



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MİSVAK

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Uzman doktorlar diş temizlenmediği zaman, felç, mide, böbrek, göz rahatsızlıkları ve birçok hastalığın oluşacağını, kanın kirleneceğini ifade ediyorlar. Peygamber (s.a.v.) Efendimiz çok güzel diş temizliği sünneti bırakıyor, dişler misvakla temizlenip-te kılınan 2 rekat namaz 70 rekata bedel diye manevi teşvikte veriyor, biz yine de diş temizliğinde dünyada sonuncu ülkelerin başında geliyoruz. İslâm da önemli olan dişlerin temizlenmesidir. Lakin misvakla (Salvadora Persica) diş temizlenmesinin yeri bambaşkadır. Natural Diş fırçası olan Misvak, Arak ağacının (Salvadora Persica) köküdür. Lifleri iyi açılırsa, Dişleri kadife gibi okşar. Misvak üzerine yapılan Bilimsel araştırmalar. Diş macunu üreticilerini. Misvak ekstraktı kullanmaya sevketmeye başlamıştır.

Dişlerin akşam ve sabah diş macunuyla temizlenmesi, diş sağlığının korunmasında yeterli değildir. Çünkü biz günde 3 öğün yemek yiyor, 10-20 bardak çay içiyoruz, bunlardan oluşan glikoz ve karbonhidratlar diş çürümmesine neden olur. Diş fırçasını da devamlı yanımızda taşımak zor gelir. Onun için insan sağlığının korunmasında etkili olan, taşınması kolay olan misvakla (akşam, sabah fırçayla, diğer zamanlar misvakla) dişlerimizi fırçalayabiliriz.

Misvağın İçindeki Kimyasal Maddeler

- Salvadorine: Uçan yağ, bir alkaloit
- Etil Amin: yapısında kükürt bulunan, sistein ve Metiyoninden oluşan bir aminoasit.
- Tri Metilamin: Anti tartar, dişteki lekelerle karşı etkili.
- Yüksek miktarda Florit: İnsan vücudunun günde 1,5-4 mg florin ihtiyacı vardır. Flor diş çürümelerini önler, kemik, diş ve sağlığın korunmasında önemlidir. Aşırısı zararlıdır.
- Yüksek miktarda Silis: Dişleri parlatır.
- Saponin: Misvağın kabuğunda bulunur. İyi bir temizleyici maddedir. Balgam söktürür. Öksürüğe ve solunum yollarına faydalıdır.
- Kalsiyum: Bağırsakta gıda emilimine faydalıdır. Kemiklerin ve dişlerin yapıtaşdır. Kalsiyum eksikliğinde kemik, diş ve böbrek hastalıkları, zihinsel karışıklıklar meydana gelir.
- Yaşlı ağaç dallarında CaSo4 X 1/2 2H2O Yarı hidrat kalsiyum sülfat: doğada serbest olarak hidrat şeklinde bulunur. Beyazlatıcıdır, kağıt sanayiinde de kullanılır.
- Fosfor: Kalsiyumla beraber, dişlerin ve kemiklerin yapıtaşdır. Vücudumuzda kalsiyumdan sonra en çok bulunan mineraldir, beyni çalıştırma etkisi vardır.
- Magnezyum: Kemik ve dişlerin yapısında, kalsiyum ve fosforla beraber bulunur. Kas-Sinir sisteminin çalışmasında kalsiyum ile beraber çalışırlar.
- Potasyum: Kalbe, adalelere, böbreğe, şekere, zihne, sinirlere faydalıdır. Tuzun yan tesirini telafi eder.
- NaCl (Tuz): Dezenfekte edici, dişleri parlatıcı.
- %4.7 Sülfür: (S8): Dişleri temizleyici, antiseptik.
- S02 - Kükürt Dioksit: Misvağın kabuğunda bulunur. Temizleyici, antiseptik.
- C Vitamini: Diş etlerine, damağa, diş minesine, dile, ağız içine faydalıdır. (Çok taze misvakta bulunabilir.)
- Çam Sakızı: Diş minesini ve diş etlerine, damağa, ağız içine faydalıdır. Ağız kokusunu önler.
- Az Miktarda Mazı tozu: Misvağın kabuğunda bulunur. Yara iyileştirici ve ishal önleyici özelliği vardır.
- Tannik asit: Antiseptik, diş etlerini sıkıştırıcı, ağız içi, boğaz, mide, bağırsak iltihaplarına faydalıdır.
- Reçine: Ağız içi iltihaplarına faydalıdır.
- Diyosbayron bileşikleri: Anti mikrobiyal.
- Jogolon bileşikleri: Cevizin dış yeşil kabuğunda da bulunur, temizleyici özelliği vardır.
- Sodyum karbonat: Antiseptik, temizleyici.
- B.I.T. (Benzylisothiyanate): Diş çürümelerini önleyici, S. mu-tans (Diş çürümeyi yapan mikrop)'u öldürücü, asit üretimini engelleyici madde. Tere otu, kabak, yeni bahar ve Brüksel lahanasında da bulunur.
- Benzil nitrat: Benzil tere otunda da bulunur. Nitrat ise gıdaya, bitkiye renk ve tat verir antimikrobiyal etkisi vardır. Benzil nitrat; BİT'in % 10'unu oluşturur. Diş çürümelerine karşı etkilidir.
- Yaşlı dallarında misket şeklinde aliminyum oluşumları
- Steroller: Kolesterol, pankreas ve safra üzerine etkileri vardır.
- B-Sitasterol: Pamuk yağında da bulunur. Bitkisel steroldür.
- Flavonoidler: Gıdaya, bitkiye tat, koku ve renk verirler. Anti mikrobiyal, anti oksidatif etki gösterirler. Muhtemelen misvağa acılığı veren bu maddelerdir. Kılcal damarların kanamasını durdururlar.
- Glukozitler: Genin ve aglykon adı verilen bir cins şeker. Kalp ve damar hastalıklarına faydalıdır.
- Demir (Fe): Oksijen taşınmasına, kan yapımına yardımcı olurlar. Bağışıklık sistemi için gereklidir. Kıymetli bir elementtir. Pahalı gıdalarda bulunur.
- 1/3'ü suda eriyen % 27.6 kül
- M-Anisik asit
- 1.3 - Bis - (3 - metoksi benzil üre): idrar söktürücü

- Kök ve gdede bol miktarda inter - xylary floen odunu: Lifli, fırça olabilen ksm.
- Hipoglisemik maddeler: Şeker düŐürücü
- Ph= 6.6, 6.8