

BITKİ-019
/P13

ARIF PAMUK

ŞİFA VEREN BITKİLER



PAMUK YAYINCILIK

ARIF PAMUK

ŞİFÂ VEREN BİTKİLER

**PAMUK YAYINCILIK
MAT. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.**

**İstanbul Kitap ve Kültür Merkezi
Büyükreşitpaşa cad. 22/9 Laleli-İst.
Tel. (0212) 528 60 04-519 89 78-528 46 43
Tel-Fax: (0212) 522 26 83
www.pamukyayincilik.com**

Değerli okuyucum!

Bitkilerle ilgili konularda bir hayli araştırma yaparak sahifelerce kitap yazdım. Elinizdeki bu esercikte bir araştırma mahsulüdür. Okyanuslarda bulamadıklarınızı zı bazen gölcüklerde bulabilirsiniz. Şifanın, çarenin nerede gizli olduğu bilinmez. Belki de derdinizin çaresi bu esercikte gizlenmiştir.

**“Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi,
Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi.”**

Rabbimiz dert verip derman aratmasın. Dertli kardeşlerimize de acil şifalar ihsan buyursun...

Arif Pamuk

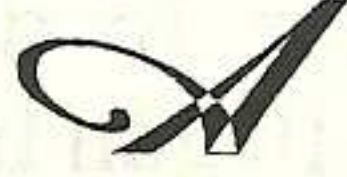
Şifalı Bitkiler

Emraz'ı Okudunuz mu?



Eserin özellikleri :

●Eseri okuduğunuzda âdeta bitkilerle konuşacak, ●Hastalığı hangi bitki şifaya kavuşturur, bilecek; ●Cinsel yetersizlik, ülser, şeker hastalığı, romatizma, kolit, prostat, kanser, kısırlık, kalp hastalıkları, sinir zafiyeti, siyil, moral bozukluğu, sarılık, siyatik ve üreye varıncaya kadar yüzlerce hastalığın şifalı bir ilacını ve çaresini mutlaka bulacaksınız.



ASABI GERGINLIĞE KARŞI

1. 15 gün aralıksız sabah ve akşam birer bardak **elma usaresi** içmek.
2. Günde  defa birer bardak **ısrıgan usaresi** içmek.
3. **İncir hoşafı** içmek.

Bu terkipler ve gıdalar asabi gerginliği şifaya kavuşturur.

ASABI AĞRILARIN YOK OLMASI İÇİN

1. AĞrıyan adaleler **ısrıgan otu** ile oğulur.
2. **Zeytin yağı** ile **papatya çiçeği** kaynatılır. Adalelere masaj yapılır.

AYAK KOKULARININ GİDERİLMESİ İÇİN

1. **Çam yaprakları + su bir litre:** Çam yaprakları bir litre suda on dakika kaynatılacak, sonra 5 dakika demlenmeye bırakılacak, süzülerek sıcak olarak ayaklar 15 dakika elde edilen su içinde bırakılacak. 10 gün bu uygulamaya devam edilecek.

2. **Bir tutam yonca otu + bir litre su:** Su ile yonca 20 dakika kaynatılır. 10 dakika demlemede bırakılır. Süzülerek ayaklar bu su içinde 5 dakika tutulur, günde iki defa tekrarlanır.

3. **At kuyruğu otu 40 gr. + 90 derece alkol 200 gr.:** At kuyruğu otu alkole karıştırılır, sıkıca ağzı kapatılır. İki hafta güneşe karşı asılır, ara sıra çalkalanır. Süzülerek temiz bir şişeye konur.

Terleyen uzuv kurulanır. Günde bir defa bu mayiden sürülür.

Pis kokuların giderilmesi için bu terkipler uygulanır.

AYAK TOPUKLARINDAKİ ÇATLAKLARIN İZALESİ İÇİN

Her akşam topuklarınıza **hint yağı** sürerek yağlayınız.

ASABİ GERGİNLİKLERE KARŞI

1. Sabah ve akşamları aç karnına birer bardak **elma usaresi** içilmeli. En az iki hafta devam edilmelidir.

2. **100 gr. incir** 3 bardak su ile kaynatılır, gün boyu içilir.

ASABİ ZAFİYETLERDE

1. Su1 litre
Biberiye10 gr.

10 dakika kaynatılır, bal ile tatlandırılıp, günde 3 bardak içilir.

2. **250 gr. havuç** rendelenir, üzerine bir limon sıkılır. Sabahları kahvaltı olarak yenir. En az 20 gün devam edilir.

3. Bir avuç **buğday** iyice temizlenip bir gece suda ıslatılır. Sonra temiz bir kabın içine yayılarak ıslak bir bez ile üzeri 3-4 gün örtülür. Buğdaylar patlamaya başlayınca iyice yıkanır. Akşamları yemekle birlikte ikişer kaşık yutulur. 7-15 gün devam edilir.

4. **30 gr. kekik** bir litre su ile kaynatılır, günde 3 defa birer bardak içilir.

ASAB BOZUKLUĞU VE SIKINTILI ZAMANLARDA

1. Hindiba otunu kaynatıp yemeklerden önce birer bardak içiniz.

- 2. Bal** 1 kaşık
Sirke (elma) . . . 2 kaşık
Su 1 bardak

Bu maddeleri karıştırılıp sabahları kahvaltıdan, akşamları yemeklerden sonra birer çay bardağı içilir.

Bir hafta devam edilecektir.

3. Papatya kaynatılır, bardak bardak içilir.

AĞIZ KOKUSU İÇİN

Ada çayı, pelin otu kaynatılır. Günde 3 çay bardağı içilir.

ASTIMDA

Kekik + sinirlik yaprağı.

İhlamur gibi kaynatıp, içmeye devam ediniz. Bu sizin baş köşenizde bulunan içeceğiniz olsun. Günler geçtikçe kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Keçi boynuzu pekmezi ile tatlılandırılırsanız daha da şifalı bir çay olur.

B

BAŞ AĞRISINDA

1. Taze kişniş sıkılır, elde edilen mayiden buruna dörder damla damlatılır.
 2. Lahana yaprakları ile baş sarılır.
 3. Enginar kaynatılır, birer bardak içilir.
- Bu terkipleri uygulamak baş ağrısına karşı iyi gelir.

BADEMCIKTE

- Zeytin çekirdeği (çekilmiş)1 adet
Karabiber1 çay kaşığı
Çörekotu (çekilmiş)1 çay kaşığı

Bu maddeler bir tatlı kaşığı bal ile macun yapılır. Ağızda tutularak yavaş, yavaş eritilirse bademcikler şifaya kavuşur.

BEL FITİĞİ

Kuyruk yağı50 gr.
Bal.....50 gr.
Karabiber50 gr.

Terkip yapılır. Bele uygulanır. 7 gün her akşam tazesı yapılır, bele sarılır.

BAĞIRSAK KURTLARINA KARŞI

Kabak çekirdeği (çekilmiş) 100 gr.

Sabahları bir bardak su ile içilir. En az 5+6 gün devam edilir. Sonunda bir müşhil içilir. Çocuklara 40 gr. verilir.

BASURDA

At keşanesi mikserden geçirilerek öğütülür. Günde 3+4 çay kaşığı birer bardak su ile yutulur. Varise de iyi geldiği bildirilmektedir.

BULANTIDA

Nane yaprağı + limon kabuğu.
Ihlamur gibi kaynatılarak içilir.

BOĞAZ HASTALIKLARINDA

Ada çayı içmeyi alışkanlık haline getirenler bademcik, laranjit ve faranjit gibi hastalıklardan kurtulur.

C - Ç

CİNSEL GÜCÜ KUVVETLENDİRMEK İÇİN

Birer avuç **kişniş** leblebi gibi yenir.

ÇIBANLARA KARŞI

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

D

DAMARLARI KUVVETLENDİRMEK İÇİN

1. Selvi kozalağı 50 gr.

Parçalanarak 1 lt. su ile 15 dakika kaynatılır. 20 dakika demlemede bırakılır. Süzülerek bir şişeye konur. Günde 2-3 bardak içilir.

Kanı Sulandırmak İçin: 5 baş soğan parçalanır. 1 lt. su ile 15 dakika kaynatılır, 100 gr. bal ile tatlandırılır. Günde 3-4 fincan içilir.

Kan Çokluğu: 1. Kereviz yaprakları kaynatılır, günde 3-4 bardak içilir.

2. Pırasa kaynatılır. Günde 3 bardak içilir.

3. Günde üç defa birer bardak üzüm usaresi içilir.

DALAK BÜYÜMESİNE KARŞI

Siyah incir temiz bir kapta sirke ile kaynatılır, aç karnına her sabah yedi adet yenir. Bu terkip dalak büyümesini şifaya kavuşturur.

DİZ VE SIRT AĞRILARINDA

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

DOLAMADA

1. **Şap** toz haline getirilir. Su ile hamur yapılır. Yara üzerine merhem gibi sürülür.
2. **Kara üzümle kuyruk yağı** merhem haline getirilerek yaranın üzerine konur.
3. **Mazı** toz yapılır, bal ile hamur haline getirilir, dolama üzerine tatbik edilir.

DİNÇ VE ZİNDE BİR HAYAT İÇİN

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



EZİK VE ŞİŞLİKLERDE

Bir bağ maydanoz hamur haline getirilerek eziklerin üzerine soğuk lapa biçiminde konur.

ELLERİNİZİN GÜZELLİĞİNİ KORUMAK İÇİN

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

Sabah akşam bu uygulamayı tatbik ediniz.

Veya; bir tutam **ısırgan** otunu kaynatınız. Bir bardak **sirke** ilave ediniz. Elde edilen mayi ile ellerinizi masaj yaparak oğunuz. Bu uygulamayı akşamları yapınız.



GAZLARA KARŞI

1. Birer demet **papatya**, **nane**, **anason** 2+3 bardak su ile 5 dakika kaynatılır, tatlılandırılır. Yemeklerden sonra birer bardak içilir.

2. 30 gr. **biberiye** 3 bardak su ile on beş dakika kaynatılır. Bal ilave edilir. Yemeklerden sonra birer bardak içilir.

Ayrıca; **sarımsak** yemek gazları söker.

3. **Anason** kaynatılır, birer bardak içilir.

Hava Yutmak:

1. Kurumuş **pelin** otundan bir kabza alınarak temiz bir kabın içinde yakılır, elde edilen küller bir kalburdan geçirilir. Yemeklerden sonra birer çay kaşığı yutulur.

Yani her gün 2+3 gr. kadar yutulacaktır.

2. Tarçın kaynatılır, yemeklerden sonra birer bardak içilir.

GECE YANIĞINDA

1. Lahana usaresine tuz karıştırılarak sürülür.

2. Acı mısır baklası sirke ile haşlanır. Elde edilen sudan sürülür.

3. Papatya çiçeği lapası yanık üzerine tatbik edilir.

GINSENG (Panax Ginseng)

Özellikleri: Sinirleri rahatlatır ve kuvvetlendirir. Kalbi, akciğeri kuvvetlendirir. Damar sistemini kuvvetlendirir.

İştahı açar, mide için faydalıdır. Ateşi düşürür, ağrıları hafifletir. Erkeklik organını sertleştirir.

Şeker hastalığında,
Zihinsel ve bedeni yorgunlukta,
Nekahat hallerinde,
Cinsel soğuklukta,
İştahsızlıkta,
Mide tenbelliğinde,
Yaşlılıkta,
Damar sertliğinde,

Vücudu kuvvetlendirmede,
Merkezi sinir sistemini uyarmakta,
Sinirsel rahatsızlıklarda,
Cinsiyet bezlerinin çalışmamasında,
Aklî yorgunlukta,
Tansiyon yüksekliğinde,
Kalp yetersizliğinde,
Kalp hastalıklarında,
Romatizmada,
Kan işemede,
Kanamalarda,
Şuur altı baskılarda,
Kalbi kuvvetlendirmekte,
Yorgunluğu gidermekte,
Gençliği korumakta ve nihayet cinsel kudreti artırıcı olarak kullanılmaktadır.

Kullanma şekli: Toz haline getirilmiş yemelerden sonra 1 gr. alınarak su ile yutulur veya kökü dil altına konarak eritilir ve yutulur. Netice alabilmek için en az iki ay aralıksız kullanılacaktır.

GUT

1. **Şeftali yaprağı** lapa haline getirilerek üzerine konarak sarılır.

2. **Keten tohumu + sirke** lapa haline getirilerek üzerine konur ve bağlanır.

H

HIÇKIRIKTA

1. Bir adet **şeker**, **sirkede** ıslatılır, hasta ağzına alarak yavaş yavaş eriterek yutarsa hiçkırık geçer.
2. Bir kaşık **dere tohumu** kaynatılarak içilir.
3. Bir tatlı kaşığı **sirke** içilir.

HAZIMSIZLIKTA

Ihlamur kaynatılır, yemeklerden sonra içilir.



İDRAR SÖKTÜRÜCÜ BİTKİLER

Maydanoz
Mısır püskülü
Kiraz saplari
Ayrik kökü
Hodan
Elma
Turp
Ardıç tohumu
Üzüm yaprakları
Kereviz
Domates
Pırasa
Salatalık
Maden suları

Bu bitkiler idrarı söktürdüğü gibi kum ve taşları da dışarı atar. Böbrek ve mesane iltihaplarını kurutur.

Kullanılışı:

Teker teker kaynatılıp bardak bardak içildiği gibi herbirinden birer demet alınarak 3+4 litre su ile akşamdan kaynatılır. Sabaha kadar dinlendikten sonra iki günde tüketilir, yenisi yapılır. Aralıksız kullanılır.

İSHAL

Pirinç: İshale karşı faydalıdır. Bağırsakları kuvvetlendirir. Vücudu besler.

Anason: Anason kaynatıp içmek idrarı söktürür. Emzikli kadınların sütünü arttırır. Mideyi kuvvetlendirir.

Zerdaçal: İdrar söktürür, sarılıkta faydalıdır, gazları giderir, tırnak mantarlarına iyi gelir.

En önemlisi ise; buruna çekilirse beyni temizler.

Elmas: Kolyesi, korkuyu giderir, kalbi kuvvetlendirir.

K

KARACİĞER İLTİHAPLANMASI

Bu hastalığa karşı yenecek gıdalarımız:

1. Havuç ve usaresi, hindiba, lahana, turp, su teresi, portakal, erik, kavun, üzüm, çilek.

Bu gıdalar, karaciğerin rahatsızlıkları için yenmeye devam edilir.

2. Mısır püskülü kaynatılır, bal veya nöbet şekeri ile tatlandırılıp içilir.

KALP ÇARPINTISINDA

1. Kalp kuvvetlendirici olarak:

Rezene kaynatılır. Ihlamur gibi içilir. Çarpıntıyı da önler.

2. Bir demet **maydanoz** 1 lt. su ile kaynatılır, 20 dakika demlemede bırakılır. Günde 3 bardak içilir.

3. 5 baş **soğan** parçalanır, 1 lt. su ile 15 dakika kaynatılır. 100 gr. bal ilave edilir. 20 dakika dinlendirilir. Süzülerek günde 3 bardak içilir.

4. 30 gr. **ardıç** tohumu 1 lt. su ile 15 dakika kaynatılır. 20 dakika dinlendirilir. Süzülür. Günde 1 fincan içilir.

5. 50 gr. **Hindiba** 1 lt. su ile 10 dakika kaynatılır. 30 dakika demlemede bırakılır. Günde 3 bardak içilir.

KARIN AĞRISINDA

Hindistan cevizi.

Hindistan cevizi kahve haline getirilerek 1,5 gr. içilir.

KAN DOLAŞIMINI KUVVETLENDİRMEK İÇİN

1. **Kızamık** dikeninin köklerinden bir avuç alınır, 1 lt. suda 15 dakika kaynatılır. 20 dakika dinlendirilir. Günde 3 çay bardağı içilir.

2. 40 gr. **incir** yaprağı iyice kıyılır, 1 lt. suda 5 dakika kaynatılır, 20 dakika demlenir, süzülür. Günde 3 çay bardağı içilir.

3. 25 gr. **ceviz** yaprağı, 1 lt. suda 5 dakika

kaynatılır, 15 dakika demlenir. Süzülür, günde; 3 çay bardağı içilir.

KANAMALARDA

Bir tutum **semiz otu** doğranır, hafif ateşte kaynatılır. Bir hafta sabahları aç karnına birer bardak içilir.

Al yuvarlarının noksanlığında:

1. Bir hafta aralıksız sabah ve akşamları birer bardak **lahana usaresi** içilmeli.

2. **Dikenli mersin** yaprağından 40 gr. 1 lt. su-
da 10 dakika kaynatılır, süzülür, günde 4 fincan içilir.

KANI TEMİZLEYEN BİTKİLER

1. Bal1 kaşık
Sirke (elma)1 kaşık
Su.....1 bardak

Karıştırılır, aç olarak içilir. Akşam aynısı tekrarlanır.

2. Orta büyüklükte bir baş **soğan** rendelenir, 1 lt. suya karıştırılır. Hafif ateşte 15 dakika kaynatılır, 100 gr. bal ilâve edilir. 10 dakika demlemeye bırakılır. Sabah, öğle, akşam birer bardak içilir.

3.

Maydanoz tohumu1 kaşık
Su.....1 bardak

Hafif ateşte 10 dakika kaynatılır. 20 dakika demlemeye bırakılır.

Günde 3 bardak içilir.

4. **Elma** 500 gr.

Sabahları aç karnına yenir. Öğle ve akşamları tekrarlanır. İkinci gün yenmez, 3. gün 1500 gr. çıkarılır. Bu ameliye senede 3 defa tekrarlanır.

5. Bir kaşık **ısırgan otu** bir bardak su ile kaynatılır. Günde 3 fincan sütle içilir. 1 hafta devam edilir.

KANSIZLIKTA

1. Bir tutam **sinirlik yaprağı** kıyılır. Üç dakika 1 lt. su ile kaynatılır. 15 dakika demlemede bırakılır. Günde 3-5 bardak içilir.

2. Sabah ve akşamları birer bardak **lahana usaresi** içilir.

3. **Şeker**1000 gr.

Bira mayası usulüne göre hazırlansın.

Su.....1 lt.

Bu maddeler çalkalanır. Temiz bir cam kaba konur, ağzı kapatılarak 3 gün mayalanmaya bırakılır. İyice ezilmiş yarım kilo kantaron otu ila-

ve edilir. Bir ay bekledikten sonra süzülür, cam bir şişede saklanır. Günde 3 defa birer fincan içilir.

KANSERE KARŞI

Isırgan otu + karabaş otu + ebegümecei.

Birer demet alınarak parçalanır. Akşamdan kaynatılır. En az 5+6 bardak su ile. Sabahleyin içilmeye başlanır, aynı gün tüketilir. Akşam yenisi hazırlanır. 34+40 gün devam edilir.

KAFA HASTALIKLARINA KARŞI

Maydanoz + şahtereotu + karabaşotu.

Sinirsel hastalıklarda, kanserlerde, şişliklerde idrar yolu hastalıklarında, kalp rahatsızlıklarında bu bitkilerimiz tavsiye ediliyor.

Kullanılışı: Ihlamur gibi hafif ateşte kaynatılır, bal veya pekmez ile tatlılandırılıp günde 3 su bardağı içilir. Netice alıncaya kadar devam ediniz. Vücudunuzun dinçlendiğini hissedeceksiniz. Hastalıklar vücudumuzu terk edecektir.

KARACİĞER HASTALIKLARINA KARŞI

Maydanoz yemek karaciğer hastalıklarına karşı bir iksirdir. Nasıl kullanılacağına gelince:

Salata biçiminde yenildiği gibi kaynatılarak

veya demlenerek te içilebilir. Günden en az 2+3 su bardağı içilmelidir.

Maydanoz kan yağlarını da düşürür. Sarılık hastalıklarına karşı da bulunmaz bir bitkidir.

Bu altından daha değerli olan bitkiyi sofranızdan eksik etmeyiniz.

KABIZLIĞA KARŞI

Birer çorba kaşığı çekilmiş **keten tohumu** yutulur. Dahili hastalıklarında birinci ilacıdır. Kansızlığa da iyi gelir.

KALP KUVVETLENDİRİCİ BİTKİLER

Yüksük otu yaprağı:

Kalp yetersizliğini tedavi eder.

Kalp kaslarının çalışmasını kuvvetlendirir.

Atışlarını tanzim eder.

İdrarı söktürür.

Kullanılışı:

Bir çorba kaşığı bitki yarım litre suda demlenir, günde 3 fincan içilir.

KEMİKLERİN KUVVETLENMESİ İÇİN

Balık + bira mayası + et + yumurta + fasulye + bamya + bezelye + ıspanak + patates + buğday kepeği + domates + lahana + karaciğer + süt + yo-

ğurt + peynir + şalgam + soğan + limon + susam + güneş ışınları + maydanoz + anne sütüyle bal + rafadan yumurta + balık karaciğeri yağı + paça + kestane + üzüm + yulaf + çemen + pirinç + turp + portakal.

Bu gıdalardan yemek kemikleri kuvvetlendirdiği gibi kemik zafiyetini de ortadan kaldırır. Gıdalar kişinin isteğine göre tüketilebilir. Vücut zeytin yağı ile yağlanır, güneş banyosu yapılırsa bu da iyi gelir.

Ayrıca, incir, ceviz, ıspanak, lahana, zeytin yemek, zeytinyağı, balık yağı içmek te kemikleri kuvvetlendirir.

KOLESTEROLÜ DÜŞÜREN GIDALAR

1. Zeytinyağı: Gerçek şu ki zeytinyağı kolesterolü düşürür. Hatta bunu mısırözü yağından da çok düşürür.

Kolesterol konusunda dünyada en ünlü araştırmacı olan Amerikalı Doktor Grundy, bir araştırma yaptı ve dünyaya korkunç sonuçlar açıkladı.

Zeytinyağı Kolesterolü düşürmekle kalmaz; hatta yararlı kolesterolün herhangi bir şekilde düşmesine sebep de olmaz.

Bilimsel olarak isbat edilmiştir ki ne zaman faydalı kolesterol seviyesi yükselirse, **kalp sektesine uğrama ihtimali iyice azalır.**

“Zeytinyağının tansiyon ve kandaki kolesterol üzerinde faydalı etkileri hususunda ne gibi bir mekanizma uyguladığını şu ana kadar açıkça bilmiş değiliz. Ancak şu var ki bütün bu araştırmalar şunu gösteriyor ki, zeytinyağının kolesterolün düşmesine etki ettiği kesindir.”

Milano Üniversitesinde biyokimya profesörü Doktor Bernobra, zeytinyağında yüzden çok kimyasal madde olduğunu bulmuştur.

Günümüz alimleri günlük alınan yağ miktarının vücudun tüm ihtiyaç duyduğu kaloringin yüzde 30'unu geçmemesini ve bunun üçte birinin de zeytinyağından alınmasını tavsiye ediyorlar.

2. Balık yağı: Bilimsel araştırmalar, balık yağının kandaki trigliserid düzeyini yüzde 25-40 arasında düşürdüğünü isbat etmiştir.

İngiliz İlaç Ansiklopedisine, balık yağı içeren **moxepa** adında bir ilaç ilave edildi. İngiliz sağlık otoriteleri bu ilacın yüksek Trigliserid hastalarının tedavisinde etkin bir rol oynayacağını kabul ediyorlar.

Bu alanda balık yağından yapılmış bir müstahzar/İlaç vardır ki insanlar onu çocuk raşitizmini/kemik zafiyeti, önlemek için uzun süre kullandılar. **Balıkyacağı trigliseridi sadece düşürmekle kalmaz, aynı zamanda kandaki en tehlikeli bir çeşidini düşürür. Bu, trigliseridi kan**

içinde taşıyan V.L.D.L. adında bir yağdır.

Son araştırmalar, balıkyağı içmenin kandaki kolesterolü yüzde 10 nisbetinde düşürdüğünü göstermiştir. Ancak kolesterolün düşmesi trigliseride nisbetle daha yavaş olmaktadır. Balıkciğeri yağının kronik damar hastalarını korumadaki faydalarından bahseden yeni kitaplar yayınlanmıştır.

3. Sarımsak: Yeni bilimsel araştırmalar, günde 3+5 diş sarımsak yemenin kandaki kolesterolü yüzde 15-20 arasında düşürdüğünü gösteriyor. Üç ay süreyle günde 3 diş sarımsak alınmasının kolesterolü 295 mg. dan 233 mg'a düşürdüğünü göstermiştir.

Kolesterol ne kadar yüksek olursa, sarımsağın etkisi de o kadar fazla olur. Profesör Bordiya koroner kalp hastası olan 62 şahıs üzerinde bir inceleme yaptı, kolesterolün yüzde 30 oranında düştüğünü, yararlı kolesterolün de (H.D.L.) yüzde on yükseldiğini gördü.

Amerika Kaliforniya Üniversitesi profesörlerinden Doktor Lau, 1987 yılında neşrettiği bir araştırmasında şunu gördü: Yoğunlaştırılmış ve Japonya'da Kyalic adı altında satılan sarımsak özünün zararlı kolesterolü ve trigliseridi hissedilen derecede düşürdüğünü gördü.

Doktor Sucar da kanlarında yüksek kolesterol bulunan iki yüz hastaya uyguladığı tedavi

sonunda 25 gün sonra birçok hastanın kolesterolünün düştüğünü tesbit etti. Doktor Sucar şuna inandı ki, kandaki kolesterol seviyesi ne zaman normale dönerse, kolesterolün bu seviyesini muhafaza etmek için bir veya iki baş sarımsaktan daha fazlasına ihtiyaç kalmaz.

4. Soğan: Son bilimsel araştırmalar, soğanın da zararlı yağların etkisinden korumada aktif bir rolü olduğunu isbat etti. Soğan çok yağlı bir öğünden sonra **kolesterolün yükselmesini önüyor.** Critical Review dergisi 1985 senesinde soğan ve sarımsağın yararları hakkında uzun bir araştırma yayınladı. Orada görülür ki **haşlanmış veya taze, yahut pişmiş soğan ve sarımsak kolesterolü ve diğer yağlara karşı aynı etkiye sahiptir.**

Damar sertliği: Doktor Jain **damar sertliği** konusunda tavşanlar üzerinde bir inceleme yaptı; soğan ve sarımsak özünün kandaki kolesterolü düşürme gücüne sahip olduğunu gördü. Ancak sarımsağın soğandan daha tesirli olduğu da görüldü.

Preventive Medicine dergisi 1987 yılında bir makale yayınladı. Burada soğan ve sarımsağın yüksek kolesterol ve damar hastalıklarından korunmada ne kadar faydalı olduğundan bahsedildi. Amerika'nın Tufts Üniversitesinden profesör Griwich, kalp sektesi geçiren hastalarına, **soğan yeyin; bu kalbe faydalıdır,** dedi. Bu profesör,

hastalarına günde küçük bir baş soğanın yarısını almalarını tavsiye etti. Soğan kolesterolü yalnız düşürmekle kalmıyor; aynı zamanda H.D.L. dediğimiz yararlı kolesterolü de yükseltiyor.

Doktor Kleijnen, British Journal of Clinical Pharmacology dergisinde 1989'da yayınladığı makalesinde soğanın kalbi kolesterol tehlikesinden korumada faydalı etkisi olduğunu vurguladı.

5. Elma: Hepimiz "Aç karnına bir elma bir doktor yerine geçer" atasözünü bilmeliyiz. Modern çağda elmanın kolesterol üzerinde etkisine ilk işaret edenler İtalyan araştırmacılar oldu. Bunları İrlandalılar izledi. Sonunda da Fransızlar. Fransa'nın Tuluz şehrinde Pol abati Üniversitesinden Doktor Sable Amplis başkanlığında çalışan bir grup doktor, elma üzerinde enine boyuna bir araştırma yaptılar. Bu araştırmacılar şunu gördüler.

Sağlıklı farelere verilen elma bunların kolesterolünü yüzde 28 düşürdü. İrsi (kalıtsal) olarak yüksek kolesterolü olan farelerin de kolesterolleri yüzde 52 oranında düştü.

Bu cesaret verici sonuçlar araştırmacıları elmanın insan kolesterolü üzerindeki etkisini araştırmaya sevketti. Bunlar 30 kişilik sağlıklı bir grup insana günde ikişer elma verdiler. Sonuç, bunlardan yüzde 80'inde kolesterolün de düş-

mesi oldu. Bunların kolesterol düşüşü yüzde 40'a kadar vardı. Yararlı kolesterolleri (H.D.L.) de yükseldi.

Doktor Satle Amplis elmanın sırrının pektin maddesi içermesinde saklı olduğuna inanıyor. Ancak yalnız pektin vermek aynı etkiyi göstermez. Onun için elmanın yanı sıra bu işleri yapacak başka unsarlar da verilmelidir. İnsanı şaşkırtan şey de şudur ki elma, kadınlarda erkeklerde olduğundan daha etkilidir. Onların kolesterolünü daha çok düşürüyor.

Ancak elmanın her şahısta kolesterolü düşüreceğini beklemezem. Nitekim Fransızların yaptığı araştırma ilk haftalarda elma alındıktan sonra kolesterolün yükseldiğini, sonra yavaş yavaş indiğini göstermiştir.

6. Havuç: Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan bir araştırma günde 200 gram, yani ortalama iki buçuk havucun kolesterolü yüzde 11 nisbetinde düşürdüğünü gözler önüne sermiştir. **Günde alınan iki havuç, dışkı oranını yüzde 25 artırıyor, kabızlığı önüyor ve kalınbağırsağın sağlığını koruyor.**

7. Muz: Bazı Hintli araştırmacılar; farelere cennet muz (platain) lifleri verildikten sonra, kolesterol bakımından zengin besin almış olmalarına rağmen, kolesterollerinin düştüğünü görmüşlerdir.

1986 yılında yapılan bir denemede de araştırmacılar, farelere tam olgunlaşmamış muz vermenin, kolesterollerini yüzde 33 oranında dūřürdüđünü ve yararlı kolesterol oranını da yüzde otuz nisbetinde yükselttiğini gördüler.

Bizim yediğimiz normal muzların da muhtemelen kolesterole aynı etkisi vardır. Çünkü o da yüksek miktarda pektin içermektedir. Fakat henüz güvenilir bir deneme yapılmış değildir.

Bakliyat: Bakliyat derken bunun içerisine;

Bakla,

Nohut,

Mercimek,

Fasulye ve

Bezelye girer.

Bu bakliyatlar alındıktan sonra kalın barsakta bir miktarı hazmedilmeden kalır.

Böylece kalın bağırsakta yaşayan bakteriler bu kalıntılardan kendilerine bir miktar gıda bulurlar. Bunun sonucunda oluşan bazı kimyasal bileşimler karaciğere kolesterolü dūřürmesi için sinyaller gönderirler. Bundan aynı zamanda kanser oluşmasına mani olan maddeler de meydana çıkar.

Amerika Birleşik Devletlerinde Kentaki Üniversitesi Profesörlerinden Doktor James Anderson –ki bu zat, liflerin kalp, kolesterol ve kanser

üzerinde etkileri araştırmakla yakından ilgilenen birisidir- şöyle der:

“Bakla, mercimek, nohut ve fasulye gibi kuru bakliyat yemek, kandaki kolesterol oranını yüzde 19 nisbetinde düşürür; aynı zamanda zararlı kolesterolü (L.D.L.) düşürdüğü gibi, yararlı olanını da (H.D.L.) kalitesini yükseltir.”

Doktor Anderson, hastalarına günde pişmiş bakliyalardan birinden bir bardak almalarını tavsiye ediyor.

Bir araştırma da bakliyat almanın kolesterolü 274 mg.’dan 190 mg’a düşürdüğünü göstermiştir.

8. Arpa: Yeni bilimsel araştırmalar arpanın da kolesterolü düşürdüğünü isbat etmiştir. Lipids dergisi 1985 yılında arpanın kandaki yüksek kolesterol tedavisinde faydaları olduğuna dair bir makale neşretti. Burada, Amerikan Tarım Dairesi uzmanlarının arpanın kolesterolü düşürmek için üç unsur içerdiğini gördükleri vurgulanıyor.

Amerika Birleşik Devletlerinde Montana Üniversitesinde yapılan bir araştırma, günde arpa bakımından zengin gıda alındıktan sonra **kolesterolün yüzde 15 oranında düştüğünü ortaya koydu.**

Bunun üzerine Amerikan ilaç şirketleri arpa yağı içeren kapsüller üretmeye başladılar. Wisconsin Üniversitesinden icra edilen bir araştır-

mada, bu kapsüllerin, kolesterolü, kalp hastası olup da Coroner Baypas ameliyatı geçirenlerde yüzde 9-18 arasında düşürdüğünü gösterdi.

Yüce Peygamberimiz de: “Telbine (arpa çorbası) hastanın kalbini rahatlatır” buyurmuştur.

Jane Karber de: “Arpa unu Ortadoğuda yaygındır. Bunun kalp hastalıklarının oralarda az görülmesi ile alakası olabilir.” demiştir.

9. Yulaf: Yulaf da kandaki kolesterolü düşürür. H.D.L. denen yararlı kolesterolü yükseltir. Yulafı ilgili son bilimsel araştırmalar böyle demektedir.

Ancak bizim ülkemizde insanlar genellikle yulaf yemezler. Buna karşılık birçok Batı ülkelerinde yulafı sabah kahvaltılarında yerler; üzerine süt ve kuru üzüm ilave ederler.

Yulafa kuru üzüm ilave etmesi iyi bir harekettir. Üzümde insanı kabızdan koruyacak bol miktarda elyaf vardır.

Karbonhidratlar: Kompleks karbon hidratlardan şunları kastediyoruz:

**Buğday,
Pirinç,
Yulaf,
Bakla,
Bezelye,**

Fasulye ve Diğer hububatlar.

Bu maddeler vücudun ihtiyaç duyduğu temel proteinleri içerirler. Bunlar temel besin maddelerimizdir. Dünyada milyonlarca insanın hayatları bunlara bağlıdır.

Özellikle bir lokma et bulamayan fakir fukara için temel besin maddeleridir.

Yeni araştırmalar şunu gösteriyor ki bu gıdaların yenmesi lif bakımından zengin olmaları dolayısıyla kandaki kolesterol seviyesini düşürürler.

Bu gıdalardan yemek, kepekli buğday örneğinde görüldüğü gibi, kabızlığı önlemede faydalıdır. Ayrıca kalınbağırsak kanserinden korunmada da çok yararlıdır.

Şu gıdalar da kolesterolü düşürmekte çok etkilidir:

1. 10 gr. Hindiba yaprakları ve kökleri kıyılarak 1 lt. kaynatılmış suya atılarak 2 saat demlemeye bırakılır. Sonra hafif ateş üzerinde 5 dakika kaynatılır. Süzülerek yemeklerden önce birer bardak içilir.

2. 1 kg. elma kuruşu soyulmadan her gün yenecek.

3. Bir kaşık limon çekirdeği toz haline geti-

rilerek bir bardak su ile 3 dakika kaynatılacak, sabah ve akşam birer fincan içilecektir.

4. **Ilhamur** ağacının kabukları kaynatılır, su yerine tüketilir.

5. 25 gr. kurutulmuş **enginar** yaprağından alınarak 1 lt. su ile 10 dakika kaynatılır. Günde üç defa birer bardak içilir.

6. Bir fincan **zeytin yağı** sabahları aç karnına ara vermeden bir ay içilecektir.

7. Sarımsak (parçalanmış)100 gr.

Sirke500 gr.

Sarımsaklar sirkeye karıştırılır, 15 gün sıcak bir yerde bekletilir. Sonra bu sirkeden bir bardak suya bir kaşık karıştırılır, bir ay ara vermeden sabahları aç karnına içilir.

8. Yeni dünya yapraklarından 5 adet alınarak ufak parçalara ayrılır. 500 gr. su ile üçte biri kalıncaya kadar kaynatılır.

Bu mayiden sabah-öğle-akşam yarımşar çay bardağı içilir. İki hafta devam edilir.

9. **Enginar yaprağı** kaynatılır. Bir çay bardağı alınır. Üzerine yarım limon sıkılarak içilir. Günde 3 defa tekrarlanır.

KOLİTTE

1. 2 adet **acı mısır** bakası öğütülür, bala karıştırılarak macun yapılır ve yutulur. Günde üç defa bir tatlı kaşığı.

2. 25 gr. **sarmısak** ezilerek kaynatılmış bir bardak süte karıştırılır, içilirse bağırlardaki parazitleri ve mikropları temizler. Bir hafta aynı terkibe devam edilir.

3. Bir tatlı kaşığı **nar kabuğu** (çekilmiş) bir kaşık **palamut** (çekilmiş) 2 kaşık çekilmiş **keçi boynuzu** çekirdeği karıştırılır. Günde 3 defa birer tatlı kaşığı yutulur. 10 gün devam edilir.

4. Her gün 250 gr. **iğde** yenir.

KOKU ALAMAYANIN KOKU ALABİLMESİ İÇİN

Kekik yağı;

Şakaklara, enseye, ayakların altına akşamları sürülmeli.

Soğan, sarımsak ve içki kokularını yok etmek için: Havlıcan çiğnemek, mürsafî çiğnemek, karanfil çiğnemek, mercimek çiğnemek, ağız kokularını yok eder. (Süveydî: 92)



MİGRENE KARŞI

1. **Papatya** ıhlamur gibi kaynatılır. Sabahları birer su bardağı içilir.
2. 15 gr. **biberiye**, 1 litre su ile kaynatılır; su yerine içilir.
3. Bir fincan şekerless **kahve** bir limon ile içilir.
4. Bir kaşık **bala** bir kaşık **sirke** karıştırılarak içilir.

MİDE AĞRISI

1. Bir kaşık **kimyon** bir bardak su ile kaynatılarak içilir.
2. **Anason**, **nane** kaynatılır ve içilir.
3. **Sinirlik yaprağı** bir tutam alınır, parçalanır, 3 dakika kaynatılır, 15 dakika demlemeye bırakılır, süzülür günde 3 bardak içilir.

MİDE EKŞİMESİNDE

1. **Patates** usaresi günde 3 defa yarımşar bardak içilecektir.

2. **Ebegümece** kaynatılarak, demlemeye bırakılır. Günde 4+5 çay bardağı içilir.

3. Günde 1 baş **enginar** haşlanarak yenir.

4. **Defne** yaprağı, **portakal** kabuğu kaynatılır. Günde 2+3 çay bardağı içilir.

5. **Kantaron** kaynatılır, tatlılandırılır. Günde 3 çay bardağı içilir.

MİDE YANMASINA KARŞI

2-3 yudum süt veya havuç usaresi içilir. Bu kıymetli gıdalarımızın bir başka değeri de yemek borusu yanma ve rahatsızlıklarına karşı iyi gelmesidir.

MİDE İLTİHABINDA

1. **Papatya** kaynatılır, günde 3 bardak içilir.

2. Haşlanmış **patates**, havuç ve yağsız et yenir. **Yağsız yoğurt** yenir, yağsız süt içilir.

Ağır yemeklerden kaçınılır. Baharatlı acılı maddeler yenmez.

3. **Ayva** çekirdekleri kaynatılarak içilir.

4. **Ebegümece** yemek yapılarak yenir.

MİDEYİ KUVVETLENDİRMEK İÇİN

Erik ve **armut** yemek mideyi kuvvetlendirir.



NEZLE = GRİPTE

Mercan köşk otu usaresinden buruna 3-4 damla damlatmak beyin damarlarını açar. Nezleye, migrene, baş ağrısına, **kulak çınlamasına** karşı faydalıdır.

(**Üsare:** Mercan köşk bitkisi bir kapta ezilir. Temiz bir tülbente konarak sıkılır. Elde edilen bu suya üsare denir.)

Papatya Yağı: Nezleye karşı faydalıdır, dişi mağı kuvvetlendirir.

Baş ağrısı, soğuktan ve kuruluktan olursa şifası görülür.

Yağ buruna damlatılır, çiçeği kaynatılıp içilirse idrar yollarını açar, karın ağrısına şifa verir.



ÖKSÜRÜKTE

1 - Hurma + çam fıstığı.

Bu gıdalar birlikte yenirse öksürüğü keser.

Müzmin Öksürükte: Çemen + badem; kaynatılarak içilirse göğüs ağrısına ve öksürüğe karşı şifa verir.

3 - Kekik otu ıhlamur gibi kaynatılarak içilmeye devam edilir.

4 - 30 gr. gelincik çiçeği kaynatılır. Birer çay bardağı içilir.



PENİSİ KUVVETLENDİRMEK İÇİN

Bal ile havlıncan macun haline getirilir. Yemeklerden sonra birer kaşık leblebi unu ile yenir.

Et suyu içmek, **rafadan** yumurta yemek de cinsel gücü artırır.

Aşırı zevk için: **Zencefil** veya **kababiye** ağızda çiğnenir. Ağızdaki tükürük penise sürülürse zevk doruğa ulaşır.

Siyah Tavuködü: Siyah tavuk ödü, cinsel uzva sürülürse eşler arasında aşırı sevgiye sebep olur.

Serçe ödü + Akırı karha + bir miktar zambak yağı.

Terkip yapılır, tenasül uzvuna kasığa ve hus-

yelere sürülürse uyanmasına, dikilmesine vesile olur. Tabipler ayak toprağa basmadıkça inmez demişlerdir. (K. Muh: 2/246)

PROSTAT VE İDRAR YOLLARI İLTİHABINDA

1/ Karnıbahar + brokoli.

Herbirinden birer adet alınarak bıçakla küçük parçalara bölünür. Temiz kapta 5+6 bardak su ilave edilerek kaynatılır. Akşamdan hazırlanan bu maddeler sabahtan içilmeye başlanır ve o gün tüketilir. Akşamleyin yeniden tekrar hazırlanır.

Bu uygulamaya en az 21 gün devam edilir.

2/ Keten tohumu (çekilmiş) 500 gr.

Günde 3 defa bir çorba kaşığı birer bardak su ile içilir.

R

RAHİM KANAMASI

Tarçını kaynatarak içmek rahim kanamalarını durdurmak maksadı ile kullanılmıştır.

ROMATİZMA

1. Romatizmalı olan uzuv sıcak su ile yıandıktan sonra, çemen sıcak su ile yoğrularak hamur haline getirilir. Romatizmalı olan yere lapa biçiminde uygulanır.

Papatya çiçekleri kaynatılır, lapa biçiminde uygulanır.

2. Sarımsak yağı ile zeytin yağı karıştırılır, ağrıyan yerlere masaj yapılır.

3. **Ardıç tohumu + menekşe çiçeği** kaynatılır. Birer bardak içilir.

4. Pırasa kaynatılarak içilirse **kemikleri kuvvetlendirir**. Romatizmadan korur. Çünkü pırasada bol miktarda kalsiyum ve kireç bulunur.

5. Üzüm + havuç + karpuz

Romatizmadan şikayeti olanların bu gıdalardan bolca yemesi gerekir.

6. Keçiboynuzu + meyan kökü

Birer tutam bir demliğe konarak 4 bardak su ile kaynatılır. Sabaha kadar demlemeye bırakılır. O gün içinde tüketilir.

7. Lahana lapası, romatizmalı uzvun üzerine lapa biçiminde uygulanır. Yanında bir bardak suya bir limon sıkılarak içilir.

8. Elma, bir ay müddetle yenir.

9. Buğday kepeği. Kepek kaynatılır. Hasta uzuv içinde 3+5 dakika tutulur.

10. Kereviz usaresi, 20 gün ara vermeden birer bardak içilir.

11. Yulaf samanı kaynatılır, hasta uzuv 3+5 dakika içinde tutulur.

12. Papatya yağı + papatya çiçeği

Papatya çiçeği lapa biçiminde uygulanır. Yağı ile de masaj yapılır.

13. Marul + turp yaprağı

Bu gıdalardan yemek romatizma için ciddi şifa kaynağıdır.

14. Armut. Birer bardak armut usaresi içilir veya meyvesi yenir.

15. 50 gr. maydanoz, 1 lt. su.

Bu maddeler kaynatılır. Sabah, öğle, akşam birer bardak içilir.

16. Limon A, B, C vitaminleri bakımından çok zengindir. Ayrıca:

Demir,

Kalsiyom,

Fosfor,

Potasyum,

Karbonhidrat ve diğer maddeler bakımından da zengin mineraller ihtiva eder.

Limon nasıl alınmalıdır?

1. gün 1 limon,
2. gün 2 limon,
3. gün 3 limon,
4. gün 4 limon,
5. gün 5 limon,
6. gün 6 limon,
7. gün 7 limon,
8. gün 8 limon,
9. gün 9 limon,
10. gün 10 limon,
11. gün 9 limon,
12. gün 8 limon,
13. gün 7 limon,
14. gün 6 limon,
15. gün 5 limon,

16. gün 4 limon,
17. gün 3 limon,
18. gün 2 limon,
19. gün 1 limon,
20. gün 0 limon,

17. 15 gr. ayırık kötü, yarım litre su ile kaynatılır, günde 3 bardak içilir.

18. **Enginar** tüketmek te romatizmanın iyileşmesinde çok kıymetli bir sebzemizdir. Faydalı mineraller ve vitaminler ihtiva etmektedir. Vücudun çökmesini önler ve vücudumuza genel olarak dinçlik kazandırır. Çeşitli şekillerde tüketilebilir. Kaynatılarak içildiği gibi yemek olarak ta yenebilir.

19. **Keten tohumu,50 gr.**
Çörekotu.....50 gr.

Bu maddeler toz haline getirilerek yeteri kadar bal ile macun haline getirilir, ağrıyan mafsallın üzerine konarak sarılır.

20. **Hardal ezmesi.** Yemeklerle birlikte hardal ezmesi yemek iltihaplı mafsal romatizmalarına karşı iyi gelir.

21. Mafsalların kuvvetlenmesi için

Armut, elma, limon, pırasa, lahana, üzüm, enginar, hıyar, marul, hurma, kavun.

Yemek ve bu gıdaları tüketmek mafsalları kuvvetlendirir.

22. Kırmızı ardıç meyvesi...100 gr.

Bal500 gr.

Hazırlanışı: Meyveler çekilir. Toz yapılır. Bala karıştırılır. Macun yapılır. Temiz bir kavanozda saklanır.

Kullanılışı:

Sabah ve akşamları yemeklerden sonra birer kaşık yutulur.

23. Karaardıç tohumu...100 gr.

Bal500 gr.

Yukarıdaki terkip gibi hazırlanır. Sabah ve akşamları birer kaşık yutulur.

24. Romatizma hastası olan kimse her gün 700 + 1700 gr. üzüm usaresi içmelidir. Üzüm çok kıymetli bir gıdamızdır. Karaciğerimizin en iyi dostudur. Hücrelerini yeniler. Vücuda dinçlik verir.

25. Dut yemek te üzüm gibi romatizmaya karşı faydalıdır. Bol miktarda fosfor ihtiva eder. unutkanlığa karşı da çok faydalı bir gıdadır. Ayrıca vücuda zindelik verir.

26. Dere otu;

Demet demet dere otu yemeli, kaynatılarak

içmeğe devam etmek iltihaplı romatizmalar için şifa kaynağıdır.

27. Kaktüs ezilerek bal ile lapa haline getirilir. Ağrıyan mafsalin üzerine tatbik edilir.

28. Çemen + hatmi + limon + lahana + maydanoz + bal.

Herbirinden birer demet alınır. Parçalanarak ezilir. Bal ile lapa haline getirilir. Ağrılı mafsalin üzerine konarak sarılır.

29. Acı mısır baklası + sirke + bal.

Bakla pişirilerek sirke, bal ile lapa haline getirilir. Ağrıyan dize konarak bağlanır.

30. Kekik + bal

Yeteri kadar kekik kaynar suda ıslatılır. Bal ile lapa biçiminde ağrıyan yerin üzerine konarak sarılır.

31. Lahana + arpa unu + sarmısak.

Bu maddelerden yeteri kadar alınır, ezilerek lapa haline getirilir ağrıyan yere tatbik edilir.



SAÇLARI KUVVETLENDİRMEK İÇİN

1. Çörekotu yağı sürmek,
2. Yumurta yağı,
3. Acı badem yağı,
4. Turunç çekirdeği yağı.

Bu yağlardan herbiri saçları kuvvetlendirir.
Erken çıkmasını sağlar.

5. Örümcek yumurtasını ezerek sürmek de saçların erken çıkmasını sağlar.” (Süveydi: 128)

Ayrıca:

1. Defne tohumu100 gr.
Sirke1 bardak
Zeytinyağı1 bardak

Hamur haline getirilerek saçların diplerine sürülür.

2. Ayı iç yağı, kurt iç yağı, sirke:

Mayı yapılarak saçların diplerine sürülürse saçları kuvvetlendirir.

Ayrıca:

Halis zeytin yağı ile saçların kökleri masaj yapılır.

SAÇLARA AK DÜŞMEMESİ İÇİN

- 1. Kuşburnu çayı içmek,**
- 2. Her gün birer bardak karabaşotu kaynatarak içmek,**
- 3. Fıstık yağı ile saçları yağlamak,**
- 4. Selvi kozalağını kaynatarak elde edilen su ile saçları yıkamak da saçlara ak düşmemesini sağlar. (Süveydi: 129)**

SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI

Saç dökülen yerlere soğan veya sarmısak sürülerek oğulmalıdır.

KEPEKLİ SAÇLAR İÇİN

Sirke + kına

Yoğrularak hamur yapılır, başa tatbik edilir.

SAFRA KESESİ TAŞLARI İÇİN

Turp nefis bir salata haline getirilerek her yemekte bolca yenir. Veya;

Mikserde sıkılarak elde edilen usareden 3+4 bardak içilir.

Buna 4+5 hafta ara vermeden devam edilir.

SIRT AĞRILARI İÇİN

1. Çemen + tarçın + çörekotu + mahlep.

Bu maddelerden 100 gr. alınır. Çekilerek toz haline getirilir. Temiz bir kavanoza konarak iyice karıştırılır. Sabah, öğle, akşam birer kaşık yutulur.

2. Kekik yağı.

Ağrılı yerlere kekik yağı sürülür.

3. Dut yaprağı + incir.

Bu maddeler kaynatılır. Elde edilen mayiden birer bardak içilir.

SİNÜZİTE KARŞI

Papatyayı kaynatıp bardak bardak içiniz. Papatya aynı zamanda tıkanık damarları açar. Kumları eritir.

Kırmızı pancar usaresinden 7 gün 3+4 damla buruna damlatılır.

SİYATİKTE

1. Tere tohumu çekilmiş + arpaunu + sirke.

Bu maddeler lapa haline getirildikten sonra ağrıyan yerin üzerine tatbik edilir.

2. Zeytin yaprağı + ince dalları.

Ezilerek karıştırılır, topuğun üst tarafındaki sinirlerin üzerine konarak sarılır.

SİĞİLLERİ YOK ETMEK İÇİN

1 - Atın içtiği suyun artığı ile elleri yıkamak siğilleri kurutarak yok eder.

2 - Mazi5 gr.

Çöpçini.....5 gr.

Zerde çöp.....5 gr.

Nişadır5 gr.

Göztaşı5 gr.

Bu maddeler toz haline getirilir. Elma sirkesi ile yoğurularak hamur yapılır. Siğil üzerine merhem gibi sürülür.

3 - Nişadır

Sığır ödü

Merhem yapılır, sürülürse bu terkip te siğili yok eder.



ŞEKER HASTALIĞI

1. Her gün orta büyüklükte bir **baş soğan** yemek şekeri düşürür. Her gün bir baş soğan tüketen çalışanlarda şekere görülmemiştir. Şöyle hazırlanırsa daha leziz olarak yenir:

Soğan ince ince kıyılır, üzerine halis zeytinyağı, bir çay kaşığı pul biber, bir iki dal maydanoz, biraz da limon sıkılarak tuz ilave edilir. Hem nefis bir gıda ve ilaç kuvvetinde de bir karışım elde edilmiş olur.

2. Her gün bir yaprak **lahana** yemek te kandaki şekeri düşürür veya:

Birer bardak **lahana usaresi** içilir.

3. Kullanılan maddeler:

1 - 100 gr. buğday

- 2 - 100 gr. arpa
- 3 - 100 gr. çörek otu
- 4 - 100 gr. acı çam sakızı.

Hazırlanışı: Bu maddeler mikserde çekilerek karıştırılacak. Daha sonra harman yapılan bu miktarın üzerine yaklaşık 1 litre su ilave edilecek ve 10 dakika kaynatıldıktan sonra demlemeye terkedilecek, daha sonra süzgeçten süzülerek bir cam kaba konulacaktır. Bu işlemlerden sonra hasta, (40) gün süre ile her sabah aç karnına birer kahve fincanı bu mayiden içecek. Belirtilen bu kırk günden sonra hasta, (5) gün daha gün aşırı içtikten sonra, başka içme ihtiyacı duymayacaktır. Ancak bu arada şeker mutlaka ölçülmelidir.

4. Kara yemiş pekmezi

Her gün aç karnına bir kaşık içilecektir.

5. Beş adet büyük baş sarımsağı soyun, ağaç bir havanda hamur haline getirin. Yarım litre halis zeytin yağına iyice karıştırınız. 20 gün sıcak bir yerde bırakın. Günde 1 defa iyice çalkalayın. Yirmi günden sonra günde 3+1 çorba kaşığı içiniz.



TANSİYON YÜKSEKLİĞİNDE

1 - Ökse otu 1 kaşık

Bir bardak su ile kaynatılarak içilir.

2 - Ezilmiş sarımsak 1 çay kaşığı

Yemeklerden sonra 3+1 kaşık yutulur.

TIRNAK MANTARLARINA KARŞI

Bir adet soğanı parmağınız girecek şekilde deliniz. 15-20 dakika parmağınızı koyarak bekletiniz.

TIRNAKLARI KUVVETLENDİRMEK İÇİN

Kına, tereyağı (tuzsuz) hamur yapılır, tırnakların üzerine konursa tırnakları kuvvetlendirir. Uy-

gulamaya 20 + 30 gün devam edilir. (El -Aeğziye 149)

TIRNAK KIRILMASI

Tırnak kırılmalarına karşı yapılacak bitkisel reçeteler:

1. Bir hafta boyunca günde üç defa olgunlaşmamış **limon suyu** tırnaklara sürülecek.

2. **Ekşi nar suyu + zeytinyağı.**

Bu maddeler karıştırılıp akşamları yatarken tırnaklara sürülecektir.

3. Her gün bir bardak **lahana usaresi** içilecektir.

4. Bir kaşık **at kuyruğu otu** bal ile macun yapılır. Sabah ve akşamları birer kaşık yutulur.

U

UYKUSUZLUĞA KARŞI

1. Alu ieği kaynatılır, çay gibi içilir.
2. Ayva yaprakları kaynatılır, birer bardak içilir.
3. Birer bardak elma usaresi sabah ve akşam içilir.



ÜLSERDE

1. **Patates usaresi**, birer bardak sabah + öğleden önce ve ikindi vaktinde içilir.

2. **Keten tohumu** 1 kaşık bir bardak su ile kaynatılır. Sabahları aç olarak içilir. On gün aravermeden devam edilir.

3. **Taze yumurtaya bir limon** sıkılarak karıştırılır. Sabahları içilir. Tam şifa buluncaya kadar devam edilir.

4. **Melise yaprağı** kaynatılır, birer bardak içilir.

Ayrıca, sabah ve akşamları aç olarak birer bardak **patates usaresi** içilmeli.



VARİSE KARŞI

1. Aleo vera bitkisinin yaprağı ikiye bölünerek akşamları varis üzerine konarak sabaha kadar varis üzerinde bırakılır.

Varis yok olana kadar bu terkip uygulanmalıdır.

2. Sarımsak 3 diş + çay bir bardak:

Sarımsak hamur haline getirilir, sıcak çaya karıştırılır. Bir gece demlemeye bırakılır.

Sabahleyin aç karnına içilir. Bir hafta bu uygulama yapılır.

3. Elma sirkesi:

Günde iki defa elma sirkesi ile aşağıdan yukarıya doğru varis sıvazlanır.

Y

YANIKLARDA

Un haline getirilmiş tuz zeytinyağına karıştırılıp yanıklara sürülürse ağrısını alır. Su toplanmasını önler.

YÜKSEK TANSİYON

Yağlı gıdalar, nişastalı gıdalar, şekerli gıdalar yemekten alkol almaktan sigara içmekten, dolayı damarların daralmasından meydana gelen bir hastalıktır.

Bu hastalık mutlaka bir hekimin gözetimi altında bulundurulmalıdır. Katiyen ihmale gelmez.

Bu hastalığa karşı bitkisel reçeteler:

1. Her gün aralıksız 3-4 elme kabukları ile sabahları yenmelidir. En az 10 gün devam edilir.

2. İkinci ile akşam arasında 50 gr. beyaz lahana yenilmeli. 7 gün devam edilir.

3. 2-3 diş sarımsak ezilerek süte karıştırılır. Sabahları içilir. 7 gün devam edilir.

4. 30 gr. enginar yaprağı 1 litre su ile 10 dakika kaynatılır, bal veya şeker ile tatlandırılır. Yemeklerden önce birer bardak içilir.

5. Bir fincan limon usaresi bir defada içilecek. Her gün tekrarlanacaktır.

6. Bir avuç zeytin yaprağı 1 lt. su ile 10 dakika kaynatılıp 15 dakika demlenecek. Günde 3 bardak içilecektir.

7. İki kaşık elma sirkesi bir bardak suya karıştırılır, sabah ve akşamları birer bardak içilir.

Netice alıncaya kadar bu bitkisel reçetelere devam edilmeli.



ZAYIFLAMAK İÇİN

1. Unlu + yağlı + şekerli gıdalar: Bu maddelerden kesinlikle uzak durulacak en az 45 gün. Sabahları yarım saat yürünecek.

2. İki büyük kaşık dolusu elma sirkesi bir bardak suya karıştırılıp sabahları içilecek. Aynı-
sı yatmadan önce de yapılacaktır.

3. Limon + bir bardak su: Bir bardak ılık suya bir limon sıkılacak. Sabahları aç karnına içilecek. Üç hafta ara vermeden devam edilecektir.

Ayrıca:

Vücuttaki yağları ve kiloları atmak için:

1. Yemeklerden önce günde 3 defa ikişer kaşık elma sirkesi birer bardak suya karıştırılıp içilecek.

Sirke salatalara ilave edilerek te tüketilebilir.

ZEYTİN YAĞI

ZEYTİNYAĞININ DAMAR SERTLİĞİNİ ÖNLEMEDE VE KANDAKİ KOLESTEROL ORANINI DÜŞÜRMEDEKİ ROLÜ

Kur'an-ı Kerim'de Allah Teâlâ şöyle buyuruyor:

“Allah göklerin ve yerin nurudur. O'nun nuru, içinde bir kandil bulunan bir oyma hücre misalidir. Kandil, bir sırça içindedir. Bu sırça sanki inciden bir yıldızdır; ne doğuya, ne de batıya nisbet edilen mübarek bir zeytin ağacından tutuşturulur. Onun yağı hemen hemen ateş dokunmasa bile ışık verir; nur üstüne nur! Allah, dilediğini kendi nuruna yöneltir ve insanlara birçok misaller verir. Allah herşeyi bilendir.”

Yüce Peygamberimiz (s.a.v.) de şöyle buyurmuşlardır.

“Zeytinyağını yiyiniz ve onunla masaj yapınız. Çünkü o mübarek bir ağaçtandır.”

ZEYTİNYAĞININ TERKİBİ

Madenî tuzlar %85, fosfor, kükürt, potasyum, magnezyum, kalsiyum, demir, bakır, klor. Az miktarda protein vardır. Çok miktarda da:

A vitamini
B vitamini
C vitamini
V vitamini vardır.

100 gr. zeytinyağı 224 kalori ihtiva eder.

ESKİ TIBDA ZEYTİNYAĞI

Hazmettirir,
İştahı açar,
Mideyi kuvvetlendirir,
Tıkanıklıkları açar,
Cilde tabii güzellik verir,
Hücreleri yeniler.

İnce dalları ile yaprakları ezilerek lapa biçiminde ayak aşık kemiklerinin üzerine sarılırsa, siyatiği şifaya kavuşturur. Saçlara sürülürse, kuvvetlendirir. Dökülmesini önler. Zayıf adaleleri güçlendirir. İdrarı söktürür. Sürme olarak göze çekilirse, gözü kuvvetlendirir. Bütün yağlardan kıymetlidir. Kıymeti bilinmelidir.

YENİ TIBDA ZEYTİNYAĞI

Bağırsakları yumuşatır,
Safrayı çıkarır,
Kumları döker,

Kabızlığı giderir,
Şeker hastalarına iyi gelir,
Sabah ve akşamları ikişer çorba kaşığı alınır.

Haricen:

Saç dökülmelerine karşı saçların diplerine masaj yapılır.

Egzamada, el-ayak çatlamalarında,

İltihaplı yaralarda,

Çıbanlarda,

Kansız çocuklarda,

Romatizmalarda,

Eziklerde en az 10 gün sabah ve akşamları haricen sürülür.

MENOPOZ VE YAŞLILIK DÖNEMİ

Zeytinyağının Önemi:

Onlarca değerli araştırmacının çalışmaları, incelemeleri ve araştırmaları ile ortaya konulmuştur. Bu yağın bileşimi, hazmı, kana ve enerjiye dönüşmesi, kısaca vücutta üstlendiği rol itibariyle tartışmasız en kaliteli yağ olduğu anlaşılmıştır.

Dr. Perrault ve Dr. Beisselet ile yardımcıları son zamanlarda yayınlanan bir araştırmada zeytinyağının Eustrogen maddesi bakımından çok

zengin olduğunu ortaya koymuşlardır: Bu madde ise kadınlar için özellikle menopoz ve yaşlılık döneminde çok yararlı ve gerekli bir maddedir. İşte zeytinyağı bu maddenin kadın vücudunda ani bir azalma göstermesini önlemektedir.

Bu yağ aynı zamanda insan vücudunda çok önemli bir yer tutar. Özellikle protein ve yağ bağlantıları açısından ki bu damar sertliğinin temel kaynağı olarak bilinir.

Zeytinyağı aynı zamanda safra kesesinin spazmını çözer, rahatlamasına da yardımcı rol oynamaktadır. Özellikle yaşlılık döneminde sıkça rastlanan kabızlık gibi durumlarda da faydalı olmaktadır.

Dr. Geunelle'nin araştırmaları göstermiştir ki, sabahları alınan zeytinyağı, gerek gençler ve gerekse yaşlılar için pek çok ciğer hastalıklarının tedavisine vesile olduğu gibi safra kesesi kanallarının tedavisine de yardımcı olmaktadır.

Yine benzeri bir diğer araştırma da zeytinyağının kolesterolün yükselmesini ve ciğer fonksiyonunun azalmasını önlediğini ortaya koymuştur. Önemli olan gerek zeytinyağının ve gerekse mısır yağının çiğ olarak kullanılmasıdır.

KILCAL DAMARLAR

Genellikle gıda ve sağlık konusunda uzman araştırmacılar, temiz hazırlanmış bitkisel yağların seşilmesinin zarurî olduğunu vurgulamaktadırlar. Özellikle zeytinyağı, kılcal damarların içinde bulunduğu dokuların elastikiyetini kaybetmesini önlemektedir. Hele şişman insanların buna daha çok dikkat etmeleri gerekmektedir.

KOLESTEROL

Bazı araştırmacılar ise şuna dikkati çekmişlerdir:

Bir öğün yemekte alınacak 100 gram tereyağı yerine 100 gram zeytinyağı alınsa kandaki kolesterol azalır. Öyle ise tereyağı yerine zeytinyağı alalım ki, kolesterol oranı düşsün. Yani zeytinyağı bir bakımdan kolesterol oranını yükseltmezken, bir başka yönden de düşürmektedir. Sanki bu onun ikinci görevidir.

Bitkisel yağların hayvansal yağlar karşısında özel bir konumu vardır. Ama şunu da bilmek gerekir ki, insan gıda almak için ikisine de muhtaçtır. Ne var ki, hayvansal olan yağlar kılcal damarlar üzerinde bazı tehlikeli değişimlere yol açabilmektedir.

DAMAR SERTLİĞİ

Yine araştırmacı Demarni, damar sertliği bulunan 13 kişi üzerinde yaptığı incelemede kısa bir süre kendilerine sadece zeytinyağı vermek suretiyle kandaki kolesterol oranının düştüğünü tespit etmiştir. Bunu yaparken yalnız yemeklerinde hiç hayvansal yağ kullanmadan sadece zeytinyağı kullanmıştır.

Başka araştırmada ise çiğ zeytinyağının hazmedilmesi sonucunda bir çeşit maddecikler oluşur. Bunlar kandaki kolesterolle karışınca damar sertliği oluşmasına engel olurlar. Bunun nasıl olduğu konusundaki araştırmalar daha da derinleştirilerek sürdürölmektedir. Bu önemli çalışmalar kalp hastalıklarının tedavisinde çok değerli gelişmeler kaydedecektir.

Bununla ilgili olarak “Zeytinyağının kolesterolün önlenmesindeki koruyucu etkisi” adıyla bir tez hazırlandı ve bu tez Amerika’da “Kalp Hastalıkları Araştırma Dergisi”nde yayınlandı. Orada söylenmek istenen şu ki, çiğ zeytinyağı yemeklerde kullanıldığı takdirde kolesterolün yükselmesini ve damar sertliğini önler.

İçin başında tavuk civcivleri üzerinde bir deneme yapılmış, büyük ölçüde kolesterol karıştırılmış olan yemlerin üzerine bir miktar zeytinyağı ilave edilmiştir. Kolesterolü yemi aldıkları

halde kanlarındaki kolesterolda bir yükselme görülmemiştir.

Stamler ve daha birçok araştırmacı bu tez üzerinde durdu ve Akdeniz yöresinde zeytinyağını diğer yağlardan daha çok kullanan insanlar üzerinde araştırma yaptılar. Bu araştırmalar, onların özellikle sigara içmeyenlerinde damar sertliği oranının çok düşük olduğunu ortaya koydu. İtalya ve Yugoslavya'da yapılan ilmî araştırmalar da bunu desteklemektedir.

Netice olarak bu ilmî araştırmalarla binlerce yıllık biyolojik deneyimlerle dolu ülkelerin tarihlerini karşılaştırdığımızda şu sonuca varıyoruz: Akdeniz yöresi insanları geçmişlerinden gelen beslenme şeklini tercih ediyorlar. Genellikle ekmek, süt, zeytinyağı ve yumurta ana besin maddeleri olarak göze çarpıyor. Bu tarz beslenme ise bugün bile kabul edebileceğimiz en güzel beslenme şeklidir ki kalp zayıflığından kaynaklanan hastalıklara karşı koruyucu rol oynamaktadır. Bunlar geçmiş asırlarda bilinmiyordu. Çağımızda da üzücü sonuçlar doğuracak hastalıklar olarak görülmektedir.

Daima hatırlamak gerekir ki, zeytin ağacı mübarek bir ağaçtır. Ondan içilebilecek bir sıvı elde edilir ki, eski ve yeni alimler hep ondan söz etmişlerdir. Gerek hazmının kolaylığı ve gerekse vitamin bakımından zenginliği gibi kimyevi bile-

şimi dikkate alındığında insanlık için ne kadar yararlı olduğu kolayca anlaşılır.

İnsan sağlığı ve beslenmesiyle ilgili bu mütevazi araştırmamızı üç beslenme uzmanının görüşleriyle bitirelim. Bunlar Berton, Anteniw ve Verzar'dır. "Alınan yağların yakılması veya belli bir seviyede tutulması ya da azaltılması, yağların durumuna bağlıdır. Zeytinyağı damar sertliğine engel olur. Bu bakımdan orta Akdeniz yöresinde yaşayanlarda diğer insanlara oranla daha az kalp hastalığına rastlanmaktadır.

KANDAKİ GLİSERİD

Ayrıca şunu da belirtmek gerekir ki, kolesterolün ve damar sertliğinin önlenmesinde çok önemli rolü olan H vitaminini de içermektedir. Kasların çabuk yorulmasını önlemektedir. Kandaki kolesterol ve gliserid oranını da kontrol altında tutar.

Sonuç olarak insan yalnız gıdasına dikkat etmekle yetinmemeli. Allahın yaratmış olduğu böyle kıymetli besinlerden faydalanmalıdır. Çünkü, insan yalnız besinle yetinemez. Besin ve havadan eşit oranda yararlanmalıdır.

ZİNDELİK VE CANLILIK İÇİN

Güzel konuşmak, aklın ve zekanın faaliyetini artırmak, bedeninin soğukluğunu azaltmak, idrar hakimiyetini kazanmak, spermin artmasını sağlamak, cinsel gücü artırmak, bel ve mafsals ağrıların gitmesini sağlamak için şu karışıma devam etmek gerekir:

**Karabiber,
Tarçın,
Zencefil,
Helile,
Ravend cini,
Papatyas,
Çamfıstığı,
Hindistan cevizi.**

Bunlar dövölüp eşit miktarlarda bir miktar bal ile karıştırılıp hafif ateşte macun oluncaya kadar pişirilip hergün bir-iki gram yenilmelidir.

Cinsel İlişkinin Azlığından ve Balgamdan Şikayet Edenlere:

Bedende balgam fazlalığı bedeninin rutubetine neden olur. Bunun da şu sonuçları olur:

- Cinsel ilişkide isteksizlik.
- Unutkanlık.

Bunların Normale Dönmesi İçin

Eşit miktarda nöbet şekeri,
Karanfil,
Günlük,

Zencefil un haline getirilip karıştırılır, hergün aç karına bir kaşık su ile yutulur. Ayrıca üç baş sarımsak doğranıp aç karına yenir. Bu da balgamı önler ve cinsel gücü artırır.

Önemli Öğütler

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

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

— Zencefil,
Hindistan cevizi,
Dar-u fülful tarçın,
Havlıcan,
Karanfil,
Safran.

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

— Su teresi tohumu,
Kara biber,
Zencefil,
Kereviz tohumundan

bir miktar al. (tamamı öğütülecek)

Bir kapta bir miktar bal ile karıştır, hafif ateşte katılaşıncaya kadar pişir. Soğuduktan sonra hergün aç karına 1 gr. yutulursa **şehvet gücünü artırır**.

— Her gün bir rafadan yumurtayı tereyağı ile ya da kaymakla karıştır. Sonra bal ilave ederek ekmekle yenirse bu da **cinsel gücü artırır**.

— Susam ve keten tohumu da pişirilip yenirse, aynı işi görür. Aynı zamanda iç hastalıklarını da iyileştirir.

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

— Nohut,
Soğan,
Akır karha ve

Zencifil ile karıştırılıp pişirilir ve yenirse çok değerli besin olur. Cinsel gücü azdırır.

— Kereviz tohumu dövülüp şeker ve süt ile karıştırılır içilirse, cinsel gücü tahrik eder.

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

Beyine düşen de; eşine güzel davranmalı, nazını okşama-
lı ve güzel kokular kullanmalıdır.

CİNSEL İLİŞKİDE SAĞLIĞI KORUMAK

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

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

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

Eskiler şöyle demişler:

“İnsan kendisi ile şu üç şeyde anlaşmalı:

1- Yürümek isterse, gücü yettiği kadar yürümeli. Sağlıklı bir yaşam için hergün en az on bin adım yürünmesi tavsiye edilmektedir.

2- Düzenli şekilde yemeli, düzenli yenmezse bağırsaklar daralır, işlevini yitirir.

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

Çiftleşmenin faydaları hakkında İbnil-Kayyim şöyle diyor:

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

Bir hadisi şerifte şöyle buyuruluyor:

“Dünyadan bana kadın ve güzel koku sevdirdi ve namaz iki gözümün nuru oldu.”

Başka hadiste şöyle buyurmuştur:

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

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

“En hayırlı kadın şudur: Baktıkça eşine neşe verir, birşey istersen itaat eder, Allah’a isyandan başka herşeyde emirlerine uyar. Allah’a isyanda mahluka itaat edilmez.”

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

“Sevişmeden önce birleşmeyi yasaklamışlardır.” yüce nebi.

ÇİFTLEŞMEK İÇİN UYGUN ZAMANLAR

Çiftleşme için en uygun zaman, insan bedeninin yemekleri hazmettikten sonra en itidalli olduğu zamandır. Mide tamamen dolu ya da tamamen boş olduğu vakit çiftleşme zararlıdır. Ayrıca çiftleşme için şehvetin en yüksek noktasında olması gerekir. Çiftleşme için zorlama olmamalıdır.

Âdet halinde olan eşlerle çiftleşme çok zararlı ve haramdır. Tıbben de sakıncalıdır. Bu konuda Kur'an-ı Kerim'de âyeti kerime vardır.

Cinsel Birleşme İçin En Uygun Ortam:

“Kadın yatağa yakışır,” demişler. Nitekim hadis-i şerifte **“Çocuk yatağın ürünüdür”** buyurulmuştur.

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

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

“Kadınlarınıza Allah'ın emrettiği şekilde yaklaşın.” buyuruluyor. (*Bakara, 222*)

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

Yemek, içmek ve günlük işlere başlarken besmele çekmek gerektiği gibi çiftleşmeye de besmele okuyarak ve şeytanın şerrinden Allah'a sığınarak başlamak gerekir. Nitekim bir hadis-i şerifte şöyle buyurulmuştur: “Biriniz çiftleşme istediği zaman şöyle duâ etsin:

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

Bu dua ile başlanılan birleşmeden Allah bir evlat verirse şeytan ona zarar veremez.”

BİTKİLERDEKİ ÖZELLİKLER

GÖZE KUVVET VEREN BİTKİLER

Rezene

Göz otu

Mercan köşk

Bu bitkilerden alınarak kaynatılır, suları içilir veya gözler yıkanır.

Göze zarar veren gıdalar: Soğan, sarımsak, hardal, mercimek, bakla, lahana, turup, pırasa.

KULAĞA ŞİFA VEREN (İŞİTME GÜCÜNÜ KUVVETLENDİREN) BİTKİLER

Sedef çiçeği

Defne yaprağı

Udihindi

Çöre otu

Acı badem

Beyaz çöpleme

Misk

Kadın sütü

Nilüfer

Söğüt yaprağı

Ebekömeci

Bir veya birkaç tanesi kaynatılır, ıhlamur gibi içilir.

GÖĞSE VE AKCIĞERE ŞİFA VEREN BİTKİLER

Çöven

Pırasa

Yarpuz

Miyen kökü

Andız kökü
Isırgan tohumu
İncir
Kuru üzüm
Badem
Fıstık
Yılan yastığı otu
Keten tohumu
Cavi
Menekşe
Ebekömece
Hunnab
Karnı yarık tohumu
Arpa
Beyaz haşhaş

KALBE ŞİFA VEREN İKSİR DEĞERİNDEKİ BİTKİLER

Oğul otu
Biberiye
Turunc kabuğu
Turunc çekirdiği
Karanfil
Andız kökü
Safran
Anber
Misk
Erdel kökü
Besbase
Hindistan cevizi
Tarçın

Sert maddeler ezilerek birer kaşık alınarak demlenir
çay gibi içilir.

SİNİRLERE KUVVET VEREN BİTKİLER

- Mercan köşk*
- Oğul otu*
- Biberiye*
- Defne yaprağı*
- Defne tohumu*
- Kekik*
- Sedef çiçeği*
- Nane-yarpuz*
- Sünbül*
- Lavanta çiçeği*
- Karabaş otu (bu bitki dimağın hayatıdır)*
- Papatya*
- Rezene*
- Ardıç tohumu*
- Kışniş*
- Hindistan cevizi*
- Anber*
- Misk*
- Ud ağacı*
- Karanfil*
- Kababiye*
- Besbase*
- Kakola*
- Havlınca*

Bu bitkilerden herbiri dimağa ve sinirlere kuvvet verir. Bu maddelerden bir tanesi alınır, kaynatılarak çay gibi içilir veya bal ile macun yapılarak birer kaşık yutulur veya toz yapılarak şerbetle içilir. Veya macunu yapılır, birer tatlı kaşığı yemeklerden sonra yutulur.

UYKU VEREN BİTKİLER

Nilüfer

Marol

Semiz otu

Beyaz haşhaş

Sığır dili otu

Misket elması

Tatlı badem

Kullanılışı: Yukarıdaki maddeler gibidir.

SİYATİKTE:

1. Yabani nane/yarpuz haşlanarak lapa biçiminde tatbik edilir.
2. Çınar yaprakları haşlanır, lapa halinde ağrıyan yere konarak sarılır. 3+5 gün tatbik edilir.
3. Hindiba otu salata halinde yenir.
4. Erik kaynatılır, hoşafı yapılarak içilir.

ROMATİZMADA:

Kedi otu.....10 gr.

Mesteki10 gr.

Tarçın10 gr.

Kereviz tohumu10 gr.

Üzerlik tohumu.....10 gr.

Öğütülerek un haline getirilir, bal ile yoğrularak macun yapılır, cam bir kavanozda muhafaza edilir.

Ilık su ile 3 gr. yutulur.

TIRNAKLARDAKİ BEYAZLIKLARA KARŞI:

1. Çemen + keten tohumu + Bal:

Bu maddeleri merhem yaparak tırnaklarınıza sürünüz.

2. Tere tohumu + Tuz + Kaymak:

Merhem yapılır, tırnaklara sürülür.

3. Kına + Su:

Hamur haline getirilir tırnakların üzerine tatbik edilir.

4. Elma sirkesi

Tırnak sirke içine batırılarak 3+5 dakika bekletilir.
15+20 gün uygulanır.

KAN TEMİZLEYİCİSİ:

Hindiba

Yabani bir bitkimizdir. Memleketimizin her yöresinde bol miktarda bulunmaktadır. Ne yazık ki çoğumuz bu bitki-den bırakınız istifade etmeyi, varlığından dahi haberdar de-ğiliz. Karaciğer hastalıklarının en büyük devasıdır. Bu bitki:

100 gr. taze hindibadan toplanır, 1 lt. su ile 5 dakika kaynatılır. 10 dakika demlemeye bırakılır.

Kansızlıkta, mide ve bağırsak rahatsızlıklarında, karaci-ğeri, dalağı, kanı, böbrekleri temizlemekte, müzmin kabızlık-ta, şeker hastalığında, idrar yolu hastalıklarında günde 4+5 defa birer çay bardağı içilir.

Salatası yapılarak salata biçiminde de yenebilir.

Üsaresi çıkarılarak, şeker ilave edilerek kaynatılır. Şu-rup biçiminde de kullanılabilir.

Hindiba vücudu kuvvetlendirir. Karaciğeri çalıştırır.

MAFSAL İLTİHAPLANMALARINDA

1. Havuç + Sarmısak:

Bu gıdaları yemeyi alışkanlık haline getiriniz.

2. 4 adet enginar yaprağını kıyarak çay gibi demleyip günde 4+5 bardak içiniz.

3. Defne yaprağı + Isırgan otu + Hatmi:

Kaynatınız, soğuk lapa biçiminde mafsalları üzerine tatbik ediniz.

KANINDA YAĞ OLAN VE ŞİŞMAN OLANLAR İÇİN LİSTE

1	Düzenli Ye	Aralıklarla Ye	Dengeli Ye	Hiç Yeme
2 Hububat	Bütün unlar, yulaf unu, esmer ekme, bütün hububatlar, yulaf bulamacı, yufka ekme, esmer pirinç, esmer makarna, mısır unu, kıyılmış, kavulmamış ve şekerli meyveler	Beyaz ekme, beyaz un, beyaz pirinç, beyaz makarna, bisküvi	Şekerle kaplı hububatlar, az şekerli normal bisküvi, rendelenmiş hububat ve meyveler	Şekerli bisküvi, kremalı bisküvi, peynirli bisküvi, şekerli pasta
3 Meyve ve Sebzeler	Her çeşit taze, dondurulmuş, kurutulmuş, konserve (şekerli) meyveler, taze, dondurulmuş, kurutulmuş, konserve (özellikle bezelye, pişmiş fasulye, bakla ve mercimek) ve pişmiş patates	Zeytin	Meyve şurubu, şeker kaplı meyveler, patates cipsi ve uygun yağla pişmiş patates	Kızartılmış patates, kızartılmış hafif yiyecekler
4 Kuru yemişler	Ceviz, kestane		Fıstık, badem, fındık	Hindistan cevizi

	Ye	Arahlarla Ye	Dengeli Ye	Hiç Yeme
5 Balıklar	Taze ve dondurulmuş moina, ringo, uskumru ve sardalya ve ton balığı gibi tuzlu su ve salça salamurası içinde her çeşit balık	Kızartılmış balık	Karides, istiridye, salyangoz, yağlı balık konservesi	Kızartılmış karides
6 Etler	Tavuk, hindi, dana eti, tavşan, av eti, (alternatif et) soya fasulyesi	Sığır eti, kuzu eti, yağsız ve kemiksiz etten yapılmış kıyma	Karaciğer, böbrek, işkembe	Pastırma, tuzlanmış sığır eti, balık etli çörek, bildiren, kaz, ördek, etli çörek, pasta, hamur işleri, haşlanmış yumurta, etin üzerindeki yağ, tavuk derisi
7 Yumurta ve süt	Kaymaksız süt, soya fasulyesi sütü, kaymaksız süt tozu, yalla peyniri, az yağlı çökelek, az yağlı süt, yumurta akı	Yarım yağlı süt	Yarım yağlı peynirler, az yağlı peynir çeşitlerinden yarım yağlılar, kaymağı alınmış süt	Tam yağlı ve kaymaklı süt, tam yağlı süt, kaymak peyniri, pastörize süt, suni kaymak, çok yumurta
8 Yağlar	Çok az miktarda ye: Takip eden sütüne bak.	Margarin, musürözü yağı, ayçiçek yağı, soya fasulyesi yağı, şalgam tohumu yağı, zeytinyağı		Bütün margarin çeşitleri, tereyağı, doymamış gliseridsiz yağlar, tereyağı, içyağı, et çorbası, aslı bilinmeyen margarin ve bitkisel yağlar
9 Hazır yiyecekler	Az şekerli sebaç (az şekerli, baharatlı çorba), içecekler, yağsız ve evde hazırlanmış çorba, az yağlı ve az şekerli süt, az yağlı doğal süt.	Helva, kek, bisküvi, ketçap, tereyağı, baharatlı salata.	Torba içinde çorba tozları	Helva, pasta, tam yağlı süttten yapılmış ketçap, tereyağı, yukarıda geçen yağlar ve yağlı puding salataya konan baharatlar, uygun-suz yağdan yapılmış mayonez, boza, kaymak çorbası
10 Tatlılar, reçeller, yağlı maddeler	Maya özü, sığır eti suyu, sirkeler ve ketçapları, şeker-siz mahalli üretimler	Balık veya etli hamurlar, yerfıstığı özü, reçeller, az şekerli marmelatlar	Helvalar, meyve hapları, yağsız sebaç çorbası, reçel, marmelat, bal	Çikolata, yağlılar, çikolata, kaymak kreması, keçi-boynuzu çikolatası, hindistan cevizi
11 Meşrubatlar	Çay, kahve, madeni sular, (yerel olmayan) meyve suları (nektar)		Şekerli meşrubatlar, havanda dövülmüş meyveler, meyve suyu, arpa unlu süt, kaymaksız süttten yapılmış sıcak çikolata meşrubatı	Tam yağlı sütler, kaymaklı meşrubat
12 Salçalar ve Baharatlar	Şifalı bitkiler, baharatlar, soyafasulyesi turşusu, limon suyu	Baharatlar, münasip yağlarla evde yapılmış mayonez	Baharatlar, hafif yağlı ve düşük kalorili, parma peyniri	Baharatlı soslar, normal mayonez

ŞİFALI TAŞLAR VE MADENLER

(BU BÖLÜM ASIRLARCA ÖNCE YAZILMIŞ
YAZMA ESERLERDEN HAZIRLANMIŞTIR.)

AKİK TAŞI

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

En değerli akik, rengi kırmızı olanıdır.

Akik taşımak sinirleri yatıştırır. Kanamayı durdurur. Akik, yakılarak toz haline getirilip dişlere sürülürse dişleri parlatır. Ağız kokusunu giderir.

“Akik yüzük taşıyan kimse daima neşe içinde, bereket içinde hayatını devam ettirir” buyurulmuştur.

Sinirlendiğinde akik yüzük takanın korkusu sakinleşir. Çarpıntıyı giderir, kalbi kuvvetlendirir. Fakrı izale eder. Akik taşıyanın dişleri hastalıklardan emin olur.

Yüzük olarak taşıyan korkulardan emin olur. Kibirlik sıfatından kurtulur. Merhamet duygusu meydana gelir. Hasımına cevaptan aciz olup ilzam olmaz. Kanamayı durdurur. Dişleri hastalıklardan korunur.

ALTIN

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Üzerinde altın bulundurmak kalbi kuvvetlendirir. Sara hastalığını def eder. İnsandaki tedirginliği ve korkuyu alır.

Altın mil ile sürme çekmek, görme gücünü artırır.

Kulakları altın iğne ile delmek iltihaplanmamasını sağlar.

İbni Sina şöyle diyor:

“Ağızda altın tutmak, ağız kokusunu giderir. Kalb rahatsızlığına ve vesveseye karşı faydalıdır.” Altına bakmak sıkıntı ve stresi giderir; neşelenmeye vesile olur.

Sabinin üzerinde altın bulundurmak, korkusunu giderir. Ümmü sıbyan hastalığından korur.

Altın yüzük ümmü sıbyan hastalığından, cinlerden, mafsal ağrılarından, dolamadan insanı korur.

BALIK TAŞI (İŞKİNEZ BALIĞI)

Etkileri

Bu, balığın başında taşlaşmış olan sertleşmiş ve ak bir maddedir. Bu madde böbreklerdeki taşı kuvvetli bir biçimde parçalar.

Bu madde alınarak bir bardağa konur. Üzerine limon sıkılır, eridikten sonra içilir. Aç olarak içilirse daha tesirli olur.

BİLEĞİ TAŞI

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Bileği taşı toz haline getirilerek hamur yapılır, meme ve hayalarda olan şişliklere sürülürse şişliklerini indirir.

3 gr. toz yapılır, içilirse dalak şişliğini giderir. Sara hastalığına karşı iyi gelir.

Bileği taşı toz yapılır, zeytin yağı ile merhem haline getirilir. Çıbanlara ve kanserli yaralara sürülürse iyi gelir. Pudra halinde cilt tüberkülozlarında kullanılırsa faydası görülür.

BİLLUR

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Krallar billurdan yapılmış bardaktan su içerlerdi. Çünkü onlar billurdan su içmekle birçok dertten kurtulacaklarına inanırlardı.

Billur bardaktan su içmek kandaki iltihabı temizler.

Billuru ağızda tutmak susuzluk hissini alır.

Uykuda korkanın boynuna billur bağlanırsa korkusu geçer.

ÇAKMAK TAŞI

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

İyileşmeyen yaralarda çakmak taşı pudra haline getirilerek yaralara konursa yaraları iyileştirir. Boyunda beliren **sert çıbanların** üzerine konursa kurutur. Hanımlar uyluğuna bağlarsa doğumu kolaylaştırır.

DEĞİRMEN TAŞI

Psikolojik Etkileri

Çocuk zayı eden kadın, değirmenin alt taşından bir parça koparıp başı üzerinde taşırsa, **çocuğunu düşürmez**.

DEMİR

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Üzerinde demir posası bulundurmak, **horlamayı giderir**. Uykuda meydana gelen **korkuyu** bertaraf eder.

Bir parça demir bulundurmak, kalbi güçlendirir, korkuyu izale eder, vesveseden kurtarır, üzerinde taşıyan üzücü rüya görmez. İnsanların yanındaki değeri artar.

Demir kızdırılır, sirke ve su karışımı sıvıya batırılarak söndürülür. Bu işlem üç defa tekrarlanır. Bu sıvıdan içmek, müzmin **ishali keser**. **Koliti, mide düşüklüğünü, dalak büyümesini giderir**.

Demir söndürülmüş sudan içmek, **cinsel gücü artırır. İdrar kaçırmayı önler.** Mide düşüklüğüne iyi gelir. **Kanamayı keser.**

Bağırsaklardaki iltihabı ve anüs iltihabını kurutur. Sık idrara çıkmayı önler. Yüze kan getirir. Bunların ötesinde demirli su içmek cinsel gücü zirveye ulaştırır. Nazardan korunmaya vesile olur.

Demir posası sirke ile hamur yapılır, **çıbanların, dolamanın, gut ve saç dökülen yerlerin üzerine konursa iyileştirir.**

ELMAS

Psikolojik Faydası

Elmas taşımak **sara hastalığına mani olur.**

FİRÛZE

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Caferi Sadık der ki:

"Fırûze yüzük taşıyan fakirlik çekmez. İnsanlar arasında **değer kazanır.** Zenginliğe ve mal celbine vesile olur. Öldürülmekten emin olur.

Fırûze bulundurmak kalbi kuvvetlendirir, insandaki korkuyu alır. Üzerinde taşıyan su da boğularak ve yıldırım çarparak ölmez. **Hasmını da mağlub eder.**

HAMAM TAŞI

Fiziksel Etkisi

Hamamlardaki su kaynayan kazanların dibine çökerek meydana gelen taşlar çıkarılarak ezilir, pudra biçiminde **kanserli yaralara dökülürse iyileştirir.**

İNÇİ

Fiziksel ve Psikolojik Etkisi

İnciye bakmak sıkıntı ve **stresi giderir.** Macuna karıştırılıp yenirse kalbi kuvvetlendirir. Çarpıntıya iyi gelir.

İnciyi ağızda tutmak veya taşımak kalp zafiyetine karşı faydalıdır, zihni kuvvetlendirir.

İSMİD-SÜRME/ ANTİMON

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

İsmid taşı sürmesi, göze sürme olarak çekilirse, **gözlerin kuvvetini artırır, sıhhatini korur,** hastalıklara karşı direncini artırır. Yaşarmasını önler.

“İsmid sürmesinin kıymetini biliniz. Çünkü o kirpikleri besler, gözün kuvvetini artırır.”
İsmid, taze iç yağı ile merhem haline getirilir, ateş yanıklarında sürülürse şifası görülür; yara iltihaplanmaz.

İsmid iltihaplı yaralara ve çıbanlara konursa iltihabı kurutur, yarayı iyileştirir.

İsmid, mum,

Üstübec merhem yapılır, yaralara sürülürse yaraların çabuk iyileşmesini sağlar.

KALKER

Fiziksel ve Psikolojik Etkisi

Bu taş asırlarca suyun damlaması ile meydana gelir.

Ezilerek enfiye gibi buruna çekilirse, saraya ve akıl hastalığına karşı faydalıdır.

KAYA TUZU

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

“Yâ Ali! Yemeğine tuzla başla, tuzla bitir. Onda yetmiş türlü dert için şifa vardır.” buyurulmuştur.

“Yemeğine tuzla başlayan kimseden Allah Teala yetmiş derdi giderir.”

Tuz kokuşmayı ve mikropları önler.

Tuz yakılır, elde edilen küller ile dişler fırçalanırsa dişleri parlatır.

Tuz, bal ile merhem yapılır, cilde sürülürse güzelleştirir, alerjiyi giderir. Uyuza, kaşıntıya ve gut hastalığına karşı da faydalıdır.

Tuzlu su iltihaplı dişetlerini iyileştirir. Bir parça pamuk ile mantarlı tırnakların üzerine konursa, mantarı eritir.

Tuz, zeytin yağına karıştırılırsa, yorgunlukta kaslara ve kaşıntılarda kaşınan bölgeye sürülür.

Sirke-tuz karışımı bir sıvı ile gargara yapılırsa dişeti iltihabını giderir.

Tuzlu su ile gargara yapmak balgamı söker.

Bal, zeytin yağı ve tuz merhem haline getirilir, çıbanlara sürülürse olgunlaştırır.

Tuz, bal ve kuru üzüm merhem yapılır, çıbanların üzerine konursa iltihaplarını temizler, iyileştirir.

Şişliklere karşı bal ve tuz karıştırılır, şişliğin üzerine konur.

Tuz sirkeye karıştırılır, cilt tüberkülozunda sürülürse, yayılmasını önler.

Tuz ve zeytinyağı karıştırılır, uyuza, yaralara, cüzzama, çiçek hastalığına sürülürse şifası görülür.

Tuz ile ev tütsülenir, geriye kalan külleri alınarak iki bacağın arasından doğuya doğru atılırsa sihir ve nazar değmesine engel olur.

Yemeğe tuz ile başlamak beyni geliştirir.

Tuz kavrulur, ağrıyan mafsallara tatbik edilirse özellikle eklem romatizmalarında ağrıyı izale eder.

KEHRİBAR

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Kehribarın kendine ait özellikleri vardır. Küçük çöpleri ve tozları kendine çeker.

Kehribar kolyesi taşıyan, bulantı, kusma ve çarpıntıdan emin olur. Sarılıktan şifa bulur. Hamile olan taşırsa çocuğunu korumuş olur.

İbni Sina diyor ki: "1.5 gr. kehribar toz haline getirilip bir bardak su ile içilirse çarpıntıyı giderir, **kalbi güçlendirir**, rahatlatır. Kanamayı keser."

2,5 gr. tozundan yutmak kanamaları durdurur.

Kehribar mide üzerine konursa hazımsızlığa karşı iyi gelir. İnsandaki **korkuyu alır**.

Şişlikleri olan taşırsa faydasını görür.

Lacivert renkte olan kehribarı taşıyan **vesveseden kurtulur**.

Nezleye, sara illetine, sekteye ve felce karşı da faydalıdır.

KIRLANGIÇ TAŞI

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Kırlangıç kuşlarının yuvasında biri kırmızı, biri beyaz iki adet taş bulunur.

Uyku esnasında korkan kırmızı olan taşı üzerinde taşırsa **korkusu geçer**. Sarası olan pazısına bağlarsa şifa bulur. Nefsinin sultasından da kurtulur.

Sara hastalığı olan beyaz olan taşı pazısında veya boynunda taşırsa şifa bulur. "Baisi câh ve kabulü kazai havaic / **Herkes tarafından kabul görür**, işlerinde başarıya ulaşır.

KÖPEĞİN ISIRDIĞI TAŞ

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Köpeğin ısırıldığı taş alkolik bir kimsenin içtiği içkinin içerisine atılır ve bu içkiden içilirse **o kimse içkiyi bırakır**. Bir kavmin suları içine bırakılsa aralarında fesad meydana gelir.

Bu taşın bırakıldığı yerde kötülükler, ayrılıklar ve düşmanlıklar zuhur eder. Güvercinlerin yaşadıkları yere bırakılırsa oradan uzaklaşırlar.

Bu taşın bulunduğu sudan içenler arasında geçimsizlikler meydana gelir.

KUM

Fiziksel ve Psikolojik Etkisi

Deniz kumu banyosu **romatizmal hastalıklar için şifalıdır**.

Deniz kumunun kavru olarak romatizmalı mafsallara sıcak olarak tatbik edilmesi de faydalıdır.

KURŞUN

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Kurşunun özellikleri:

İbni Sina:

"Küçük parçalar haline getirilen kurşun, **sert şişlik, çıban** ve bezelerin üzerine konarak bağlanırsa eritir," demiştir.

Şehvet düşkününün beline 85 gr. kurşun bir levha bağlamak, şehvetini sakinleştirir. Meyveli ağaçların toprağa yakın kısmını kurşun bir çembere almak, meyvelerinin dökülmemesini ve bol meyve vermesini sağlar.

Kurşun yüzük takılmak kuvveti azaltır, **kilo kaybına sebep olur.**

Sahibinden habersiz 15 gr. kurşun, yastığının içine konursa, korkunç rüyalar görmesine sebep olur.

MERCAN

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Kanamalarda mercan pudra halinde konursa kanamayı keser.

Sara hastalığı olan, gut sancısı çeken kimse, üzerinde taşırsa sözü edilen hastalıklardan şifa bulur. Kalbi de kuvvetlendirir.

Mercan kolye takılmak, **vesveseyi, deliliği, çarpıntıyı, sarayı, mide zafiyetini, cinsel güçsüzlüğü giderir.** Morali düzeltir.

Mercan, altın, gümüş.

Her birinden eşit olarak alınır, eritilir, elde edilen madde taşırsa saradan, nazardan ve sıkıntı ve stresten korur.

Mercanı ağızda tutmak **kalbin gücünü artırır.**

Cin tutanın boynuna mercan takılırsa cinden halas olur.

MERMER TAŞI

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Kandan meydana gelen çıbanlara ve sırt çıbanlarına karşı:

Üç gün arka arkaya ara vermeden her gün 5 gr. toz haline getirilmiş mermer tozu bala karıştırılıp yutulursa çıbanları giderir. Üzeri yazılı tarihi mermer kabirden leblebi kadar alınır, toz haline getirilerek kara sevdaliya Çarşamba veya Cumartesi günü güneş doğmadan içirilir veya üzerinde taşınması sağlanırsa aşkı söner.

Mermer sirke ile hamur yapılır, şişliklerin üzerine lapa biçiminde konursa şişliği indirir.

Mermer,

Arap zıncı,

Nişadır

Bu maddeler merhem haline getirilip vitiligo ve sedef hastalıklarında sürülürse giderir.

MIKNATIS

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Mıknatıs bulunan yerde sihir-büyü etkisiz hale gelir. Şeytanlar orayı terk ederler. Büyük İskender şeytan ve cinlerden korunmaları için askerinin arasında mıknatıs bulundururdu.

Mafsal ağrısı olan kimse ağırlı uzvun üzerine mıknatıs bağlarsa ağrı geçer.

Kolye olarak taşımak zihni geliştirir.

Mıknatısa sarımsak sürülürse çekim gücünü kaybeder. Sirke ile yıkanırsa tekrar eski gücünü kazanır.

Bir parça mıknatıs taşıyı kolye şeklinde boynunda taşıyanın unutkanlığı gider. Hafızası kuvvetlenir.

SODA

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Ekmek yapılacak hamura sodalı su konursa, ekmeği güzelleştirir ve beyazlatır.

Tencereye bir parça soda konursa eti **çabuk pişirir**.

Soda, sevdayı, kanı, balgamı ve safrayı sulandırır. Sodalı su, zeytinyağı ile içilirse karnın ağrısını geçirir.

Soda karıştırılmış zeytinyağı, kulağa damlatılırsa kulağı açar.

Sodalı su ile saçlar yıkanır **saçları güzelleştirir. Yumuşak tutar.**

Soda

İncir

Birlikte hamur yapıp çibanların üzerine konursa **çibanları açar, şişlikleri indirir.**

ŞAP

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Şap su ile kaynatılır, elde edilen mayi ile gargara yapılırsa dişeti iltihabını temizler.

Şap sirke tortusu ile merhem yapılır, iyileşmeyen yaralara sürülürse yaraları kurutur.

Kumaş boyası içine karıştırılırsa boyanın sabitleşmesini sağlar.

Şap sürülürse kanamayı durdurur.

Bal,

Sirke,

Şap

Çalkalanarak gargara yapılırsa, dişetlerini besler. Ağız yaralarını iyileştirir.

Tırnak mantarlarının iyileşmesi için şaplı suya pamuk batırılır, tırnak üzerine tatbik edilir.

Şap,

Sirke tortusu,

Mazı

Merhem haline getirildikten sonra cilt tüberkülozunda merhem gibi sürülür.

Şap,

Tuz

İyileşmeyen habis yaralara pudra biçiminde konursa şifası görülür.

Şaplı su koltuk altına sürülürse kokuyu giderir.

Şap, yastık altına konursa horlamayı ve kötü rüya görmeyi, korkuyu bertaraf eder.

Burun kanamalarında şaplı su çekmek kanamayı durdurur.

Şap,

Mum

Merhem haline getirilir, parmak ucu iltihaplarında sürülür.

Kulak iltihaplarında şap, zeytinyağında eritilir. Elde edilen bu yağdan ikişer damla kulağa damlatılırsa iltihabı kurutur. İşitmeyi sağlar.

Evin kible tarafına bir parça şap koymak, ev halkına nazarı geçersiz hale getirir, nazar tesir etmez.

Şap,

Sirke,

Su

Çalkalanarak mayi yapılır, bu mayi ile gargara yapılırsa ağız içi ve boğazdaki iltihapları temizler.

Şap yastık altına konursa rüya esnasındaki horlamayı ve korkuyu giderir.

Şap bulanık suyun içine atılırsa suyu safileştirir.

Şap yastığın altına konursa korkulu rüyalardan korur.

İyileşmeyen çibanlara ve sivilcelere pudra biçiminde koymak iyileşmesini sağlar.

Şap,

Tuz

Pudra haline getirilir, terkip yapılır. Parmak arası mantarlarına pudra halinde uygulanırsa mantarı temizler.

TAŞ

Fiziksel ve Psikolojik Etkisi

Normal bir taş delinerek meyve veren bir ağaca asılırsa **bol meyve** vermesine vesile olur.

TAVUK KURSAĞI TAŞI

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Tavuk kursağında bulunan taşı üzerinde bulunduran **sara hastalığından** kurtulur. Cinsel gücü artırır, **nazardan** korur.

Başının altına koyarak yatan korkulu rüya görmez.

Ezilerek içilirse **sıkıntı** ve **vesveseyi** giderir.

Yakılır da külleri yutulursa sıkıntıyı def eder.

Ezilerek tozu su ile içilirse böbrek ve mesanedeki kumları eritir.

Horozun taşlığında bulunan taş, yıkanarak suyu içilirse, susuzluğu ve stresi def eder. Cinsel gücü tahrik eder. Gözüne su inen tavuğun göğsünden çıkan taşı yanında taşırırsa gözü tedavi olur.

Çok ağlayan çocukların başı altına konursa ağlamaları kesilir, uyku anında korkmaz.

YAKUT

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Yakut yüzük vebadan korur. Kişiyi insanlara şirin gösterir. **Geçimi kolaylaştırır**. Halkın gözüne heybetli görünür.

Kışları suya yakut atılırsa **donmaz**.

Yakut taşımak **kanın koyulaşmasını önler**. Kalbi kuvvetlendirir, vesveseyi giderir. Kalb zafiyetine karşı da faydalıdır. Kalbi rahatlatır. Stresi atar.

Yakutu başında taşıyan kadın, **beyi tarafından sevilir**.

Vesvesede, sara hastalığında, çarpıntıda ve hava kirliliğinde de şifası görülür.

Ağızda tutulursa **ağız kokusunu** ve susuzluk hissini giderir.

Üzerinde bulundurmak terlemeyi, fakirliği, yıldırım çarpmasını engeller.

Değerini insanlar içinde artırır. Başarıya ulaşmanın yolları açılır.
Üzerinde yakut olan insanın gücü artar.
Yakut taşıyan kimsenin suda boğulduğu işitilmemiştir.

YEŞİM

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Yeşim taşı ağıza koymak susuzluk hissini giderir. Krallar bunu bildikleri için silah ve kılıçlarını yeşimle süslerlerdi.

Mide zafiyetinde, nefes darlığında, çarpıntıda yeşim, kolye olarak takılmalıdır.

Nazara karşı, büyüye karşı, yıldırım çarpmasına karşı yeşim, bileğe takılır.

Mide üzerine yeşim koymak ağrısını keser.

Yeşim taşı bulunan yere yıldırım isabet etmez.

Yeşimi gerdana bağlamak boğaz hastalıklarını giderir. Mide üzerine bağlamak mideyi kuvvetlendirir. Yüzük olarak kullanmak sihir ve nazar değmesine yıldırım çarpmasına mani olur.

Yeşimi boynunda veya pazısında taşıyan cin şerrinden emin olur.

ZEBERCED

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Zebercedde olan özellik zümrütte yoktur.

Zeberced şarabın içine atılırsa sirkeye dönüştürür. 1/2 gr. (yarım gram) kadar içilirse kalbe kuvvet verir. 1,5 gr. toz haline getirilip içilirse cüzzama gayet nafidir.

ZÜMRÜT

Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Ağıza zümrüt koymak susuzluğu giderir. Kalbin hararetini giderir.

Zümrüte bakmak gözlerdeki bitkinlik ve yorgunluğu giderir. Kuvvetini artırır.

Zümrüt yüzük veya kolye takmak sara hastalığına karşı şifa verir. Çarpıntıya, karaciğer zafiyetine ve sıkıntıya karşı faydalıdır. İnsanı neşelendirir.

Üzerinde zümrüt bulunduran sıkıntı çekmez.

Evlenemeyen saçlarının arasında zümrüt taşırsa evlenmesi kolaylaşır. Sihiri etkisiz hale getirir.

Çocukları ümmü sıbyan denilen hastalıktan korur. Tauna/veba yakalanmaz. Zehirli hayvan yaklaşmaz. Zümrütü gören yılanın gözü akar, derhal kör olur.

Zümrüt takınan kimseye zehirli haşereler yaklaşmaz. Sara hastalığından ve kanamalardan emin olur. Bunun için krallar, doğan çocuklarının üzerlerine zümrüt takardı.

İÇİNDEKİLER

Asabi Gerginliğe Karşı	5
Asabi Ağrıların Yok Olması İçin	5
Ayak Kokularının Giderilmesi İçin	6
Ayak Topuklarındaki Çatlakların İzalesi İçin	6
Asabi Gerginliklere Karşı	7
Asabi Zafiyetlerde	7
Asab Bozukluğu ve Sıkıntılı Zamanlarda	8
Ağız Kokusu İçin	8
Astımda	8
Baş Ağrısında	9
Bademcikte	9
Bel Fıtığı	10
Bağırsak Kurtlarına Karşı	10
Basurda	10
Bulantıda	10
Boğaz Hastalıklarında	11
Cinsel Gücü Kuvvetlendirmek İçin	12
Çıbanlara Karşı	12
Damarları Kuvvetlendirmek İçin	13
Dalak Büyümesine Karşı	14
Diz ve Sırt Ağrılarında	14
Dolamada	14
Dinç ve Zinde Bir Hayat İçin	14
Ezik ve Şişliklerde	15
Ellerinizin Güzelliğini Korumak İçin	15
Gazlara Karşı	16
Gece Yanığında	17
Ginseng (Panax Ginseng)	17
Gut	18
Hıçkırıkta	19
Hazımsızlıkta	19
İdrar Söktürücü Bitkiler	20
İshal	21
Karaciğer İltihaplanması	22
Kalp Çarpıntısında	22
Karın Ağrısında	23
Kan Dolaşımını Kuvvetlendirmek İçin	23
Kanamalarda	24
Kanı Temizleyen Bitkiler	24
Kansızlıkta	25
Kansere Karşı	26
Kafa Hastalıklarına Karşı	26
Karaciğer Hastalıklarına Karşı	26
Kabızlığa Karşı	27
Kalp Kuvvetlendirici Bitkiler	27
Kemiklerin Kuvvetlenmesi İçin	27
Kolesterolü Düşüren Gıdalar	28

Kolitte	38
Koku Alamayanın Koku Alabilmesi İçin	39
Migrene Karşı	40
Mide Ağrısı	40
Mide Ekşimesinde	40
Mide Yanmasına Karşı	41
Mide İltihabında	41
Mideyi Kuvvetlendirmek için	41
Nezle ve Gripte	42
Öksürükte	43
Penisi Kuvvetlendirmek İçin	44
Prostat ve İdrar Yolları İltihabında	45
Rahim Kanaması	46
Romatizma	46
Saçları Kuvvetlendirmek İçin	52
Saçlara Ak Düşmemesi İçin	53
Saç Dökülmesine Karşı	53
Kepekli Saçlar İçin	53
Safra Kesesi Taşları İçin	54
Sırt Ağrıları İçin	54
Sinüzite Karşı	54
Siyatikte	55
Siğilleri Yok Etmek İçin	55
Şeker Hastalığı	56
Tansiyon Yüksekliğinde	58
Tırnak Mantarlarına Karşı	58
Tırnakları Kuvvetlendirmek İçin	58
Tırnak Kırılması	59
Uykusuzluğa Karşı	60
Ülserde	61
Varise Karşı	62
Yanıklarda	63
Yüksek Tansiyon	63
Zayıflamak İçin	65
Zeytinyağı	66
Zeytinyağının Damar Sertliğini Önlemede ve Kandaki Kolesterol Oranını Düşürmedeki Rolü	66
Zeytinyağının Terkibi	66
Eski Tıpta Zeytinyağı	67
Yeni Tıpta Zeytinyağı	67
Menopoz ve Yaşlılık Dönemi	68
Kılcal Damarlar	70
Kolesterol	70
Damar Sertliği	71
Kandaki Gliserid	73
Zindelik ve Canlılık İçin	74
Cinsel İlişkide Sağlığı Korumak	76
Cinsel Birleşme İçin Uygun Zamanlar	78
Bitkilerdeki Özellikler	79
Kanında Yağ Olan ve Şişman Olanlar İçin Liste	84
Şifalı Taşlar ve Madenler	86