

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
KISIM I: Şifalı Bitkiciliğin Kalbi: Bitkileri Tanımak	5
Bölüm 1: Bitkileri Tanımayı Öğrenme	7
Deva Hikayesi Menekşe Bahçesi	6
Bir Başlangıç	9
Tam Olarak Aşına Olma	9
Bitkileri Adlandırma Yolları	10
Bitkileri Tanımlamaya Hazır Olma	11
Tedavi Edici Bitkilerin Toplanması	12
Gelecek Nesilleri Korumak	12
Toplama Kuralları	13
Bitkileri Saklama	16
Kurutma	17
Dondurma	18
Şifa Hikayesi Gül Dikenlere Nasıl Sahip Oldu	19
Bölüm 2: Kaliteli Bileşenler ve Gereçleri Seçme	21
Neler Bir Bitkiyi Kaliteli Yapar?	21
Kurutulmuş Bitkiler: Etiketleri Okuyun	21
Duygularınıza Güvenin!	23
Kapsüller Konusunda Şüpheli Olun	23
İyi İlaç İyi Bileşenler İle Başlar	24
Bir Kalite Rehberi	25
Yağlar	25
Alkoller	26
Şaraplar	27
Sirkeler	27
Gliserin	28
Bal	28
Balmumu	29

Şekerler	29
Tuzlar.....	30
Temel Gereçler: Mutfağınız Kadar Yakın.....	30
Defter.....	30
Etiketler.....	31
Cam Kavanozlar	31
Süzgeç ve Pres.....	32
Havan ve Havan Kolu	33
Kulplu Tencere	33
Tartı	34
Şifa Hikayesi Kayıp Bir Ok Nasıl Bulunur-veya Her Hangi Bir Başka Şey	35
Bölüm 3: Bir Bardak Basit Çay Hazırlama	37
KISIM II: Şifalı Bitkiciliğin Gövdesi: Bitkileri	
Hazırlama	61
Bölüm 4: Güçlü İçecekler: Bitkisel Tentürlerin Hazırlanması	65
Bölüm 5: Pratik Şımarıklık: Bitki Yağları ve Merhemleri Hazırlama	79
Bölüm 6: Ev İmalatı Simya: Tedavi Edici Şarap ve Sirkeleri Hazırlama.....	91
Bölüm 7: Mayhoşlar: Şurup ve Pastil Hazırlama	109
KISIM III: Şifalı Bitkiciliğin Beyni: Bitkileri	
Kullanma	117
Bölüm 8: Ev İlaç Dolabını Oluşturma	120
Bölüm 9: Bitkisel Harmanlar Hazırlama.....	131
Bölüm 10: Belirtiler ve İlaçlar A'dan Z'ye Bir Kılavuz	141
SONUÇ	193

BÖLÜM 7

Mayhoşlar: Şurup ve Pastil Hazırlama

Ama gerçek ve aklın liderlik ettiği kişiler bir ottan bal toplayabilirler.

- William Cowper, Ananas ve Arı, 1779

Benim görüşüme göre, reçeller ve jöleler bir miktar bitkisel katkı için feryat ederler. Sade çilek ılgın jölesi fena değildir, ama ya da bir miktar nane ilave edilirse? Veya lavanta? Nefis! Ya da tedavi edici olarak bir lavanta şurubu hazırlar sanız? Bu da nefis olmaz mı? Belki de bu sadece benim tatlıya olan düşkünlüğümdür, ama ben ev yapımı menekşe şurubumu büyük bir su kamışı polenli gözleme üzerinde, arkadaşlarımla paylaşmayı severim. Bir kişiyi şifalı bitkiciliğin lezzetlerine yönlendirmek için bildiğim en iyi yol budur. Ve ben ailemin ilaç ihtiyaçlarını öyle lezzetli bir şekilde karşılarım ki kolaylıkla yiyeceklerle karıştırılır. Böylece gıdalarımız bizim ilaçlarımız halini alır.

İLAÇLARIN TATLARINI İYİLEŞTİRME

Şuruplar kara hindiba, ak çam, çiğ sarımsak ve kavak kabuğunun acı ve güçlü tatlarını gizlerler. Şurup doğrudan kaşıkla verildiğinde, çocuklar onun acısını yutana kadar fark edemezler. Ve her nasılsa, ağızda kalan artık tatlı his acı tadı dengeler - bu yüzden, en azından benim çocuklarım bir kaşık daha isterler. Acı veya kuvvetli tatları tolere edemeyecek kişiler için tedavi edici şurupları deneyin. Şuruplar boğaz ağrıları, öksürükler, pek çok hazım problemleri ve ani yorgunlukları yatıştırmada çok üstündür. Bununla beraber, yüksek şeker içerikleri onları kronik yorgunluk, beslenme düzensizlikleri veya şeker hastalığı gibi kök salmış kronik rahatsızlıkları tedavi için zayıf bir seçenek haline getirmektedir.

BASİT BİR TEDAVİ EDİCİ ŞURUP NASIL HAZIRLANIR

Sizlerle her hangi bir sade şurubun epiküryen bir ziyafete dönüştürmenin en kolay yolunun işlemini paylaşacağım. Bu sizin için de iyidir.

1 bardak su

15 gr taze bitki yaprağı veya çiçeği veya

15 gr bitki kökü veya kabuğu

(kuru bitki kullanıyorsanız yarı yarıya azaltın)

1 bardak bal, akçaağaç şurubu, piring şurubu veya bir başka tatlı şurup



1. Suyu kaynatın.
2. Ateşten indirin ve bitki yaprağı ve çiçeğini ilave edin. (Eğer kök veya kabuk kullanıyorsanız, ateşten indirmeyin, ama ağır ateşte sıvı miktarı yarı yarıya azalana kadar yavaş yavaş kaynamasına izin verin.)
3. Yarım saat kadar bekletin.
4. Bitkileri süzüp ayırın, sıvıyı kulplu bir tencerede saklayın. Şu an çok kuvvetli bir çaya sahipsiniz.
5. Sakladığınız sıvıya bal veya diğer şurubu ilave edin. Ocak veya elektrikli ısıtıcı üzerinde çok düşük ısıda, 30 ila 40 C arası, kıvam tekrar şurubu andırır kıvama gelene kadar ağır ağır ısıtın.
6. Şişeleyin, etiketleyin ve serin karanlık bir yerde veya buzdolabında saklayın.

KAHVEDEN DAHA HIZLI

Güne bir bardak hazır enerji ile başlamayı bir deneyin. Bu karışımı hazırlamak için 1 çorba kaşığı ev yapımı zencefil-akçaağaç şurubunu 1 bardak sıcak suya ilave edin. Sıkılmış bir limonun suyunu ilave edin. Bu lezzetli harman güne sonradan hiçbir kafein sersemliğine yol açmadan enerjik bir başlangıç yapmanızı sağlayacaktır.

Daha da Basit Bir Şurup!

İşte, meyve jölesini tatlı baz olarak kullanan daha da basit bir şurup hazırlama yöntemi.

1. Yarım bardak güçlü bir bitki çayı hazırlayın.
2. Çayı tercih ettiğiniz bir meyve jölesi ile iyice karıştırın. Bitki tatlarının açığa çıkmasına en fazla izin veren elma jölesidir. Kullanmadan önce bir gece buzdolabında beklemesine izin verin.

Eğer yeni bitki karışımları deniyor ve çeşniler hakkında karasız iseniz bu kullanmak için iyi bir metottur. Daha karmaşık bir tarifte kullanmadan önce deneylerimi sıklıkla bu yolla gerçekleştiririm.

Siz de bir meyve jölesine ½ bardak taze, ince doğranmış bitki ve çiçekler ilave ederek basit bir bitki jölesi hazırlayabilirsiniz. Lezzetlerin harmanlanmasına şans tanımak için bir gece beklemesine izin verin.

ŞEKERSİZ ŞURUPLAR NASIL HAZIRLANIR

Düşük metoksil tipi pektin tozları trunçgil kabuğu ve etli kısmından elde edilirler. Onlar bağlanmak ve jel haline gelmek için şekerden çok kalsiyuma dayanır ve reçel, jöle ve şurup yapımında kullanılabilirler (sıradan pektin jöleleri gibi). Bu tip pektini genellikle sağlıklı besin satıcılarında bulabilirsiniz: Pomona ve Universal arayacağınız iki ayrı marka adıdır. Kutuyu açtığınızda iki ayrı paket göreceksiniz, biri pek tinli, biri kalsiyumlu. Kalsiyum

suda çözdürülmelidir; bu karışımın az bir miktarı sonradan tarife ilave edilir.