

MEYVE SEBZE ÖZSUYU İLE TEDAVİ

Dr. Ali DÜLGER

Platform

Önsöz

Bu kitapta meyve ve sebze sularının ve baharatların tedavide kullanılmalarının anlatılması amaçlanmıştır. Doğa onları bize hazır olarak sunar. Onlar hastalık ve rahatsızlıkları kesinlikle tedavi ederler, çünkü meyveler nektar (bal benzeri şekerli bir sıvı) ve ambrosya - mitolojide tanrıların yiyeceği - (yüksek besleyici değeri olan aromatik yiyecek maddesi) içerirler.

Meyveler ile tedavi çok eskilere dayanır. "Günde bir elma tutar hekimi uzakta" atasözü günde bir elma yemenin akciğerler için iyi olduğunu ima eder, bu gerçeklik araştırmacılar tarafından da doğrulanmıştır. St. George's Hastanesi Tıp Okulu'ndan bir gurup araştırmacı 45-49 yaş arası 2500'den fazla erkek üzerinde diyet ve akciğer işlevleri üzerine bir araştırma yapmışlardır. Araştırmacılar FEV1 (FEV1= Forced expiratory volume1=Zorlu nefes vermenin 1. saniyesinde dışarı verilen hava miktarı) adlı özel bir test ile ani nefes verme yeteneğini ölçmüşlerdir. İyi akciğer işlevlerinin yüksek miktarlarda C ve E vitamini, beta karoten, turunçgil meyveleri, elma ve meyve suları alımı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ama vücut kitlesi, sigara içimi ve fiziki çalışma gibi etkenlerin de göz önünde bulundurulduğunda, anlamlı bir farklılık yaratır görünen tek etken ELMA olmuştur. Haftada beş veya daha fazla elma yenmesi çok daha iyi akciğer işlevleri ile ilişkilendirilmiştir. Elma yiyenlerin akciğer kapasitesi yemeyenlerden daha yüksektir.

Besin ve tedavi edici özellikler göz önünde bulundurulduğunda sebzeler de aşağı kalmazlar. Onlar da besleyici maddeler ile doludur ama koyu, parlak renkli olanlar

daha fazla besleyici madde içerirler. Kişilere meyve ve sebze yemekleri önerildiğinde vitaminler, mineraller ve bakır, çinko, selenyum gibi eser elementlerden faydalanmalarını sağlamak amaçlanır. Onlar bizi pek çok hastalıktan korurlar. En fazla faydayı sağlamak için, sebzeler taze çiğ hallerinde veya tek ya da iki-üç sebzenin özsuğu şeklinde alınmalıdır.

Yiyeceklerin üç ana bileşeni vardır - protein, yağ ve karbonhidrat. Her üçü de vücudun gelişimi ve devamlılığı için yakıt (enerji) olarak kullanılabilir.

Proteinler ve karbonhidratlar yaklaşık olarak aynı miktarda enerji sağlar. Yağ ve karbonhidrat tüketimi serbesttir, ama proteinin bir yapı taşı olarak yeterli miktarlarda alınması göz önünde bulundurulmalıdır. Üç temel bileşenin yanında, vücutta sentezlenemeyen gerekli maddeler hazır olarak alınmalıdır. Bunlar: vitaminler (A, C, B Kompleks - suda çözünürler, ve D, K, E - yağda çözünürler) ve mineraller (Cu, Zn, Fe, Mn, Mg, Ca, Se).

Dengeli bir diyet yukarıdaki maddelerin doğru oranlarda olmasından meydana gelir: protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler ve mineraller.

Sonuç olarak bu kitap size meyve sebze ve baharatların günlük hayatımızdaki önemini hastalıklarda kullanımını anlatmaktadır. Bu çalışma özellikle Uzakdoğu kaynaklarından yararlanılarak hazırlanmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda eksikliklerin giderilmesine çalışılacaktır.

Kitabın okuyucuya yararlı olması dileğiyle.

Dr. Ali Dülger

İNDEKS

Açık Yaralar	186	Atar Damar.....	189
Adet.....	62, 134	Ateş	4, 9, 64, 179, 194
Adet Söktürücü	104	Ateş Durumları.....	28
Afrodizyak	123	Ateş Düşürücü.....	9, 89
Afyon Zehirlenmesi	144	Ateş Şikayeti	40
Ağız İçi	140, 155, 213, 219	Ayak Çatlakları.....	50
Ağız Kokusu	146	Ayaklardaki Yanma	205
Ağrı.....	83, 101, 126, 131, 143, 159, 161, 163, 219	Bacak Krampları	152, 206
Ağrı Giderici	42	Bacak Şişlikleri	120
Ağrı Kesici	124	Bağırsak	61, 62, 142, 150, 165, 172, 173
Ağrı ve Şişlikler	159	Bağırsak Antiseptiği	122
Ağrılı Adet.....	143	Bağırsak Enfeksiyonunda	159
Ağrılı Bölgeler.....	165	Bağırsak Kanamaları	51
Ağrılı Eklem	137	Bağırsak Parazitleri	122
Ağrılı İdrar Yapma	130	Bağırsak Solucanları.....	62, 165
Akciğer	1	Bağırsak Sorunları	61, 215
Akciğer Hastalıkları	88	Bağırsak Yaralarının	55
Akciğerlerdeki Isık Sesi.....	180	Bağırsıklık	221
Akıntı Önleyici	18	Balgam	65, 147, 172, 186, 220
Akonit Zehirlenmesi	31	Balgamı Azaltmak	152
Akut Karaciğer	36	Balgamı Sıvılaştırmak	134
Allerjik Döküntüler	148	Balgamlı Öksürük.....	146
Amibiyazis.....	36	Basur	4, 165, 218
Anemi	17, 115	Basur İlacı	130
Antiseptik.....	140	Basur Memeleri	186
Apandisit	93	Baş Ağrıları	146
Apse.....	110, 212	Baş Ağrısı.....	212
Apseler	218	Bayılma.....	143, 167
Arpacık.....	161	Bayılma Nöbetleri	143
Asit Fazlalığı	167	Bebek Diyeti.....	55
Asit Giderici	14	Bel Soğukluğu.....	28
Asitlik	4, 30	Beslenme Bozukluğu	62
Askarisler	36	Besleyici.....	26, 62, 77, 84, 127, 207
Astım	59, 88, 139, 152, 205, 208	Beyaz Akıntı.....	141
Aşırı Adet Kanaması.....	179	Beyaz Leke	36
Aşırı Bitkinlik	189	Beyin	11
Aşırı Güneşe Maruz Kalma		Bitkinlik	146
Kalma	154		

Bitleri Yok Etmek İçin.....	25	Deri Sorunları.....	165
Boğaz.....	148, 157, 220	Diş Kulak.....	148, 211, 212
Boğmaca.....	207	Difteri.....	123
Boyundaki Sertlik.....	206	Dispepsi.....	36
Böbrek.....	36, 86, 101, 108, 116, 143, 150, 172, 198	Diş.....	44, 143, 152, 161, 163, 205, 216, 220
Böcek Sokması.....	148	Diş Çıkarma.....	177
Bronş Şikayetleri.....	161	Diş Çürükleri.....	93, 152
Bronşit.....	147	Diş Eti.....	44, 99
Bulantı.....	156	Diş Eti Kanamaları.....	63
Bulantı Önleyici.....	147	Diş Etleri.....	78, 220
Bulaşıcı Hastalıklar.....	122	Diş Sorunları.....	125
Burkulma.....	186	Dişler.....	64, 121, 163
Burun.....	126, 211, 218	Dizanteri.....	166
Burun Tıkanıklıkları.....	148	Doğum Kontrolü.....	31
Büyük Yaralar.....	215	Doğum Sonrası Süt Salgısı.....	165
Büzücü.....	5, 8, 24, 29, 68, 217	Doğumdan Sonra.....	141
Cildi Kızartıcı.....	136	Düşük.....	4, 208
Cilt.....	4, 110, 113, 123, 140, 152, 186, 201, 205	Düşük Kan Basıncı.....	4
Cilt Hastalıkları.....	11	Düşük Yaptırıcı.....	7
Cilt Kırmızılığını Giderici.....	107	Egzama.....	36, 140, 170, 206
Cilt Mantarları.....	113, 152, 186, 205	Eklem Ağrıları.....	140, 184, 209, 212
Cilt Rahatsızlıkları.....	186	Eklem İltihabı.....	170, 188
Cilt Sorunları.....	110, 201	Eklem Sorunları.....	139
Cilt Tahrişi.....	140	Eklemlerdeki Sertlik.....	152, 206
Ciltteki Beyaz Lekeler.....	131	El ve Ayak Terlemeleri.....	218
Cinsel Canlılık.....	179	Emziren Anneler.....	177
Çıban.....	140	Enerji.....	61, 64, 196, 198, 202, 203, 226, 227
Çocuk Rahatsızlıkları.....	64	Enerji Verici.....	189
Dahili Yaralanmalar.....	218	Enfeksiyon.....	78
Dalağı Normale		Epilepsi.....	181
Döndürmek.....	106	Ergenlik Sivilce.....	65, 126, 170, 186, 197
Dalak.....	45, 62, 131, 181	Erken Yaşlanma.....	111
Damar Büzücü.....	7	Ezikler.....	137
Damarlar.....	45	Faranjit.....	146
Deliksiz Bir Uyku.....	215	Fareleri Kaçırarak.....	218
Depresyon.....	135	Fisin Trikiris.....	36
Deri Büzücü.....	50	Fosfolipit.....	149
Deri Mantarı.....	105	Gaz.....	4, 134, 150, 151,

157, 158, 160, 162
Gaz Giderici 156, 158, 160, 162
Gaz Gidermek 150, 157
Gaz Oluşumu..... 134
Gece Körlüğü 126, 148
Gecikmiş Adet..... 166
Gerilim 175
Göğüs 32, 123, 195
Göğüs Sorunları 220
Görme Siniri..... 87
Göz 67, 87, 118, 209, 215, 217
Göz Dostu 46, 86
Göz Nezlesi 167
Göz Sağlığı 67, 215, 217
Gözleri Güçlendirir 93
Grip 125
Guatr..... 125, 181
Gut 111, 125, 150, 168, 173
Gut Krizleri 45
Güçsüzlük..... 51, 89, 113
Güzellik..... 215
Hafıza 28
Hafif Donma..... 212
Hamile 177
Hamilelerdeki Bulantı..... 31, 161
Hamilelik..... 99, 213
Hazımsızlık..... 64, 146, 165, 167, 175, 184
Hazma Yardımcı..... 144, 176
Hemoroid..... 131
Hepatit 115
Hıçkırığı Durdurmak 146
Hıçkırığı Gidermek 131
Hidrosel 184
Histeri..... 126
Isı Verici 149
Istırcı..... 151
İdrar 35, 94, 96, 97, 107, 126, 129, 145, 154, 209, 214, 217

İltihap..... 169, 187
İnce Bağırsak Sorunları 215
İshal 4, 146, 170, 177, 179, 186, 199
İshalde Kaybedilen
Sıvılar 154
İstemsiz Meni 157
İştah 157, 172, 214
Kabızlık..... 4, 35, 64, 80, 140, 165, 203, 209, 214
Kalp 4, 16, 60, 64, 108, 157, 201, 226
Kan Basıncı 122, 139, 191, 198, 216
Kan Kolesterolü 10, 79, 198, 214
Kan Pıhtılaşması 137, 226
Kan Şekeri 84, 104, 123, 137, 149, 201
Kanama 218
Kanın Pıhtılaşması 137
Kanın Temizlenmesi 133
Kanser 88, 191
Kansızlık..... 114, 176
Karaciğer 36, 62, 70, 106, 145, 157, 194
Karın Ağrıları 140, 142, 172, 180
Karın Sancıları 159, 177
Kas Kasılması..... 225, 226, 227
Kas Krampları..... 161
Katarakt..... 149
Kaydırıcı 10, 19, 203
Kemik Dokusu 224
Kemik ve Diş Oluşumu 226, 228
Kemik ve Dişler 62, 64
Kepeği Gidermek..... 207
Kepek..... 140
Kılkırtlarının Tedavisi..... 144
Kilo Eksikliği..... 216
Kolera 45, 126, 174

Kolesterol.....	137, 139
Konjonktivit.....	167
Korner Tıkanıklığı.....	64
Kronik Ateş.....	165
Kronik Bronşit.....	181
Kulak.....	126, 131, 150, 175, 184, 211, 213, 219
Lumbago (Bel Ağrısı).....	170
Makat.....	144
Mide.....	45, 66, 84, 96, 102, 110, 163, 171, 180, 186, 209
Migren.....	101, 174
Mikrop Öldürücü.....	89
Müşil.....	18, 40
Nefes Kokması.....	161, 219
Nezle.....	217
Oyun Sırasındaki	
Yaralanmalar.....	220
Ödem.....	198
Öksürüğü Gidermek.....	218
Öksürük.....	146, 168, 179, 205
Parazit Giderici.....	36
Parmak Şişlikleri.....	191
Pektin.....	22, 30, 169
Romatizmal.....	96, 220
Saç.....	140, 205
Safr.....	214
Saman Nezlesi.....	139, 159, 191, 216
Sara Nöbeti.....	152
Sarılık.....	4, 38, 218
Sedef Hastalığı.....	83, 201
Serinletici.....	38, 40, 100, 138, 164, 176
Ses Kalınlaşması.....	131, 144, 146, 159
Sindirim.....	64, 101, 146
Sinir.....	200, 226
Sinirsel.....	159, 225, 227
Sivilce.....	45, 179, 211, 212
Sivilcelerin Üzerine.....	159
Siyah Noktalar.....	140

Siyatik.....	161
Skorbüt.....	25, 43, 63, 64
Soğuk.....	4, 137, 150, 152, 166, 172, 186, 219
Solunum Yolları.....	88, 144
Spazm Çözücü.....	111, 117, 142
Suçiçeğı.....	140, 186
Susuzluk.....	170
Şeker.....	4, 15, 34, 47, 48, 52, 58, 67, 73, 83, 87, 89, 105, 113, 120, 128, 139, 143, 165, 166, 191
Şiş.....	137, 191
Şişlik.....	126
Şişlikler.....	165, 218
Şişmanlık.....	45
Terleme Önleyici.....	120
Tıkanıklık.....	86
Uyarıcı.....	124, 136, 185
Uykusuzluk.....	165
Ülser.....	4
Ürtiker.....	219
Üşütme.....	179
Vücudu Sıcak Tutmak.....	163
Vücut Ağrıları.....	163
Vücut Serinletici.....	141
Yanık.....	110, 143, 207, 211
Yanık Ağrıları.....	207
Yanık Alanlar.....	211
Yanıkları İyileştirmek İçin.....	83
Yanma Hissi.....	205
Yara.....	228
Yaraları İyileştirmek.....	152
Yarım Baş Ağrısı.....	159, 205
Yorgunluk.....	165
Yüksek Kan Basıncı.....	4, 45, 191
Yüksek Kolesterol.....	168
Yüksek Tansiyon.....	163
Yüz Bakımı.....	179
Yüzdeki Kırışıklıklar.....	215
Zihinsel Yorgunluk.....	159
Zor Balgam.....	65

