

YULAF

(*Avena sativa*)

Şifalı nebatlar arasında müstesna bir yeri olan yulafın anavatanı Anadolu ve Kuzey Mezopotamya'dır. Tropik bölgeler hariç bugün dünyanın her köşesinde ziraatı yapılmaktadır.

Yulaf taneleri (*Fructus avenae*) ilâçtır. Samanı da ilâç değerindedir. Yulaf tanesinde proteinden başka glukonine, acid pantothem, karotin, silisli asit, kalsiyum, mangan, kobalt, karbonhidrat gibi aktif maddeler ve bol miktarda **B1, B2, B6, E** vitaminlerinin yanında az miktarda da **fosfor** bulunmaktadır.

FAYDALARI:

Yulaf: mide ve onikiparmak bağırsağı ülserlerine, gastrit ve safrakesesi hastalıklarına, şeker hastalığına ve kabızlığa karşı kullanılır.

KULLANILIŞI:

YULAF ÇAYI:

- 1) 3 yemek kaşığı ezilmiş yulaf tanesi, 1 su bardağı kaynar su içine bırakılır. 10 dakika sonra az miktarda bal ilâve edilerek içilir. Bu çaydan sabah, öğle ve akşam birer su bardağı içilmelidir. Yulaf tanesi çayı iştahı açar. Boğaz ağrılarını, göğüs ağrılarını, nezleyi yok eder. Fikri yorgunluğu ortadan kaldırır, uykusuzluğu giderir, sinirleri teskin eder. Troid guddesinin çalışmasını yavaşlatır. Şeker hastalarına bu çayı devamlı içmeleri tavsiye edilir. Bu çay organ kireçlenmesine faydalıdır. Ayrıca tansiyon düşürür.
- 2) Bir avuç ince yulaf samanı 1/2 litre su içinde yarım saat kaynatılır. Elde edilen mayiden sabah-akşam birer su bardağı içilir. Bu çay, pankreasın çalışmasını düzenler. Bilhassa şeker hastalarının bu çayı devamlı içmeleri tavsiye olunur. Zira yulaf samanı çayı insülinin yerini alabilecek kudrettedir.
Yulaf samanından yapılan çay, ayrıca mesane rahatsızlıklarına, boğmaca, öksürük, karaciğer ve akciğer rahatsızlıklarına, boğaz nezlesi ve uykusuzluğa iyi gelir.

YULAF ÇORBASI:

2 yemek kaşığı yulaf tanesi,
1 yemek kaşığı tereyağı,
2 bartak su, biraz tuz.

Önce su kaynatılır, yulaf ilâve edilir. 10 dakika kaynatıldıktan sonra tereyağı konur. Çorba kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Yulaf çorbası kuvvet ve sıhhat kaynağıdır. Bilhassa hastalık sonrası nakahat döneminde hastanın bir an evvel yataktan kalkmasına yardımcı olur.

Yulaf çorbası ishallerde hastaya devamlı olarak verilmelidir. Çocuklara da bol miktarda **B vitamini** ihtiva eden çorbadan yedirmek gerekir.

YULAF MERHEMİ:

Bir avuç dolusu iyice ezilmiş yulaf tanesi 1/2 litre su içinde 2 saat kaynatıldıktan sonra tahta bir kaşıkla kavruarak merhem haline getirilir.

Yulaf merhemi egzamaların üzerine sarılırsa iliyeştirir. Donmak üzere bulunan uzuvlara tekrar hayatıyet verir. Kaşıntıları giderir.

YULAF MASKESİ:

Bir avuç dolusu yulaf unu, bir çay bardağı sirke ile iyice karıştırılarak hamur haline getirilir. Bu hamur maske gibi yüze yapıştırılırsa yüzü temizler, güzelleştirir, sivilce ve lekeleri yok eder.

YULAF TATLISI:

Herkesin severek yiyebileceği bir nevi yulaf tatlısını tarif ediyorum. Muhakkak deneyiniz.

- 1 su bardağı ezilmiş yulaf tanesi,
- 1 su bardağı süt, 2 yemek kaşığı bal,
- 2 adet elma (büyükçe), püre halinde
- 1 su bardağı dolusu fındık içi ezmesi.

Bütün bu malzeme iyice karıştırılarak servis yapılır.

ENGİNAR

(*Cynara scolymus*)

Anavatanı Anadolu ve Akdeniz havzası olan enginar bu bölgede sebze olarak yetiştirilmektedir. Boyu 60 cm. ile 1,5 metre arasında değişir. Güney bölgelerinde ilkbaharda, kuzeyde ise yaz aylarında çiçek açar.

Enginar **cynarin (dicefeoylchina acid)**, **katalase**, **oxydase**, **cynarase**, **ascorbinase** aktif maddelerle birlikte bol miktarda **A provitamini** ve **B vitamini** ihtiva etmektedir. Bu bilgiler ancak 1954 senesinde elde edilebilmiştir. Son araştırmamalar ise bu nebatın eski Mısırlılar, eski Yunanlılar ve Romalılar ilâç olarak kullanmışlardır.

Enginar yaprakları toplanarak 40 derecede kurutulur. Bu yaprak çay yapılarak içilir.

FAYDALARI:

- 1) Cinsi kudreti artırır.
- 2) Atardamar kireçlenmesini yok eder. Bunun ispatı için bir örnek: Enginarın aktif maddelerinde 1 gr. **Cynarase**, 150 kg. sütün kesilmesini ve peynir haline gelmesini sağlamaktadır. Bu maddenin kana karışarak atardamarların cidarında birtakım kireç ve benzeri zararlı maddeleri yok ettiği anlaşılmaktadır.
- 3) Safrakesesi rahatsızlıklarına iyi gelir.
- 4) Karaciğer rahatsızlıklarına iyi gelir.
- 5) Sarılığa karşı muvaffakiyetle regüle eder.
- 6) Kandaki şeker miktarını regüle eder.
- 7) Ezilerek çıkarılan suyu egzamayı iyileştirir.

KULLANILIŞI:

- 1) Sebze olarak yenir.
- 2) Yaprakları kurutularak çay yapılır.
- 3) Ezilerek çıkarılan suyu egzamalı mahallere sürülür.

MAYDANOZ

(*Petroselinum crispum*)

Mutfağımızın bir parçası olan maydanozun değerli şifalı bir nebat olduğunu biliyor muydunuz? Bu kıymetli nebat bizi yüzlerce hastalığa karşı koruyor. Asırlardan beri ev doktoru olarak insanoğluna şifa veriyor.

Maydanoz anavatanı Avrupa da 1 metreye kadar yükselebiliyor. Haziran ve Temmuz aylarında çiçek açıyor. Sarıya çalan çiçekler var. 2 senelik bir nebat. Kötü havuca benziyor. İhtiva ettiği aktifi maddeler ise şunlar:

A Provitamini
B1, B2, B6, K vitaminleri,
Flavona,
Apiin,
Pine,
Afiol,
Myristicin,
Demir,
Kalsiyum,
Mangan,
Asitfomik,
Maydanoz yağı (*oleum petroselini*)

Maydanozdaki vitamin ve mineraller diğerk şifalı nebatlara nazaran fazladır. Mesela bir avuç taze maydanaz yaprağı yetişkin bir insanın ihtiyacı olan günlük A ve C vitaminini fazlasıyla karşılar.

100 Gram maydanozda 19 mg. demir bulunmaktadır. 1 avuç maydanozda 48 mg. asitformik bulunuyor.

Pencerenizin önüne koyacağınız birkaç teneke kutu içinde de yetiştirebileceğiniz maydanoz memleketimizde her mevsim taze olarak pazarda, manavlarda satılmaktadır.

FAYDALARI:

Maydanoz kan dolaşımını düzenler. Vücudu kuvvetlendirir. Raşitizm hastalığına, kansızlığa, göz hastalıklarına, skorbut hastalığına, vitamin eksikliğinden ileri gelen hastalıklara iyi gelir.

Maydanoz kanı temizler. Kan için iyi bir antiseptittir. İçindeki aktif maddelerden Apiol kadınlarda husule gelen aybaşı düzensizliklerini ortadan kaldırır. İştahı artırır, hazmı kolaylaştırır.

Maydanoz tohumlarının ve yapraklarının kaynatılması ile elde edilen mayi veya saf maydanoz suyu istiska hastalığı, sarılık, öksürük, astım hastalıklarına iyi gelir. Bu mayi göz ve göz kapağı iltihaplarını giderir. Arı ve haşarat sokmasında, sokulan mahalle sürüldüğünde ağrı ve sızısını yok eder. Vücuda sürüldüğünde sivrisinek ve diğerk haşaratın vücuda yaklaşmasını önler.

Maydanoz idrar, ter ve balgam söktürür. Kadınlarda ve erkeklerde cinsi kudreti artırır. Mide ve bağırsak gazlarını izale eder. Genç kızlar da görülen ergenlik çıbanlarını yok eder. Kulak ve diş ağrılarını dindirir. Romatizma, sarılık ve karaciğerk rahatsızlıklarına iyi gelir.

Yatmadan evvel ağıza alınarak çiğnenen ve yutulan bir demet maydanoz 8 saat uykuyu garanti eder.

Maydanoz kökü iyice temizlendikten sonra 40 derece hararete kurutulur.

KULLANILIŞI:

MAYDANOZ SUYU (*agua petroselini*)

Taze maydanoz yaprakları ezilerek elde edilir. Bu sudan günde 1 yemek kaşığı içilir. Maydanoz suyu hayat, sıhhat ve şifa kaynağıdır.

KAYNAMIŞ MAYDANOZ SUYU:

2 yemek kaşığı taze maydanoz yaprağı, 2 yemek kaşığı maydanoz kökü (ince kıyılmış) 1/4 litre su içinde 15 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Elde edilen mayi yudum, yudum

içilir. Bu mayi böbrekleri ve mesaneyi temizler.
İltihaplanmalarını önler.

KAYNAMIŞ MAYDANOZ TOHUMU:

1 yemek kaşığı maydanoz tohumu 1/4 litre su içinde kaynatılarak elde edilen mayi içilir.

MAYDANOZ ÇAYI:

50 gram taze maydanoz 1/4 litre kaynar su içinde bırakılır. 10 dakika sonra yudum, yudum içilir. Bu çay istaski hastalığı, karaciğer rahatsızlıkları ve mesane hastalıklarına iyi gelir. Günde 3 defa içilebilir.

KALP VE DALAK AĞRILARINA KARŞI:

100 gram taze maydanoz iyice ezilir 1 su bardağı sirke ve 3 yemek kaşığı balla karıştırılarak akşamları yatmadan evvel içilir.

MAYDANOZ YAĞI:

(*oleum petroselinii*)

Maydanoz yağı ancak bir doktor tavsiyesi ile kullanılabilir. Zira bu yağ zehirlenmelere sebebiyet verebilir.

Bu yağ prostat iltihaplarına faydalıdır. Fakat ancak bir doktor tavsiyesi ile kullanılabilir.

ŞİŞMANLIĞA KARŞI MAYDANOZ:

Hergün bir demet maydanoz yenilirse kadınlarda meydana gelen aşırı şişmanlığı kesinlikle önler. Ayrıca böbrek ve mesane taşlarının oluşmasını da önlediği gibi kanı temizler.

KOZMETİK:

2 demet maydanoz iyice ezilir. Akşamdan bir kova su içine bırakılır. Sabahleyin bu su ile banya yapılırsa cildi güzelleştirir. Zamanla vücutta husule gelen kırışık ve buruşukarı yok eder. Banyodan sonra vücudu sabunla tekrar yıkamak gerekir.

Maydanoz eski zamanlardan beri insanlar tarafından yetiştirilmiş ve şifalı nebat olarak çeşitli hastalıklara karşı kullanılmaya başlanmıştır. [Hippokrates](#), [Dioskurides](#), ve [Pilinüs](#) adlı meşhur şifalı nebat hekimleri kaleme aldıkları eserlerde maydanoza geniş yer vermişlerdir. Tıbbi değeri yüksek olan maydanoz yağı ([Oleum Petroselinii](#)) ise 15. Asırda elde edilebilmiştir.

ATKESTANESİ

(*Aesculus hippocastanum*)

Tozu ishale ve basura, çayı romatizma ve bronşite, kahvesi mide ve bağırsa hastalıklarına iyi gelir. Kremi ise güneş yanıklarından korur, cildi güzelleştirir.

Atkestanesini hepimiz biliriz. Memleketimizin her tarafında yetişir. Cadde kenarlarında, parklarda görürüz. Çocuklar meyvelerini toplayıp, birbirlerine atarlar. Ve bizler ne yazık ki, bu keymetli bitkinin hiçbir yeşe yaramadığını, sadece süs ağacı olduğunu sanırız.

Atkestanesinin anavatanı Anadolu'dur. Daha sonra buradan Balkanlar ve Avrupa'nın tamamına yayılmıştır. Bu ağaç Avrupaya ancak 1576 senesinde [Clusius](#) adlı bir kişi tarafından götürülmüştür. Boyu 25 metreyi bulur. Mayıs ve haziran aylarında çiçek açar. Mayıs ve ağustos aylarında yaprakları, ekim

ve kasım aylarında meyveleri, yine bu aylarda kabukları (ağaç kabukları) kullanılır.

Atkestanenin beş parmak şeklinde yaprakları, beyaz sarımsak çiçekleri vardır. Meyve dikenli bir kabuk içindedir. Eski çağlarda bu meyveler un haline getirildikten sonra astıma yakalanan atlara yedirilirdi. Atkestanesi adı buradan geliyor. (Hippus) Lâtince (at) demektir.

Atkestanesi, meyveler düşmeğe zaman toplanmalıdır. Şimdi tam zamanıdır. Avrupa'da ilâç sanayiinde kullanılıyor. Yurtdışından binlerce dolar vererek ithâl ettiğimiz ilâç hammaddelerinin içinde, atkestanesinden elde edilenler de var.

Atkestanesinin % 28'i (Saponin) adlı aktif bir madde ihtiva ediyor. Ayrıca (Aescin), (Aeskulin), (Frasein) adlı maddeler de var. Bu maddelerden kalp ve damar hastalıklarına karşı kullanılan ilâçlar imâl ediliyor.

Atkestanesini yemiyoruz. Normal kestaneyi ise seve seve haşlayıp, kızartıp yiyoruz. Neden: Çünkü atkestanesi acı. Fakat ilâç, deva. Burada bütün okuyucularına tavsiye ediyorum acılığına rağmen atkestanesini de pişirip yiyiniz, sayılmayacak kadar faydasını göreceksiniz.

FAYDALARI: KULLANILIŞI:

Atkestanesi Tozu

Atkestanesi toplandıktan sonra kabukları ayıklanır. Öğütülerek toz haline getirilir. Bu tozdan günde 3 defa bir çay kaşığı kaynar su dolu bir bardağa bırakılarak bu sudan içilirse, ishali önler. Uzun süre devam edilirse basuru tamamen ortadan kaldırır. Devamlı içilirse damarların duvarlarını kuvvetlendirir. Kanı temizler. Vücudu nefes yolları hastalıklarından korur.

Atkestanesi kahvesi

Atkestanesi kavrulduktan sonra öğütülür. Elde edilen kahve normal kahve gibi hazırlanarak içilir. Dilenirse, şeker ve balla tadlandırılabilir. Bu kahve mide ve bağırsakları kuvvetlendirir, romatizmalılara özellikle tavsiye edilir.

Atkestanesi çayı

Atkestanesi kabukları ağaçtan alınır. Küçük parçalara ayrılır. Bir yemek kaşığı miktarın üzerine kaynar su dökülür. 10 dakika bekletildikten sonra içilir.

Bu çay vücudu soğuk algınlığına karşı korur. Romatizma ve nevrâlji'ye karşı son derece etkili bir devadır. Bu çay bronşiti önler ve tedavi eder.

Atkestanesi banyosu

1 kg. Atkestanesi küçük, küçük kıyılır. Bir tencerede iyice kaynatıldıktan sonra banyo suyuna karıştırılır. Romatizmaya iyi gelir.

Atkestanesi kremi

Atkestanesi tozu zeytinyağı ile karıştırılarak krem haline getirilir. Bu krem vücuda sürüldüğünde vücudu güneş yanıklarından korur. Hiçbir yan tesiri olmayan cildi besleyen güzelleştiren bu ucuz kremi zannederim kıymetli okuyucularım da kimyevi ve senteti adı kremlere tercih edeceklerdir.

Atkestanesi merhemi

Taze atkestanesi çiçekleri toplanır. Bir kabın içine konur. Üzerleri kapanıncaya kadar alkol dökülür. 2 hafta boyunca güneşte bırakılır. Elde edilen bu kıymetli merhem ağrıyan ve sızlayan romatizmalı mahallere oğuşturularak sürüldüğünde ağrı ve sızları dindirir. Uzun müddet devam edildiğinde romatizmayı tamamen ortadan kaldırır.

KUŞBURNU

(*Rosa canina*)

Seyrek ormanlarda, bayırlarda, fundalıklarda ve bahçe kenarlarında yetişen dikenli, yabani bir meyvedir. Boyu 1 ile 4 metre arasında değişir. Haziran ayında çiçek açar. Ekim ve kasım aylarında meyve verir.

Kuşburnu meyvesi vitamin deposudur. İhtiva ettiği aktif maddeler şunlardır: **A, B** (kompleks), **C, D, H** ve **T** vitaminleri, şeker, sitrik asit ve pektin.

Bu aktif madde muhafazası için dikkatli şekilde kurutulmalı, kurutma harareti 35 dereceyi geçmemelidir.

FAYDALARI:

KULLANILIŞI:

KUŞBURNU MARMELADI:

Çekirdekleri temizlenmiş 1 kg. kuşburnu meyvesi iyice yıkandıktan sonra el değirmeninde (veya plâstik kıyma makinesi) çekilir. 1 kg. da şeker ilâve edilerek yarım saat kaynatılır. Aktif maddelerin kaybolması için pişirme işi mümkünse buhar basınçlı tencerede yapılmalıdır. Ateşten indirilir. Soğutulur.

Marmelâdınız hazırdır.

Kuşburnu marmelâdı vücudu bulaşıcı hastalıklara karşı mukavim kılar. Vücutta guddelerin çalışmasını hızlandırarak enzim faaliyetini artırır. Kandaki alyuvarların süratle çoğalmasını sağlar. İdrar yollarını düzene koyarak bu husustaki şikayetlerinizi sona erdirir.

KUŞBURNU TOZU:

Kurutulmuş kuşburnunun çekirdekleri ile birlikte öğütülmesi ile elde edilir. C vitamini eksikliğini önlemek için bu tozdan günde 3 kahve kaşığı alınır.

Böbrek taşlarını düşürmek için bu tozdan 1/4 litre su içine 2 gr. konur. Su yarıya düşünceye kadar kaynatılır.

Günde 3 kahve kaşığı içilir.

KUŞBURNU ÇAYI:

Kuşburnu çayı hastalıkların nakahat devrinde faydalıdır.

Hastalıktan yeni kurtulmuş vücuda kuvvet ve kudret verir. Soğuk algınlığına karşı da son derece müessir bir devadır. Böbrek ve mesane üşütmesine de iyi gelir.

ÇOCUKLAR İÇİN KUŞBURNU:

1 kg. kuşburnu meyvesini eziniz. 2 lit. Soğuk suda bir gece bekletiniz. Sabahleyin aynı su ile birlikte 10 dakika kaynatınız. Süzdükten sonra elde edilen mayinin içine 200 gr. bal, bir miktar tarçın, 2 bardak sür ve bir avuç dolusu badem içi ezmesi ilâve ederek 5 dakika daha pişiriniz. İşte yavrunuz için yepyeni ve ideal bir enerji kaynağı.

Çocuklarımız maalesef tabiattan uzak yaşadıkları için büyümeleri ve hastalıklara karşı koyabilmeleri için gerekli vitamin ve mineralleri alamıyorlar. Arayalım, getirtelim. Onlara şifa ve vitamin kaynağı kuşburnu yedirelim. Onları tabiattan

tamamen koparmayalım. Hepimiz köylerde akraba veya tanıdıklarımız vardır. Bu nebat köylerde boldur. Şimdi tam zamanıdır. Kuşburnu meyveleri bu mevsimde toplanır.

TURP

(*Raphanus sativus*)

Çarşıdan, pazardan bu mevsimde bol bol aldığımız, severek yediğimiz turp, kıymetli şifalı bir nebattır.

Bahçelerde yetiştirilen turpun boyu yirmi ile yüz santimetre arasında değişir. Mayıs ve eylül ayları arasında çiçek açar.

Turp insanlar tarafından eski çağlardan beri bilinmektedir. Eski Mısırlılar'ın Nil Havzası'nda turp ziraati yaptıkları tarih kitaplarında kaydediliyor. Hatta bu kıymetli nebat eskiden beri Çin ve Japonya'da dahi yetiştirilmektedir. Anavatanının neresi olduğu, Anadolu'ya ne zaman ve kimler tarafından getirildiğini maalesef bilemiyoruz.

Turp bol miktarda **C vitamini** ile **B grubu vitaminlerini** ihtiva eder. Ayrıca turpta (**Thioglykoside**) adlı aktif bir madde vardır.

Turpu taze olarak yemek gerekir. Tereyağlı ekmeğin üzerinde dilim dilim konarak yemek lezzetli olur.

Turp preslenerek suyu çıkarılır. Bu sudan günde iki su bardağı içilebilir.

Aşağıdaki şekil en pratik olanıdır.

1/6 litre turp suyu, 2 yemek kaşığı balla karıştırılarak bu mayiden sabah, öğle, akşam ikişer yemek kaşığı içilir.

FAYDALARI:

- 1) Turp bronşial nezleyi ortadan kaldırır.
- 2) Uykusuzluğu önler.
- 2) Baş ağrısını giderir.
- 3) Bide ve bağırsak gazlarını yok eder.
- 4) İshale karşı son derece müessir bir devadır.
- 5) Böbrek ve safrakesesi taşlarının düşmesine yardımcı olur.
- 6) Atardamar kireçlenmesini önler.
- 7) Ödem hastalığına iyi gelir.
- 8) Öksürük ve boğmacaya iyi gelir. Balgam söktürür.
- 9) Mide ve bağırsakları zararlı bakterilerden, mikroplardan temizler.
- 10) Karaciğerinden rahatsız olanlara bol bol turp yemeleri tavsiye edilir.
- 11) Nevraljiye faydalıdır.
- 12) Siyatik ve romatizmadan muzdarip olanlar! Her gün muhakkak bir adet (200 gr.) turp yiyiniz.
- 13) Kaslarınızın gevşemesini istiyorsanız, devamlı turp yiyiniz.
- 14) Nihayet turp, safrakesesi ifrazatına çoğaltarak yemeklerin daha iyi hazmolmasını sağlar.

KULLANILIŞI:

TURP KÜRÜ:

Turp kürü ağır safrakesesi ağrılarında başvurulacak müessir bir metoddur.

1. Gün: Sabah, öğle, akşam, günde 3 defa birer kaşık turp suyu yemeklerden sonra içilir.
2. Gün: İkişer yemek kaşığı,
3. Gün: Gün Üçer yemek kaşığı,
4. Gün: Dörder yemek kaşığı,
5. Gün: Beşer yemek kaşığı,

Müteakip günlerde yine her yemekten sonra beş kaşık turp suyu içilmek üzere küre 6 hafta devam edilir.
Kür sonunda safrakesesi ağrılarında eser kalmadığı görülecektir.

NOT: Bu kadar faydasına rağmen turpun zikre değmez, önemsiz bir yan tesirini zikre delim. Şöyle ki: turpu rendeleyerek salatalara ilâve ediyoruz. İşte be rendelenmiş turp hazım zorluğuna yolaçabiliyor. O halde turpu dilim dilim yiyeceğiz veya suyunu içeceğiz.

KADINTUZLUĞU

(Berberis vulgaris)

Anavatanı Kuzey Afrika'dır. Avrupa'dan Kafkas dağlarına kadar geniş bir sahaya yayılmıştır. Lâtince **Berberis** adı Kuzey Afrika'daki Berberiler'den kaynaklanıyor. Kadın tuzluğunu Avrupalılar İspanya'daki Müslümanlar'dan öğrenmişlerdir. Memleketimizde **kızamık** olarak da adlandırılan kadıntuzluğu daha Trakya ve Marmara'da bulunur. Kuzeydoğu Anadolu'da kireçli topraklarda, seyrek ormanlarda bol miktarda vardır. Kadıntuzluğunun boyu 3-4 metreyi bulur. Dalları dikenlidir. küçük, sarı çiçekleri vardır. Meyvesi ekşi ve kırmızı renktedir. Bu meyvelerden şurup ve reçel yapılır. Lezzetli şahanedir. Kadıntuzluğu meyveleri bol miktarda **C vitamini** ihtiva etmektedir. Sahip aktif maddeler ise şunlardır:
Oxyacanthin, Palmatin, Columbamin ve Berberin.

FAYDALARI:

Kadıntuzluğunun kabukları ve kökü karaciğer ve safrakesesi hastalıklarına karşı kullanılır. Kökünün kaynatılması ile elde edilen mayi bağırsak hastalıklarına, romatizmaya, eklem yerleri iltihaplarına ve siyatige iyi gelir. Meyvelerinden yapılan şurup bağırsak hastalıklarına, öksürüğe karşı tatbik edildiği gibi hazım rahatsızlıklarına karşı da tesirli bir devadır. Kadıntuzluğu meyveleri yenildiğinde kan dolaşımını düzene sokar. Tansiyonu düşürür. Yapraklarından yapılan çay mideyi kuvvetlendirir. İştahı açar. Öksürüğe iyi gelir. Diş etleri iltihabını önler. Diş çürümelerini, ağız yaralarını tedavi eder. Kadıntuzluğu kökü kan dolaşımını düzenler. Safrakesesi ifrazatını çoğaltır. Son zamanlarda kadıntuzluğu karaciğer rahatsızlıklarına karşı da kullanılmaktadır. Kadıntuzluğu sıhhat kaynağıdır. Mükemmel bir antiseptiktir. Sindirim cihazını mikrop ve parazitlerden temizler. Taze yapraklarından salata yapılabileceği gibi salatalara ilâve edilebilir. Kadıntuzluğu kökü içinde bulunan **Berberin** adlı aktif madde vücudun oksijen alışverişini hızlandırır. Kan dolaşımını düzenler. Bu bakımdan vücudu dinçleştirici, yorgunluğu giderici son derece müessir bir devadır. Berberin ayrıca safrakesesindeki birikimleri ve taş husule gelmesini önler. Karaciğer şişmesine karşı da faydalıdır.

KULLANILIŞI:

KADINTUZLUĞU KÖKÜ ÇAYI:

1 yemek kaşığı ince kıyılmış kadıntuzluğu kökünün kabuğu 1/4 litre su içinde 15 dakika kaynatılarak elde edilen mayi yudum, yudum içilir. Bu çaydan günde sadece bir defa akşamları yatmadan evvel içilir. Balla tadlandırılır. Sarılığa, karaciğer ve böbrek rahatsızlıklarına faydalıdır. Ayrıca kanı temizler.

KADINTUZLUĞU YAPRAĞI ÇAYI:

1 yemek kaşığı kadıntuzluğu yaprağı iyice ezildikten sonra üzerine 1/4 litre kaynar su dökülür. 10 dakika bekletildikten sonra yudum yudum içilir. İyi müshildir. Kanı temizler.

KADINTUZLUĞU ŞURUBU:

Taze ve olgun kadıntuzluğu meyveleri ezilerek suyu çıkarılır. Kavanoza konur. Şeker ilâve edildikten sonra ağzı iyice kapatılır. Bu şurup 14 günd müddetle güneşte bekletilir. Sonra günde üç kere sabah, öğle akşam birer yemek kaşığı içilir. Kadıntuzluğu şurubu varisleri önler. Basuru yok eder. Belsoğukluğuna iyi gelir. Kadınlarda husule gelen beyaz akıntıyı ortadan kaldırır.

KADINTUZLUĞU REÇELİ:

1/2 kg. kadıntuzluğu meyvesi ile 1 kg. şeker birlikte kaynatılarak yapılan reçel kapalı kavanozda muhafaza edilir. Bu reçel ateşi düşürür. Öksürüğe iyi gelir.

KADINTUZLUĞU SALATASI:

Ekşi kadıntuzluğu yaprakları iyice yıkandıktan sonra ince doğranır. Limon ve zeytinyağı ilâve edilerek afiyetle yenir. Bu salata idrar söktürür.

KARACİĞER ŞİŞMESİNE KARŞI:

1 yemek kaşığı ince kıyılmış kadıntuzluğu kökü (30 gram)
1 yemek kaşığı akdiken kökü (30 gram)
2 kahve kaşığı aslanağzı (20 gram)
2 kahve kaşığı nane (20 gram)
karıştırılarak bir kap içine konur. Üzerine 1/4 litre kaynar su dökülür. 15 dakika bekletildikten sonra yudum yudum içilir. Bu çay ayrıca kabızlığı da önler. Bu çaydan sabah ve akşam birer su bardağı içilebilir. Kadıntuzluğu Ortaçağ'da büyük mikyasta ticaret metal olmuş, eldeki kayıtlara göre hekimlerin en tavsiye ettikleri şifalı nebat unvanını kazanmıştır.

NOT: Her şeyde olduğu gibi kadıntuzluğunun aşırı şekilde kullanılması bazı yan tesirlere sebep olmaktadır. Kadıntuzluğu meyvelerinin en küçük bir yan tesiri bulunmamaktadır. İstenildiği kadar yenilebilir. Kabuk ve kökler için aynı şeyi söyleyemiyoruz. Aşırı şekilde alınan kök ve kabuk kusma, ishal ve baygınlığa sebebiyet vermektedir. O halde yukarıda belirtilen ölçülerin üzerine kat'iyen çıkmayınız. Şifalı nebatların büyük faydalarına rağmen yan tesirlerinin de olabileceğini aklımızdan çıkarmayalım.

BAYIRTURPU

Dere ve göl kenarlarında, sulu çayırlarda, kuytu yerlerde yetişir. Boyu 1 metreye kadar yükselir. Haziran ve temmuz aylarında çiçek açar. Beyaz çiçekleri, koyu yeşil renkte yaprakları vardır. Bayırturpunun şifalı kısmı köküdür. (*Radix Armoracae*) Kök kurutulmuş muhafaza edilebileceği gibi, konservesi de yapılabilir.

Bayırturpu bol miktarda **C vitamini** ihtiva eder. Ayrıca kökünde **Phytonzide** adlı aktif bir madde vardır.

Bayırturpu iyi bir antiseptiktir. Bilhassa et yemekleri ile birlikte yenildiğinde mide ve bağırsakların fonksiyonunu artırarak etin daha çabuk hazmolmasını temin eder. Bağırsakları dezenfekte eder, zararlı bakterilerin yok olmasını sağlar.

Bayırturpu mikrobik enfeksiyonlara, grip ve nezleyle karşı da müessirdir. Nefes darlığına faydalıdır. Ayrıca idrar söktürür. Rendelenmiş bayırturpu deri, adale ve eklem yerlerine oğuşturarak sürülürse romatizma ve cilt hastalıklarına iyi gelir. Yine rendelenmiş bayırturpu kara ekmekle yenirse iştahı açar. İştah açıcı ilaç olarak bayırturpu sirkesi de kullanılabilir.

RENDELENMİŞ BAYIRTURPU:

Rendelenmiş bayırturpu 1 kahve kaşığı alınır. 1 kahve kaşığı balla karıştırılarak yavaşça yutulur. Astımın husule getirdiği rahatsızlıkları giderir. Balgamı söker. Bilhassa yatmadan evvel yenmelidir. Rendelenmiş bayırturpu süt içinde pişirilir. Balla tadlandırılarak içilir. Bu mayi astım içinde faydalıdır. Süt içinde pişirilen bayırturpu vücuda ovularak sürülürse cildi güzelleştirir. Kaygan hale getirilir.

BAYIRTURPU SİRKEŚİ:

6 yemek kaşığı rendelenmiş bayırturpu bir şişe üzüm sirkesi içine bırakılır. 14 gün bekletilir.

Bu sirke hazmı kolaylaştırır. İştahı açar. Günde üç yemek kaşığı yenilebilir.

Bir pamukla vücuda sürülen bayırturpu sirkesi ergenlik sivilcelerinin yok olmasını sağlar.

Ergenlik sivilcelerinin daha aktif olarak yok edilmesi isteniyorsa: ince kıyılmış taze bayırturpu kökü ve kavanoza konur. Kavanozun ağzına kadar sirke doldurulur. Kavanozun ağzı sıkıca kapatılır. 12 gün müddetle toprağa gömülür. Sonra çıkarılarak süzülür. Elde edilen mayiye bal ilâve edilerek ergenlik çıbanlarının üzerine ovuşturularak sürülür. kısa zamanda bu çıban ve sivilcelerinin yok oldukları görülecektir.

BAYIRTURPU YAKISI:

100 gram bayırturpu kökü incecik rendelenir. 500 gram un ve 100 gram iç yağı ile birlikte iyice karıştırılır. Elde edilen yakı romatizmalı kısımlara yapıştırılır.

BEL VE SIRT AĞRILARINA KARŞI:

Taze bayırturpu kökü bel ve sırtta sarılırsa ağrılarını giderir. Vücutta en fazla 20 dakika bekletilmelidir. Aynı şekilde diş ağrılarına, kol ve dirsek ağrılarına da tatbik edilebilir.

SAFRAKESESİ TAŞLARINI DÜŞÜRMEK İÇİN:

İnce kıyılmış bayırturpu kökü veya toz haline getirilmiş kök sirke ve balla karıştırılıp, günde 10 yemek kaşığı içilirse zamanla safrakesesinde teşekkül eden taşları düşürür.

Bu kadar faydasına karşılık bayırturpunun küçük bir yan tesirini de zikredelim. yenilen bayırturpu maalesef böbrekleri tahriş etmektedir. Bu bakımdan bayırturpundan şifa bekleyenlerin yukarıda zikrettiğimiz miktarların dışında bayırturpu kullanmamaları gerekir.

NOT: Son yapılan ilmi araştırmalar bayırturpunun yukarıda saydıklarımızın dışında daha bir hastalık için şifa kaynağı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırmalar henüz kesinliğe kavuşmadığı için bunları zikretmedik. **Francesco Bianchini** ve **Francesco Corbetta** adlı iki İtalya botanikçi bayırturpunda **B1 vitamini** ile **Sinigrin, Asparagin** ve **Glutamin** adlı üç aktif madde daha keşfetmişlerdir.

SALEP OTU

(*Orchis umbrosa*)

Memleketimizde en Toroslar'da bulunan salep otu: çayırlarda, aydınlık ormanlarda, seyrek fundalıklarda ve bayır yerlerde yetişir. Üç çeşidi vardır.

- 1) Büyük salep otu (*Orchis militaris*)
- 2) Orta salep otu (*Orchis mascula*)
- 3) Küçük salep otu (*Orchis morio*)

Salep otunun anavatanı Anadolu'dur. Bu kıymetli nebat buradan İran ve Güney Asya'ya, Batı'da ise bütün Avrupa'ya yayılmıştır.

Amerika'da yoktur. Son zamanlarda Avrupa'da sür'atle azaldığından bir ülkede koruma altına alınmış, sökülmesi şiddetle yasaklanmıştır. Boyu 60 cm.'ye kadar yükselir. Mayıs ve haziran aylarında çiçek açar. Mor çiçekleri vardır.

Salep otunun patates şeklindeki 2 adet kökü topraktan çıkarıldıktan sonra itina ile temizlenir, iplere dizilerek kurutulur. Bilâhare öğütülerek toz haline getirilir. İşte aktarlarda satılan salep bu tozdur.

Salep otundan **Protein**, **Karbonhidrat** ve **Kalsiyum**'dan başka **Cumarin** adlı aktif bir madde vardır. Güzel kokusunun sebebi bu aktif maddedir.

FAYDALARI:

- 1) Kadın ve erkekte cinsi kudreti artırır. Bilhassa kadınlarda husule gelen (cinsi isteksizlik) halini ortadan kaldırır.
- 2) Bağırsak nezlesini önler.
- 3) Mide ve bağırsak rahatsızlıklarına faydalıdır.
- 4) İshali kesinlikle önler.
- 5) İştahsızlığı yok eder.
- 6) Öksürüğü keser.
- 7) Balgam söktürür.
- 8) Göğsü yumuşatır.
- 9) Vereme faydalıdır.
- 10) Kabızlığı giderir.
- 11) Kadınlarda aybaşı düzensizliklerini önler.
- 12) Vücudu ıstır.

KULLANILIŞI:

(SALEP)

Süt ve şekerle birlikte kaynatıldıktan sonra üzerine tarçın ekilerek içilir. Mide ve bağırsakları teskin eder. Bilhassa mide ve onikiparmak bağırsağı ülseri olanlara bol bol salep içmeleri tavsiye edilir.

SALEP ÇAYI:

1 yemek kaşığı ince kıyılmış salep otu kökü çay gibi demlenerek balla tadlandırılıp içilir. Cinsi kudreti artırmak için bu çaydan öğleden evvel ve öğleden sonra 1 çay bardağı içmek gerekir.

SALEP ŞERBETİ:

100 gram salep otu kökü (toz halinde), 200 gram pudra şekeri. 1 litre soğuk suyun içinde 1 saat bekletilir. Sonra iyice silkelenerek çalkalanır. Üzerine 2 litre sıcak su ilâve edildikten sonra hafif ateşte 1 saat kaynatılır. Soğutulur. Beyaz salep şerbeti hazırdır. Bu şerbetten küçük çocuklara saat başı 1 kahve kaşığı verilmelidir. Salep şerbeti çocuklarda ishali ve bağırsak nezlesini önler. Bu şerbetten bacakları eğri (Raşitik) çocuklara devamlı verilmelidir. Hiçbir yan tesiri yoktur.

PAPATYA

(*Matricaria chamomilla*)

Arapça adı "babunaç, tuffal el arz, kuraz" olan bu bitki, halk arasında "koyun gözü" diye de bilinir. En iyi cinsi, çiçeğinin bütününün rengi sarı olanıdır. Sıcak ve kuru ortamda yetişir: çiçeklerinin kuvvetlendirici, uyarıcı, ateş ve solucan düşürücü, spazm giderici etkisi vardır.

Eskilere göre şiş ve ırları açar. Soğuktan gelme baş ağrısına soğuk algınlıklarına, karın şişlerine faydalıdır. Kaynatılarak çıkarılan suyu dalaktaki taşları eritir. İdrarı çoğaltır. Kadınlar doğum anında içerlerse, doğumu kolaylaştırdığına inanılır. Kuvvetlendirici etkisi olduğu bilinen papatya bitkisi, sinir zayıflığına ve dimağa iyi gelir. Çay gibi suyu olan bu bitki, gözlerdeki yorgunluğu alır ve dinlendirir. Boğaz ağrısında bal ile birlikte alınırsa daha etkili olur. Sabah öğle, akşam birer bardak suyunun içilmesi damar sertliğine de faydalıdır. Ayrıca, anasonla birlikte kaynatıp içmek romatizması olanlar için tek ilâçtır.

Karında toplanan su, papatya çiçeği sayesinde akıp kökünden temizlenebilir. Kulakları ağır işitenlere, çöreo tu yağı ile papatyayı karıştırıp birkaç damla damlatmak yeterlidir. Papatyayı karabaş otu ve kırmanesi ile karıştırıp toz halinde enfiye gibi buruna çekmek nezle için günümüzdeki antibiyotiklerden daha iyidir.

ISIRGAN OTU

(*Urtica dioica*)

Yol kenarlarında, boş arsalarda, köy yakınlarında bol, bol bulabileceğimiz ısırgan otunu hepimiz bilir ve tanırız. Kuytu yerlerde yetişen ısırganın boyu 1.5 metreye kadar yükselir.

Isırgan otu haziran ve eylül ayları arasında çiçek açar, Yeşil çiçekleri, yakıcı tüyleri vardır. Bu tüylerin içinde (*Isırgan zehiri*) denilen bir çeşit zehir vardır. Maalesef bu zehirin kimyevi formülü henüz keşfedilmiş değildir. Sadece içinde **Histamin** ve **Acetylcholin** adlı iki aktif madde ile mahiyeti henüz bilinmeyen bir cins **Protein** ve az miktarda da **Asitformik**, olduğu biliniyor. Tüyler deriye temas edince kopar, zehir deri içinde fişkırlarak yanma ve kaşıntıya sebebiyet verir. İnsanlar tarafından uzun müddet hiçbir işe yaramadığı zannedilen ısırgan otunun miktarda **A** ve **C vitamini** taşıdığı son zamanlarda anlaşılmıştır. Ayrıca bol miktarda da demir ihtiva eden ısırgan otu sindirim organlarındaki guddeleri harekete geçirmekte. Basuru önlemekte ve bilhassa kadınlarda görülen aybaşı düzensizliklerini ortadan kaldırmaktadır.

FAYDALARI:

KULLANILIŞI:

ISIRGAN YEMEĞİ:

Isırgan otu ispanak yemeği gibi pişirilir. Yumurtalı da yapılabilir. Otu yıkarken ellere zarar vermemesi için bir lastik eldiven kullanınız. Eldiven yoksa yaprağın sapından aşağı doğru yıkayınız. İri ve anaç yaprakları kullanınız. Bu yemek sıhhat kaynağıdır. Anne sütünün çoğalmasını sağlar.

Isırgan kökü yaprakları ile birlikte kaynatılarak suyu içilirse kanı temizler, yeniler, idrar, ter ve balgam söktürür.

ROMATİZMAYA KARŞI ISIRGAN:

Hafif romatizma vakalarında: ısırgan yaprakları romatizmalı mahallere deri iyice kızarıncaya kadar vurulur. Bu ameliyeye birkaç gün devam edilirse romatizma ağrıları tamamen yok olur.

ISIRGAN ÇAYI:

Isırgan yaprakları toplanıp, kurutulduktan sonra bu yapraklardan çay yapılarak içilir. Çayın balla tadlandırılması gerekir. Isırgan çayı kanı temizler. Kanda alyuvar teşekkülünü hızlandırır. Ateşi düşürür. İdrar söktürür. Bu çayın ayrıca nefes yolları rahatsızlıklarına, mide ve bağırsak nezlesine de iyi geldiği bilinmektedir.

ISIRGAN OTU İLE HORMON TEDAVİSİ:

Bildiğiniz gibi insanlarda erkek ve kadın arasındaki farklı hormonlar tayin eder. Vücutta hormon düzensizliği varsa erkeklerde ses inceler. Sakallar çıkmaz. Kadınlarda ise aksi olur. Ses kalınlaşır. Çenede tüyler belirir. İşte bu gibi hormon bozuklukları **Isırgan Tohumları** ile hiçbir yan tesiri görülmeden tedavi edilebilir.

Isırgan tohumları dişi ve erkek olarak ikiye ayrılır. **Dişi tohumlar** açık yeşildir. **Erkek tohumlar** ise koyu yeşildir. Burada yapılacak şey basittir. Isırgan tohumları toplanıp, bir kap dolusu **üzüm şırası** içine 1/6 Nisbetinde bırakılır. Yani 1 ölçek tohum, 6 ölçek üzüm şırası. Bir hafta sonra bu mayiden sabah akşam günde iki bardak içilir.

DİKKAT EDİLECEK HUSUS:

Erkeklerin **dişi ısırgan tohumu**, kadınların ise **erkek ısırgan tohumu** kullanmaları gerekir.

Bir ay devam edilecek bu kürün sonunda hormon bozukluğunun tamamen ortadan kalktığı ve hiçbir yan tesir husule getirmediği görülecektir.

SARILIĞA KARŞI ISIRGAN OTU SUYU:

Isırgan otu iyice yıkandıktan sonra preslenip suyu çıkarılır. Bu mayiden 12 gün müddetle günde 3 defa 1 yemek kaşığı alındığında sarılık tamamen ortadan kalkabilir.

SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI:

A) 400 gram ince kıyılmış ısırgan yaprağı,
2 litre su,
2 litre sirke.

10 dakika kaynatınız. Ve süzünüz. Bu mayi ile akşamları yatmadan evvel saçlarınızı yıkayınız. Saçlarınızın artık dökülmediğini, bilakis günden güne gürleştiğini göreceksiniz.

B) Isırgan otu ezilerek bulamaç haline getirilir. Bir bezle başa sarılır. Onbeş gün devam edilirse saçlar gürleşir.

Aynı bulamaç yanıkları tedavi eder.

ISIRGAN OTU SALATASI:

Isırgan otu salatası kansızlığı ortadan kaldırır. Zira ısırganın bol miktarda demir ihtiva ettiğini yukarıda belirtmiştik. Bu salata anne sütünü çoğaltır. Aybaşı düzensizliklerini yok eder. Basuru önler. Yine burada dikkat edilecek husus ısırgan yapraklarının iri ve anaç olması gerekir.

DULAVRATOTU

(*Arctium tomentosum*)

Anavatanı Türkiye ve İran olan bu kıymetli şifalı nebat bugün Asya ve Avrupa kıtalarının tamamına, ta Japonya'ya kadar yayılmıştır.

Memleketimizde en Güney Marmara, Orta ve Kuzeybatı Anadolu, Toros Dağları ve doğuda Kahramanmaraş, Adıyaman ve Malatya civarında bol miktarda yetişir. Sert ve güneşli araziye sever. Yol kenarlarında, çalılıklarda, seyrek ormanlarda görülür. Boyu 1,5 metreye kadar yükselir.

Dulavratotunun kökü 50 cm.ye kadar toprak içine nüfuz eder. Kökün toprak üstündeki kısmından başlayan yürek şeklinde büyük yaprakları vardır.

Temmuz ve ağustos aylarında dikenli yumrular içinde erguvan renginde çiçekler açar. Bu dikenli pıtraklar nebatın yanından geçen insanların elbiselerine takılır kalır.

Dulavratotu **Inulin** adlı aktif bir madde ihtiva eder. Tohumlarından da dulavratotu yağı (**Oleum Bardanae Esemiene**) elde edilir. Son araştırmalar neticesi ayrıca yapraklarında da safra kesesi ifrazatını çoğaltan **Phytonzide** adlı aktif madde keşfedilmiştir.

KULLANILIŞI:

DULAVRATOTU YAPRAĞI ÇAYI:

Bir yemek kaşığı kurutulmuş dulavratotu yaprağı 1/4 litre kaynar su içine bırakılarak 10 dakika bekletilir. Balla tadlandırılıp içilir. Bu çay idrar ve ter söktürür, ateşi düşürür. Vücudu ferahlatır. Hazmı kolaylaştırır. Ayrıca mide ve onikiparmak bağırsağı ülserine iyi gelir. Bal karıştırılmadan sabah, öğle ve akşam içilecek birer kahve fincanı dulavratotu yaprağı çayı romatizmaya faydalıdır.

DULAVRATOTU KÖKÜ ÇAYI:

İnce kıyılmış 1 yemek kaşığı dulavratotu kökü 1/4 litre su içinde 7 saat bekletildikten sonra kaynatılır. Balla tadlandırılan bu çaydan sabah ve akşam birer su bardağı içilir. Bu çay kansızlıktan muzdarip olanlara tavsiye edilir. Yine bu çay kafa derisi ve yüzde husule gelen sivilcelerin zamanla yok olmalarını sağlar. Böbrek ve safra kesesi taşlarının düşmesine yardımcı olur. Ayrıca vücuda soğuğa karşı korur. Dulavratotu kökünün % 40-50 sini **Inulin** adlı aktif maddenin teşkil ettiği biliniyor. Bu bakımdan taze kök kötü bir koku yayar. Kurutulduktan sonra bu koku kaybolur. **Inulin**'in metabolizma rahatsızlıklarına, bilhassa şeker hastalığı ve romatizmaya iyi geldiğinde bugün iyice anlaşılmıştır.

DULAVRATOTU TOHUMU ÇAYI:

1 Kahve kaşığı tohum 1/4 litre kaynar su içine bırakılarak 15 dakika bekletilir. Elde edilen mayı balla tadlandırılarak içilir. Bu çaydan her gün bir su bardağı içilirse ergenlik sivilcelerini yok eder.

DULAVRATOTU KREMİ:

1 avuç dolusu taze dulavratotu yaprağı,
1 avuç dolusu taze dulavratotu kökü ince kıyılır.
1 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı ilâve edilerek krem haline gelinceye kadar kavrulularak karıştırılır.
Bu krem yanıkların üzerine sürüldüğünde çabuk iyileştirir.

DULAVRATOTU KOMPOSTOSU:

Kurutulmuş dulavratotu kökü dilim dilim doğranır, 1 litre su içinde kökler yumuşayınca kadar kaynatılır. 1/2 kg. şeker ilâve edilerek soğumaya bırakılır.
Bu komposto dizanteriye karşı müessir bir devâdır. Ayrıca böbrek ve safrakesesi taşlarının düşmesine yardımcı olur.

DULAVRATOTU KÖKÜ YAĞI:

Bir litre zeytinyağı içine 3 avuç ince kıyılmış dulavratotu kökü bırakılır. Bu karışım 14 gün müddetle güneşte bekletilir. İçine 1 avuç dulavratotu kökü bırakıldıktan sonra yine güneşe 10 gün daha bekletilir.

Sonra ince tülbentten geçirilir. Şişeye konur. İçine 5 damla gül yağı damlatılır. Saçlarınız için tabii ve şifalı biryantininiz hazırdır.

SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI:

Dulavratotu kökü kaynatılarak elde edilen mayi ile saçlar yıkanır. Bilahare yukarıda tarifini verdiğimiz biryantinle saç köklerine kompres yapılır.

Dulavratotu eski çağlarda bile insanlar tarafından bilinir ve ilâç olarak kullanılırdı. **Dioskorides** adlı hekim yazdığı **Şifalı Nebatlar** kitabında dulavratotuna geniş yer veriyor. **Paracelsüs**'ün de hastalarına bu otu tavsiye ettiği eski kitaplarda kayıtlıdır. Bu kıymetli nebat bilhassa Ortaçağ'da insanlığı büyük hizmetler sunmuş, veba salgınlarında kurtarıcı ilâç olmuştur. Avrupa'da 19. Asrın başlarına kadar da frengiye karşı iyileştirici bir deva olarak kullanıldığını biliyoruz.

Daha 10 sene evveline kadar fakir Avrupalı kahve ve tütün bulamadığı için dulavratotu kökünü kurutup, kavurup kahve niyetine içiyor, yapraklarını kurutup, kıyıp tütün gibi sarıp tütürüyordu.

NOT: Dulavratotu tohumlarından elde edilen yağ (*oleum bardanae e semine*) ancak bir doktor tavsiyesi ile kullanılabilir.

KEDİOTU

(*Valeriana officinalis*)

Rutubetli ormanlarda, çalılıklarda, çukur yerlerde ve akarsu kenarlarında yetişir. Son zamanlarda ilâç sanayiinde kullanılmak üzere ziraati de yapılıyor. Boyu 1.5 metreyi bulur. Temmuz ve eylül ayları arasında çiçek açar. Açık pembe renkte çiçekleri salkım şeklindedir. Kediotunun kötü bir kokusu vardır. Bu kötü kokuya kediler hiç tahammül edemezler. (**Kediotu**) adı da buradan geliyor. Kediotu kökünde % 1 miktarında kediotu yağı (*Oleum Valeriana*) bulunuyor.

FAYDALARI:

- 1) Sinirleri teskin eder. Sinir rahatsızlıklarını giderir.
- 2) Histeri
- 3) Migrene karşı faydalıdır.
- 4) Sinir zafiyeti (Nevrasteni)ye iyi gelir.
- 5) Hazım rahatsızlıklarını giderir.
- 6) Omurilik zafiyetine iyi gelir.
- 7) Sinir rahatsızlıklarının sebep olduğu göz ağrılarını dindirir.
- 8) Uykusuzluğu yok eder.
- 9) Korku ve endişenin sebep olduğu huzursuzluğu giderir.
- 10) Krampları ve sara nöbetlerini yatıştırır.
- 11) Baygınlığı izale eder.
- 12) Öksürüğü yok eder.
- 13) Astım hastalarına tavsiye edilir.
- 14) Mide ve bağırsak rahatsızlıklarına iyi gelir.
- 15) Sinir rahatsızlıklarının sebep olduğu kalp çarpıntılarını önler.
- 16) Baş ağrılarını yok eder.
- 17) Fikir ve beyin gücü ile çalışan insanların bu yorgunluğunu derhal izale eder.
- 18) Sinir rahatsızlıklarının sebep olduğu mide ağrılarını dindirir.

KULLANILIŞI:

- 1) Bir kesme şekeri üzerine 15 damla kediotu yağı (**Oleum Valeriana**) damlatılarak sabah, öğle, akşam günde 3 defa yenir.
- 2) 1 yemek kaşığı ince kıyılmış taze kediotu kökü 1 bardak su içinde 24 saat bekletildikten sonra yatmadan evvel içilir. Bu mayie 1 yemek kaşığı da bal ilâve edilebilir.
- 3) 1 yemek kaşığı ince kıyılmış kediotu kökü 2 su bardağı kaynar su içine bırakılır. 2 dakika bekletildikten sonra, yatmada evvel içilir.

NOT: faydalı olmasına rağmen fazla miktarda alınan kediotu, baş ağrısına, halsizliğe ve hazım rahatsızlıklarına sebebiyet vermektedir. Bu yan tesir sadece nebatın lüzumundan fazla kullanılması ile ortaya çıkar. Bu bakımdan her şeyde olduğu gibi şifalı nebatların kullanımında da ölçüye dikkat edilmelidir.

HATMİ

(*Althea officinalis*)

Rutubetli topraklarda, tuzlu zeminde, çukurlarda, ıslak çayırlarda ve sahillerde yetişir. Boyu 50 cm ile 1.5 metre arasında değişir. Haziran ve ağustos ayları arasında güzel pembe çiçekler açar. Hatminin bu çiçekleri zengin nektar ihtiva ettiğinden yaz aylarında arıların istilâsına uğrar. Hatminin kökü, yaprakları ve çiçekleri şifalı ilâç olarak kullanılır.

Hatminin anavatanı Karadeniz ve Hazar kıyılarıdır. Bugün Asya ve Avrupa'nın her tarafına yayılmıştır.

Hatmi, asparagin, karbonhidrat, yağ, pektin, lesitin ve bol miktarda organik asit ihtiva etmektedir.

Hiçbir yan tesiri olmayan hatmi küçük, büyük herkes için eşsiz bir şifa kaynağıdır.

FAYDALARI:

- 1) Her türlü nefes yolu hastalığına, öksürüğe, boğmacaya bronşite, nezleye iyi gelir.
- 2) Mide ve oniki parmak bağırsağı ülserine karşı kullanılır.
- 3) Vücudun ağrı ve sızılarını dindirir. Teskin eder.

KULLANILIŞI:

HATMİ BULAMACI:

100 gram ince kıyılmış hatmi kökü 1 litre su ile iyice ezilerek karıştırılır. 2 saat bekletildikten sonra bu bulamaçtan sabah, öğlen ve akşam yemeklerinden sonra 2 yemek kaşığı yenir.

CEVİZ

(*Juglans regia*)

"Ceviz banyosu" cildi güzelleştirir, romatizmaya iyi gelir.

Anavatanı İran'dır. Boyu 25 metreye kadar yükselir. Memleketimizde en Ege, Marmara ve Batı Karadeniz bölgelerinde yetişmektedir.

Ülkemizde 3 milyon ceviz ağacı bulunduğu tahmin ediliyor.

Ceviz bol miktarda **A, B1, B2, C, E ve K vitaminleri** ile (**Chinon Juglon**) adlı aktif maddeyi ihtiva eder.

FAYDALARI:

Ceviz yapraklarının kaynatılması ile elde edilen mayinin içine batırılan temiz bir bez parçası göz üzerine konursa göz iltihaplarını önler. Nasırlar üzerine sürülen ceviz yağı bunların zamanla yok olmasını sağlar. Ceviz kökünden elde edilen mayi diş ağrısını önler. Taze dallarının kabukları, meyvelerinin kabukları ile karıştırılıp, kaynatılarak elde edilen mayi mideyi kuvvetlendirir.

Ceviz vücudu besler, kuvvetlendirir. Cinsi kudreti artırır. Basurun zamanla iyileşmesini sağlar.

KULLANILIŞI:

Bir miktar ceviz yaprağı banyo suyuna karıştırılırsa cilt hastalıklarına iyi gelir, cildi güzelleştirir. Bu banyo ayrıca ayak terlemesini önler. Romatizma ve nikris hastalığına karşı vücudu korur. Bebeğini emzirdikten sonra sütü akan anneler bu su ile banyo yaptıklarında sütün akması durur.

BANYO İÇİN:

1/2 kg. kuru ceviz yaprağı 1.5 litre suda 1 saat kaynatılır. Banyo suyuna ilâve edilir. Bu su ile sadece ayaklar da yıkanabilir. Ceviz yapraklarından yapılan çay iştah açar. Mideyi kuvvetlendirir. Boğaz hastalıklarına iyi gelir.

CEVİZ YAPRAĞI ÇAYI İÇİN:

5 kahve kaşığı ince kıyılmış ceviz yaprağı, 2 su bardağı kaynar su içine bırakılır. 15 dakika bekletildikten sonra bu çay balla tadlandırılıp gün boyu yudum yudum içilir.

Yeşil ceviz meyvelerinin kabukları kaynatılarak içildiğinde erkeklerde cinsi kudreti artırır.

Sıraca illetine karşı aşağıdaki metod tatbik edilir:

30 gram ceviz yaprağı,

15 gram kavrulmuş meşe palamudu,

5 gram kahve, pişirilerek balla tadlandırılıp içilir.

Zekâyı geliştirmek için her sabah kalvaltıda bir miktar ceviz içi yenir.

Ceviz meyvelerinin yeşil kabuklarından elde edilen ceviz ruhu son

derece kıymetli bir devadır. Bir kesme şekerin üzerine 5 damla

damlatılarak her akşam yenirse erkeklerde cinsi kudreti son derece

arttırır, yorgun erkekleri tekrar dinç bir hale getirir.

Yeşil ceviz kabuklarının suyu kuyruk yağı ile karıştırıldıktan sonra

ısıtılarak elde edilen krem saç diplerine sürülüp masaj tatbik edilirse

saç dökülmesini önler. Saçlara parlaklık verir.

Ceviz yaprakları pişirilerek çıbanların üzerine sarılırsa iyileşmesini sağlar.

Ceviz yağı yüz lekelerinin üzerine sürülüp masaj tatbik edilirse yok olmalarını temin eder.

Ceviz ağacının kabuğu 1 şişe sirke içinde 6 saat bekletildikten sonra içilirse deniz tutmasını kesinlikle önler.

Ceviz yağı vücudu güneş yanıklarına karşı koruyan müessir ve tabii

bir kremdir. Ceviz yağı varken sentetik ve kimyevi kremlere kat'i

surette ihtiyaç yoktur. Zira ceviz yağı vücudu güneş ışınlarına karşı

korumakla kalmaz, aynı zamanda onu güzelleştirir de...

NOT: Ceviz ağacının muhteşem kudretini yakinen bilen ecdadımız Viyana Muhasarası sırasında bir dağı tamamen ceviz fidanları ile donatmışlardı. Bu dağa halen Avusturyalılar Nussberg (Ceviz Dağı) derler. Ve bu durum Avusturya'da tarihi kayıtlara geçmiştir.

AT KUYRUĞU

(Equisetum arvense)

Yol kenarlarında, kumlu topraklarda yetişir. Dünyamız 350 milyon yıl evvel atkuyruğu ormanları ile kaplı idi. Bugün elde edilen maden kömürünün büyük bir kısmı atkuyruğu kalıntılarından başka bir şey değildir. Boyu bugün 30 ile 60 santimetre arasında değişen atkuyruğunun karbon devrindeki boyu, 100 metreyi, çapı ise 2 metreyi buluyordu.

Atkuyruğu bol miktarda **C vitamini** ihtiva eder. Son araştırmalar neticesi nebatın **B vitamini** ihtiva ettiği de anlaşılmıştır. Ayrıca nebat üzerinde büyük mikyasta silisli asit birikir.

FAYDALARI:

Atkuyruğundaki silisli asit alyuvarların daha çabuk çoğalmalarını sağlar. Ayrıca idrarı çoğaltır. Bu çoğalma normal boşalmanın üçte biri kadardır.

Atkuyruğu hafif verem vakalarında muvaffakiyetle tatbik edilir. Bir doktor tavsiyesi olması kaydı ile kadınlarda husule gelen aşırı aybaşı ifrâzâtı vakalarında tatbik edilebilir.

Kurutulmuş atkuyruğu ince kıyılarak çay yapılırsa zatülcenp hastalığına, karaciğer ve böbrek rahatsızlıklarına iyi gelir. Merhemi yara ve berelerin tedavisinde kullanılır.

KULLANILIŞI:**ATKUYRUĞU ÇAYI:**

Bir yemek kaşığı kurutulmuş ve ince kıyılmış atkuyruğu 1/4 litre su içinde 20 dakika kaynatılır. Balla tatlandırıldıktan sonra içilir.

Bu çay idrar söktürür. Böbrekleri kuvvetlendirir. Bu çaydan veremli hastalar günde 2 su bardağı verilir.

Atkuyruğu çayı öksürüğü giderir, nezle ve gribe de faydalıdır.

Balgam söktürür.

NOT: miktarda içilen atkuyruğu çayı zehirlenmeler yol açabilir. Bu sebeple aşırı bir şekilde içilmemelidir.

ATKUYRUĞU BANYOSU:

200 gram taze atkuyruğu 2 litre su içinde 20 dakika kaynatılarak banyo suyuna ilâve edilir.

Bu banyo cildi güzelleştirir. Cildin daha fazla oksijen almasını sağlar. Romatizmaya son derece faydalıdır. Nevraljiye iyi gelir. Ayrıca ayak terlemesinden şikâyetçi alanlara bu banyo tavsiye edilir.

BUHARA OTURMA:

1 kg. taze atkuyruğu 3 litre su içinde 20 dakika kaynatıldıktan sonra bir leğene veya uygun büyüklükteki bir kaba boşaltılarak üzerine oturulur. Oturduktan sonra bir çarşaf veya başka bir örtü ile vücudun belden aşağısı kapatılmalıdır. Bilhassa kadınlara tavsiye edilen bu banyo basura iyi gelir.

Ellerinde egzema olanlar da yukarıda tarifini verdiğimiz banyoyu ellerine tatbik edebilirler.

ATKUYRUĞU MERHEMİ:

Taze atkuyruğu iyice yıkanarak ezilir. Merhem hâline getirilir. Az bir miktar da tereyağı ilâve edilerek savura karıştırılır. Kavanoz içinde muhafaza edilir. Bu merhem yara, yanık, çıban v.s.'ye iyi gelir.

Yaraların çabuk kapanmasını sağlar. Merhem sürüldükten sonra temiz bir gazlı bezle iyice sarılmalıdır.

ATKUYRUĞU ŞURUBU:

100 gram taze atkuyruğu 1/2 litre su içinde 48 saat bekletildikten sonra süzülür. Nöbet şekeri ile tatlandırılır. Bu şurup kan kusma ve kan tükürme vakalarında hastaya içirilir. Kan tükürmeyi ve kan kusmayı ortadan kaldırır. Burada dikkat edilecek husus şurubun bu özelliğini tedavi ile karıştırmamaktır. Kan kusma ve tükürmeye sebep olan hastalığı ortaya çıkarmak için derhal bir doktora başvurmak gerekir.

ŞERBETÇİ OTU

(*Humulus lupulus*)

Anavatanı Türkiye'dir. Daha Marmara, Karadeniz bölgeleri ve Toroslar'da bulunur. Avrupa, Asya ve Kuzey Amerika'ya yayılmıştır. Rutubetli ormanlarda ve çalılıklarda bol miktarda yetişir. Bira fabrikalarına satılmak üzere ziraati de yapılmaktadır. Boyu 6 metreyi bulur. Yaprakları el şeklindedir. Sarımtırak-yeşil çiçekleri vardır. Şerbetçi otu **Humulon, Lupulon, Lupalol, Luparenol, Cholin** ve **Asparagin** adlı aktif maddeleri ihtiva etmektedir.

FAYDALARI:

- 1) Sinirleri teskin eder.
- 2) Ağrı ve sızıları dindirir.
- 3) Uykusuzluğu yok eder.
"Şerbetçi otu"ndan yapılmış yastık "tatlı bir uyku" verir.
- 4) İştahı açar.
- 5) Mide ve bağırsakların fonksiyonunu artırır.
- 6) Yara ve berelerin çabuk iyileşmesini sağlar.
- 7) Aşırı cinsi arzu ve isteği ortadan kaldırır.
- 8) Suiistimal (masturbation) illetini tedavi eder.
- 9) Mesane rahatsızlıklarına iyi gelir.

KULLANILIŞI:

ŞERBETÇİ OTU ÇAYI

2 yemek kaşığı kurutulmuş şerbetçi otu çiçeği 1 su bardağı kaynar su içine bırakılarak 10 dakika bekletilir. Balla tatlandırılarak içilir. Bu çaydan günde 3 su bardağı içilebilir.

UYKUSUZLUĞA KARŞI:

1 kahve kaşığı şerbetçi otu unu,
1 kahve kaşığı kedi otu,
1 su bardağı kaynar su içine bırakılır. 10 dakika bekletildikten sonra, balla tatlandırılıp, yatmadan evvel içilir.

ŞERBETÇİ OTU YASTIĞI:

Taze şerbetçi otu yastık kılıfına doldurularak, yatarken başın altına konur. Bu yastık tatlı bir uyku verir. İnsanı cinsi arzu ve isteklerden uzaklaştırır. Bu bakımdan suiistimal (masturbation) illetine yakalananlar için en emin bir tedavi yoludur.

ŞERBETÇİ OTU MERHEMİ:

Taze şerbetçi otu yaprakları iyice ezilerek merhem haline getirilir. Bu merhem uzun müddet kapanmayan yaraların üzerine sarılarak çabuk iyileşmelerini sağlar.

ŞERBETÇİ OTU SALATASI:

Taze şerbetçi otu filizleri toplanır, yıkanır ve incecik kıyılır. Üzerine zeytin yağı dökülüp, limon sıkıldıktan sonra afiyetle yenir.

NOT: Şerbetçi otu aşırı dozajda kullanıldığı takdirde hormon bozukluğu ve zehirlenmelere sebebiyet verebilir. Bu bakımdan bu kıymetli nebat gereğinden fazla ve aşırı bir şekilde kullanılmamalıdır. Şerbetçi otu ziraatinde devamlı olarak çalışan kadınlarda hormon bozukluğu ve zehirlenmelere tesadüf edilmiştir. İstisnasız bütün kadınlarda en azından aybaşı düzensizlikleri tespit edilmiştir. O halde bu nebatın ziraatinde uzun müddet çalışmak da zararlıdır.

KARAKAFES - MERKEP KULAĞI

(*Symphytum officinale*)

Rutubetli çukurlarda, ıslak çayırlarda yetişir. Boyu 50 cm. ile 1 metre arasında değişir. Mayıs ve ağustos aylarında çiçek açar.

Karakafes **Symphyto**, **Cynos**, **Iyssin**, **Consolidin**, **Cholin** ve **Asparagin** adlı aktif maddeleri ihtiva ediyor. İnsanlar tarafından ilaç olarak kullanılışı eskilere dayanıyor.

Karakafes kökü kasım ve aralık aylarında topraktan çıkarılır. İtina ile yıkanır ve 45 derecede kurutulur.

FAYDALARI:

- 1) İyileşmesi güç ve uzun zaman kapanmayan yaraları iyileştirir.
- 2) Romatizma ağrılarını dindirir.
- 3) Toplardamar tıkanıklıklarında faydalıdır.
- 4) Bronşit ve zatülcenp hastalıklarına iyi gelir.
- 5) Boğaz nezlesi, boğaz iltihabı hastalıklarını ortadan kaldırır.
- 6) Diş ağrılarını ve diş etleri iltihabını yok eder.
- 7) Varis ağrılarını giderir.
- 8) Çıbanların iyileşmesini sağlar.
- 9) Egzemayı yok eder.
- 10) Vereme faydalıdır.
- 11) Mide ve oniki parmak bağırsağı ülserine faydalıdır.
- 12) İshali önler.
- 13) Kırıkların sebep olduğu ağrıları dindirir.
- 14) Yanıkların tedavisinde kullanılır.

KULLANILIŞI:

KARAKAFES TOZU:

Toz haline getirilen karakafesi kökünden 1 kahve kaşığı, bir bardak kaynar su içine bırakılır. Balla tadlandırılarak içilir. Bu mayiden günde üç defa sabah, öğle, akşam içilir. Verem, ülser, nezle v.b. hastalıklara iyi gelir.

KARAKAFES ÇAYI:

1 yemek kaşığı ince kıyılmış karakafes kökü, 1 su bardağı kaynar su içine bırakılarak yarım saat bekletilir. Bu çaydan da yine sabah, öğle ve akşam olamk üzere günde üç kere 1 su bardağı içilmelidir.

KARAKAFES MERHEMİ:

Taze karakafes kökleri incecik kıyılarak bir miktar su karıştırıldıktan sonra iyice ezilir. Merhem haline gelinceye kadar karıştırılır. Elde edilen merhem yara ve çıbanların üzerinde sürülerek sarılır. Romatizmalı mahallere bu merhem ile masaj tatbik edilmesi gerekir. Karakafesin hiçbir yen tesiri yoktur.

OKALİPTÜS AĞACI

(*Eucalyptus globulus*)

Anavatanı Avusturalya olan okaliptüs ağacı dünyada mevcut en iri ağaçlar arasında sayılır. Memleketimizde İzmir, Adana arasındaki sahil şeridinde, bilhassa Alanya'da yetişir. Yeşil uzunca yaprakları, beyaz, kırmızımtırak çiçekleri vardır.

Okaliptüs ağacının kökleri geniş bir sahaya yayılır. Toprak yüzeyinde husule gelebilecek su birikintilerini bir sünger gibi yutar. Bu bakımdan okaliptüs ağacının bulunduğu mahallerde sivrisinekler barınamazlar. Ağacın bu hususiyetini anlayan Avrupalılar 19. Asrın başlangıcından itibaren okaliptüsü Avrupa'ya götürerek sahil bölgelerde yetiştirmeye başlamışlardır. Okaliptüse Sıtma Ağacı denmesinin sebebi de budur.

Okaliptüs ağacının diğer bir hususiyeti de çabuk büyümesidir.

Yapraklarından (**Eucalyptol**) adlı bir yağ elde edilir. Bu yağdan ilaç

sanayiinde sıtma ve tifüs hastalıklarına karşı ilâçlar yapılır. Bu yağ mikropları öldürür. Okaliptüs yağı ekşidir. "Kuzukulağı"na benzer bir tadı vardır.

Okaliptüs yaprakları yazı aylarında toplanır. Kurutulur. Hava geçirmeyen kavanozlarda ve karanlık yerlerde muhafaza edilir. Bugün, Avustralya'da toplam bitki örtüsünün %75'i okaliptüs cinsi ağaçlardan meydana gelir. 800 çeşit okaliptüs ağacı tespit edilmiştir. Bir okaliptüs çeşidi olan Nane Ağacı veya Wangara (*Eucalyptus Amygdalina*)nın boyu 160 metreye kadar yükselir. Dünya üzerinde daha büyük bir ağaca rastlamak mümkün değildir. Okaliptüs yapraklarında yüzde 3-3.5 civarında uçucu yağ, **Acid Ellag**, **Acid Gallus** ve daha bir aktif madde vardır.

FAYDALARI:

- 1) Okaliptüs bağırsaklarda görülen parazitleri öldürür.
- 2) İdrar söktürür, idrar yollarını temizler, dezenfekte eder.
- 3) Öksürüğe karşı son derece müessir bir devadır.
- 4) Boğaz ve burun hastalıklarına bilhassa bronşit ve astıma iyi gelir.
- 5) Ateşi düşürür.
- 6) İyi bir antiseptiktir.
- 7) Nezleyi ortadan kaldırır.

KULLANILIŞI:

OKALİPTÜS YAĞI:

Okaliptüs yağı okaliptüs yapraklarının destilasyonu ile elde edilir. Bu yağ (inhalasyon) şeklinde kullanıldığında nefes yollarını temizler. Öksürüğü dindirir. Boğaz ve burun hastalıklarına iyi gelir. İnhalasyon yapmak için bir tencereye veya kaba kaynar su doldurulur. İçinde de 1 kahve kaşığı okaliptüs yağı dökülür. Yüz iyice tencereye yaklaştırılır. Baş üzerine bir havlu örtülür. Bu şekilde sudan çıkan buhar teneffüs edilir.

OKALİPTÜS MERHEMİ:

Okaliptüs merhemi oğuşturularak romatizmalı mahallere sürülürse ağrı ve sızıları dindirir. Yara ve berelerin üzerine sürülürse çabuk iyileşmelerini sağlar. Bu merhem vücuda sürülürse sıvrisine ve diğer haşaratın vücuda yaklaşmasını önler.

SOYA FASÜLYESİ:

(*Soja hispida*)

Anavatanı Uzakdoğu olan bu kıymetli nebat bugün Avrupa ve Amerika'da bol miktarda yetiştirilmektedir. Son zamanlarda memleketimizde de geniş mikyasta ikinci ürün olarak ziraati yapılmaktadır.

Soya fasülyesinin boyu 1 ile 2 metre arasında değişir. Memleketimizde en fazla Ordu'da ve daha az miktarda da Rize ve Adapazarı'nda yetiştiriliyor. Su istemez, killi, çakıllı ve taşlı topraklar hariç her türlü arazide yetişmesi mümkündür. Beyaz ver erguvan renginde çiçekleri vardır. Meyvesi bakla şeklindedir. Her meyve içinde 2 veya 3 tohum bulunur. (**Semen Sojae**) Meyveler olgunlaştıktan sonra mekanik olarak hasat yapılır. Tohumlar nebattan ayrılır. Soya fasülyesi tohumları çeşitli renklerde olabilir. Sarı, kahverengi, siyah veya kül rengi tohumlardan en fazla yağ sarı olanından elde edilir.

Vitamin ve mineral bakımından soya fasülyesi eşsiz bir nebatır. İhtiva ettiği maddeleri şöyle sıralayabiliriz.

Protein, yağ, karbonhidrat, lesitin, fosfor, potasyum, kalsiyum, mağnezyum, kükürt, klor, demir, bakır, mangan, çinko, alüminyum,

niacin, pyridoxin, cholin, biotin, folikasit, inositol, vitamin A, B, B2, C, E ve K.

Buğdaydan sonra insan sağlığı için bu kadar fazla mineral ve vitamin ihtiva eden başka bir nebat yoktur. 1 kg. soya fasülyesi 68 yumurta veya 12 litre süt veya 2 kg. etin ihtiva ettiği proteini sağlar.

Soya fasülyesi bilhassa çocuklara ve şeker hastalarına tavsiye edilir. Zira gerek soya yağı, gerekse soya unu kandaki kolestrol seviyesini düşürmektedir. Soya yağı bilhassa atardamar daralmasını kesinlikle önlemektedir. Kalp ve damar hastalıklarına müptela olanların veya bu hastalıklardan korunmak isteyenlerin bol miktarda soya yağı veya ekmeği yemeleri tavsiye olunur. Günlük ekmeğe % 5 miktarda karıştırılacak soya unu ekmeğe daha güzel bir lezzet vereceği gibi, çabuk bayatlamasını da önleyecektir.

Soya fasülyesi bugün büyük çapta kozmetikte kullanılıyor. Mika ve plâstik sanayiinin de ana ham maddesidir. Ayrıca yapıştırıcı imalinde de kullanılmaktadır.

Soya unu ilkbaharda arıların beslenmesinde de kullanılır.

GÜVEYFENERİ

(*Physalis alkekengi*)

Bağlarda, bahçelerde, çöplüklerde boş arsalarda ve daha kireçli arazide yetişir. Boyu 30 ile 80 cm. arasında değişir. Dolma bibero benzeyen portakal rengi meyveleri vardır. Meyveler kiraz büyüklüğündedir. Güney fenerinin şifa verici aktif maddeleri bu meyvelerde bulunur. Meyveler bol miktarda C vitamini ile A vitamini, B vitamini ihtiva ederler. C vitamini limondan fazladır.

Güneyfeneri aktif madde olarak da şeker, sitrik asit, karotin, physalin, pektin, kryptoxanthin ihtiva ediyor.

Memleketimizde (gelifeneri) olarak da adlandırılan güveyfenerinin anavatanı Hindistan'dır. Bugün bütün Avrupaya ve Amerika'ya yayılmıştır. Ortaçağ'da Yahudi kadınları başlarına güveyfeneri şeklindeki başlıklar giydiklerinden Avrupa'da güveyfenerine Yahudi kirazı deniliyor. Evlerde süs çiçeği olarak da yetiştiriliyor.

Yukarıda da belirttiğimiz gibi güveyfenerinin ilâç olan kısmı sadece meyveleri.

Meyveler gölgede kurutulmalıdır. Fırında da 40 derecede kurutulabilir.

FAYDALARI:

- 1) **C vitamini** eksikliğinin sebep olduğu rahatsızlıkları giderir.
- 2) İdrar söktürür.
- 3) Ter söktürür.
- 4) Böbrek rahatsızlıklarına iyi gelir.
- 5) İştahı açar.
- 6) Böbrek rahatsızlıklarından başka idrar yolları hastalıklarına karşı da muvaffakiyetle tatbik edilir.
- 7) Nikriz hastalığı ve romatizmaya faydalıdır.
- 8) İyi bir müsekkindir.

KULLANILIŞI:

- 1) Her gün 10 adet güveyfeneri meyvesi taze olarak yenilir.
- 2) Ezilerek suyu içilir.

20 gram kurutulmuş güveyfeneri meyvesi 1/2 litre suda kaynatılır. Soğuduktan sonra kısa aralıklarla 2 defa kaynatılır. Elde edilen mayiden 2 su bardağı içilir. (Burada 2 defa kaynatmaktan maksat, kaybolan **C vitamininin** yanında **A vitamininin** muhafazası içindir.)

GÜVEYFENERİ SALATASI:

Güveyfeneri meyveleri elma dilimleri ile karıştırılır. Üzerine az miktarda elma sirkesi ilâve edilerek yemeklerden sonra yenir. Güveyfenerinin ne kadar kıymetli, şıfâlı bir nebat olduğunu anlatmaya çalıştım. Sizlere bu nebatı evlerinizde yetiştirmeyi tavsiye ediyorum. Büyük bir saksıda bu nebatı evinizde, odanızda yetiştirebilirsiniz. Hem göz zevkinizi tatmin eder, hem de meyvelerini afiyetle yersiniz. Unutmayınız! Güveyfenerindeki **C vitamini** limondakinden tur. Bilhassa **A vitamini** ve **A vitamini** özelliklerini taşıyan boya maddesi insan sağlığı için gereklidir. Zira **A vitamini** eksikliği sadece göz bozukluğuna sebebiyet vermez. Daha bir tahribat yapar. Dünyanın en meşhur göz doktorlarından **Viyanalı Profesör A. Pillat** diyor ki: **A vitamini** eksikliği gözlere zarar verdiği gibi vücudunuzdaki organları kaplayan yumuşak derinin de iltihaplanmasına sebep olur. Safrakesesi ve böbreklerde taş husule gelmesinin en büyük müsebbibi **A vitamini** eksikliğidir.