



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BİTKİSEL İLAÇLAR

Bazı bitkiler ve kökleri kaynatılarak içildiği takdirde size büyük yararlar sağlayabilir. Adeta saldırgan etkili ve kimyasal kökenli tıbbi ilaçların aksine, bunların etkileri yumuşak ve hayırlıdır.

Hazırlanması:

Kaynamış kökler, ateşe dayanıklı kaplar içinde hazırlanır. Payreks, porselen, toprak kaplar gibi. Alüminyum kap asla kullanmayın. Kullanılacak bitkiler tutam, kaşık veya avuçla ölçülür.

Bütün kaynamış kökler ve bitkiler bir gün önceden hazırlanabilir. Bir gece dinlendikten sonra daha etkili hale gelirler. Kaynatılmış bitki suları bir pencere kenarında, balkonda, sıcak olmayan yerlerde saklanabilir.

Hemen her hastalıkta üç haftalık bir kür gerekir. Bir başka bitkiye geçmeden önce bir haftalık bir dinlenmede yarar vardır. Kür, işyerinizde de devam etmelidir. Bu nedenle kaynatılmış bitki suyunu termosla işinize götürebilirsiniz.

Tıpkı killi toprak gibi, bitkiler de canlıdır. Bitkiler bir yıl saklanabilir.

İdrar söktürücü kaynamış kök:

Mısır (tane), karahindiba (yaprak ve kök), süpürgeotu (çiçeği), ayrikotu (kök), dağ çileği (kök), yapışkanotu (bitki), atkuyruğu (bitki), hepsinden 20 gr

Hazırlanması: Karışımdan sekiz çorba kaşığı alıp kaba koyun. 8 büyük bardak su ilave edin. Kaynadıktan sonra üç dakika daha ateşte tutun, indirip üstünü kapatın. 15 dakika dinlendirin. Süzüp günde yemeklerden uzak saatlerde iki bardak için.

Soğan-Lahana-Kepek lapası:

Karaciğeri dinlendirmek ve böbrekleri açmak için çok etkili bir ilaç.

Lahana (4 yaprak), soğan (3 adet), kepek (250gr.)

Hazırlanması: Lahana yapraklarını doğranmış soğanları ve beş avuç kepeği bir kaba koyun. Yoğun bir sıvı oluşturacak kadar su ekleyin ve karıştırın. Suyunu tamamen çekene kadar karıştırarak kaynatın (yaklaşık 10 dakika). Karışımı bir beze yayın. Kalınlığı 2 cm olmalıdır. Yüzeyi de uygulanacak yerden daha geniş olsun. Dayanılacak kadar sıcak olarak katlayacağınız bezi tedavi edilecek organın üzerine koyun. Bir bantla hafifçe sarıp lapayı organın üzerinde en az birbuçuk saat tutun. Lapa gece uygulanırsa, bütün gece kalabilir. Bir kere kullandıktan sonra atın.

Karaciğer ve safra kesesi iltihabı için:

işte karaciğer iltihabına karşı ve safra kesesi taşlarını eritmek için olağanüstü bir kaynatılmış kök ilacı:

Pelin (çiçekli uçları), kasikotu (yaprakları), öküzgözü (çiçekleri), kızılgaç (kök), kantaron otu (yaprakları), labada (kökü), mine çiçeği (bitki) hepsinden 20 gr

Hazırlanması: Bu karışımdan altı çorba kaşığını bir kaba koyun. Altı büyük bardak su katın. Kaynatın. İndirip üstünü kapatın. Onbeş dakika dinlendirin. Günde üç defa yemek aralarında üç bardak için.

Yorgun karaciğer için:

Kasikotu (çiçeği), akdiken (yaprağı), meyankökü (kök), biberiye (yaprağı) hepsinden 10 gr. enginar (yaprağı), yoğurtotu (çiçekli uçları), karahindiba (kökü), aynısafa (çiçeği), hepsinden 20 gr

Hazırlanması: Karışımdan dört çorba kaşığını bir kaba koyun. Üzerine dört bardak su katın. Kaynatın ve üç dakika kaynatmayı sürdürün. İndirip üstünü kapatın. 15 dakika dinlendirin. Her öğünden öne bir bardak için.

Safra taşları ve kabızaya karşı:

Safra taşlarına ve kabızaya karşı etkili bir ilaç olduğu kadar, karaciğeri de ferahlatır.

Bir limon, bir çorba kaşığı zeytinyağı

Hazırlanması: Bir limonun suyunu bir çorba kaşığı zeytinyağı ile iyice karıştırın. Sabah kahvaltısından onbeş dakika önce aç karnına karışımı için. Üç haftalık bir kür yapın. Bir hafta dinlenin. Üç haftalık bir kür yapın. Bir hafta dinlenin. Haftada üç sabah içerek kürü devam ettirin. Diğer sabahlar killi su için. Sabır ve inatla sürdürülürse, olağanüstü sonuçlar verir.

Ülserliler için:

Mercanköşk (bitki), oğulotu, nane, portakal (yaprak ve çiçekleri), cezayir menekşesi (bitki), mine çiçeği, adaçayı (yaprak ve çiçeği) hepsinden 20 gr

Hazırlanması: Karışımdan dört çorba kaşığını bir kaba koyun. Üzerine dört bardak su katın. Kaynadıktan sonra üç dakika daha sürdürün, indirip üstünü kapatın. 15 dakika dinlendirin. Süzüp, her öğünden sonra bir bardak için.

Sıcak limonata:

Sıcak limonata, sindirimi son derece kolaylaştıran bir ilaç. Ayrıca midedeki gazları, asitleşmeyi önler, kan

damarlarını açar.

Bal, bir limon.

Hazırlanması: Bir kahve cezvesi içine bir kahve kaşığı bal koyun. Üzerine bir fincan sıcak su dökün. Karıştırarak balı eritin. Bir limonun suyunu sıkıp, cezveye katın. Karıştırıp, telaşsız, tadına vara vara için. Öğle ve akşam yemeklerinden sonra, kahve yerine için.

Kabıza karşı:

Kara akçaağaç (kabuğu), frenk üzümü (yaprağı), yabani hindiba (yaprağı), yabani yasemini (kökü), ebegümeci (çiçeği), ısırganotu (kökü), ısırganotu (köksapı), ıhlamur (çiçeği), hepsinden 20 gram, sinameki, (iki folyo) Hazırlanması: Karışımdan iki çorba kaşığı bir kaba koyun. Üzerine iki bardak su ilave edin. Kaynadıktan sonra iki dakika daha devam edin. Ateşten indirin. İki yaprak sinamekiyi de katıp hepsini iyice karıştırın. Üstünü kapatın. Onbeş dakika dinlendirin. Süzüp, gece yatmadan önce bir bardak için. Dilerseniz bir kahve kaşığı bal da da katabilirsiniz.

Şeker hastaları için:

Kasıkotu (yaprağı), okaliptüs (yaprağı), sardunya, fasulye (kabuğu), çayüzümü (yaprağı), çobandeğneği, atkuyruğu (bitki), hepsinden 20 gram

Hazırlanması: Karışımdan dört çorba kaşığı bir kaba koyun. Üzerine dört bardak su katın. Kaynadıktan sonra üç dakika daha ateşte tutun, indirip kapatın. Onbeş dakika dinlendirin. Süzüp, günde iki bardak için. Bu kürü üç ay sürdürün; üç hafta devam ettikten sonra, bir hafta dinlenin. Sonra yeniden başlayın.

Kolesterola karşı:

Çöğen (yaprağı veya kökü), aynısefa (çiçeği), 10'ar gram, dulavratotu (kökü), yabani hindiba (yaprak veya kökü), fasulye (kabuğu), yapışkanotu (bitki), farekulağı (bitki) 20'şer gram, enginar (yaprağı), erkeçsakalı (yaprağı) 25'er gram

Hazırlanması: Karışımdan 4 çorba kaşığı bir kapta kaynatın, indirip üstünü kapatın. 15 dakika dinlendirin. Her gün iki bardak için.

Diş apselerine karşı:

Bir kuru incir, biraz süt.

Hazırlanması: Bir kuru inciri ikiye bölün, kapta kaynatın. Üzerini örtecek kadar süt katıp, birkaç dakika pişirin. İncirin kesilmiş kısmını apsenin üzerine koyarak iki saat kadar tutun. Gerektiği kadar işlemi yineleyin.

Kalsiyum eksikliği, yorgunluk ve sinirsel depresyona karşı:

Bir çiğ yumurta, iki limon.

Hazırlanması: İyi yıkanmış bir yumurtayı akşamdan bir kahve cezvesine koyun. Üzerine iki limonun suyunu sıkın. Limon suyu, çiğ yumurtayı iyice örtün. Bütün gece limon suyunda bırakın. Sabah aç karnına yumurtayı cezveden çıkarıp, cezvedeki limon suyunu için.

Uykusuzluk, sinire karşı:

Lavanta (çiçeği), portakal (yaprak veya çiçekleri), söğüt (tırtılsı dalı) 10'ar gram, badem (yaprağı), akdiken (çiçeği), mercanköşk (yaprağı), oğulotu (yaprağı), yaban kekiği (yaprağı), kediodu (kökü), 20'şer gram.

Hazırlanması: Karışımdan 4 çorba kaşığı bir kaba koyup kayatın. indirip üstünü örtün. Onbeş dakika dinlendirin. Her gün iki bardak için.

Yüksek tansiyona karşı:

Soğan.

Hazırlanması: Bir kilo beyaz soğanı rendeleyin. İkiye ayırıp birer ayak büyüklüğündeki bezlere bölüştürün. Yatarken doğrudan doğruya deriye temas edecek şekilde iki ayağa uygulayın. Bantla sarıp bütün gece muhafaza edin.

Bu değerli lapa çok yüksek tansiyon halinde ve bir beyin kanaması tehlikesi olduğu zaman kullanılır.

Menopozda, sıcak ter basması halleri için:

Akdiken (çiçeği), kara akçaağaç (kabuğu), ökseotu (yaprağı), civanperçemi (bitki) 10'argram, ceviz (yaprağı), adaçayı (yaprağı) 30'ar gram, kırmızı üzüm, asma yaprağı, 40 gram.

Hazırlanması: Bir kaba dört kaşık karışımdan koyup kaynatın. Dört bardak su yeterlidir, indirip üstünü kapatın. Onbeş dakika dinlendirin. Süzdükten sonra sabah ve akşamları aç karnına birer bardak için. Kürü bir ay devam ettirin.

Hemoroide karşı:

Meşe ağacı kabuğu (1 kilo)

Hazırlanması: Bir kaba beş avuç kabuk atıp üstüne sekiz bardak su katın ve kaynatın. Kaynadıktan sonra onbeş dakika kısık ateşte devam edin. İndirip üstünü kapatın. Soğumaya bırakın. Üçte birini süzüp soğuk suya katın. Aç karnına popo banyosu yapın. Kalanı diğer bir banyo için muhafaza edin.

Astıma karşı:

Mercanköşk (çiçekli tepelikleri), nane (yaprağı) 10'ar gram, aslankuyruğu (çiçeği), gelincik, okaliptüs (yaprağı), liken, yersarmaşığı, çam (dikenli), ciğerotu, yabani kekik, hepsinden 20'şer gram.

Hazırlanması: Karışımdan dört çorba kaşığı bir kaba koyup üzerine dört bardak su katın ve kaynatın. İndirip üstünü örtün. Onbeş dakika dinlendirin. Süzüp günde iki defa yemekler dışında, daha da iyisi kriz sırasında için.

Virüslü hastalıklar, ateş, açık yaraların kapanması için:

Şimşir yapraklarının kaynatılmış suyu gerek dahili, gerekse harici kullanışta etkindir. Yaraların kapanmasına,

terlemeye, yol açar. Ayrıca bugüne dek virüslere karşı bilinen en güçlü silahtır.

400 gram şimşir yaprağı

Hazırlanması: Üç çorba kaşığı yaprağı, bir kaba koyup, üzerine üç bardak su katın ve kaynadıktan sonra, onbeş dakika daha sürdürün. İndirip üstünü kapatın.

Hastayı terletmek için: Süzüp, onbeşer dakika arayla üç kerede içirin.

Grip, karaciğer iltihabı, zona gibi virütik hastalıklarda: Süzdükten sonra günde üç bardak için. Kür, enfeksiyon süresince devam edebilir. Yemeklerden uzak saatlerde için.

Yaralan dezenfekte ve tedavi için: Yerel kompresler yaparak uygulayın.

Yaban kekiği çayı:

Yaban kekiği sindirim sistemi için eşsiz bir dezenfektan sayılır. Sabah kahvaltısında ve gün boyunca içilebilir.

Termosla yanınıza alarak kahveden kurtulabilirsiniz.

Taze veya kuru yaban kekiği dalları.

Hazırlanması: Bir çorba kaşığı kekiği veya iki dal taze kekiği çaydanlığa koyun. İki büyük bardak su katın. On dakika kaynatın. Süzüp içine bal ilave edin.

Kekik ayrıca buğusu yapılarak nezle ve sinüzite karşı da kullanılır.

Zayıflama için:

Meyankökü (10 gr), ayrıkotu (kökü), çöğen (çiçeği), denizyosunu, 20'şer gram, kaşıkotu (yaprağı), şahterotu (bitki), adaçayı (çiçeği), asma yaprağı, 30'ar gram, kara akçaağaç (kabuğu), 40 gram

Hazırlanması: Karışımdan sekiz çorba kaşığı bir kaba koyup, üzerine altı bardak kaynar su katın. Üstünü örtün. Bütün bir gece dinlendirin. Süzdükten sonra bir gün içinde üç bardak için.

Saç dökülmesine karşı:

Şimşir (yaprağı), biberiye (yaprağı), 20'şer gram, dulavratotu (kökü), ısırganotu (yaprağı), kekik (yaprağı) 50'şer gram.

Hazırlanması: Karışımdan beş çorba kaşığı bir kaba koyup, üç bardak su katın. Kaynadıktan sonra kısık ateşte onbeş dakika daha kaynatın, indirip üstünü kapatın. Sabah ve akşamları bu suyla saç derinize masaj yapın. Her seans için yarım bardak süzölmüş su yeterlidir.

Yanık kremi:

Lavanta (çiçeği), ebegümeci (yaprağı), nane, mürver (çiçeği), 10'ar gram, aslan kuyruğu (çiçeği), ayrıkotu (kökü), kuşburnu, ebegümeci (kök ve yaprağı), ısırganotu (bitki), reçellik gul (taçyaprakları), adaçayı (yaprağı ve çiçeği), ıhlamur çiçeği, 20'şer gram, süpürgeotu (çiçeği), frenk maydanazu, 30'ar gram.

Bütün bitkileri karıştırın. Yarisını benmari usulünü uygulayacağınız bir kaba koyun. Üzerine iki bardak bademyağı, ilave edin.

Kabı iki saat benmari yönetimiyle ısıtın. Tahta bir kaşıkla sık sık bitkileri karıştırın. On gün dinlendirin. Serin yerde saklayın. İsterseniz bitkileri sürerek yağı başka bir kaba alın. Dilerseniz içinde bırakın. Her güneş banyosundan önce yüzünüze ve vücudunuza sürün.