



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

FEN-EDEBİYAT FAKÜLTESİ

TÜRK DİLİ ve EDEBİYATI BÖLÜMÜ

HALK EDEBİYATI ALANI

“KARADENİZ BÖLGESİ HALK İLAÇLARI”

MEZUNİYET ÇALIŞMASI

TAHSİN İLYAS

980349 4/B

DANIŞMAN:

Doç. Dr. HABİB DERZİNEVESİ

H. Derzinevesi
Kabul edilmiştir.

LEFKOŞA

HAZİRAN / 2002

İÇİNDEKİLER
ÖNSÖZ

1.BÖLÜM



KARADENİZ BÖLGESİ ŞIFALI BİTKİLER VE FAYDALARI

AHUDUDU	2
ALIÇ	2
ABIZAMBAK	3
AMBERPARİS	3
AYVA	4
BAL	5
BALLIBABA	5
BOĞADIKENİ	6
BÖĞÜRTLEN	7
CEVİZ	7
ÇAKALERİĞİ	8
ÇAM	9
ÇAY	10
ÇEKEM	10
ÇİLEK	11
DEVEDİKENİ	11
DUT	12
ENİR	13
ERİK	13
FASULYE	14
FINDIK	15
FİLKULAĞI	16
FUNDA	16
GELİNCİK	17
GÖZ OTU	18
HATMI	18
HERCAİ	
MENEKŞE	19
IHLAMUR	20
IRZİYON	20
ISIRGANOTU	21
İNCİR	22
İTÜZÜMÜ	23

KABAK	23
KANTARON	24
KEÇİSEDEFOTU	25
KEDİAYAĞI	25
KEDİOTU	25
KEKİK	26
KESTANE	27
KIZILCIK	28
KİBRİTOTU	28
KİRAZ	29
KUŞBURNU	29
LAHANA	30
MARUL	31
MAYDANOZ	31
MELİSSA	32
MENEKŞE	33
MERYEMOTU	33
MISIR	34
MÜRVER	34
NANE	35
PAPATYA	36
PİRİNÇ	37
SABUNOTU	37
SALEP	38
SARIMSAK	38
SARMAŞIK	40
SOYA FASULYESİ	41
SÖĞÜT	41
SÜLÜK	42
ŞİMŞİR AĞACI	42
TAFLAN	43
TRABZON	
HURMASI	43
YARPUZ	44
YAVŞAN OTU	44
ZULFA OTU	45

2. BÖLÜM

KARADENİZ BÖLGESİ ŞIFALI SULARI VE KAPLICALARI

AMASYA	
HAMAMÖZÜ- ARKITBEY KAPLICASI	47
AMASYA	
TERZİLER KÖYÜ KAPLICASI	47
BOLU	
BÜYÜK VE KÜÇÜK KAPLICALAR	47
ÇORUM	
FİGANİ KAPLICASI	48
ÇORUM	
KARGI-TEKKEŞİN MADEN SUYU	48
DÜZCE	
DERDİN KAPLICASI VE İÇMESİ	49
DÜZCE	
EFTENİ KAPLICASI	49
ORDU	
SARMAŞIK(BOLAMAN) KAPLICALARI	49
RİZE	
ANDON İÇMESİ	50
RİZE	
ÇAMLIHEMŞİN AYDER KAPLICASI	50
SAMSUN	
HAVZA KAPLICASI	50
SAMSUN	
LADİK HAMAMAYAĞI KAPLICASI	51
TRABZON	
KİSARNA MADEN SUYU	51
TOKAT	
SULUSARAY KAPLICASI	51

3.BÖLÜM

HALKTAN DERLENEN ŞİFALI BİTKİLER VE FAYDALARI

ATKUYRUĞU	53
AYRIK KÖKÜ	53
CAMBİT OTU	54
DORUK SAKIZI	55
EBEGÖMECİ	55
GÖKÇENİK	56
ISIRGAN	57
ISIRGAN OTU	57
LİMON- BAL	
SARIMSAK	58
LİMON SUYU	59
LİMONLU	
ZEYTİNYAĞI	59
MISIR PÜSKÜLÜ	60
MISIR UNU	61
MUŞMULA	61
MUŞMULA	
ARMUT-TÖNGEL	
YAPRAĞI	62
NANE-LİMON	63
SALATALIK	
ÇEKİRDEĞİ	63
SARI	
KANTARON	64
SARIMSAKLI	
LİMON SUYU	65
SIĞIRKUYRUĞU	65
SİNİROTU	66
SOLUCAN İLACI	67
TAFLAN	
YAPRAĞI	67

YARAOTU	68
YILANOTU	68
ZEYTİN	69
TEDAVİ	
YÖNTEMLERİ	70

4. BÖLÜM

HASTALIĞA GÖRE HALK REÇETELERİ

AĞIZ KOKUSU	72
AĞIZ YARALARI	72
AKREP VE ARI	
SOKMASI	72
ALERJİ	72
ATEŞ	
DÜŞÜRMEK	72
AYAK ŞİŞMESİ	72
AYBAŞI	
DÜZENSİZLİĞİ	72
BALGAM	
SÖKTÜRÜCÜ	72
BAŞ AĞRISI	73
BAŞ DÖNMESİ	73
BAYGINLIK	73
BAYILMA	73
BOĞAZ AĞRISI	73
BÖCEK	
ISIRMASI	73
BURUN	
KANAMASI	73
BURUN	
TIKANIKLIĞI	73
CİNSİ	
İKTİDARSIZLIK	74

ÇİBANLAR	74
ÇİLLER	74
DİŞ AĞRISI	74
DİŞ ETİ İLTİHABI	74
EGZAMA VE	
UÇUK	74
EL, AYAK VE	
DUDAK	
ÇATLAMASI	74
ERGENLİK	
SİVİCELERİ	75
EZİLME	75
GIDA	
ZEHİRLENMESİ	75
GRİP	75
GÖZ NEZLESİ	75
GÖZDE KAŞINTI	
KIZARMA	
MORARMA	75
GÖZ YANMASI	75
GÜNEŞ	
ÇARPMASI	76
HAZIMSIZLIK	76
HAMİLELİK	76
İŞTAHSIZLIK	76
KANAMALAR	76
KANSIZLIK	76
KARIN AĞRISI	76
KAŞINTI	77
KİREÇLENME	77
KISIRLIK	77
KULAK AĞRISI	77
KULAK	
UĞULTUSU	77
MENİ	
YETERSİZLİĞİ	77

MİDE EKŞİMESİ	77
MİDE BULANTISI	77
MİDE YANMASI	78
MORARMA	78
NASIR	78
NEFES	
KOKMASI	78
NEFES DARLIĞI	78
NEZLE	78
ÖKSÜRÜK	79
ROMATİZMA	79
SAÇ DÖKÜLMESİ	79
SAÇ KEPEĞİ	79
SARILIK	79
SES KISILMASI	79
SIYRIK	80
SİĞİL	80
SİNİR	
BOZUKLUKLARI	80
SİVİLCE	80
SOĞUK	
ALGINLIĞI	80
STRES	80
TANSİYON	
DÜŞÜKLÜĞÜ	81
TANSİYON	
YÜKSEKLİĞİ	81
TERLEME	81
TİTREME	81
UYUZ	81
UYKUSUZLUK	81
YANIKLAR	81
YARALAR	82
YILAN SOKMASI	82
ZAYIFLAMA	82
ZİHNİ	
YORGUNLUK	82
K A Y N A K Ç A	83

ÖNSÖZ

İnsan doğayla içice yaşar. Yaşamın kaynağı toprak, hava , su, ateş ve gıdalardır. Yaşam belli bir sistem içerisinde devam eder. Teknoloji son hızla ilerleyip, insanoğlu Ay'ı, Güneş'i keşfe çıkarken hala insan vücudunun keşfedilmemiş yerleri , hücreleri vardır. Vücutta meydana gelen bazı hastalıklara gelişen tıp çare bulamıyor. Felç, kanser vb. bu durum insanoğlunu tabiatın eczanesine, doğal bitkilerle tedaviye yönlendiriyor.

İnsanın bir rahatsızlığı oldu mu çaresini araması, doktora başvurması doğal hakkıdır. Hasta olan ilk önce doktora gitmelidir. Burada şunu söylemek isterim: “ *Hasta olan insanlar mutlaka uzman doktora güzelce muayene olup hastalığına bir teşhis koydurduktan sonra bitkileri doğal tedavi olarak kullanmaya başlamalıdır.*”

Bu çalışmada Karadeniz bölgesinde kullanılan bitkilerle tedavi yöntemlerinden bazıları anlatılır. Karadeniz'de yetişen bir bitki diğer bölgelerde de yetişebilir. Karadeniz bölgesinde yetişen bir bitkiyi sadece bu bölgeye mal edemeyiz. Ancak sadece Karadeniz bölgesine özgü bitkilerin var olduğunu da hatırlatmak istiyorum. Bu eserde geçen bitkilerin hemen hemen hepsi Karadeniz bölgesinde yetişmektedir. Karadeniz'de binlerce bitki vardır. Ama hepsini burada incelemeye ne zaman yeter ne de insanın ömrü.

Bu çalışmada halk arasında en fazla bilinen bitkileri ve bitkilerle yapılan tedavi yöntemlerini anlatmaya özen gösterdim. İmkan ve zaman olsaydı da Karadeniz bölgesini il il, ilçe ilçe dolaşarak bitkilerle tedavi yöntemlerini halkın ağzından bizzat dinleseydim. Maddi imkansızlıklar ve zamanın kısa olması gibi bir çok engeller bu istediğimi gerçekleştirmeme imkan vermiyor.

Bu çalışmayı elde ettiğim bilgiler doğrultusunda dört bölüme ayırdım.

Birinci bölümde Karadeniz bölgesinde yetişen bitkilerin halk arasındaki adlarını, bitkilerden elde edilen ilaçların nasıl yapıldığını, yapılan bu ilacın hangi hastalık veya hastalıklara iyi geldiğini açık ve net bir şekilde anlatmaya çalıştım. Bir bitkinin Karadeniz bölgesinde yoğun olarak yetiştiği yöre varsa bu yörenin adını da yazdım.

İkinci bölümde ise “Karadeniz Bölgesi Şifalı Suları ve Kaplıcaları” konusu yer alır. Bu bölümde de şifalı suyun nerede olduğu, hangi hastalık veya hastalıklara iyi geldiği bildirilmiştir.

Üçüncü bölümde ise özellikle Giresun yöresi başta olmak üzere Trabzon, Ordu yörelerinde de bitkilerle yapılan ilaçların nasıl yapıldığı ve hangi hastalıklara iyi geldiği bizzat kişilerin ağzından dinlenmiştir. bu bölümde künyeleri verilen kişiler, tarifini verdikleri ilaçları bizzat denemiş veya bir yakınının bu tarifi verilen ilaçlardan şifa bulduğunu dile getirmiştir.

Dördüncü bölümde ise hastalıkların bazılarının alfabetik sırası verilmiş, hangi hastalığa, hangi bitkinin nasıl ilaç yapıldığı nasıl şifa verildiği kısaca ve öz bir şekilde anlatılmıştır.

Bu çalışmada belirtilen, doğal bitkilerle yapılan ilaçların kullanıldığında uzun süreli hastalığı olmayanlar ve teşhisi doğru yapılan hastalar için hemen hemen hiçbir yan tesiri yoktur. Hatta uzun süreli ve tedavisi olmayan hastalıkların tedavisinde bile halk ilaçları kullanılmakta ve olumlu sonuç alınmaktadır.

“Halk ilaçlarının nasıl yapıldığı ve hangi hastalıklara şifalar verdiği” bu çalışmanın asıl amacıdır.

Bu çalışmama katkılarından ve yardımlarından dolayı değerli hocam Doç.Dr. Habib Derzinevesi’ne, bilgilerini benimle paylaşarak çalışmama katkı sağlayan kişilere, ve bu çalışmamı bilgisayarda yazan Fatma Hıdır hanıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tahsin İlyas

HALK İLAÇLARI

1.BÖLÜM

KARADENİZ BÖLGESİ SIFALI BİTKİLER VE FAYDALARI

AHUDUDU

Ağaççileği, Dağçiçeği, Moruh, Tatuk, Horozgözü, Kuşüzümü, gibi adlarla da halk arasında bilinir. Türkiye'nin bir çok yerinde yetişir. Karadeniz Bölgesinin hemen hemen her yerinde yetişen Ahududu özellikle Sinop yöresinde çok yaygındır.

Çalı şeklinde dikenli bir bitki olup meyvesi duta benzer. Meyve sarımtırak kırmızı portakal renginde olup sulu ve güzel kokuludur.

Halk Arasında İlacın Yapılışı:

40 gr Ahududu 1 litre suda kaynatılır ve soğuduktan sonra süzülür. Bu sıvı ile boğaz ve bademcik iltihaplarında gargara yapılır. Göz iltihaplarında göze banyo yaptırılır. Meyvelerinden yapılan şurup ve marmelatı yenir. Yaprakları kaynatılıp çay gibi içilir. Ahududun dan yapılan şifa verici ilaçların her hangi bir yan tesiri yoktur.

Halk Arasında İlacın Faydaları:

Öksürüğe ve boğaz ağrılarına iyi gelir. Yanıkları iyileştirir. Kanı temizler. Ağız, dil, diş eti, bademcik iltihaplarını giderir. Kandaki yüksek şeker miktarını azaltır. İdrar söktürür. Kansızlık ve vereme iyi gelir. Üre ve şeker hastalıkları için şifadır. Ayaklardaki şişlikleri indirir. Demir, kalsiyum, ve brom eksikliklerini giderir. Karaciğer hastalıklarına, romatizma ve sinir bozukluklarına iyi gelir.

ALIÇ

Akdiken, Ekşi Muşmula, Geviş, Yemişen, adlarıyla da bilinir. Karadeniz Bölgesinin iç kesimlerinde özellikle Gümüşhane, Şebinkarahisar, yörelerinde bulunur. Orman ve yol kenarlarında kırmızimsı veya sarı meyveler açan çalımsı bir bitkidir. Ülkemizde 20 civarında alıç türü vardır. Çiçeklerinden, kabuklarından ve meyvelerinden yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı:

Meyveleri olduğu gibi yenir. Alıç meyvesi marmelat yapılır. Alıç çiçeği ve yaprağı çay gibi kaynatılıp içilir. Tatlandırıcı olarak bal ilave edilebilir.

Şifa Verdiği Hastalıklar:

Kalp rahatsızlıkları, zayıflama kürü, boğaz iltihabı, sinirleri yatıştırıcı, kabızlık giderici, kaşıntı önleyici, damar tıkanıklığı, kalp çarpıntısı gibi hastalıklara şifa vericidir. Kan dolaşımını da hızlandırır.

AMBERPARİS

Halk arasında Kadıntuzluğu, Diken Üzüümü, Karamuk, Ekşimün, Sarıçalı, Berberis gibi adlarla da bilinir.

Karadeniz'in Doğu Karadeniz bölgesinde yetişir. Çalı görünüşünde, dikenli ve sarı çiçeklidir. Meyvesi kırmızı renklidir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Bir litre suya 20-30 gram amberparisin kök, yaprak, ve çiçekleri konarak kaynatılır. İdrar arttırıcı, safra söktürücü, ve ateş düşürücü olarak sarılıklı hastaya içirilir.

Şifa Verdiği Hastalıklar

Amberparis kökü veya kök kabuğu iştah açar, ateş düşürücü ve kuvvet verici etkilere sahiptir.

ABI ZAMBAK

Boru Çiçeği, Şeytan Elması, Büyü Otu, Sihirbaz Otu isimleriyle de bilinir.

Kuzey yarımküre bitkisi olan ab-ı zambak Karadeniz sahillerinde yetişir. Ortalama 1 m yüksekliğinde ve ceviz büyüklüğünde olan bu bitkinin üzeri dikenli kapsüllü meyveli otsu bir bitkidir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Astım ve öksürük krampları için bir miktar ab-ı zambak ufak parçalara kıyılır. Sigara kağıdına sarılır ve sigara gibi içilir. Bir miktar ab-ı zambak hafifçe kavrulur. Tütün gibi ovulur ve kağıda sarılıp içilir.

Şifa Verdiği Hastalıklar

Sinirsel hastalıklara ve yaşlılıktan kaynaklanan titremelere son verir. En önemli özelliği ağrı kesici ve uyuşturucu olmasıdır. Ter, tükürük, bronş ve mide salgılarını azaltır. İç organların kaslarını gevşetir. Nefes açar. Spazmı giderir. Yaprakları sigara yapılarak içildiğinde astım ve nefes darlığına iyi gelir.

AYVA

Diğer bölgelerimizde yetiştiği gibi Karadeniz bölgesinde de yetişen ayva, meyvesi, yaprağı ve çekirdeği ile adeta bir şifa kaynağıdır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Ayva çekirdeği süt veya su ile kaynatılır. Şurup ve kompostusu yapılır. Sıkılarak suyu elde edilir. Çiğ olarak ta yenir. Deri için çekirdeği ezilir ve su ile karıştırılıp krem haline getirilir.

Şifa Verdiği Hastalıklar

Susuzluğu öksürüğü giderir. Kırıksıklıkları önler. Dudak ve meme ucundaki çatlaklara kremi sürülürde iyileştirir. Kremi yanıklara iyi gelir. Sinirleri yatıştırır. Kan yapar. Özellikle kalp rahatsızlıklarına birebir şifa kaynağıdır. Ağız kokusu ve terlemeyi durdurur. Kusmayı önler. Ses kısıklığına iyi gelir. Karaciğerin çalışmasını düzenler. Kanı temizler. İshali keser.

BAL

Çam Balı, Kestane Balı, Ayçiçek Balı, en çok bulunan ballardandır. Kestane balı, delibal olarak da bilinir. Bu bal fazla yenirse zehirlenme yapar. Burada Türkiye'nin en ünlü balı olan, Rize'nin Anzer bölgesinde üretilen Anzer Balı'nın şifalarından bahsedeceğim.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

İştahsız zayıf kimseler için tüberkülozlu hastaların tedavisi için siyah üzüm çekirdeği ile birlikte havanda dövülür. Sonra safran, zerdeçal bal ile karıştırılır. Bu karışım dövülmüş üzüme katılır. Tere yağ ile birlikte ekmeğe sürülerek de yenir. Az olmak koşulu ile sade de yenir. Ceviz ile bal karıştırılır. Bal bazen süzülerek de yenir. Bal ısıtılarak deri hastalıkları için rahatsız olan yüzeye sürülür. Yüz derisini yumuşatıcı ve kuvvetlendirici olarak bir taze yumurta sarısı ve iki damla zeytinyağı ile bir miktar bal karıştırılır. İç hastalıkları için süt ile karıştırılarak aç karna içilir.

Şifa Verdiği Hastalıklar

Balın şifa verdiği hastalıkları saymakla bitiremeyiz. Bal doğal olursa her türlü hastalığa karşı koruyucu etki yapar.

Mideye kuvvet verir. Kansızlığı giderir. İnsan vücudunda iyi bir koruyucudur. Damarları açar. Romatizmaya faydalıdır. Alerji rahatsızlıklarına iyi gelir. Ağrıları dindirir. Tansiyonu düşürür. İştah açıcıdır. Doğal diş macunudur. Kabızlığı geçirir. Zayıflatıcıdır. Kolesterolü düşürür. Yara ve iltihapları tedavi eder. Gözün görme gücünü artırır. Karın ağrısını geçirir. Köpek ısırmasına karşı faydalıdır. Cildi yumuşatır. Saçları besler. Nezleyi geçirir. Vereme faydalıdır. Yanıkları iz bırakmadan iyileştirir. Karaciğeri temizler. Sarılığı önler. Terlemeyi giderir. İshali iyileştirir. İlaçların yan tesirini önler.

BALLIBABA

Balıkotu, Beyaz ballıbaba gibi adlarla da halk arasında bilinir. Karadeniz'in hemen hemen her yerinde yetişir. Çiçekleri bal tadını andırır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Ballıbaba kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse iç hastalıklarına iyi gelir. İltihaplı yaralar için ballıbaba kaynatılıp lapası yaralara sürülür. Ya da toz yapıp yara üzerine ekilir. Çıban ve sivilceler için ballıbabanın lapası çıban üzerine vurulur. Suyu ile sık sık sivilcelere pansuman yapılır. Ballıbaba, kekik ve ısırgan otuyla kaynatılıp balla tatlandırılarak içilmeye devam edilir. Bu şekilde kanı temizler. Asabilik ve sinirli anlarda ballıbaba ıhlamur ile beraber kaynatılıp balla tatlandırılarak içilmeye devam edilir. Yan tesiri hemen hemen yoktur.

Halk arasında İlacın faydaları

Astıma iyi gelir. Kan yapıcı özelliğe sahiptir. İltihaplı yaraları iyileştirir. Çıban ve sivilcelere şifa verir. Kanı temizler. Asabilik ve sinir zafiyetini giderir. Mesane yolları iltihabını önler.

BOĞA DİKENİ (Deve Elması, Deveci Diken, Göz Diken)

Çok türleri olan “boğa diken” Karadeniz bölgesinde de yetişmektedir. Dikenli bitkidir. Yaprakları parçalı uçları dikenlidir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Bitkiler daha genç iken kabuğu soyulduktan sonra gövdesi yenir. Kaynatılıp balla tatlandırılarak içilir. Kökleri de ilaç olarak kullanılabilir.

Şifa Verdiği Hastalıklar

Ülser hastalığına iyi gelir. İştah açıcıdır. Öksürüğü giderir. Göğüs felcini geçirir.

BÖĞÜRTLEN

Tilki Üzüümü, Diken Çileği, Diken Dutu, Kardiken, Alık v.b adlarla bilinir. Karadeniz Bölgesi'nde çok sık rastlanılan bir bitkidir. Dikenli bir bitkidir. Bu bitkinin daha çok yaprağı şifa verici özelliktedir.

Halk arasında İlacın Yapılışı

Böğürtlen yaprağı kaynatılıp balla tatlandırılır. Bazen kaynatılan karışıma nane de katılır. Tansiyon rahatsızlığı için zeytin yaprağı, kekik ve bal böğürtlen yaprağı ile kaynatılır. Ve içilir. Meyvesi sade yenebilir. Şurubu ve marmelatı da yapılabilir. Kuruyan böğürtlen yaprağı yaraları iyileştirme de yardımcı olur.

Şifa Verdiği Hastalıklar

Boğaz iltihabını giderir. Soğuk algınlığına iyi gelir. Tansiyonu düzenler. Kanı temizler. Böbrek kumlarını dökmeye yardımcı olur. İshale iyi gelir. Marmelatı vücuda kuvvet verir. Ağız içi yaraları ve mide iltihabına iyi gelir. Kanserojen maddeleri vücutta etkisiz hale getirir. Öksürüğü keser. Şekeri yüksek tansiyonu düşürür. Gözleri kuvvetlendirir. Yanıkları iyileştirir. Ağrıları kesmeye yardımcı olur.

CEVİZ

Karadeniz Bölgesinde de yetişen ceviz ağacı yaprağı, kabuğu , ve yemişi ile şifa deposudur.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

İki ceviz içi, iki kuru incir, 50 gr sedefotu yaprağı ile bir miktar tuz havanda dövülür. Aç karnına bu karışım yendiğinde hiçbir zehirden etkilenilmez. Mide rahatsızlıkları için ceviz içi bal veya şekerle karıştırılarak yenir. Yeşil kabuğundan çıkarılan su tiryak ve kıran vaktinde içilirse veba hastalığını korur. 20 gr ceviz kabuğu 750 gr suda haşlanır. Bu sudan birer kaşık iştah açıcı, kabız giderici olarak içilir. Kaynatılan bu su hayvanların yaraları için de şifa niteliğindedir. Dişlerin beyazlatılması, diş etlerinin kuvvetlendirilmesi için ceviz yaprağı ile dişler ovalanır. Ceviz yaprağı kekik ile kaynatılır. Balla

tatlandırılır. Kansızlığa iyi gelir. Ceviz yaprağı, kekik ve bal ile kaynatılıp içilirse kanı temizler yine ceviz yaprağı ile ıhlamur beraber kaynatılıp içilirse sinirleri güçlendirir. Cevizin yeşil kabuğunun suyu sivilcelere sürülür.

Şifa Verdiği Hastalıklar

Kansızlık, kısırlık, sivilceler, kabızlık hastalıklarına iyi gelir. Kanı temizler. Kalbi güçlendirir. Sinirlere iyi gelir. Saç bakımına birebirdir. İç kanamalara faydalıdır. Vücuda kuvvet verir. Karın ağrılarına iyi gelir. Ateşli hastalıklarda ateş düşürücü ve ağrı kesicidir. Ciğeri kuvvetlendirir. Felçli hastalıklar için çok yararlıdır. Mideyi kuvvetlendirir. Hamile kalmak isteyen kadınlar adetten sonra bir miktar cevizi ezerek yemelidir. Dişleri parlatır. Ve dişetine iyi gelir. Öksürüğü keser hazmı kolaylaştırır.

ÇAKALERİĞİ

Anadolu'nun birçok yöresinde rastlanılan çakaleriğine Karadeniz Bölgesi'nde de rastlamak mümkündür. Özellikle iç kesimlere doğru yabani olarak yetişen bir meyvedir. Dikenleri beyaz çiçekli bodur bir ağaçtır. Meyveleri mavimsi, siyah renkli, küremsi, ekşi ve lezzetlidir. Oldukça yararlı bir meyvedir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Çakaleriği kurutulur. Taze olarak da meyvesi yenir. Kurutulan bu meyve kaynatılarak içilir. Marmelatı yapılır. Çakal eriğinin çiçekleri balla tatlandırılarak kaynatılır. İshal için iyidir. Sade eriği kaynatılırsa kabızlığa iyi gelir. Çakal eriği balla tatlandırılarak yaprakları ile kaynatılırsa kanı temizler.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İshali keser. Kabızlığı giderir. Kanı temizler. Kalbi kuvvetlendirir. Mideye iyi gelir. İştahı açar. Bağırsakların düzenli olarak çalışmasını sağlar. Bademcik ve boğaz iltihaplarına iyi gelir. İnsanı terleterek vücuttaki zehirleri dışarı atar. Ergenlik sivilcelerine merhem olarak sürülür. Anne sütünü arttırır.

ÇAM

Karadeniz Bölgesinde belli bir rakıma çıkıldıktan sonra doğanın çam ağaçlarıyla kaplı olduğu görülür. Halk için ormanlar bitmek tükenmek bilmeyen bir hazine ve şifa kaynağıdır.

Çamın fıstığından, kabuğundan, katranından (bise, bitkisel katran, kera katran vb.) çam sakızından, çam soymuğundan , çam teramantininden (çam sakızı, reçine, terabantın vb.) çam teramantini esansından insanlar şifa amacıyla yararlanmaktadırlar. Çam çiçeğinden de sahlep içeceği yapılmaktadır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Çam fıstığı bal ile ezilerek macun haline getirilir. Kuvvet verici olarak kullanılır. Çam sakızı merhem gibi yaraya sürülür. 50 gr çam filizi birlikte suda kaynatılır, süzülür. Sonra içilir. Zafiyet ve dermansızlıklara bu kaynatılan su iyi gelir. Yüzde iki oranında çam tomurcuğu çay gibi demlenerek içilirse balgam sökmeye ve bronşit hastalıklarına iyi gelir. Çam fıstığı günde iki defa yenirse bronşit, verem akciğer hastalıklarına iyi gelir. Çam kabuğu sirke ile kaynatılırsa gargara yapılarak diş ağrısına iyi gelir. Çam yaprağı öğütülüp yaraların üzerine ekilir. Çam yaprağı ve kabukları balla tatlandırılınca karaciğer rahatsızlıklarına iyi gelir. Çam havası veremli hastalar için iyidir. Çamın taze filizleri de balla kaynatılarak içilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Diş ağrısını giderir. Balgam söktürür. Astım bronşite iyi gelir. Yaraları çabuk iyileştirir. Verem hastaları için şifa kaynağı, öksürüğe iyidir. Kanı temizler. Böbrek kumları ve iltihabına faydalıdır. Zayıflama kürüdür. Ses kısıklığını giderir. Akciğer hastalarına çam havası iyi gelir. Bağırsak ağrılarına iyi gelir. Kadınların kolay doğum yapmalarını sağlar. Rahim hastalıklarına iyi gelir.

ÇAY

Yurdumuzda özellikle Doğu Karadeniz bölgesinde yetişen her mevsim yaprakları yeşil olan bitkidir. Bu bitkinin yapraklarından yararlanılır. Çay siyah renkli buruk tatta parçalar yada toz şeklindedir. Fazlası ve demlisi, mide yanması, uykusuzluk , sinir zafiyeti , kabızlık, tansiyon, el ayak titremesi yapar.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Çay hayatımızın vazgeçilmez bir içeceğidir. Fazlası ve bayatı zararlıdır. Demlikte kaynatılan su, bir miktar çay ile birlikte küçük çaydanlığa konur. Demlenen çay kaynatılmamalı. Demlenen çay 10-15 dakika bekletildikten sonra lezzet verici kıvama gelir. Anadolu'da ishale karşı kuru çay tozu, sigara kağıdına sarılarak verilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Çayın en önemli özelliği yorgunluğu giderici olmasıdır. Fazla demli çay uykusuzluk yapar. İyi demlenen çay sinirleri teskin eder. İdrar söktürücüdür. İştahı açar. Göz kızarıklığına iyi gelir. Köpek ısırgına lapa olan çay iyi gelir. Nefes darlığına şifa verir. Yanıklara faydalıdır. Susuzluğu giderir. Kalbi güçlendirir. Damar sertliğine faydalıdır. Beyni uyarıcı özelliğinden dolayı solunum merkezlerini uyarır. Vücuda zindelik verir.

ÇEKEM

Gevek adıyla da bilinir. Her bölgede rastlanılan bu bitkiye Karadeniz bölgesinde de rastlanır. Bu tür, ağaçlar üzerinde parazit olarak yaşar. Meyveler bezelye büyüklüğünde olup beyaz renklidir. Yapışkan madde taşır. Dallarından ve meyvelerinden yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Spazmı giderici ve idrar söktürücü olarak bir miktar çekem tohumu alınır, bal ile karıştırılır. Yakı şeklinde bele bağlanır. Ezilmiş meyveleri çıbanın üzerine konur.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Ağrı giderici, idrar söktürücü, kuvvet verici, tansiyon düşürücü olarak bilinir. Reçinesi yapıştırıcı görevinde kullanılır. Kasları gevşetir.

ÇİLEK

Çilek Kökü, Çilek Sapı, Koca Yemiş adlarıyla da halk arasında bilinir. Bu meyve Türkiye’de Karadeniz Bölgesinde oldukça yaygındır. Meyvesi kırmızı renklidir. Çok güzel kokuludur. Kökü ve meyvesi şifalıdır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

250 gr çilek ile 1 litre su kaynatılır ve içilirse iştahı açar. 25 gr çilek kökü, 1 litre suda kaynatılıp içilirse romatizma ve deri iltihaplarına iyi gelir. Marmelatı, reçeli ve kompostusu yapılır. Çilek meyvesi taze olarak ta yenir. Çilek suyu cilde sürülür. Çilek yaprağı çiğnemek ağız kokusuna ve ağız içi yaralara iyi gelir. Çilek yaprakları dövülerek yaraların üzerine serpilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Göze kuvvet verir. Susuzluğu giderir. Kabızlığı giderir. Cilde iyi gelir. Ağız kokusuna ve ağız içi yaralara iyi gelir. Vücudu geliştirir. Kan yapıcıdır. Tansiyonu düşürür. Romatizmaya iyidir. Yaraların iyileşmesinde faydalıdır. Kanı temizler. Mideyi kuvvetlendirir. Karaciğer yetmezliğini giderir. Hastalıklara karşı bağışıklık kazandırır. Vücuda zindelik verir. Sarılık ve bağırsak hastalıklarına iyi gelir.

DEVEDİKENİ

Halk arasında Akdiken, Gengel, Karayanrık, Eşekdikeni, Boğadikeni, Atdikeni, v.b adlarla da bilinir. Bitkinin yaprağı ve çiçekli dal uçları kurutulularak ilaç için hazır hale getirilir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Bitkinin dal uçları ve yaprakları kurutulur. 15 gr devedikeni 100 gr suda haşlanır. Bu sudan idrar arttırıcı, ateş düşürücü, romatizmal ağrıları azaltıcı ve iştah açıcı olması dolayısıyla içilir. Karaciğer hastalıklarında ve safra arttırıcı olarak bir miktar tohum su ile haşlanır. Ve içilir. Yan tesiri yoktur. Dikeni veya çiçekli dal uçları ile birlikte yaprakları da kaynatılır. Bu karışıma tatlandırıcı olarak bir miktar bal ilave edilebilir. Sarılık hastalıklarında devedikeni ayırıkotu köküyle kaynatılıp balla tatlandırılarak soğuk içilir. Taze ve genç filizi soyulup yenirse susuzluğu giderir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Karaciğer hastalıklarına iyi gelir. Zehirlenmelere faydalı ve iştah açıcıdır. Mideyi güçlendirir. Hazmı kolaylaştırır. Kuvvet verir. Sarılık hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Anne sütünde arttırıcı özellik sağlar. Susuzluğu giderir. Romatizmal ağrıları azaltır. Öksürüğü keser. Rahim hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Varisleri giderir. Safra kesesi rahatsızlıklarını geçirir. Ve burada oluşan taşların düşmesini sağlar.

DUT

Meyve, yaprak ve kabuklarından yararlanılan bir bitkidir. Meyveleri beyaz yada kara olur. Yaklaşık 12 türü vardır. Türkiye'nin hemen hemen her bölgesinde yetişir. Karadeniz'de ise yoğun olarak Şebinkarahisar topraklarında çoğunluktadır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Yapraklarından bir miktar 1 litre suda kaynatılır. Günde 1-2 fincan içilir. 300 gr karadut alınır ve 400 gr şekerle şurubu yapılır. Ağz ve boğaz iltihapları için bu şuruptan içilir. Sade olarak ta yenir. Çok lezizdir. İdrar söktürücü olarak beyaz dut yaprağı 100 gr suda haşlanır ve içilir. Sabahları aç karnına bağırsakları yumuşatması için dut yenir. Diş ağrısı için dutun kabuğu ile yaprağı kaynatılıp gargara yapılır. Yenen beyaz dut karaciğeri güçlendirir. Beyaz dutun yaprağı çay gibi kaynatılarak böbrek yağını eritmesi için içilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Dut idrar söktürücüdür. Diş ağrılarına iyi gelir. Karaciğeri kuvvetlendirir. Ateşi düşürür. Böbrek yağını dengeler. Mide ve bağırsakları çalıştırır. İştahı açar. Kan yapıcıdır. Fazla yenen dut şişmanlatıcı etki yapar. Ağız ve boğaz iltihaplarını giderir. Bağırsak kurtlarını düşürür. Damar tıkanıklığı hastalığına iyi gelir.

ENİR

Tavşan memesi adı ile de bilinir. Yurdumuzda Marmara bölgesinin yanında Karadeniz bölgesinde de yetişen bu bitki ortalama 1 metre boyundadır. Yaz-kış yeşil yapraklıdır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Meyvesi ve kökü kaynatılarak bal, pekmez, şeker ile tatlandırılarak içilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İştah açıcıdır. Ateş düşürür. İdrar söktürür. Mideyi kuvvetlendirir. Varisleri giderir.

ERİK

Yurdumuzun her bölgesinde yetişen eriğin birçok türü vardır. Karadeniz bölgesinde de bazı çeşitlerine rastlamak mümkündür. Can eriği, Bardak, Türbe çeşitleri birkaç tanesidir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Mide rahatsızlığı olanlar kaynatarak kompostosunu içerlerse şifadır. Kurutulmuş erikler kabızlığa iyi gelir. Çiçekleri kaynatılarak içilirse ateş düşürme özelliğine sahiptir. Yarım avuç kuru çiçek 1 litre suda kaynatılır. Ve günde iki-üç fincan içilir. Eriğin kırılmış kabuğu

Kurumuş fasulye yapraklarından yapılan çay, böbrek rahatsızlığına iyi gelir. Taze fasulyenin yapraklarından yapılan ilaç romatizma siyatik hastalıklara, böbrek rahatsızlıklarına iyi gelir. Fasulye çiğnenip at ısırtığı olan yaraya sürülürse iyileştirir. Fasulyeyi çatlayıncaya kadar süt ile kaynatıp üzerine ezilmiş birer havlican, razıyane tohumu, ve şeker ekilirse meniyi ve şehveti arttırdığı görülür.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Karadeniz bölgesinin hemen hemen her ilinde yetişen fasulye diğer bölgelerimizde de birçok çeşitleri ile yetiştirilmektedir. Bitkinin tanelerinde zehirli madde mevcuttur. Ancak pişirilince bu madde zehirleyici özelliğini kaybeder. Tane ve yapraklarından yararlanılır.

FASULYE

Kadınlarda düzensiz olan aybaşı rahatsızlığını düzenler. Öksürük ve boğmacaya faydalıdır. Dişeti iltihaplarını giderir. Ciger tıkanıklığını açar. Yara, egzama ve sivillcelere iyi gelir. Solucan ve kurtları doker. Karaciğeri güçlendirir. Zihni dinlendirir. Sinirleri yatıştırır. Kalbi kuvvetlendirir. İştah açıcıdır. Romatizma ve kireçlenmeye faydalıdır. Susuzluğu giderir. Kanı temizler. Ve kan yapar. Dişleri temizler. Ateş düşürür. Kramplara iyi gelir. Akciğer hastalıklarına şifa verir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

litre suda kaynatılarak, günde iki fincan içilebilir. Yabani eriğin yarım avuç meyvesi 1 litre suda kaynatılarak ıshal, kanama ve idrar tutukluklarına karşı günde iki fincan içilir. Kaynatılan bu karışım ağz, boğaz hastalıkları için gargara yapılır. Kurutularak yenen Erik kurusu karaciğere faydalıdır. Ve yumuşatıcı özelliğe sahiptir. Erik yaprağı, gül ile kaynatılıp balla tatlandırılarak gargara yapılırsa diş eti iltihaplarına iyi gelir. Erik çekirdekleri ezilip kaynatılıp sabahleyin aç karnına içilirse solucan ve kurtçukları dökmeye yardımcı olur. Erik ağacının balı (zamkı) sirke ile krem haline getirilip yara, egzama ve sivillcelere sürülür. Olgunlaşan meyveleri sade yenir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Şeker hastalığına iyi gelir. Kandaki şeker miktarını azaltır. Pankreas bezinin çalışmasını düzenler. Kalp çarpıntısını dindirir. Bedeni ve zihni yorgunlukları giderir. Karaciğerin düzenli çalışmasını sağlar. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Romatizma ve siyatik rahatsızlıklarına iyi gelir.

FINDIK

Fındık tipik bir Karadeniz bitkisidir. Ordu ve Giresun bölgesi ana vatanıdır. Trabzon'un batısı, Samsun'un doğusu, ile Adapazarı yöresinde de yetişir. Diğer bölgelerde yabani olarak ham fındık ocakları yetişir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Kavrulmuş fındık biber ile karıştırılarak dövülürse öksürüğü keser. Siyah üzüm ile fındık içi dövülüp karıştırılırsa karaciğer ve akciğerlerin bozuk çalışmasını düzeltir. Ayva yağı ile fındığı yakıp külünü dökülen kulların köklerine sürülürse kıl gelir. Fındık yaprağı çay gibi kaynatılarak içilirse kanı temizler. Fındık yağı böbrek ağrılarını, kum ve taşları, solucanları düşürmeye yarar. Meyveleri saran yeşil kabuk kaynatılırsa akciğer ve gribal enfeksiyonlara iyi gelir. Olgunlaşan fındık hasat mevsiminden sonra çerez olarak saklanıp kış mevsiminde yenir. Fındık yaprağı kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse varislere iyi gelir. Fındık yaprağı, yeşil kozası kaynatılıp balla tatlandırılıp içilirse sivilcelere iyi gelir. Taze filizleri kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse ateş düşürücüdür. Fındık yaprağı kaynatılıp lapa olarak göz iltihaplarına sürülür.

NOT: kolesterolü fındık değil fındık yaprağı ve yeşil kısmı düşürür. Filizleri ve fındık yaprağı kaynatılarak içilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Soğuk algınlıklarını giderir. Akciğer rahatsızlıklarını iyileştirir. Bedeni ve zihni yorgunlukları giderir. Menopoz devresinin çabuk geçmesini sağlar. Varislere faydalıdır. Vücuda kuvvet verir. Öksürüğü

geçirir. Mide ülserine tedavide yardımcı olur. Varislere, sivilcelere, saç bakımına iyi gelir. Cildi güzelleştirir. Fındık yaprağı ve yeşil kısmı kolesterolü düşürür. Sinirleri, beyni kuvvetlendirir. Haber alma kuvvetini artırır. Yolculuk, konferans, imtihan gibi zamanlarda fındık yemek faydalıdır. Fındık yağı böbrek ağrılarını giderir.

FİLKULAĞI

Yılan Bıçağı, Yılan Ekmeği, adlarıyla da bilinir. Özellikle yurdumuzda Karadeniz Bölgesi'nde yetişir. Gölge ve serin yerlerde yetişir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Fil kulağı zehirli bir bitkidir. Ancak kurutulup kaynatılarak zehirli olma özelliği yok edilebilir. Kurusu kaynatılarak içilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Göğsü yumuşatır. Bu özelliğinden dolayı kuru öksürüğü keser. Sivilceleri iyileştirir.

FUNDA

Piren, Palan, Süpürgeotu, Yağlıca, Süpürge çalısı gibi adlarla da tanınır. Marmara ve Akdeniz bölgesinin dağlarında yetişen bu bitki Karadeniz'in Zonguldak yöresinde çok sık yetişmektedir. Yaz-kış yaprakları yeşildir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Fundanın lapası ağrı kesici olarak ağrıyan yüzeye sürülür. Bir miktar funda suda haşlanır. Ve günde 1-2 bardak içilirse, idrar söktürmeye ve kabızlığa iyi gelir. Zeytinyağı ve funda yaprağı ile hazırlanan merhem çiban ve egzamalara iyi gelir. Funda yaprağı, kekik, ısırgan, zeytin yaprağı ile beraber kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse kanı temizler. Funda yaprağı, çam yaprağı ile

beraber kaynatılıp balla tatlandırılırsa insanı zayıflatır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İdrar yollarına faydalı ve idrar söktürücüdür. Ağrıyan yerlere sürülerek ağrıları dindirir. Kum ve taşları düşürür. Anne sütünü arttırır. İshale iyi gelir. Anne sütünü arttırır. Kanı temizler. Şişmanları zayıflatır. Romatizmalara kaynatılan funda yaprağının suyu içilirse iyi gelir. Ağrı kesicidir. Kaynatılan funda suyu ile banyo yapılırsa kasları güçlendirir.

GELİNCİK

Yabani Haşhaş, Gelincik Çiçeği, Arıgülü, Gelingülü, İbiççe, Kıpçık, Karagöz adlarıyla da bilinir. Kırmızı göz alıcı çiçekleri hemen fark edilir. Yurdumuzun her yerinde yetişir. Karadeniz Bölgesinde de bu çiçeğe rastlanır. Mayıs- temmuz aylarında çiçeklenir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Gelincik şurubu hazırlamak için bir miktar gelincik çiçeği bir şişeye konur. Üzerine biraz gül yaprağı, limon tuzu ve su eklenir. Karışım güneşte bir süre bekletilir. Tatlandırıcı olarak şeker ilave edilir. 20 gr gelincik çiçeği 750 gr suda haşlanır. Bu suya şeker katılır. 1-2 bardak göğüs yumuşatıcı ve boğmacaya karşı içilir. Çıbanların tedavisi için gelincik çıbanın üzerine konur ve sargı ile üzerinden bağlanır. Haşlanan gelincik mide rahatsızlıkları için içilir. Taze çiçeklerin kırmızı kısımlarıyla biraz limon tuzu ve şeker veya balla şurup yapıp da içilebilir. Haşarat sokmalarında sokulan yerin üzerine gelincik çiçeği sürülür. Menekşe suyu ile gelincik suyu karıştırılıp içilirse zatülcenpe iyi gelir. Gelincik yaprakları sirke ile kaynatılarak içilirse felçlilere faydalıdır. Gelincik çiçeği sirkeli suda kaynatılıp baş yıkanır. Baş ağrısına şifadır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Göğüs nezlesine, astıma, bronşite iyi gelir. Yanıkları tedavi eder. Nefes darlığını geçirir. Uykusuzluğu bertaraf eder. Zehirli haşarat sokmalarına iyi gelir. Çocuklarda görülen boğmacaya şifadır. Ağrı kesicidir. Balgam söktürür. Karın ağrısına iyi gelir. Baş ağrısını

giderir. Yanıkların ve çıbanların çabuk iyileşmesini sağlar.

GÖZOTU

Gözlük otu adıyla da bilinir. Doğu Karadeniz Bölgesinde yetişir. Gövde sert, dik ve çok yapraklıdır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Bir miktar gözlükotunun haşlanmış suyu ile göz iltihapları için göz banyosu yapılır. Haşlanmış suyu içilirse mideye iyi gelir. Gözotu kamışı ve çiçekleri kaynatılıp lapası sivilce ve çıban olan yerlere bağlanır. Öksürük için göz otu kaynatılıp balla tatlandırılarak 1'er çay kaşığı içilir. Gözotu çiçekleri koklanır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Sivilce ve çıbanlara iyi gelir. Öksürüğü giderir. Sarılık hastalığına iyidir. Kalbi ferahlatır. Göz nezlesine ve göz iltihaplarına iyi gelir. Akciğer iltihaplarına şifa verir. Mideyi kuvvetlendirici özelliği vardır. Kokusu kalbi ferahlatır.

HATMI

Hitmiye, Hire, Devegülü, Silindirçiçeği, Gülhatmi adlarıyla da halk arasında bilinir. Türkiye'nin bir çok yerinde yetiştiği gibi Karadeniz Bölgesi'nde de yetişir. Çiçekleri toplanarak kurutulur. Çiçekleri mavimsi, bütün kısımları çok tüylüdür. Çiçeğinden, kökünden ve yapraklarından faydalanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

20 gr hatmi çiçeği 1 litre suda haşlanır. Ve bir miktar içilirse bronşite iyi gelir. Boğaz iltihaplarına karşı hatmi çiçeğinin gargarası ve lapası kullanılır. Bir miktar hatmi çiçeği kurutulur. Ve balgam söktürücü olarak sigara gibi sarılarak içilir. Kaynatılmış hatmi çiçeği suyu ile yapılan gargara dişetlerine iyi gelir. On tutam kadar kuru

yaprak, bir ceviz kadar soyulmuş kökü, yarım litre suda 20-30 dakika kaynatılıp 1 saat dinlendirilerek gündüz saatlerinde içilir. İhlamur, nane, kekik gibi bitkilerde katılabilir. Böylece soğuk menşeli hastalıklara iyi gelir. Cilt bakımı için hatmi tohumları öğütülüp sirke ile karıştırılarak cilde sürülür ve güneşe karşı oturulur. Hatmi tek başına veya kekik, papatya, meşe yaprağı, çam yaprağı, nane gibi bitkilerle kaynatılıp içilirse iltihap kurutucu ve mide rahatsızlıkları için iyi gelir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Soğuk menşeli hastalıklara iyi gelir. Akciğerlere iyidir. Cilt bakımı için idealdir. Böbrek taşlarını düşürür. Ağrı dindirir. İltihap kurutucudur. Mide rahatsızlıklarına şifadır. Kabızlığı giderir. Balgam söktürücüdür. Dişetlerine iyi gelir. Solunum yolu hastalıklarına iyi gelir. Ateşi düşürür. Öksürüğü keser.

HERCAİ MENEKŞE

Karadeniz Bölgesi'nde bu çiçek türüne rastlamak mümkündür.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Hercai menekşe kantaron, kekik ile kaynatılıp, balla tatlandırılarak içilir ve kanı temizler. Hercai menekşe nane ve karanfille beraber kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse romatizmal hastalıklara iyi gelir. Yine kekik ile kaynatılıp balla tatlandırılırsa öksürük, nezle, grip gibi rahatsızlıklara iyi gelir. Merhem olarak cilt hastalıklarına iyidir. Hercai menekşeyi kaynatıp çay gibi içmek ise öksürük, damar sertliği, idrar söktürücü gibi hastalıklara iyidir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Öksürük nezle ve gribe iyi gelir. Romatizmaya faydalıdır. Sarılık hastalığına iyi gelir. Damar sertliğini giderir. Kanı temizler. İdrar söktürür. İltihapları giderir.

İHLAMUR

Çiçeğinden faydalanılan bitkidir. Karadeniz de yoğun olarak Sinop yöresinde yetişir. Diğer illerde de bazı türlerine rastlamak mümkündür. (Ordu, Giresun, Trabzon vs.)

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Ihlamur ilk olarak halk arasında çay gibi lezzetli bir içecektir. Çiçekleri kaynatılır. İdrar verici, terletici, göğüs yumuşatıcı olarak 10 gr ihlamur çiçeği 1 litre suda kaynatılıp günlük birkaç bardak içilir. Ihlamur sade olarak kaynatılıp içilirse hazmı da kolaylaştırır. Kekik, nane, rezene ile kaynatılırsa mide yanması kusma gibi rahatsızlıklara iyi gelir. Ihlamurun kaynatıldığı suyla baş yıkanırsa saçlar kuvvetlenir. Ihlamur kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse mide, bağırsak, böbrek iltihaplarına faydalıdır. Kaynatılmış bu su ile gargara yapılırsa ağız iltihaplarına faydalıdır. Zayıflamak için sabah aç karnına ihlamur çayı içilir. Ihlamur lapa yapıp çibanların üzerine sürülür. Grip ve öksürüğe ihlamurun yaprağı da çiçeği de faydalıdır. Ciltteki lekeler için ihlamur kaynatılıp süzülür. Lapa kısmı ciltte sürülürse ciltteki lekeleri giderir. Kırıksıklıklara bu lapa kısım sürülürse kırıksıklıkları giderir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İdrar söktürür, terletir, göğsü yumuşatır. Hazmı kolaylaştırır. Öksürüğe, balgam çıkarmaya faydalıdır. Mide rahatsızlıklarına iyi gelir. Saçları kuvvetlendirir. İltihap kurutucudur. Grip ve nezleye iyi gelir. İnsanı zayıflatır. Çibanlara, cilt lekelerine, kırıksıklıklara şifa verir. Stresi giderir. Sinirleri kuvvetlendirerek sinir bozukluklarını giderir. Cilde güzellik verir. Kan dolaşımını düzenler. Baş ağrısı ve baş dönmelerine iyi gelir. Yanıklara iyi gelir.

IRZIYON

Rezene, Arapsaçı, Mayana isimleriyle de halk arasında bilinir. Karadeniz'in sahile bakan topraklarında bolca yetişir. Meyve, kök, ve yapraklarından faydalanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Mide rahatsızlığında rezene meyvesi kaynatılıp içilir. Göz zayıflığı, kansızlık, ve dalak rahatsızlığında rezene tohumları dövülür ve dövülmüş kısım yenir. Bal da eklenerek macun yapıp yenirse vücuda kuvvet verir. Rezene tohumu balla tatlandırılıp kaynatılarak içilirse, idrar söktürür, halsizliğe iyi gelir. Rezene tohumu, meyvesi, kökü ve yaprakları ayrı ayrı kaynatılarak balla tatlandırılırsa aşağıdaki rahatsızlıklara iyi gelir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İdrar söktürücüdür. Anne sütünü arttırır. Karaciğer tıkanıklığını giderir. Göz kuvvetlendiricidir. Aybaşı olan kadınlarda rahatlatıcıdır. Tıkanık damarları açmada yardımcı olur. Sancıları keser. Zehirlenmeler iyi gelir. Sindirimi kolaylaştırır. Vücuda kuvvet verir. İnsanın halsizliğini giderip, dinçleştirir. Kan yapar. Mideyi kuvvetlendirir.

ISIRGANOTU

Halk arasında Cımcı, Dalagan, Gezgen, Gidişkenotu, Dancakotu gibi adlarla da bilinir. Türkiye'nin bir çok bölgesinde yetiştiği gibi Karadeniz Bölgesi'nde de yetişir. Tohumu ve yapraklarından faydalanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Balgam söktürücü olarak bir miktar ısırgan tohumu, bal ve biraz su ile kaynatılır, bir fincan içilir. Romatizma tedavisinde ve sindirim bozukluğunda kaynatılmış suyu içilir ya da kavrulmuş kahve gibi de kullanılır. Tansiyon düşürücü olarak ısırganın kaynatılmış suyu içilir. Tohumunun lapası çıbanın üzerine sürülür. Isırgan pişirilerek yenirse anne sütünü arttırır. Merhem yapılarak yaralar tedavi edilir. Isırgan yaprakları kekik ve oğulotu ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse kansere tedavi edicidir. Isırgan tohumları sirkeyle karıştırılıp yemeye devam edilirse sakal ve bıyık çıkmayanlarda sakalın ve bıyığın çıkmasına yardımcı olur.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Kanserin tedavisine yardımcı olur. Vücudu kuvvetlendirir. Hormonları dengeler. Erkeklerde köseliğe çaredir. Hücre yenileyicidir. Saç bakımı için idealdir. Mide ülserine iyi gelir. Anne sütünü arttırır. Bronşit ve öksürüğü giderir. Balgam söktürür. İltihap kurutur. Şehveti arttırır. Kanamaları önler. Böbrekleri temizler. Bedeni güçlendirir. Romatizma tedavisinde kullanılır.

İNCİR

Türkiye'nin hemen her yerinde bu bitkiye rastlamak mümkündür. Karadeniz'de ise iki çeşidi mevcuttur. İncirin meyvesinden ve yaprağından yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

10 tane incir yaprağı, 1 litre suda kaynatılır. Bir şişeye konur. Bu sudan egzama ve basur için her sabah her sabah aç karnına yarım bardak içilir. Nezleye incir yaprağının kaynatılmış suyu iyi gelir. İncir yaprağı balla tatlandırılarak bronşit hastalığı olan hastaya yedirilir. İncirin dallarındaki süt nasır ve siğil üzerine sürülürse iyi gelir. Meyvesi yaş veya kurutularak yenir. Cevizle yenen incir cinsel gücü arttırır. İncir zeytinyağına batırılıp yenirse hazmı kolaylaştırır. Cevizle yenirse vücudu zehirlerden korur. Yine cevizle yenen incir öksürüğü keser, bronşite, nezleye faydalıdır. Sütle yenen incir romatizmaya iyi gelir. Saralı olanlara incir meyvesi faydalıdır. İncir sütle kaynatılıp içilirse kızamığa iyi gelir. İncir reçel, komposto olarak yenirse bir çok hastalığa da şifa verir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İncirin besin değeri çok yüksektir. Enerji ve besin kaynağıdır. Zehirlenmeyi önler. İdrar söktürür. Mideyi çalıştırır. Romatizmaya faydalıdır. Karaciğer ve dalaktaki tıkanıklıkları giderir. Kalbin düzgün ve dengeli çalışmasını sağlar. Dişleri parlatır. Sara hastalarına şifadır. Anne sütünü arttırır. Kızamık hastalığına iyi gelir. Tansiyonu dengeler. Boğaz ağrılarını keser. Sinirleri kuvvetlendirir. Felç ve damar tıkanıklığı hastalığına şifa verir. Yukarıdaki incir ilacının tarifi

doğrultusunda incir yenmeye sürekli devam edilirse birçok ümitsiz hastalık iyileşebilir.

İTÜZÜMÜ

Böğürtlenin olduğu yerde ayrı bir bitki olarak yetişen bir bitki daha vardır ki onun adı İtüzüümü, Yandıran vb adlarla anılır. Meyvesi, yaprakları ve çiçeklerinden yararlanılan bir bitkidir. Karadeniz bölgesinde yetişir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Bitkinin yaprakları lapa yapıp yaralara sürülür. Yine sade yaprakları iltihap, çiban gibi rahatsızlığı olan yerlere sürülür. Meyvesi kaynatılıp içilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Yaralara faydalıdır. İltihapları, çibanları iyileştirir. Romatizma ve eklem ağrılarını giderir. Adet düzensizliklerini giderir. Rahim hastalıklarına şifa verir.

KABAK

Kestane Kabağı, Helvacı Kabağı, Asma Kabağı, Bal Kabağı adlarıyla da bilinir. Yurdumuzun her bölgesinde kültürü vardır. Karadeniz de ise Ordu yöresinde sıkça yetiştirilir. Kabağın kendisinden ve çekirdeklerinden yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Çekirdekleri bal ile karıştırılıp yenirse bağırsakları temizler. Kabak çekirdekleri arpa suyuyla karıştırılarak içilirse iç hastalıklarını iyileştirir. Kabaktan çıkarılan sade su, şeker karıştırılarak içilirse öksürüğe iyidir. Sirke ile pişirilirse safrayı düzenler. Kuru kabak çekirdeklerini dövüp, yaraya koymak yaraları iyileştirir. Kabak bir yiyecek olarak sofralarımızda yer alır. Kabak çorbası, kabak lapası bir çok hastalığa devadır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Bağırsakları temizler. İç hastalıklarına iyi gelir. Öksürüğü keser. Baş ağrısını dindirir. Sivilcelere iyi gelir. Güzel kan yapar. Çıban ve şişleri iyileştirir. Sıtma hastalığına şifa verir. Zekayı geliştirir. Sinirleri yatıştırır. Kanserden korur. Şeker hastalarına tavsiye edilir. Sırt ağrılarını dindirir. Kabak yemeğine dereotu, sumak, defne yaprağı, maydanoz, sarımsak, çorbasına sirke katmak çok şifalıdır.

KANTARON

Halk arasında Kanotu, Varaotu, Kılıçotu, gibi adlarla da anılır. Bu bitki Karadeniz'de Trabzon ve Zonguldak yöresinde bolca yetişmektedir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Kantaron kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse kan dolaşımını düzenler. Kantaron çiçeği balla macun yapıp içilirse sara hastalığına iyi gelir. Kantaron kekik ile beraber kaynatılıp balla tatlandırılırsa mide, bağırsak, böbrek iltihaplarını kurutur. Kaynatılan kantaron sirke ile beraber içilirse ateş düşürücüdür. Kantaron papatya ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse kadınlara adet dönemlerinde faydalı olur.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Ateş düşürür. Bağırsak kurtlarını döker. Baş ağrısına iyidir. Damar sertliğini giderir. Akciğer hastalıklarını iyileştirir. İltihapları kurutur. İshale iyi gelir. İştah açıcı özelliği vardır. Kan dolaşımını dengeler. Kanı temizler. Karaciğer hastalıklarına iyi gelir. Mide rahatsızlıklarına ve ülsere şifadır. Kadın hastalıklarına, adet durumunda faydalıdır. Nezle ve bronşite şifa verir. Sinir iltihaplarına faydalıdır. Mideyi kuvvetlendirir. Vücuda zindelik verir.

KEÇİSEDEFOTU

Karadeniz ve Marmara Bölgesi'nin dağlık kesimlerinde sıkça yetişir. Bu bitki çiçekli iken toplanıp, suyla kaynatılarak kullanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Keçisedefotu, az sinemaki ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse anne sütünü arttırır. Keçisedefotu, zeytin yaprağı ile beraber kaynatılıp içilirse şekeri düşürür.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Anne sütünü arttırır. Şekeri düşürür. Şeker hastalarının şifa kaynağıdır.

KEDİAYAĞI

Doğu Karadeniz bölgesinde yetişen, çiçek açan ve tüylü bir bitkidir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Çiçekleri kaynatılarak içilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Öksürüğü kesme özelliğine sahiptir. Balgamı söktürür ve göğsü yumuşatır. Bronşite şifa verir. İdrarı söktürür. Safra kesesi hastalıklarına iyi gelir. Az da olsa kan şekerini düşürme etkisine sahiptir.

KEDİOTU

Yurdumuzun hemen her yerinde rastlanılan kediotuna Karadeniz'de de rastlamak mümkündür. Kediotu kaynatılarak çay gibi içilir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Bir litre suda 10-20 gr haşlanır. Günlük 1-2 fincan içilir. Sinirleri yatıştırır. Rahim rahatsızlıklarına iyi gelir. Kediotu kaynatılıp saçlar yıkanır saçı bakımına iyi gelir. Kediotu kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse karın ve mide ağrısına; kaynatılan su soğuk içilirse kabızlığa; kediotu papatya ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse hastalık ve yorgunluğa; servi kozalağı ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse ağrı ve sancı dindirmeye, romatizma ağrılarına; kediotu karabaşotu ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse kalp çarpıntısına; kediotu ıhlamur ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse korkulu rüya görenlere; kediotu, lavanta ile kaynatılıp balla tatlandırılırsa baş ağrısına, kediotu kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse asabılık ve sinir bozukluklarına şifa kaynağıdır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Sinirleri yatıştırır. Rahim hastalıklarında tedavi edici özelliğe sahiptir. Kalp hastalıklarını tedavi eder. Baş ağrısına, korkulu rüya görenlere, ağrılı ve sancılı rahatsızlıklara, romatizma hastalıklarına, yorgunluğa, kabızlığa, saç bakımına, karın ve mide ağrısına şifa dağıtır. Sınav zamanlarında kediotu çayı içmek de çok şifalıdır.

KEKİK

Çoğu bölgemizde rastlanılan bir bitkidir. Karadeniz'in yaylalarında ve iç Anadolu bölgesine bakan yerlerinde sıkça karşımıza çıkar. Çiçeklerinden, yağından yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Yemeklerde baharat olarak kullanılır. Kekik kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse öksürüğe, boğmaca ve astım rahatsızlıklarına iyi gelir. Kaynatılan kekiğe tuz ve sirke ilave edilerek içilirse balgam söker. Hatmi çiçeği ile kaynatılıp içilirse bronşite faydalıdır. Kaynatılan kekik ağız kokusunu içildiği zaman giderir. Suyu kaynıyor iken buharı ve suyu burna çekilirse sinüzite iyidir. Kekik kaynatılıp balla tatlandırılırsa gaz söktürür. Tembel midneyi çalıştırır. Adet döneminde kadınları rahatlatır. Mide ağrısı ve ülser rahatsızlıklarına

şifa verir. Kekik kantaronla beraber kaynatılıp balla tatlandırılırsa karaciğer yetersizliği olan hastalara iyi gelir. Kansızlığı giderici olarak kekik, kuru üzüm ve balla kaynatılarak içilir. Kaynatılan kekik lapa olarak bele bağlanırsa bel ağrılarını dindirir. Kekik çayı içmek birçok rahatsızlığa şifa kaynağıdır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İnsanı zayıflatır. Hazmı kolaylaştırır. Unutkanlığı giderir. Zekayı geliştirir. Görme gücünü arttırır. Mide rahatsızlıklarına iyi gelir. Bel ağrısına iyi gelir. Kansızlığa iyi gelir. Karaciğer hastalıklarına iyidir. Sinüzite, ağız kokusuna, bronşite, öksürüğe, boğmacaya, astıma şifadır. Suyu ile banyo yapmak romatizmal ağrılara iyi gelir. Tansiyonu yükseltir.

KESTANE

Türkiye’de hemen her yerde yetişen kestane Karadeniz’de de rastlamak mümkündür. Yoğun olarak Sinop yöresinde bulunmaktadır. Yemişinden kabuklarından ve yapraklarından faydalanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

İshale karşı çiğ yada kavrulmuş kestane yenir. Kestane kabukları ateş düşürücü olarak çay gibi içilir. İki avuç taze yada kurutulmuş başağı bir litre suya atılarak iki dakika kaynatılıp 2-3 fincan içilir. Böylece ishale iyi gelir. Yaprakları kaynatılarak içilirse, boğmaca ve öksürüğe iyidir. Kestane suda pişirilerek veya susuz kavrularak ta yenir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Boğmacaya, idrar zorluğuna iyi gelir. Ateş düşürür. Vücuda kuvvet verir. İshali önler. Sinirleri sakinleştirir. Kan dolaşımını düzenler. Fiziksel ve psikolojik yorgunluğu giderir. Karaciğer için çok yararlıdır. Mideyi güçlendirir. Hastalık sonrası yenilmesi faydalıdır.

KIZILCIK

Doğal bir bitki olan kızılcık, meyvesi, kurusu, kabuğu ve yaprakları şifa dağıtır. Karadeniz Bölgesi'nde yetişir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Kızılcık meyvesi kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse ishale iyi gelir. Bağırsak gazlarını çıkarır. Aç karına kaynatılan bu kızılcık içilirse bağırsak iltihaplarına ve yaralarına iyi gelir. Kızılcık marmelatı mideyi kuvvetlendirir. Kızılcık tatlandırılıp balla tatlandırılırsa karaciğer hararetini teskin eder. Ağacının kabukları kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse ateş düşürür. Meyvesi olgunlaşınca yenir. Reçel ve kompostosu da yapılıp yenebilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İshali keser. Bağırsak gazlarını çıkarmaya yardımcı olur. Bağırsaklardaki iltihap ve yaraları iyileştirir. Mideyi kuvvetlendirir. Karaciğerin hararetini giderir.

KİBRİTOTU

Likopod olarak da bilinir. Yurdumuzun Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yaygın olarak yetişen bir bitkidir. Başaklarından yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Başakları kurutularak toz haline getirilip bebek pişiklerine sürülür. Başakları kaynatılarak şekerle tatlandırılırsa bağırsaklara iyi gelir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Bağırsak spazmlarını giderir. Tozu bebek pişiklerine iyi gelir. İdrar söktürücü özelliği vardır.

KIRAZ

Çoğu bölgemizde kiraz bitkisine rastlanır. Sapından, kabuğundan, meyve ve çiçeğinden yararlanılır. Kirazdan fırında kurutulduktan sonra kompostusu yapılır. Giresun yöresinde kirazın tuzlaması da yapılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Bahar mevsiminin meyvesidir. Olgunlaşınca yenir. Sapları kaynatılarak içilirse gözlere faydalıdır. Kirazın meyvesi kanı inceltir, ve temizler. Her gün 1 kg kiraz aç karnına yenirse insanı zayıflatır. Mide rahatsızlıklarına kiraz iyi gelir. Kiraz günde iki kez cilde sürülürse deriyi yumuşatır, cilt lekelerini temizler. Kiraz yerken sivilcelere de sürülürse sivilceleri yok eder. Kiraz çiçekleri kaynatılıp içilirse göğsü yumuşatır. Öksürüğe iyi gelir. Kiraz ağacının kabukları kaynatılıp içilirse ishali önler

Halk Arasında İlacın Faydaları

Kanı inceltir. Hazmı kolaylaştırır. Mide yaralarını iyileştirir. Karaciğer ve safrayı temizler. Cilt lekelerini ve sivilceleri giderir. Romatizma ve damar sertliğine şifa verir. Stresi atar. Susuzluğu giderir. Öksürük ve bronşite şifadır. İshali önler. Kireçlenmeye iyi gelir. nezle için şifadır. Ateş düşürür. Zayıflatma etkisi vardır. Bunun için aç karına 1 kg kiraz yenmelidir.

Halk arasında anonim bir söz; kiraz demiş ki : “benden sonra dut gelmeseydi insanları sapım gibi yapardım”

KUŞBURNU

Gülelması, Gülburnu, İtburnu, Köpekgülü, Öküzgülü, gibi adlarla da halk arasında bilinir. Karadeniz'in sahilinden yükseldikçe bu bitkiye rastlamak mümkündür. Gümüşhane ve Zonguldak bölgesinde sıkça yetişmektedir. Meyvelerinden, yapraklarından, çiçeğinden yararlanılır. Şurubu, marmelatı ve çayı yapılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Kuşburnu meyvesi ayrikotunun köküyle karıştırılıp balla tatlandırılarak aç karına bir su bardağı içilirse idrar söktürür. Kuşburnu, adaçayı böğürtlen yaprağı ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse kanı temizler. Kuşburnu kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse bitkinlik ve yorgunluğa iyidir. Kuşburnu çiçeği, yaprağı haşlanarak lapa halde yaralara sürülürse iyi gelir. Çay gibi demlenip içilirse grip, nezle, ve öksürüğe iyi gelir. Tozu, şurubu, marmelatı, ve pekmezi yapılır. Reçelini de unutmamak gerekir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İdrar söktürür. Kanı temizler. Böbrekte kum oluşmasını engeller. Bitkinlik ve yorgunluğu giderir. Yanık ve yaralara iyi gelir. Grip, nezle ve öksürüğe birebirdir. Kuşburnu kurutularak meyvesi kışa saklanır. Baş ağrılarını keser. Vitamin bakımından çok zengin olduğu için vücudun genel direncini artırır.

LAHANA

Burada Karadeniz Bölgesi'nde yetişen Kara Lahana dan bahsedeceğim. Lahananın değişik türleri de yetişmektedir. Yaprak ve tohumlarından faydalanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Haşlanarak ve çiğ olarak da yenir. Sabahları lahana çorbası içmek faydalıdır. Günde üç kaşık suyu, çocuklara kurt düşürmek için yedirilir. Şurubu ile gargara yapılırsa ya da bal veya şeker ile pişirilerek günde 6-8 kaşık içilirse ses kısılmalarına iyi gelir. Her türlü romatizma da kara lahana merdane ile ezilerek ağrıyan yere sarılır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Bol miktarda kaynamış suyunu içmek bağırsak tembelliğine mide rahatsızlığına iyi gelir. Kandaki şeker miktarını düşürür. Kansere karşı vücudu korur. Safra kesesi ve sarılığı tedavi eder. Kurt düşürür. Astıma faydalı, mikrop temizleyicidir. Ses kısıklığını tedavi eder. Yanık yaralarını tedavi eder.

MARUL

Ilk iklim bölgelerinde yetişen bu bitkinin yapraklarından faydalanır. Birkaç türü vardır. Karadeniz bölgesinde sıkça yetiştirilir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Marulun tohumlarından iki tutam yenirse astıma faydalıdır. Salatasına, maydanoz, sirke katılırsa iştah açar ve idrar söktürür. Marul tohumu balla macun yapıp yenirse sinirlere iyi gelir. Marul devamlı yenirse şehveti teskin eder. Sirke ve limonlu marul salatası, baş ağrısına iyidir. Marul tohumu akşam yatmadan yutulursa ihtilam olmayı önler. Marulun lapası çiban ve yaralara vurulur.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Marul sofralarımızın vazgeçilmez gıdasıdır. İştah açar, idrar söktürür. Sinirleri yatıştırır. Şehveti azaltır. Göz ağrısını giderir. Baş ağrısını dindirir. Anne sütünü arttırır. İtilam olmayı önler. Öksürük ve sarılığa iyidir. Balgamı söker. Uyku verir. Susuzluğu giderir. Yara ve çibanlara iyidir. Yanıkların iyileşmesine yardımcı olur. Cildi güzelleştirir. Kanı temizler. Aybaşı ağrılarını ve adet düzensizliklerini giderir.

MAYDANOZ

Yurdumuzun her bölgesinde yetişir. Yaprak, ve köklerinden yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Maydanoz yemeklerimizin ve salatalarımızın vazgeçilmez ortağıdır. Çiğ olarak yenilebilir. Maydanoz kaynatılıp su içilirse iştah açar. Lapa maydanoz göze sürülürse gözdeki iltihapları giderir. Sıtma tedavisinde dövülmüş maydanoz kökünden her gün birer çay bardağı içilir. Arı sokmasına karşı maydanoz bitkisi ezilir. Ve yaraya konur. Mide için maydanozun kaynatılmış suyu içilir. Maydanoz suyu cilde sürülürse sivilcelere, cilt lekelerine, yaralara iyi gelir. Maydanoz

kaynatılıp limon ve çam balı katılarak sabahları aç karına içilirse insanı zayıflatır. Bunu en fazla 10 gün yapmak gerekir. Aksi halde sonuç olumsuz olabilir. Sade veya salatalarda yenen maydanoz binlerce derde devadır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İştah açar. Göz rahatsızlığına iyi gelir. Anne sütünü artırır. Sindirimi kolaylaştırır. Vücuttaki zehirli maddeleri dışarı atar. Böbrek taşlarını düşürür. Sivilcelere iyi gelir. Cilt ve yara lekelerini giderir. Kanı temizler. Karaciğer ve dalak rahatsızlıklarına şifa verir. İnsanı zayıflatır. Yüksek tansiyonu düşürür. Kuvvet verir. Saçları kuvvetlendirir. Sivrisinek ve haşaratları uzaklaştırır. Romatizma ve diğer ağrılardan vücudu korur. Şehveti arttırır. Kan yapar ve kanser hastalığına karşı koruyucudur.

MELİSSA

Oğulotu, Melisa olarak da bilinir. Karadeniz Bölgesi'nde Sinop yöresinde yetişir. Yaprğından faydalanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Melissa yaprağı, nane yaprağı, limon kabuğı ile kaynatılıp mide rahatsızlıkları olan hastalara içirilir. Baş dönmesine baygınlığa karşı melissanın kaynatılmış suyu içilir. Arı ve haşarat sokmalarında, ezik ve yaralarda melissanın lapası kullanılır. 1 litre suya bir miktar bitki atılarak kaynatılıp 2-3 fincan içilirse migren, sinir krizleri ve baş dönmelerine iyi gelir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Melankoli hastalığını tedavi eder. Aybaşı ağrılarını keser. Huzursuzluk sıkıntı gibi vücuttaki halsizlik belirtilerini tedavi eder. Hafızayı güçlendirir. Kalbi kuvvetlendirir. İç açıcıdır. Mide ve bağırsak ağrılarını keser. Sinir sisteminden kaynaklanan baş ağrılarını giderir. Solunum sistemi bozuklukları, astım krizleri ve kuvvetli öksürüklere şifadır. Romatizma sonuçlarını iyileştirir. Uyuz tedavisinde kullanılır.

MENEKŞE

Benefşe, Benevşe, Kokulu Menekşe, Mor Menekşe gibi adlarla da halk arasında bilinir. Karadeniz Bölgesi'nde Giresun ve Zonguldak'ta sıkça bulunur. Süs bitkisi olarak ta yetiştirilir. Bitkinin yaprak ve köklerinden yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Menekşe çiçeği, deve tabanı ve çiçek otuyla beraber kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse öksürüğe iyi gelir. Menekşenin yaprak ve çiçekleri kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse romatizmaya, kabızlığa, sinir bozukluğuna, asabiliğe şifa verir. Menekşenin kaynatılmış suyu birçok hastalığa devadır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Menekşe ilacı öksürüğü keser. Romatizmaya, kabızlığa, baş ağrısına, sinir bozukluğu ve asabiliğe, böbrek ağrılarına şifa verir. Ciğerleri güçlendirir. Boğaz ağrılarını giderir. Baş ağrısına, nezleye şifadır. Uyuz ve egzama hastalıklarına şifadır.

MERYEMOTU

Mübarekotu olarak da bilinir. Karadeniz Bölgesi'nde yetişir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Meryemotunun bir tutam yaprakları ve köklerinden yapılan çay günde 2-3 bardak içilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Vücuda meryemotundan yapılan çay zindelik kazandırır. Kuvvet vericidir. İshali keser.

MISIR (DARI olarak ta bilinir)

Yurdumuzun her bölgesinde yetişir. olgunlaşan meyvesi ve püskülünden yararlanır. Ilıman iklim bölgelerinde daha çok yetişir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Mısır püskülü, ayırık otuyla kaynatılıp balla karıştırılarak tatlandırılırsa idrar söktürür. Mısır püskülü, maydanoz ile kaynatılıp balla tatlandırılırsa böbrek kumlarını döker. Mısırın yemişini yemek ishale iyidir. Göze iyi gelir. Mısır özü yağında doymamış yağ asitleri çok olduğu için kolesterol iyi gelir. Damar sertliğine şifadır. Kum ve taş düşürücü olarak 10 gr mısır püskülü, 10 gr kiraz sapı suda haşlanır. Ve sabah akşam birer bardak içilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İdrar söktürücüdür. Böbrek kumlarını döker ve taş düşürmeye yardımcı olur. Göze kuvvet verir. Kolesterolle iyi gelir. Damar sertliğini giderir. Ayçiçek yağı üzerine mısırözü yağı daha şifalıdır. Yatıştırıcıdır. Karaciğer ve kalbin çalışmalarını düzenler.

MÜRVER

Patlangaç, Mındıraç, Yalangoz, Sultanotu gibi adlarla halk arasında bilinir. Türkiye'de birçok yerde yetişir. Karadeniz'de ise Bolu yöresinde sıkça rastlanılır. Sarımsı çiçekleri, boncuk boncuk meyveleri ve uzunca boyu, hoş kokusuyla park ve bahçelerde bu bitkiye sıkça rastlanır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Öksürük kesici, yumuşatıcı ve nezleyi giderici olarak bir miktar mürver çiçeği 1 litre suda haşlanır ve içilir. Ağız boğaz ve diş ağrılarında kaynatılmış mürver suyu ile ılık iken gargara yapılır. Mürver çiçekleri ve kabuklarında yapılan losyon göz iltihaplarına sürülür. Mürver çiçeği ve kabuğu kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse böbrek iltihaplarına, kabızlığa, idrar söktürmeye, romatizmaya

şifa verir. Mürver çiçeği maydanoz ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse karın ağrısını keser. Çiçeği nane ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse öksürük ve gribe iyi gelir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Anne sütünü arttırır. Karın ağrısını giderir. Öksürük ve gribe iyi gelir. Romatizma ağrılarını giderir. İdrar söktürür. Kabızlığı geçirir. Böbrek iltihaplarını yok eder. Yaralara iyidir. Ateş düşürür. Göz iltihabını geçirir. Kokusu haşereleri kovar.

NANE

Nane bitkisi Türkiye’de hemen hemen her yerde yetişir. Yemeklerde ve salatalarda vazgeçilmeyen bir baharattır. Halk arsında tarımı yapılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Mide rahatsızlıkları için nane yaprağı, limon kabuğu, melissa yaprağı ile kaynatılır ve hastaya içirilir. Loğusa kadınların sancılarını hafifletmek için kaynatılmış nane suyu içilir. Tansiyon düşürücü olarak bir tutam nane, bir tutam fesleğen, bir tutam mine çiçeği ve bir tutam papatya suda demlenir. Ve bu sudan hasta içer. Karın ağrıları ve kalın bağırsak iltihabında nane suda demlenir ve içilir. Soğuk algınlığına nane limon karışımı demli olarak kaynatılıp içilir. Kalp rahatsızlıklarında, uyarıcı, kan temizleyici ve idrar söktürücü olarak bir tutam nane suda kaynatılıp içilir. Ekşi nar suyu ile nane kaynatılırsa kusmayı önler. Kaynatılan naneye sirke katılırsa iç kanamaları keser. Nane lapası çibanların üzerine konur. Ağızda çiğnenen nane dişetlerine, dişe, ağız kokusuna fayda verir. Nane çay gibi demlenip içilir. Arzuya göre bu çaya, kekik, limon, bal vb katılırsa birçok derde devadır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Mide rahatsızlıklarına ve kusmaya faydalıdır. İç kanamaları keser. Çibanları olgunlaştırır. Diş ağrısını, ağız kokusunu, giderir. Nezle, soğuk algınlığı ve öksürüğe şifadır. Sarılığı tedavi eder. Felç tedavisinde kullanılır. Ateş düşürür. Bağırsak solucanlarını düşürür.

Doğumun kolay olmasını sağlar. Belsoğukluğunu tedavi eder. Kadınların adet sancılarını keser. Kalbe ferahlık verir. Nefesi açar. Heyecanları yatıştırır. Adet düzensizliklerini giderir. Yemeklerimizin vazgeçilmez baharatıdır.

PAPATYA

Halk arasında Adi Papatya, Küçük Papatya, Akbaba, Akbulaç, Kelkırççeği gibi adlarla bilinir. Türkiye’de birçok yerde vardır. Papatyadan kurutulup, toz haline getirilip yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Papatya kantaronla kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse mide rahatsızlığına iyi gelir. Papatya kaynatılıp suyuyla baş yıkanır. Veya suyuna kantaron, lavanta katılıp içilirse baş ağrısını giderir. Papatya rezene ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse hazmı kolaylaştırır. Papatya nane, rezene, ve ıhlamur ile kaynatılıp içilirse karın ağrısını dindirir. Papatya çayı vücuda kuvvet verir. Papatya nane ile zeytinyağına konur güneşte 1 ay bekletilir. Bu yağla romatizmalı yerlere masaj yapılır. Yine papatya kekik, nane, ve ıhlamur ile kaynatılıp içilirse romatizmaya iyi gelir. Papatya suyu deri hastalıklarına, gözdeki iltihaplara sürülürse şifa verir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Papatya mide rahatsızlıklarını giderir. Baş ağrısını dindirir. Hazmı kolaylaştırır. Saçları besler. Göz şişkinliklerini, karın ağrılarını giderir. İnsana kuvvet verir. Bademcik ve diş iltihaplarına iyidir. Romatizmaya faydalıdır. Tıkanık damarları açar. Kaşıntı, deri rahatsızlıkları gibi deri yüzeyindeki hastalıklara şifadır. Mikrop öldürür. Sinir sistemlerini düzenler. Ateş düşürür. Yaralara sürülürse merhem vazifesi görür.

PİRİNÇ

Genelde sıcak bölgelerde yetişen bir bitkidir. Karadeniz'de ise Samsun yöresinde tarımı yapılır. Tane ve tanesinin kabuğundan yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Lapası, pilavı ve çorbası yapılır. Sumak ile pişirilip yenirse ishali önler. Pirinç yemek tansiyonu düşürür. Pirinç yiyen kişi korkulu rüya görmez. Pirinç vücudu kuvvetlendirir. Pirinç kaynatılıp suyu ile pansuman yapılırsa cildi temizler. Pirinç unu yara ve iltihaplara ekilir. Pirinç suyu ile saçlar yıkanır. Saç bakımına iyidir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

İshali önler. Tansiyonu düşürür. Kabuslu rüya görmeyi engeller. Vücudu şişmanlatır. Cildi temizler. Yara ve iltihaplara iyidir. Böbrek rahatsızlığını giderir. Saçlara iyidir. Tansiyonu dengeler. Sütle pirinç birleşirse daha şifalı olur.

SABUNOTU

Karadeniz ormanlıklarında yetişen bir bitkidir. Temizlik maddesi olarak ta kullanılan bir bitkidir. Kök, yaprak ve çiçeklerinden yararlanılır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Sabunotu ıhlamur ile kaynatılıp, balla tatlandırılarak içilirse balgam söker. Yine sabunotu kekik ile beraber kaynatılıp bal ilave edilip içilirse öksürük ve bronşit rahatsızlıklarına şifadır. Sabunotu maydanoz ile kaynatılıp bal katılarak içilirse idrar söktürücüdür. Sabunotu kaynatılıp pansuman yapılırsa sivilce iltihap, uyuz gibi deri rahatsızlıklarına iyi gelir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Balgam söktürür. Öksürük ve bronşite şifa verir. İdrar söktürür. Sivilce, iltihap, uyuz, egzama rahatsızlıklarına iyi gelir. Terletici

özelliğe sahiptir. Göğsü yumuşatır. Romatizmaya iyi gelir. Böbrek karaciğer rahatsızlıklarına iyi gelir. Kanı temizler.

SALEP

Sahlep, Çayırotu, Çam Çiçeği gibi adlarla halk arasında bilinir. Bazen de yetiştiği bölge ile anılır. "Kastamonu salebi gibi"

Karadeniz Bölgesi'nde Kastamonu, Sinop, Samsun, Rize, Trabzon yörelerinde bolca yetişir.

Halk Arasında ilacın Yapılışı

Salep süt ile kaynatılıp bardak bardak içilir. Öksürük kesici, ve yumuşatıcı olarak bir miktar salep bir miktar süt ve su ile pişirilir, üzerine zencefil ekilerek içilir. Sade sütle kaynatılıp içilmesi mideye iyi gelir. Kuvvet macunlarına salep katılırsa kuvvete kuvvet katılmış olur. Yara, çıban ve iltihaplara salep zeytinyağı ile karıştırılıp sürülür.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Salep vücuda kuvvet verir. Yara, iltihap ve çıbanlara şifadır. Kalbi kuvvetlendirir. Bağırsak solucanlarını düşürür. İshali keser. Aybaşı düzensizliğini giderir. Zihin yorgunluğunu atar. Nezle ve bronşite iyi gelir. Balgam söktürücüdür. Cinsi gücü arttırır. Mide rahatsızlıklarını yok eder. Öksürüğü giderir. Herşeyin doğal olanı şifa kaynağıdır. Salep sütle kaynatılıp içilirse birçok derde devadır.

SARIMSAK

Sarımsak olarak ta halk arasında bilinir. Ilıman iklim bölgelerinde bahçe ve bostanlarda yetiştirilir. Toprak altındaki kökünden ve toprak üstündeki kısmından faydalanılır. Daha çok kökleri kullanılır. Türkiye'de en yaygın sarımsak üretilen bölge Kastamonu'nun Taşköprü ilçesidir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Sarımsak ilk çağlardan beri insanoğlunun kullandığı hem gıda, hem şifa iksiridir. Sade yenilir. Suyu ve yağı içilir. Sarımsak ezilip limonla beraber yenirse kalp hastalığına iyi gelir. Sarımsak ezilip sirke ile karıştırılarak vücuttaki mantarlı yerlere sürülürse mantarı geçirir. Yine bu sirkeli sarımsak ezmesi cüzzam ve uyuza iyi gelir. Pişirilerek veya çiğ yenen sarımsak tansiyonu düşürür. Sarımsak yemek menenjit hastalığına şifa verir. Sarımsak yemek virüslerin çoğalmasını önler. Sarımsak romatizma ağrılarını, romatizmanın kökünü kurutur. Sarımsak yarı ezilir, soğanda biraz ezilerek karabiberle karıştırılır. Karışıma limon ve zeytinyağı ilave edilir. Bu karışım romatizmalı yere bağlanır. 1-2 gün hiç çıkarılmaz. Günde iki kez kontrol edilir. Romatizmalı bölgede varsa sarı su kabarcıkları dikkatlice patlatılır. Sarımsağı sütle içmek veya sirke ile gargarasını yapmak boğaz iltihabına iyi gelir. Ezilen sarımsak bal şerbetiyle içilirse idrar söktürür. Sarımsağı cacık ile yemek güneş çarpmasına iyidir. Balla yapılan sarımsak ezmesi kanı temizler, karaciğeri düzene sokar, sarılığı tedavi eder. Sarımsak ezilip zeytinyağında iki-üç gün beklettikten sonra, kulağa bu karışımdan damlatmak kulak ağrısına ve iltihaplara şifadır. Zeytinyağlı ezilmiş sarımsak nasır ve siğillere sürülürse şifa verir.

Sarımsak ezilip, zeytinyağı ve balla krem gibi yapılıp iyileşmeyen yaralara sürülerek, çabuk iyileşmesini sağlar. Sarımsak yemek kansere yakalanma riskini azaltır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Sarımsak şifa deposudur. Faydalarını saymakla bitiremeyiz. Hemen hemen çoğu hastalığa şifa kaynağıdır. Sadece sarımsak bitkisi üzerine bir mezuniyet çalışması yapmak bile bu bitkinin faydalarını reçetelerini anlatmaya yetmez. İşte bu kadar çok değerli bir bitki olan sarımsağın reçete ve faydalarının birazına değinebiliriz.

Halk arasında sarımsağın ilacı ve faydaları sayılamayacak kadar çoktur. Yine de iyi geldiği hastalıkların birazını aşağıda sıralayacağım.

Sarımsak damar sertliğine iyidir. Kalp rahatsızlıklarını giderir. Hemen hemen her derde devadır. Mantarları giderir. Cüzzam ve uyuza tedavi eder. Tansiyonu düşürür. Menenjite iyidir. Virüsleri önler. Romatizmayı yok eder. Boğaz iltihabını giderir. Nasır ve siğilleri tedavi eder. Kapanmayan yaraları iyileştirir. Kanser oluşumunu engeller. Vücuda direnç ve kuvvet verir. Astım ve vereme iyi gelir. Sinirleri yatıştırır. Alerjileri giderir. Kanın pıhtılaşmasını önler. İnsanı

gençleştirir. Bağışıklık sistemini güçleştirir. İştah açar. Sarımsağın sevilmeyen tarafı kokusudur.

SARMAŞIK

Bu bitkiye Karadeniz'de sıkça rastlanır. Yapraklarından yararlanılan bitkidir. Tırmanıcı bir bitkidir. Ev duvarlarına ve ağaçlara yapışık olarak yetişmesiyle bilinir. Meyvelerinden yararlanılmaz.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Kıyılmış sarmaşık yaprakları dörtte bir oranında keten tohumu ile karıştırılarak kaynatılıp lapa olarak romatizmalı yerlere sürülür. Sarmaşık, lahana ile kaynatılıp, balla tatlandırılarak içilirse ülseri iyileştiricidir. Sarmaşık kaynatılıp kulağa damlatılırsa, kulak ağrısına, ağızda gargara yapılırsa diş ağrısına iyi gelir. Sarmaşık kekik ve ıhlamur ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse nezle ve gribe iyi gelir. Lapası yaraların üzerine sürülür. Sarmaşık suyu ile günde 3-5 kez cilt yıkanır cildi güzelleştirir. Kaynatılan sarmaşık balla tatlandırılıp içilirse adet düzenleyicidir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Ülseri iyileştirir. Kulak ve diş ağrısını dindirir. Nezle ve gribe şifadır. Yaraları iyileştirir. Diş çürümelerini önler. Vücuttaki yağları eritir. Cildi güzelleştirir. Adet düzensizliğini düzenler. Vücudu terletir. Mide ve sindirim sisteminin dostudur. Solunum yolu hastalıklarına şifa kaynağıdır. Sağırılık ve görme bozukluklarına iyi gelir. Sarılık hastalığına şifadır. Dalak, safra kesesi, ve ülser tedavisinde ilaç görevindedir.

SOYA FASULYESİ

Bu bitki Orta ve Doğu Karadeniz bölümünde yetiştirilir. Soya Fasulyesi harika bir nimettir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Soya Fasulyesinin çeşitli yemekleri yapılarak yenir. Soya unu balla macun yapıp yenilirse sinir bozukluklarını giderir. Soya unu, tereyağı ve balla karıştırılıp macun yapıp yenirse guatr hastalığına iyi gelir. Soya yağı yemeklerde kullanılırsa daha sağlıklı olur.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Sinirleri yatıştırır. Soya Fasulyesini yemek boy uzatmada etkilidir. Vücutta ki şekeri dengeler. Vücuda kuvvet verir. Kolesterolü düşürür. Vücudun gelişmesini sağlar.

SÖĞÜT

Söğüt sulu yerleri seven bir bitkidir. Karadeniz'de de bolca bulunur. Kök, yaprak ve dallarından yararlanılır. Aspirin adlı ilacın hammaddesidir. Aspirin söğüt kabuğundan imal edilmiştir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Söğüt kabuğu tatlandırılıp balla tatlandırılarak içilirse ağrı kesicidir. Söğüt yaprağı kaynatılıp yine balla tatlandırılarak soğuk içilirse sarılık tedavisine faydalıdır. Yapracağın külü sirke ile karıştırılıp siğillere sürülür. Söğüt yaprağının suyu uyuz ve egzamaya faydalıdır. Söğüt yaprağı kaynatılıp lapa olarak yaralara sürülür. Söğüt dalları kaynatılıp bal katılarak içilirse mideye şifadır. Kaynatılan söğüt yaprakları sinir bozukluğu ve asabiliğe çaredir. Söğüt yaprağının kaynatılan suyuna ayaklar batırılırsa ayak yorgunluğunu alır. Yapracağın suyu kulak ağrısına iyi gelir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Ağrı kesicidir. Sarılık hastalığını tedavi eder. Siğilleri geçirir. Uyuz ve egzamaya şifadır. Yaraları iyileştirir. Mideye şifadır. Sinir bozukluğu ve asabilik gibi zihinsel rahatsızlıkları giderir. Ayak yorgunluğunu giderir. Kulak ağrısını dindirir. İştahı açar. Vücuda kuvvet verir. Ateşi düşürür.

SÜLÜK (Salyangoz olarak ta bilinir)

Karadeniz Bölgesi'nde halkın kullandığı tedavilerden bahsedilir de sülükten bahsedilmez mi? Buraya kadar bitkilerin şifalarından bahsedilir. Burada da bir hayvandan canlı yaratıktan şifa alındığına değineceğiz.

Sülük nemli iklimi seven bir hayvandır. Sülük vücuttaki temiz kanı değil pis kanı emer. Sülük vücutta ki pis kanın olduğu bölgeye bırakılır. O bölgede ki pis kanı emen sülük doyunca kendini bırakır. Sülük yapıştığı yere "mercedes" işaretine benzer şekilde ufak delip açar oradan kanı emer. Sülük kan emerken azıcık acı hissedilebilir. Sülük kül içine bırakılınca emdiği pis kanı kusar, bu şekilde tekrar pis kanlı bölgeye bırakılan sülük tekrar kanı emmeye başlar. Bu şekilde defalarca kullanılabilir.

ŞİMŞİR AĞACI

Karadeniz ormanlarında doğal olarak yetişen bir ağaçtır. Süs bitkisi olarak ta yetiştirildiği görülür. Şimşir çok sağlam bir ağaçtır. Bu bitkinin yaprak, dal, kabuk ve çiçeklerinden yararlanır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Şimşir yaprağı taze dalları kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse kanı temizler. Şimşir yaprakları kaynatılıp bal katılarak soğuk içilirse karaciğeri güçlendirir. Kaynatılan şimşir yaprağının suyunu içmek hazmı kolaylaştırır. Şimşirin yaprağı, çiçekleri kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse solunum bozukluklarına iyi gelir. Çiçeklerini balla tatlandırarak kaynatıp içmek zehirlenmelere iyi gelir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Kan temizleyicidir. Karaciğer için çok faydalıdır. Hazmı kolaylaştırır. Solunum bozukluklarını düzenler. Zehirlenmeleri giderir. İshali keser. Ateş düşürür. Romatizma tedavisinde kullanılır.

TAFLAN

Karayemiş, Lazkirazı, Gürcükirazı, Lazüzümü, vb adlarla halk arasında bilinir. Tipik bir Karadeniz bitkisi olan taflan meyvelerinden yararlanılan bir bitkidir. Yaprakları zehirlidir. Giresun bölgesinde yetiştirilmektedir. Doğal bir bitki ağacıdır. Genel olarak Orta ve Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yetişir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Bu bitkinin üzümü andıran meyveleri olgunlaşınca yenir. Kaynatılarak şurubu yapılır ve içilir.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Solunum hastalıklarına şifadır. Mide ve bağırsak rahatsızlıklarını iyi eder. Vücut ağrılarını dindirir ve vücuda zindelik verir.

TRABZON HURMASI

Bu bitki adından da anlaşılacağı üzere Karadeniz'in Trabzon yöresinde yetişmektedir. Meyvelerinden yararlanılmaktadır. Domatese benzeyen çok hoş tatlı bir meyvedir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Trabzon hurması yemek ishali önler. Yerine iştahı açar. Bu hurmanın olgunlarını yemek midayı kuvvetlendirir. Trabzon Hurmasının ağacının yaprakları kaynatılıp saçlar sık sık yıkanır saçı bakımını için idealdir. Hurmanın kaynatılan yapraklarının suyu cilt bakımında kullanılır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Trabzon hurması yemek ishali keser. İştahı açar. Midney kuvvetlendirir. Safranm hareketini düzenler. Bağırsak iltihaplarını giderir. Saç ve cilt bakımı için idealdir. Yaprakları temizleyicidir.

YARPUZ

Sıcak iklim bölgelerinde yetişir. Karadeniz bölgesinde de bu ot yetişmektedir. Hoş kokulu mentollü bir bitkidir. Yemekleri lezzetlendiren bir baharattır.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Yarpuz, oğul otuyla kaynatılıp balla tatlandırılarak soğuk içilirse kalp rahatsızlıklarını giderebilir. Yarpuz kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse prostatı geçirir. Vücuda kuvvet verir. İdrarı söktürür. Yarpuz ağızda çiğnenirse diş ağrısına iyi gelir. Kanm ve kalbin ilacı olan bu bitkiyi çok az kullanmak daha faydalıdır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

En iyi kalp ilacıdır. Kalbi ve midney kuvvetlendirir. Mesane yollarını temizler. Vücuda kuvvet verir. İdrar söktürür. Kanı temizler. Diş ağrısını geçirir. Erkeklik kuvvetini arttırır. Normali şifa çoğu cefa veren bir bitkidir.

YAVŞAN OTU

Bu bitkinin yapraklarından yararlanılır. Bu bitkinin en ilginç özelliği çiçekleri taze iken kokmaz ama kurutulduktan sonra çok hoş kokar. Karadeniz Bölgesinde yetişen bir bitkidir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Bu bitkinin çayı demlenerek içilmektedir. Bu şekilde hazmı kolaylaştırır. Yavşan otu, sinirotu ile kaynatılıp balla tatlandırılarak

içilirse nefes darlığını açar. Kaynatılan yavşan otu suyuyla saçlar yıkanır. Yavşan otu sinemaki ile kaynatılıp bal katılarak içilirse siyatik rahatsızlıklara iyi gelir. Yavşan otu maydanoz ile beraber kaynatılıp aç karına içilirse idrar söktürür. Yavşan otu, mısır püskülü ile kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse adet olan kadınları ferahlatır. Hayvanların bu otu yemesi sütlerinin şifalı yönüne artılar katar.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Yavşan otu bağırsak kurtlarını düşürür. Nefesi açar. Saç bakımı için idealdir. Siyatik rahatsızlıklara iyidir. Baş ve sırt ağrılarını giderir. Çayı içilirse hazmı kolaylaştırır. İdrar ve adet söktürücüdür. Tıkanıklığı açar.

ZULFA OTU

Çördük Otu, Zufa Otu, Zufa gibi adlarla halk arasında bilinir. Karadeniz'de yetişen bir bitkidir. Yaprakları ve çiçeklerinden yararlanılır. Çiçekleri dikenlidir.

Halk Arasında İlacın Yapılışı

Zulfa otu kaynatılıp balla tatlandırılarak aç karına içilirse idrarı söktürür. Zulfa otu sinirli ot ile kaynatılıp bal katılarak içilirse astım hastalarına şifadır. Zulfa otu kekik ile kaynatılıp bal eklenerek içilirse kanı temizler. Kaynatılan zulfa otu diş ağrısına iyi gelir. Zulfa otu kaynatılıp balla tatlandırılırsa hazmı kolaylaştırır. Zulfa otu kaynatılıp balla tatlandırılarak çay gibi içilirse zayıf ve kanı az olanlara faydalıdır.

Halk Arasında İlacın Faydaları

Bronşiti giderir. Ağrıyı keser ve idrarı söktürür. Astım hastalarına şifadır. Kanı temizler. Terlemeyi en aza indirir. Deriye iyidir. Diş ağrısını giderir. Hazmı kolaylaştırır. Zayıflara ve kanı az olanlara iyidir. Sırt ağrılarına iyi gelir. Mideye rahatlık verir.

2. BÖLÜM

KARADENİZ BÖLGESİ

ŞİFALI SULARI VE KAPLICALARI

AMASYA

HAMAMÖZÜ – ARKITBEY KAPLICASI

Kaplıca Amasya ilinin Gümüşhacıköy ilçesine bağlı Hamamözü bucağında yer almaktadır. Gümüşhacıköy'e 20 km, Amasya'ya 95 km, Çorum'a 40 km ve Merzifon'a 40 km uzaklıktadır.

Kaplıcada üç kaynak bulunmaktadır. Suyun sıcaklığı 38 C dir. Banyo yapılır veya içilirse şifa bulunur.

Kaplıca Suyunun Faydaları

İltihaplı olmayan romatizmaya iyidir. Kadın hastalıkları ve deri hastalıklarına şifa verir. İçildiği zaman mide, bağırsak, spastik ağrılarını giderir.

AMASYA

TERZİLER KÖYÜ KAPLICASI

Amasya-Zile yolu üzerinde, Amasya'nın güneydoğusunda yer alır. Amasya'ya 27, Zile'ye 20 km dir. Sıcaklığı 37 C dir. Havuz ve banyolarında sularından yararlanılır.

Kaplıca Suyunun Faydaları

İçilirse mide asidini azaltır. Safra akımını artırır. İdrarı söktürür. İçme kürleri ile kollesterin ve yağ asitleri seviyesini düşürür. Kan şekerini düşürür. Kırıklara iyi gelir.

BOLU

BÜYÜK VE KÜÇÜK KAPLICALAR

Bolu il merkezine bağlı Karacasu köyündedir. Bolu Dağı'nın eteklerinde Büyük ve Küçük Kaplıcalar olarak bilinir. Kaplıcalar Bolu iline 4 km mesafededir. Sıcaklığı 42-44 C arasındadır. Banyo ve havuzlarına halk tedavisi için gitmektedir. İçilerek de şifa bulunur.

Kaplıca Suyunun Faydaları

Romatizma rahatsızlığına, nevroloji rahatsızlığına, nevrit rahatsızlığına, siyatik rahatsızlığına ve kadın hastalıklarına derman arayanlar bu kaplıcaları tercih ederler.

ÇORUM

FİGANİ KAPLICASI

Beke Kaplıcası adı ile de bilinir. Çorum ili Mecitözü ilçesine bağlı Figani Köyü hudutları içerisindedir. Çorum'a 40 km Mecitözü ilçesine 15 km uzaklıktadır. 35 C sıcaklıktadır.

Kaplıca Suyunun Faydaları

Hem banyo tedavisi hem de içme olarak tedavi aranmaktadır. Romatizma, nevralji ve kalp hastalıkları için şifa verir. İdrar arttırıcı etkisiyle vücutta bazı metabolizma artıklarının idrar yoluyla atımını sağlar. Asit ortamda oluşan taşların düşürülmesinde yardımcı olur. Kalp hastalarına şifa verir. Taş düşürmeye yardımcı olur.

ÇORUM

KARGI-TEKKEŞİN MADEN SUYU

Çorum iline bağlı Kargı ilçesi Gökçedoğan Köyü'ndedir. 17 C sıcaklıktadır. İçme kürleri olarak tedavi yöntemleri uygulanır.

Kaplıca Suyunun Faydaları

Mide asidini düzenler. Mide ve bağırsak enfeksiyonlarında faydalıdır. Karaciğer, sindirim yolları hastalıklarında tavsiye olunur.

DÜZCE

DERDİN KAPLICASI VE İÇMESİ

Düzce'nin Derdin köyündedir. Düzce iline 16 km uzaklıktadır. 32 C sıcaklıktadır. İçme tedavisi ve banyo tedavisi olarak kullanılmaktadır. Çeşmelerinden ve havuzundan yararlanılır.

Kaplıca Suyunun Faydaları

Mide ve bağırsak rahatsızlığı ile asıl karaciğer ve safra yolları hastalıklarında ideal bir içme suyudur. Nevrelji, cilt ve kadın hastalıklarına tavsiye edilir.

DÜZCE

EFTENİ KAPLICASI

Düzce ili Hacıyakup köyündedir. Düzce'nin güneyindedir. Düzce'ye 20 km uzaklıktadır. 42 C sıcaklığındadır. Hem içilerek, hem de banyo yapılarak şifa beklenir.

Kaplıca Suyunun Faydaları

Romatizma, nevrit, nevralji, kadın hastalıkları gibi rahatsızlıklarda tavsiye edilir. İçilirse karaciğer, safra kesesi hastalıkları olanlara şifa vereceği kaynaklarda geçmektedir. Demir eksikliği olanlara da tavsiye edilir.

ORDU

SARMAŞIK (BOLAMAN) KAPLICALARI

Ordu ili Fatsa ilçesine bağlı Sarmaşık köyündedir. Fatsa ilçesine 10 km uzaklıktadır. Sıcaklığı 47,5 C dir. İçme tedavisi ve banyo tedavisi olarak halk yararlanmaktadır.

Kaplıca Suyunun Faydaları

Romatizma hastalıkları, nevrojji hastalıkları ve cilt hastalıkları için tavsiye edilir. İçildiği zaman böbrek rahatsızlıklarında tesiri beklenir.

RİZE

ANDON İÇMESİ

Rize'nin merkeze bağlı Küçükçayır köyü sınırları içerisinde. Rize'ye 20 km uzaklıktadır. 10 C sıcaklıktadır. Su aç karına içilmelidir.

İçme Suyunun Faydaları

Karaciğer, safra kesesi, mide, bağırsak, sarılık hastalıklarında tavsiye edilir. Bozulmuş karaciğer fonksiyonlarını düzeltmede tesirlidir. Hazmı kolaylaştırır.

RİZE

ÇAMLIHEMŞİN AYDER KAPLICASI

Rize ili Çamlıhemşin ilçesine 18 km uzaklıkta Kaşkar dağlarının yamacında yer alır. Rize'ye 65 km uzaklıktadır. Sıcaklığı 33 C ile 46 C arasındadır.

Kaplıca Suyunun Faydaları

Böbrek rahatsızlıkları için tavsiye edilmektedir.

SAMSUN

HAVZA KAPLICASI

Kaplıca Samsun ilinin Havza ilçesindedir. Burada şunu da belirtmeden geçemeyeceğim. Atatürk'ün romatizma rahatsızlıkları varmış. Samsunluların tavsiyesi üzerine ulu önder Atatürk 25 Mayıs-13 Haziran 1919 tarihleri arasında Havza Kaplıcası'nda termal tedavi görür ve şifa bulur. Havza ilçesi içerisinde bulunan kaplıca, Samsun'a 82 km uzaklıktadır. Suyu 52 C sıcaklığındadır.

Kaplıca Suyunun Faydaları

Her çeşit romatizma, nevrojji, polinevrit, kırık-çıkık ve kadın hastalıkları için tavsiye olunur.

SAMSUN

LADİK HAMAMAYAĞI KAPLICASI

Samsun'un Ladik ilçesi Hamamayağı köyündedir. Havza'ya 13 km uzaklıktadır. Kaplıcanın havuz ve banyoları hizmete sunulmuştur. Su 36 C sıcaklıktadır.

Kaplıca Suyunun Faydaları

Sinir sistemi bozuklukları, çocuk felci hastalığı için tavsiye edilir.

TRABZON

KISARNA MADEN SUYU

Trabzon ili merkeze bağlı Kisarna köyündedir. Trabzon'a 7 km uzaklıktadır. Sıcaklığı 15 C dir. Bu sudan içme yoluyla tedavi elde edilebilir.

Şifalı Suyun Faydaları

İçimi çok hoş olan bu maden suyu; mide, bağırsak, karaciğer, safra yolları, böbrek hastalıklarında ve rahatsızlıklarında tavsiye edilmektedir.

TOKAT

SULUSARAY KAPLICASI

Tokat ili Artova ilçesi Sulusaray bucağına bağlı Ilıcaköy sınırları içindedir. Kaplıca Sulusaray bucağına 3 km uzaklıktadır. Suyun sıcaklığı 50 C civarındadır.

Kaplıca Suyunun Faydaları

Banyo tedavisi ile romatizma, nevrojji, cilt hastalıklarına iyi geldiği bilinmektedir.

ATKUYRUĞU

Kırk Kilitotu olarak ta halk arasında bilinir. Dere kenarlarında sulu yerlerde bol yetişen çok güzel bir bitkidir. Karadeniz bölgesinde sahil kenarlarında daha çok görülür.

İlacın Yapılışı:

Atkuyruğu otu 2 gr, yayla çiçeği 2 gr, mısır püskülü 2 gr, zahtere türü kekik 2 gr, ıhlamur çiçeği 2 gr, kereviz tohumu 2 gr olarak alınır. Karıştırılarak büyük demlikte kaynatılır. Böbrek taşı rahatsızlığı olanlar ve prostat hastaları yemek yedikten sonra bir su bardağı içilebilir.

İlacın Faydaları:

Prostat hastalarına ve böbrek taşı düşürmek isteyenlere şifa verir. Karaciğer, akciğer rahatsızlıklarında kullanılır. Ciğerlerde ve vücutta su toplanmasını önler.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Hüseyin

Soyadı: Aydın

Yaşı: 38

Mesleği: Aktarlık

Öğrenim Durumu: Ortaokul

Yaşadığı Yer: Gazi cad. Sahican sok. No:1 Giresun

AYRIK KÖKÜ

Her yerde yetişen bir bitkidir. Ayrik kökü çok şifalı bir bitkidir. İyiye yıkanıp topraktan arındırılması gerekir.

İlacın Yapılışı:

30 gr ayrik kökü, 30 gr yayla kekiği, 30 gr papatya, 30 gr şahtere büyük çaydanlıkta kaynatılır. Bir müddet demlenmesi için beklenir. Bolla veya şeker ile tatlandırılarak aç karına sabah, öğle, akşam bir bardak içilir.

İlacın Faydaları:

Egzamaya faydalıdır. Mide, böbrek rahatsızlıklarına şifa verir. İdrar yollarını temizler ve iltihaplanmalarını önler. Böbrek taşı ve kumlarını düşürür.

İlacı Anlatan Kişinin

Adı: Hüseyin

Soyadı: Aydın

Yaş: 38

Mesleği: Aktarlık

Öğrenim Durumu: Ortaokul

Yaşadığı Yer: Gazi cad. Sahican sok. No:1 Giresun

CAMBİT OTU

Halk arasında Kunduz Avusu olarak da bilinir. Bu bitkinin kökleri şekerpancarının kökleri gibi toprak altına doğru yumrulu büyüyen bir bitkidir. Bu köklerinden ilaç yapılarak fayda sağlanır.

İlacın Yapılışı:

Canbit otu bitkisinin kökü alınır. İnce ince doğranarak suda kaynatılır. Bu bitkinin fazla kaynatılması gerekir. Çünkü kaynatılan bu su ile banyo yapılır.

İlacın Faydaları:

Halk arasında yaşayan yaşlı kişiler, bu bitki ile kaynattıkları suda banyo yaparak uyuz hastalığından kurtulduklarını dile getiriyor. Bu bitki uyuz hastalığına şifadır.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Nuri

Soyadı: Gürsoy

Yaşı: 45

Mesleği: Doktorluk

Öğrenim Durumu : Üniversite

Yaşadığı Yer: Bulancak/ Giresun

DORUK SAKIZI

Ormanlarda yetişen doruk ağaçlarının gövdelerinde oluşan bir maddedir.

İlacın Yapılışı:

Ormanlarda yetişen doruk ağacından toplanan bu bitki, saf balla karıştırılır. Bu karışım sabah akşam aç karına yenir.

İlacın Faydaları:

Halk arasında böyle yapılan ilacın ciğerlerdeki iltihaplanmaları giderdiği bilinir. Nefesi açar. Mideye rahatlık verir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Nazım

Soyadı: Baydere

Yaşı: 50

Mesleği: Emekli

Öğrenim Durumu: Lise mezunu

Yaşadığı Yer: Arifli köyü – Bulancak/ Giresun

EBEGÖMECİ

Bu bitki daha çok yaylalarda yetişir. Çiçeği ve yaprağı kurutulur. Kuru veya yaş olarak bu bitkiden faydalanılır. Çiçeği solunum yolları için şifadır.

İlacın Yapılışı:

Ebegömece yaprağından, çiçeğinden bir tutam alınır. Zahtere türü, yayla kekiğinden de bir tutam alınıp üç su bardağı kaynamış suya, ebegömece yaprağı, çiçeği ve kekik atılır. Demlenmesi için 10-15 dakika beklenir. Yemek arası sabah, öğlen, akşam üç öğün içilir.

İlacın Faydaları:

Şeker hastaları için çok iyi sonuç verir. Ebegömececinin yaprağı zayıflatıcı özelliğe sahiptir. Öksürük hastalığı içinde şifadır. Bağırsakları yumuşatır. Boğaz ve bademcik iltihaplarına faydalıdır. Ateş düşürür.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Hüseyin

Soyadı: Aydın

Yaş: 38

Mesleği: Aktarlık

Öğrenim Durumu: Ortaokul

Yaşadığı Yer: Gazi cad. Sahican sok. No:1 Giresun

GÖKÇENİK OTU

Ceküm olarak da halk arasında bilinir. Bu bitki yetişme yeri olarak toprak zemini değil armut ağaçlarının kaburgalarını seçmiştir. Yaşlı armut ağaçlarında yetişen bir bitkidir. Yaprakları zeytin ağacı yaprakları şeklinde kısa boylu bir bitkidir. Çiçek açar.

İlacın Yapılışı:

Gökçenik otunun yaprakları ve filizlerinden yararlanılır. Çiçekleri de faydalıdır. Bir miktar yapraklı, çiçekli gökçenik otu alınır. Bir miktar suda üç-dört saat kaynatılır. Sabah akşam bir bardak içilir.

İlacın Faydaları:

Bu ilaç kalp rahatsızlığı olanlara şifa verir. Mideye faydalıdır. Şeker hastalarına şifa verir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Nuri

Soyadı: Gürsoy

Yaşı: 45

Mesleği: Doktorluk

Öğrenim Durumu : üniversite

Yaşadığı Yer: Bulancak/ Giresun

ISIRGAN

Isırgan bitkisinin halk arasında sayılamayacak kadar çok faydaları vardır. Her rahatsızlığın ilacının farklı yapılışı olduğu gibi ısırganında çok farklı şekillerde yapılan ilaçları vardır. Bu nedenle tekrar bahsetmek istiyorum.

İlacın Yapılışı:

Kansere yakalanmış hastalar için ısırganın yaprakları çorba şeklinde kaynatılarak hastalara yedirilir. Isırgan otunun kökleri kurutulur. Kuruyan bu kökler çay şeklinde kaynatılarak demlenmeye bırakılır. Böylece içilen ısırgan kökü suyu şeker hastalarına şifa verir. Yine ısırgan kaynatılır. Kaynayan suyu içilirse midede oluşan mide rahatsızlıklarını giderir.

İlacın Faydaları:

Kansere, kanserli hastalara umut ışığı olmuştur. Şeker hastalarına şifa verir. Midede oluşan rahatsızlıkları giderir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Nuri

Soyadı: Gürsoy

Yaşı: 45

Mesleği: Doktorluk

Öğrenim Durumu : üniversite

Yaşadığı Yer: Bulancak/ Giresun

ISIRGAN OTU

Aşağıda tarifi yapılan ilaçta yaylalarda yetişen ısırgan tercih edilir. Bu ısırgana " Hatun Isırganı" da denir.

İlacın Yapılışı:

Prostat ve idrar yolları rahatsızlığı olanlar, ısırgan tohumunu, kereviz tohumunu, papatya tohumunu, çekilmiş meyan kökünü ve halis yayla kekiğini 30 'ar gr olarak alıp 1 kg halis bal içinde karıştırırlar. Bir müddet beklenir. Bu karışımdan sabah, öğle, akşam aç karına bir miktar yenir.

İlacın Faydaları:

Şeker hastalıklarına şifa verir. Kanserin oluşumunu engeller. Prostat ve idrar yolları rahatsızlıklarını giderir. İç organlarda oluşan iltihaplanmayı da giderir. Gazların dışarı atılmasını sağlar.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Hüseyin
Soyadı: Aydın
Yaş: 38
Mesleği: Aktarlık
Öğrenim Durumu: Ortaokul
Yaşadığı Yer: Gazi cad. Sahican sok. No:1 Giresun

LİMON -SARIMSAK- BAL

On tane limon, 1- 1.5 kg bal, 2 adet de büyük baş sarımsak hazırlanır. 6-7 adet de gripin hapi alınır.

İlacın Yapılışı:

2 adet büyük baş sarımsak iyice ezilir. Limonlar sıkılır. Hap ve bal ile hepsi birbirine iyice karıştırılır. Bu karışım bir hafta boyunca sabah akşam aç karına içilir.

İlacın Faydaları:

İlk üç gün içersinde balgam söktürür. Üç günden sonra balgam azalır. Öksürük kesilir. Müzminleşmiş (ilerlemiş) bronşit rahatsızlığa şifa verir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Hasan
Soyadı: Ekmekçi
Yaş: 55
Mesleği: Kitapçı
Öğrenim Durumu: İlkokul
Yaşadığı Yer: Erdoğan Köyü – Bulancak/ Giresun

LİMON SUYU

Bu ilaç limonun suyuna bir tane yumurtayı yıkayıp kabuklu olarak bırakılmasıyla elde edilir.

İlacın Yapılışı:

Bir tane temiz yumurta alınır. Bir su bardağı sade, hormonsuz limon suyu alınır. Limon saf limon olmalıdır. Bir bardak limonlu suya kabuklu yumurta konur. Yedi gün beklenir. Yedi günün sonunda yumurtanın altı üstüne çevrilir. Ve yedi gün daha beklenir. Toplam 14 gün sonra limonlu suda yumurta tamamen erir.

İlacın Faydaları:

Bu şekilde yapılan ilaç, halk arasında sarılık olarak bilinen hastalığa şifadır.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Ömer

Soyadı: Tütüncü

Yaşı: 48

Mesleği: Müftü

Öğrenim Durumu: İslam Enstitüsü

Yaşadığı Yer: Akçaabat/ Trabzon

LİMONLU ZEYTİNYAĞ

Sulu 5-6 tane limon seçilir. Saf, asitsiz halis zeytinyağından bir bardak alınır.

İlacın Yapılışı:

Bir su bardağı asitsiz saf zeytinyağına, seçilen 5-6 sulu limon sıkılır. Karıştırılır. Bir müddet demlenmesi için beklenir. Hergün aç karına günde 1 kaşık içilir. Bir kaşık limonlu zeytinyağı içildikten sonra 15- 20 dakika hiçbir şey yenmez. İçecek de içilmez.

İlacın Faydaları:

Bu ilaç böbreklerde oluşan taşları düşürür. Kumları düşürür. Oluşan büyük taşları parçalayarak düşmesini sağlar.

Not: Özellikle şunu belirtmeden geçemeyeceğim. Bu ilacın tarifini veren, aşağıda künyesi yazılı olan kişi benim hocamdır. Bu ilacı uygulamış ve sonunda şifa bulmuştur.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Nuri

Soyadı: Genç

Yaşı: 72

Mesleği: Emekli

Öğrenim Durumu: Ortaokul

Yaşadığı Yer: Ballica Mah. Merve Sok. No:5 Bulancak/ Giresun

MISIR PÜSKÜLÜ

Mısır bitkisinin meyvesi olan mısırların uçlarında saç şeklinde oluşan ince uzun kısımlar alınır.

İlacın Yapılışı:

Mısır saçları bir demlikte kaynatılır. Demlenip, dinlenmesi beklenir. Sabah ve akşam aç karına içilir.

İlacın Faydaları:

Böbreklere faydalıdır. Taş ve kumları düşürür. Mayasıl hastalığına şifadır.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Nuri

Soyadı: Gürsoy

Yaşı: 45

Mesleği: Doktorluk

Öğrenim Durumu : üniversite

Yaşadığı Yer: Bulancak/ Giresun

MISIR UNU

Mısır bitkisinin yemişi öğütülerek un haline getirilir. Koyunların kuyruk kısmındaki yağdan yağ alınır.

İlacın Yapılışı:

Bir miktar mısır unu kuyruk yağında iyice kavrulur. Lapa haline getirilir. Soğuması için biraz bekletilir. Tam soğutmadan, sıcaklığı ile birlikte bir bez üzerine dökülür.

İlacın Faydaları:

Bez üzerine dökülen lapa mısır unu beli ağrıyan hastaların beline iyice sıcaklığı ile birlikte bağlanır. Halk böylece bel ağrısından şikayeti olanların rahatsızlığını dile getirir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Ömer

Soyadı: Tütüncü

Yaşı: 48

Mesleği: Müftü

Öğrenim Durumu: İslam Enstitüsü

Yaşadığı Yer: Akçaabat/ Trabzon

MUŞMULA

Karadeniz bölgesinde seyrek olarak yetişen bir bitkidir. Ağaçlı bir bitkidir. Meyveleri ve yaprakları ilaç için şifadır.

İlacın Yapılışı:

Muşmulanın meyvesi olgunlaşınca yenir. İç hastalıklarına şifadır. Muşmula ağacının yaprakları ince ince doğranır. Kaynatılır. Kaynatılan suyu sabah akşam içilir. Solunum yolları rahatsızlıklarına şifadır.

İlacın Faydaları:

Yenen muşmula meyveleri, bağırsakları çalıştırır. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesini sağlar. Sinirleri güçlendirir. Ağrıları dindirir. Ana karnındaki cenin düşmesini sağlar. Kan dolaşımını hızlandırır. Muşmula ağacının yaprakları ince ince doğranarak kaynatılır. Kaynatılan bu su sabah akşam içilir. Böylece astım bronşite, nezle, solunum yolları rahatsızlıklarına şifadır.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Zeynetiye
Soyadı: Eyüp
Yaşı: 90
Mesleği: Ev Hanımı
Öğrenim Durumu: ---
Yaşadığı Yer: Bostanlı Köyü – Bulancak / Giresun

MUŞMULA, ARMUT, TÖNGE YAPRAĞI

Karadeniz bölgesinde muşmula olarak bilinen bitkinin diğer adı “ yeni dünya” dır. Muşmula, armut ve töngel bitkisinin yaprakları alınır.

İlacın yapılışı:

Toplanan bu üç bitkinin yaprakları iyice temizlenir. Temizlenen yapraklar ince ince doğranır. Demlikte kaynatılır. Belli bir müddet demlenmesi için beklenir. Üzerine limon sıkılır. Balla tatlandırılarak sabah, akşam birer su bardağı içilir.

İlacın faydaları:

Öksürük, nezle, bronşit gibi solunum yolları rahatsızlığına şifa verir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Halit
Soyadı: Avcı
Yaş: 44
Mesleği: Su tesisat ustası
Öğrenim Durumu: Ortaokul
Yaşadığı Yer: Piraziz/ Giresun

NANE- LİMON

Bir miktar nane alınır. Bol sulu limonlardan bir- iki tane seçilir.

İlacın Yapılışı:

Nane demliğe konur. Limonda kabuklu olarak sıkılıp, kabuklarıyla beraber demliğe ilave edilir. Su da eklenerek biraz kaynatılıp demlenmesi beklenir. Akşam ve sabah birer su bardağı olarak içilir.

İlacın Faydaları:

Nefes darlığı, öksürük, nezle, bronşit gibi solunum yolları rahatsızlığına şifadır. Balgam söktürücüdür.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Hasan

Soyadı: Ekmekçi

Yaşı: 55

Mesleği: Kitapçı

Öğrenim Durumu: İlkokul

Yaşadığı Yer: Erdoğan Köyü – Bulancak/ Giresun

SALATALIK ÇEKİRDEĞİ

Özellikle salatalık hormonsuz olmalıdır. Yetişmesinde, olgunlaşmasında ilaç kullanılmamış olmalıdır. 50 gr saf salatalık çekirdeği alınır. 10 gr da saf, taze Türk kahvesi alınır.

İlacın Yapılışı:

Salatalık çekirdeği iyice ezilir. Kahve ile iyice karışması sağlanır. Sonra bir miktar su eklenerek kaynatılır. Tatlandırıcı olarak saf baldan az miktarda katılır. Bu karışım sabah ve akşam aç karına içilir.

İlacın Faydaları:

Prostat; yani erkeklerin idrar yolu rahatsızlıklarına şifa verir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Mustafa
Soyadı: Altındağ
Yaş: 55
Mesleği: Emekli
Öğrenim Durumu: İşletme Mezunu
Yaşadığı Yer: Ordu

SARI KANTARON

Karadeniz'in yaylalarında sahile yakın köylerde yetişen bir bitkidir. İnce uzun saplıdır. Yaprakları ters yumurta şeklindedir. Bitkinin gövdesinin içi boştur.

İlacın Yapılışı:

Bir su bardağı kaynar suya, 2 gr sarı kantaron çiçeği tozu katılarak çay gibi demlenir. İkiye bölünür. Yemeklerden sonra tok karına içilir. Dört dal kantaron, büyük demlik içinde kaynar suya konur. Bu kaynar suyun içinde demlenmesi beklenir. Sabah, akşam, öğlen tok karına içilir.

Ülser rahatsızlığında, gastrid rahatsızlığında, kolit rahatsızlığında 2 gr sarı kantaron tozu, 2 gr papatya çiçeği tozu, 2 gr kekik karıştırılır. 3 su bardağı kaynar suya konur. Demlenmesi beklenir. Sabah, öğle, akşam içilir.

İlacın Faydaları:

Ülser, gastrid, kolit rahatsızlıklarında şifa verir. Depresyona, sinirsel rahatsızlıklara, vücuttaki iltihaplara, mide rahatsızlıklarına şifa verir. İşememeleri için sarı kantaron karışımı demlenen sudan çocuklara içirilir. Şeker hastaları da bu bitkiden yapılan ilacı içerlerse şifa bulurlar.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Hüseyin
Soyadı: Aydın
Yaş: 38
Mesleği: Aktarlık
Öğrenim Durumu: Ortaokul
Yaşadığı Yer: Gazi cad. Sahican sok. No:1 Giresun

SARIMSAKLI LİMON SUYU

On tane bol sulu ve olgun limon alınır. 41 diş sarımsak alınır. Kabuğu ister soyulur, isterse sarımsakların kabuğu soyulmayabilir.

İlacın Yapılışı:

Limonlar teker teker dört parçaya bölünür. Blender şeklinde ezici, parçalayıcı olan mutfak robotunda 41 diş sarımsak ve limon iyice parçalanıp karışması sağlanır. Daha sonra 1 lt re suda uzun süre kaynatılır. Temiz ve ince bir tülbent şeklinde bir bezden süzülür. Bir gece boyunca ayazda dinlendirilir. Hasta olan kişiye bir çay bardağının yarısından daha az bir miktarda sabah akşam aç karına içirilir.

İlacın Faydaları:

Bu ilaç yüksek tansiyonu olan hastaların tansiyonunu dengeler. Kalp rahatsızlığı olanlar için şifadır. Mideyi rahatlatır.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Halit

Soyadı: Avcı

Yaş: 44

Mesleği: Su tesisat ustası

Öğrenim Durumu: Ortaokul

Yaşadığı Yer: Piraziz/ Giresun

SIĞIRKUYRUĞU

Karadeniz bölgesinin yaylalarında ve iç bölgelerinde yetişir. Batı Karadeniz Bölümünde çokça bulunur. Sarı sarı çiçekler açar. 1- 1.5 mt boylarında doğal yetişen bir bitkidir. Yol kenarlarında büyük yapraklıdır.

İlacın Yapılışı:

Bu ilaç bir haftalık kür olarak hazırlanır. Karabaşotu 2 gr, sıgırkuyruğu 2 gr, ebegömezi 2 gr, mayıs papatyası 2 gr, kekik 2 gr, ardıç tohumu 2 gr, ıhlamur çiçeği 2 gr, yarbuz nanesi 2 gr, kuşburnu 2 gr olarak alınır. Büyük çaydanlık içinde kaynatılır. Şeker veya balla tatlandırılır. Demlenmesi beklenir. Sabah, öğlen, akşam aç veya tok karına bir su bardağı içilir.

İlacın Faydaları:

Astım ve nefes darlığını giderir. Öksürüğe şifa verir. Hazmı kolaylaştırır. Balgam söktürür.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Hüseyin

Soyadı: Aydın

Yaş: 38

Mesleği: Aktarlık

Öğrenim Durumu: Ortaokul

Yaşadığı Yer: Gazi cad. Sahican sok. No:1 Giresun

SİNİROTU

Halk arasında Çıbandeşen adı ile de bilinir. Hemen hemen her yerde yetişir.

İlacın Yapılışı:

Bronşit rahatsızlığında bir tutam sinirotu ile yaylalarda yetişen kekikotu karıştırılır. Üç su bardağı kaynamış suya atılır. Biraz beklenir. Günde üç öğün yemeklerin üstüne, sabah, öğlen, akşam yemeklerinden sonra içilir.

Zahter türü kekikle sinirotu kaynamış suya birer tutam olarak atılır. Demlenmesi beklenir. Bu karışım aç karına bir çay bardağı yemeklerden önce içilirse insanı zayıflatır.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Hüseyin

Soyadı: Aydın

Yaş: 38

Mesleği: Aktarlık

Öğrenim Durumu: Ortaokul

Yaşadığı Yer: Gazi cad. Sahican sok. No:1 Giresun

SOLUCAN İLACI

Toprağın içersinde yaşayan bir hayvan olan solucanda halk arasında ilaç yapımının ham maddesidir. Temiz yerlerden temiz solucanlar toplanır.

İlacın Yapılışı:

Temiz yerlerden toplanan solucan temiz bir bez içinde iyice ezilir. Ezilerek suyu çıkarılır. Bir su bardağı suyun içersine ezilen solucanlardan çıkarılan su katılır.

İlacın Faydaları:

Halk arasında cufar (zehirlenme) hastalığında şifa verici olarak kullanılır. Hava değişiminden dolayı oluşan hava çarpması rahatsızlıklarında içilir.

Not: bu ilaç halk tarafından hasta bilmeden yapılarak hastaya içirilirdi.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Alaattin

Soyadı: Kılınç

Yaş: 36

Mesleği: Memur

Öğrenim Durumu: Önlisans

Yaşadığı Yer: Bulancak/ Giresun

TAFLAN YAPRAĞI

Orta ve Doğu Karadeniz bölgesinde yetişen bu bitkinin meyvesi, meyvesinin çividi, yaprağı şifa verici olarak bilinir. Yapraklarını dökmeyen bir bitkidir. Galiba ab-ı hayat suyundan içmiş!

İlacın Yapılışı:

Taflan yaprağı toplanır. Ezilerek suyu çıkarılır. Bir- iki gece, gece karanlığında elde edilen taflan yaprağı suyu bekletilir. Sonra içilir. Meyvesinin çividi de yenir.

Bu şekilde yapılan taflan bitkisinin ilaci hastaligi olanlara şifa verir. Şeker miktarini düşürür. Mide rahatsızlığına iyi gelir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Yaşar

Soyadı: Çelebioğlu

Yaş: 61

Mesleği: Serbest

Öğrenim Durumu: İlkokul

Yaşadığı Yer: Bulancak/ Giresun

YARAOTU

Bu ot doğadan toplanır. İyice temizlenir. Temizlenen ot bir miktar suda iyice kaynatılır. Kaynatılan bu su soğumaya bırakılır. Su soğuduktan sonra içmek için biraz saf bal katılır. Sabah ve akşam bu sudan bir su bardağı olarak içilir. Yedi gün boyunca hem sabah hem akşam içilir.

İlacın Faydaları:

Halk arasında bu ilaç, böbrek taşı ve kumları düşürmede şifa verici olarak bilinir. İdrar yollarında oluşan iltihaplanmayı da giderir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Ragıp

Soyadı: Avcı

Yaş: 60

Mesleği: Emekli

Öğrenim Durumu: İlkokul

Yaşadığı Yer: Piraziz

YILAN OTU

Bu bitki fasulye gibi ağaçlara sarılarak, dolanarak büyüyen bir bitkidir. Ağustos ayına doğru meyveleri olgunlaşır. Nohut büyüklüğünde tane tane,

olgunlaşınca kıpkırmızı renge dönen meyvesi vardır. Meyvesi ezilince deriye kaşıntı verir. Yakıcı özelliği vardır.

İlacın Yapılışı:

Yılan otu bitkisinin meyvesi olgunlaşınca bütün olarak çiğnenmeden yutulur.

İlacın Faydaları:

Yılan otu bitkisinin meyvesi yutulunca kaşıntı mayası, meme rahatsızlığı olanlara süt verdiği halk tarafından dile getirilir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Alaattin

Soyadı: Kılınç

Yaş: 36

Mesleği: Memur

Öğrenim Durumu: Önlisans

Yaşadığı Yer: Bulancak/ Giresun

ZEYTİN

Bir miktar iyi zeytin alınır. Güzelce, çividiyle birlikte iyice ezilir. Ezilen bu zeytin temiz bir bez üzerine konur.

İlacın Faydaları:

İnsanın vücudu aldığı darbeler sonucu bazen kara kan toplayarak ezik oluşturur. Ezilen yere, ezilen zeytin güzel bir şekilde bağlanırsa, acıyı ve yara olan bölgedeki kara kanı çekip alır. Sızıyı dindirir. Kırılan yere de aynı şekilde ezilen zeytin bağlanır. Damar bertilmesi ve damar şişmesine de ezilen zeytinin bağlanarak iyi geldiği halk tarafından rivayet edilir.

İlacı Anlatan Kişinin:

Adı: Ferhat
Soyadı: Baktur
Yaşı: 60
Mesleği: Emekli
Öğrenim Durumu: İlkokul
Yaşadığı Yer: Piraziz

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Yaralanmalarda kanayan yere derelerde oluşan yosunu bastırmak kani durdurur.

Töngel ağacının meyvesi ezilerek suyu çıkarılıp suyu içilirse bağırsaklarda oluşan sancıları ve ağrıları giderir.

Taflandan yapılan pekmez içilirse mide ülserine şifa verir.

Papatya kaynatılarak suyu ile saç yıkanırsa kepeklenmeyi önler.

Kayısı ve erikten yapılan komposto suyu kabızlığı giderir.

Bir diş sarımsak iğne ile delinerek yutulursa tansiyon rahatsızlığı olanlara iyi gelir. Yüksek tansiyonu düşürür. Alçak tansiyonu yükseltir. Tansiyonu dengeler.

Mısır unu ile süt lapa yapılır. Bel ağrısı çekenler bir bezle lapa olan mısır ununu bellerine bağlar. Ağrıyı, sızıyı giderir.

Anlatan Kişinin:

Adı: Nuri
Soyadı: Gürsoy
Yaşı: 45
Mesleği: Doktorluk
Öğrenim Durumu : üniversite
Yaşadığı Yer: Bulancak/ Giresun

4. BÖLÜM

4. BÖLÜM

HASTALIĞA GÖRE HALK REÇETELERİ

Ağız Kokusu:

Maydanoz çiğneyip üzerine de bir elma yenmelidir.

Ağız Yaraları:

Karadud şurubu, gargara yapılır. Kızılçık şerbeti gargara yapılır. Sögüt yaprağı ağızda çiğnenmelidir.

Akrep ve Arı Sokması

Sokan haşerat ezilip soktuğu yerin üzerine konur. Sokulan yer hafifçe kesilip kan çıkartılır. Üzerine sirkeye batırılmış bez konur. Sokulan yere, ıhlamur, sarımsak , kekik, maydanoz, lahana bitkilerinden bir miktar konur.

Alerji:

Limon, lahana, maydanoz yenmelidir. Şahtere kaynatılarak sabah, akşam birer bardak içilir.

Ateş Düşürmek:

Limon suyunun içine tuz atılarak eritilir. Hastanın ellerine ayaklarına ve ensesine bu sudan sürülür.

Ayak Şişmesi:

Sarımsak ve soğan yenilir.

Aybaşı Düzensizliği:

Bir cezve suya bir kahve kaşığı kekik konur, kaynatılır, sonra süzülür. Süzülen bu su ılık ılık günde üç kez içilir.

Balgam Söktürücü:

ıhlamur kaynatılıp balla tatlandırılarak içilmeye devam edilir. İncir, zencefil yenmeye devam edilir.

Baş Ağrısı:

Buruna sirke çekilir. Soğuk bal şerbeti ağrı esnasında içilir. Söğüt yaprağı veya kabukları balla kaynatılıp içilir.

Baş Dönmesi:

Kekik, nane kaynatılarak içilir. Limon yemek baş dönmesini giderir. Meryemotu bitkisinin kökleri dövülerek bal katılıp içilir.

Baygınlık:

Limon, sirke koklatılır, bacaklar kollar ovulur. Hastanın yüzüne soğuksu serpilir. Kollar, göğüs açılıp başı alçak olarak yatırılır.

Bayılma:

Bayılanın ağzına bir yemek kaşığı sirke yada limon damlatılır.

Boğaz Ağrısı:

Menekşe kaynatılarak suyu içilir. Bal şerbeti ile gargara yapılır. İhlamur, papatya çayı içmek boğaz ağrılarını geçirir. Limon suyu gargara yapılır.

Böcek Isırması:

Limon, kekik çiçeği kaynatılarak içilir. Sarımsak lapa yapılarak ısırılan yere merhem olarak sürülür.

Burun Kanaması:

Isırganotu kaynatılarak buruna çekilir. Limon kaynatılarak içilir.

Burun Tıkanıklığı:

Papatya, karabaşotu ayrı ayrı koklanarak buruna çekilir.

Cinsi İktidarsızlık:

Tarçın, nane, çam, karanfil yenir. Veya bunlardan biri kaynatılarak suyu içilir.

Çıbanlar:

Maydanoz çıbanın üzerine konur. Üzerlerine kekik yağı sürülür. Taze su kabağının tohumu ısıtılarak çıbanın üzerine tatbik edilir.

Çiller:

Demlenmiş sıcak çay suyu ile çiller silinir. Dövmüş tarçın balla karıştırılarak çillerin olduğu bölgeye sürülür. Maydanoz suyu ve kirazın kendisi ezilerek çillerin üzerine sürülür.

Diş Ağrısı:

Sirke kaynatılarak gargara yapılır. Dut kabuğu ve dut yaprağı kaynatılarak gargara yapılır. Limon çekirdeği çiğnenmelidir. Kır nanesi çiğnenir. Sarımsak kaynatılıp suyu ile gargara yapılır.

Diş Eti İltihabı:

Limon ve adaçayı kaynatılarak içilir. Kasıkotunun çiğnenmesi diş eti iltihaplarına iyi gelir.

Egzama ve Uçuk:

Isırgan kaynatılarak suyu ile banyo yapılır. Papatya kaynatılarak rahatsız olan bölgeye sürülür. Erik sirkeye batırılarak egzamaya sürülür. Söğüt yaprağı lapa olarak yaralara sürülür.

El, Ayak ve Dudak Çatlaması:

30 gr zeytinyağı ile 10 gr içyağı karıştırılıp çatlaklara sürülür.

Ergenlik sivilceleri:

Çakaleriği, sirke içinde kaynatılıp cilde sürülür. 60 gr hercai menekşe bir litre suda kaynatılıp üç hafta boyunca her sabah aç karına içilir. Tilki üzümü yaprakları ince ince doğranıp sivilcelerin üzerine konur.

Ezilme:

Taze maydanoz az tuz ile ezilir, üzerine zeytinyağı katılır. Ezik yere sürülür. Sığırkuyruğu yaş yaprağı çiçekleri ezilip lapa olarak eziklere sürülür.

Gıda Zehirlenmesi:

Nane, limon kaynatılarak içilir.

Grip:

Sarımsak yenir. Acı soğan bol bol yenir. Kuşburnu kaynatılıp içilir. 15 gr adaçayı kaynatılarak içilir. Limon kabuğuyla beraber yenir. Elma çekirdeği, ayva çekirdeği, ezilerek ıhlamur gibi kaynatılıp, balla tatlandırılarak günde 2-3 su bardağı içilir.

Göz Nezlesi:

Bir miktar gül kaynatılır. Kaynatılan su ile göze pansuman yapılır. 50 gr ahududu kaynatılıp göze pansuman yapılır.

Gözde Kaşıntı, Kızartı, Morarma:

Papatya ve limon kaynatılarak göze pansuman yapılır.

Göz Yanması:

8-10 gün boyunca göze limon suyu sıkılır. Bir litre kaynar suya bir yemek kaşığı kurutulmuş böğürtlen yaprağı atılır, iki saat sonra süzülür. Günde 3-4 çay bardağı içilir.

Güneş Çarpması:

İç atlet sirkeye bastırılıp tekrar giyilir. Vücuda sirke sürülür.

Hazımsızlık:

Kekik ve sarımsak yenir. Bol bol soğan çorbası içilir. Dereotu ve limon yenir.

Hamilelik:

Hamile kalmak isteyen kadınların adetten sonra bol bol rendelenmiş ceviz yemeleri faydalı olunur.

İştahsızlık:

Nane ile kekik karıştırılıp demlendirildikten sonra içilir. Bol sarımsaklı ve sirkeli salata yenir. Kekik, papatya, kimyon, nane, kişniş, tarhan, rezeyan, ardiç tohumu, zencefil, adaçayı, söğüt yaprağı baharat olarak veya çay gibi kaynatılarak içilir.

Soğan, sarımsak, marul yenmeye devam edilir.

Kanamalar:

İç kanamalarda bir tatlı kaşığı ısırgan otu bir bardak kaynar suya konup, 15 dakika demlendirilir. Akşam ce sabah bu şekilde ısırgan suyu yapılarak içilir. Çilek kökü kaynatılarak suyu bolca içilir.

Kansızlık:

Kabak tatlısı bol bol yenir. Isırgan, kekik, kantaran, sarımsak, limon, papatya kaynatılarak içilir. Her sabah kuru üzüm yenir.

Karın Ağrısı:

Soğan suyu içilir. Rendelenmiş portakal kabuklarına şeker katılarak yenir. Bal şerbeti içilir.

Kaşıntı:

Birkaç tane erik sirke içine batırılır. Ve kaşınan bölgeye sürülür.

Kireçlenme:

Havuç ile karaturp rendelenip her yemekte bol yenir.

Kısırlık:

Fındık, ceviz, havuç, fıstık, muz, turp, elma bol bol yenir. Böğürtlen marmelatı yenir, şurubu içilir. Ayva yaprağı böğürtlen yaprağı ile karıştırılarak kaynatılır. Günde 2-3 su bardağı içilir.

Kulak Ağrısı:

Beyaz soğan suyu damlatılır. Bir iç sarımsak ısırılıp kulak deliğine birkaç defa konursa ağrı kesilir.

Kulak Uğultusu:

Soğan suyu damlatılır.

Meni yetersizliği:

Çam fıstığı yenir. Ceviz ve anason yenir. Lavanta çiçeği kaynatılarak içilir.

Mide Ekşimesi:

Yemeklerden önce bir çay bardağı ılık suya bir tatlı kaşığı kuşburnu marmelatı karıştırılır ve içilir. Limon ile bir fincan sade kahve içilir. Yemeklerin üzerine nane, papatya veya pelin çayı içilmelidir. Salatalar içinde marul, havuç bol bol konulup yenmelidir.

Mide Bulantısı:

Bol bol nane suyu içilir. Limon ve kekik suları karıştırılarak şekerle tatlandırılır. Bu sudan bol bol içilir.

Mide Yanması:

Bol şerbeti bu rahatsızlık için şifadır. Bir miktar zencefil kaynatılıp çay gibi içilir. Bir miktar ekşi nar yemek de mide yanmasına şifadır.

Morarma:

Soğan suyu süngerle sürülürse moraran yeri iyileştirir. Kurudukça tekrarlanır. Soğan, maydanoz ezilir. Az tuz ve zeytinyağıyla karıştırılır, morartının üzerine bağlanır. İki gün bağlı kalır.

Nasır:

Keskin sirkeye batırılmış soğan zarı sarılır. İki hafta bu tedavi uygulanır. Kabuklu bir dilim limon sarılır ve gece boyunca böyle kalır. Yarım domates nasırın üzerine konur.

Nefes Kokması:

Nane, karanfil, maydanoz çiğ olarak yenir. Bir miktar gül hatmi kökü, rezene tohumu, meyan kökü karıştırılarak, iki su bardağı kaynar suya konur. 20 dakika bekletilir. Demlenmesi sağlanır. Günde 3 çay bardağı içilir.

Nefes Darlığı:

Bir miktar incir, nane, kuru üzüm, çemen kaynatılarak bal ile şerbet haline getirilir. Her gün düzenli olarak içilir. Adaçayı nefes darlığına şifadır. Çay içmek nefes darlığını giderir. Her gün 5 dakika maydanoz çiğnemek ve üzerine bir elma yemek faydalıdır.

Nezle:

Bol bol nane suyu içmek şifadır. Zencefil, havlıcan, fındık, karabaşotu, papatya ve nane şekerle birlikte reçel haline getirilir. Bol bol yenir. Ihlamur, çay, mürver çiçeği, papatya, anason karıştırılarak kaynatılır. Karışıma biraz limon eklenir. Hem içilir hem de gargara yapılır.

Öksürük:

Çiğ veya pişmiş olarak sarımsak yenir. Günde 5 fincan taze salep içmek öksürüğü keser. 15 gr kiraz çiçeği 1 litre suda kaynatılarak içilir. Bir miktar kuru üzüm, hurma, kuru incir ve ıhlamur karıştırılarak kaynatılır. Şekerle tatlandırılarak içilir. Acı soğan bol bol yenir.

Romatizma:

Sarımsak yemek romatizma ağrılarını geçirir. Romatizmanın kökünü kurutur. Sarımsak % 60 ezilir. Soğan % 20 ezilir. Bu karışıma karabiber karıştırılır, limon sıkılır, biraz zeytinyağı ilave edilir. Romatizmalı bölgeye bağlanır. 1-2 gün hiç çıkarılmaz. 2 kere kontrol edilir. Sarı su kabarcığı temizliğe dikkat edilerek çıkarılır. İncir, çam fıstığı ve çemen birlikte pişirilip yenir.

Saç Dökülmesi:

Bir miktar pazı, soğan, bal karıştırılarak elde edilen karışım dökülen yere sürülür.

Saçlara 10 günde bir zeytinyağı ile masaj yapılmalı. Hanımlar dökülen saçları için saç diplerini ılık su ile ıslatarak saf zeytinyağı sürmeli, havlu sarıp yatmalı, sabah kalkınca saçlar kükürtlü sabunla yıkanmalıdır.

Saç Kepeği:

Saçlar sirke ile 10 günde bir yıkanır. Badem yağı, üzüm pekmezi ile karıştırılarak içilir.

Sarılık:

10 gr maydanoz 1 litre suda haşlanarak içilir. Bol bol bal yenmelidir. Bir miktar bakla suyu, tilki üzümü suyu ve nane suyu bal şerbeti ile birlikte karıştırılıp içilir.

Ses Kısılması:

Kara servi kaynatılarak gargara yapılır. Aç karına pişmiş havuç yenir.

Sıyrık:

Ciltte meydana gelen sıyrıklar için sarımsak soğan suyu ve zeytinyağı karışımı cilde sürülür.

Siğil

Sarımsak ezilerek suyu çıkarılır. Soğanın beyaz sütü, limon kabuğu sıkılır. Biraz da limon suyu ilave edilip bu karışım siğillere günde 3 kere kuruyana kadar sürülür. Söğüt yaprağı dövülerek bir miktar sirke ile karıştırılır. Siğillerin üzerine sürülür.

Sinir Bozuklukları:

Bir diş sarımsak ezilir, bir su bardağı süte konarak kaynatılır ve sıcak sıcak içilir. Bol bol bal yenir. 5 litre suda 1 kg çam yaprağı kaynatılır ve 12 saat demlenir. Sıcak su küvete dökülür ve bu suyun içine girilir.

Sivilce:

Cevizin taze kabukları ezilerek suyu çıkarılır. Kaynatılan bu su sivilcelere sürülür. Sirke ile karıştırılan erik sivilcelere sürüldüğünde şifa verir.

Soğuk Algınlığı:

Kuru papatya çiçekleri kaynatılır suyu içilir. Yarım limona tuz ekilir, ateşte pişirilir. Ve taban altına konulur. Bol sarımsak yenir.

Stres:

Söğüt yaprağını ıhlamur gibi kaynatıp balla tatlandırarak günde 2-3 su bardağı, hüznü veya keyifli anlarda içilir. ıhlamur kaynatılıp balla tatlandırılarak içilir. Lavanta kaynatılıp balla tatlandırılarak içilir. Sarımsak yenmeye devam edilir. Sinirli anlarda dışarı çıkıp temiz hava alınır.

Tansiyon Düşüklüğü:

Tansiyonun en iyi ilacı incirdir. Düşüğü yükseltir. Yüksekği düşürür. Düşük tansiyonu tuzlu ayran içerek yükseltebiliriz. Bolca su içmekte tansiyonu yükseltir.

Tansiyon Yüksekliği:

Sarımsak, limon, adaçayı kaynatılarak içilir. Çilek kökü kaynatılarak sabahları aç karına içilir. Taze kestane çay gibi kaynatılarak içilir.

Terleme:

Terleyen yer domates veya hıyar ile ovulur. 10 dakika tuzlu sıcak su ile banyo yapılır. Adaçayı kaynatılarak içilir.

Titreme:

Karabaşotu kaynatılarak balla şerbet haline getirilir. Bol bol içilir. mersin yaprağı su ile kaynatılarak içilir.

Uyuz:

Sirke ile soğan karıştırılarak uyuz olan yerlere sürülür. Kabak sirke ile karıştırılıp uyuz olan yerlere sürülür. Mısır baklası kaynatılırsa uyuza iyi gelir. Söğüt yaprağı ezilerek kaşınan yerlere sürülür.

Uykusuzluk:

Yatarken 1 bardak şekerli ilik su içilir. Keçi sütü yatmadan önce içilmelidir.

Yanıklar:

Sirkeye bastırılmış temiz bir bez yanık yerin üzerine konur. Böğürtlen yaprağı yakılıp yanık yerin üzerine konur. Domates salçası sirke ile karıştırılıp yanığa sürülür.

Yaralar:

Bir miktar ısırgan otu dövölerek yaraya bir bez ile bağlanır. Kızılıık yaprakları dövölerek yaralara ekilir. Söğüt yaprağı ezilerek yaraya sürölür.

Yılan Sokması:

Soğan ve pırasa ezilip bal ile karıştırılarak sokulan yere sürölür. Sokulan yerden kan emilir. Kızgın demirle bağlanır. Yavşanotu ezilip lapa şeklinde yaraya sürölür.

Zayıflama:

Sert limonata içilir. Marul, maydanoz, salata yapıp yenir. Maydanoz limon kabuklarıyla birlikte kaynatılıp çam balı ile tatlandırılır. Günde 3 su bardağı içilir. Meyve ve sebzeler kabuklarıyla bol bol yenir.

Zihni Yorgunluk:

Fesleğen otu, kekik, soğan, kuşdili otu kaynatılarak içilir.

KAYNAKÇA

1. Alternatif Tıp ve Şifa Sofrası

Mustafa Özer / Bürde Yayınları / İstanbul / 2001

2. Büyük Şifalı Bitkiler, Sular ve Kaplıcalar Ansiklopedisi

Ramazan Yıldız / Huzur Yayınevi/ İstanbul / 1995

3. Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi Koruyucu Hekimlik Şifalı Sular

Prof.Dr. Ali Nihat Ekşioğlu / Cemal Anadol /

Gonca Yayınevi/1998

4. Şifalı Bitkiler Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler

Prof.Dr. Ayşegül Demirhan Erdemir

Alfa Yayınları / İstanbul / 2001

5. Şifalı Bitkiler ve Emraz

H. Arif Pamuk / Pamuk Yayınları

6. Şifalı Bitkiler ve Emraz

H. Osman Akfırat / Bahar Yayınevi / İstanbul / 1969

7. Şifalı Sularımız, Kaplıcalar ve İçmeler Rehberi

Editör: Salih Özbey / Yurt Haberler Ajansı Yayını / Ankara

8. Şifalı Bitkiler ve Receteleri / Şifalı Sular ve Kaplıcalar

Vedat Sağlam / Kahraman Yayınları / İstanbul / 1996