

Halk İlaçları

Ecz. İrfan Rıza YAZICIOĞLU
Halkla İlişkiler Uzmanı

POLEN: Polen, bitkilerin kalıtım gücünü taşıyan erkek üreme hücresi olan bir tohumdur. Yapısında yaşam için gerekli olan vitaminler, proteinler, aminoasitler, glusitler, lipitler, mineraller (Çinko, manganez, molibden, demir, fosfor, kükürt, kalsiyum, magnezyum, potasyum, silisyum) bol miktarda bulunur. 1936 yılında Sovyet bilim adamları tarafından Kuzey Azerbaycan'da 100 yaşının üzerinde sağlıklı ve dinç 200 kişi bulundu. Bunların yaşantıları incelendiğinde arıcılık yaptıkları, kovanlardaki kırıntı ve döküntüleri alışkanlık-

la yedikleri görüldü. Bunların arıların kovanlara taşıdıkları polenler olduğu, birçok hastalıklara karşı dirençlerinin ve sağlıklı

genç, dinç uzun yaşamlarının alışkanlıkla yedikleri bu polenlerden ileri geldiği araştırmaları yapan bilimadamlarınca saptandı. Bu buluştan sonra Almanya, Fransa, İsveç ve ABD'de yapılan bilimsel araştırmalarla polenin sağlıklı uzun yaşama çok yararlı, hücre yenileyici etkileri olduğu kanıtlandı.

Endikasyonları: Astım, bronşit, gastrit, diyare, ülser, hemoroid, arteroskleroz, prostatit, iktidarsızlık, sinir hastalıklarında, anemide, hepatitte, menopoz ve andropozun kolay geçirtilmesinde, iştahsızlıkta, süt, oyun ve okul çağlarında, diş çürümelerini önlemede, kanser kemoterapilerinde, kemik gelişimlerinde, ameliyat sonrası yaraların çabuk ileştirilmesinde, yarık tedavisinde, ekzamada, psoriasis tedavisin-

de, saç dökülmesinde emniyetle kullanılır. Aç karnına alındığında sağlıklı bir şekilde zayıflatır, tok karnına alındığında ise kilo aldırır.

ARI SÜTÜ: Genç işçi arıların yutakaltı (glandes hypophargiennes) bezlerinin salgılarından oluşur. Yapısındaki vitaminler (tüm B vitaminleri, A,B,C,D ve E) proteinler, organik asitler, aminoasitler, mineraller (bakır, demir, fosfor, kalsiyum, sodyum, potasyum, silisyum) bakımından yüksek besin değerli bir doğa ürünüdür. İşçi arılar aktif yaşamlarının altıncı günün-

den itibaren arı sütü salgılamaya başlarlar. Arı sütü kovanda besleyici olarak kullanılır. Bakıcı işçi arılar bunu balansı yumurtalarının bulunduğu peteklerin

dibine bırakır. Yumurtadan çıkan larvalar ilk 3-4 gün arı sütü ile beslenir ve hızla büyüyerek ağırlıkları beş günde 1800-2000 kat artar. Bal arılarının yaşam süreleri 40-80 gün olduğu halde bütün yaşamı boyunca arı sütü ile beslenen kraliçe arılar ise 4-8 yıl yaşar. Yüksek besin değerli bir enerji kaynağıdır. Yüzde bir oranında balla karıştırılarak alınır. Hücre yenileyici özellikleri nedeniyle dokularındaki yaşlanmaları geciktirir, sağlık, uzun yaşam ve gençlik ikisidir.

Endikasyonları: Zaafiyet ve iştahsızlıkta, menopoz ve andropozun kolay geçirilmesinde kullanılır. Bebeklerin, çocukların, gençlerin bedenlerini ve zekalarını tam olarak geliştirir. Gebelik sırasında bebeğin tam ve sağlıklı gelişme-

Polen, bitkilerin kalıtım gücünü taşıyan erkek üreme hücresi olan bir tohumdur.

sini sağlar, solunum, dolaşım, sindirim, genitüriner, sinir sistemi hastalıklarının bir çoğunda etkilidir. Vücudun direncini artırır. Hastalıkların ve ameliyatların iyileşme dönemlerini hızlandırır. Kan, endokrin, metabolizma, nöroloji, psikiyatri, romatoloji, geriatri, kadın hastalıkları, kısırlık (organik bozukluklar dışında) zeka gerilikleri, hafıza kayıpları, alkolizm, allerjiler, zehirlenmeler, romatizma ağrıları ve saç dökülmelerinin tedavilerinde olumlu sonuçlar aldırır. Afrodisyak olarakta kullanılır.

BALIK YAĞI: Morina balığından çıkarılan bir yağdır. Kuvvetli bir balık kokusu vardır. Balık ve balık yağı vücudun bir çok hayati fonksiyonunda koruyucu bir rol oynamaktadır. Bazı hastalıklarda ise tedavi edici etkiye sahiptir. Son yıllarda yapılan araştırmalar balık yağından zengin diyet suplemanlarının sağlıklı bir kalbin korunmasında önemli bir rol üstlendiğini göstermiştir. Yapısında A,D,E vitamini EPA (Eicosapentaenoik Asit) ve DHA (Docosahexaenoik Asit) iyot, brom, fosfor içerir.

Endikasyonları: Öksürük, grip, soğuk algınlığı ve enfeksiyonlara karşı profilaktik etkileri vardır. Bronşiyal astım tedavisinde bıldırcın yumurtası ile beraber çok iyi sonuçlar alınmıştır. İntani ve intani olmayan çocukların büyüme geriliğinde ve diş çıkarma zamanlarında, raşitizmde, kırıklarda ve dekalsifikasyon sendromlarında, romatizmada, osteoporoz tedavisi sırasında salgın zamanlarında C vitamini ile beraber enfeksiyona karşı bünyenin direncini arttırmak için kullanılır. Son yıllarda ABD'de ve İngil-

tere'de yapılan araştırmalara göre kolestrol düşürücü etkisi saptanmıştır. Cildi yenileyici ve güzelleştirici etkisi vardır.

KEFİR: Kafkaslılar tarafından eskiden beri bilinen ve kullanılan kefir aslında bir basildir. Bu bölge halkının sağlıklı ve uzun ömürlü olduğu dünyaca bilinmektedir. Burada yaşayan insanların verem, kanser, görme bozukluğu v.s. gibi hastalıklara yakalanmadıklarını gözönünde tutan Sovyet bilimci Prof. Dr. Mikikova uzun araştırmalar sonunda şifalı maddenin kefir olduğunu keşfetti. Yine bir Sovyet bilimci olan Dr. Kranzek'te kefir üzerinde araştırmalar ya-

**Balık ve balık yağı vücudun
bir çok hayati fonksiyonunda
koruyucu bir rol oynamaktadır.
Bazı hastalıklarda ise tedavi
edici etkiye sahiptir.**

..... parak kefirin olağanüstü şifalı yönünü keşfetti. Kefir hazırlamak için inek sütü kullanılır. Süt kaynatılmayıp sterilize edilir. 15-20 derecedeki süte mantar bırakılarak ağzı hava almaya-
cak şekilde kapatılır. 12-24 saat oda sıcaklığında bekletilir. Ayran tadını andıran bu süt hem şifa ve hemde gıda olarak içilir. Kavanoz tamamen boşaltılmayıp sürekli taze süt eklenirse içinde mantar zamanla çoğalır ve sürekli üretilebilir.

Endikasyonları: Sinir hastalıklarında, kansızlıkta, ekzemada, böbrek ve mesane hastalıklarında, hipertansiyonda, hepatitte, dizanteride, nefes darlığında, uykusuzlukta, hamilelerde, antiemetik olarak, safra bozukluklarında, damar sertliğinde ve akciğer bozukluklarında emniyetle kullanılır. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi tarafından Kefir'in üretimi ve satışı yapılmaktadır.