** ilk düşünülecek bitkidir. Şarkı söyleyen veya iş icabı çok konuşan insanlar bununla gargara yapmalıdırlar.

Yaprakları ***kansızlık, romatizma, lumbago, hazım bozuklukları, karaciğer sertleşmesi ve dalak hastalıklarına*** çok iyi gelir, ***yaraları kapatır***. Günde iki fincan içilmelidir.

Herkese yılda bir veya iki kere bu bitki ile banyo yapmasını tavsiye ederiz (bkz. “Kullanım”). ***Sıraca yaraları*** olan çocuklar günde bir kez banyo yapılmalıdır.

Kızıl yaprak, büzücü ve şifa verici nitelikleri nedeniyle, en değerli tıbbi bitkilerimizden biridir. Dr. Shierbaum'a göre, “Günde üç kez birer fincan kızıl yaprak çayı içilirse ***kalp büyümesine, mide, bağırsak ve akciğer rahatsızlıklarına*** şifa verir. Uzunca zaman devam edildiğinde ***böbrek ve mesane hastalıklarına*** iyi gelir

Kızıl yaprak kremi, ***varisli damarlara ve baldır berelerine*** (bkz."Kullanım") portakal nergisi kremi gibi iyi gelir.

Karaciğer hastalıkları için, 100 gr kızıl yaprak, 100 gr yoğurt otu, 100 gr ince otu (Asperula odorata) ile hazırlanan bir çay karışımından sabah aç karnına bir fincan, gün boyu ise iki fincan içilmelidir.

KULLANIM

Çay:	1/4 litre kaynar suya, bir tatlı kaşığı kızıl yaprak konur ve kısa süre demlenir.
Banyo:	Her bir banyo için 200 gr bitki (bkz. “Banyolar” hk. genel bilgiler).
Karaciğer rahatsızlıktan için çay:	Eşit miktarlarda kızıl yaprak, yoğurt otu, ince otu karıştırılır. Bir fincan su için bir dolu tatlı kaşığı kullanılır, kısa süre demlenir.
Krem:	İki avuç dolusu ince ince kesilmiş bitki, sapı ve çiçekleri ile beraber 250 gr yağda pişer (bkz. “Kremler” hk. Genel bilgiler).

KURTAYAĞI (Lycopodium clavatum)

Diğer adlari: Kibrit otu, çam otu

Her zaman yeşil kalan bu yosunumsu bitki, ormanlarda, yerde bir-iki metre kadar uzanarak, zarif ve ince kökleri ile kendisini belli eder. Bu kollardan, yedi ile on santim uzunluğunda ele yumuşak gelen çatallı dallar çıkarır. Dört yaşına gelen bitki, sarımsı renkte mısırı andıran çiçekler verir. Çiçeğin tozuna kurtayağı tozu denir ve bazı eczanelerde deri tozu olarak satılır.

Radyum içeren bu bitki, çok çeşitlilik gösteren ip benzeri kollarıyla ve çiçek salkımından dökülen sarı tozuyla kolayca ayırt edilir. Dünyanın dört bir yanında, yüksek irtifalı ormanların kuzey yamaçlarında bulunur. Eğer ormanlar kesilirse, bitki sararır ve kurur çünkü doğrudan güneşte yaşayamaz.

Gut ve romatizma hastalarına (hatta ***mafsallarda form değişmeleri*** oluşmaya başlamışsa bile), ***kronik hemoroit ve kabızlık*** çekenlere kurtayağı çayı hararetle tavsiye edilir. Ancak ishalden mustarip kişiler bu çayı, büyük bir dikkatle içmelidirler çünkü bağırsak krampları meydana gelebilir. Kurtayağı hiçbir zaman kaynatılmaz, ancak kaynamış su ile demlendirilir. ***Böbrek kumu, böbrek koliti, husye ağrıları veya sertleşmesi ile cinsel organ hastalıklarında*** da kullanılır. ***Karaciğer iltihaplanması ve karaciğer dokularındaki şişlikler*** için, hatta habis olanlar için bile kurtayağı bire birdir. Onun yardımıyla hasta kısa sürede toparlanır.

Bir yakınımın kocası, yıllardan beri nefes darlığı çekiyordu ve astım olduğu düşünülerek tedavisi yapılıyordu. Bir gece yine yakalandığı nöbet esnasında gelen doktor, “Çalışmayı bırakmazsanız bir hafta sonra ölebilirsiniz,” demiş ve onu hastaneye kaldırmış. Karısından öğrendiğime göre, son safhadaki bir ***karaciğer sirozu*** teşhisi konmuş ve birkaç gün sonra ümitsiz olarak evine gönderilmiş. Gece bastıran nefes darlığı, karaciğer sirozunun tipik bir göstergesidir.

Tavsiyem üzerine kadıncağız kurtayağı bularak kocasının hayatını kurtardı. Daha ilk fincan çayı içtiği zaman, yıllardan beri sıkıntısını çektiği gece nöbeti gelmemiş. Kulağa mucize gibi geliyor değil mi?

Civarınızda ***karaciğer sirozuna*** yakalanmış, hatta ağır durumda bir kimse varsa, ona hemen kurtayağı çayı içiriniz; radyum içeren bu bitki, şifalı bitki tıbbında çok önemli bir yer tutar.

Bir dağ gezisinde beraber olduğumuz botanikçi Dr. Bruno Weinmeister, kurtpençesinin bilhassa siroz ve karaciğer kanseri üzerindeki etkisini anlatırken şu olayı da aktardı: Genç bir öğrenci iken, arkadaşlarıyla bir dağ kulübesine doğru yol alırlarken, çok güzel bir kurtayağı görünce dayanamayıp koparmış ve şapkasının etrafına birkaç kere dolamış. Sonradan arkadaşlarının birinin ayağına fena bir kramp girmiş, çocuğun ayağı dizine belli bir açıyla kaskatı kesilmiş. Herkes yardımcı olmaya çalışmış. Hatta kulübenin sahibi "Franzbranntwein" (sulandırılmış şarap ve bitki özlerinden yapılan bir ilâç) ile masaj yapmış ama nafile. Birinin önerisi üzerine genç öğrenci kurtayağını şapkasından çıkararak arkada-şının bileğine aşağıdan yukarıya doğru sarmış. Birkaç dakika içerisinde ayak normal hâline dönmüş. Bunun bir tesadüf olabileceğini düşünmüş. Belki de kramp, kurtayağı olmasa da geçecekti, diye düşünmüş. Geri dönerlerken***, bacak kramplarından*** mustarip olan ev sahibesi için bir avuç kurtayağı toplamış. Kadın kramplardan kısa zamanda kurtulmuş. Birkaç yıl sonra bunu bir uzmana anlatmış ve ondan kurtayağının radyum içerdiğini öğrenmiş. O zamandan beri birçok kişi ***ayaklarındaki ve bacaklarındaki kramplardan*** bir kurtayağı bitki yastığı ile kurtulmuş.

Bir başka arkadaşım, idrar tutukluğundan dolayı hastaneye kaldırılmıştı. Kolunun üst tarafı iyice şişmişti. Hastaneden çıkınca her şey yeniden başladı. Neyse ki, ***86*** yaşındaki kayınvalidem ayak kramplarından acı çektiğinden evde kurtayağı çayı vardı. O anda aklıma, ***sidik torbası krampı*** yüzünden acı çekiyor olabileceği ihtimali geldi. Bunu denedik. Bir ufak torbacığın içine kuru kurtayağı koyup, mesane civarına koyduk. Beş dakika sonra arkadaşım normal olarak idrara çıktı. Hatta bu küçük torbacığı mesanesinin üzerinde birkaç gün daha taşıdı.

Ben yıllarca ***yüksek tansiyondan*** şikâyetçi idim. Bu, genellikle iyi çalışmayan böbreklerden ileri gelir. Ben de, kurtayağı dolu minik bir torbayı böbrek civarına yerleştirdim ve gece öyle yattım. Sabah kalktığımda, yirmi olan tansiyonum on altıya düşmüştü. O zamandan beri arada bir, minik bir torba taze kurtpençesini böbrek bölgeme koymayı âdet edindim.

Baldır kramplarında kurtayağı bir beze konularak baldırın etrafına sarılır. Ayak banyoları, hatta mesane kramplarında yarım banyo da yapılabilir. (bkz. “Banyolar” hk genel bilgiler)

Savaş veya kazalarda alınan yaralar da bazen kramplara neden olur. Bir gazinin sırtında, kocaman bir yara yeri vardı. Bu yara mütemadiyen acılı kramplara sebep oluyor ve ardından bütün bedeni ter içinde kalıyordu. Ağrılar kafasına kadar çıkıyordu. Kurtayağı pansumanları ve banyoları ile bu adamcağız 30 yıldır çektiği bu dertten kurtuldu.

Bazı eczanelerde satılan kurtayağı tozu, yatalak hastalarda sık görülen ***yatak yaralarını*** kısa sürede iyileştirir. Tozu ***açık yaranın*** üstüne serpiştiriniz. Genelde daha ilk kullanımdan sonra rahatlama görülür.

KULLANIM

Çay: 1/4 litre kaynar suyun içinde bir silme tatlı kaşığı kurtayağı kısaca demlendirilir. Günde sadece bir fincan, sabah aç karnına, kahvaltıdan yarım saat önce yudum yudum içilir. Siroz veya habis karaciğer hastalığında günde iki fincan içilebilir.

Kurtayağı Yastığı: Kurutulmuş kurtayağı, (kramp giren bölgenin büyüklüğüne göre 100 gr veya 200 ile 300 gr da olabilir) bir ufak yastık içine doldurulur. Bütün gece ağrıyan yerin üzerinde durur. Yastık etkisini bir yıl kadar korur.

Yarım Banyo: Bkz. “Banyolar” hk. genel bilgiler.

MISIR (Zea Mays)

Mısır dünyanın her yanında yetişir ve son yıllarda Avrupa'da popüler hâle gelmiştir.

Mısır meyvelerinin yapraklar1 arasından çıkan birçok yumuşak iplik şeklindeki liflere, “püskül” denir. Bitkinin, en şifalı kısmıdır. Çiçeklerden polenler düşmeden önce kesilir ve gölgede, hızla kurutulur.

Güvenilir bir idrar sökücüye ihtiyaç varsa, mısır püskülü çayı için; aynı zamanda etkin, zararsız bir kilo verdiricidir (dolayısıyla toplumumuzda aşırı kilodan şikâyet eden kişiler için pek yararlıdır).

Eğer mısır püskülleri saklanırken iyice kurutulmamışsa, idrar söktürme vasfını kaybeder ve bağırsaklara yumuşaklık verir.

Mısır püskülü ***idrar yolu taşı, kalp suyu, ödem, böbrek, mesane iltihabı, gut*** ve ***romatizmaya*** çok tesirlidir. Yatağını ıslatan çocuk ve ihtiyarlara fayda verir. ***Böbrek kolitlerinde başarıyla*** kullanılır. Bu hastalıkların hepsinde de, iki veya üç saatte bir dolu yemek kaşığı kullanmak gereklidir.

KULLANIM

Çay: 1/4 litre sıcak suya bir dolu tatlı kaşığı mısır püskülü konur, kısa süre demlenir, süzülür ve şekersiz içilir.

ÖKSE OTU (Viscum albüm)

Diğer adları: Burç, armut otu, çekem, ökselek, purçak.

Yıl boyunca yapraklı olan ağaçların ve çamların üstünde top gibi bir çalılık alarak oturur; mükemmel bir şifalı bitkidir. Her zaman yeşil olan yaprakları deriye benzer sarı yeşil renktedir. Meyvesi beyaz ve hafif yapışkandır. Kuşlar bu tohumları, gagalarını bu bitkinin dallarında keskinleştirirken ve hazmedemedikleri tohumları dışkılarken çayırlara dağıtırlar. Ancak bu şekilde üreye-bilmektedir çünkü tohumunu alıp suya veya toprağa ektiğinizde tohumların yeşermediği görülür.

Eski bir büyü ve şifa bitkisi olan ökse otu pek gizemlidir. Druidler (Hıristiyanlık öncesi çağda Galler, İngiltere ve İrlanda'da faaliyet gösteren mistik tarikat) her hastalığı ortadan kaldıran kutsal bir bitki olarak ona saygı gösterirlerdi. Büyük bir törenle toplanır ve dalından altın bir bıçakla kesilirdi.

Eski şifalı bitki hekimleri onu ***saranın*** harika ve etkin bir şifası olarak kullanırlardı. Bu reçete, “Kneipp” takipçisi bir doktor olan Dr. Bohn tarafından da doğrulanmaktadır. Dr. Bohn, ***kronik kramp ve isteriye*** karşı da ökse otunu tavsiye eder.

Ufak sapları ve yaprakları kurutulmak üzere ufak ufak kesilir. Ancak ekim başlarından, aralık ayının ortasına kadar, daha sonra mart ve nisan aylarında toplananlarda şifa vardır. Geri kalan zamanda toplanan ökse otu faydasızdır. Meşe ve kavak ağaçlan üstünde yetişenlerde en yüksek şifa tesiri vardır ama çam ve meyve ağaçlarında yetişen ökse otu da tıbbî açıdan çok kuvvetlidir. Toplama konusunda bir tüyo daha: mart ve nisan aylarında kuşlar yapışkan meyveleri kış boyu yedikleri için, toplanması daha kolay olur.

Bana, ökse otu zehirli olmasına karşın onu neden bu kadar çok övdüğümü hep sorarlar. Ökse'nin zehirli olan kısımları meyveleridir. Onları yemeye kalkan zehirlenir, ama sap ve yaprakları tertemizdir. Ama bu meyvelerden yağ ile karıştırılıp bir krem yapılırsa ***donmuş uzuvlar*** (bkz. “Kullanım”) için harika bir canlandırıcı olur.

Burnunda ***mayasıl*** olan bir köylü kadın, kış boyunca mavi-kırmızı renkli burnu ile utancından sokağa bile çıkamıyordu. Durumu yıldan yıla kötüleşiyordu. Ona bu zehirli taze meyveleri toplayıp bir lapa yapmasını ve burnuna koymasını tavsiye ettim. Kulağa inanılmaz gibi geliyor ama, burnu birkaç gün sonra normale dönmüştü.

Ökse otu, ***salgı bezi sistemine*** çok faydalı olduğu için harika bir ***metabolizma*** ilâcıdır. Aynı şekilde ***pankreası*** da etkiler; ***şeker hastalan*** ökse otu çayı kürüne uzun süre devam ederlerse, şeker hastalığı yok olur. Tüm ***kronik metabolizma rahatsızlıklarından*** mustarip kişiler altı ay devamlı ökse otu çayı içmelidirler. Bu çay ***hormon düzensizliklerinde*** de çok başarılıdır. Bu hâlde, günde en az sabah ve akşam olmak üzere iki fincan çay içilmelidir.

Damar sertliği için çok faydalıdır. Her yıl belli miktarda içilirse ***inme, nüzul*** gibi tehlikeleri önler. Bu felaketli hâl birinin başına gelirse altı hafta boyunca günde üç fincan, üç hafta boyunca günde iki fincan, iki hafta boyunca bir fincan çay içsin. Birinci fincanın yarısını sabah kahvaltılarından önce, yarısını sonra, ikinci fincanın yine yarısını öğle yemeğinden önce, kalan yarısını yemekten sonra ve aynısını da akşam yemeğinde kullanmalıdır.

Öksenin ***kan dindirme*** kabiliyeti de vardır. Soğuk olarak buruna çekilirse ***burun kanamasını*** da durdurur. Sıcak çay olarak ***akciğer kanaması*** veya ***tifo*** ile ***dizanteriden*** meydana gelen bağırsak kanamalarını durdurur.

En yararlı olduğu hastalık, ***kalp ve dolaşım*** bozukluklarıdır. Dolaşım rahatsızlıklarında ökse otunu ne kadar övsem, az gelir. Tüm beden dengesini normal hâlde tutmak kabiliyetinde olduğundan meselâ ***yüksek tansiyonu*** indirir veya ***düşük tansiyonu*** yükseltir. Bu şekilde kalbe yardımcı olur. ***Başa kan hücum etmesi, tazyik, kulak uğultusu, görme bozuklukları, baş dönmesi*** hemen geçer. Tüm kalp hastalıklarına iyi gelir, her çeşit dolaşım bozukluklarında ve kalp hastalığında en büyük yardımcımızdır. Bugünkü hayat şartlarında ökse otuna şiddetle ihtiyacımız vardır.

Pek çok kişi mektup yazarak ***yüksek tansiyon, dolaşım bozukluğu, yorgunluk, kalp rahatsızlığı, ritim bozukluğu, baş dönmesi, çalışma isteksizliği*** hâllerinde ökse otunun kısa zamanda şifa vermesinden dolayı bana teşekkür ediyorlar. Soğuk hazırlanmış üç fincan çay gün boyu yudum yudum içildiğinde kalbinizi ve kan dolaşımınızı normal hâle getirir ve iş görme becerinizi artırır. Aslında herkesin yılda bir kere altı haftalık ökse otu kürü yapması çok faydalıdır. İlk üç hafta günde 3 fincan, iki hafta günde 2 fincan, üçüncü hafta ise günde 1 fincan içilir. Bu, altı hafta içinde tüm kan dolaşımını en düzgün hâle getirir. Tansiyon da düzelir. Bu güzel hâli korumak için yıl boyunca günde 1 fincan çay içilirse, daha da iyi olur.

Mainz, Almanya şehrinden bir bey ***düşük tansiyonu*** yüzünden, artık neredeyse iş yapamayacak hâle gelmişti. Farklı doktorları denemiş ama bir türlü iyileşememiş. Benim ökse otunun yüksek tansiyonu düşürdüğü ve düşük tansiyonu yükselttiğine dair tavsiyem ona pek şüpheli gelmiş. En kuvvetli oldukları Nisan ayında küre başlamış, bir-kaç ay içinde tansiyonu normalleşince, benim konferans tarihimi tespit ederek, gelip ön sıralardan birine oturmuş. Çok kimselerin yaptığı gibi konferansta tansiyon bahsinde yanıma çıkıp alkış topladı.

Kadınlar bu bitkiye başvurmalıdırlar, çünkü ***âdetleri düzene sokar*** ve rahimi dinlendirir. ***Lohusa kanamalarını*** durdurur. ***Menopoz*** yıllarında ***kalp çarpıntısı, ateş basması, endişe ve nefes darlığ***ı hâllerinde bu bitkiyi birkaç yıl boyunca içmek lâzımdır. Bu şekilde âdetten kesilmenin verdiği sıkıntılar hiç olmamış gibi olur. Taze ökse otu suyu, kadının ***kısırlığını*** yok eder; bu taze sudan her gün kahvaltıdan yarım saat önce 25 damla, akşam ise yatmadan önce günde 25 damla biraz su içerisinde alınmalıdır.

Bir süre önce İngiltere'de yayımlanan bir sağlık bülteninde 50 yaşın üzerindeki kadınların tansiyon düşürücü hapları uzun süre kullandıklarında göğüs kanserine yakalandıkları yazılıydı, ökse Otu bitkisi varken bu hapları almak niye?

Son zamanlarda geleneksel tıp ökse otunu ***kansere karşı koruyucu*** olmak kullanmaya başlamış. Artık şifalı bitkilerin sadece bedeni zararlı maddelerden arındırmakta değil, hastalıkları önlemede de ne kadar faydalı olduklarım tekrar tekrar kanıtlıyorlar. Şifalı bitkileri kullanıp, bedeninize bir iyilik yapın; onlar sizi sağlıklı ve güçlü kılacaktır.

KULLANIM

Çay: Ökse otu çayı soğuk demlenir. 1/4 litre soğuk su içerisine bir dolu tatlı kaşığı ökse otunu geceden koyun. Sabah hafifçe ılıtın ve süzün. Eğer gün boyunca çok miktar lâzımsa termosta bulundurmalı ve her seferinde termos sıcak sudan geçirilmelidir.

Hülasa: Almanya ve Avusturya'da hazır satılmaktadır.

Taze suyu: Taze yaprak ve sapları yıkanır ve ıslakken ezilir.

Krem: Taze beyaz ökse otu meyveleri hayvan yağında karıştırılır (mayasıl için kullanılır).

PAPATYA (Matricaria chamomilla)

Diğer adları: Kelkız çiçeği, mayıs papatyası, akbaba, boğaz çiçeği.

Tarlalarda, dağlık çayırlarda, çamurlu yerlerde, mısır, patates ve hububat tarlalarında yetişir. Karlı geçen kışlardan sonra ve rutubetli geçen ilkbaharlarda bolca görülür. Sunî gübre ve zararlı otların imhasında kullanılan zehirli ilâçlar papatyanın varlığını gün geçtikçe tehlikeye sokmaktadır. Yabanî papatyadan, çiçek tabanının boş olmasıyla hemen ayırt edilir. Kokusu baharatlı ve güzeldir. Bu çok bilinen bitkiyi daha fazla tarife gerek yok. Mayıs ayından ağustos ayının sonuna kadar, mümkün olduğu kadar öğle güneşi sıcağında çiçekleri toplanır. Küçük çocuklar için her şeyin ilâcı papatyadır, dersem abatmış olmam. Özellikle ***karın ağrıları ve kramplarda*** çok faydalıdır. ***Kusma, ishal, gaz, mide ağrıları, âdet rahatsızlıkları, uykusuzluk, ateş, yara ve diş ağrılarına*** iyileşme getirir.

Ter atıcı özelliği olduğundan ***dinlendiricidir***. Dışarıdan pansuman olarak ***göz kapağı iltihapları, kaşıntıları, sulanma, deri iltihapları ve yara temizlenmesinde ve gargara olarak diş ağrısı*** için kullanılır.

Üzüntü hâllerinde hemen, bir fincan papatya kaynatıp içmelidir. Üzüntü kalbe tesir etmeden papatya, rahatlama ve yatış-tirma getirir. Ağrıyan yerlere kuru, minik bir yastık, sıcak olarak konulursa çok fayda sağlar.

Tüm sinir sistemine, papatya banyoları ve yıkaması birebir gelir. Ağır hastalıkların ardından veya aşın yorgunluk hâllerinde papatya, dinlendirerek rahatlatma vazifesi görür. Güzelliğiniz için de onu unutmayın. Haftada bir defa papatya suyu ile yüzünüzü yıkadığınızda daha sağlıklı ve yumuşak bir ışıldama sağladığını görürsünüz. Papatya suyu ***saç bakımında*** da kullanılır; özellikle sarı saçlara parlak ve güzel bir renk ve koku verir.

Papatya bağırsak hareketlerinin artmasına yardımcı olur ve haricen, krem olarak da uygulanabildiği ***hemoroitlerde*** faydalıdır. Bu krem yaraları iyileştirmek için de kullanılır. Buhar olarak buruna çekilirse ***soğuk algınlıklarına ve nezleye*** iyi gelir ve genzi açar, tedaviden sonra soğuğa çıkmamalıdır.

Eski Mısırlılar papatyayı Güneş Tanrısına ithaf etmişlerdi çünkü ateşi düşürücü etkisi vardı ve papatya yağı ***romatizma ağrıları ve nevraljilerde*** eskiden beri kullanılırdı. Matricaria adı, Latincede “anne” kökünden gelir; bu ismin de ima ettiği gibi, kadın rahatsızlıklarında da kullanılıyordu. Eski şifalı bitki kitaplarında, papatya yağının ***organlardaki yorgunluğu*** aldığını okuyoruz. Papatyaları kaynattığınız suyu ***da idrar kesesi ağrılarını*** dindirir.

İsviçreli rahip ve şifalı bitki hekimi Kuenzle, yakın bir köyde “Papatya Cadısı” ismini verdikleri bir köylü kadına gelen hastaları anlatır; beş kişi ***yeniden duymaya*** başlamış, kadın ak baldır soğanının bir türünü (Ornithogalum caudatum) papatya yağında pişirip, bu ılık yağı sık sık hastaların kulağına akıtırmış.

Bu “Papatya Cadısı” papatya yağı masajlarıyla ***felçli azaları*** tekrardan canlı bir hâle getirirmiş. ***Göz ağrılarında***, papatyayı süt içerisinde kaynatarak, sıcakken kapalı göz üzerine pansuman yapmak çok iyi gelir. Ve Rahip Kuenzle devam ediyor: “Bir doktor, sadece oturduğu yerde uyuyor, yatarsa boğulacağını sanıyormuş.

Papatya Cadısı doktoru görünce, onda bir idrar tutukluğu olabileceğini anlamış ve hemen, içinde papatya kaynatılmış bir şişe şaraptan sabah akşam birer bardak içmesi lâzım geldiğini söylemiş. Adamcağız, koyu kahverengi, bulanık bir idrar çıkarmış ve birkaç gün içinde idrarı inanılmaz bir şekilde düzelerek tamamen normal idrar hâline dönüşmüş ve doktor da her insan gibi uyumaya başlamış."

KULLANIM

Çay: 1/4 litre kaynar suya, bir tatlı kaşığı dolusu konur ve biraz demlenir.

Banyo: Yüz ve saç banyoları için bir avuç dolusu, tam banyoya iki avuç dolusu papatya çiçeği üstüne sıcak su dökülür ve demlenir, sonra banyo suyuna eklenir.

Kompres: 1/4 litre kaynar süt bir yemek kaşığı papatya üstüne dökülür, az demlenir, süzülür ve sıcakken pamukla pansuman yapılır.

Buhar: Bir dolu yemek kaşığı papatya üstüne bir litre kaynar su dökülür ve buharı bir havlu altında içe çekilir.

Yastık: Bir mini torba içine kurutulmuş papatyayı koyup, teğellenir; kuru tavada ısıtılır ve kullanılır.

Papatya Yağı: Bir şişe, boğazına kadar, sıkıştırmadan papatya ile doldurulur ve üstüne, çiçekleri örtecek kadar sızma zeytinyağı dökülür. Şişe iyice kapatılarak on dört gün güneşte bırakılır, sonra buzdolabında muhafaza edilir.

Papatya Kremi: 250 gr içyağını kızdırıp, iki avuç dolusu papatya çiçeğini içine atın; köpürürken karıştırın ve üstünü örterek serin bir odaya koyun. Ertesi günü ısıtın ve bir tülbentten geçirin. En iyi usul, bir süzgecin içine tülbenti yerleştirmek ve oradan bastırarak, kremi şişelere veya kavanozlara boşaltmaktır.

PORTAKAL NERGİSİ (Calendula officinalis)

Diğer adları: Aynı Safa, Altıncık, öküzgözü.

En değerli şifalı bitkilerimizin başında gelir. Kansere karşı en tesirli birkaç bitki arasındadır. Bahçelerde, bazen yabanileşmiş olarak molozların atıldığı yerlerde ve açık arazide bulunur. Artık şifa verici özelikleri kabul gördüğünden, sadece bahçelerde değil, tarlalarda da karşımıza çıkmaktadır. Otuz-altmış santime kadar uzar. Çiçekleri, sarı ile turuncu arasında değişir. Sap ve yaprakları etli ve hafif yapışkandır. Çiçeklerin bazıları yalın kat, bazıları kat kat dolu olur. Hepsi de aynı şifa etkisine sahiptir. Sabah saat yediden sonra çiçekleri hâlâ açılmamışsa, yağmur gelecek demektir. Eskiler ona bakarak yağmuru tayin ederlermiş.

Tüm bitki, yaprak, sap ve çiçekleriyle birlikte kullanılır. Toplama, öğle güneşinin en sıcak olduğu saatlerde yapılmalıdır. Bitkiler kızgın güneş altında şifa kabiliyetlerinin en yüksek hâline ulaşırlar. Sonbaharın en geç zamanına kadar ortalıkta görünürler.

Portakal nergisi, dağ tütünü bitkisine çok benzer ama ***şifalı*** özellikleri bakımından ondan kat be kat üstündür. Dağ tütünü ancak doktor gözetiminde kullanılmalıdır çünkü çayı, kalp rahatsızlığı olan insanlara faydadan çok zarar verir. Öte yandan portakal nergisi çayı endişe duymadan içilebilir. ***Kan temizleyici*** olarak ***mikrobik sarılıkta*** en büyük yardımcıdır. Günde ***1*** veya ***2*** fincan harikalar yaratır. ***Dolaşımı düzenler, yaraların iyileşmesini*** sağlar.

Elini bir bıçkı makinesine kaptırarak yaralanan bir işçi, yapılan ameliyattan sonra da çok acı çekiyordu. Ona portakal nergisi kremi tavsiye ettim. Kullanmış ve gece uykularını dahi bölen ağrı ve sancıları kaybolmuş. Artık karısı bahçelerine her yıl portakal nergisi dikiyor.

Bir misafirliğe gittiğimde, ev sahibesinin ***varis damarları*** içindeki bacakları beni üzdü. Hemen bahçesinde gözüme çarpan portakal nergisinden ona bir krem hazırladım. Kremin artıklarını da bu çirkin görünümlü damarların üzerine bağladım. Benden sonra hanım, benim yaptığım gibi, kremi bıçak sırtı kalınlığında, bir tülbentin üstüne süreek varislerin üstüne bağlamış. Dört hafta sonra beni ziyarete gelerek bana bacaklarını gösterdi, inanılır gibi değildi tek bir varis damarı dahi görünmüyordu. Aynısını bir hastabakıcı, yolda gördüğü acıklı görünümde bacakları olan bir hanıma tavsiye etmiş. O da bir ay zarfında devamlı bakımla varislerinden kurtulmuş.

Damar iltihabı, fistül, yanık yaraları, varis şişleri ve donmuş şişler bu kremden fayda görür. Hatta habis de olsalar ***göğüsler üstünde çıkan yaralar*** da bu kremin kalıntılarıyla tedavi edilirler.

Göğsü alınan bir tanıdığa, o henüz hastanedeyken, evde portakal nergisi kremi hazırladım. Daha sonra bu kremi ***ameliyat yarasının*** üstünde kullandı ve cildi o derecede fayda gördü ki gerekli ışın tedavilerinin bir kısmını yapmadılar.

Ayak mantarlarına da portakal nergisi kremi çok iyi gelir. Bu konuda o kadar çok mektup aldım ki, anlatamam; hepsi de hiçbir şeyin işe yaramadığı yerde bu kremin işe yaradığını anlatıyor. Portakal nergisi suyu da fayda sağlar. Cinsel organlar çevresinde ***mantar enfeksiyonu*** başlarsa, etkilenen bölgeyi bu suyla yıkayabilir ya da yarım banyo yapabilirsiniz. Her yarım banyo için 50 gr kuru ya da 4 avuç dolusu taze portakal nergisi kullanılır.

Stuttgart'tan gelen bir mektupta okuyucu, kocasının aylardır ***ayak mantarından*** çektiğini, çeşitli doktorlara gitmesine rağmen hiçbirinden fayda görmediğini, derken portakal nergisi kremini denemeye karar verdiklerini, sadece sekiz gün zarfında yaraların kapandığını ve bir daha da açılmadığım bildirdi. Kremin yanı sıra bir de hülasa (bkz. "Kullanım) hazırlamak yerinde olur. Bu hülasa kaynatılmış su içerisinde içilirse ***yara, ezik, kas paralanması, kanama, kanserimsi şişler, yatak yaraları, ülserler ve şişlerin*** iyileşmelerinde başarıyla kullanılır.

Sadece Rahip Kneipp değil, aynı zamanda Dr. Stâger, Dr. Böhn, Dr. Halenser gibi ünlü doktorlar da ***kanser hastalıklarının*** tedavisinde portakal nergisine önemli bir doğal şifa aracı gözüyle bakıyorlar.

Hele de artık ameliyat için çok geçse, o zaman uzun bir süre ***portakal nergisi çayı içmeyi öneriyorlar***. ***Deri kanserine taze sıkılırmış*** suyu birebir gelir. ***Kan çıbanı, pigment ve ihtiyarlık lekeleri*** de günde birkaç kere üstüne sürülürse bir zaman sonra yok olurlar, hatta ***kanserimsi deri lekelerini*** bile zamanla yok eder.

Amerikalı doktor ve kâşif Dr. Drwey, kanser tedavisinde portakal nergisi ile çok iyi şifa sağladığını açıklıyor.

Çay olarak içildiğinde ***mide ve bağırsak kanalı hastalıkları, mide krampı ve mide ülserlerine, kalın bağırsak iltihabına, ödem ve kanlı idrar hastalıklarına*** fayda verir. Bilhassa idrarda bakteri olması ***ve viral enfeksiyonlarda*** harikalar yaratır.

Aktaracağım olay, taze portakal nergisi çayının yüksek şifa kudretine şahit olan doktorum tarafından anlatılmıştı: “İki buçuk yaşındaki küçük bir kız çocuğu tekrarlanan çocuk felci aşılarından bayağı hastalanmış, devamlı kilo kaybediyordu. Çocukta kronik ishal, görme bozuklukları, iştahsızlık başlamış ve klinik muayenesinde ***paratifüs*** mikrobu görülmüş. Doktor ve ailesi taze portakal nergisi çiçeği çayına başlamışlar. Aynı zamanda bazı homeopatik ilâçlar da kullanmışlar. Ardından yapılan kontrolde, paratifüs mikrobu üç defa test yapılmasına rağmen bulunamamış."

Portakal nergisi çayı, ***mikrobik sarılıkta*** da aynı derecede kuvvetli olduğundan, karaciğer rahatsızlıkları için harika bir reçetedir. Çiçeği, yaprak ve sapı iyice kaynatılır ve şekersiz içilir. Gün boyu üç-dört fincan, örneğin her 15 dakikada bir yemek kaşığı içilirse daha da etkili olur. Bir dolu yemek kaşığı portakal nergisi çiçeğini 14 litre su içerisinde haşlarsanız, iyi bir ***kurt ilâcı*** elde etmiş olursunuz. Taze suyunu sıkarsanız, ***siğil ve uyuzu*** geçirir. Kaynatılma suyu, etkilenen kısımlar yıkanırsa ***Herpes ve beze şişkinliklerinin*** bulunduğu yerlere şifa verir. Çayı devamlı içilirse, ***kanı temizler***. Ilık pansumanı, gözlere görme kuvveti verir.

Kanserimsi şiş ve şişkinliklerde, açık ayak ve kapanmayan iltihaplı yaralarda kırk kilit ile portakal nergisi aynı ölçüde karıştırılıp banyo yapılarak yıkanmalıdır. Yarım litre suya bir dolu yemek kaşığı yeterlidir.

Size çayın ne derece faydalı olabileceğini anlatacağım. Bir hasta-bakıcı sekiz yıldan beri ***kalın bağırsak iltihabı*** çekiyordu***, bir şifalı*** bitki uzmanına gitmiş. Ona kitabımda yazdığı gibi ***portakal nergisi*** çayı içmesi tavsiye edilmiş. Dört gün arka arkaya günde iki fincan çayı yudum yudum içmiş ve beşinci günü şikâyetleri yok olmuş.

Bir rahibe bana şiddetli ishale yakalandığını söylemişti. ***Papatya*** çayı içmesine rağmen, iyileşmemiş. Ancak portakal nergisi çayını denedikten sonra, kısa zamanda iyileşti.

Bavyeralı bir rahibe ise 15 yıllık müzmin ***ayak mantarından*** ve bu mantar nedeniyle meydana gelen ***damar iltihabından*** portakal nergisi kremi ile kurtulmuş.

Burundaki kabuklanmalar, portakal nergisi kremi ile derhal yumuşayıp kaybolur. **Not**: Eğer içyağı kullanmak istemezseniz, iyi cins bitki yağı da kullanılabilir. Henüz sıcak olan malzemeye, kremi daha yumuşak hâle getirmek için birazcık Ayçiçek yağı ekleyin.

KULLANIM

Çay: Bir dolu tatlı kaşığı 1/4 litre su ile kaynatılır ve az demlenir.

Banyo: İki avuç dolusu taze veya 100 gr kuru ot bir yarım banyo için kullanılır (bkz. "Yarım Banyo" için genel bilgiler).

Yıkama: 1/4 litre suya 1 dolu yemek kaşığı ot.

Hülasa: Bir avuç dolusu çiçek, bir litre alkol içine konup 14 gün güneşte veya sıcak bir odada bekletilir.

Krem: Dört avuç dolusu sap, yaprak ve çiçekleri ufak ufak kesin, 500 gr içyağı içinde kızdırın, karıştırın, kendini bırakınca ateşten alın, üstünü örtün ve bir gün soğumaya bırakın. Ertesi günü ılıtın ve bir tülbentin içinden geçirerek ufak kavanozlara veya şişelere koyun.

Taze Suyu: Sap, yaprak ve çiçek beraberce yıkanır. Ve ıslak iken sıkacaktan geçirilir.

SARIBALLIBABA (Lamium galeobdolon)
Diğer adları: Tatlıbaba, ballık otu

Rutubetli ormanlarda, mezarlıklarda, çalılıklarda, fundalık ve çitlerde, kısaca ısırgan otunun bulunduğu her yerde yetişir. 50 santim yükseklikte düzgünce sapı, birbirlerine dik açıyla çaprazvari duran yaprakları vardır. Sarı çiçekleri yapraklara paralel eksende açarlar. Çiçekleri ve yaprakları toplanır.

Sarı ballıbaba kadar ***beyaz ballıbaba*** (Lamium albüm) da değerli bir tıbbî bitkidir. Mayıs ayından aralık ayına kadar tren yolları kenarlarında, moloz ve enkazların olduğu yerlerde çok bulunur. Onun da yaprakları, ama özellikle çiçekleri toplanır.

Çayı, ***aybaşı ve kadın hastalıkları şikâyetleri*** için birebirdir; gün boyu iki fincan çay içilmelidir. Kanı temizler ve ***uykusuzluk ve her çeşit kadın hastalıklarına*** en iyi çaredir. Devamlı ***kasık ağrılarından*** mustarip kişiler ve genç kızlar bu çaydan hazırlayıp özellikle içmelidirler.

Sarı ballıbabanın yaprak ve çiçekleri de benzer şikâyetler için kullanılır ama özellikle ***ağır böbrek hastalıklarında, idrar zorluklarında ve kalp suyu ödeminde*** çok faydalıdır. Çiçekleri ***hazım bozukluklarında***, isilik gibi deri hastalıklarında ve sıraca illetinde kullanılır; bunun için öğleden önce 1 fincan çay içilir. ***Varisli damarlar ve ülserler*** için çayından yapılan pansumanlar iyi gelir. Sarı ballıbaba ihtiyarların ***mesane felci*** için bilhassa tavsiye edilir, ***mesane üşütmesi ve böbrek iltihabında*** çok faydalıdır. Bitkinin suyunu ilâve edeceğiniz yarım banyolar çok faydalıdır. İyileşmeyen ***böbrek büzülmesi, kuruması ve diyaliz makinesine*** bağlanma hâlinde eşit miktarlarda sarı ballıbaba, yoğurt otu ve Altınbaşak otu ile karıştırılarak yapılacak çay çok yararlıdır ve şifa verir.

KULLANIM

Çay: Bir dolu tatlı kaşığım 1/4 litre su ile haşlayın ve bir dakika demleyin.

Kompres: Yarım litre suya 3 dolu tatlı kaşığı koyup haşlayın, bir dakika demleyip süzün. Çay posasını beze koyarak sıcak kompres yapın.

Yarım banyo: Bkz. “Yarım Banyo” hk. genel bilgiler. (Bütün bitkiyi kullanınız.)

Karışık çay: Sarı ballıbaba, Altınbaşak, yoğurt otunu aynı ölçüde karıştırın. Bir dolu tatlı kaşığı karışımı 1/4 litre suda haşlayın, bir dakika bekleyin ve süzün.

SİNİR OTU (Plantago lanceolata)

Diğer adları: Bağa, Yılan Otu, Yılandili.

Bildiğimiz birçok tıbbi bitki arasında, en yaygın olan ve eski çağlarda da şimdiki gibi değer verilen bu bitkiydi. “Yolların Kralı” diye anılan bu bitki, çok eski zamanlardan beri daima yol kenarlarında bitmiş ve insanlara fayda vermiştir. On birinci asıra ait bir şifa kitabında dokuz kutsal şifalı ot için yazılmış şiir hâlinde bir metin vardır ki, orada sinir otu da yer almıştır. Der ki:

“Ey sen sinir otu,
bitkilerin anası,
doğuya açılırsın,
kudretle:
Arabalar geçer üstünden,
Kadınlar yürür,
Gelinler geçer yanından,
Atlar kişner,
Sen hepsine dayanır
Ve direncini sunarsın.
Haydi ülkeyi kasıp kavuran
Zehir’e,
Vebaya
Talihsizliğe de diren."

Tüm şifa kitaplarında kendisine yüksek değer verilen sinir otunun bir yakın akrabası var: ***Geniş yapraklı sinir otu*** (Plantago majör). O da aynı tıbbî değere sahiptir ve aynı şekilde kullanılır. Her ikisi de dünyanın her yerine yayılmıştır. Yol kenarlarında, mezarlık ve rutubetli yerlerde, tarla kenarlarında bulunurlar.

Sinir otu esasen ***tüm nefes yolları organları hastalıklarına i***yi gelir; ***boğmaca, akciğer astımı ve tüberkülozu, şiddetli balgamlı öksürükte*** kullanılır. Şifalı bitki uzmanı büyük doğa doktoru İsviçreli rahip Kuenzle, "Sinir Otu tüm çeşitleriyle, kökü, yaprağı, sapı ve tohumları ile yararlıdır. Tüm şifalı otların içinde, ***kan, akciğer ve mide temizlemede*** birincidir. ***Zayıf akciğerleri ve böbrekleri olan, kanı az veya kötü olan, sarı benizli, zayıf ve öksürüklü*** insanların hepsine yarar. İyi bakıldığı hâlde yeterince gelişmeyen ***zayıf çocuklarda*** da çok faydalıdır," der.

Ben, ***akciğer ve bronşiyal astımı*** olan bazılarına, aynı miktar karıştırılmış kekik ve sinir otu ile yardımcı olur (bkz. "Kullanım"). Bu çay, ***karaciğer ve mesane rahatsızlıkları*** için de çok iyidir.

Bronşit, akciğer ve bronş astımında aşağıdaki şekilde hazırlanmış bir çay pek iyi neticeler getirir. Bir çay fincanı soğuk suya, bir dilim kabuksuz limon, bir tatlı kaşığı esmer şeker koyarak kaynatıp, sonra ocaktan alın, bir dolu tatlı kaşığı çay karışımını buna katın, yarım dakika demlenmeye bırakıp süzün ve için. Ağır hâllerde bu çay günde dört veya beş kere taze taze hazırlanmalıdır. Yudum yudum ve mümkün olduğu kadar sıcak içilir.

Eski şifa bitki kitaplarında günde 8 gr sinir otu tohumu yenir ve beraberinde çayı da içilirse***, böbrek ve safra taşları*** oluşumuna karşı iyi geldiği yazar. Sinir otu şurubu ise kanı tüm pisliklerden temizler. Her öğün öncesi altı hafta her gün, büyüklere 1'er yemek kaşığı (çocuklara tatlı kaşığı) içirilmelidir. (bkz. "Kullanım")

Çiftçiler, sinir otunun çok iyi bir ***yara iyileştiricisi*** olduğunu bilirler. Bir gün tarlasında çalışırken yaralanan bir çiftçinin sinir otu yapraklarını topladığını, onları ezerek yaranın üstüne koyduğunu gördüm. Yapraklar yıkanmamış olmasına rağmen, herhangi bir enfeksiyon yoktu. Taze yaprakları elde ezerek ***kesiklerin, ısırıkların*** üstüne örtebilirsiniz. Hatta doktor yetişene kadar ***zehirli yılan yaralarına, köpek ısırıklarına, eşekarısı sokmasına*** bile iyi gelir. ***Eski bir şifa*** kitabında der ki: "Bir kurbağa, bir örümcek tarafından ısırılır ise kendine yardım edebilmek için hemen sinir otuna koşar."

Taze yaprakları iki elinizle ovalayıp ufalarsanız ve biraz tuz ilâve ederek boynunuzun etrafına yapıştırırsanız ***guatra*** karşı çok ***faydalı*** olur. Yaprakları pabuçlarınızın içine yerleştirirseniz, ***fazla ayakta*** durmak veya yürümekten ileri gelen tüm ***bereleriniz*** yok olur.

Hatta habis şiş ve şişkinlikler dahi üstlerine taze yaprak yapıştırdıkça düzelebilir. Bu yapraklar, habis salgı bezi hastalıklarında da hastalıklı bölgeye konulursa yardıma olur. Bu gibi hâllerde taze mercan kökü (kurutulmuşu da olabilir) zeytinyağı ile birleştirilmelidir. Mercan kökünü bir litrelik şişeye doldurup üstünü zeytinyağı ile doldurun, on gün sıcak bir yerde bırakın. Elde edilen mercan yağını hasta guddelere sürüp üstüne ezilmiş sinir otu yaprakları koyarak bir bezle bağlayın, kısa zamanda iyileşme elde edebilirsiniz.

Yaptığım konuşmalardan birinde, ezilmiş sinir otu yapraklarının ***10*** yıllık yaraları bile iyi edeceğini iddia etmiştim. Beş ay sonra aynı kasabada düzenlenen bir başka konuşma sırasında, bir kadın şunları anlattı: “Sinir otunun eski yaralan iyileştirmesi konusunda şüphelerim vardı. Bir komşumun ayaklarında 17 yıldır ***açık yaralar*** vardı ve sokağa bile çıkamıyordu. Ona sinir otu yapraklarım götürdüm ve talimatınıza göre yaraların üstüne kapadım. Şüphelerim haksızmış. Yara kısa sürede iyileşti ve son beş ay içinde bir daha açılmadı, herkes buna çok şaştı!”

Bir başka örnek: Bir savaş gazisinin ***kesilen bacağında***, uzun süren sıcak havalar yüzünden yaralar baş göstermiş. Kremler, ışın tedavisi ve iğnelerin hiçbiri yaralara tesir edememiş. Durum kötüye giderken, sinir otu yapraklarını denemiş ve. 48 saat içerisinde ***yaralar*** iyileşmeye başlamış.

Ben de sinir otundan yararlanmış olanlardan biriyim. Birkaç yıl önce kollarımın arasında oynaşan bir yaşındaki torunum, birdenbire çocukça bir coşkunlukla beni üst dudağımın kenarından ısırıverdi. Birkaç gün canım çok yandı. Zaman zaman o noktaya sinir otu özsuyu sürdüm. Kısa bir zaman sonra dudağımda bezelye tanesi büyüklüğünde bir ***düğüm*** fark ettim. Bir gecede oluşmuştu. Hemen kıra koşarak birkaç sinir otu yaprağı topladım. Baş parmağım ve işaret parmağım arasında ezerek yaranın üstüne gün boyunca dokundurdum. Akşama doğru sertlik epey dağılmıştı. Ertesi sabah ise büsbütün yok oldu. Rahip Kuenzle'nin yazdığı gibi, her hastalık için yetişmiş bir ot var. Şifalı otlara olan ilgim arttıkça, şahit olduğum mucizeler de arttı. Pek çok insan kanserleşmiş şişlerden dolayı acı içerisinde ölüyor, halbuki bunun için bitkiler var. Çevremizde yetişen bitkilerimizi daha çok biliyor olsaydık, pek çoğu şimdi güle oynaya hayatlarına devam ediyor olacaklardı. Birçok insan için, onlar sadece “yabanî ot” tan öteye geçmiyor. Bitkileri bulmak için biraz zahmete girin, şikâyetleriniz yavaş yavaş ortadan kalkıverecektir.

Bu satırlar, ayaklarında ihtiyarlıktan dolayı uzun süre ***açık yaralar*** taşıyanlara ümit ve sevinç getirsin. Sinir otu yapraklarını lapa olarak kullanırsanız, en kısa zamanda yaralarınız iyileşir ve kapanır. Kaç yaşında olduğunuzun hiçbir önemi yok. Şişlik de varsa, ayağa önce soğuk ebegümeci veya sıcak kırk kilit banyosu yapılır. Banyodan sonra yaraların kenarına portakal nergisi kremi sürülür (bkz. portakal nergisi maddesi "kullanım" tablosu). ***Trombozlar*** için de sinir otu yaprakları tavsiye edilebilir.

Bu örnekler, doktorların yardımı fayda etmediği takdirde hastaların yine de Tanrının Eczanesinden her zaman için faydalanabileceklerini açık ve net biçimde gösteriyor.

KULLANIM

Çay: Bir dolu tatlı kaşığı yaprağı 1/4 litre su ile haşlayın ve bir dakika demlendirin.

Karışık Çay: Bir dolu tatlı kaşığı (aynı ölçü kekik ve sinir otu) karışımı1/4 litre kaynar suda haşlayın ve bir dakika demleyin.

Lapa: Taze sinir otu yapraklarını yıkayın ve tahta üstünde oklava ile lapa hâline gelinceye kadar ufalayın, hastalıktan etkilenen yere uygulayın.

Şurup 1: İki avuç dolusu yaprağı yıkayın. Kıyma makinesinden geçirin. Bu bulamaca biraz su, 300 gr esmer şeker ve 250 gr bal ilâve edin. Hafifçe karıştırarak, kısık ateş üstünde kaynatın. Koyuca bir şerbet meydana gelsin. Şerbeti sıcakken şişeye doldurarak ağzını sıkıca kapatıp, buzdolabında muhafaza edin.

Şurup 2: Geniş ağızlı bir kavanoza veya kaba bir kat sinir otu, bir kat esmer şeker koyarak doldurun. Sıkıca bastırın, çökmesini bekleyin ve dolana dek devam edin.

Bahçenizin korunaklı bir köşesinde bir çukur açın ve üstü 3-4 kat parşömen kâğıdıyla kaplanmış bu kavanozu yerleştirin. Üstüne bir tahta koyun ve bir taş koyarak ağırlık yapın. Üstünü toprakla örtün. Tahta ve taş, görünür kalmalıdır. Topraktaki düzenli ısı yoluyla, şeker ve yapraklar fermante olur. 3 ay sonra kavanoz dışarı çıkartılır ve su, bir meyve sıkacağından (bez-den değil) geçirilir, kaynatılır ve şişelenir.

Eğer bu tür fermantasyon mümkün değil ise, kavanoz güneşte veya sıcak bir köşede, şurup kavanozun dibine çökene dek bekletilir. Bu su da bir kez kaynatılır.

YAKI OTU (Epilobium parviflorum)

Diğer adları: Mukaddes defne

Bir keresinde bir aile reisinden bir mektup almıştım: “Size çok rica ediyorum, sağlığıma kavuşmam için bana bir yol gösterin, ailem sağlıklı babalarına kavuşsun, ”diyordu. Öncesinde ise, hikâyesini anlatmıştı. 1961'de kronik ***prostat bezi enfeksiyonu*** radyumlu bir banyo yüzünden akut hâle gelmiş. Hastane hastane dolaşmış, hiçbir cerrah onu ameliyat etmek istememiş. Bağırsaklarının her çalışışında, dışkısıyla kan ve iltihap gelmeye başlamış. Verilen ilâçlardan dolayı kalın bağırsağında şişme olmuş ve karaciğeri de zarar görmeye başlamış, bağırsağındaki değerli bakteriler yok olmuş. Çok hastalanmış ve doktorunun emriyle tüm ilâçları bırakmış. En sonunda, bana yazdığı sırada, elektrik kullanılarak yapılan bir ameliyat geçirmişti ama hiçbir fayda görmediği gibi iğne ve ilâçlardan dolayı sağlığı büsbütün bozulmuş, sonunda ısırgan otu ve mesane sorunları için özel bir çay kullanarak kendini biraz toparlamış ve işine geri dönmüş. Şayet tüm ***prostat bezi*** rahatsızlıklarını tedavi edebilen yakı otunu bilmiş olsaydı, bu aile babası bu kadar ıstırap çekmemiş olacaktı.

Şifalı bitki kitaplarında sözü pek az edilen yakı otu, bu kitabın Almanca baskısının ilk yayınlanışıyla birlikte Avrupa'da ve dünyanın diğer birçok ülkesinde prostat bezi rahatsızlıktan için şifalı bir bitki olarak ünlenmeye başladı.

Ancak yakı otunun çok çeşitleri olduğundan şaşkınlık yaratabiliyor. Bunların faydalı olanları şöyle sıralanır: ***Pembe yakı otu*** (Epilobium roseum), ***küçük çiçekli yakı otu*** (Epilobium parviflorum), ***dağ yakı otu*** (Epilobium montana), ***koyu yeşil yakı otu*** (Epilobium opcurum), ***kama yapraklı yakı otu*** (Epilobium lanseolatum), ***tepe yakı otu*** (Epilobium collinum), ***bataklık yakı otu*** (Epilobium palustre), ***çakıl yakı otu*** (Epilobium fleisheri), ***alp yakı otu*** (Epilobium anagallidifolium) faydalı olan cinstendir.

Şifa verici özellikleri olan yakı otları, kırmızı beyaz ve uçuk pembe çiçeklerden ötürü diğerlerinden ayrılırlar. Sapları sanki çivilenmiş gibi bağlı durur. Saplardan çıkan tohum borularının ucunda çiçekleri açar, daha sonra bu borular açılır ve küçük tohumların aralarına gömüldüğü beyaz ipeksi tüyler çıkar.

Yakı otunun sapı, yaprak ve çiçekleri ile beraber toplanır. Yalnızca bitkiyi orta yerinden koparıp almak lâzımdır ki, kalan kısmından yine yaprak ve çiçek açabilsin. Toplanan ot taze iken kesilerek çay hâline getirilir. Yakı otu çayı, en ağır hâllerde bile biri sabah erken aç karnına, ikincisi de akşam olmak üzere günde iki fincandan fazla içilmemelidir. Bu, doktorunuza danışmanın gereği yok, anlamına gelmez. Her hâlükârda, özellikle ağır seyreden hastalık hâllerinde doktorla irtibatta olmak şarttır.

Yakı otunun küçük çiçekli türleriyle karıştırılması zor olan iki cinsi vardır; bunlar toplanmamalıdır. Bunlar ***uzun saçlı yakı otu*** (Epilobium hirsutum) ve ***orman yakı otudur*** (Epilobium angustifolium). Birincisinin çiçekleri kıpkırmızı, parmak büyüklüğünde olur. Sulak yerlerde 150 santim yükseklikte, sap ve yaprakları etli ve alt kısımları hafif tüylü-dür. Avusturyalı botanikçi Richard Willfort, yakı otunu tanıdığı hâlde iki zararlı cinsi ile karıştırılabilir diye kitabında ona yer vermemiştir. Orman yakısı da saçlı yakı gibi 150 santim kadar büyür. Daha çok orman kenarlarında veya sık yerlerde bulunur. Kırmızı iri çiçekler, pembemsi sapı üzerinde, piramit şeklindeki üzüm yaprakları gibi dururlar. Ve çiçek açma mevsiminde alev renginde parıldarlar. Bunlar prostat hastalığında kullanılmamalıdırlar.

Kayınpederim yaşamının en güzel çağında ***prostat bezinin anormal büyümesinden*** öldüğü zaman, ben çok genç bir kadındım. O zaman bir komşu kadın bana yakı otu göstererek, “Kayınpederiniz bu çayı içseydi, şimdi yaşıyor olurdu. Bu bitkiyi tanıyın. Gençsiniz. İleride etrafınızdaki insanlardan buna ihtiyacı olanlar çıkabilir,” diye ilâve etmişti. Ama biliyorsunuz, gençken insan bu gibi bitkilerle uğratmak istemiyor. Ama annem öyle değildi. O her yıl bu bitkiyi toplardı. Pek ***çok böbrek ve mesane hastalıklarına*** yardımcı oldu. İyileştirme gücü o kadar fazlaydı ki, genellikle hastalığı bıçak gibi keser; ***prostat şikâyetlerini*** yok ederdi. Bazı erkekler ameliyattan sonra idrarlarını ancak damlalar hâlinde yaparlar; onlara tek bir fincan çay bile hemen tesir ediyordu. Tabi tam iyileşmenin sağlanması için aynı çayın uzun süre içilmesi lâzımdı.

Annemden ***mesane kanseri*** olan ve üç ameliyat geçiren bir hastanın çok kötü durumda olduğunu öğrenmiştim. Hemen yakı otu tavsiye ettim. Sonradan doktorundan iyileştiğini öğrendim. Annem ilerde, artık kendisinin olmayacağı yıllarda, bu otu her zaman toplamamı defalarca söylerdi. 1961'de sevgili annem öldü ve ben o yaz yakıotunu toplamayı unuttum. Aradan çok geçmeden doktorumuzun çok sevdiği bir tanıdığının, mesane kanserinden ümitsiz olarak hastanede yattığım öğrendim, çok üzüldüm. Doktor şifalı bitkilere karşı değildi. Ancak bu kadar ağır bir durumda otun yardımcı olamayacağını söyledi. Ekim ortasıydı. Buna rağmen annemin her zaman otu topladığı yere gittim. Her taraf kurumuştu. Ancak birkaç sararmış sap buldum ama onları toplayıp ufak ufak keserek hastanın karısına gönderdim. Günde iki fincan sabah ve akşam içirmiş, 15 gün sonra doktor beni telefonla arayarak, hastasında kuvvetli bir iyileşmenin başladığını söyledi, “Eh, otunuz işe yarıyor!” diye güldü. Bundan sonra yüzlerce kişiye yardımcı oldum. Bir zamanlar yaşlı komşumun bana söylediği gibi: “Bu bitkiyi unutmayın! Birçok insana yardımcı olabilirsiniz!"

Münihli bir eczacı, 1880 yılına ait bir ecza kitabı içerisinde yakıotunun kullanıldığı sayfayı gösterdi. Sonradan çıkan kimyasal ilâçlar, onu bir köşeye itmişti. Yayınladığım kitaplar, yaptığım konuşmalar sayesinde yakı otu hak ettiği eski yeri kazanmaya başladı. Özellikle, ülkenin hangi bölgesine gittiysem, o bölgelerde insanların yakı otu topluyor olduklarını görmek çok hoştu. Bu bitkiyi tanıyan herkes ona değer veriyor ve doğru ve dikkatlice toplayarak, korunmasına da yardımcı oluyorlar. Yakı otu, toplandıktan sonra 2-3 kez daha çiçek verir.

Bana gelen mektuplardan öğreniyorum ki, birçok bahçede çileklerin ve sebzelerin arasında, hatta bazı süs bitkilerinin içerisinde büyüyen yakıotuna senelerce yabanî ot muamelesi yapılmış ve yerinden sökülmüş. Halbuki ne kadar çok insana fayda sağlayabilirdi. Yakın zamanda yine doktorların ümit kesmiş oldukları bir ***prostat bezi kanseri*** hastasına verdiğim yakı otu, onun işine dönüp çalışmaya başlaması ile sonuçlandı.

Karaorman yöresinden aldığım bir mektup diyor ki: "Görümcem, hastalığı dolayısı ile ışın tedavisi görmeye başladı. Ama bu tedaviden ötürü hem bağırsağında hem de mesanede yırtık meydana geldi. O derecede acı mesane ağrısı çekiyordu ki, doktor ona morfin veriyordu.

Tanrının Eczanesinden Sağlık adlı kitabınızda anlattığınız yakı otunu aradık, bulduk ve bir haftalık çay küründen sonra görümcemin bütün ağrı ve şikâyetleri bitti!"

Prostat rahatsızlığı olan insanlar, yakı otu sayesinde, ameliyata gerek kalmadan eski sağlıklarına kavuşabilirler. Ameliyat olanlardaki yarıma ve diğer şikâyetler için çok faydalı olur. Ama doktorunuza danışmayı hiç ihmal etmemelisiniz.

Prostat rahatsızlığından mustarip bir kişiden aldığım mektup: "Yakıotu bitkisi prostat rahatsızlığımı geçirdi. Bir kalp enfarktüsünden dolayı hastanede yatıyordum. Prostattan da çok ıstırap çekiyordum ama zayıf kalbim dolayısıyla beni ameliyat etmek istemiyorlardı. Sizin yakı otundan haberim oldu. Hemen aldım ve günde üç fincan içtim, birkaç gün sonra bütün prostat şikâyetlerim yok olmuştu. Şimdi de günde iki fincan içmeye devam ediyorum. Tanrıya şükürler olsun ki iyileştim. Bayan Treben, bu yakı otu ile insanlara daha uzun süre yardımcı olmanızı dilerim. Tıbbî bitkilerin böylesi sonuçlar verdiğine insan inanamıyor."

KULLANIM

Çay: Bir tatlı kaşığı dolusu ot, 1/4 litre kaynar su ile haşlanır, bir veya iki dakika demlenir. Biri sabah aç karnına, diğeri akşam yemekten yarım saat önce olmak üzere günde sadece 2 fincan içilir.

YOĞURT OTU (Galium)

Diğer adları: Yapışkan otu, kaz otu.

Birkaç türü vardır: Yapışkan otu (**Galium aparine**) denen cinsi, tarlalarda, çayır ve çitlerde bulunur. Boyu, 60-160 santime kadar uzar. Daire dizilişi şeklinde yaprakları ve yeşilli, beyazlı çiçekleri vardır. Sapı küçük kancalı dikenlerle doludur, dolayısıyla her tarafa tutunarak yükseğe tırmanabilir.

Yoğurt otuna (**Galium verum**) yüksek yerlerde daha çok rastlanır, dimdik durur, 30-60 santime kadar uzar, altın sarısı çiçekler açar. Bunlar, sanki bala benzeyen kuvvetli bir koku saçarlar ve temmuz ayında toplanırlar.

Kaz otu, çobansüzgeci (***Gaitam mollugo***) diye adlandırılan üçüncü cinsi, bilhassa çiçek açma zamanı yana yatar gibi bir durumda durur. Bala benzeyen tatlı kokusu, sarı beyaz çiçekleri vardır. Çalılıklarda ve yol kenarlarında bulunur.

Tekrar vurgulamalıyım; en çok şifa verici özellik taze bitkilerde bulunur. Kaz otu veya çobansüzgeci diye adlandırılan cinsi, kışın bile karsız yerlerde, kuru otların arasında bulunabilir.

Bu faydalı bitkinin üç cinsinin hepsinin de şifa kabiliyeti aynı derecede kuvvetlidir.

Yoğurt otu çayı***, böbrek, dalak, pankreas, karaciğeri toksik*** atıklardan temizler. Lenf bezi hastalıklarını çekenler bu çayı her gün içmelidir. ***Kansızlık, ödem ve böğürlerdeki sancılara*** faydalıdır. Bu çay haricen kullanıldığında ***birçok deri hastalıklarına, yara, kara nokta ve kan çıbanına*** derhal şifa verir. Ilık yıkamalar ile yüzü gerginleştirir. Taze sıkılan suyu hasta deriye sürülüp kurumaya bırakılırsa çok iyi netice alınır.

Halk arasında bu bitki sara, isteri, sinir rahatsızlığı, Kore hastalığı, idrar tutukluğu, kum, taş şikâyetlerinde de kullanılır. Her gün arka arkaya, devamlı olarak gargarası ***yapılırsa guatr ağrılarına*** iyi gelir. Bir hanım bana, sadece guatrının değil, beraberinde tiroit bezinin işleyişinin de bu devamlı gargara ile düzeldiğini söyledi.

Viyana'da yaşayan arkadaşlarımla her yıl bir “Kneipp” kaplıcasında buluşuruz, 1979 yılında bir araya geldiğimizde, kadının boğazında kocaman bir ***guatr*** gördüm. Operasyondan korkuyormuş, ona yoğurt otu tavsiye ettim. Çayı mümkün olduğu kadar sıcak kullanarak, birçok defa gargara yapması gerekiyordu. Bir yıl sonra yine karşılaştık. Ancak, guatr ortada görünmüyordu. Memnun ve mutlu, kocasının ona devamlı taze yoğurt otu topladığını ve zamanla guatrının küçüldüğünü ve sonunda yok olduğunu anlattı.

Son zamanlarda sık sık karşılaşılan ***ses telleri hastalığı***, sık sık gargara ve ağız çalkalamaları ile kısa zamanda kaybolur. Anlaşılan bu hastalığa bir virüs neden oluyor. İsviçreli rahip Kuenzle'ye göre, tıbbın yardım edemediği hâllere, ***böbrek hastalıkları ve iltihaplarına*** büyük fayda sağlar; hele ***yoğurt otu***, aynı miktar ***Altınbaşak*** ve ***sarı ballıbaba*** ile karıştırılırsa şifa, 14 gün gibi kısa bir zamanda elde edilir.

Çay aç karnına, kahvaltıdan yarım saat önce, yarım fincan olarak içilir. Kalan yansı sonradan yudum yudum içilir. Ancak, ağır hastalık hâllerinde çay, dört fincan olarak ve gün boyu yudum yudum içilir.

Eskiden yoğurt otu, ***rahim şikâyetleri*** olan kadınlar tarafından çok aranırdı. Hatta doğum yaklaştığı zaman hamilelerin yatağının içine konur ve doğuma kolaylık getireceğine inanılırdı. Anlatılanlara göre, daha sonraları Hz. Meryem ile ilişkilendirilmiş; onun da yatağına yoğurt otu koyduğu söylenir. Başka bir efsaneye göre Hz. Meryem, Hz. İsa'nın beşiğine yoğurt otundan yumuşak bir yastık yapmış. Bu otu eşekler yemediği için seçtiği söylenir. Bunda doğruluk payı var. İnekler tarafından çok sevilerek yenilen bu ot, domuz ve eşekler tarafından katiyen yenmez.

Rahip Kuenzle yazılarında, 45 yaşlarında, ***böbrek rahatsızlığı*** gitgide kötüleşen bir yakınından bahseder. Öyle ki, sonunda böbreğinin biri alınır ancak, kısa bir zaman sonra ikinci böbrek de iltihaplanır, doğru dürüst çalışamaz hâle gelir. Bu ağır hâlden adamcağız, yoğurt otu, Altınbaşak ve sarı ballıbaba karışımından yapılan çayı hazırlayarak çıkmış; günde dört fincanı gün boyu yudum yudum içer, her bir yudumu içtiğinde o anlık ağrısı azalırmış; bu küre devam etmiş ve kurtulmuş. Bu karışık çay her türlü böbrek hastalığına çok iyi gelir.

Tanınmış botanikçi ***Richard Willifort, Tıbbi Bitkiler ile Sağlık*** adlı kitabında, yoğurt otu çayını içerek ve çalkalama yaparak ***dil kanserinin*** yenilebileceğini yazıyor ve aynı şekilde, suyu sıkılıp tereyağıyla karıştırılır ve sürülürse, her çeşit ***kanserli şiş ve şişkinliklere, kanser benzeri deri hastalığına*** büyük faydalar sağlayacağını söylüyor. Dr. Heinrich Neuthaler ise Şifalı Bitki Kitabı adlı eserinde yoğurt otu için şöyle der: “Beyaz çiçekler açan, yoğurt otunun kaz otu veya çobansüzgeci diye adlandırılan cinsi, bugün hâlâ Avusturya'nın bazı bölgelerinde kansere karşı kullanılmaktadır; gelin de halka kullanmayın deyin, bakalım.”

Sevgili okuyucular, bu konuda kendi kararınızı vermeniz için size yoğurt otu ile ilgili birkaç tecrübemi anlatayım: On yıl kadar ***önce dil kanserine yakalanmış bir dişçiden*** söz ettiler. Ameliyattan sonra çok zayıflamıştı ve ışın tedavisi için Viyana'ya gitmesi gerekiyordu. Ona yoğurt otu ile gargara yapmasını tavsiye ***ettim. Bir hafta sonra doktora*** gittiğinde ışın tedavisine devam etmeye gerek görmediklerini, durumun iyi olduğunu söylemişler. Kısa zamanda sağlığına kavuştu.

Bundan çok sonraları, benzeri bir olay yaşayan 20 yaşında genç bir kadının da dil kanseri olduğunu öğrendim. Kendisine Carinthia, Avusturya'da bir doktoru görmesi söylenmiş. Bu doktor ona, 5 yıl içinde iyileşeceğini söylemiş ve bir şifalı bitki çayı vermiş, genç kadın bunu bana gösterdi. Baktım ki, yoğurt otu çayı. Carinthia'ya gitme masrafından kurtulması için ona çayırlarda yetişen Yoğurt Otu ‘nu gösterdim, kendisi de toplayıp çay yapabilirdi. O da yoğurt otu sayesinde hasta-lığından kurtuldu.

Bir örnek daha: Tanıdığım genç bir kadın, 63 yaşındaki annesinin çok hasta olduğunu söylediğinde Mart ayının sonuydu ve kadın 19 Nisan'da ikinci bir ameliyat olacaktı. Altı ay önce gırtlağında birdenbire bir ***tümör*** belirmiş. Doktor gerçeği kendisinden saklamış ve bunun bir guatr olduğunu söyleyerek onu ameliyata ikna etmiş. Her şey yolunda gidiyorken, altı ay sonra sol kolunda gece gündüz süren şiddetli ağrılar başlamış. Kol şişerek hareketsiz hâle gelmiş, eli o kadar hissizleşmiş ki, bir kâğıdı bile tutamıyormuş. Acıyı azaltmak için, doktoru daha önce sözünü ettiğim ikinci ameliyat için 19 Nisan tarihini vermiş; boynun ve kolun arasındaki bir siniri kesmek niyetindeymiş ve tıbbın başka bir çaresi olmadığını açıklamış. Ben buna rağmen, kadına yoğurt otu çayı içip gargara yapmasını önerdim. Ayrıca, 300 gr portakal nergisi, 100 gr civanperçemi, 100 gr ısırgan otunu harmanlayıp (günde 1,5 litre gün boyu yirmi dakikada bir yudum) içmesini, ayrıca yoğurt otu kremi ile de ovalama yapmasını tavsiye ettim. Dört gün sonra sevinçli haberi aldığımdaki, mutluluğumu tahmin edemezsiniz. 19 Nisan gelmeden kadının ağrıları durmuş, kısa zamanda eli ve kolu düzelmiş, şişler inerek, eli ve kolu hareket eder hâle gelmişti. Doktoru, ameliyattan vazgeçtiklerini öğrendiğinde çok şaşırmış ve hastanın kızı yoğurt otu ve karışık çay tedavisini anlattığında çok etkilenmiş. “Madem öyle, anneniz aynen devam etsin," demiş. Bugün, bu altmış üç yaşındaki kadın, altı kişilik ailesinin içinde faal olarak yine yerini aldı ve onlara yardımcı oluyor.

Kanserli şiş ve şişkinliklerin düzelmesi her zaman için imkân dahilinde. Son zamanlarda, koyu renkli, etrafı sınırlı lekeler hâlinde kendini gösteren ***habis deri kanserleri*** artıyor. Belki de bu bir enfeksiyon. Bu durumda, taze sıkılmış yoğurt otu suyu, portakal nergisi kremi ile birlikte kullanıldığında iyileşmeyi sağlayabiliyor. Tabi ki, kan temizleyen portakal nergisi, civanperçemi ve isirgan otu çayı ile beraber içilmelidir.

Yukarı Avusturya'dan bir başka kadın, damağının üstündeki ***düğümü*** ve yine o korkunç ağız ağrılarını yoğurt otu çalkalaması ile dört gün içinde geçirmiş.

Bu örnekler arttıkça, halka bunları kullanmayın, demek çok anlamsızlaşıyor. Ama şüphesiz şifayı getiren sadece şifalı bitkiler değiller, Tanrı'nın izni bu şifaya yardım ediyor, bunu unutmayalım. Her şey, ama her şey, O'nun sonsuz rahmetinden geliyor!

KULLANIM

Çay: 1/4 litre kaynar suyla bir dolu tatlı kaşığı haşlanır ve kısa süre demlenir.

Taze Suyu: Taze otu yıkayıp, ıslakken sıkacaktan geçirerek suyunu alin.

Krem: Yeterli miktarda taze suyu (oda sıcaklığında) tereyağı ile karıştırarak kreme benzeyen bir kıvamda hazırlanıp buzdolabına konur.

YONCA (Oxalis acetosella)

Diğer adları: Ekşi yonca

Tüm ağaç ve çam ormanlarında, açık yeşil renkli yapraklarıyla ve zarif beyaz çiçekleriyle yoncayı, halı gibi orman tabanına serili buluruz. Yoncanın yeşil rengini görmek insanı neşelendirir. Mantar toplarken, bazen ben bir iki yaprak yonca çiğnerim. Çiçeklerini bir çay karışımı (***bkz. sayfa 112***) hazırlamak için küçük miktarlarda toplarım.

Yonca kurutulmaz, sadece taze olarak kullanılır. ***Ağır olmayan karaciğer ve sindirim sistemi hastalıklarına*** yardımcı olur, ***mide ekşimesini*** önler. Bu durumlarda çay soğutulmuş olarak, günde iki fincan içilir. ***Sarılık, böbrek iltihabı, egzama ve kurtlar*** için bu miktar sıcak olarak içilmelidir.

Halk arasında taze sıkılmış suyu, ***başlangıç hâlindeki mide kanserine ve kansere benzeyen harici ve dahili ülser ve şişkinliklere*** çok iyi gelir.

Bu durumlarda, her saat başı, üç ile beş damla taze sıkılmış su, çay veya normal su içerisine damlatılarak içilir. Kanserimsi şişkinliklere doğrudan doğruya suyu sürülür.

Parkinson hastalığında bu taze su, saat başı, üç ile beş damla civanperçemi çayı içerisine damlatılarak içilir; dışarıdan ise sırt kemiğine ovalanarak sürülür. Mide kanseri, ülserler ve şişkinlikler ve Parkinson için bu dozların (su veya çay içindeki miktarın) dışına çıkmamak gerekir.

KULLANIM

Çay: Bir tatlı kaşığı taze toplanmış yonca yaprağı, 1/4 litre suda haşlanır, kısa süre demlenir ve süzülür.

Taze Suyu: Yapraklar yıkanır, ıslakken sıkılır.

İSVEÇ OTLARI
KÜÇÜK ACI İSVEÇ OTLARI

10 gr. sarısabır * 5 gr. mür ağacı 0.2 gr. safran 10 gr. sinameki yaprağı 10 gr. kafur ** 10 gr. ışkın veya ravent kökü 10 gr. küçük çayırgüzeli 10 gr. balsıra veya kudret helvası 10 gr. tiryak 5 gr. yabandomuzu dikeni kökü 10 gr. melek otu kökü	İki litrelik geniş ağızlı bir şişeye 1,5 litre %38-%40 alkol içeren kanyak ve yukarıda saydığımız otları doldurun. 14 gün güneşte veya sıcakta bırakın ve her gün sallayın. Sıvıyı daha sonra süzün ve küçük şişelere boşaltın; bunların ağzı sıkıca kapatılır ve serin yerde saklanır. Böylece yıllarca dayanabilir, durdukça da etkisi artar! Her kullanışınızda iyice çalkalayın! İsterseniz, sıvının bir bölümünü küçük bir şişeye koyup, geri kalanım tek bir şişede de saklayabilirsiniz. *Sarısabır yerine, yılan otu kökü veya pelin tozu kullanılabilir. ** Sadece doğal kafur kullanılmalıdır.

Bu reçete meşhur İsveçli doktor, tıp adamı Dr. Samst'ın ölümünden sonra el yazılan arasında bulunmuştur. Dr. Samst 104 yaşında at binerken kazaya uğrayarak ölmüştü. Aile fertleri de kendisi gibi çok uzun yıllar yaşamışlardır.

Size anlatacaklarım masal gibi gelecek ama hepsi gerçek. Çekoslovakya'nın Almanca konuşulan bölgesinden gelen bir sığınmacı olarak Bavyera'da bulunduğumuz kampta yediğim etten zehirlenerek tifoya yakalandım ve üstüne üstlük ***sarılık*** oldum ve ***bağırsak düğümlenmesine*** uğradım. Altı ay boyunca hastanede yattım; kocam çocuğumu, annemi ve beni Avusturya'ya getirdiğinde genç ama çok hasta bir kadındım. Geceleri vücudumu kılıç gibi kesen ağrılar her yanımı kaplıyordu. Bu anlarda ne yürüyebiliyor ne durabiliyor ne oturabiliyor ne de yatabiliyordum. Ve hemen arkasından ***kusma ve baygınlık*** geliyordu. Tamamen ümitsiz bir insan enkazı hâline gelmiştim. Doktor bu arazların çoğuna, ***tifodan*** arta kalan ve yıllarca sürecek olan ***yan etkiler*** diyordu. Bir gün bir tanıdık ufacık bir şişe içerisinde koyu kahve renkli, sert kokulu bir sıvı getirdi. Benim ağır hâlimi duymuştu ve yardım etmek istiyordu. Bu şişedeki Acı İsveç Otları iksiri onu benimki gibi ağır bir hastalıktan kurtarmıştı. Elinde bir de "***eski bir el yazması***" vardı, bu iksirin, 46 madde boyunca nelere faydalı olabileceği yazılıydı. Reçete çok meşhur bir İsveçli doktorunmuş. Daha önce de söylediğim o ve ailesi bir hayli geç yaşlara kadar sağlıklı yaşamışlar. 43 maddede, bu damlaların "veba şişleri ve çıbanları boğazı sarmışsa bile" iyi geldiği yazılı idi. İlâç şişesini dolaba kaldırdım. Çeşit çeşit ilâcın ve doktorun bana faydası yokken, bu damlaların bana yarayacağına inanmamıştım. Kısa sürede fikrimi değiştirdim. Bir gün topladığım bir sepet olgun armudu ayıklamak üzere oturmuştum ki şiddetli bir kriz geldi. Bu İsveç damlalarının haricen de kullanılabildiği söylenmişti bana, fazla tereddüt etmedim, şişeyi aldım ve pamuğun üzerine damlattım, karnıma koydum. Üstünü sıcak sardım ve çok çok kısa bir zaman içinde harikulâde bir sıcaklık duygusu bedenime yayılmaya başladı, sanki bedenimdeki ölümcül olan her şey el çabukluğuyla ortadan kaldırılıvermişti. Karnıma sarılı pamuğu bütün gün çözmedim ve ister inanın ister inanmayın, o tek bir kompresle bütün ağrılarım tamamen kaybolmuşlardı. Bir daha da geri gelmediler.

Oğlum 6 yaşında iken, bir kurt köpeğinin saldırısına uğradı ve yüzü parçalandı. Burnu, ağzı ve yüzünün alt tarafı çok fena bir haldeydi. Eski "el yazmasının 33. maddesinde ***parçalanmış ağır yaralara ve kesilmiş yerlere*** bu iksirle 40 defa nemlendirerek kompres yapıldığında, yaraların düzeldiği anlatılıyordu.

Biz de aynısını yaptık. Birkaç gün içinde yüzü düzeldi, hatta derin yara yerleri güzel bir şekilde kapanıp yok oldular.

1953'te kasabamıza yerleştiğimizde, Acı İsveç Otları ile tecrübelerim bunlardı. Bir çiftlik evini ziyaret ederken, bir çiftçinin inekleri sağan karısı ile tanıştım; 2 küçük çocuk annesiydi. Selâm vermek yerine, “Biri beni vursa da kurtulsam,” dedi. Haftalardır şiddetli ***baş ağrıları*** çeki-yordu röntgene gönderilecekti. Aynı akşam, oğlumun eline küçük bir şişe Acı İsveç Otu iksiri verip kadına yolladım, en azından gece rahat etsin, diye düşünmüştüm. Ertesi sabah kapıda kocasını görünce çok şaşırdım. "Kanma ne verdin? Sen gittikten sonra hemen ağrısı geçti. Sabah ise küçük parmağım kalınlığında iki koyu kahverengi pıhtı genzinden çıktı. “Bu kadın bugün bile hâlâ Acı İsveç Otlarına dua ediyor ve yıllar sonra kendi çocuğunu da ağır bir akciğer iltihabından aynı iksir ile kurtarmış. Bugün hâlen evindeki ecza dolabında bu iksir eksik olmazmış.

Yine bir hanım, aylardır çok ağrılı bir ***sinüzit iltihabı*** çekiyormuş. Öyle ki, burnundan nefes alamaz olmuş. Dayanılmaz baş ağrıları da varmış. Ne antibiyotikler ne ışın tedavisi fayda etmiş. Nihayet bir tanıdığından bizim iksiri duymuş ve hemen gece alıp burnuna ve gözlerine pamukla kompres yapmış. İlk kompresten sonra hemen ferahlamış. Ertesi gün de süren kompreslerden sonra nefes yollan açılmış, ağrı dinmiş ve burnundan bir süre cerahatli salgılar akmış.

Bir başka hanım ise altıncı çocuğunu doğurduktan sonra çok bitkinleşmiş ve zayıflamıştı. Kendisi ile konuştum ve öğrendim ki, ***yemeden içmeden kesilmiş*** ve sağlığını kaybetmişti; çocuklarını bakılması için akrabalarına dağıtmıştı. Ona Acı İsveç Otlarını tavsiye ettim. Tahminen üç hafta sonra onu gördüğümde eskisi gibi taptaze, sağlıklı genç bir anneydi. Damlalar harikalar yaratmış, iştahı açılmış, eline geçen her şeyi yemeye başlamış, çocuklarını da geri almıştı. Sonra bu iksiri annesine tavsiye etmiş. Kadıncağız ayakları kütük gibi şişmiş olarak hastanede yatıyor, ancak bastonla yürüyebiliyormuş. 75 iğne olmuş, hiç fayda etmemiş. Annesine reçeteyi göndermiş ve damlaları kullanmasını söylemiş. Kadıncağızın ayağındaki şişler kısa zamanda inmiş ve bastonsuz yürümeye başlamış.

Bir gün Almanya'daki bir arkadaşımdan benden Gallspach'a kür yapmak için gelmiş olan hasta yeğeni ile meşgul olmamı isteyen bir mektup aldım. Yeğenini evime çağırdım.

Arabadan çıkan çarpık çurpuk insan benzeri bir kadın gördüğümde çok şaşırmış ve üzülmüştüm. Koltuk değnekleri ile zor yürüyor, ayakları birbirine karışıyor, vücudu öne doğru kayıyordu. Elleri de ayakları gibi deforme olmuştu. Bu manzaradan ürktüm, “Bu hâle nasıl geldiniz?” dedim. “Bir gecede, dördüncü çocuğumu doğurduğumun ertesi günü oldu,” dedi. Anlattığına göre, sabah yatağın içinde bu şekilde her yanına felç inmiş bir hâlde uyanmış. Almanya'da doktordan doktora gönderilmiş. Kimse bir şey yapamamış. Dört yıldan beri, altı ayda bir olmak üzere buraya kür yap-maya geliyormuş. Gallsbach'a kür yapmaya geldiğinde Dr. Zeileis da ona yardıma olamayacağını, ancak acısını azaltabileceğini söylemiş. Kahve fincanını elinin dış tarafı ile tutuyordu. Durumu yürekler acısıydı. Ona Acı İsveç Otlarını tavsiye ettim ve inancım yitirmemesini söyledim. Bu karşılaşmamız 1964 yılının şubat ayında olmuştu. Eylül ayında telefon ederek kendisini otobüs durağında karşılamamı, yanıma geleceğini söyledi. Otobüsten elinde tek baston ile neşe içerisinde gülümseyen genç bir kadın indi. ***Ellerindek***i ***sertleşmeler ve deformasyonlar*** yok olmuş, ***ayaklarındaki deformasyonların*** dörtte üçü geçmişti. Sadece sol ayağının dizinde ve bileğinde bir şişlik kalmıştı. 1965'te, bir yıl sonraki son görüşmemizde bastonsuz her uzvu düzgün, tam sağlıklı, neşeli ve canlı bir insan olarak yanıma geldi. Her gün üç defa bir yemek kaşığı Acı İsveç Otu iksirini ılık suya karıştırarak bölmüş ve her yemekten önce ve sonra yudum yudum içmiş.

Size Acı İsveç Otlarının harikulâde etkilerinden bir iki örnek daha vereceğim. Almanya'da yaşayan kız kardeşimden, Leipzig şehrinde yaşayan bir tanıdığımızın 15 yıldan beri hayatını tekerlekli iskemlede geçirdiğini duydum. 1945'te, yani savaş yıllarında Prag'da yaşarken evinin bodrumunda kalmaya ve orada dört hafta taş üstünde yatmaya mecbur olmuş. Kurtulduktan sonra kocası ile beraber Leipzig'e gelmiş ve hemen arkasından ***eklemlerinde deformasyonlar*** başlamış, en sonunda tekerlekli iskemleye mahkûm olmuş. Kocası ***bu sırada*** birdenbire ölmüş, ***felçli kadıncağız***, tek odalı, mobilyalı bir yere sığınmış. Bu acıklı olayları kız kardeşim üzüntü ile anlattı. Avusturya'dan Doğu Almanya'ya şifalı ot göndermek yasaktı. Onun ***için İsveç*** Otu iksirini, Bavyera'nın sınır kasabalarından birinden ***Leipzig'e her*** iki ayda bir gönderdim. Arkasından umut dolu ***mektuplar gelmeye*** başladı. Hasta günde üç defa bir yemek kaşığı iksiri biraz ***su ile karıştırıp*** her öğünde, yemekten önce ve sonra içmiş, ***kısa sürede*** deformasyon düzelmeye, mafsallar hareket etmeye başlamış.

Bu arada hasta Leipzig'de, biz Avusturya'da devamlı dua ediyorduk. Dokuz ay sonra, 15 yıllık tekerlekli iskemlesini terk ederek ilk defa evinden sokağa çıktı. İyileşmesi devam etti ve zamanla pencerelerini silmeye, bütün gündelik işlerini yapmaya başladı.

Bir defasında göl kenarında yüzmeye gitmiştik. Oturmak için düzgün bir kütük seçtim, ama bir tarafı pek sağlam olmayan çite dayanıyordu. Eşyalarımı toplamaya fırsat kalmadan kütük birdenbire yerinden kaymış ve bir bacağımın üstüne düşmüştü. Dizimden aşağısı derhal koyu mavi morumsu kırmızı bir renk aldı, ***kan oturmuştu***. Kütüğün çarptığı yerde iki tane kocaman sertleşmiş düğüm gibi şiş meydana geldi. Beni zorla eve taşıdılar. Ağrım çoktu. Kocam hemen doktor getirmek istedi Ben ise bir Acı İsveç Otları iksiriyle pansuman yapması için onu ikna ettim. Yarım saat içinde pansuman tesirini gösterdi. Kendi kendime yürüyebildim. Ağrım çok azaldı ve rahatlıkla uyuyabildim. Ertesi sabah uyandığımda bacağım eski hâlini almıştı Ne duyduğum ağrı ne gördüğüm şişkinlik ne de en ufak bir renk ve iz kalmıştı. Sanki kütük ayağıma hiç düşmemişti.

Birkaç başka olay da yine bu gölün yakınlarında oldu. Dört yaşında bir kız çocuğunun kolunu ***eşek arısı*** sokmuştu ve kolu anında şişmeye başladı. Derhal evden Acı İsveç Otları iksirini çıkarıp, pamuğa damlattım ve kıpkırmızı şişin üstüne pansuman yapmaya başladım. Arabadan inip eve döndüğümüzde her şey geçmişti bile ve doktora lüzum kalmadı.

Beni de böğürtlen toplarken ***zehirli bir böcek*** ısırmıştı. Başparmağım morarıp şişti. Öyle ki, komşumuz gördüğünde, “Aman, derhal hastaneye gidin. Bu parmak başınıza iş açar, bu tip bir enfeksiyon ölüme kadar götürebilir,” diye korkmuştu. Ben ise hemen bir Acı İsveç Otları iksirinden pansuman hazırlayıp parmağıma sardım. Gece zonklaması dindi ve sabah uyandığımda parmağımın üstü normal hâldeydi.

Bir sefer de tahta kıskacı ile yıkanmış çamaşırları çamaşır makinesindeki kaynar suyun içinden çıkarıyordum. Eskiden makineler sadece yıkardı, sıkması yoktu. Aceleci ve dikkatsiz idim. Tahta kıskaç kaydı ve bütün kuvveti ile sol gözümün üstüne vurdu. Acıdan sanki kör olmuştum. El yordamı ile üst kata çıktım. Ağrıdan neredeyse bayılacaktım. Gözlerim görmüyordu. Korku ile İsveç iksirini gözümün üstüne tatbik ettim. Birkaç dakika içerisinde o korkunç ağrılar dindi. Pamuğu gözümden kaldırıp aynadan gözümün vaziyetini görmek istedim, ama gözüm mosmordu, hiçbir şey göremiyordum.

Birkaç gün gözüme kompres yaparak tek gözümü pamukla kapayıp başıma bir bez bağladım. Yaralı bir korsan gibi tek gözümü kullanarak idare ettim. Her gün biraz daha iyileştim. Ve iksir kompresleri sayesinde ne gözümde ne etrafında herhangi bir komplikasyon oldu.

Her yıl gittiğim Mühllacken'deki Kneipp Kaplıcasında, bir gün hastabakıcı, ağrıdan iki kat olmuş bir hanımla karşıma geldi. ***Safra kesesi*** taşlarından çok acı çekiyordu. Verdikleri ilâçların hiçbiri tesir etmemişti. Doktoru ameliyat olmasını tavsiye ediyordu. Bana danışmaya gelmişti. Soyunmasını rica ettim ve ağrıyan yere hemen bir Acı İsveç Otları iksiri ile pansumanı yaptım. (Bu gibi bir pansumanda ağrıyan kısma ya içyağı veya portakal nergisi kremi sürmek şarttır. Deri bu şekilde yağlanınca, alkolün yakma tesirinden kendini korumuş olur, iyice nemlendirilmiş pamuğu ***ağrıyan yere*** koyun. Üstüne bir kat kalın pamuk, onun üstüne de sıcak tutması için bir plâstik parçası koyun, öylece bağlayın.) Tam korsesini yukarı çekmeye hazırlanıyordum ki kadıncağız, “Bütün ağrılarım dindi!” dedi. Daha sonra kompreslerle beraber iksiri damla olarak da kullanmış, günde üç kere bir tatlı kaşığı iksiri suya karıştırıp içmiş ve bir daha hiçbir şikâyeti olmadı.

Yıllar boyu, tek başına yaşayan yaşlı bir kadına göz kulak oluyordum. ***Kulağı duymadığı*** için onunla anlaşmak zor oluyordu. “Eski el yazmasında iksir için kulak ağrılarını da geçirir, diye yazıyordu. İşaret parmağını iksirle nemlendirerek kulağının içine sokmaya başladı. Arada bir, kaşıntı olmasın diye kulağa bir damla yağ akıtılırsa daha iyi olur. Kadıncağız ayrıca şakaklarını, hatta göz kenarlarıyla alnını da ıslatmış ve tesirini de görmüş. Artık daha iyi anlaşıyoruz ve yüzü de eskisinden daha taze görünüyor. Aynı kadına Acı İsveç Otları iksiri bir defasında otobüsten düşüp yüzünü berbat hâle getirdiğinde de yardıma olmuştu. Pansumanlar sayesinde kısa zamanda yüzünün yara, mor ve şişleri düzelmiş. Bugün 89 yaşında. Konuşmalarıma gelen birçok kişiden Acı İsveç Otları iksiri sayesinde işitme cihazlarını bıraktıklarını ve eskisi gibi işitmeye başladıklarını duydum. Bu damlalar vücudun neresinde olursa olsun, ister dâhilî ister haricî ağrı ve sancıları rahatlatmaktadır çünkü etkilenmiş bölgeye giden kan akışını artırmaktadır. ***Dolayısıyla sara krizi*** geçiren kişilerin başının arkasına Acı İsveç Otları hülasası ile islatılmış pamuk konulması halinde fayda getirir. Bu krizlerin sebebi genellikle geçmişte yatar, çok eskiden başını çarpmış olması veya çocuklukta yaşanan bir şok olabilir.

Bir konferans sırasında genç bir adam yanıma geldi. Ağır bir araba kazası geçirmiş, başı iki yerinden yarılmış, zamanla iyileşmiş, ancak arada sırada ***sara nöbeti*** geliyormuş. Ona Acı İsveç Otları iksiri tavsiye ettim. Başının arka kısmına kompresler yapıp, günde dört bardak ısırgan otu çayına iki çorba kaşığı Acı İsveç Otları iksiri katarak içmesini söyledim. Şiddetli sara nöbetleri için ısırgan otu çayı şarttır. Bir süre sonra evime geldi, tam manası ile sağlığına kavuşmuştu.

Darbe veya düşmeden kaynaklanan her çeşit ***kafa yaralanmaları, beyin zarı iltihabı*** (menenjit), ***kekeleme ve konuşma rahatsızlıkları*** kafanın arka tarafına tatbik edilen Acı İsveç Otları iksiri kompresi ile tedavi edilebilir. ***Tükürük kesesi iltihaplanmasına*** da bu iksirle kompres yapmak iyi gelir. Bu gibi ağır hastalıklarda her şeyden önce doktora görünmek gereklidir.

Mektuplardan öğreniyorum ki, Acı İsveç Otları iksiri ***gözlerdeki damar kanamaları ve göz siniri zedelenmelerine*** çok iyi geliyormuş. Bu insanlar hemen hemen kör olma tehlikesi ile karşı karşıya gelmişken, Acı İsveç Otları iksiri pansumanlarına başvurmuşlar. Günde bir saat yatarak kapalı göz üzerine pamuk ıslatarak tatbik etmişler ve gözleri sağlığa kavuşmuş. Sizlere, ***sağlam gözlerinize*** de aynısını tavsiye ederim, gözlerinizle yorucu bir çalışmanız varsa, göz kapaklarınızı bir ucundan bir ucuna Acı İsveç Otları iksiriyle parmağınızın ucunu kullanarak nemlendirin. Bu suretle yaşlılık yıllarınızda bile gözünüz ***görme kabiliyetinden*** hiçbir şey kaybetmez.

Acı İsveç Otları iksiri sağlığınız için o kadar faydalıdır ki, hiçbir evin ecza dolabından eksik olmamalıdır. Ufak bir şişe, anî rahatsızlıklar için yolculuklarda bile yanınızda olmalıdır. İnsanların çoğu evin dışındaki yemeklere alışık değillerdir ve çoğu kez ***hazmı kolaylaştırmak ve yorgunluk ve bezginliği*** ortadan kaldırmak ihtiyacı doğar. Bu hâlde, Acı İsveç Otları birebirdir. Biraz su karıştırarak bir yudum için. Alnınıza ve göz civarına, kulaklarınızın arkasına ve şakaklarınıza sürün. Hemencecik kendinize gelirsiniz.

Birdenbire bastıran baş ağrıları, yorgunluk veren, başa baskı yapan ***ağır bir nezleye*** yakalanırsanız, burnunuza tutup derin derin nefes alarak kullanacağınız tek bir Acı İsveç Otları kompresi kâfi gelir. Alın ve geniz derhal açılır. ***Nezleniz*** ilerleyip soğuk algınlığı ***göğsünüze inmişse***, o zaman ağzınızı açarak bu nemli pansumanlı pamuğu içinize çekerek nefes alıp verin. Rahatlamayı hemen hissedersiniz. Grip salgınları baş gösterdiğinde biraz ılık su içine bir tatlı kaşığı Acı İsveç Otları hülasası koyup içerseniz korunmuş olursunuz. Ayrıca unutmayın, ne zaman bir yeriniz ***ağrırsa***, dıştan kompres ve ovma ile ***içten ılık suda karıştırılmış iksiri içerseniz, her derdinize deva olabilir.***

Birkaç yıl önce bir ***böbrek sancısına*** tutuldum. Doktoruma ***haber*** verdim, ameliyatlara girmek zorunda olduğundan hemen gelemedi. Ama o gelene kadar böbreğimin etrafına nemli pamukla bir Acı ***İsveç*** Otları iksiri pansumanı yaptım, doktor geldiğinde ağrım geçmişti. Adamcağızın değerli vaktini çaldığım için utanmıştım. Kompres yaptığımı söyleyince, “Harika, sana iğne yapmama gerek kalmadı!” dedi. Acı İsveç otları hülasası, onun onayını da aldı. Ne zaman muayenehanesine gitsem, “***Sana reçete yazmayacağım, nasıl olsa Acı İsveç Otları hülasan var***," der. Doktorum bana daha başka şifalı otlardan ve kullanma şekillerinden bahsetti ve birbirimizden hep faydalandık.

Bir gün yaşlı bir kadın bana geldi. Ancak baston ile yürüyebiliyordu. ***Artrit*** onu mahvetmiş, hiçbir ilâç fayda etmiyormuş. Ona kırk kilit ve ısırgan otu karışımı çayın içine bir tatlı kaşığı Acı İsveç Otları hülasası karıştırarak içmesini söyledim. Üç hafta sonra müjdeli haber geldi; bastonsuz yürüyordu ve ağrıları çok azalmıştı.

Bir gün kilise korosunda şarkı söyleyen bir arkadaşımız buz pateni yaparken kaymış ve ***dizini*** incitmişti. Koromuz küçük olduğundan, eksikliği hissediliyordu. Kiliseden sonra onu ziyaret ettim; dizi bükülmüyordu, tek parça hâlinde yürüyordu. Dolayısıyla koronun durduğu yere, bizim yanımıza çıkamayacağı için hiç gelmediğini belirtti. Hemen Acı İsveç Otları hülasasını alarak geri geldim. Kocası doktordu ve pansumanı şüphe ile karşıladı. Ancak birkaç dakika sonra dizini yavaşça bükebildiğim fark edince çok şaşırdı ve çok sevindi. Devam ettik. Ertesi gün eskisi gibi yürüyerek dik merdivenleri hiç acısız tırmandı. Her zamanki kilise korosunda yerini aldı. Ama ne yazık ki, bu sefer de bir başka arkadaşımız eksikti. Kayak yaparken bileğini incitmiş ve derhal hastanede tedaviye alınmıştı. Arkadaşın ısrarı üzerine yanına gittim. Taş gibi şişmiş ağrılı, sancılı bir bilekle divanın üstünde yatıyordu. Hastanede ona sadece ayağını yüksekte tutmasını tavsiye etmiş ve zamanla düzeleceğini söylemişlerdi. Ona da derhal Acı İsveç Otları kompresleri yapmaya başladım. Ertesi günü o da ayaklandı ve koroyla çalışmaya başladı.

Konferans vermeye gittiğim bir kasabada yemek yerken, yandaki masada, bir adamın birdenbire sancılandığım gördüm. Daima yanımda taşıdığım Acı İsveç Otları hülasasını çıkarıp bir yemek kaşığı dolusunu, ılık suya karıştırarak içirdim. Adamcağız daha bardağı bitirmeden yüzü gözü düzeldi. 6 ay sonra aynı yere geldiğimde, olayı unutmuşum, bir adam gelip bana teşekkür etmeye başlayınca şaşırdım.

Daha genç görünüyordu. Acı İsveç Otları hülasası sayesinde çektiği ***kronikleşmiş gastrit ağrılarından*** kurtulmuş, ***pankreası*** düzelmiş ve gençleşmişti. Bu damlaları ***şeker hastalarına*** da tavsiye edebilirim, çünkü pankreası kuvvetlendirirler. ***Siğil, işaretler, lekeler, yağ bezi, kan çıbanlarında*** damlalarla birkaç defa nemlendirilirse, ***hemoroit ve nasırlara*** bile fayda verir. ***Kulak uğultuları ve çınlaması***, kulağa nemlendirilmiş pamuk sokularak yok olur. Ensenizle saçlarınızın bitiştiği noktayı sık sık bu hülasayla nemlendirirseniz ***hafızanız kuvvetlenir. Kanı temizler, dolaşımı*** düzeltir, ***hazımsızlığı, kolitleri, baş ağrılarının ve bütün mide, safra kesesi ağrılarını*** ve hatta (alkolün yasak olduğu***) karaciğer ve böbrek hastalıklarını*** geçirir. ***Tromboz ve damar iltihabında*** bıçak sırtı kalınlığında portakal nergisi kremi sürülür ve üstüne Acı İsveç Otları iksiri pansumanı yapılır. İyileşme olunca kanın sağlıklı dolaşımı için ısırgan otu ile ayak banyoları yapılır. Damlalar aynı zamanda her çeşit ***bağırsak tembelliğine, felç ve baş dönmesi*** hastalığına büyük fayda sağlar, hatta kansere bile yararlıdır. Şiddetli ağrı ve sancılarda bir yemek kaşığı hülasayı ılık suya karıştırın ve için. Her gün sabah, öğle ve akşam, yani günde üç defa bir tatlı kaşığı iksiri biraz su ile karıştırıp içerseniz yaşlılığınızda da sağlıklı ve dinç kalırsınız. Her çeşit hastalığa karşı kullanılabildiği için insanın sağlığına çok faydalıdır. Vücuttaki tüm enerjiyi uyandırır ve artırır. Bu harika iksir ile sağlık, saadet ve çalışma kuvveti elde edilir, siz de bunu deneyin.

Bir çiftliğe ziyarete gittiğimde, çiftlik sahibinin 12 yaşındaki oğlu için bir kulak ameliyatına ihtiyaç duyulduğunu öğrendim. Kulak zarının arkasında ***iltihaplanma*** söz konusuydu. Bu çeşit vakalarda bazen işitme kaybedilir. Çocuğun kulağının içme Acı İsveç Otları hülasası ile ıslatılmış pamuk koydular. Her gün çok miktarda iltihap aktı, ağrı dindi ve ameliyata gerek kalmadı.

Beş çocuklu bir anne ***bağırsak kanserine*** yakalanmıştı ve doktoru, "Günleri sayılıdır," diyordu. Ona tavsiyem şu oldu: Hasta kısımların üstüne pansuman yapılarak, kanın temizlenmesi için aynı miktar karıştırılmış portakal nergisi, civanperçemi ve ısırgan otu çayından günde en az iki litre yudum yudum içilecek ve eğir kökü kullanılacak. Bir çay fincanı soğuk su içine, geceden bir silme tatlı kaşığı rendelenmiş eğir konulur. Eğir kökü suyu üç öğün; kahvaltı ve yemeklerden önce bir yudum, sonra da bir yudum olmak üzere, yani hepsi altı yudum olarak içilir. Bugün bu kadıncağız tamamen sayılacak kadar iyileşmiş bir durumdadır.

Heilbronn, Almanya'dan bir hanım bana şöyle yazdı: “10 ***ay kadar önce***, Sacramento, Kaliforniya’da yaşayan 41 yaşındaki yeğenim ***mektubunda her*** gün ***bağırsak kanamaları geçirdiğini*** bildirdi. Muhtemel ***teşhis bağırsak kanseri*** idi. Ona hemen Tanrı’nın Eczanesinden Sağlık adlı kitabınızı, Acı İsveç Otları iksiri, eğir kökü, ayrıca portakal nergisi, ısırgan otu ve civanperçemi yolladım. Yeğenim kitapta yazanları aynen yerine getirdi. Bugün yine çalışabiliyor. Ağır bağırsak kanamaları; çayı ve otları içmeye başladığının 4. günü durmuş. Zayıflaması ve yorgunluğu ise tamamen geçti."

52 yaşındaki bir erkek 10 yıldır ***kalp astımı*** tedavisi görüyor, günde 8 tablet yutuyor ve ancak, oturarak uyuyabiliyordu. Her adımda kollarını yukarı kaldırarak daha çok nefes almaya çalışıyordu. Bu hâller bana onun kalbinin değil, karaciğerinin rahatsız olduğu fikrini verdi. Adamcağızın karaciğeri etrafına Acı İsveç Otları kompresleri yaptım. Sabah akşam kurtayağı çayı içine bir tatlı kaşığı Acı İsveç Otları iksiri koydurarak içirttim. Daha birinci gecede rahat uyumuş, hem de yatağına uzanarak. Bu çay ve kompreslerin 3. günü yıllardır yapamadığı bir şeyi yapmış, evinin önüne çıkarak, günde iki defa bahçesinde gezinmişti. Şimdi ise sağlığı gün be gün iyiye gidiyor.

Ameliyattan sonra bir türlü kapanmayan bir yarası olan hasta şişe-den kocaman bir yudum iksiri içince, yara bir gecede kapanmıştı. Üç yıldan beri bir türlü kapanmayan bu yaranın (ki her gün günlük bakımı yapılıyordu) bir gecede iyileşmesine tek bir kocaman yudum kafi gelmiş.

Burgenland, Avusturyalı bir hanım, 23 yaşındaki yeğeninin doğumdan sonra ***işitme zorluğu*** olduğunu anlatmıştı. Ona, yapılacak herhangi bir ameliyatın fayda sağlamayacağını anlatmışlar. O da yeğeninin kulağına iksirli pamuk sokmayı önermiş. 14 gün sonra kızın işitme duyusu eski hâline gelmiş.

Sevgili okuyucularım, Graz, Styria'dan gelen bu mektubu mutlaka sizinle paylaşmalıyım: “74 yaşında bir adamla otobüs yolculuğumuz esnasında tanıştık. Bu bey, savaşa katılmış, ***başı ve beyni zedelenmiş***, duyma yeteneğini kaybetmişti ama Acı İsveç Otları iksiri ile ıslattığı pamuktan bezi kulağına daha üçüncü kez koyuşta kulağı tekrar duymaya başlamış.”

Bavyera'dan bir bey: “Bir trafik kazasında ***kolum çok fena yaralanmıştı***. Acı İsveç Otları iksiri harika geldi. Bunun üzerine hemen hemen hiç duymayan kulağımda da denemeye karar verdim. İki sefer damlattıktan sonra 10 yıllık sağırlığım tamamen geçti."

Tek bir deneme bile işitme duygusunu geri getirdiğine göre, demek ki, bu sayede pek çok sağır insana faydalı olmak mümkün!

Bir konferansımda dinleyicilerden biri iki yıldan beri ***bağırsağındaki kilit adalesinin gevşemesinden*** ötürü büyük zorluklar çektiğini, doktorların bu hastalığın tedavisini imkânsız gördüklerini anlattı. Acı İsveç Otları iksiri, çobançantası hülasası ile beraber kullanılırsa, kas erimesi ve hastalıklarına çok iyi gelir. Ufak ufak doğranmış çobançantası viski veya votka içinde, 10 gün sıcak yerde ağzı kapalı olarak bekletin ve kullanın; günde dört fincan aslanpençesi çayı ile beraber altı yudum eğir kökü, onun çok kısa bir zamanda iyileşmesini sağlamıştı.

Bir gün Viyana'dan bir telefon geldi. "***Size Acı İsveç Otları için teşekkür ederim***," diyordu. Anlattığına göre 12 yaşında, sınıf arkadaştan ile dağa tırmanırken, önündeki çocuğun altı çivili dağ botu istemeyerek yüzüne çarpmıştı. Ve yıllardan beri bu darbe yüzünden ***kemiği iltihaplanmaya başlamış***, 16 defa ameliyat olmuş, bu arada bu yüzden tahsilini bırakmış, istediği herhangi bir işi de elde edememişti. Ve hastalıklı çene kemiği ile insanlardan uzak bir hayat yaşamaya başlamıştı. Yıllar sonra 52 yaşına geldiğinde, Acı İsveç Otlarını okuyunca, çene kemiği etrafına kompresler yapmaya başlamış, en sonunda da tüm ağrılardan ve iltihaplardan kurtulmuştu.

Bana, genellikle Acı İsveç Otlarının ***alkol yasağı olduğu*** zamanlarda kullanılıp kullanılmayacağını soruyorlar. Güvenilir laboratuvar araştırmaları, ***otların alkole baskın çıktığını ve ilâç yerine geçtiğini*** bildiriyorlardı. Öyle ise, günde bir tatlı kaşığı ile başlamalı, karaciğer ve böbrek civarına pansumanlar yapılmalıdır (bkz. "Kullanım").

"ESKİ EL YAZMASI"

(Acı İsveç Otlarının şifa verici etkisini anlatan metin)

1. Sık sık koklanıp buruna çekilirse, ense kökü nemlendirilirse veya nemli bez başın üstüne konulursa ***ağrı ve baş dönmesini*** yok eder. Aynı zamanda beyni ve ***hafızayı*** kuvvetlendirir.

2. ***Kanlanmış gözlere*** yardım eder. Kırmızılığı ve tüm ağrıları alır. Gözlerdeki ***leke ve katarakt*** üstüne nemli pamuk konulursa, rahatsızlığı yok eder, göz ucunu nemlendirirseniz çok fayda görürsünüz.

3. ***Sivilceler ve egzama ve kabuklanmalar*** (burun içindekiler dahil) sık sık nemlendirilirse hemen iyileşir.

4. ***Diş ağrısında*** biraz suya bir yemek kaşığı iksir konularak birkaç dakika ağız içinde tutulur veya ağrıyan diş bir pamukla nemlen-dirilir. Ağrı hızla geçer.

5. ***Dildeki kabarcık*** ve diğer arızalar devamlı olarak iksirle nemlendirilir.

6. Boğaz ağrıyorsa ve yutkunurken eziyet çekiliyorsa, birkaç damlası sabah, öğle ve akşam yavaşça yudumlanır, yarımayı hemen durdurur ve boğazı iyileştirir.

7. ***Mide ağrısı*** varsa, bir dolu yemek kaşığı içilir.

8. ***Kolik*** için arka arkaya üç yemek kaşığını yavaş yavaş içmek gereklidir, tesiri hemen görülür.

9. Mide ve bağırsaklardaki ***gazları*** dağıtır ve ***karaciğeri*** rahatlatır, tüm mide ve bağırsak rahatsızlıklarını ve ***kabızlığı*** geçirir.

10. Mide ***hazım*** yapamadığı veya gıdayı içeride tutamadığı zamanlarda faydalanılır.

11. ***Safra kesesi ağrılarına*** çok faydalıdır, sabah akşam bir dolu yemek kaşığı, gece ise damlalarla yapılacak olan kompres tüm ağrıları geçirir.

12. ***Ödem*** için 6 hafta boyunca sabah akşam, bir dolu yemek kaşığı iksir beyaz şarap içerisinde içilir.

13. ***Kulak ağrısı ve uğuldamalarında*** bir minik pamuğu ıslatıp kulağınızın içine sokun. Çok yararlıdır ve ***kaybedilmiş işitme duyusunu*** geri getirir.

14. ***Gebelik bulantıları*** için 3 gün arka arkaya sabahları bir dolu yemek kaşığı iksir kırmızı şarabın içinde içilir; yarım saat sonra bir yürüyüş yapılır ve arkasından kahvaltı edilir. Ama kesinlikle süt içilmez. Bu damlalar süt içtikten sonra alınamazlar.

15. ***Gebeliğin*** son 14 gününde, sabah akşam bir kaşık iksir, ***doğumu kolaylaştırır***. Eşenenin (plasenta) doğumun sonunda kolay atılması için, eşene sancısız atılana dek her iki saatte 1 tatlı kaşığı içilir.

16. Doğum sonrası annenin ***sütü kesilirse***, iltihaplanma olur; nemli kompres yapılırsa hemen geçer.

17. Çocuklarda ve yetişkinlerde ***kurtları*** da ***tenyaları*** da düşürür, ancak damlaları çocukların yaşlarına göre ayarlanması gerekir. ***Göbeğin*** üstüne bir nemli pamuk koyup nemini muhafaza edin.

18. Çocuklardan ***sivilce veya çıban*** çıkaranlar, yaşları kadar ***damlayı*** biraz su ile içsinler. Çıbanlar kurumaya başlayınca arada ***yarayı*** ıslatın. O zaman iz yeri de kalmaz.

19. ***Sarılık*** hastalığında günde 3 defa 1'er yemek kaşığı içildiğinde, şikâyetler yok olur. Ayrıca ***şişmiş karaciğer*** üstüne kompresler yapılmalıdır.

20. Bütün ***hemoroitleri*** iyileştirir, ***böbrekleri*** iyileştirir, bedenden tüm gerekmeyen fazla suları atar. ***Melankoli ve depresyonu*** alır. Hazmı düzeltir, iştahı açar.

21. ***Hemoroitler*** daha yeni baş vermişken sık sık nemlendirilirse, küçülürler; eğer damlalar yatmadan önce içilerek alınırsa hemoroitleri yumuşatır. Haricen, biraz iksir dökülmüş pamukla nemlendirilirler. Böylece hem birikmiş kan akar hem de acıyı alır.

22. Biri ***bayılırsa***, gerekirse ağzını açarak ona bir yemek kaşığı iksir içirin, hemen kendine gelir.

23. Bu reçete sizi ***spazm*** (kramp) acısından kurtarır, zamanla tamamen yok olacaktır.

24. ***Tüberküloz*** geçirenler 6 hafta devamla, sabah erken aç karnına iksirden içmelidirler.

25. Bir kadının ***regl (âdet) düzeni*** bozulur veya fazla kanama varsa, bu iksiri üç gün için almalıdır. Ve bunu yirmi defa tekrar etmelidir. Bu tedavinin sonunda regl kesilmişse tekrar başlar veya çok fazla kanaması varsa azalır. İksir dengeleyicidir.

26. İksir, ***"beyaz" vajen akıntısına*** da iyi gelir.

27. ***Saraya*** yakalanmış kişiye iksir hemen olduğu yerde verilmeli ve devamlı kullanılmalı, çünkü hem harap olmuş sinirleri ve vücudu kuvvetlendirir, hem hastalıkları düzeltir.

28. ***Bulantı ve baş dönmesini*** tedavi eder. Felçleri düzeltir.

29. ***Cerahatli çıbanlara ve yılancık hastalığına*** da iyi gelir, hatta geçirir.

30. Bir kimse, yüksek ***ateşten*** zayıf düşmüşse, bir yemek kaşığı iksir verilir. Başka ilâçlarla vücudu yüklenmemiş ise, kısa zamanda kendine gelir. Nabız düzelerek kendini toparlar, ateş ne kadar yüksek olsa da düşer ve hasta kendine gelir.

31. Damlalar ***kanseri*** de iyileştirir, ***derisi çatlamış eller, siğil ve çiçek yaralarında*** faydalar getirir. Devamlı ***işleyen, cerahatli kapanmayan*** yaralar varsa oraları beyaz şarapla temizleyip üstüne birkaç damla iksir damlatılmış bezle pansuman yapılır.

32. İster delinmiş ister darbe sonucu olsun ***her çeşit yarayı*** sık sık iksirle nemlendirirseniz iyileşir. Bir bez parçasını içine batırıp yaranın üstüne koyun. Kısa zamanda ağrılar geçer ve yanma hissi kaybolur.

Yara izinin oluşmasına izin vermez. Hatta ***mermiyle açılan yaralar*** bile iyileşir. Delik varsa o zaman damlaları doğrudan deliğin içine damlatın, önceden temizlik gerekmez. Ve devamlı olarak nemli bezle pansuman yapın, kısa sürede şifa bulur.

33. Her çeşit ***yara***, iksirle tedavi edilirse ardında iz bırakmadan kapanır, ***eski yara ve kesikler*** bile iksirle 40 kez nemlendirildiğinde düzelir.

34. İyileşmeyen ***fistülleri***, istediği kadar eski olsun temelinden yok eder, kapatır.

35. ***Yanık yaralarını***, ister ateşten veya sıcak sudan ya da kızgın yağ-dan olsun, devamlı nemlendirirse tamamen iyileştirir. Yaraların yangınını alır, deri kabarmış bile olsa onu düzeltir.

36. İster bir darbe ister bir düşme nedeniyle olsun tüm ***şiş*** ve ***lekeleri*** de iyileştirir.

37. ***İştahsız*** kimselere yemek yeme isteğini yeniden kazandırır.

38. ***Kansızlıkta***, ileri hâllerde, kaybolmuş rengi yerine getirir. Kanı hem temizler hem de yerine iyisini ve yenisini hazırlar, bir süre sabahlan içilmelidir.

39. ***Romatizma ağrıları*** sabah akşam iksir içilirse ve ağrıyan yerlere pansuman yapılırsa kısa zamanda geçer.

40. ***Donmuş el ve ayaklar***, hele de açılmış yerler var ise, mümkün olduğu kadar çok ve bilhassa geceleri nemlendirilmiş bez ile pansuman yapılırsa çok faydalı olur.

41. ***Nasırların*** üstüne nemli pamuklar koyarak ağrıyan yeri mümkün olduğu kadar nemli tutmaya bırakmalı, 3 gün sonra nasır düşer ve siz ağrısız olarak nasırı alabilirsiniz.

42. Her çeşit hayvan ***ısırığını*** iyileştirir. Damlaları içmeli veya yaralara pansuman yapmalıdır.

43. ***Veba*** ve çeşitli ***bulaşıcı hastalıklar*** için iyidir. Günde birkaç defa alınırsa ***veba şişkinliklerini*** dahi yok eder.

44. Uykusuzluktan şikâyet edenler gece yatmadan önce bu damlalardan içsinler. Asabî ***uykusuzluk*** hâllerinde su ile inceltilmiş damlaları ıslak bezle kalbin üstüne koyun.

45. ***Sarhoş*** bir kişiye iki yemek kaşığı iksir içirilirse hemen olduğu yerde kendine gelir, ayılır.

46. Sabah ve akşam bu damlalardan içen kişinin, başka bir ilaca ihtiyacı kalmaz. Çünkü damlalar vücudu kuvvetlendirir. Sinirleri ve kanı tazeler. Kısaca her çeşit hastalığı önler ve iyileştirir. İnsanın vücudu sağlam ve dinç kalır. Ve yüzünde de güzel ve genç bir ifade belirir ***el ve ayak titremelerini*** önler.

Önemlidir: Acı İsveç Otları hülasasını kullanmak için verilen tüm miktarlar, ot çayları veya ılık su içinde inceltilerek alınmalıdır.

Bu eski "el yazmasından da anlaşılacağı gibi bu ot karışımının harikulâde şifa gücü, hemen her hastalığa faydalıdır. Her şart altında yardıcı ve alt yapı olarak kullanılır.

KULLANIM

Dâhilî: Sabah ve akşam birer tatlı kaşığı suyla inceltilmiş olarak içilir. İyileşme görülmediği takdirde, sabah ve akşam 3 çorba kaşığı alınabilir. Ciddî hastalıklarda iki veya üç yemek kaşığı hülasa şu şekilde alınır: Her öğünden yarım saat önce ve yarım saat sonra olmak üzere, 1 çorba kaşığı iksir, yarım fincan ot çayı içerisinde inceltilerek içilir.

Kompres: Yerine göre küçük veya daha büyük bir pamuk veya bez, iksir ile nemlendirilir. Üstüne birkaç damla dökülür, daha önce iç yağı veya portakal nergisi kremi ile ovulmuş yerin üzerine kompres yapılır. Çamaşırlar kirlenmesin diye üstüne biraz daha büyük plâstik bir parça ilâve edilir, sonra üstü bir bez ile bağlanarak sarılır.

Kompres, hastalığına göre iki veya dört saat bırakılır. Hasta dayanabiliyorsa, bant gece de kalabilir. Kompres çıkarıldıktan sonra deri pudralanmalıdır. Bazı kimselerde deri kızarmaları veya alerjisi olur. O zaman pansumanların saatlerini kısaltmalı veya bir müddet yapmamalıdır. Alerjik bünyelere plâstik yaramaz; onlar pamuğun üstüne doğrudan bezi bağlayabilirler. Unutulmaması gereken, cildin kompresten önce yağlanarak ovulmasıdır. Eğer kaşıntılı kızarıklık oluşursa, portakal nergisi kremi ile tedavi edilebilir.

BÜYÜK ACI İSVEÇ OTLARI

Tekrar tekrar önerilmesine rağmen, bu kitapta Büyük Acı İsveç Otları reçetesi vermek içimden gelmedi çünkü tüm başarılı sonuçlan Küçük Acı İsveç Otlar ile elde ettim. Ama bu, Büyük Acı İsveç Otlarının daha az başarılı olduğu anlamına gelmez.

KALP ŞARABI

Dr. Hertzka'nın (meşhur bitki şifacısı rahibe Hildegard von Bingen'den aktardığı yeni bir doğal tedavi türü) Tanrı Şifa Verir isimli kitabı (yayıncı: Christina-Verlag,Stein, Rhein-İsviçre) her evde olmalı. Harikalar yaratan reçetelerin içerisinde kalp hastalan için faydalı olan bir tanesini sizlerle paylaşmak istiyorum.

Rahibe Hildegard von Bingen 800 yıl önce yaşadı (1098-1179) ve 81 yaşında öldü. Tam uyanıklık hâlindeyken bile vizyonlar görmekteydi. Hayatının sonuna doğru yazdığı kitabında açıkça anlattığı ve belirttiği gibi tüm yazdıkları ve bilgileri, kelime kelime Tanrı tarafından, gökten bildiriliyor, hastalıklar ve çareleri açıklanıyordu.

Papa III. Öjen, Hildegard'ın duru görü kabiliyetini denemiş ve kilise namına onu kabul etmişti. Şimdi 800 yıl sonra modern tip onun anlayışını doğru olarak tanımlıyor.

Constance, Lake Constance'da doktorluk yapan Dr. Hertzka, TanrıŞifa Verir isimli kitabında kalp şarabı reçetesini aktarmış.

Bu kalp şarabı, ***kalp zafiyetine ve tüm kalp hastalıklarına*** çok büyük faydalar sağlıyor. Ben bu reçeteyi birkaç kere tavsiye ettim. Ve netice şaşılacak kadar iyi çıktı. Bu kalp şarabı, ***anjina pektoris*** için de birebir.

10 tane maydanoz sapı ve tüm yapraklarını bir litre en iyi saf şarabın içine ko-yun. İçine bir veya iki kaşık saf üzüm sirkesi ekleyin ve kısık ateşte 10 dakika pişirin (dikkat edin, çünkü köpürür). Ardından 300 gr iyi cins saf bal ilâve edin ve tekrar dört dakika pişirin. Şarabı sıcakken süzün ve sıcak sıcak şişelere dol-durun. Şişeyi önceden alkolle temizleyin, sonra da iyice kapatın. Dibine çöken tortunun hiçbir ziyanı yoktur, içilebilir.

Dr. Hertzka: “Beyaz ya da kırmızı, şarabın rengi fark etmez, yeter ki saf olsun. Malzemelerin sırasına dikkat edin; bal ilk kaynamadan sonra ilâve edilsin, sonra tekrar kaynatılmalıdır. Kaynatmaktan korkmayın... Maydanozlu, ballı kalp şarabınızı güzel güzel pişirin, kalbinize çok iyi gelecek."

Dr. Hertzka devam eder: “Kalbiniz sizi rahatsız ederse günde 1, 2 hatta 3 veya daha fazla yemek kaşığı şarap içilebilir. Ve derhal hava değişimi veya heyecan yüzünden oluşan ***acısı, batma ve sıkıntı*** hâlleri üfürülmüş gibi yok olur. Sakın korkmayın!

Çünkü bu bal ve maydanoz şarabı ile hiçbir ziyana sebep olamazsınız. Hiç endişelenmeyin çünkü size hiç zarar vermeyecektir. Sadece hafif kalp rahatsızlıklarında değil, ciddî kalp rahatsızlıkları ve kalp zafiyetinde de ballı kalp şarabınız size ve başkalarına büyük fayda sağlayacaktır."

21 Ocak 1980'de Salzburg'da oturan bir kadından mektup aldım: "Şarabı hazırladım ve şaşılacak sonuçlar elde ettim. 10 yıl önce ameliyat olmuştum. Bana kalbimin zayıf olduğunu, dolayısıyla arada sırada ağrılarımın olacağını söylemişlerdi. Ama kalp şarabım yapıp kullandıktan iki ay sonra bugüne kadar çektiğim bütün şikâyetlerim yok oldu. Ballı-maydanozlu kalp şarabım 2 ay içtikten sonra artık kendimi çok kuvvetli ve iyi hissediyorum."

Aile sofrası için harika bir ÇAY KARIŞIMI

Doğanın bize sürekli bahşettiği şifalı otları toplamaya, ilkbaharda farfara otunun çiçekleri ile başlarız:

Farfara otu çiçekleri, daha sonra yaprakları
Çuha çiçeği (tepe kısımları)
Menekşe (her çeşidin çiçek ve yaprakları)
Ciğer otu (tepe kısımları)
Ekşi yonca (çiçekleri)
Yer sarmaşığı, çok az, sadece kokusu için
Isırgan otu ilkbahardaki yeni sürgünleri
Aslanpençesi (çiçekleri ve yaprakları)
Çıban otu (çiçekleri, sap ve yaprakları)
Çilek yaprakları, böğürtlen ve ağaç çileği sürgünleri
Mürver ağacı goncaları, daha sonra çiçekleri
Çayır papatyası
Ihlamur çiçekleri (güneşte toplanmalı)
Papatya (güneşte toplanmalı)
Sarı iskorçina çiçekleri (Tragopogon pratensis)
Portakal nergisi çiçekleri
İnci çiçeği (çiçekler, sap ve yaprakları)
Kekik (çiçeği, sap ve yaprakları)
Melis (çiçeği, sap ve yaprakları)
Nane (çiçek, sap ve yaprakları)
Civanperçemi (güneşte toplanmış, çok az miktarda)
Sığırkuyruğu (güneşte toplanmış çiçekleri)
Kılıç otu (güneşte toplanmış çiçekleri)
Mercan (çiçek ve yaprakları)
Yakı otu (çiçek, sapı ve yaprakları)
Çam ucu (en yeni sürgünler)

Yoğurt otu (çiçek, sap ve yaprakları)
Gül yaprakları her renk olabilir
(sunî gübreyle yetiştirmemiş olmalıdır)

Bu otlar, her şeyden önce iyice kurutulmalı, sonbahar sonunda hepsi birbirine karıştırılmalıdır. Kış sofralarınızı zenginleştirir ve bize güzel yaz günlerimizin saatlerini ve doğanın güzelliklerini hatırlatırlar. 1/4 litre su kaynar içine bir dolu tatlı kaşığı ot çayı yeterlidir. Haşlayıp bir iki dakika demlendirilir.

ÇEŞİTLİ HASTALIKLAR iÇIN TAVSİYELER

AĞIZ KOKUSU ve DİL PASI

Ağız kokusu insanın hem kendisi hem de etrafı için rahatsız edicidir. Her şeyden önce kokunun nereden kaynaklandığı doktor tarafından belirlenmelidir. ***Çürük dişler, bademcik iltihaplanması, ağız içindeki çıban, burunda sümük fazlası ve mide asidi azlığı veya kabızlık*** bu kokuya sebep olabilir.

Ağız yaralarında ***yoğurt otu*** çayı ile sıcak gargara yapılır; bademcik iltihabında ***adaçayı*** ile gargara iyi gelir. Burunda sümük fazlası için ise, burun içine ılık Adaçayı çekilir. ***Ardıç yağının*** birkaç damlası ılık suya konulup yudum yudum içilirse ağız kokusuna iyi gelir. ***Tere otu*** tohumunu çiğnemek de ağız kokusunu yok eder. Ağız kokusu şayet ağızdaki bir çürükten ileri geliyorsa, ***mür ağacı hülasasından*** 30-40 damlayı ılık suyun içine damlatarak sık sık gargara yapın.

Pelin otu çayı, paslanmış dil ve ağız kokusuna iyi gelir. Pelin otunun her şeye faydalı olduğu inancı tamamen yanlıştır. Bilâkis pek az kullanılmalıdır. Meselâ bir fincan çayın içine ancak yarım kaşık, o da dolu olmamak şartı ile konur.

AKCİĞER ANFIZEMI

Anfizem kadar ***kalp astımı ve tiroit bezi rahatsızlıkları*** da nefes darlığı görülüyorsa, zedelenmiş bir karaciğerden ileri gelir. Karaciğerin yukarı doğru yaptığı tazyik, bronşların, akciğerin ve kalbin büyümesine yol açar. Hassas tiroit bezine sürekli baskı olması anormal değişimlere neden olur. Bu gibi hâllerde sabah bir çay fincanı ***kurtayağı çayı*** içilmeli, gündüz de ***Acı İsveç Otları*** dört saat süreyle kompres yapılmalıdır. Akşama doğru ise ***kırk kilit buhar kompresi*** yapılmalıdır. Bir avuç dolusu Kırk kilit bir süzgece konur ve sıcak suyun üstüne asılır. Otlar yumuşayınca bir keten bez içine alınarak karaciğerin üstüne konulur. Bu şekilde karaciğerin tazyiki ve korkulu nefes darlığı da yavaşça ortadan kalkar.

APANDİSİT

"***Arada*** bir birkaç ***böğürtlen yaprağı*** çayı içilse, ortada apandisit diye bir hastalık kalmaz.!" Bir sabah yedi yaşındaki oğlum, ***sapsarı bir surat*** ve apandisit bölgesindeki ağrı ile uyandığı zaman hemen aklıma çocukluğumda ailemizin yaşlı doktorunun bu sözü geldi. ***Hemen*** bir çay fincanı böğürtlen yaprağı çayı hazırlayıp oğluma içirdim. Daha çocuk çayı bitirmemişti ki, yüzünün rengi yerine geldi. Ne olur ne olmaz diye çağırdığım doktor apandisitte herhangi bir rahatsızlık izi bulamamıştı.

ARTRİT ve ARTROZ

Aşağıda yazılı bilgiler, eklem iltihabı ve deformasyonlar için de geçerlidir. Bunlar iyileşebilir, ağrı yavaş yavaş kesilir hatta deformasyonlar en geç bir veya iki yılda eski hâline gelebilir. Baston veya koltuk değneği ile gezen hastalar kısa bir zaman sonra değneklerini bırakırlar. Sabah kahvaltısından ve akşam yemeğinden yarımşar saat önce birer çay fincanı ***kırk kilit*** çayı yarım dakika demlendirilmiş olarak içilmelidir. Ayrıca, bütün gün boyunca da dört çay fincanı ısırgan otu çayı biraz demlendirilerek içilmelidir. Dört fincan ***ısırgan otu*** çayından, her seferinde yarımşar fincanına birer yemek kaşığı ***Acı İsveç Otları*** hülasası karıştırılır. Bunu günde üç kez, her öğünden önce ve sonra için.

Ağrıyan yerlerinizi, diz veya eklemleri Acı İsveç Otları iksiri ile dört saat devamlı kompres yapın. Deriyi pansumandan önce portakal nergisi kremi ile yağlamayı, pansuman bitiminde ise pudralamayı unutmayın. ***Lahana yaprağını*** kızgın ütü ile ütüleyip, ağrıyan ***yerlere*** koyup bir bezle sıcakken sarın. Bu, sancıları hafifletir.

Eşekkulağı otu hülasası ile ovulan mafsallarda ağrılar daha ***azalır***. İltihaplanma varsa, ***kırk kilit*** lapası yapılmalıdır.

Lahananın yanı sıra ***devedikeni*** yaprağı en kuvvetlisidir. ***Çayır***, orman kenarları, fundalık ve çimenlik sahalarda ve tarla kenarlarında sağlıklı görünümü ile meydana çıkar. Tepesi yassı ve ***şemsiye*** biçiminde yeşilimsi, pembemsi renklerdedir. Çayırda yetişenler özellikle en kuvvetli olanlarıdır.

93 yaşındaki büyükannemizin sol ***dizinin*** sağ yanında dışarı doğru bir ***çıkıntı*** meydana geldi. Her zaman hareketli olan kadın ancak baston yardımı ile yürüyebiliyordu.

Ona 14 gün boyunca, her gün, 4 saat süreyle Acı İsveç Otları hülasası ile pansuman yaptım. Geceleri ise dizine, ütülenmiş sıcak lahana yaprakları koydum. Ağrıları biraz azaldı, ama topallama geçmedi. Bunun üzerine devedikeni yaprakları topladım ve daha birinci günde iyi netice aldım. Yaprakları yıkadım, tahta üstünde ufaladım, gece doğrudan hasta dizinin üstüne koydum. Ertesi günü topallama sanki hiç olmamış gibiydi. Şişkinlik hâlâ görünüyordu. Ertesi gece aynı tatbikatı yaptım. Sabah şişlik de geçmişti. Büyükannemiz bugün 94 yaşında ve hâlâ bastonsuz geziyor.

Ayda bir defa ***kırk kilit yarım banyosu*** çok iyi gelir; 100 gr kırk kilit otunu geceden soğuk suya bırakın. Ertesi günü ısıtın. 20 dakika banyo yapın. Aynı suyu (banyo suyunu) otların üstüne dökerek iki defa daha kullanabilirsiniz.

Bir rahibe şöyle yazıyordu: “Nisan ayında ağrıdan uyuyamaz olmuştum. Sizi dinleyerek, her gün dört fincan taze toplanmış ısırgan otu çayı içtim ve çayı birer kahve kaşığı ve dört yemek kaşığı Acı İsveç Otları iksiri ile incelterek içtim. 6 ay sonra kalçamdaki ağrı tamamen geçti. Size dua ediyorum. Bir dinlenme yurdunda vazifeliyim. Sizin otlarınızla burada çok kişiye yardımcı oluyorum.”

AYBAŞI KANAMALARI

Şiddetli aybaşı kanamaları oluyorsa, sabahlan aç 'karnına kahvaltıdan yarım saat önce şu karışık çaydan içilmelidir: 25 gr ***dağ tütünü çiçekleri***, 50 gr ***kedi otu kökü***, 25 gr ***izlanda yosunu***, 25 gr ***melis***, 25 gr ***civanperçemi***, 25 gr ***adaçayı***. Her 1/4 litre su için bir dolu tatlı kaşığı hesap edilir, kaynatılır, üç dakika demlendirilir. Kanamalar normal hâle gelinceye kadar çaya devam edilmelidir. Üreme organı üstünde uzun süreli bir etkisi vardır. ***Menopoz*** döneminde hoş olmayan belirtilerin ortaya çıkmasını engeller.

Yıllar önce genç bir kadın benden bu reçeteyi istemişti. Çok kuvvetli kanamaları vardı. Kardeşinin kliniğinde tedavi olmuş, ama hiç fayda görmemişti. Çay ona hemen tesir etmiş ve aybaşı kanamalarını düzeltmişti. Ben de ağır bir tifo hastalığı geçirdiğimde, aynı şekilde, çok ağır kanamalara tutulmuştum. Ve hiçbir ilâçtan faydalanamadım. Sonunda doktorum bana şimdi size sunduğum reçeteyi getirdi ve kullanmamı istedi. 1,5 yıl sürmüş olan bu anormal kanamalarımı otlar 4 hafta içinde geçirdi. Bu ot çayı karışımını çok uzun süre, yani iyileşmenin ardından da 4-5 yıl içtim.

BEL KEMİĞİ İNCINMESI

Burada ***yoğurt otu kremi*** çok iyi netice verir. Aynı ***portakal nergisi*** kremi gibi hazırlanır (bkz. Portakal Nergisi). Krem belkemiğinin altından yukarı doğru sürülür. ***Civanperçemi ve eşekkulağı hülasası*** (bkz. "Hülasalar") ile ovalamak da mühimdir ve aynı zamanda ***kekik ve civanperçemi banyoları*** da yapılmalıdır (bkz. “Banyolar” hk. genel bilgiler).

BÖBREKLER: MESANE KUMU ve BÖBREK TASLARI

Isırgan otu esansı bu rahatsızlıklar için tavsiye edilecek en iyi tedavidir; doğal ilâçlar satılan eczanelerde bulunur. “Kırk kilit" maddesinde belirtildiği gibi ***kırk kilit yarım banyoları ve kırk kilit çayı*** kum ve taşları çabucak eritir ve düşürür. Eski bitki kitapları ıtır (Germanium robertanium), güzel kokulu menekşe ve kocayemişin (Urva ursi), ayni şekilde çabucak kum ve taşı erittiğini yazarlar. Kocayemiş ‘in yüksek tanin içeriği bazılarına ağır gelebilir; kusma, bulantı veya iştahsızlık yapabilir. O zaman onun yerine, armut yaprakları da kullanılabilir.

Orman yollarında veya kenarlarında, çalılıklarda, taşlı nehir kenarlarında veya harabelerde sapsan başağa benzer çiçek açan ***kızılyaprak çayı*** da harika bir kum ve taş düşürücüdür. Hatta safra taşlarını da düşürür. ***20'şer*** gr ***kızılyaprak, sabankıran, çobançantası ve kayın yaprağı*** karıştırılıp çay yaparsanız, çok faydalı gelir.

ÇOCUKLARDA İŞTAHSIZLIK

Genç bir anne 2 yaşındaki oğlunun kronik iştahsızlığından yakınıyordu; çocuk yorgun ve neşesizdi, gözlerinin altı koyulaşmıştı, gezmeye gitmeyi bile istemiyordu. Nasihatim üzerine çocuğu 50 gr Kekiği geceden soğuk suya bırakarak hazırladığı ***kekik banyosuna*** soktuktan sonra her şey değişti, (bkz. Kekik maddesi, “Kullanım”. ***Kalp*** suyun dışında kalmadır) Ayrıca banyolarla beraber çocuğa günde ***bir*** çay fincanı ısırgan otu çayı içirmişti. Ufaklığın iştahı yerindeydi, gezmeye gitmekten zevk almaya başlamıştı. Küçük oğlan her ***seferinde*** annesine, "Yudum yudum,” diyerek ***ısırgan otu*** çayını hatırlatıyormuş.

ÇOCUKLARDA OKULA İLGİSİZLİK

Okuldaki başarısızlıklar her zaman tembellikten ileri gelmez. Bazen çocuğun büyüme çağı ve organik bozukluklar da buna sebep olabilir. Bana 12 yaşındaki oğlu için çok şikâyette bulunan bir anne, onun dersleri takip etmediğini ve bir türlü motive edilemediğini söyledi. Daha önce hiç hasta olmayan ve spor yapmayı seven oğlu artık soluk, gözlerinin altında halkalar olan bir çocuğa dönüşmüş. Ona, oğluna günde 2 fincan taze ***ısırgan otu*** çayı içirmesini ve içine iki tatlı kaşığı ***Acı İsveç Otları*** koymasını tavsiye ettim. Altı hafta sonra bana müjde verdi. Oğlanın okul notları sadece düzelmekle kalmamış, ailesi ile olan ilişkisi de iyiye gitmiş.

ÇOCUKLARDA RAHATSIZ UYKU

Eğer çocuklar, uyurken kendilerini bir taraftan bir tarafa atıyorlarsa, bir türlü huzurlu olamıyorlarsa ***ıhlamur çiçeği banyosu*** derhal etki edecektir. Bir büyük kovanın yansını ıhlamur çiçekleri ile doldurup üstüne su koyun. Gece öylece kalsın. Ertesi sabah ılıtın ve banyo suyunun içine dökün. 20 dakika içinde otursun. Bu suyu iki defa daha ısıtarak kullanabilirsiniz. Ihlamur çiçekleri, mümkün olursa sıcak öğle güneşi altında toplanmalıdır.

DİŞ ETİ ÇEKİLMESİ ve DİŞ SALLANMASI

Bu durum için şu bitki karışımı tavsiye edilir: ***Meşe kabuğu, aslanpençesi, çobandeğneği ve Adaçayın***ı aynı miktarlarda geceden soğuk suya bırakın. Yarım litre suya iki dolu tatlı kaşığı hesaplayın. Sabah ısıtın, bir termosa doldurup, bu çayla sık sık ağzınızı çalkalayın. Bu çayla yumuşak bir diş fırçası ile diş etlerine masaj yapmak da çok faydalıdır.

DÜŞÜK

Bazı kadınlar devamlı çocuk düşürürler. Bunlar ***civanperçemi*** ile karışık ***aslanpençesi*** çayını günde iki üç fincan içmelidirler. ***Gürgen*** ağaçlarının yeni sürgünleri de çok faydalıdır. Bu genç filizler üç yapraklı olurlar. Bunları süt ile pişirmeli, sonra sütü süzmeli ve içine bir yumurta sansı çırpıp karıştırmalıdır ve son olarak hafif bir yağ yakıp, içine biraz un katmalıdır. Düşük hâli bir daha oluşmaz.

FİMOZİS: SÜNNET DERİSİ DARLIĞI

Berlin'deki Dr. Dirk Arntzen tarafından kullanılan metoda göre çocuklardaki fimozis (yetişkin erkeklerde işe yaramaz) banyolarla tedavi etmek mümkündür. Eczaneden taze hazırlanmış 10-20 mililitrelik %10'luk ***potasyum sülfür tozu*** alınız, 50-70 litrelik sıcak banyo suyu için bu miktar yeterlidir. Bazen dördüncü banyodan sonra iyileşme görülür. Böylece çocukların ameliyat olmasına gerek kalmaz.

Ebegümeci banyoları da faydalı olabiliyor. Geceden soğuk suya bırakılan bir avuç dolusu ebegümeci, ertesi günü ısıtılarak banyo suyuna ilâve edilir. Yetişkinler için 100 gr hesaplanabilir.

FİSTÜL

Günde üç tatlı kaşığı, çok ağır hâllerde üç yemek kaşığı Acı İsveç Otu hülasasını kaynatılmış Papatya çayı içerisinde için. Dıştan aynı miktarda karıştırılmış ılık ***kırk kilit, yersarmaşığı ve yaban keteni*** (Linaria vulgaris) usaresi ile yıkayın. Ardından ***Acı İsveç Otları*** iksiri ile nemlendirin veya iksirle ıslatılmış pamuğu üstüne kapayın. ***Kırk kilit yarım banyosu*** da çok faydalıdır. Geceleri ***kırk kilit buhar lapası*** tatbik edin. (bkz. Kırk kilit maddesi, "Kullanım")

HIÇKIRIK

Dereotu tohumu çayı, şekersiz içildiğinde, hoş ve hızla etki eden en iyi çaredir. 1/4 litre suya bir tatlı kaşığı konur, 3 dakika demlendirilir ve içilir.

GECE TERİ

Gece terine en iyi gelen ot ***adaçayıdır***. Sabah erken, aç karnına içilir ve buna uzun süre devam edilmelidir. Adaçayı, teri meydana getiren sebepleri ortadan kaldırır. Eski şifa kitaplarında gece teri için çok tavsiye edilen bir reçete de şudur: Her birinden 20 ***gr adaçayı, aslanpençesi, kırk kilit*** bir arada kaynatılır, kısa süre demlendirilir ve kahvaltıdan önce içilir. Bu otlar organizmayı kuvvetlendirerek gece terlemesinin önüne geçerler.

Kneipp Kaplıcasına son gittiğimde gece terlemesinden şikâyetçi olan bir yaşlı hanıma gece yatmadan önce bir bardak ***adaçayı içmesini*** tavsiye ettim. On gün sonra tekrar karşılaştığımızda, “İnanılır gibi değil, ama çay içmeye başladıktan sonra terlemelerim tamamen geçti," dedi.

GÖZYAŞI HASTALIĞI

10 gr ***göz otu***, 10 gr ***kedi otu***, 15 gr ***şevket otu kökü***, 20 gr ***papatya***, 10 gr ***leylak çiçeği***, 15 gr ***aslanpençesi***, 10 gr ***sedef otu*** karıştırılır. Yarım litre suya 15 gr karışık çay koyup, gece suya bırakın. Ertesi sabah kaynayıncaya kadar ısıtın. Üç dakika demleyin. Ilınınca içine temiz bir bez batırıp gözünüzün üstüne kapayın. Bunu günde birkaç defa, yarım saat sürmek üzere tekrarlayın. Sonra gözünüzü kurulayın ve dinlendirin.

GUATR

Ufak ufak kesilmiş ***düğümlü sıraca otu*** (Scrophularia nodosa) veya ***yoğurt otu*** ile sık sık gargara yaparsanız, içten veya dıştan büyümüş olan guatrınızı yok edersiniz. Sıraca otunu çalılıklarda, orman hendekle-rinde ve dere kenarlarında bulabilirsiniz. Belirsiz olan kızıl kahve renkli çiçekleri ve koyu yeşil renkli uzunlamasına sivrilen yaprakları vardır. Aynı mürver ağacı yaprakları gibi sert bir kokusu vardır. Bu kokudan dolayı onu karıştırmak imkânsızdır. Sıraca otunun sadece yaprakları toplanır. Derin derin gargarası yapılır ve tükürülür. Kaz otunun ise tümü çiçekleriyle beraber toplanır. Gargaradan sonra arada sırada bir yudum içilir ve fayda verir. 1979 Şubat ayında Viyanalı bir tanıdığımda pek belirli bir guatr hâli vardı. Hanım ameliyattan çok korkuyordu, ilkbaharda ilk yoğurt otları görünmeye başlar başlamaz o da gargaraya başladı. Bir yıl sonra karşılaştığımızda kocasının ona sık sık taze yoğurt otu getirdiğini, guatrının küçüldüğünü, tedaviye devam ettiğini ve en sonunda guatrının kaybolduğunu anlattı.

MESANE ZAYIFLIĞI

Pek çok insan bilhassa yağmurlu havalarda idrarını doğru dürüst tutamamaktan şikâyetçidir. Bu hâllere de her şeyden çok sıcak ***civanperçemi ve kırk kilit yarım banyoları*** (bkz. “Banyolar” hk. Genel bilgiler) yardımcı olur.

Ayrıca, günde 4 fincan ***aslanpençesi otu çayı*** içilir ve mesane bölgesi adaleleri dışarıdan kuvvetlendiren ***çobançantası*** hülasası (bkz. Çobançantası maddesi)

HEMOFİLİ

Neyse ki çok nadir görülen bu hastalıkta şu otlardan faydalanılır: ***Civanperçemi, kırk kilit, çobançantası, aslanpençesi ve çıban otu*** aynı miktarda karıştırılır. Her bir fincan başına bir dolu tatlı kaşığı hesaplayın. Günde en azından 4 fincan yudum yudum içilir. Ayrıca 14 gün aynı otlarla yarım banyo yapmak da çok fayda verir; 100 gr ot karışımı bir banyo için kâfi gelir. Geceden soğuk suda ıslatın. Sabah ılıtın ve ısıtılmış banyo suyunun içine dökün, 20 dakika oturun. Banyo suyunu kalan otların üstüne geri dökün. İki banyo için daha kullanabilirsiniz.

İNME (Koruyucu Önlemler)

Bu hâlin ilk belirtileri büyük bir huzursuzluk, baş dönmesi, korku, duyma bozukluktan ve çarpılmış bir yüzdür. Bu gibi hâllerde derhal bir doktora başvurun! Her şeyden önce perhiz ve açık hava gezintileri tavsiye edilir. Alkol (Acı İsveç Otları iksiri hariç), sigara ve kahve tamamen yasaktır. Sabah akşam, geceden soğuk suda bırakılmış ***ökse otu çayı*** ve sıcak olarak bütün güne bölünmek üzere iki fincan ***adaçayı*** tavsiye edilir. Aynı zamanda kalp bölgesine ***Acı İsveç Otları*** kompresleri ve kalbin üzerine nemli soğukça kompresler yapılır.

Şu bitkilerden oluşan çay karışımı tavsiye edilir: ***Melek otu kökü, 1tır, kedi otu, beşparmak otu, lavanta çiçeği, mercanköşk, kral otu, meryem otu, mübarek otu, biberiye, adaçayı, güzel kokulu menekşe ve çördük otu*** aynı miktarda karıştırılır. Kaynamak üzere olan 1/4 litre elma suyu içerisine bir dolu tatlı kaşığı atılır. Üç dakika demlenmeye bırakılır. Bu miktar günde birkaç defa taze taze hazırlanır ve içilirse, gelecek olan bir inme veya felç hâlini önleyebilir.

İNME (Felçle Sonuçlanmışsa)

Her şeyden önce ***ökse otu kürü*** tavsiye edilir. Altı hafta boyunca 3 fincan, 3 hafta boyunca 2 fincan ve 2 hafta boyunca 1 fincan ökse otu çayı içilir.

1/4 litre soğuk suya bir dolu tatlı kaşığı ökse otu geceden bırakılır, sabah süzülerek ısıtılır. Ilık çay sıcak sudan geçirilmiş bir termosa konur.

Çıban otu, kılıç otu, lavanta, melis, biberiye ve adaçayını aynı miktarda karıştırarak bir dolu tatlı kaşığını 1/4 litre su ile kaynatın ve demlenmeye bırakın. Öğleden önce ve öğleden sonra birer çay fincanı için.

Başın arka kısmına ***Acı İsveç Otları*** kompresi yapmak, kan dolaşımını canlandırır. Etkilenmiş kısmı ***civanperçemi, kılıç otu, çobançantası veya kekik hülasası*** ile ovun. Kekik ve kılıç otu yağları da masaj yapılırsa çok daha iyi olur. Söz konusu otlar (ayrı ayrı) bir şişeye ağzına dek doldurulur. Hülasalar için %38-40 alkollü kanyak veya votka; bitki yağları içinse, sızma zeytinyağı kullanılır. Bitkilerin üstü tamamen örtülmeli ve şişe güneşte veya sıcak bir odada 10 gün bekletilir.

Ek olarak ***civanperçemi ve kırk kilit yarım banyoları*** için 100'er gr ot kullanılır. Otları geceden soğuk suya koyun. Sabah ısıtarak banyo suyunun içine dökün. 20 dakika sürecek banyolarda, kalp hep suyun üstünde kalmalıdır. Su, iki sefer daha otların üstüne geri dökülerek kullanılır. Haftada ancak tek bir cins ot banyosu yapılır.

Felçli kısımlar sıcak ***eşekkulağı otu lapaları*** ile canlandırılır. Yaprakların üstüne sıcak su dökülür ve sıcak iken beze sarılıp hasta yerlere konur. Kurutulmuş (sapları çıkartılmış) eğrelti otundan yapılmış bir yastıkta gece yatan hasta kendini çok iyi hisseder.

Büyükannemiz 94 yaşında iken hafif bir felç geçirdi. Bir sabah kalk-tığında konuşamıyordu. Ve sol göz kapağı yarıya dek düşmüştü. Hemen Acı İsveç Otları ile alnına ve gözlerine soğuk kompres yaptım. Doktor geldiğinde düzelmişti bile. Öğle üzeri yatakta hafif bir yemek yedi. Akşam ise yine bizimle beraber eskisi gibi sofraya oturup yemek yedi.

KABIZLIK

Bir doktor, bir huzurevinde verdiği konferansında, “Ne kadar müshil ilâcı alırsanız, kabızlığınız o kadar artar!” demişti. Ayrıca bağırsaklar da sıvı kaybı nedeniyle zayıflar.

Her öğünde biraz su ve birer yemek kaşığı ***keten tohumu*** ile hazım hemen düzene girer. Geceden soğuk suya bırakılmış ***incir veya erik kurusu***, sabah ılıtılıp kahvaltıdan önce veya kahvaltıda yenildiğinde, etkilidir. Yakınınızda taze kuyu suyu varsa, aç karnınıza sabah ***bir bardak için.***

Mavi çiçekli hindiba da sabah aç karnına bir fincan içilirse çok tesir eder, bağırsak hareketlerini artırır ve en inatçı kabızlığa bile son verir.

Bayern'den bir mektup: "***Hindiba çayı*** içip ***incir sucuğu yemek, 20 yıldan*** beri ***kabızlık*** çekip artık iyileşemeyeceğini sanan annemi bu hazımsızlıktan da kurtardı."

İncir sucuğu reçetesi: Yarım kilo inciri yıkayıp, et makinesinden geçirin. 5 gr sinameki unu ile bir hamur yapın. Sucukları formalayın, folyoya sarın ve buzdolabında saklayın. Her sabah aç karnına ceviz büyüklüğünde bir parça yiyin. Çocuklara bu miktarın üçte biri verilir. Normale dönünceye kadar devam edin.

Bir tüyo daha: Açık havada yürüyün, daha çok yemiş ve meyve ile beslenin.

Size ***hindibanın kabızlık*** için etkili olduğunu nasıl öğrendiğimi anlatmak isterim. Çocukluğumun hoş anılan arasında, dolaştığım yol kenarlarında yıldız benzeri çiçekleriyle büyüyen ve çok hoş görünen hindibanın yeri büyüktür. Burada, yaşadığım yerde, o mavi çiçekleri özlüyordum ve bu bitkiyi nadiren buluyordum. Derken, bir gün bu bitkinin yolun karşısında bittiğini gördüğümde çok şaşırdım. Yanında durup, "Tek zayıf görünüyorsun ama çiçeklerinin altısını toplayacağım!" dedim. Her gün ailem ve kendim için 6 fincan çay yaparım, ertesi gün bu altı çiçeği de çaya ekledim. Çiçeklerden biri benim fincanıma denk geldi ve o gün her öğünden sonra, bağırsaklarım çalıştı; günde 3 kez. Bunun nedenini merak edip duruyordum ki eski bir bitki kitabında fazla yağlı insanların hindiba ile fazlalıklarını sağlıklı bir şekilde attıklarını okudum. Ne güzel bir zayıflama metodu değil mi?

KALP ve DOLASIM RAHATSIZLIKLARI

Son yıllarda enfarktüs çok arttığından, kalp ve dolaşım rahatsız-lıklarında şaşırtıcı sonuçlar veren bir çay karışımını sunmak istiyorum.

10 gr kara hindiba	10 gr ayrık otu
20 gr ökse otu	10 gr melis
20 gr yerba mate (Paraguay çayı)	10 gr eğir
10 gr beşparmak otu	10 gr sedefotu
10 gr aslankuyruğu	10 gr dağ tütünü
10 gr fasulye kabuğu	10 gr civanperçemi
30 gr alıç	10 gr dulavrat otu
10 gr çobandeğneği otu	10 gr Kirk kilit
10 gr kedi başı otu	10 gr İrlanda yosunu
10 gr şahtere	(İzlanda değil)
10 gr çobançantası	10 gr deniz yosunu
10 gr meşine	10 gr garutağacı kabuğu
10 gr sabankıran otu	

Bu bitkiler iyice karıştırılır ve fincan başına bir dolu tatlı kaşığı kullanılır, gece soğuk suda bekletilir, ertesi sabah hafifçe ısıtılır. Sabah akşam, balla tatlandırılarak birer fincan içilir.

KAS ERİMESİ

Bu hastalık için yıkanıp ufak ufak doğranmış ***çobançantasını***, bir şişenin ağzına kadar doldurun, üstüne %38-40 alkollü kanyak ve votka şarabını otları kapayıncaya kadar dökün. On gün güneşte veya sıcakta bırakın. Sonra kullanılmak üzere daha ufak bir şişeye alın. Büyük şişenin üstünü yine alkolle doldurup kapatın.

Bu hülasa ile adaleler günde 3 defa ovulur. Ayrıca 4 fincan ***aslanpençesi çayı*** içilir; mümkünse dört fincanı, yudum yudum ve gün boyu içiniz, eğer mümkünse sadece taze bitkiler toplanmalıdır (bkz. ilgili maddeler).

KATARAKT ve GLAKOM

Glakom sadece bir göz hastalığı değildir; daha ziyade böbreklerin çalışmamasından ileri gelir. Çoğu zaman romatizma ve eklem ağrıları ile birlikte oluşur. Günde iki veya üç fincan ***ısırgan otu, çıban otu, kırk kilit ve portakal nergisi*** otlarını aynı miktarda karıştırıp, her bir fincana birer tatlı kaşığı ***Acı İsveç Otları*** iksiri ilâve ederek için. Otlar ne kadar taze toplanmış olursa, iyileşme şansı o kadar çabuk olur.

Katarakt için ise, günde birkaç kere ***Acı İsveç Otları*** iksiri göz kapaklarına sürülmelidir. Bu tedavinin etkili olduğunu gelen mektuplardan anlıyorum.

Glakom hastalığında, ***kırk kilit yarım banyosu*** da faydalıdır; hasta böbreğin yaptığı tazyiki rahatlatır. Bu kırk kilit banyoları o kadar faydalı ki, bazen banyolar esnasında bile gözün üstünden bu tazyik kalkar. ***100*** gr kurutulmuş veya yarım kova dolusu taze toplanmış kırk kiliti geceden ıslatın; su, otları kapasın. Ertesi sabah ısıtın, süzün ve ılıtılmış banyo suyuna karıştırın. Banyonuz 20 dakika sürsün. Su soğursa, üstüne sıcak su ilâve etmeli. Su böbrekleri kapamalı, ama kalp bölgesi suyun dışında kalmalıdır. Kurulanmadan bornoza sarınmalı ve ısıtılmış yatağın içinde bir saat kadar dinlenmelidir.

GÖZLER IÇIN BUHAR BANYOSU

20 gr göz otu 20 gr kedi otu 10 gr güvercin otu 30 gr mürver ağacı çiçeği 20 gr papatya alın	Bunların hepsini iyice karıştırın. Yarım litre beyaz şarabı kaynama derecesine kadar ısıtın. İçine beş silme yemek kaşığı ot çayından atın. Azıcık demlensin. Kapalı gözlerinizi bu bu-harın üstüne doğru tutun. Kalan şarabı bir şişeye doldurarak başka seferler içinde saklayabilirsiniz.

Göz ağrılarınızı daha çabuk geçirmek istiyorsanız, öğlen yemeğinden sonra gözünüzün üstüne 1 saat boyunca ***Acı İsveç Otları*** iksiri ile nemlendirilmiş pamuğu koyun. ***Göz otu*** ile de göz banyosu da yapabilirsiniz ama miktar çok az olmalıdır. Bir çay fincanı suya en çok yarım tatlı kaşığı konulursa, yeterlidir Doz fazla kaçırılırsa, göz ağrılarında artma olur. Bu şekilde çok hafif hazırlanmış bir çay banyosu kompresi, ancak bir kere kullanılabilir. Fayda sağlamak için çayı her sefer yeniden hazırlamalıdır.

Bir gün, kilise çıkışında çok mutlu görünen bir kadın bana yaklaştı ve glakomdan mustarip gözlerinin, kitabımdaki tavsiyelere uyumasının ardından, düzeldiğini anlattı.

KEMIK ERİMESİ

Boy otunun öğütülmüş tohumu, bu hastalığa ve ***kemik iliği iltihabı ve kemik büyümelerine*** çok iyi gelir. Günde 2 çay fincanı ***civanperçemi çayı*** dört defa içilir; iki çay fincanı çayın yanlarına yarım tatlı kaşığı toz hâline gelmiş Boy otu tohumu eklenir. Ayda bir defa civanperçemi banyosu (200 gr ile) yapılmalıdır. Ayrıca, vücudu civanperçemi hülasası ile her gün ovun. (bkz. Civanperçemi maddesi)

KESİLEN UZUV AĞRILARI ("fantom ağrı")

Bazen ameliyatla bir uzvun alınmasından uzun zaman sonra, kesilen uzvun bir zamanlar olduğu yerde hissedilen ağrılar ortaya çıkar. ***Eşekkulağı otu lapası*** (Eşekkulağı maddesine bkz.) ameliyatlı yerlere tatbik edilirse ağrıları dindirir ve iyileşme sağlar.

Şifalı bitki eczanelerinde satılan ***soğan ruhu*** da etkilidir. Siz de kolayca hazırlayabilirsiniz. Soğanı halka halka kesip bir şişeye ağzına kadar doldurun; üstüne %38-40 alkol oranlı bir tahıl kanyağı veya votka dökün. 10 gün güneşte veya sıcak odada bekletin, sonra süzerek kullanacağınız şişelere boşaltın. Kesilmiş uzuvlara çok faydası olur.

Ekim ayında topraktan ***zambak*** kökünü çıkarıp bir fırça ile temizleyip, asarak kurumaya bırakın. Kurumuş kökleri kahve veya ekmek makinesinden geçirerek toz hâline getirebilirsiniz. 1/4 litre suya yarım tatlı kaşığı kök tozunu geceden bırakın. Ertesi günü bir veya iki fincanı yudum yudum için.

Ameliyatla kesilmiş uzuvların uçlarına haftada 3 kez ***kekik*** banyosu yapılmalıdır (banyo suyunu iki defa daha kullanabilirsiniz); her banyoya bir avuç dolusu Kekik koyun. ***Kekik ve kurtayağı otu yastığı*** geceleyin konulur. Bu ot karışımından 100-150 gr küçük bir keten keseye konulur.

KIRMIZI LEKELER

Mazı yapraklarını yıkayıp, ince ince doğrayarak bir şişeye ağzına dek doldurun. Üstüne % 38-40 alkollü bir tahıl kanyağı veya votka dökün. 10 gün güneşte veya sıcakta tutun. Bu hülasa ile günde birkaç kere ıslatın.

Kalın damkoruğu (Sempervivum tectorum) yapraklarını, ortasından uzunlamasına ikiye keserek, kırmızı lekelerin olduğu yere sürerseniz, yavaş yavaş yok olmasını sağlar.

Portakal nergisinin etli saplarının bir sıkacakla suyu çıkarılır ve bu su lekelere sürülürse faydalı olur, ***Acı İsveç Otları*** aynı şekilde faydalı olur ve ***benleri, doğuştan işaretleri, ihtiyarlık lekelerini, siğilleri*** yok eder; sık sık kullanılırsa inatçı deri hastalıklarına iyi gelir.

İki yaşında bir oğlanın da ameliyatla alınmak üzere olan yeşil mercimek boyunda bir kırmızı lekesi vardı. Ya başka bir şey olursa diye endişelenen annesi, gün boyunca Acı İsveç Otları şurubu sürmüş ve altı hafta sonra leke tamamen ortadan kaybolmuş.

MULTIPLE SKLEROZ

Tanrı'nın Eczanesinde şifasız denilen bu hastalığa bile çare var. Ancak çok ağır iyileşme sağladığından, Tanrı'nın insanlar için her hastalığa çare olan şifalı otları bize hediye ettiğini unutmadan ve ümidinizi yitirmeden tedaviye adım adım devam etmelidir. Bu gibi ağır hastalıklar için sadece taze otların çok faydalı olacağını tekrar hatırlatırım.

Çobançantası yıkanır, ufak ufak kesilir, bir şişenin içine boğazına kadar doldurulur. Üstüne % 38-40 alkollü kanyak veya votka ilâve edilir. Sonra on gün güneşte veya sıcak bir yerde muhafaza edilir. Hasta olan kısımlar bu hülasa ile günde iki üç kere ovulur. Ayrıca 4 fincan ***aslanpençesi*** çayı ve 2 fincan da ***adaçayı*** gün boyunca yudum yudum içmelidir. ***Ekşi yoncanın*** taze yaprakları yıkanmalı, nemli iken sıkacakla suyu çıkarılmalı ve günde altı defa, saat başlarında üç ile beş damla çay içerisinde içilmelidir. ***Kılıç otu, papatya ve kekik yağlarıyla*** (her maddenin "Kullanım" kısmına bkz.) yapılan masajlar da çok faydalı olur.

Güneşte toplanmış ***kılıç otu, papatya ve civanperçemi*** çiçekleri, çobançantası gibi hazırlanır. Bu hülasa ile belkemiği, eklemler ve kalça ovulur. Eşekkulağı hülasası da tavsiye edilir. Eşekkulağı kökleri yıkanır, kesilir ve (%40) alkol içeren kanyakla üstü örtülür. Belkemiğinde sertleşme olursa, ***eşekkulağı lapası*** ile sıcak kompres yapılır ve o civara tatbik edilir. Eşekkulağı unu az sıcak su ile karıştırılarak ***lapa*** hâline getirilir, bir iki damla yağ damlatılarak keten bezinin ***içine*** konulur. Ayrıca, sabah ve akşam yemeklerden yarım saat önce ***bir fincan civanperçemi çayı*** içilir. Sonra 3 yemek kaşığı ***Acı İsveç Otları iksiri***, ot çayı içerisine dökülür ve gün boyu yudum yudum içilir. ***Acı İsveç Otları iksiri***, başın arkasına 4 saat boyunca kompres ***yapılırsa yine*** çok faydalı olur.

Kırk kilit, papatya, kekik, civanperçemi, adaçayı, kılıç otu ve çam uçları ile yapılan yarım banyolar da unutulmamalıdır çünkü bütün bu otlar felçli durumlara çok faydalıdırlar. Her banyo için 100 gr ot hesaplanır. Geceden soğuk suya konur. Gündüz ısıtılır ve banyo suyuna karıştırılır. Su seviyesi her zaman böbrekleri örtmeli, kalbi dışarda bırakmalıdır.

20 dakikalık bir banyo süresi yeterlidir ve 1 saat de yatakta bornoz ile yatarak terlenmelidir. Haftada sadece bir ot çeşidi banyosu yapılmalıdır.

Kekik banyoları hararetle tavsiye edilir çünkü mafsalları ve dokuyu etkiler. ***Isırgan otu*** banyoları ise, kanı harekete geçirme bakımından harika tesirler meydana getirir. Bu amaçla, her banyo için 200 gr ot hesaplanır ve tam ve yarım banyolar gibi hazırlanır ve bu su 3 kez tekrar kullanılabilir. Kalp bölgesi suyun dışında kalmalıdır.

Devedikeni lapaları bütün vücuda tatbik edilirse iyi neticeler alınır. Bu yaprakları yıkayın, onları bir oklava ile ezin, bir keten beze sarın ve hastayı bununla sarıp sarmalayın, sonra bir banyo havlusu ile sarın, sanki paketlenmiş gibi, bir gece bu şekilde yatırın. Şayet huzursuzluk veya çekilme gibi hâller hissederse, hastanın sargıları çözülmelidir. Genellikle bu şekilde sarılıp sarmalanmış hasta, bitkilerin şifa verici etkisini hisseder, güzelce uyur ve iyileşme meydana gelir. Sıklıkla belirgin bir iyileşme görülür. Aynı zamanda, yemek alışkanlıklarında da bir değişiklik yapmak iyi olur.

Bu hastalık için özel bir reçete ise ***kısrak sütüdür***. Eskisine göre, bugün daha çok at besleniyor. Bu bakımdan kısrağın sütünü bulmak daha kolay. Yaşlı bir çobanın, kısrak sütü ile iyileşmez denilen birçok hastanın iyileşmesine sebep olduğunu duydum.

Şimdi size aynı zamanda ***mesane ve kasık rahatsızlığı*** da çeken bir ***multiple skleroz*** hastanın mektubunu açıklıyorum: “Tavsiyelerinize uyarak civanperçemi iksiri ile akşamlan sırtımı ovdum. Ayrıca, sabah ve akşam çobançantası ile bacaklarımı ovdum. Acı İsveç Otları iksiri kompreslerini karnımın altına tatbik ettim. Her sabah kahvaltıdan yarım saat önce aç karnına Acı İsveç Otları iksiri kattığım yakı otu çayı içtim. Şimdi, dördüncü ayın sonunda şunu söyleyebilirim ki, şifalı otlar iyi tesirlerini göstermeye başladılar. Bacaklarımdaki o korkunç acılar çok hafifledi. Bazı günler evin içinde eşyalara veya duvarlara tutunmadan yürümeye, yani birkaç adım atmaya başladım. Mesane derdim bitti. ***Âdet*** zamanım düzene girdi.

Her ay, iki üç gün adet görüyordum, normale döndüm. Bunlar benim için çok başarılı sonuçlardır. Multiple skleroz birçok yan tesiri olan inatçı bir hastalık. Acı İsveç Otları iksirini, her gün civanperçemi, ısırgan otu, aslanpençesi çayı ile beraber azar azar içiyorum. Sol gözümün altında yıllarca bir kabuk vardı. Zamanla yavaş yavaş büyümeye, gözüme doğru yaklaşmaya başlamıştı. Çok ilâç kullandım, fayda görmedim. Kılıç otunun usaresini denemeye karar verdim. (Kılıç Otu hülasasına bkz. On gün şarap içinde dinlendirilecek.) Kabuk hemen hemen kaybolmak üzere, her gün kendimde gördüğüm yeni yeni ilerlemelere çok seviniyorum ve devam etmek için gayretim artıyor. Kış için yeterince bitki depoladım."

Disk kaymasından mustarip olduğumdan, ebeveynime ait bir şifa kitabı içinde şu reçeteyi buldum: ***Şakayık köklerini*** ezin ve suyunda yıkanın. Şakayıklar beyne ve omuriliğe faydalıdır. Onlardan iki banyo yaptım, köklerini kanyak veya votka içine yatırdım ve ***20 dakika*** boyunca yaptığım banyoya bu hülasadan biraz ekledim. Ağrım ertesi gün gitti. O zamandan beri 3 hafta geçti ve ağrı bir daha tekrarlamadı.

Batı Almanya, Regensburg'da bir konferans esnasında bir kadın podyuma kadar çıkarak 3 yıl öncesine kadar tekerlekli ***iskemlede*** oturduğunu anlattı: "Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık kitabındaki ***tavsiyeleri*** yerine getirdim ve durumum o kadar iyi oldu ki, kısa ***zamanda tekerlekli*** iskemleyi bırakıp sağlıklı, normal bir insan oldum." ***Bunlara*** ilâve olarak, mevsim dolayısıyla taze ot bulamadığı için otları kuru olarak kullandığım söyledi. Hanım inanç ve sabrından dolayı çok alkış topladı.

Mongoloid, spastik veya bedensel engelli çocuklar da multiple skleroz ve kas erimesi için kullanılan bu otlarla tedavi edilebilir. Sözü edilen hülasalarla masajlar yapmak ve harekete geçirici şifalı ot banyoları ne kadar tavsiye edilse azdır. Çocuklardaki spazmik ***felçlerdeki*** sebep ekseriyetle annenin gebelikteki yanlış davranışlarıdır. ***Aslında*** bu sıralarda sigara, alkol, hatta kahve bile içilmemelidir.

Konuşma zorluğu çeken çocuklar da bu tedaviden faydalanabilir. Bu hastalıktaki tedavilerle beraber başın arkasına ***Acı İsveç Otları*** iksiri kompresleri çok, pek çok fayda verir.

NEVRALJIK YÜZ AĞRILARI

Güneşte toplanmış ***papatya, sığırkuyruğu, civanperçemi ve kekik*** çiçeklerini mümkünse taze, değilse hafif kurutulmuş olarak ufak keten bezinden torbaya koyarak, yüzün ağrıyan yerine yapıştırın. Tüm çiçekler güneşte toplandıkları zaman güneşten almış oldukları kuvvet dolayısıyla çok daha faydalı olurlar. Yukarıda yazılı otlatın karışık çayından günde 4 fincanlık bir miktarı bütün güne bölüp yudum yudum içmelidir. Çayınızı kaynatıp az demleyin ve için. Yüzde kramp şeklinde ağrı varsa, o kısımları ***ısırgan otu*** usaresi ile ıslatarak yıkamalı ve ***kurtayağı*** otunu küçük küçük doğrayarak, bir keten torbacık yapıp, yüzün ağrıyan yerine yerleştirmelidir. Yüze yapılacak ***Acı İsveç Otları*** pansumanı yatakta yatarken yapılmalıdır. Günde üç defa Acı İsveç Otları iksirinden bir tatlı kaşığını, yukarıdaki otlardan yapılan çay içerisinde içerseniz bu da hastalığa çok iyi gelir, şifa verir.

ÖDEM ve DOKULARDA SU TOPLANMASIYLA OLUŞAN ŞİŞMELER

Sabankıran kökünü ufak ufak kalem yontar gibi doğrayın, 2 tatlı kaşığı kadarını geceden 250 gr soğuk suya bırakın. Ertesi sabah ısıtın, süzün, kahvaltıdan yarım saat önce yansını, yarım saat sonra da diğer yarısını için.

Suyu çıkarmanın ikinci bir yolu da ***mürver ağacı kabuğu*** veya dallarını kullanmaktır. Sadece bir silme tatlı kaşığı ***mürver ağacı kabuğu*** yeterlidir (fazlası kusma veya ishale sebep olabilir). İsterseniz bir çay fincanı su ilâve edin, daha da iyi olur. Üç öğün ardından yarımşar fincanı ılık olarak için.

PARKİNSON

Ormanlarımızı bir halı gibi kaplayan ***ekşi Yoncanın*** taze yaprakları yıkanır ve sıkacakla suyu alınır. Günde 4 veya 5 defa hazırlanacak olan civanperçemi çayı içerisine, 3 ile 5 damla arasında bir miktar inceltilerek ilâve edilir. Ve en az birer saat ara ile yudum yudum içilir. Her çay fincanı için bir dolu tatlı kaşığı civanperçemi çiçeği 1/4 litre kaynar suya atılır, demlendirilir. İçine katılacak ekşi Yonca suyu miktarı 3 ile 5 damladır ve en az üç misli ile sulandırılarak ***civanperçemi*** çayı içerisine katılır.

Aynı zamanda bel kemiği, taze sıkılmış ekşi yonca suyu ve ayrıca civanperçemi hülasası ile sıra ile ovulur. Gün boyunca bay arkasına 4 saat süreyle ***Acı İsveç Otları*** kompresleri yapılır. Uzuvlarda sertlenme olursa, 200 gr Kekik ile dolu banyo yapılmalıdır. Bu banyo suyu, ısıtılarak iki kez daha kullanılabilir.

PARMAK ÇIBANI

Günde birkaç kere yarımşar saat süren sıcak ***papatya banyoları*** yapılmalıdır. Altına cerahat akıtıcı bir pomat sürülmek şartıyla ***killi*** toprak da konur. Sütte pişirilmiş ***sarımsak*** içinde yarım saat ***parmak*** banyosu yapılır. Parmak cerahat toplarsa ***keten tohumu lapası*** sarılır. Bu arada apse açılırsa, sıcak papatya çayı ile banyolara devam edin ve ardından kılıç otu yağı pansumanı yapıp sarın, kısa bir sürede, düzelme olacaktır.

Bir başka ev yapımı reçete: ***Mürver sürgünleri, eğreltiotu kökü, aptes bozan otu*** ve ***hatmi*** eşit miktarda karıştırılır ve bu karışımdan 15 gr gece boyunca 1/2 litre ***beyaz şarap*** içinde bırakılır ve ertesi sabah kaynatılır. Parmak bu bitki şarabında iki saat banyo edilir, sonra talk pudrası sürülerek, bandajlanır.

RAHİM DÜŞÜKLÜĞÜ

Dört fincan ***aslanpençesi otu*** çayı bir gün boyunca yudum yudum içilmelidir. Her fincan kaynar su başına 1 tatlı kaşığı dolusu ***bitki*** konur. Sapından çiçeğine kadar ufak ufak kesilmiş ***çobançantası otunu*** bir şişenin boğazına kadar doldurun, üstüne %38-40 ***alkollü*** kanyak veya votka dökün. On gün güneşte veya sıcak bir yerde ***bekletin***.

Sonra bu hülasayı günde birkaç kere vajenden kasıklara ***doğru*** masajla yedirin. Aynı zamanda haftada 3 ***civanperçemi yarım banyosu*** da yapın: Geceden 100 gr ***civanperçemi otunu*** soğuk suya koyup, ertesi günü ısıtıp, ***20*** dakika süzerek bir banyo yapın. Banyo suyunu iki defa daha otların üstüne dökerek kullanabilirsiniz.

SAÇ GÜZELLİĞİ ve GELİŞMESİ

Bir avuç dolusu taze ***ısırgan otu, ceviz, kayın ve mürver yaprağı*** ile bir ***kırlangıç otu*** sapını beraberce soğuk suya koyup, kaynama derecesine getirin, üç dakika bekletin, suyun yarısı ve Marsilya sabunu ile saçınızı yıkayın, sonra durulayın, kalan su ile ***saç diplerini*** birkaç dakika ıslak bırakın ve ondan sonra durulamadan kurutun.

SAFRA KESESİ TASLARI

İlginçtir, bu hastalığa kadınlar erkeklerden daha fazla yakalanırlar. Acı sancılar bazı şiddetli hâllerde kalbe kadar yayılır ve mide bulantısı yapar. Tanrının Eczanesinde pek çok ilâcımız olduğundan ameliyata gerek kalmaz.

Altı haftalık bir ***turp suyu*** kürü, her zaman faydalı olur, ancak taşlar erimeyen nadir cinsten olursa fayda etmeyebilir. O zaman ameliyat gerekir. Turpların suyu, sıkacakla çıkartılır. Sabah aç karnına 100 gr ile başlanır ve üç hafta zarfında 400 gr'a kadar artırılır. Ardından üç hafta yine 100 gr'a geri dönülür. Ancak mide veya bağırsak iltihaplarında Turp, katiyen kullanılmaz. Safra kesesi taşlarının turp suyu tarafından nasıl yok edildiğinin bir örneği: Bir emekli generalin hanımı, safra taşlarını ameliyatla aldırmış ve onları eğlence olsun diye bir bıçağın sapına taktırmış. Bir gün turp keserken misafir gelmiş ve kadın Turp kestiği nemli bıçağı turpların arasında bırakarak lafa dalmış. Mutfağa gittiğinde taşların turp yığını içinde eridiğini görünce hayretler içinde kalmış.

Kolik ve taşlar için güzel bir reçete: Her birinden 20 gr olmak üzere anasoniye, duvar sarmaşığı, şerbetçi otu, kızılyaprak, pelin. Bir litre elma şarabı içine üç yemek kaşığı bu ot karışımından koyun. Hepsini bir arada kaynama derecesine kadar getirin, ocaktan çekip üç dakika demlendirmeye bırakın. Gün boyu, bundan saat başı bir yemek kaşığı için, yani günde 7-8 kaşık. Karışım sıcak içilmelidir, bir termosun içine koyarsanız çok iyi olur.

SAMAN NEZLESİ

Isırgan otu her çeşit alerjiye yardıma olduğundan, saman nezlesi de bir çeşit ***alerji*** olduğuna göre, günde üç veya dört fincan ısırgan otu çayı içilerek ve hepsi ile beraber uç tatlı kaşığı ***Acı İsveç Otları*** iksiri bu çay içinde hafifletilerek içilir ve nezle ve aksırık kısa zamanda yok edilir.

SEDEF HASTALIĞI

Bu hastalığın birkaç çeşidi vardır; bazı vakalarda deride ***kırmızı renkte iri lekeler*** hâlinde yayılır, bir başkasında ***deri pul pul olur*** ve üçüncü türünde ise ***deri kalınlaşır ve çatlar***. Bu çatlaklar derinleşir ve akşama doğru açılır ve çok acı verir. Aynı zamanda kaşınmasıyla hastayı sinirli yapar. Deri büyük miktarlarda pul pul dökülür ve her harekette deri çok miktarda dökülür.

Yıllar önce 38 yaşında genç bir kadın, boynundan yukarı kadar sedefe yakalanmış ve saçlarını kaybetmişti. Hastanelik olmuş, onu tamamen plâstik bir torbaya koymuşlardı. Derisi daha yumuşak hâle gelmişti, acısı daha azdı ama hastalığı geçirememişlerdi. Ben o zaman sıkı perhiz ve kan temizleyici bitkilerle bu sedef hastalığının yenileceğini anlamıştım. Ona verdiğim çay karışımı ve perhiz ile, altı ay içinde yıllardan beri çektiği dertten kurtulmuş, dökülen saçları da yerine gelmiş, derisi lekesiz ve düzgün bir hâle dönmüştü.

Bu hastalık ***karaciğerin çalışamayışından*** ileri gelir; bitkilerin yanı sıra, sıkı bir karaciğer perhizi gerektirir. Sakatat, tüm sosis ve sucuk çeşitleri, domuz eti ve salçalı çorbalar, tüm asitler, sirke, şarap, limon, portakal, greyfurt, şarap, çilek cinsleri ve suları, böğürtlen yasaktır. Ayrıca kahve, çiğ elma, kakao, çikolata, bal da rahatsız bir karaciğerin kaldıramayacağı, istemediği şeylerdir. Ayrıca tüm balık konserveleri, füme balıklar ve konserve etler, fasulye, mercimek, bezelye ve her çeşit alkolden kaçınmalıdır. Süt ve sütlü yiyecekler, salata (sirkesiz), dana eti tavuk, pişmiş sığır eti, balıklar, sebze ve bol miktarda elma kompostosu en faydalı, en iyi gelen yiyeceklerdir.

ÇAY KARIŞIMI

30 gr kırlangıç otu 50 gr ısırgan otu 30 gr çıban Otu 10 gr meşe kabuğu 30 gr portakal nergisi 20 gr civanperçemi 20 gr şahtere 20 gr ceviz kabuğu 30 gr söğüt kabuğu 40 gr sarı iskorçina	Bitkilerin karışımından bir tatlı kaşığı, 1/4 litre suya hesaplanır. Günde 1,5-2 litre bütün güne bölünmek şartı ile yudum yudum içilmelidir. Mümkün olduğu kadar taze bitkileri kullanın.

Deriye günde iki defa, içyağı sürülmelidir. Kabuklaşmış gibi bir deri ise, iyice yıkanmış taze ***kırlangıç otunu*** sıkacak ile 5 gr suyunu çıkarıp, 50 gr içyağına

karıştırarak bir pomat hazırlayın, buzdolabında saklayın. Taze sıkılmış ebegümeci suyu da pomat için kullanılabilir.

Ayrıca ***ıtır*** otu demi ilâve edilmiş banyo tavsiye edilir. Ayrıca kırk kilit ile ebegümeci aynı ölçüde karıştırılarak geceden soğuk suya bırakılır. (200 gr hesap edilir.) Sabah kaynama derecesine kadar ısıtılır, banyo suyuna karıştırılır. Kalp dışarıda kalmak üzere 20 dakika banyo yapılır, kaşınmayı azaltır ve şifayı hızlandırır. ***Nöro dermatit*** için de yardımcı olur.

İki çocuğu da sedef hastalığına yakalanmış bir aile, yıllarca doktor ve ilâçla uğraşarak hiçbir netice elde edememiş, ancak çocukların yazları toplamayı pek sevdiği taze bitkilerle yapılan çaylar onları kurtarmıştı. Annesi, kızının çayı hâlâ azar azar içtiğini ve ipek gibi bir cildi olduğunu söyledi.

Başka bir aile ***12*** yaşındaki kızlarının iki yaşından beri, yüzüne yayılmış olan kırmızı sedeften dolayı çaresiz kalmışlardı. Reçetemi uyguladıktan dört ay sonra kızın yüzünde tek bir kırmızı leke kalmamış ve normal bir cilde kavuşmuştu.

Yukarı Avusturya'dan bir iş kadınının cildinin pek çok yeri de sedefle kaplıydı. Tavsiyeme uyarak bu tedaviyi uyguladı ve 4 hafta sonra iyileşmeler başladı. Kırmızı lekeler yavaş yavaş söndü. Benzer bir vaka da Mainz, Almanya'da yaşayan bir değirmenci idi; onun kırmızı lekeleri de tedaviye başladıktan kısa zaman sonra gözden kayboldu.

Otuz yıldır bu hastalığı çeken bir rahibe Ekim ayında bu çayı içmeye başladı. Yılbaşı zamanı derisinin pullanmasının geçtiğini söyledi.

Ekim 1972'de 3 çocuk annesi genç bir kadının bu deri hastalığından mustarip olduğunu öğrendim. Bir sarılık vakasından sonra başlamıştı ve sanırım buna bir karaciğer düzensizliği neden olmuştu. Kadıncağız baştan aşağı pullarla kaplıydı, saç derisi bile. Saçları tutam tutam dökülüyordu, peruk takmak zorunda kalmıştı. Her hareketinde “kepekler” dökülüyordu. Akşamları çatlaklar derinleşiyordu. Gece yarısına dek çocukları için dikiş diken ve sabah kalkıp kocasına yardım eden bu kadıncağız artık akşam 8'e kadar zor dayanıyordu. Arada bir hastaneye yatıyor ve orada bir plâstik torba içine konuluyordu, böylece derisi yumuşamak-taydı. Yukarıda belirtilen bitkilerden yapılan kanı temizleyen çay ve beraberinde diyet, onun durumunu 6 ay içinde iyileştirdi. Daha Aralık ayının başında bile daha az yorgun görünüyordu. Ertesi yılın Paskalya bayramında ise derisi pürüzsüz, saçlan ise gür ve parlaktı.

Münih'ten gelen bir mektup: Eylül 1977'de size 13 yaşındaki oğlum Martin için tavsiyenizi sormuştum. Doktorların teşhisi nöro dermatit idi. 13 yıl boyunca

doktorlara, cildiye uzmanlarına başvurduk ama nafile. Doktorlar hep kortizon yazdılar. 7 yaşında iken Martin 2 aylığına Davos'ta kaldı. Doktorlar bu hastalığın kalıtsal olduğunu ve çaresinin bulunmadığını söylediler. Kortizon ile tedavi edilmeliydi. Orada bulunuşundan sonraki haftalar ve yıllar korkunçtu. Ateş nöbetleri, ayak tabanlarından bileklerine dek kapanmayan yaralar, ayrıca avuç içlerinde, dizlerinin arkasında, kulak memelerinde, ensesinde ve yüzünde de açık yaralar vardı. En kötüsü ise kaşıntı ve yürümesini çok zorlaştıran, kasıklarındaki şişkinlik idi. Yoğun bir kortizon tedavisinden sonra apandisiti iltihaplandı. O sırada doktor bize, "***Apandisit*** olduğuna şükredin, başka çocuklarda mide ülseri oluşuyor," dedi. Testlerin sonuçlarına göre Martin çimene, tüye, çiçek tozuna, mantara ve toza karşı alerjikti. Şubat 1973'ten Temmuz 1978'e dek hassaslığı giderici tedavi yapıldı ama iyileşme görülmedi. Martin 1977'den beri tavsiyenize uyarak günde yaklaşık 1,5 litre çay içiyor. Başlangıçta tereddütle içiyordu; bu bizi şaşırtmadı, o kadar çok şey denemiş ve sonuç alamamıştı ki. Ümidini kaybetmişti. Derken daha çok idrar çıkarttığını fark etti. İki hafta sonra, sabah onu uyandırmak için odasına girdiğimde bana, "Anneciğim, daha yatağa yeni girmiştim ki uyuyakalmışım!" dedi. Yatağa gitmek, bebekliğinden beri bir kâbus idi. Kaşınan yerlerini kaşımaktan uyuyamıyor ve saatlerce uyanık kalıyordu. Böylece Martin çayın etkili olduğuna ikna oldu ve tavsiye edilen miktarı içmeye gayret etti. Cildinin hâli bir hayli iyileşti. Hâlâ kaşıyor ama çayı içtiğinden beri enfeksiyon vakası görmedik. Hâlâ inanamıyoruz. Ocak 1978'den beri bandajsız ve pamuklu eldivenleri olmadan dolaşıyor. Martin ortaokuldaydı ve 1977-78 ders dönemi ilk yılıydı ama hasta olduğundan aylarca, haftalarca gidememişti. Ne kadar mutlu olduğunu tahmin edebilirsiniz, Eylül'den bu yana 4 yıllık aradan sonra spor faaliyetlerine de katılmaya başladı. Temmuz'da hassaslığı giderme işlemi bitti. Hastanedeki doktorlar rahatsızlığındaki iyileşmeye akıl erdiremediler.

1979 yılı yazında Batı Almanya'dan bir uzman, doğumundan beri nöro dermatit hastası olan 21 yaşındaki oğlu ile beni ziyaret etti.

Başlangıçta, bitkileri kullanmaya başladığında güçlü tepkiler verdi; kafasında tazyik hissi ve burunda doluluk gibi. Kırk kilit banyoları ona uygun gelmişti ama itır banyoları pek iyi gelmedi, halbuki cildi bundan fayda görü-yordu. Cildi çok kuru olduğundan, içine taze ezilmiş ebegümeci suyu eklenmiş Hametum kremi uygulandı. Bu vakada da iyileşme gözle görülmekteydi ama her şeyden önce genç adam iyileşeceğine emindi. Ekim 1979 ortası yanda bıraktığı hukuk fakültesine geri döndü.

SİVİLCELER

Yüzlerde çıkan cerahatli sivilceler, ergenlik çağında birçok gencin korkulu rüyasıdır ve genellikle böbrek rahatsızlığından ileri gelir. Bu nedenle çok baharatlı, tuzlu yemekler, ekşili salatalar ve içkiler kullanılmamalıdır. Salatalara, sos yerine yoğurt konulmalıdır. Sivilceler için günde bir litre ***ısırgan otu*** çayı gün boyu içilmelidir.

Haricen: Sabah akşam ıslak yüze ***bayır turpu sirkesi*** sürülür ve on dakika bekletilir. Bayır Turpu ‘nu rendeleyip bir şişeye doldurun, üstüne dolana dek üzüm veya meyve sirkesi koyun. On gün sıcak odada beklesin. Süzülmeden doğrudan şişeden kullanılacağı için, delikli bir kapağı olan ama sterilize edilmiş plâstik bir şişeye koyabilirsiniz. Bayır turpu sirkenin keskinliğini alır, sirke de bayır turpunun yakıcılığım; sonuçta ortaya yüzdeki cildin dayanabileceği yumuşaklıkta bir sirke çıkar.

SOLUCAN, KURT

Eskiden beri bilinen en iyi kurt ilâcı ***kabak çekirdeğidir***. ***Bağırsak solucanları*** için çocuklara günde 10-15, büyüklere 20-30 kabak çekirdeği verilir. Çekirdek kabuğu ile beraber çok iyi çiğnenmelidir. Bir saat sonra yarım tatlı kaşığı Hint yağı içilir.

Tenya solucanları için de kabak çekirdeği en iyisidir. Sıkı bir perhiz ile 80-100 kabak çekirdeği kabuğu, dört öğünde iyice çiğnenerek yenir. Bir saat sonra yarım kaşık Hint yağı içilir. Bu kürü tekrarlamak gerekirse hiçbir yan etkisi olmaz.

Askarit için, ***havuç ve pancar*** kullanılır. Lahana turşusu suyu kurt dökmekte etkilidir, ***soğan*** ve ***bayırturpu*** ya da ***sütte pişmiş sarımsak*** da yararlı olur.

ŞEKER HASTALIĞI

Şeker hastalığı gittikçe yaygınlaşmaktadır ve yakında enfarktüs ve kanser vakalarının önüne geçecek gibi görünmektedir. Genellikle bu hastalığın nedeni, özellikle çocuklarda yanlış tıp besinle fazla beslenmektir. Evet, ***pankreas düzensizliğinden*** yetişkinler kadar çocuklar da etkilenmektedir, çocuklar da şeker hastası olmaktalar. Bu da çocukluk çağının zevklerinden mahrum olmayı, katı bir gıda rejimini izlemeyi ve günde iki kez ensülin iğnesi yaptırmayı gerektirir. Günümüz hastalıklarının birçoğunun da gösterdiği gibi, kolaylık ve keyifli koşullar her zaman hayrımıza değildir, kemerimizi sıkmalı ve daha besleyici gıdalara yönelmeliyiz. Özellikle bayram ve tatillerden önce, sanki bir orduyu besleyecekmiş gibi alışveriş yapan kişileri görüyoruz.

Sizlere pankreası harekete geçirecek ve dolayısıyla şeker hastalığının nedenini yok edecek reçeteler vermek istiyorum, ***İsviçreli şifalı bitkiler uzmanı rahip Kuenzle*** şöyle der: “Şeker hastalığı, şu bitkilerden yapılan çayla hızla şifa bulur: Üç ölçü ***amber ağacı*** (Geum alpina), 1 ölçü ***böğürtlen yaprağı***, 1 ölçü ***yabanmersini yaprağı***, 3 ölçü ***altın parmak otu*** (Potentilla aurea veya Potentilla reptens) ve 2 ölçü kurutulmuş ***yeşil fasulye kabuğu***.” Bu karışımdan 1/4 litre su için bir tatlı kaşığı dolusu hesaplayarak kaynatın. Üç dakika demleyin ve günde iki litreye kadar (yani ***8*** fincan) için.

Yabanmersininin toplanma zamanı şifa verici özelliklerini belirler. Sadece ***meyve, olgunlaşmadan önce toplanmalıdır***. Doğru zamanda toplanırsa, klinik yolla ispatlanmış bir şeker hastalığı ilâcıdır. Meyve olgunlaşmadan önce yabanmersini yapraklarında Myrtiliin isimli bir madde bolca bulunur. Bu sadece şekeri düşürmekle kalmaz, aynı zamanda yok eder. Yapraklarda bulunan Myrtillin maddesine boşuna “bitkisel ensülin" denmiyor. Yabanmersini yapraklarının bu harika özelliğine rağmen, çayla yapılacak tedavi doktor gözetiminde olmalıdır.

Kereviz de şekeri düşürür ve tavsiye edilir. Eski bir halk reçetesi her gün çiğ havuç yemenin yanı sıra ***lahana turşusu suyu*** almayı da önermektedir; bir dilim ekmek üstünde yenen ***soğan ve sarımsak*** da şeker seviyesini düşürmeye çok faydalıdır.

Yine bir halk reçetesi daha: Dört yemek kaşığı ***yabanmersini yaprağı*** (meyve olgunlaşmadan toplanmış olmalıdır) 2 litre soğuk suya konup su yarıya ininceye kadar kaynatılır. Günde üç def fincan içilmelidir.

Isırgan otu da ***pankreasa çok iyi tesir eden bir bitkidir*** ve kan şekerini düşürür. Bu durumda, ***ısırgan otu*** usaresi kullanılmalıdır.

Eğir kökü pankreasın tüm zararlarını telâfi ettiği içindir ki, ***şeker*** hastalığına da yarar. 1/4 litre suya bir silme tatlı kaşığından az eğir kökü yıkanır, bıçakla kalem yontar gibi çentilir ve geceden soğuk suya bırakılır, sabah ısıtılır, süzülür. Her öğün başında ve sonunda ***birer*** yudum, yani günde ***6*** yudum içilir. Her ***şeker*** hastasına tavsiye ederiz.

Mürver ağacı sürgünleri ve yaprakları da çay olarak çok faydalıdır. Mürver halk arasında kullanılan en eski şifa bitkisidir.

İlkbaharda ***karahindiba*** kendini çayırlarda ilk gösterdiği zaman köküne yakın kesilerek yıkanıp salata olarak hazırlanmalıdır. Bazılarının sapları çimen yeşili, bazılarının sütlü sarı gibi olur; sarısının tadı daha güzeldir. Şeker hastaları ilkbaharda sabah akşam bu salatayı yemelidirler. Nisan sonu, mayıs başı olunca karahindiba çiçeklenir; işte o zaman şeker hastası dört haftalık bir kür yapmalıdır. Çiçekli sapları toplayın, yıkayın, sonra çiçekleri atın. Günde 10 ile 15 tane sap yiyin. Dört hafta sonra belki de tüm şekeriniz asgariye iner. Saplar başta acı gibidir, ama sonra alışılır.

Ökse otu da ***pankreası*** etkileyen faydalı bir şifa ilâcıdır. Ökse otu geceden soğuk suya bırakılır. İlk başlarda 3 fincan soğuk su, üç dolu tatlı kaşığı ökse otuyla başlanır. İki hafta sonra iki fincana iki dolu tatlı kaşığı, bir veya iki hafta sonra da bir fincana bir dolu tatlı kaşığı içilir. Bir zaman sonra ilkbaharda şeker hastaları için taze sebzeler çıkmaya başladığında bu usul bırakılır. Ökse otu ekim başlangıcından aralık başlangıcına kadar ve mart, nisan aylarında şifalıdır. Bu zamanlarda toplanmalıdır.

En kuvvetli olan ***ökse otları, meşe ve kavak*** ağaçlan üstünde yetişenlerdir, çam ve yemiş ağaçlarının ökse otları da iyidir. Sap ve yaprakları kesilir. ***Beyaz meyveleri çayın içine kesinlikle konulmaz!***

Acı İsveç Otları pankreasa çok iyi tesir eder, hatta tamamen iyileştirir bile. Bunun için günde üç defa birer tatlı kaşığı herhangi bir ot çayı ile birlikte içilmelidir. Hatta ayda bir defa dört saat süreyle pankreasın üstüne Acı İsveç Otları kompresleri koymalıdır.

Hindiba kökü şeker hastalan için en iyi sebzedir. Biraz acı olduğundan Frenk salatası gibi suyla hazırlanabilir. Ayrıca hindiba çiçekleri ve sapı şişmanlığa meyilli olanlar için büyük yardımcıdır; günde iki fincan içilir.

Salatalık ***suyunu sıkıp içmek de kandaki şekeri indirir, dolayısıyla tavsiye edilir***.

Kara iskorçina da kuşkonmaz kadar harika bir sebzedir; ikisinin içinde de karbonhidrat oranı çok azdır, dolayısıyla yağ ve ekmek içiyle hazırlanmasında sakınca yoktur.

Pırasa da şekerlilere iyi gelir, öğlenleri pırasa salatası önerilir. Akşam yemekleri için saplarını ucuna kadar ufak ufak kesip, ekmek üstüne konularak yenilir.

Lezzetli ve kolayca hazmedilen bir içkiyi hazırlamak için 1/2 kg. pırasanın tamamını ufak ufak kesin ve üstüne 0,7 litre ***beyaz şarap*** dökün, şişeyi iyi kapatarak 24 saat bekletin. Sonra sıvıyı süzerek şişelere boşaltın. Sabah ve akşam birer yudum için. Dibe çöken kısmını ekmeğe koyup yiyebilirsiniz.

Bir doktor hastasını şöyle iyileştirmiş: Üç büyük diş ***sarımsak*** ezin ve 1 litrelik tahıl kanyağı veya votka şişesine koyup, 10 ilâ 14 gün güneşte veya sıcak bir odada bekletin. Sonra her sabah kahvaltıdan önce bir tatlı kaşığı için.

Nisan 1977'de Viyana'da konferans verdiğim bir kasabada bir kadın yanıma gelerek, 30 yıldır şeker hastası olduğunu anlattı ve ben de ona sözünü ettiğim bitkileri önerdim.

Harfiyen uymuş ve Ağustos başında, kontrolden geçtiğini ve şeker düzeyinin normal olduğunu bildirdi. Eylül sonunda Viyana'da yaptığım konuşma sırasında kürsüye çıktı ve, “30 yıldır şeker hastasıydım. Bayan Treben'in tavsiyelerine uydum ve ağustos ayından bu yana şeker seviyem normal,” diyerek dinleyenlerden alkış topladı.

Bavyera'dan bir tanıdık şöyle yazdı: “İyi bir arkadaşım yıllardır şeker hastasıdır ve her gün ensülin iğnesi olmak zorundaydı. Bitki çaylarını ve kitabınızda belirtilen bitkileri kullanarak kan şekeri düştü. Tabi ki sürekli doktor kontrolünde idi. Doktoru, düşük kan şekeri karşısında çok şaşırdı."

Viyana'dan bir mühendisin ***kan şekeri seviyesi*** 280 idi. Bu kitaptaki tavsiyelere uyarak, son kontrolü sırasında, kan şekeri seviyesini 130'a indirdi.

Unutmamak gerekiyor ki, bu bitkiler ve sebzeler, ancak doktorun verdiği perhize sıkı sıkıya uyduğunuzda yararlı olurlar.

TIRNAK İLTIHAPLANMASI,

KIRILAN ve YARALANMIS TIRNAKLAR

Tırnak dibi iltihaplanmışsa geceden 50 gr ***ebegümecini*** suya koyun; ertesi gün yatmadan önce ıslatarak 20 dakikalık el veya ayak banyosu yapın. Aynı su iki üç kere daha kullanılabilir. Portakal nergisi kremi tırnak dibine sürülür ve Acı İsveç Otları pansumanı yapılır.

Kırılan veya yaralanmış tırnaklar, ***soğan veya düğün çiçeği suyu*** ile tedavi edilir. Soğanı ortasından keserek yarım parçalan ile tırnak dibini ovun. Düğün çiçeğinin etli sap kısmını yararak aynı şekilde tırnak dibini ovun iyileşmeyi sağlamak için epey uzun sure bu tedaviye devam etmeniz gerekir.

TİTREYEN UZUVLAR

Bu rahatsızlık için, 50 gr ***kılıç otu***, 20 gr ***salep Otu***, 20 gr ***çuha çiçeği***, 10 gr ***ardıç meyvesi*** bir şişeye doldurulup üstüne %38-40 alkollü kanyak dökülür, 14 gün güneşte veya ocak yanında durur. Bu şekilde hazırlanmış hülasa, her saat başı 15-20 damla alınarak tarif edeceğimiz çayın içine damlatılarak içilir. Bu karma çay günde 3 fincan içilmelidir. Çay, 1/4 litre su için bir dolu tatlı kaşığı1 hesaplanır. ***Dişbudak ağacı yaprakları, kılıç otu, civanperçemi, adaçayı ve kırk kilitten*** 20'şer gr alıp iyice karıştırılır. Ayrıca taze ***çam iğnesi, kılıç otu, civanperçemi veya kekik*** yarım banyoları da tavsiye edilir Bir banyo için 100 gr ot hesaplanır. Bu tip banyolar çok faydalı olduklarından, her 14 günde üç banyo yapılmalıdır. (bkz. “Banyolar" hk. genel bilgiler)

ÜŞÜTMEDEN DOLAYI DUYMA ZORLUĞU

Yersarmaşığı, adaçayı ve civanperçemi otlarını aynı miktarda karıştırın ve bu ılık çayla kulağınızı yıkayın. Küçük bir pamuk üstüne ***Acı İsveç Otları*** iksiri de damlatabilirsiniz ama önce kulağınıza ılık ***kekik yağı*** damlatmanız tavsiye edilir. Tatlı kaşığını sıcak suya sokarak ısıtın. Bu şekilde ısınan kaşığa damlatacağınız kekik otunu kulağınıza akıtabilirsiniz.

YILANCIK

Farfara otunun taze yapraklarım yıkayıp, ***tahta üstünde merdane*** ile ezerek lapa haline getirin ve iltihaplı yerin üstüne koyun. ***Aynı*** yaprakları iyice ufalanmış olarak, üstüne kaynar su döküp ***biraz da*** demlendirin. Sonra ılık pansuman olarak kullanabilirsiniz.

Aynı şekilde hazırlanan ***lahana yapraklarıyla*** her çeşit ***yılancığı*** yok edebilirsiniz. Taze ***damkoruğu*** yapraklarının da suyu çok tesirlidir. Sıkacağınızla çıkaracağınız veya enlemesine kesip bir tabağa bırakacağınız yapraklardan süzülen usareyi iltihaplı yerlere sürünüz. Sabah kahvaltıdan yarım saat önce bir fincan ***çıban otu*** çayı içiniz. Bütün güne bölünmek üzere de, dört fincan ısırgan otu çayını da yudum yudum, iltihaplanma bitene kadar içerseniz çok fayda görürsünüz.

ZONA

Damkoruğu (Sempervivum tectorum) suyu zonanın derin ağrılarını hemen hafifletir. Dört, beş etli yaprağı uzunlamasına keserek birbirinden ayırıp bir tabağa koyun. Yaprağın üstte kalan kısmına suyu çıkar; bunu birkaç kere ağrıyan yerinize sürün. Yaprakların, el sıkacağında suyu da çıkarılabilir. Daha ilk sürmede ağrılarınız dinmeye başlar. İşte size eski bir şifalı bitkiler kitabından bir zona reçetesi:

25 gr meşe kabuğu 10 gr aslanpençesi 20 gr yulaf 10 gr papatya 25 gr adaçayı 10 gr kokulu sari yonca	Bir litre suya 4 yemek kaşığı, iyi-ce karıştırılmış otlardan koyun, kaynama derecesine kadar getirin, ateşten çekin ve üç dakika demleyin. Bu su ılınınca, ağrıyan yerlerinize günde birkaç kere tampon yapın. Kalan ılık otları gece ağrıyan yerin üstüne kompres yapıp, saba-ha kadar bırakabilirseniz yararını görürsünüz.

HABİS HASTALIKLAR İÇİN TAVSİYELER

AKCİĞER Hastalıkları

Her gün, dört fincan ***civanperçemi çayı*** yudum yudum içilir. Ayrıca, sabah ve akşam yemeklerinden yarım saat önce ***kırk kilit çayı*** da içilir. Gün boyu eğir kökü çiğnenir, çiğneme sonunda meydana gelen sulu maddeyi azıcık çayla yutup, artık kökü tükürebilirsiniz. Ağrılı hâllerde gündüz, dört saat sürmesi gereken ***Acı İsveç Otları*** pansumanları, geceleri ise ***kırk kilit buhar*** pansumanları, akciğer üstüne ve hatta sırt kısmına yapılır, çok faydası görülür.

BAĞIRSAK Hastalıkları

Bir silme tatlı kaşığından az ***eğir kökünü*** geceden soğuk suya bırakın, sabah ılıtın, süzün. Her öğünden önce ve sonra bir yudum için. Yani, günde toplam altı yudum. Fazlası zararlıdır!

Ayrıca 200 gr ***portakal nergisi***, 100 gr ***civanperçemi***, 100 gr ***ısırgan otunu*** iyice karıştırın. Her 1/4 litre kaynar su için bir dolu tatlı kaşığı hesaplayın. Günde bir buçuk veya iki litre içilmesi gerektiğinden termosta saklanmalıdır. Hasta, her on beş veya yirmi dakikada bir yudum içer. Bu şekilde çay, kolayca hazmedilir.

Bu çay, iştahsızlığı da çabucak yok eder.

Ayrıca, sabah, öğle ve akşam çayının yarım fincanı içine bir yemek kaşığı Acı İsveç Otları iksiri damlatılır. Ve bu, öğünlerden yarım saat önce ve sonra olmak üzere yudum yudum içilir. Acı İsveç Otları hastanın midesine ağır gelirse, bir yemek kaşığı yerine bir tatlı kaşığı konur.

Acı İsveç Otları pansumanı karın ve kasık bölgesine de tatbik edilir. Kocaman bir pamuk parçası bu hülasayla ıslatılarak, karnın üstüne incecik sarılır. ***Kırk kilit lapaları*** da ağrı ve acıyı keser. Onun için, mümkün olduğu kadar, örneğin sabah ve akşam ***2'şer*** saat süre ile uygulanır ve gece de devam edilir. (bkz. “Acı İsveç Otları" genel bilgiler)

1 Ekim 1979'da Hamburg'dan Helmut ve Berta E. çifti evime gelip, *Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık* adlı kitabım için bana teşekkür etmişti. Şimdilerde 53 yaşında olan Berta E'nin rahim bölgesinde merdivenlerden düştükten sonra bir tümör

oluşmuş ve ağrılar başlamış. 1977'de ameliyat oluyor ve teşhis şöyle: Tümör etrafa dal budak sarmış olduğu için ameliyatla tedavi yapılamıyor. Hasta 7 hafta sonra, saçlan tamamen dökülmüş bir hâlde taburcu oluyor ve kansere yakalandığını öğreniyor. Kasım 1978'de yine aynı kliniğe tedavi için yatıyor. İkinci ameliyatın ardından, yedi haftalık tedaviden sonra taburcu ediliyor. Şubat 1979'da sol karın boşluğunda çocuk kafası büyüklüğünde bir kist tespit edilerek tekrar ameliyata alınıyor. Beş hafta sunî beslenme ile yaşıyor. Ama iyileşme gerçekleşemiyor. Çünkü metastaz başlamış, vücut hiçbir yemeği kabul etmiyor ve derhal geri çıkarıyor.

Doktorlar kadının kocasına durumun ümitsiz olduğunu bildirmişler. Kadının kilosu 80 kilodan 62 kiloya düşmüş. Bu sırada, Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık adlı kitabım ellerine geçmiş. Kocası, birkaç litre Acı İsveç Otları iksiri, portakal çiçeği, civanperçemi ve ısırgan otu çaylarını Hamburg'daki bir eczaneden almış. Hastane doktorlarının izni ile uygulamaya başlamış, karısının karnına kompresler koymuş, çayları içirmiş ve altı yudum eğir vermiş.

48 saat içinde, hiç beklenmeyen bir iyileşme hâli görülmüş. Doktorlar ve tüm hastane ekibinin şaşkın bakışlarının önünde Bayan Berta'nın on gün sonra düzelmesi sonucu, 24 Nisan 1979'da isteği üzerine taburcu edilmiş. “Nispeten iyi durumda," denilerek taburcu edilen Bayan Berta'nın tedavisine dışarıdan devam etmeye karar vermişler. Aşın zayıflığı dolayısıyla evinde, haftalarca yataktan çıkamamış. Şifalı bitkiler ve çaylarla yapılan tedavi aynı hızla devam ediyormuş. Kadının iştahı yavaş yavaş yerine geliyor, kilo almaya başlıyor ve sonunda eski sağlık ve neşesine kavuşuyor. Bay Helmut, 8 Ağustos 1979 tarihli mektubunda bu “mucize” ancak Tanrı'nın lütfudur, diyor. Arkadaşlarının çoğu, tanıdıktan şifalı bitkilere hâlâ karşıymış. Mektubunun sonunda, “Karım ve ben, geçir-diklerimizi bir sürü insana anlatarak, onların da ümit kesmemelerini ve Tanrı'dan yardım dilemelerini söylüyoruz," diyor.

BÖBREK Hastalıkları

Bu gibi hâllerde, İsviçreli şifalı bitki uzmanı rahip Kuenzle'nin reçetesi olan şu çay günde 4 fincan içilir: ***Altınbaşak, yoğurt otu, sarı ballıbabayı*** eşit ölçülerde karıştırıp, günde dört fincan çayı yudum yudum için.

Üçü fincanına birer tatlı kaşığı Acı İsveç Otları iksiri karıştırın.

Kırk kilit yarım banyoları da çok faydalıdır; 20 dakika sürmeli ve geceden soğuk suya bırakılan ***100*** gr bitki ertesi sabah süzülür ve bu su, banyo suyuna eklenir. Banyo suyu bitkilerin üstüne boca edilerek bir tutam ottan 3 kez yarım banyo suyu çıkartılabilir. Gündüz dört saat süreyle böbrek etrafına Acı İsveç Otları iksiri pansumanları yapılmalıdır. Geceleri ise, Kırk kilit buhar pansumanlarına devam edilmelidir.

DERİ Hastalıkları

Eğer söz konusu olan henüz açılmamış, habis bir deri hastalığı ise ***kırlangıç otunun*** turuncu renkli usaresi ile birkaç defa ıslatılır. Bahçeden veya kırlardan taze sap veya çiçek bulma imkânı olmayanlar, bir saksı içinde kırlangıç otu yetiştirsinler. Eğer deri açılmış, kokulu ve akıntılı hâle gelmiş ise, o zaman ***ılık kırk kilit çayı*** ile ve soğuk suda bırakılarak elde edilmiş ***ebegümeci çayı*** ile temizlenip yıkansın. Yara kenarlarına önceleri ***kırlangıç otu usaresi***, bu su deri tarafından emildikten sonra ***portakal nergisi kremi*** sürün. ***Sinir otu yaprakları*** yıkanıp ufalanarak yaprak lapası hâline getirilip, doğrudan açık yaranın üstüne konur. Hasta bu yaprak lapasına tahammül edemezse geri alınır, yara tekrardan yıkanıp yeniden denenir. Hasta bu lapaya alışıncaya kadar denemeye devam edilir. Geceleri ***kırk kilit çayı ve ebegümeci çayı*** kompres olarak yaraya uygulanır. Ayrıca, kanı temizlemesi için günde dört fincan eşit miktarda ***ısırgan otu, portakal nergisi, civanperçemi, çıban otu*** karışımından yapılan çay içilmelidir (her fincan kaynar suya bir dolu tatlı kaşığı hesap edilir, kısa süre demlenir).

Genellikle ameliyatla alman ***doğum lekeleri ve düğümlerden*** sonra meydana gelen kapanmayan, akıntılı yaralar da habis karakter hâle gelebilir. Bunlar da daha önce anlatılan açık, kötü kokulu, akıntılı yaralar gibi tedavi edilir. Eğer bu açık yaralar vücudun büyük kısmım kaplıyorsa, ***kırk kilit ve ebegümeci banyoları*** yapılmalı ve geceleri de hasta, üstüne taze ezilmiş ***sinir otu yaprakları*** serpiştirilmiş bir bezle paketlenir gibi sarılmalıdır. Habis deri hastalıktan, cildin üstünde kenarları belirgin koyu lekeler hâlinde belirmişse, taze ***yoğurt otu suyunu*** günde birkaç kere sürmelidir. (bkz. Yoğurt Otu maddesi) Bu suyu buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.

Otuz yaşında genç bir kadının ameliyatla alman doğum lekesi birden büyümeye başlamış ve habis olduğu anlaşılmıştı. Arka arkaya dört ameliyat yapılmış, çünkü lenf bezleri de hastalanmıştı. Genç kadın, evine ve çocuklarına bakamaz olmuştu. ***sinir otu yaprakları, ılık ebegümeci ve kırk kilit çayı*** ile yıkama, (banyo başına 200 gr) ***kekik banyosu***, 300 gr ***portakal nergisi***, 100 ***gr ısırgan otu***, 100 gr c***ivanperçemi*** karışımından çay tedavisi ile kısa bir süre sonra yaralan düzelip kapanarak, genç kadın eski sağlığına kavuştu. Tanrı'nın Eczanesi "mucizeler" yaratıyor!,

DİL Hastalıkları

Taze toplanmış, ufak ufak kesilmiş yoğurt otu kaynatılıp demlendirilir, fincan başına ***1*** dolu tatlı kaşığı bitki hesaplanır ve günde altı veya sekiz fincan çay ile sık sık gargara yapılır. Ağız, mümkün olduğu kadar çok çalkalanır (gargara dilin alt tarafına kadar gitmeli) ve çay geri tükürülür. Ancak, arada bir yudum yutmakta fayda vardır. Bu şekilde aralıksız devam edildiğinde, dört veya beş günde şişlik iner, ağrılar kesilir ve ekseriyetle ışın tedavisine gerek kalmaz. Bu çayla gargara yaparak ve ağız çalkalanarak, tüm şikâyetlerden kurtulmak mümkündür.

GIRTLAK Hastalıkları

Ebegümeci kuruyunca tıbbî özelliğinin üçte birini kaybeder, dolayısıyla sadece taze olanlarını kullanmak gerekir. Her 1/4 litre için bir dolu tatlı kaşığı hesap edilir ve günde 2,5 litre çay gereklidir. Otları geceden soğuk suya bırakıp, sabah ılıtarak, süzüp bir termosa boşaltmak veya her sefer buhar ile ısıtmalıdır. Dört fincan, gün boyu ***yudum yudum*** içilmelidir ve 6 fincan da ***çalkalama, gargara*** için kullanılır.

Bu 10 fincan var olan habis gırtlak hastalıklarını, hastalık ***ilerlemiş*** olsa bile hızla durdurur. Günlük çaydan kalan artıkları atmayın, otları ***arpa unuyla*** karıştırarak ısıtın ve bir beze bağlayıp gırtlağın etrafına sarın. Üstüne, sıcak tutacak bir bez ilâve edin. Daha birinci sarmada bile hasta bir iyileşme hisseder. Genellikle, dört veya ***beş günde*** kaybolmuş olan ses yerine gelir.

Yemek borusu hastalıklarında da aynı tedavi uygulaması yapılır. Sıcak arpa unlu bitki kompreslerine ek olarak, geceleri buhar pansumanları yapılır. (“Kırk kilit” ve “Genel Bilgiler" maddelerine bakınız.) ve ***taze*** yoğurt otu çayı ***ile sık sık ve derin gargaralar*** yapılır (bkz. "Dil Hastalıkları").

GÖĞÜS Hastalıkları

Tedavi, ameliyat yapıldıktan sonra başlar. Yaralar koltuk altına kadar ***portakal nergisi kremi*** ile yağlanır, (bkz. Portakal Nergisi maddesi) portakal nergisi artıkları hafifçe ısıtılarak dört-beş defa dikiş yerlerinin üstüne yayılır. Derinin normal rengine dönmesine ve düzelmesine yarar; ameliyattan sonra yara çevresindeki deride meydana gelen ve kollara kadar uzanan kasılmaları önler. Lenf bezleri de etkilenmişse, taze sinir otu tahta üzerinde ezilerek, “lenf bezi hastalıkları” maddesindeki gibi lapa hâlinde tatbik etmelidir.

Ayrıca 300 ***gr portakal nergisi***, 100 gr ***civanperçemi***, 100 gr ***ısırgan otunu*** iyice karıştırın. Her 1/4 litre kaynar su için bir dolu tatlı kaşığı hesap edin. Günde bir buçuk-iki litre bu çaydan içilmelidir. Bu miktar bütün güne bölünerek yudum yudum içilir. Ayrıca bu karışık çayın yarım fincanı içine bir yemek kaşığı *Acı İsveç Otları* iksiri karıştırılarak, öğünlerden yarım saat önce ve sonra, günde üç defa yudum yudum içilir.

Ağrı baş gösterirse ***Acı İsveç Otları pansumanı ve kırk kilit buhar lapası*** yapılır (bkz. genel bilgiler). Yeni bir yumru başlangıcı tespit edilirse, yine aynı tedavi yapılır. Göğüs ve üreme organları hastalıkları birbirine bağlı oldukları için, “yumurtalıklar ve rahim" maddesindeki tavsiyeler de dikkate alınmalıdır.

Genç bir kadından şöyle bir mektup aldım: “Çocuğum doğduktan iki hafta sonra göğsümde ***sert yumrular ve meme ucunda iltihaplanma*** oldu. Yüksek ateş ve ağrılar bunu takip etti. Hemen, Acı İsveç Otları pansumanı yaptım. Ertesi sabah bir şeyim kalmadı. Ben köylü bir kadınım. Ve ineğimin göğsünde, aynı benimkine benzer bir sertlik ve ateş oldu. Ona da hemen Acı İsveç Otları pansumanı yaptım. Ve o da kısa sürede iyileşti.”

HUSYE/HAYA Hastalıkları

Maalesef son zamanlarda genç delikanlılarda, yetişkin erkeklerde de görülmeye başlamıştır. Belki de nedenlerinden biri dar pantolonlar giymek olabilir. Ameliyattan haftalarca sonra birdenbire, bedenin başka yerlerinde ağrı ve şişkinlik bas gösterir. Tedaviye, hemen ve hiç ara vermeden ameliyat civarından, yani hayalar bölgesinden başlamalıdır. *Tedavi* "habis lenf bezleri hastalıkları" maddesindeki gibidir (bkz. s. 147).

KARACİĞER Hastalıkları ve SİROZ

Sabah ve akşam yemeklerinden yarım saat önce birer fincan ***kurtayağı çayı***, çok faydalıdır; siroz ve habis karaciğer hastalıklarında meydana gelen nefes darlığı, bu çay sayesinde derhal yok olur. 1/4 litre suya, bir silmeden az tatlı kaşığı hesaplanır. Acı İsveç Otları kompres olarak gün içinde dört saat boyunca uygulanmalıdır; sabah ve öğleden sonra yatakta, ikişer saat sürmesi gereken ***kırk kilit buhar kompresleri*** yapılır. Pansumanlar yapıldığında, sıcak tutulmalıdırlar!

KEMİK Hastalıkları

Kan yapıcı özelliği dolayısıyla *civanperçemi* çayı günde dört fincan içilir. Ayrıca, iki fincan ısırgan otu çayı, iki fincan ***portakal nergisi çayı*** *da kanı temizleyici* olarak, mümkünse taze olarak içilir. Her öğünde, yani günde üç defa bir çay fincanı çayın içine bir yemek kaşığı ***Acı İsveç Otları*** iksiri ilâve edilir ve yemekten yarım saat önce ve yarım saat sonra olmak üzere içilir. Günde birkaç defa ***civanperçemi*** *ve* ***eşekkulağı otu hülasaları*** *ve Acı İsveç Otları* iksiri ile ovma yapılır (Her bir maddenin "Kullanım" kısımlarına bakınız). Eğer kemikte tümör varsa "tümör" başlığı altındaki tedavi uygulanır. Kemik ağrıları metastazdan ileri geliyorsa, *metastazın* kaynaklandığı bölgeleri tedavi etmek lâzımdır.

LENF BEZLERİ Hastalıkları

Mercanköşkü bir şişenin boğazına kadar doldurulur, üstüne zeytinyağı dökülür ve on gün güneşte veya sıcakta bırakılır. Bu yağ veya *portakal nergisi kremi veya kılıç otu yağı* ile (bkz. ilgili maddeler) hastalanmış guddeler ovulur.

Taze ***sinir otu*** yaprakları gibi, ***büyük farfara*** veya ***portakal nergisinin*** taze sap veya yaprakları da kullanılabilir; yapraklar yıkanır ve tahta üstünde ezilir. Bitkiler ıslakken doğranmalıdır, ezme işlemini kolaylaştırır. Bu yaprak lapasını doğrudan hasta kısımların üstüne koymalıdır. Hasta, değişik yaprak lapalarının hangi cinsinin ona daha iyi geldiğini kısa zamanda anlar ve ona devam edilir.

Ameliyat yapılmış ise, taze yaprak kompresleri yanında, dört saat sürmesi gereken ***Acı İsveç Otları*** iksiri kompresleri ***ve ovalaması***, ayrıca, yatakta yatarak iki saat sürmek üzere ***kırk kilit buhar kompresleri*** yapılmalıdır. İlâve olarak 300 gr ***portakal nergisi***, 100 gr ***ısırgan otu,*** 100 gr ***civanperçemi,*** 100 gr ***kırk kilit*** karışımından hazırlanmış bir çay, günde bir buçuk-iki litre yudum yudum içilmelidir. 1/4 litre suya bir dolu tatlı kaşığı hesap edilir. Öbür hastalıklarda da faydalı olan Acı İsveç Otları iksiri de ihmal edilmemelidir.

Bazı habis lenf bezi hastalıklarında, ***kol ve bacaklarda sert şişkinlikler*** olur; buna ***elefantiyazis*** (fil hastalığı) denir. Kol ve bacaklar şişmeye başlar, sertleşir, hissizleşir; hasta uzuvlarını bedenine bağlı tahta parçalan gibi algılamaya başlar. Bu şartlarda da, yukarıdaki yaprak lapalarını aynı şekilde hasta kısmın üstüne, hatta her tarafını kapla-yacak şekilde koyunuz. Özellikle etkili olan bir bitki de ***devedikeni*** (Heracleum sphondyllum) yapraklarıdır; bu bitki otlaklarda, nemli ve gölgelik yerlerde büyür. Beyazımsı pembemsi çiçekleriyle çayırlardaki birçok bitkiden daha uzundur ve yaprakları 5 veya daha fazla çıkıntısıyla kocaman patileri andırır. Tavşanlar ve inekler bu bitkiyi çok severler. Bir iki yaprak toplanır, yıkanır ve ıslakken ezilerek lapa olarak uygulanıp, üstü sarılarak gece boyunca bırakılır. Büyük rahatlama sağlar.

LÖSEMİ

Çay karışımı

20 gr çıban otu 25 gr yoğurt otu 25 gr civanperçemi 20 gr pelin otu 30 gr mürver goncası 30 gr portakal nergisi	30 gr kırlangıçotu 30 gr ısırgan otu 15 gr kılıç otu 15 gr karahindiba kökü 25 gr sarı iskorçina

1/4 litre, bir dolu tatlı kaşığı için hesap edilir ve gün boyu yudum yudum içilir. Bu karışımdan günde iki litre içilmelidir. Mümkün olursa bu otlardan hiç değilse birkaç tanesinin taze olarak kırlardan toplanması daha faydalı olur. Lösemide genellikle sebep dalak olduğu için altı yudum ***eğir kökü çayı*** da içilmelidir. Bir silme tatlı kaşığı eğir kökü (bıçakla yontun) geceden 1/4 litre soğuk suyun içine bırakılır.

Sabah ısıtılır ve süzülür. Üç öğün, başında ve sonunda birer yudum içilir. Ayrıca, yine üç öğünden yarım saat önce ve sonra olmak şartı ile, 3 fincan ot çayına birer tatlı kaşığı ***Acı İsveç Otları*** iksiri karıştırılarak içilir. Dört saat sürmesi gereken ***Acı İsveç Otları kompresleri ve kırk kilit buhar kompresleri, karaciğer veya dalak civarına*** tatbik edilir (bkz. "Kompresler" hk. Genel bilgiler). Her çeşit asitli yiyecek, limon, portakal dahil çiğ meyve, tuzlu ve baharatlı yemekler, sucuk çeşitleri ve yağlı et yenmemelidir. Elma kompostosu, bolca ve sık sık yenmelidir.

Kasım 1978 başında dertli bir ana-baba, altı yaşındaki oğulları ile bana gelmişlerdi. Batı Almanya'lı Peter W. lösemiye yakalanmıştı ve sona yaklaşmıştı. Hastalık Mayıs 1978'de ateş ve ağrı ile başlamıştı, dolayısıyla Temmuz 1978'de Mannheim'daki kliniğe yatmış, hiçbir iyileşme olmadığından on bir hafta sonra hastaneden taburcu edilmişti. Onu gördüğümde saçları yoktu. Soluk ve yorgundu, hiç iştahı yoktu ve gözlerinin altında simsiyah halkalar belirmişti. Hastalığın ağırlığı yüzünden okunuyordu. Birinci ***kekik banyosu*** onu hemen canlandırdı (bkz. Kekik maddesi). Küçük yaşta olmasına rağmen, her on beş dakikada bir, iki litre çayı yudum yudum içiyordu, perhizine de aynen uydu. Kasım 1978 sonunda muayenehanesine gittiklerinde doktoru şaşırmıştı çünkü kan sayımı çok iyiydi. Aralık ayında saçlan çıkmaya başladı. İkinci kan kontrolünde tüm ekip hayretler içinde kalmışlar. Kan, normalden daha iyi hâle gelmişti. Doktorlar inanılmaz olanı nasıl tanımlayacaklarını şaşırmışlardı. Nisan 1979'da Peter ailesiyle birlikte, konferans verdiğim Traunstei, Bavyera'ya sağlam bir çocuk olarak geldi. 1.800 dinleyici vardı, hikâyesini anlattık ve alkışlandık. Ekim 1979'da Pforzheim, Almanya'daki konferansıma gelmesini rica ettim, bu sefer ***2.200*** kişi onu gayreti için dakikalarca alkışladılar. Bir yıl sonra bana yazdığı bir mektupta Peter, hâlâ çayını içtiğini, annesinin ise, dalak ve boğazına arada bir ***Acı İsveç Otları*** pansumanı yaptığını (bir ara boğazındaki bezler hastalanmıştı) ve ***Mercanköşk*** yağıyla ovduğunu anlatıyordu. Bir kâğıdın üstüne portakal nergisi, ısırgan otu ve civanperçemi çiçeklerinin, boyalı kalemlerle resmini yapmış ve altına "***Kurtarıcılarım***!" diye yazmıştı. Ailesi ile hâlâ yılda iki defa kontrole gidiyor, ama Peter artık sağlıklı bir çocuk.

Ben doktor kontrolü ve tedavilerine pek çok kıymet veriyorum! Ayrıca bitki çayları ve kompres uygulamasının devamını da onaylıyorum çünkü böyle ölümcül hastalıkların zamanla geri geldikleri çok görülmüştür. Bu şekilde, bu kötü ihtimali önlemiş oluyoruz.

MİDE Hastalıkları

Böyle bir durumda, dört saat sürmesi gereken ***Acı İsveç Otları iksiri pansumanları*** mide üstüne yapılır, mümkünse ve hasta dayanabilirse, bu dört saat sürmesi gereken pansumanlar ayakta, yatağın dışında iken yapılır ama pansumanların sıcak kalması için üstleri sarılmalıdır. Geceleri ***ılık kırk kilit buhar kompresleri*** yapılır. Ağrılar artarsa, bu kompresler hasta yatakta yatarken sabah ve akşamüstü 2'şer saat sürmelidir, öğleden sonraları ikişer saat sürmesi gereken Kırk kilit pansumanları, bu sefer ayakta devam etmelidir. Ayrıca günde bir buçuk-iki litre, mümkün olursa taze toplanmış aynı miktarda ***ısırgan otu ve portakal nergisi çay*** karışımı yudum yudum 15 dakikada bir içilmelidir. Yeni başlamış mide kanserinde ***ekşi yonca taze suyu*** yukarıda içilen çaya, saat başı üç veya beş damla karıştırılırsa çok fayda verir.

Harpte esir düşmüş bir askerden gelen Temmuz 1979 tarihli mektup şöyle: "1947'de esir düştüğümde hastalandım. ***Mide kanseri*** olmuşum. Doktorlar beni ümitsiz kabul ettiler, ben de harika doğal otlara ümit bağladım. ***Isırgan otu, civanperçemi, sinir otu ve karahindiba*** toplayarak sıktım ve saat başı bir yudum içtim. Birkaç saat içerisinde bir değişiklik hissettim; ilk defa, yediğim pek az olmakla beraber midemde kalmıştı ve hemen kurtulacağımı anladım. Madem ki midem yediklerimi tutmuştu, bu bitkilere devam ederek kurtulacaktım. O zamandan beri şifalı bitkilerle ciddî biçimde ilgileniyorum ve Yaratan'ın onlara bahşettiği tıbbî özellikleri gözlemleyebiliyorum. Siz mutlaka bu şifalı bitkiler hakkındaki bilgisini paylaşarak diğer insanlara komşuluk sevgisi göstermenin ne olduğunu bilirsiniz. Sadece olumsuz insanlardan gelen olumsuz saldırılara kulak asmayın. Şifalı bitkiler işe yaradığında duyulan mutluluk, buna değer."

PANKREAS Hastalıkları

Tedavi, "Bağırsak Hastalıkları" maddesindeki gibidir (bkz. s.142).

TİROİT BEZİ Hastalıkları

Bazen ***ebegümeci çayı***, bazen de ***yoğurt otu*** çayı ile derin derin gargara yapılır. Geceleri ise aynı bitkilerin taze lapaları ile pansuman yapılmalıdır. Taze bitkiler yıkanır, tahtada ezilir, yaprak lapası hâline gelince bir bezin üzerine yayılarak bağlanır. Gargaradan artan çay bitkilerini atmayın, onları biraz ısıtın. ***Arpa unu*** ile

karıştırarak tekrar ısıtıp, yeni bir lapa elde ederek bezle boyuna bağlayın. Gündüz vakti yatakta iki saat süreli, ***kırk kilit buhar kompresleri*** ve dört saat süreli ***Acı İsveç Otları*** iksiri kompresleri yapılır.

Ayrıca gün boyunca, aynı miktar ***portakal nergisi, civanperçemi ile ısırgan otunu*** karıştırarak hazırlayacağınız çaydan bir buçuk-iki litreyi yudum yudum için. Bir günlük çay miktarı içinden üç defa yarımşar fincan alarak, içine birer kaşık Acı İsveç Otları iksiri karıştırıp, her öğünden yarım saat önce ve sonra için, iyi gelecektir.

TÜMÖRLER

Rahip Kneipp yazılarında, kırk kilitin her çeşit iyi veya kötü huylu tümörü etkisiz hâle getirdiğini, sonra da yavaşça erittiğini iddia ediyor. Ben buna şahit oldum. Neden Kneipp'in bildirileri hiç dikkate alınmaz? Ne kadar çok ağır hasta bu dertten kurtulabilirdi!

Her çeşit tümöre ***kırk kilit buhar kompresleri*** çok faydalı oluyor. İki avuç dolusu kırk kiliti bir süzgece koyarak kaynar su üstüne atın. Orada kaynar su buharı ile iyice yumuşayıp ısınınca onu süzgeçten indirip temiz bir beze sarın. ***Tümörün ve yumrunun, kist, adenom, melanom, papillom, hematom*** diye adlandırılan her çeşit şişliğin üstüne koyun. Ağır hâllerde pansumanlar sabahtan başlanır ve yatakta sıcak pansuman iki saat tümörün üstünde kalır. Öğlen ve akşam ayni pansuman yine, ikişer saat olmak üzere tekrarlanır. Sabah hazırlanmış kırk kiliti, yeniden ısıtmak şartıyla öğlen ve akşam da kullanabilirsiniz. Öğleden sonra dört saat sürmesi gereken ***Acı İsveç Otları*** iksiri pansumanları yapılmalıdır. Hasta olan bölgeye önceden, ***portakal nergisi kremi veya içyağı*** sürülmelidir. Sonra, ***Acı İsveç Otları*** iksiri ile ıslatılmış bir pamuğu üstüne koyun. Ayrıca sıcak tutacak, naylon gibi terletecek bir bezle pamuğu kapayın. Bunların da üstünü bir büyük bezle örtün ve bağlayarak bırakın. Bu tip bir sargılamayla hasta evde dolaşabilir veya oturabilir. Pansumanı çıkardıktan sonra kaşıntıyı önlemek için pudralamak lâzımdır.

Cildin üstünde, dışta duran tümör cinslerine ***sinir otu ve devedikeni yaprak lapası*** yapılır. Devamlı surette ve aralıksız tatbik edilirse, beşinci gün iyileşme baş gösterir. On veya on beş gün sonra ise, en iyi neticeleri elde edebilirsiniz. ***Ekşi yoncanın sıkılmış taze suyunu*** tümöre sürerseniz, o da çok faydalı olur. Yaprakları yıkayıp ıslak iken sıkın.

Sabah kahvaltıda ve akşam, yemeklerden yarım saat önce birer fincan ***kırk kilit çayı*** içilmeli; gün boyu ise, bir buçuk veya iki litre suya 300 gr ***portakal nergisi***, 100 gr ***civanperçemi***, 100 gr ***ısırgan otundan*** iyice karıştırılarak hazırlanmış bir çay karışımı, 1/4 litre kaynak suya 1 dolu tatlı kaşağı hesaplanarak, on beş dakikada bir yudum olmak üzere içilir. Mümkünse günde altı defa, en az birer saat arayla, yarım bardak çay içine üç ile beş damla ***ekşi yonca suyundan*** damlatarak için.

Bayern'den bir hanımdan gelen bir mektup şöyle diyordu: “48 yaşında, dört çocuk babası olan komşumuz, bir baş tümörü ve felç başlangıcıyla, hastaneden ağır hasta olarak taburcu edildi. Yüzünün bir tarafı çekilmiş ve gözü tamamen kapanmıştı. Doktora göre açılma imkânı yoktu. Kısacası, hastaneden ümitsiz çıkarılmıştı. Bu arada Tanrı’nın Eczanesinden Sağlık adlı kitabınız eline geçti ve tatbikata başladı. Beş gün sonra komşumun gözü açıldı, on beş gün sonra yüzü düzeldi. Bir ay sonraki kontrolde, doktor çok şaşırmıştı!"

Bay Joachim M. 25 Haziran 1979'da bir Alman gazetesi editörüne bir mektup yollamıştı: “Bayan Maria Treben'e ve Tanrı’nın Eczanesinden Sağlık adlı kitabı için açtığınız kampanya nedeni ile kızımın nasıl iyileştiğini anlatmak istiyorum: 4 Ağustos 1973 doğumlu kızımız Daniella'yı, her çeşit koruma ve itina ile büyüttüğümüz hâlde, 1978'de yorgunluk, iştahsızlık ve neşesizliğinin sebebini araştırmak üzere bir kliniğe yatırdık ve ***ölümcül tehdidi*** teşhiste, maalesef çok geç kaldığımızı öğrendik. O zamana dek hareketli olan kızımız gittikçe hâlsiz ve yorgun hâle gelmişti. Tekrarlanan konsültasyonlara rağmen kesin bir tanı konulamadı, kızımızı bir çocuk hastanesine yatırdık.

Günlerce incelemeden sonra bize bugünkü tekniklerle alınması imkânsız olan ***habis tümörün***, bütün karın kısmını kapladığı söylendi. %2,5-5 iyileşme imkânı yüzünden tüm ümitlerimizi yitirmemiştik. Kortizon vererek ve ışın tedavisi yaparak, kızımızı ameliyat edilebilir bir hâle getirmek istediler.

Eylül 1978 başında bir ameliyat tecrübesi yapıldı ama yarıda bırakıldı çünkü kan nakli çabalarına rağmen, kızımızın kan tutmaması dolayısıyla ameliyatı ertelendi. ***Tümör tüm karın boşluğuna karaciğer, safra kesesi, böbrek ve hatta aorta kadar kol salmış ve bacak atardamarına*** kadar uzamıştı; bu durum, kızımızın niye yürümek bile istemediğini açıklıyordu. Böylece felâketler dizisi başladı. Yeniden yapılmaya başlanan ışın ve kortizon yüzünden çocuk yemek yemiyor ve günden güne eriyordu. Bizler de Augsburg kliniğinin bir odasında, onun yanı başında

yalandan gülüp onu eğlendirmeye çalışarak, sözüm ona Daniella'ya yardımcı olmaya gayret sarf ediyor ve aslında kederden kahroluyorduk. Ameliyat denemesinden bir hafta sonra ***sarılık*** baş gösterdi. Doktorlar başlangıçta bunun kan naklinden olduğunu söylediler.

Her biri saatlerce süren yeni muayenelerden sonra, tümörün ***safra kesesi çıkışını*** kaplamış olduğunu ve yeni bir ameliyat gerektiği kanaatine vardılar. Bu ameliyatın mutlaka lüzumlu olup olmadığım doktorlara sorduğumda cevap olarak, çocuğunuzu karaciğer yetersizliğinden ölüme mi terk etmek istiyorsunuz, dediler. Öyle sanıyorum ki, bu ameliyat yapılmış olsaydı, Daniella bugün aramızda olamazdı. O arada şansımız açıldı ve ameliyathane bakıma alındı. Ve on gün süreyle ameliyatlar ertelendi.

Israrlarımız üzerine çocuğu, on gün bekleme süresi içerisinde eve götürmemize izin verdiler. Eylül 1978 sonuydu. Bu arada Bayan Maria Treben'i öğrendim. Eve geldiğimiz gün onunla telefonda konuştuk. Bize cesaret ve ümit vererek, kitabındaki 'habis tümörler' maddesindeki tedaviyi tatbik etmemizi ve düzelmeyi sabırla beklememizi söyledi. Hemen tedaviye giriştik, zaten kaybedecek bir şeyimiz de yoktu. Sonradan öğrendiğimize göre, en fazla yılbaşına dek yaşar, deniliyordu. Telefonda, Maria Treben bize beşinci gün iyileşme belirtilerinin baş göstereceğini söylemişti. Mucize meydana geldi.

Beşinci gece çocuğumuz ağlamaya başladı, halbuki dakikalar önce sancılarından ötürü bağırıyordu. Mutluluktan çıldırdık. Ne olmuştu? Hissiz bacaklarında kan dolaşımı başlamış, uyuşmanın çözülmesi bu tesiri yaratmıştı. Bu şekilde başlayan iyileşme devam etti. Ameliyat günü geldiğinde ***sarılığın durduğunu*** gördük ve ameliyatı iptal ettik.

Kızımız bu arada saçlarını kaybetmişti. 1978 Noel'inden kısa süre önce Augsburg'daki kliniğe gittiğimizde, profesör ve doktorlar tümöre ***ait hiçbir iz*** bulamadılar. Tekrar röntgenleri çekildi ve eski röntgenlerde görülen tümörün yerinde, kireçlenmiş birkaç parça izine rastlandı.

Bu bize büyük ümit verdi. Tüm bunlar dokuz hafta içinde olup bitmişti. Kızımız çok iyi ve Bayan Treben sayesinde, doktorların tahmininden 6 ay sonra bile kızımız hâlâ bizimle.

Vurgulamak isterim ki, Bayan Treben'in yardımı tamamen diğerkâmca idi. Alman basınının Bayan Treben'e saldırması tamamen haksızlık. Bu nedenle kızımın

durumunu anlatmak istedim. Her şeyi yazabilmek için bir kitap yazmam gerekirdi. Bayan Treben'in hiçbir karşılık beklemeden bize ve bizler gibi, kim bilir ne kadar çok aileye yardımcı olup, onları hayata kazandırdığını belirterek tekrar tekrar minnet ve teşekkürlerimi bildirmek isterim."

Bu, çok ümit verici bir vaka gibi görünmekteydi ve kişi bu vakada ***başka komplikasyonların ortaya çıkmadığını*** düşünebilir. Tümör tüm hayatî organları kaplamıştı, dolayısıyla Daniella'nın yaşamını tehdit ediyordu; tümör ortadan kalkmıştı ama yine de altı ay kadar sonra Daniella ölmüştü. Ancak bunu ailesinden değil, aleyhimde yazılar yazan bir Alman gazetesinden öğrenmiştim. Bu nasıl olmuştu?

Altı ay kadar sonra da babasından mektup aldım. Daniella birden ateşlenmişti. Ayrıca aile, iyileşmeden sonra bitki tedavisini tamamen bırakmıştı. Çünkü, "Bu kadar küçük bir çocuğu bütün gün çay içmeye zorlayamazdık!" diyordu. Tabi, hiç kimse zorlayamaz. Ama ana babalar çocuğun çayı içmesini sağlayacak bir yol bulmalıdır. Hastalık ölümcüldü ama doktorlar yardımcı olamamıştı. Yardım eden, Tanrı'nın Eczanesinde bulunan bitkilerdi. Şüphesiz yardıma devam edebilirlerdi de. Lütfen "lösemi" başlığı altındaki Peter W. vakasını okuyunuz.

YUMURTALIK ve RAHİM Hastalıkları

Günde bir buçuk-iki litre kadar, 300 gr ***portakal nergisi*** ve 300 gr ***civanperçeminden*** hazırlanmış bir çay içmek iyi gelir, 6 ilâ 8 tatlı kaşığı dolusu bitki yeterlidir. Günde üç defa yarısı her öğünden yarım saat önce, diğer yansı da yarım saat sonra olmak üzere; birer fincan çay içerisine, birer yemek kaşığı ***Acı İsveç Otları*** iksiri karıştırmak suretiyle içmelidir.

Ayrıca, haftada üç defa ***Civanperçemi yarım banyosu*** yapılmalıdır. Birinci gün kullandığımız banyo suyunu iki defa daha, otların üstüne geri dökmek ve iki gün sonra tekrar ısıtmak suretiyle, yani üç sefer kullanabilirsiniz (bkz. "Banyolar" hk. genel bilgiler). Vücut kaldırıyorsa, bu banyolar her gün de yapılabilir. Ağrılı hâllerde ***kırk kilit buhar kompresleri ve Acı İsveç Otları iksiri kompresleri*** tatbik edilir (bkz. "Tümörler").

İşte Şubat 1980 tarihli, Batı Almanya'dan bir kadının yazdığı mektup: "Size yazıp teşekkür etmek istedim. 1978'de düşüp, iki omurga kırığı ile dört ay yattım ve bu süre içinde kitabınızı neredeyse ezberledim. Bir yıl sonra, yani 1979'da, görümcem kansere yakalandı ve bir süre tedaviden sonra ümitsiz olarak hastaneden ayrıldı.

Doktorlar, onun ancak bir-iki ay yaşayabileceğini söylemişlerdi. Kadıncağız yemek yiyemiyordu ve artık vücut hiçbir tedaviye cevap vermiyordu, odasına fena bir koku sinmişti. Sonra kitabınızdaki tavsiyeleri uygulamaya başladı. ***Civanperçemi, ısırgan otu ve portakal nergisi*** karışımı çayı günde iki buçuk litre, yani yazılandan fazla içti. Ve ***Acı İsveç Otları kompreslerini*** aynen yaptık. Kısa zamanda önce iştahı yerine geldi ve koku kayboldu ve derken vajeninden koyu renkli pıhtılar aktı. Meğerse temizlenme işareti imiş. Artık evinin işlerini yapıyor ve gündelik hayatını yaşıyor. Doktoru ve hastane, bunu bir harika olarak vasıflandırdılar. Ama bizler bunu Tanrı'nın Eczanesinin şifa bitkilerinin sağladığına inanıyor ve size sonsuz minnet ve teşekkürlerimizi sunuyoruz."

Önemlidir

Ciddî hastalıklarda verilen ***yüksek miktarda çay***, her şart altında içilmelidir. Görünüşte çok olsa da, on beş dakikada bir yudum içilerek, gün boyu alınacak miktarla başa çıkılabilir. Bu arada ikinci yudum gelene kadar, birinci yudum tüm olarak mide tarafından masedilir. Ve böylelikle hazım normalleşir ve iştah açılır.

Kekik banyolarını, kuvvetten düşmüş ve ateşlenmiş hastalar için bil-hassa tavsiye ederim. İyileşme olmasa bile, hasta kendisinde bir canlanmayı hemen hissedecektir. Kanserlerin bazılarında birdenbire ***su toplaması başlar***. O zaman belirtilen ot çayları bırakılarak, beş gün boyunca onun yerine beş veya altı fincan kırk kilit çayı gün boyunca içilmelidir. Su toplaması dört veya beş gün içerisinde geri çekilirse, o zaman tekrar, verilmiş olan ilk bitki çayı karışımı yine iki litre olarak içilir. Su toplaması yine başlarsa kırk kilit tedavisine devam edilir. Tüm bu çeşit ağır hastalıklarda en mühim şey, doktor ***kontrolünü hiç bırakmamaktır. Sadece bir doktor tam sağlıklı oluş hâlini belirleyebilir!***

A
Adale ağrıları, bkz. "kas”
Adenom 151
Adet düzensizliği 25,59,75,108
Adet görememe 26
Adet kanamaları 31,116
Adet krampları 56
Adet rahatsızlıkları 19, 25, 26, 31, 56, 83,108,116
Adetten kesilme 31,75
Aft 24,68
Ağır kanamalar 61
Ağız ağrıları 95
Ağız enfeksiyonları 68
Ağız içi iltihapları 16, 63
Ağız kokusu 114
Ağız kuruluğu 37,38
Ağız mukozası rahatsızlıkları 37, 68, 114
ağız yaraları 114
ağızda çıban 114
ağrı (her türlü) 24, 26, 27, 29,33,35, 44,47,48,49,50,51,56,91,92,94, 97,98,100,101, 102,104,106, 107,109,112,115
akciğer anfizemi 37
Akciğer astımı 85
Akciğer büyümesi 114
Akciğer hastalıkları 45, 47, 49, 63, 69, 85,147
Akciğer iltihabı 98
Akciğer kanamaları 27, 62, 74
Akciğer kanseri 27,40
Akciğer tüberkülozu 46, 85
Akciğer zafiyeti 63,85,108
Akciğerde su toplanması 22
akciğerlerde balgam toplanması 37
akciğerlerin temizlenmesi 85
akıl hastalığı belirtileri 64
akıntı 19,24,26,27,56,63,108,144
aksırık (saman nezlesi) 132
alerji 37,49,110,132,135
ameliyat sonrası ağrılar 44, 126,1
ameliyat sonrası şikâyetler 44, 56, 143,144,145,153
ameliyat yarası 80,105,143,146
anjin 68
anjina pektoris, bkz. “kalp ağrısı"
apandisit 115,135
artrit 103,115,116
artroz 115-116
astım 46,47,57,70,85,105,114
ateş 5, 19, 20, 23,24, 40,75,76,77, 108,135,146,149,154,
ayrıca bkz. "yüksek ateş"
ateş basması 75
ayak ağrısı 24
ayak kemiği deformasyonu 44,99
ayak krampı 34,44,71
ayak mantarı (kronik)82
ayak mantar1 80
ayak şişleri 25,37,46,63,98
ayak teri 24,63
ayak tırnağında iltihaplanma 24
ayak titremeleri 109
ayak yarası 37,62, 81,86,134
ayakta soğukluk 40
aybaşı, bkz. “adet”

B
bacak derisi iltihabı 44
bacak krampları 71
bacak yaraları 61
bacaklarda dolaşım bozukluğu 44, 50
bağırsak sarkması 32,33
bağırsak solucanları 135
bağırsak tembelliği 22, 25, 27, 39, 77, 104,122-123
bağırsak tüberkülozu 40
bağırsak tümörleri 49
baldır bereleri 69
baldır krampları 72
balgam 16,22,37,46,47,56,85
balgamlı öksürük 85
baş ağrısı (sinirsel) 35
baş ağrısı 48,49,51,98,102,104
baş bölgesinde tazyik hissi 22, 27, 75
baş dönmesi 22, 27, 29, 75, 104, 106, 108,121
baş tümörü 152
baygınlık 97
bebeklerde genel rahatsızlıklar 59, 76
bel kemiği incinmesi 117
ben 126-127
beyin zarı iltihabı 102
beze 81
bitlenme 25
boğaz ağrısı 107
boğaz enfeksiyonları 68
boğaz fistül ve polipleri 63
boğaz hastalıkları 16,24
boğaz iltihapları 68
boğaz kuruluğu 38
boğazdaki bezler 149
boğmaca 57,84
boyun ağrıları 44,64
böbrek büzülmesi 83
böbrek hastalıkları 17,39,54,61,64,66, 67,69,71,83,89,92,93,104,108,117, 125,136,143-144
böbrek havuzu iltihabi 62
böbrek iltihabı 62, 73, 83, 92, 95
böbrek kanamaları 31
böbrek koliti 70,73

böbrek kumu ve taşları 35, 61, 70,85,117
böbrek sancısı 103
böbrek sirozu 17-18
böbrek temizlenmesi 22, 62, 67, 92
böbrek yetmezliği 17, 85
böcek ısırığı 16,20,100
bronşit 29, 37, 46, 47, 56, 57,63,85
bronşiyal astım 46, 57,85
bronşiyal iltihaplanma 44
burkulma 24,43,56
burun kanamaları 27, 31 62,74
burun kuruluğu 38
burunda kabuklanmalar 82, 106
burunda sümük fazlası 114

C
cilt hastalıkları, bkz.“deri”
cinsel organlara ait hastalıklar 33, 70,80

Ç
çalışma isteksizliği 75
çatlaklar 37
çıban 24,37,80,92,97,104,107,108,114
çocuklarda okula ilgisizlik 118
çürük dişler 114
donmuş el ve ayaklar 74, 80, 109
duyma zorluğu 77, 101, 105,106,107, 121, 140
düğüm 44, 86, 94-95, 100, 144
düşük 19,56,118

D
dalak hastalığı 41,49,54,68,92

dalak rahatsızlığı 29, 41,49,54,92,147
dalak tümörü 49
damar daralması 50
damar iltihabı 47, 80, 82,104
damar krampları/spazmları 27
damar sertliği 63, 74
damar şişkinliği 44, 69,80,83
Dawn sendromu, bkz. “mongoloid"
deformasyon (el ve ayaklarda) 44, 99,115
demir eksikliği 49
depresyon 29, 59, 64,108
deri hastalıkları (kronik) 21, 22, 29, 62, 133,134,144,145
deri hastalıkları 44, 54, 62,66,67,83, 92,93,108,127,133,134-135,144
deri iltihapları 77
deri kanseri 67,81, 94
deri kaşıntıları 29,54,62,77
deri lekeleri 81,133
dil hastalığı 114,145
dil kanseri 93,94
dil pası 114
dil pütürü 107
diş ağrısı 76, 77, 107,114
diş çektirmek 19
diş eti hastalıkları 24,118
diş eti iltihabı 16,63
diş eti kanaması 16,63
diş eti yaraları 16
diş sallanması 118
dışkılama kası zayıflığı 32-33
diyaliz makinesi 17,83
dizanteri 74
doğum sonrası sancılar 107
doğum zedelenmeleri 19
doku zedelenmesi 46
dolaşım bozukluğu (genel) 27, 31, 44, 50,62,75,79,104,122,123,128,153

E
egzama 22, 29, 30, 48, 50, 54, 62, 66, 95,106
eğe kemiği iltihabı 44
eklem, bkz. “mafsal"
elefantiyazis (fil hastaliğ1)148
ellerde deri çatlaması 108
enfarktüs 91,123,137
ergenlik sivilceleri 24,136
eşek arısı sokması 85,100
ezikler 44,56,80

F
farenjit 68
felci önlemek 35,108,121
felç 16,35,43,44,56,99,104,108,121, 122,128,129,152
felçli uzuvlar 43,44,77,122
fimozis 119
fistül 50,62,63,80,109,119
fıtık 19,20,33

G
gastrit 37,104
gaz 16,22,27,39,76,107
gebelik 107,129
gece teri 16,119
gelişimi geri kalmış çocuklar 20, 57, 85,117
gırtlak hastalıkları 24, 145
gırtlak iltihabı 16, 37, 38, 46
gırtlak kanseri 38
gırtlak tümörü 94
göğüs bölgesi şikâyeti 29
göğüs kanseri 6, 76,142
göğüs sertleşmesi (emziren annelerde)31
göğüs sertleşmesi 146
göğüs şişkinlikleri 26
göğüs zarı iltihabı 46
göğüslerde açılan yaralar 80
görme bozuklukları 62,66,75,81,102, 124-125
göz ağrısı 77,125

göz hastalığı (ağrı ve yaş ile) 77
göz (kanlanmış) 106
göz kapağı iltihapları 77
göz kılcal damar kanamaları 66,102
göz kızarıklığı 66,106
göz lekeleri 106
göz perdesi 106, 124-125
göz siniri zedelenmeleri 102
göz yaşı kuruması 37,120
göz yorgunluğu 66, 106
göze gelen darbeler 100
gözü kuvvetlendirmek 40,102
grip 47,50,102
guatr 85,92,94,120
gudde, bkz. "salgı bezi"
gut 29,30, 35,39,49,54,70,73
gut ağrıları 44,61
gut düğümleri 44
güneş yanığı 59

H
habis şişkinlikler 61, 86
hafızanın güçlendirilmesi 22, 29, 104, 106
haşlanma (suyla) 59
haya/husye ağrısı 70
haya/husye hastalığı (habis) 146
haya/husye sertleşmesi 70,146
hazım 27, 29, 54, 68, 83, 104,107

Hematom 151
hemoroit 27,31,62,66,70,77,108
Herpes 81
hormon düzensizliği 74

I – İ
ısırk 16,85,86,100,109
iç organların temizlenmesi 56
idrar çıkarırken yanma 66
idrar kesesi ağrıları 77
idrar söktürme 19,22,57,62,72-73
idrar tutamama 120
idrar tutukluğu 48, 61, 71, 78, 83, 89, 92
idrar yolu hastalıktan 81
idrar yolu taşı 73
idrarda kan 81
idrarda renk değişimi 50, 78
ihtiyarlık kaşıntısı 29
ihtiyarlık lekeleri 127
iltihaplanma 16, 24, 27, 30,43,44, 46, 47, 49, 50, 51, 53, 59,62,63,70,73, 77,80,81,82,83,88, 92,93, 95,98, 102,104,106,107,114,115,126,132, 135,140,141,146
inme 16,35,74,121-122
ishal 16,22,42,70,76,81-82,130
isilik 83
isteri 59,74,92
işaret (deride) 104,126
işitme kaybı, bkz. “duyma zorluğu”
iştahsızlık 16, 24, 27, 39, 42, 57,81,98, 108, 109, 117, 142, 143, 149, 152, 155

K
kabızlık 22,24,48,70, 107,114,122-1, 123
kabuklanma 82, 106, 129, 134

kadın hastalıkları 19, 20, 24, 25, 26, 27, 31, 59, 63, 75, 83, 93,108,116, 118,145
kafa yaralanmaları 102
kalbi güçlendirmek 19, 35, 36, 75, 77, 111
kalbin su toplaması 62, 63, 73, 83
kalp ağrıs1 27,111
kalp astımı 105,114
kalp büyümesi 69,114
kalp çarpıntısı 75
kalp daman hastalıkları 22 123
kalp kası rahatsızlıkları 20,35, 111
kalp rahatsızlığı 20, 22,35, 36, 75, 79, 91, 112, 123
kalp zafiyeti 111,112
kan çıbanı 81, 92, 104
kan hastalıkları 49
kan kanseri 49,65
kan oturması 100
kan şekeri 48, 137, 138,139
kan toplanması 44,63,75
kan tükürme/kusma 61
kan yapıcı 22, 27, 48,49,65,66,85,109, 147, 149
kanamalar 17, 27, 31, 44, 59,61,62, 63, 66, 74, 75, 80, 81,102, 105, 108,116
kanı dindirmek 61, 62, 63,74
kanı temizlemek 5, 16, 22, 24, 25, 27, 29, 35, 36, 48, 54, 55, 63, 65, 66, 79, 81, 83,85,94,104,109, 133, 134-135, 144,147,149
kanser hastalıkları 6, 26, 27, 38, 40, 41, 49, 51, 65, 66, 67, 71,76,79, 80, 81, 90,9 3,9 4, 95, 96, 104, 105, 108, 143-150
kanserden korunma 63
kanserimsi deri lekeleri 81
kanserimsi şişlikler 62, 80, 81, 86, 93, 94, 95, 96
kansızlık 19, 49, 68, 85,92,109
karaciğer dokusunda şişlik 70
karaciğer hastalıkları 16, 49, 53, 66, 72, 95, 104, 147
karaciğer iltihabı 53, 70
karaciğer kanseri 71, 72, 146
karaciğer rahatsızlıkları 16, 27, 29, 63, 69, 81, 85, 88, 105, 107, 114
karaciğer sertleşmesi 68
karaciğer sirozu 70, 71,72,147
karaciğerin temizlenmesi 25, 41, 54,92

karın şikâyetleri 32, 56, 59, 76
kas ağrıları 32
kas erimesi 32, 56, 106, 124, 129
kas hastalıkları 20,33
kas paralanması 80
kas şişmesi (romatizmal)44
kas zayıflığı/yetmezliği 19,20,32
kasık ağrıları 83
kasık bölgesi enfeksiyonu 20
kasık çatlağı 19
kasık krampları 56
kasık polipleri 63
kasık rahatsızlıkları 128
kasık şişkinliği 135
kaşıntı 27, 29, 37,4, 62,77, 101,133, 134, 135, 151
katarakt 66,102,106,124,125
kelleşme 49,62
kemiğe işlemiş yaralar 30,61,67
kemik ağrıları 44
kemik deformasyonları 24, 44, 126
kemik erimesi 126
kemik hastalıkları 24,147
kemik iliği hastalıkları 27,126
kemik iltihaplanması 30, 43, 44, 106
kepeklenme 50,63,134
kesikler 20, 85,98,109,126
kılcal damar kanamaları 66,102
kıllanma 67kilo kaybı (gıda dışındaki nedenler) 26, 39, 40, 41, 42, 81, 143
kırıklar 20,37,44
kısırlık (kadın)75
kızarma 22, 25,46,110
kilo vermek 72-73
kireçlenme 22,30
kist 143,151
kol ve bacaklarda şişkinlikler 25, 37, 94, 99, 100, 103, 109, 116, 147-148
kolesterol 28-29
kolit 70,73
konak 24
konuşma zorluğu 59, 102, 129
Kore hastalığı 92
korku hisleri 121
koroner damar daralması 50
kramp 16, 27, 44, 49, 50, 56, 61, 70, 72, 74, 76, 81, 108, 130
kulak ağrıları 47,101,107
kulak çınlaması 104
kulak iltihabı 104
kulak memesinde yara 135
kulak uğultusu 66,75,104,107
kum ve taş şikâyetleri 29, 61, 70, 92,117
kurtlar 22,81,95,107,136
kusma 57, 61, 76, 97, 117,130

L

lekeler 66,81,94,104,106,109,126,127, 133, 134, 144, 145
lenf bezi hastalıkları 92, 145, 146, 147,148
lenf bezi şişmesi 59
lohusa kanamaları 20,75
lösemi 6,7,148,149,154
lumbago 51,68
lumbago ağrısı 59

M

mafsal ağrısı 29, 115, 124
mafsal çıkması/incinmesi 43
mafsal deformasyonu 70,99
mafsal erimesi 32
mafsal hastalıkları 127,128
mafsal iltihabi 115
mafsal kayması 24
mafsal şişleri 43
mafsal zayıflığı 19
mantar 50,80,82
mayasıl 25,40,54,62,74,76
melankoli 108
melanom 151
menenjit, bkz. “beyin zarı iltihabı"
menopoz 19,25,27,31,75,116
mesane ağrısı 91
mesane felci 83
mesane hastalıkları 61,69,89 mesane iltihabi 73
mesane kanseri 90
mesane kramp1 71,72
mesane kumu 29,61,117
mesane rahatsızlıkları 17, 22,37,61,85, 88, 128-129
mesane taşı 61
mesane üşütmesi 61,83
mesane yirtiğ1 90
mesane zayıflığı 120-121
metabolizma hastalıkları 39, 66, 74
metastaz 143,147
mide ağrıları 42, 49, 63, 76, 104,107
mide asidi 41,114
mide bulantısı 57,132
mide ekşimesi 95
mide gazı 39,107
mide hastalıkları 37,41, 150
mide iltihabı 27, 49,132
mide kanamaları 27,31,44,62
mide kanseri 51,95,96,150,151
mide krampı 27,49,56
mide rahatsızlıkları 22, 27,29,37,44, 56,69,107
mide salgılama yardımı 54,114
mide temizlenmesi 16, 22, 25, 54, 85

mide tümörü 49,51
mide ülseri 37,44,45,81,95,135
mide zafiyeti 25
migren 27,35
mikrobik hastalıklar 16, 40,79,81
miyom 26
mongoloid çocuklar 129
morarma 46,100
multiple skleroz 20, 56, 57, 127, 128,129

N

nasir 50,66,104,109
nefes darlığı 22, 23, 37, 46, 57, 70, 75, 105,114,147
nefes yolları hastalıkları 56, 85, 98,102
nefes yolları iltihabı 49
nevralji 56,59,77,130
nezle 49,77,102,132
nikotin bağımlılığı 40,47
nüzul, bkz.“inme"

O

omur/disk kayması 44,129
omurga kiriği 154
omurilik rahatsızlığı 16,63,64
oniki parmak bağırsağı ülseri 42

Ö

ödem 35, 39, 49, 62, 73, 81, 83, 92, 107,130
öksürük 37, 46, 47, 56, 85

P

pankreas hastalıkları 41,48,74,92,104, 137,138,150
papillom 151
para tifüs 81
Parkinson hastalığı 96,130
parmak çıbanı 131
pigment lekeleri 81
polip 63
prostat bezi büyümesi 89
prostat bezi enfeksiyonu 88
prostat bezi kanseri 90
prostat bezi rahatsızlığı 88,89,91

R

rahim düşüklüğü 19, 26, 33, 131
rahim hastalıkları 26, 146, 154
rahim kanamaları 31,62
rahim kanseri 26,143
rahim şikâyetleri/rahatsızlıkları 16, 26,93
rahim zafiyeti 19,75
reg1, bkz."adet”
romatizma 22, 27, 29, 30, 35, 43, 44, 49, 54, 56, 59, 61, 68, 70,73,77,109, 124,127

S

saç bakımı 49, 50, 52, 63,77,78,131
saç dökülmesi 25, 49, 133, 134, 143, 149,153
saç hastalıkları 24
safra kesesi ağrıları 49,104,107
safra kesesi hastalıkları 41, 49,53, 56
safra kesesi rahatsızlıkları 54,63
safra kesesi tümörü 152, 153
safra kesesi taşları 54, 85, 101, 117,132
sağırlık 101,104, 105, 106,107
salgı bezi rahatsızlığı 16
salgı bezleri 39,74
salgı bezleri şişkinliği 54, 60, 85-86
salgı bezlerinde hastalık 39, 85-86, 147
saman nezlesi 49, 132
sancı 22, 27, 34, 53, 62, 80, 92,101,103, 104, 107, 115, 132, 153
sara (epilepsi) 20, 23,57,74,92,101, 102,108
sarhoşluk 109
sarı beniz 22,85
sarılık (mikrobik) 79,81
sarılık 24, 29, 49, 54, 66, 95, 97, 108, 134,153
sedef hastalığı 133-134
ses kısıklığı 37, 38,46,145
ses telleri hastalığı 92
siğil 66,67,81,104,108,127
sindirim sistemi rahatsızlıkları 39,95
sinir ağrıları 61
sinir bozukluğu (zihinsel) 29, 34, 35
sinir hastalıkları 59,64
sinir iltihabı 27,51,59
sinir rahatsızlığı 92, 108,109
sinir şikâyetleri 35,56,77
sinir zafiyeti 16,29,35,59
sinir zedelenmesi 59, 64, 102
sinirlilik (her çeşit) 38, 57, 133
sinüzit iltihabı 98
sinüzit tıkanıklığı 27
sıraca hastalığı 22,24,68,83
sıracalı şişkinlikler 46
siroz, bkz. "karaciğer sirozu"
sırt ağrıları 27,59
sivilce 24,106,107,136

siyatik 49,51,59
soğuk algınlığı 27,49,57,77,102
soğuk ısırması 40
solucan, bkz. “kurtlar”
spastik çocuklar 129
spazm, bkz. "kramp"
su toplanması 22, 27, 62,63,130,155

Ş
şeker hastalığı 20, 24, 48, 53,7 4,104, 137-139
şiş göğüsler 26,146
şişkinlikler 16, 24 25, 37,43,44,46, 54, 56, 59, 60, 61, 62, 66-67, 70 ,71, 80, 81, 86,88,93,94,95,96,100, 101, 103,108, 109, 116, 135, 145, 146,148,151
şişmanlık 20,72-73,138
şişmiş ayaklar 25, 37, 46, 63, 66-67, 98,99
şok 18,43,101

T
tahıl hazmedemeyen çocuklar 40
tansiyon (düşük) 31, 75,
tansiyon (yüksek)22,31,71,75
taş ve kum şikâyetleri 29, 35, 61, 70, 73,85,117,132
tenya, bkz."kurtlar"
tifo 56,74,97,116
tırnak iltihabı 24,140
tırnak mantarı 50
tırnak yaraları (iltihapl1)62,140
tiroit 92,114
titreyen el ve ayaklar 16, 109, 140
trijeminal nevralji 59
tromboz 87,104
tüberküloz 40,46,63,85,108
tükürük kesesi iltihabı 46,102
tümörler 40, 49, 63, 94, 142, 143, 146, 147,151-154

U
unutkanlık 29,63
uykusuzluk şikâyetleri 20, 22, 34-35, 36,59,76,83,109
uyurgezerlik 59
uyuz 24,62,81

Ü
ülser 20,42,44,45,80,81,83,95,96,135
üşütme 60,61,83
üzüntü 18,77

V
vajen kaşıntıs1 27
varis 44,61,69,80,83
veba 23,84,97,109
verem bkz. “tüberküloz” ve “akciğer zafiyeti"
virüs hastalıkları 49,92

Y
yağ bezi 104
yanak fistülü 50
yanık 24, 59,60,80,109
yara(ağır)24,97-98
yara (ateşli)19
yara (kemiğe işlemiş) 61, 67
yara (çürüyen)61,72
yara (el ve ayaklarda)62
yara (güç kapanan) 22, 105,108,144
yara (her çeşit) 20, 37-38, 44, 45,46,58, 59, 62, 68, 72, 76, 77, 79, 80, 85, 86, 87, 92, 101, 105, 108, 109, 114,1 35, 140,1 44, 145, 146
yara (iltihaplı)30,81,108
yara (kanayan) 31
yara (kronikleşmiş) 38, 62,86
yara (mermi ile) 72,108-109
yara (taze)59,80,
yara (zehirli yılan)85yaralanma (kafa) 97,102
yaş dönemi şikâyetleri 19,25,27,31, 75,116
yatak ıslatmak 26,59,63,73
yemek borusu hastalıkları 145
yenirce 24,27
yılan isirmas1 85
yılancık 46,108,141
yorgunluk 49,50,51,53,57,66,75,102,105,117,134-135,149
yumurtalık hastalığı 146, 154-155
yumurtalık iltihabi 26
yutkunma zorluğu 107
yüksek ateş 23, 24, 40, 75,76,108, 135, 146,149,155
yüz alerjisi 37
yüz derisi (pürüzlü, solgun güzellik) 54,77-78,92,101,109,135
yüzdeki cerahatli sivilceler (akne) 55, 136
yüzdeki kıllar 67

Z
zafiyet 16,19, 25, 29,59,63, 111-112
zayıf çocuklar 20,57,85
zayıflama ilâcı 20, 72-73,123
zayıflık 40, 93, 98, 105, 108, 122, 143
zehirlenme(etten)97
zihinsel şikâyetler 29
zona 141



Maria Treben

" İnsanlığın büyük bir bölümünün doğal hayat şartlarından uzaklaştığı bu devirde, hayata karşı edinilen yanlış tutumlar sonucu tehditkar hastalıklarla karşı karşıya kalınca, Ulu Tanrı'nın, insanlığın var oluşundan bu yana, yaşama ve bizlere ihsan ettiği sonsuz lütuflardan biri olan bitkiler ile sağlığımıza kavuşabiliriz. Rahip Kneipp (Avrupa'da çok tanınan şifalı bitkiler uzmanı) şöyle der: 'Her hastalık için bir bitki yaratılmıştır!' "

Maria Treben'in saygın kitabı ***Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık*** yıllardan beri Alman edebiyatının bestseller listesinin zirvesinde kalmış, milyonlarca adet satılmıştır. Yazar Maria Treben Avrupa'da çok tanınan ve aranan bir konuşmacı idi. Konuştuğu her yerde, muazzam başarılar elde eden ve tamamen doğal şifalı bitki reçeteleriyle habis hastalıkları bile tedavi eden Treben'in kişisel deneyimlerini anlatmasını hevesle bekleyen binlerce kişi salonları tıka basa doldurdu.

Avrupa'nın dört bir yanından ***Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık***'ta yer alan şifalı bitki reçetelerinin şaşırtıcı biçimde şifa veren ve canlandıran etkilerini öven ve doğrulayan binlerce mektup yağdı. Reçeteler açık, net ve anlaşılır olduğundan artık tıbbi bitkilerle tedavi herkesin kendi kendine öğrenebileceği ve uygulayabileceği hale geldi.

Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık şu dillere çevrilmiştir:
Almanca, İngilizce, Fransızca, İtalyanca, Flemenkçe, İsveççe, İspanyolca, Danca, Fince, Norveççe, Macarca, Çekçe, Lehçe, Hırvatça, Bulgarca, Slovakça, Romence, Rusça, Boşnakça, Yunanca, Sırpça, Japonca, Türkçe, Portekizce, Slovence, Litvanca, Estonyaca, Letonca.



RM

9 786056 611346