



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇÖREKOTU

Doç.Dr. Sefa Saygılı

Sevgili Peygamberimiz (s.a.v.) 14 asır önce şöyle buyurmuştu: "Şu kara tanede (çörek otu) ölümden başka her derde deva vardır."

O zamanlardan günümüze kadar geçen asırlar boyunca, bu ufak taneli gıdada her hastalığa şifânın olabileceğine birçok kimse dudak bükmüştü. Ama müslümanların yapması gerekeni Maren Franz adlı bir Alman yaptı ve çörek otunun sağlığını üzerindeki faydalarını araştırıp, bu konudaki yayınları bir araya getirdi.

Sonuçta:"Tabiattan Gelen Şifâ Kaynağı: ÇÖREKOTU" adıyla dilimize tercüme edilen 96 sayfalık bir kitap ortaya çıktı. Üstelik, Peygamberimizin çörek otuyla ilgili hadisinin kendisini uyardığını ve bu sözü rehber olarak bu kitabı hazırlamaya giriştiğini önsözde belirterek...

Bu yazımızda Maren Franz'ın kitabından yola çıkarak, çörek otunun mucizevi tesirlerini tanıtmaya çalışacağız.

Çörekotu niçin değerli?

Çörekotunun tohumunda doymamış yağ asiti, eterli yağ, vitaminler ve organizma için zaruri olan ve çok az miktarda tüketilmesi gereken değerli maddeler bulunur. Bu maddelerin karışımı, hasta kişinin iyileşmesine vesile olur.

Çörekotu tohumunda bulunan doymamış yağ asitinin metabolizmaya müsbet yönde tesir ettiği, bağışıklığı arttırdığı ve allerjii durdurduğu ispatlanmıştır. Bu sebepten çörek otunun astım, bağışıklığın zayıflığından meydana gelen marazlar ile sinir ve deri hastalıklarında başarılı sonuçlar vermesine şaşırılmamalıdır.

Bu iyileştirici tesir, çörek otunu yemeklerde de kullanılan ve sevilen bir gıda haline getirmiştir. Zamanımızda özellikle ABD ve Avrupa'nın büyük ülkelerinde çörek otuna talep çok artmış, istekler karşılanamaz hâle gelmiştir. Almanya'da ise çörek otu tohumu ve yağı, saf veya hap şeklinde eczanelerde ve baharatçılarda yer almaya başlamıştır.

Savunma sistemimiz ve çörekotu:

Sağlam bir savunma sistemine sahip olan kişi, kendini genelde iyi hisseder ve nâdiren hastalanır. Çünkü rahatsızlıklara karşı mukavemeti fazla demektir. Böyle olunca mikrop, virüs ve mantarlarla baş edebilir.

Savunma sistemi zayıfladığında, şu hastalıklar ortaya çıkabilir:

- o Mikroplu hastalıklar, bilhassa sık sık grip olma ve mesane iltihabı.
- o Deri, mukoza ve bağırsakta mantarların oluşması.
- o İnatçı herpes (uçuk).
- o Sindirim sistemi bozukluklarından meydana gelen ishâl ve zayıflama.
- o Kaşıntılı deri hastalıkları.
- o Kronik (müzmin) rahatsızlıklar.
- o Kanda dolaşım bozukluğu, yüzde belirli solukluk.
- o Kronik yorgunluk.
- o Cinsî isteksizlik.
- o Uyku bozuklukları

Saymış olduğumuz bu hastalıklara yakalanmamak için savunma (immux) sistemimizin kuvvetli olması gerekir. Çörek otunun ise, immun sistemi güçlendirdiği binlerce yıldan beri bilinmektedir. Çörek otu, savunma sistemini dengelemekte ve mümkün olduğu kadar iyi çalışmasını sağlamaktadır.

Çörekotunun bu özelliği nereden kaynaklanır? Bilim adamları, bu sorunun cevabını modern teknolojinin yardımıyla bulmuşlardır. "Çörek otunun tohumunda organizmayı destekleyen yüzden fazla madde vardır."

Kara mucizenin muhtevası:

Çörekotunun tohumunda takriben %38 oranında karbonhidrat, %35 oranında çeşitli yağlar, %21 oranında da

albumin bulunur. Geri kalan %6 ise, yüzden fazla maddeden oluşur. Bu orana çok değerli olan doymamış yağ asitleri de dahildir. Linolen asidi, alfa linolenasidi ve iç yağı bunlar arasındadır.

Eterli yağlar olarak kofur, nigellon, alfa-pinen vb. mevcuttur. Çok az miktarda bazı vitaminler (B1, B2, B6 folasidi niacin), mineraller (demir, kalsiyum, magnezyum, çinko ve selen) ve amino asitleri vardır.

Doymamış yağ asitleri ve eterli yağ, savunma sisteminde çok yararlıdır. Vitamin ve mineraller, savunma sisteminin işleminde önemli rol oynar. Çörek otunun tesiri, çok sayıdaki bu maddelerin karışımından gelmektedir.

Doymamış yağ asitlerin faydaları:

Doymamış yağ asitleri, metabolizmaya yardım eder. Hücrelerin büyümesi, gelişmesi ve yenilenmesinde yine buna ihtiyaç vardır.

Ayrıca vücudun ihtiyacı olan hormonların gelişmesinde yardımcı olur. Yine alerjik sinyaller gönderen histamin gibi maddelerin artmasını engeller. İşte doymamış yağ asitlerin faydaları:

- Hormonların yapımına katkıda bulduklarından, sağlıklı bir savunma-hormon ve sinir sisteminin oluşumunu sağlar.
- Savunma ablukasının kaldırılmasında yardımcı olur.
- Savunma hücrelerinin gereğinden fazla çalışmasını engeller.
- Hücrelerin dağılımı, yenilenmesi ve hücre duvarlarının sağlam olmasına katkıda bulunur.
- Kandaki kolesterolü normale döndürür.
- Kan damarlarının gerginleşmesini ve dolaşım hızını tanzim ederek tıkanmayı önler.
- Tansiyonu düşürüp damar sertleşmesi ve kalp enfarktüsü riskini azaltır.
- Yaraların çabuk iyileşmesine, derinin pürüzsüz olmasına yardım eder.

İnsan vücudu, doymamış yağ asitlerini üretemediği için, dışarıdan almaya mecburdur. Bir gram çörek otu yağı, bu açıdan günlük ihtiyacımızı karşılamaktadır.

Çörekotunun diğer tesirleri

- Çörekotundaki nigellon ve alfa-pinen gibi eterli yağlar, solunum borusunu genişletip kramp gidericidir. Ayrıca ifrazı geliştirip öksürüğü hafifletir. İltihap giderici, ağrı dindirici ve idrar söktürücüdür. Devamlı kullanımda kan şekerini düşürür.
- Çörekotundaki B1, B2 ve B6 vitaminleri, birçok enzimlerin üretiminde önem taşır. Zira bunlar, savunma ablukalarını yok eder ve boyun altı bezini; dolayısı ile savunma sistemini güçlendirir. Folasidi vitamini ise, kalp ve tansiyon hastalıklarının riskini azaltır. Bunun yanısıra hücre yenilenmesinde de lüzumlu'dur. -Beta karotin, A, E ve C vitamini, selen gibi antioksidler vücudun savunma sistemini güçlendirir. Selen, vücudun zehirli maddeleri atmasında yardımcı olur.

Çörekotunun faydaları:

Bu kadar mükemmel olarak yaratılan ve Efendimiz'in (a.s.m.) methine mazhar olan çörek otu, bütün bu özellikleri ile:

- Mikrop, virüs ve mantarlara karşı öldürücü tesire sahiptir.
- İfraz boşaltıcı ve solunum borusunu genişleticidir.
- Kan şekerini düşürür.
- Damar hastalıklarını önler.
- Hazmı kolaylaştırır.
- Vücuttaki zehirleri süzerek atar.
- İdrar söktürücü özelliği ile safraya iyi gelir.
- Yaraların çabuk iyileşmesini ve hücrelerin yenilenmesini hızlandırır.
- Alerjiyi önler.
- Savunma sistemini dengeler.
- Hormon sistemini ve ruh hâlini sağlamlaştırır.

Özel hallerde faydaları:

- Çörekotu, müzmin hastalıklarda şaşırtıcı iyileşmeler sağlar. Çocuklarda özellikle sinir ve deri hastalıklarına, astım ile alerjiye iyi gelir.
- Çörekotu ürünleri (yağ ve ezilmiş bal karışımı) hamilelik devresindeki şikayetleri azaltır. Yan tesiri olmayıp, bu devredeki hanımlara ve bebeklerini ana sütüyle besleyenler için süt kalitesinin bebeğe daha yararlı olmasını sağlar.
- Egzamalı deriye sık sık çörek otu yağı sürüldüğünde deri çabuk iyileşir. Yine deri hastalıklarında mikrop öldürücü tesirinden dolayı çok fayda verir.

Bazı Hastalıklarda Çörekotu:

- Hazım zorluğu ve mide şişkinliklerinde çörek otu eskiden beri bilinmektedir.
- Hemoroide iyi gelir, çünkü damarları güçlendirir ve kan dolaşımını hızlandırır.

- Romatizma, şeker hastalığı ve kolesterolün yükselmesi gibi metabolizma hastalıklarına faydalıdır.
- İktidarsızlık ve kısırlıkta yine yarar verici tesire sahiptir. Çünkü çörek otu, cinsî hormonları tanzim etmekte, bedenî ve ruhî olarak zindelik ve dinçlik vermektedir.
- Çörek otu yağı kadınlardaki ay hâli sancıları ve diş ağrılarına karşı yine başarıyla kullanılmaktadır.

Sağlıklı olmak için çörek otu kürü:

Tabii muhtevası ile savunma sistemine, metabolizma ve hormonlara iyi gelen çörek otu, vücudu toksin adı verilen zehirli maddelerden temizler, kan dolaşımını güçlendirir ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar. Cildi parlaklaştırır. Düzgün bir cilde, parlak saç ve gözlere sebep olur. Sağlıklı ve hayat dolu bir görünüm sağlar.

Çörek otu savunma (immun) sistemini güçlendirdiğinden, kanser, AIDS gibi çağın hastalıklarına karşı tavsiye edilmektedir. Yine tansiyon ve ateş düşürücü ve tabii antibiyotik tesirleriyle yaygın hastalıklara şifâ olmaktadır.

Başta astım ve polen alerjisi olmak üzere alerjik hastalıklara, saç dökülmesine ve kepeğe karşı da tesirlidir.

Maren Franz'ın kitabından naklettiğimiz bu satırlar, çörekotunu "ölümden başka her derde deva" olarak tarif eden Peygamberimizin (a.s.m.) yüceliğini gözler önüne sermektedir. Çünkü Efendimiz (a.s.m.) çörekotunun daha yeni keşfedilen bu mucizevî özelliklerini asırlar öncesinden görmüş ve bunu da, kıyamete kadar gelecek olan insanların en iyi anlayacağı şekilde ifade etmiştir:

"ÇÖREKOTUNA KIYMET VERİN. ZİRA O ÖLÜMDEN BAŞKA HER DERDE ŞİFADIR" (h.ş.)

