

BITKİSEL TÜRK İLAÇLARI





Mide Problemleri

Hassas bir mideniz varsa, muhtemelen kahve içmemeniz gerektiğini birçok kez duymuşsunuzdur. Türkiye'de bunun bir istisnası var - Türk kahvesi! Şekersiz bir fincan Türk kahvesinin hazımsızlık için mükemmel bir çare olduğu yaygın bir inanıştır. Daha da şaşırtıcı olan şey, aslında işe yaramasıdır. Türk kahvesinin bir diğer versiyonu, ancak daha az geleneksel olanı kahve-limon'dur. Bir tatlı kaşığı Türk kahvesinin üzerine 4-5 damla taze sıkılmış limon suyu dökün. Günde iki kez yenen bu karışımın ishale yardımcı olduğuna inanılıyor.



Akşamdan Kalmalık

Limon suyu ve bir tutam tuz ile içme suyu popüler bir akşamdan kalma ilacıdır. Ayrıca Türkiye'de yaygın olarak kullanılır. Yeterince iyi olmadığını düşünenler için ayran (veya sodalı ayran) içmenizi tavsiye ederim.

Kusursuz bir yöntem!





Nezle

Soğuk algınlığı için en sevdiğim bitki çaylarından biri, aynı zamanda yaygın olarak erişilebilir ve popüler olan ıhlamur çayı. Kurutulmuş veya çay poşeti şeklinde tüm pazarlarda bulabileceğinizi söyleme riskini alacağım. Geleneksel olarak tarçınla servis edilir – yağmurlu, iç karartıcı sonbahar akşamları için mükemmeldir. C vitamini dolu kuşburnu çayı tercih edebilirsiniz. Grip savaşmak için yaygın bir ilaç bal-limon-zencefil şurubudur. Tarif basittir ancak biraz hazırlık ve bekleme süresi gerektirir. Orta boy bir zencefili soyun ve ince doğrayın ve küçük bir kavanozun dibine yerleştirin. Bir dilimlenmiş limon ekleyin, kavanozu balla doldurun. Tatmak için tarçın da ekleyebilirsiniz. Kavanozu 24 saat boyunca karanlık bir yere koyun. Ertesi gün, karışım hazırdır ve kendi başına kullanabilir veya çayınıza ekleyebilirsiniz. Buzdolabında 2 aya kadar dayanır.





Hamilelik

Türkler hamile kalmak için kadınların tüketmesi, beklemesi, incir tüketmesi gerektiğine inanıyor. İncirin yaygın olmadığı soğuk bir iklimden gelen biri için bu beni şaşırttı. Daha da şaşırtıcı olanı- Türk doktorlar da bu yöntemi tavsiye ediyor! Bayanlar, tarifi yazın: bir tencereye 500 ml su dökün, 8-9 kuru incir ekleyin ve 7-8 dakika pişirin. Taze incir kullanıyorsanız, pişirme süresi 3-4 dakika olmalıdır. Karışım günde iki kez – kahvaltıdan 1 saat önce ve günün son öğününden 1 saat önce alınmalıdır. Bu karışımı 21 gün boyunca yudumlamaya devam edin ve yakında kendinizi alışveriş yaparken bulacaksınız.





Çocuk Sağlığı ve Gelişimi

Dil öğrenme girişimlerimin bir parçası olarak Türkçe çocuk kitapları okurken buna rastladım. Kahvaltıda çocuklar enerji artırıcı özellikleri nedeniyle bir veya iki kaşık pekmez tüketirler. Pekmez en çok üzümünden yapılan pekmez şurubudur. Vitaminlerin yanı sıra demir, potasyum, magnezyum ve kalsiyum içerir. Bunlar doğru çocuk gelişimi için çok önemli unsurlardır. Yetişkinler de bu lezzetin tadını çıkarabilir ve bundan yararlanabilir.





Keçiboynuzu

Türkçede "keçi boynuzu" anlamına gelen harnup, baklagiller familyasından en çok çekirge sakızı yapımında kullanılan, ticari gıda üretiminde koyulaştırıcı madde olarak kullanılan çiçekli bir ağaçtır. Tatlı tadı ve son derece besleyici keçiboynuzu baklaları, sağlıklı gıdalarda düzenli olarak çikolata yerine kullanılır. Lezzetli baklaların kendileri olduğu gibi yenebilir, ancak Türkiye'de onları kırsal alanlarda herhangi bir yerel tahıl değirmeninin yapacağı bir şey olan bir toz haline getirmek yaygın bir uygulamadır. Elde edilen "harnup tozu" veya keçiboynuzu tozu, daha sonra besleyici bir sıcak çikolata ikamesi olarak su veya sütle sıcak olarak tüketilebilir. Türkiye'de de gıdalara dahil olan ya da her sabah kaşıkla tüketilebilen keçiboynuzu pekmezi olan "harnup pekmezi" üretilmektedir.





Hünnap

Harnup (keçiboynuzu) ile karıştırılmaması gereken "hünnap", İngilizce'de hünnap olarak bilinir veya genellikle Çin tarihi olarak adlandırılır. Hünnap, kuru bir armut ile acı bir elma arasında bir yerde tadı olan küçük oval meyveler üreten bir çalıdır. Bir meyve olarak arzulanan çok şey bırakabilirken, bitkinin tarihi çok daha etkileyicidir. Çin menşeli olduğuna inanılan hünnap, Çin'in ilk kitaplarını üretmek için ahşap blok baskıdan yapılmıştır. Meyve ve tohumları, Doğu tıbbında ve meyvenin sağlık yararları için saygı duyulduğu Türkiye'de düzenli olarak kullanılmaktadır ve hem taze hem de kurutulmuş meyve olarak çiftçi pazarlarında zaman zaman bulunan bir hazine olabilir.





Enginar yaprađı

Acı kavundan bile daha acı, dış enginar yapraklarından yapılan bir aydır; Bununla birlikte, bu demlemenin sağlığa faydaları buna değer kılar. Hem karaciğer temizliği hem de kilo kaybı için en iyi ay Türkçede enginar yapımı ayı olarak anılır. Sadece yağ yakmak için değer, aynı zamanda bağırsakları temizler, bu da su tutulmasını azaltır. Bu yapraklarda bulunan antioksidan sinarin, karaciğerin toksinleri serbest bırakmasına yardımcı olurken, aynı zamanda kemikleri güçlendirir, konsantrasyonu arttırır ve idrar yolu enfeksiyonlarını tedavi eder. Kurutulmuş yapraklar Türkiye'nin aktar baharat dükkanlarında bulunabilir, ancak önceden uyarılmalıdır, gerçekten tadacağınız en acı çay olabilir.





Sinameki Otu

İngilizcede cassia adı verilen sinameki, baklagiller familyasından yaprakları Türkiye'de şifalı bir çayda demlenmiş çiçekli bir bitkidir. Sinameki yapraklarının parazitlerin giderilmesine, kabızlığın ve kronik inflamasyonun iyileştirilmesine yardımcı olduğu söylenir.

Özcan KILINÇ
Caner KABACA

