

SAĞLIK BİLGİLERİ

Daha geniş bilgi için:

Gerçek Tıp – Yitik Şifanın İzinde, Dr. Aidin Salih

İsteme Adresi:

gercektip@gmail.com

0212 518 3006

0212 533 2858

Sorularınız için:

sadehayatdernegi@gmail.com

**“Tefekkür ibadetin yarısı,
az yemek ise ibadetin ta kendisidir.”**

Hadis-i Şerif

**“Az yemekten başka hiçbir şey yoktur ki
tamamen faydalı olsun ve içinde zarar olmasın.”**

İmam Gazali

**Hastalıklar iki çeşittir;
biri Allah'tan,
diğeri de insanların kendi hataları
yüzünden, karışık, sistemsiz ve çok
yemekten meydana gelir.**

**Bu sebepten meydana gelen
hastalıklardan insan kendisi
sorumludur.**

Hasta olmak insanların ayıbıdır.

**Sıhhatli olmak o kadar kolaydır ki
yürümek ne kadar kolay ise, sıhhatli
olmak da o kadar kolay.**

İÇERİK

1. BAŞLICA HASTALIK SEBEPLERİ - 5

-Fazla Yemek -Karışık Yemek -Çok Sık Yemek -Ters Yemek
-Bekletilmiş, Eski, Isıtılmış ve Hazır Yiyecekler -Zararlı
Düşünceler ve Hareketler -Tarım ve Çiftçilikte Kullanılan İlaçlar
-Ev Temizliğinde Kullanılan Temizleyiciler ve Deterjanlar -Bu
Yanlışlıkların Hastalıklara Yol Açma Sebepleri

2. HZ. ÂDEM'E (A.S.) VERİLEN YİYECEKLER - 9

-Su -Bal -Meyve ve Sebzeler -Süt

3. FAYDALI YİYECEKLER - 11

-Limon -Kavun -Domates -Patates -Anason -Hindistan Cevizi
-Tarçın -Zencefil -Keten Tohumu -Kimyon -Kereviz -Badem
-Kekik -Karanfil - Reyhan -Kepek -Nar -Buğday - Arpa
-Çimlenmiş Buğday ve Arpa -Sarımsak -İncir

4. EŞSİZ İLAÇLAR - 15

-Limon ve Gliserinli İlaç -Elma Sirkesi -Uykusu Kaçan, Sıkıntılı
Olanlar için İlaç -Herkes için Faydalı Sos -Erkekler için Faydalı Sos

5. DİKKAT EDİLECEK YİYECEKLER - 17

-Beyaz Ekmek -Kızartılmış Yağlar -Kavrulmuş Kuruyemişler

6. HASTALIKLAR, RAHATSIZLIKLAR VE TEDAVİLER - 19

-Gaz -Gaz Toplanmasına Karşı -Bağırsak Tedavisi -Bağırsakları
Korumak için -Akciğer temizleme -Kan ve Damarları Temizleme
-Yüksek Tansiyon -Kalp Hastalıkları -Kalp için İlaçlar -Tümör ve
Kanserler -Rafine Olmuş Yiyecekler -Kanser için Gereken Tedavi
-Tümör ve Kanser Olanlar için En Güzel Tedavi -Şeker Hastalığı
-Kadınlarda Yumurtalık ve Rahim Hastalıkları -Guatr -Romatizma
-Yasak olan Yiyecekler -Dalak -Tedavisi -Göz -Saç Dökülmesi
-Tedavisi -Mantar -Migren -Tedavisi -İsteksizlik -Tırnak Batması
-Cinler ve Periler -Ölüm

7. ORUÇLAR - 37

-1 Günlük Oruç (36 saatlik oruç) -3 Günlük Oruç -10 Günlük Oruç

8. HAMİLELİK VE BEBEK BAKIMI BİLGİLERİ - 41

-Bebeklerin Banyosu

9. ÇOCUK HASTALIKLARI - 45

-Yanık -Bebeklerin ağızlarındaki beyazlık -Bebeklerin Kulak Ağrısı -Bademciklerin Şişmesi, Anjin -Böbreklerde İltihap ve Kan -Zatürree -İshal -İdrar Tutamama -Alerji -Baldan Alerji Olanlar -Çiçek Tozuna Alerjisi Olanlar -Hiperaktif Çocuklar

10. HÜLASA - 51

11. A GRUBU KAN İÇİN BESLENME - 53

12. B GRUBU KAN İÇİN BESLENME - 57

13. AB GRUBU KAN İÇİN BESLENME - 59

14. 0 GRUBU KAN İÇİN BESLENME - 61

1. BAŐLİCA HASTALIK SEBEPLERİ

Fazla yemek: Çok yemek yenildiği zaman midenin daha çok enzime ihtiyacı olur. Enzimleri yapmak vücut için çok güçtür ve kıymetli maddeler gerektirir. Normal bir insan için 250 gr yemek yeterlidir. Bunu hazım ettirmek için kalp hiç zorlanmadan rahat çalışır. 2 kat yemek yenirse, kalbin yemeği hazım ettirmesi ve fazlalıkları çıkarttırması için 4 kat daha fazla çalışması gerekir. Bu da kalp için çok ağırdır. Mesela bir araba düzgün bir yolda hiç zorlanmadan harcadığı benzinin 2 katını taşı, bozuk, dik yolda harcar. Mesafe aynı ama harcadığı benzin farklıdır. Böyle zorlanarak devamlı çalıştığında motor harap olduğu gibi insanın kalbi de devamlı ve çok çalışmaktan harap olur ve çabuk eskir. Genç insanlarda organlar kuvvetli olduğu için yenilen yemekleri hazım edebilir ve fazlalıklarını çıkarabilir. Fakat organların üzerine fazla yük bindiği için çok çalışmaktan çabuk eskir, kuvvetini kaybeder, zamanla fazlalıklarını çıkaramaz olur, depo yapar, vücudu yağ ve kireç toplamaya başlar. Bazı insanlar çok yemelerine rağmen hep zayıf kalır ve bu durumlarının iyi olabileceğini düşünür. Hâlbuki hal öyle değildir. Çok yiyip zayıf kalanlar çok yiyip şişmanlayanlardan daha kötü durumdadırlar. Çünkü şişmanlar karışık ve yanlış yedikleri yemekten oluşın zehirlerin bir kısmını, vücudun topladığı yağlarda depolayarak, bu zehirlerin organları tahrif etmesini kısmen önleyebilmektedirler. Ancak çok yiyerek zayıf kalanlarda zehirli maddeler sürekli vücut içinde dolaşır. Böylece damarlarda, eklemlerde, organlarda ve kaslarda depolama yapar. Bu insanlar genelde sinirlidirler, sık hastalanırlar ve uyku bozukluğu yaşarlar.

Karışık yemek: Birbirine uygun olmayıp, hazım için ayrı enzim isteyen yemekler karışık yenirse hazım olunmaz çürür veya mayalanır. Örnek olarak karbonhidratlar ve proteinler birbirine zıt düşer. Çünkü bunların parçalanabilmesi için her ikisinin ihtiyaç duyduğu enzimler birbirine zıttır. Bu zıtlık her iki enzimin birbirini yok etmesini sağlayarak, hazımın gerçekleşmesini engeller ve böylece hazım yapılmayınca çürüme başlar. Hazım olunamayan yemek, bağırsakta toplanır ve zamanla bağırsağı genişleterek cepler oluşturur.

Bu ceplerin içinde dışkısıl taşlar toplanır ve yıllarca orada saklanır. Böylece bağırsağın duvarları kanalizasyon boruları misali zehirli artıklarla kaplanır. Buna bağlı olarak bağırsak ağırlaşır, hareketi yavaşlar ve sonuçta kabızlık meydana gelir. Bu durumda vücudun intoksikasyonu katastrofik Şekilde büyür. (vücutta toksin birikmesi katlanarak artar) Vücut çok halsiz kalarak yorulur, gaz ve uyku meydana gelir. Çürümüş yemekler bağırsağı zehirleyerek kana karışır. Kandan bütün organlara ve hücrelere yayılarak onları zehirler ve hastalıklara yol açar. Çürümüş ve mayalanmış yemeklerden oluşan tuzlar vücutta kireçlenme yapar.

Çok sık yemek: Yemeğin hazmını beklemeden bir Şeyler yemektir. En hafif yemek 4 saatte hazım olunabilir, yemeğin ağırlığına göre hazım süresi 6–10 saate kadar uzayabilir. Bu zamandan önce bir Şey yemeye başlayınca mide hazmını tamamen değiştirir ve midedeki diğer yemekler, karışık yemek gibi, hazım olmadan çürümeye başlar ve hemen gaz ve Şişkinlik oluşur.

Ters yemek: Proteinli yiyecekler (et, yumurta, peynir vs.) midede uzun zamanda hazım olunur. Karbonhidratlar, tatlılar, beyaz undan yapılmış yemekler, patates, meyve vs. midede çok durmadan bağırsağa geçerek orada hazmedilir. Su direk bağırsağa geçer. O yüzden önce su içmeli sonra meyve veya tatlı yenilmeli. Sonra sebze ve proteinli yiyecekler yenilmeli. nce yemek yenilip, sonra meyve veya tatlı yenilirse, meyve hazım olmak için bağırsağa geçemez mayalanır, bütün yemek bozulur, çok gaz olur. Yemekten sonra su veya çay içilirse, yemekten ayrılmadığı için mideyi genişletir ve hazmı zorlaştırır. Midede mayalanmış veya çürümüş yemek helal olmaz.

Bekletilmış eski, ısıtılmış ve hazır yiyecekler: Taze sebze ve meyveler güneşten aldıkları enerji ile dopdoludur. Vcudada çok enerji verirler ve hazmı kolaydır. Pişirilince güneşten aldıkları enerjiyi tamamen kaybederler. Bu yemekler eskিয়েince (2–3 saat geçince) hiç bir enerjisi kalmaz toprak gibi olur. Eskimiş ve doğal olmayan hazır yiyeceklerin hazmı çok zor veya imkânsızdır. Yemekler piştikten sonra soğuk olarak yenilebilir (et, yumurta, sebze yemekleri, tatlılar). Fakat fayda beklememelidir. Beklemiş zeytinyağlı yemeği tekrar

ısıtmak mümkün değildir. Mikro dalgalı fırında ısıtmak ise daha tehlikelidir. Fırın çalıştığı sürece mikro dalgalar, dışarıya sızarlar ve insan vücuduna zarar verirler.

Zararlı düşünceler ve hareketler: Zararlı düşünceler vücutta fazla miktarda hormonlar çıkarır. Bu hormonlar kana karışarak zararlı zehirler çıkmasına sebep olur. Bu zehirler beyindeki su havuzlarını bulandırarak çok sinir yapar ve psikolojik ve diğer hastalıklara sebep olabilir. Sinirli olan insanlarda, karaciğer sertleşmesi, çeşitli kalp hastalıkları ve dalak hastalıkları meydana çıkmaya başlar.

Çiftçilikte kullanılan ilaçlar: (Hormonlar, suni gübreler, ve başka zehirli maddeler) Bu ilaçlar ve D.D.T, kullanan insanların vücudunun hücrelerinde toplanarak bütün hayatı boyunca etki yapıyor. En çok da karaciğer, yumurtalıklar ve beyne zarar veriyor. Belki şimdi kullanılmıyor fakat 35–40 yaşlarından büyük insanlarda D.D.T'den meydana gelen hastalıklar hâlâ var. Çünkü önceden kullanılan D.D.T hiç bir şekilde etkisini kaybetmez, bütün hayatı boyunca vücut onu çıkaramaz ve çocuklara da anneden süt ile geçer; çocuklara zarar vermeye devam eder.

Ev temizliğinde kullanılan temizleyici ve deterjanlar: Ev temizliğinde kullanılan deterjanlar, mikroplara ne kadar zarar veriyorsa akciğer, karaciğer ve beyne de aynı şekilde zarar verir. Bütün hastalıklara, ayrıca mantara yol açar. Klorlu deterjanlar (Tuz ruhu, çamaşır suyu, kezzap) bağırsak kanserine ve ağır akciğer hastalıklarına sebep olur. Bu kimyasal maddeler nasıl vücudu yıpratır zarar verirse hastalıkları tedavi için kullanılan bütün kimyasal ilaçlar ve haplar da (Ağrı kesici dâhil) vücudu yıpratıyor ve zehirliyor.

Bu yanlışlıkların hastalıklara yol açma sebepleri: Bozulmuş, çürümüş ve mayalanmış yemekler bağırsağa inince bunların meydana getirdiği zehir kana karışır, organlar alarına geçer. Vücudu korumak için bademcikler şişer, o zaman bademcikle mücadele ve onu aldırarak yanlışlık ve haksızlıktır. Zaten yemekleri düzeltince bademcik şişmesi olmaz.

Çürümüş yemekler bağırsağa inince, bağırsağın içindeki artıkları, zehirleri kana karıştırmadan çıkarma görevi yapan kılları çürütür. Bağırsakta kısım kısım kelleşme olmaya başlar. Kılların dökülmesiyle kelleşen yerlerdeki yaralar koruma görevi yapamayıp faydalılarla birlikte zararlı bütün zehirleri kana karıştırmaya başlar. Bağırsaktan zehirleri toplayan kan direk karaciğere geçer. Görevi kanı temizlemek, oradan kalbe, akciğere ve bütün hücrelere yaymak olan karaciğer kandaki pisliği, yağları ve zehirleri kendinde toplar ve büyümeye başlar. Kanı temizleyemez hale gelir. Hayat boyu vücut zehirli kanla çalışır. Dolaşan pis kan hücreleri kirletir. Allah'ı zikirden vazgeçer, zikirden ayrılan hücreler hasta olur.

“Allah'ı zikirden ayrılmayan hayvanı avcı avlayamaz.” Hadis-i Şerif

Zikirden ayrılmayan organ hastalanamaz. Karaciğerin dolmasına kadar bütün hastalık sebepleri aynıdır. Karaciğer hasta olduktan sonra insanın tabiatına göre farklı hastalıklar meydana gelmeye başlar. Onun için hangi hastalık olursa olsun sebebi aynıdır. O zaman tedavi de aynıdır. Önce yemekleri düzeltmeli, sonra bağırsak temizlenip çalıştırılmalı, sonra karaciğer temizlenmeli, ondan sonra diğer hastalıklar tedavi edilmelidir.

Hız. Allah'ın insan vücuduna verdiği kanunlara göre tedavi yapılabilir. Bu kanunu değiştirmek ve başka tedavi şekli imkânsızdır. Yemekleri düzeltmek için yemeklerin faydasını ve zararını bilmek lazımdır. Faydalı ve şifalı yemekler cennet yemekleridir Âdem a.s.'a verilenlerdir: su, bal, meyve, sebze, süt.

2. HZ. ÂDEM'E VERİLEN YİYECEKLER

Su: En güzel su, akarsular, bataklıktan gelen sular ve buzdan eritilmiş sudur. Su buzluğa konulup pet şişede dondurulur. Erittikten sonra suyun üzerinde ve dibinde kirler oluşur. Üzerinden biraz boşaltılıp ortası içilmeli, dibinde kalan kirler yine bırakılmalıdır. Buzdan eritilen su 12 saat canlı sudur, sonra ağırlaşır. Bu sular hafif sulardır, vücudun bunları hazmında bir zorluk yoktur. Bu suların formülü vücudun suyunun formülü ile aynıdır. Kaynatılmış, durgun ve dükkândan alınan sular çok ağırdır. Vücut bu suları diğer sular gibi hafifletmek ve hazmetmekte zorlanır (Formül değiştirir). Her abdest alındıktan sonra su içmek sünnettir. Sabah kalkıp abdest alındıktan sonra 3 yudum su içilirse bağırsaktaki kalıntıları indirir ve hemen büyük abdest gelir. Büyük abdest sorunu olanlar 3 yudum yerine 1 bardak su içmelidir.

Bal: En güzel ve şifalı bal, donmuş olan baldır. (Taze ve hakiki bal 3 haftadan sonra donar.) Eritilmiş ve hiç donmayan bal şifa değildir. Bal yemek sünnettir ve şifalıdır. Peygamber efendimiz, “Her sabah bal şurubu içenler hasta olmaz” buyurmuştur. Balın fazlası da zararlıdır. Günde 1–3 çorba kaşığı yeterlidir.

Meyveler ve Sebzeler: Çiğ olan sebze ve meyveler insanın beslenmesi için mükemmeldir ve yeterlidir. Bunların proteinleri aynen vücudun proteinleri gibidir, hazmı çok kolaydır. Meyve ve sebzeler içinde organik asitler vardır, vücut için temizleyici ve şifa vericidir. Bu organik asitler sadece çiğ olan sebze ve meyvelerde çok kıymetlidir. Mesela elma ve ıspanakta bu asitler çok kıymetlidir. Elma çiğ olarak veya sirkesi yapılarak tüketilse vücut için çok şifalıdır. Ispanak: Çiğ olarak yenildiği zaman bütün vücudun kireçlerini temizleyicidir. Pişirildiği zaman vücutta şiddetli kireçleme yapar.

Süt: Anne sütü iki yaşına kadar gerekli tek yemektir. Anne sütü olmazsa o zaman koyun veya keçi sütü insana inek sütünden daha uygundur. Bütün sütleri özellikle inek sütünü sağıldıktan sonra ılık içmek şifalıdır. Bekletilip ve kaynatıldıktan sonra içilirse yemek gibi olur şifası olmaz.

Pastörize sütlerin ise faydasından çok zararı vardır. Çünkü midede sütü hazım için sistem yoktur. Süt bağırsakta ve oradaki mikroplar ile hazım olunur. Eğer insan antibiyotik ile tedavi görmüş ise antibiyotik zararlılar ile beraber bağırsaktaki faydalı mikropları da öldürdüğü için süt hazım olunamaz. Balgam, kireçleme ve bütün damarlarda tıkanıklığa sebep olur. Yine de pastörize süt içilmek istenirse zencefil ile kaynatıp biraz ılıklaşınca bal ile karıştırarak içmektir. Zencefil sütün hazımını kolaylaştırır. En güzel en sağlıklı olanı süttten yoğurt yapmaktır. Yoğurttaki mikroplar sütü hazmeder. Mikroplarla hazım olunmuş süt yoğurt olur ve vücut onu çok rahat hazmeder. Yoğurt sütte bulunan bütün faydaları taşır ve zararlarını yok eder. Yoğurt bir gün sonra biraz ekşiyince yenilmelidir. Mayalandıktan hemen sonra hiç ekşimeden yenilirse, süt sonuna kadar hazım olunmadan yenilmiş olur. Kefir ve kültürmelk de yoğurt gibi şifalıdır. Hatta kefir ve kültürmelk daha şifalıdır, çünkü onlarda bağırsakta bulunan faydalı mikroplar daha fazladır. Sabahları aç karna içilirse gazın yok olmasına ve bağırsakların çalışmasına yardımcı olur. Peynir yoğurtun suyu alındıktan sonra yapılır. Yoğurdun en şifalı sıfatlarını kaybeder, hazmı en ağır kısmı kalır. Peynirin hazımını kolaylaştırmak için domates salata gibi şeylerle birlikte yenilirse, bu sebzeler hafif sular taşıdığı için peynirin hazımına yardımcı olur.

3. FAYDALI YİYECEKLER

Meyveler yemekten önce veya ayrı zamanda, sebzeler yemekler ile yenilebilir. Sadece karpuz yemekten önce, sonra ve arasında yenilebilir. Bütün sebze ve meyveler tuz ve şekerle alerji yapabilir, sebze ve meyvelerin şifalı olması için karıştırmadan tek çeşit ve kesinlikle hiçbir şey eklemeyen (şeker, kaymak) yenilmelidir.

Meyveler aynı cinsten olsa rengi de benzese yenilebilir. Mesela portakal greyfurt ile greyfurt mandalina ile portakal limon ile veya vişne kiraz ile yenilebilir. Fakat aynı cinsten olduğu halde rengi farklı olsa, mesela biri beyaz biri kırmızı o zaman beraber karıştırarak yenilmemelidir, şişkinlik ve gaz yapar.

Limon: Limonun suyu suyla karıştırılıp aç karnına içilirse çok büyük şifadır. Kan asidini yok ediyor, bütün kireçleri eritiyor, taşları parçalayıp düşürüyor. Akciğerden balgamı çıkartıyor. Şeker veya tuzla yenilirse zehirdir.

Kavun: Yemekten ayrı yalnız yenilirse şifadır. Yemekten önce de yenilebilir. Yemekten sonra yenilirse çok zararlıdır.

Domates: Domates taze ve kabuklu yenilirse şifadır, ilaçsız ve tarladan yenildiğinde kansere karşı etkilidir. Piştikten sonra bekletilerek yenilirse vücutta taş yapar.

Patates: Çiğken kabuğuyla suyu sıkılıp, biraz su ile karıştırılarak içilirse bağırsak ve mide kanserlerine karşı etkilidir. Kabuklu olarak haşlanır veya fırında pişirilirse faydalıdır. Kabukları soyulup kavrulursa zararlıdır. Kalıntıları toplar, damarlarda tıkanıklığa sebep olur, varis ve basur yapar.

Anason: Böbrek, mesane, rahim, karaciğer ve dalak tıkanıklıklarını açar. Baş ağrısı için, safravi hastalıklar için çayı faydalıdır. Ezilmiş anason gül yağı ile birlikte kulak hastalıkları için iyidir. Hayzı söker, süt ve meniye çoğaltıcı, zehrin zararını gidericidir.

Hindistan Cevizi: Gözü, karaciğeri, dalak ve mideyi kuvvetlendirici, idrar getirici, toplardamarları temizleyicidir.

Tarçın: Göz perdelenmesi ve kararmasını giderici, nezleyi, öksürüğü def edicidir. Yüzdeki siğillere, titremelere, baş ağrılarında faydası çoktur. Karaciğer tıkanıklığına, rahim ve böbrek hastalıklarına faydalı, her bozukluğu düzeltici ve kalbi açıcudur.

Zencefil: Karaciğere, mideye, bağırsağa çok faydalıdır. Devamlı zencefil kullananlarda kanser olma riski azdır. Bağırsak hastalığı olanların hepsi zencefil kullanmalıdır.

Keten Tohumu: Diş etlerindeki, yüzdeki, ses tellerindeki şişkinlikleri giderir, ses bozukluklarını anında yok eder. Böbrek ve mesane taşlarını düşürür. Meniyi çoğaltır, idrarı çoğaltır, doğumu kolaylaştırır (tesiri şehveti kamçulamaktır)

Kimyon: İdrar zorluğunu giderir, gaz çıkmasına yardımcı olur, taşları düşürür ve yaraları yapıştırır.

Kereviz: Karaciğere, böbreklere, dalağa, mesaneye faydalıdır. Kolesterolü (kanın yağını) düşürür.

Badem: İdrarı tutar, öksürüğü giderir, karaciğer ve dalak tıkanmalarını açar.

Kekik: İdrar yollarına çok faydalıdır. Mideyi, gözü kuvvetlendiricidir.

Karanfil ve Reyhan: Kalbi kuvvetlendiricidir. Basuru giderir. Koklanırsa uyku getirir.

Kepek: Yumuşatıcı ve temizleyicidir, bal ile beraber bağırsak problemlerini giderir. Dövülmüş badem ve bal ile boğaza ve öksürüğe çok faydalıdır. Sivilcelere ve saç dökülmelerine iyidir. Kırmızı pancar, havuç, elma rende yapıp kepek ile karıştırılarak, zeytinyağı ve limon suyu eklenir. Bu salata kadınların güzelliği ve sıhhati için en güzel kahvaltıdır.

Nar: Kan temizleyicidir. Yeşili çok idrar yapar. Ekşisi mideye, iltihaplı hastalıklara faydalı, diyabete ilaştır. Tatlısı boğaz ve göğüs hastalıklarına iyidir. Ateşli hastalıklara ve her derde iyi gelir. Yemeklerin en güzelidir.

Buğday ve Arpa: Arpa suyu bal ile göğüs hastalıklarına, öksürüğe, yüz sivilcelerine, yaşlılara, ameliyat geçirenlere, kalp hastalarına ve bağırsağa çok iyidir.

Çimlenmiş Buğday ve Arpa: Bir miktar dövülmemiş buğday veya arpa yıkanıp kırılmış olanlardan ayıklanır ve ıslatılır. 3 saat suyun içerisinde beklendikten sonra suyu süzülerek, üzerine ıslak bez kapatılır. Karanlık ve ılık yere koyulur. 24 saat sonra küçük filizleri çıkar, güzelce yıkanıp bal ile karıştırılarak 2-3 çorba kaşığı yenilir, kilo yaptığı için kilolu olanlara 1 çorba kaşığı yeterlidir. Yalnız olarak yemek yerine yenilmeli, yemekten önce de yenilebilir. Bütün ne hastalık olsa şifadır. Sinir sistemi hastalıklarına, bağırsağa, yaralara çok şifalıdır. (Filizleri daha büyük olana dek bekletilirse yemek zor olabilir.) 3 veya 5 gün bekletilerek filizleri uzatılmış buğdaylar eskimiş yaralar için mükemmel bir ilaçtır. Bu buğdaylar filizleri ile dövülüp beze sarılıp yara içine veya üzerine koyulur, günde 2-3 defa değiştirilmelidir. Buğdaylar ezilirken biraz ılık su ilave edilebilir. Buğdaylar kullanılmadan önce muhakkak yıkanmalıdır. En eski yaralar kısa zamanda kapanır.

Sarımsak: Kan temizleyici ve bütün hastalıkları yok edicidir. Kurtları döker ve bitleri öldürür. Günde 1-3 yutulması şartıyla.

İncir: Bütün meyvelerin faydaları içinde toplanmıştır. Kanı dondurucu, kan eritici, balgam sökücüdür. Yaraları iyileştirir, yemek borularını açar ve boşaltır, bütün hastalıklara şifadır. Elma sirkesi içerisinde sulandırılmış 3'er incir (taze veya kuru) yiyen ateşli hastalıklardan kurtulur, safradan zarar görmez. Karaciğer, dalak, böbrek, mesane tıkanıklıklarını açar.

4. EŞSİZ İLAÇLAR

İncir, sarımsak, tarçın, anason, zencefil, keten tohumu, elma sirkesi, zeytinyağı, limon, nar, patates suyu, çimlenmiş buğday, çörek otu, misvak, sinameki, kimyon bütün hastalıklar için eşsiz ilaçlardır. Her evde bulunmalıdır.

Limon ve gliserinli ilaç: Orta boy 1 limon iyice yıkanıp yeni kaynatılmış sıcak suyun içerisine batırılarak 5 dakika bekletilir. Kabukları ile beraber, tahta çatalla veya robotta ezilir. Aynı miktar bal ile ve 100 gr gliserin ile karıştırılır (eczanede bulunur). Bebekler için 1 çay kaşığı 2-3 defa, küçük çocuklar için 1 tatlı kaşığı 2-3 defa, büyükler 1 çorba kaşığı, aç karnına öksürük bitene kadar yutulur. Çok güzel balgam sökücüdür.

Elma sirkesi: Elmalar kabukları ile güzelce yıkandıktan sonra doğranır, sadece çekirdekleri alınır. Cam kavanozun yarısına kadar doldurulur üzerine 1-2 parmak geçecek kadar su doldurulur. Bir kaşık maya olarak elma sirkesi konulur. Daha keskin olması istenirse 1 litre sirkeye 1 yemek kaşığı bal konulur. Ağzı kapatılıp güneş ışığı görmeyecek loş bir yere koyulur (tezgâh altları olabilir), sadece haftada bir gün açılarak üzerinde mantar olmuşsa alınır. Sirke kokusu gelip olmaya başladığı zaman süzülür, yani elmaları çıkartılır, daha keskin istenirse biraz daha bal ilave edilir. Maya koyulan sirke 40 günde, maya koyulmadan yapılan 2 ayda olur. Elmaların tüm artıkları sirke için kullanılabilir. Ne kadar çok kabuk olursa sirke için iyidir.

Uykusu kaçan sıkıntılı olanlar için: 24 tane limon suyu sıklıp 350 gr sarımsak dövülür, cam kabın içine koyulup mutfak dolabında, üzeri bezle kapatılarak 1 hafta bekletilir. Sonra da buzdolabına koyularak sabah akşam 1 yemek kaşığı bitene kadar içilir (Çok yiyenler unutkan ve sıkıntılı olur).

Herkes için faydalı sos: 100 gr kırmızı pul biber gerekli miktarda limon suyu, zeytinyağı, sarımsak dövülüp karıştırılır ve bütün yemeklerle yenilebilir. Kırmızıbiber bağırsakların iyi çalışmasına sebeptir.

Erkekler için faydalı sos: Tane kimyon öğütölüp tuz haline getirilir, tahinle karıştırılır, zeytinyağı, limon suyu, sarımsak koyularak karıştırılır. Bütün yemeklerin yanında ekmek üzerine sürölerek yenilir.

Yanlış beslenme, bozuk yemekler ve ilaç kullanmalar sonunda sindirim sistemi bozulur. Sindirim yerine çürüme olur ve kabızlık başlar. Kabızlık bütün hastalıkların başı ve hastalıkları davet edicidir. Vücut için çok büyük zarardır. Onun için önce yemekleri düzeltmeli, sonra bağırsağı harekete geçirmelidir.

Bağırsağı çalışmayanlar için her akşam yemekten 1.5 saat sonra bağırsak temizleyici olarak sinameki çayı veya İngiliz tuzu (Magnezyum sülfat, magnezyum oksit) kullanılmalıdır (Sabah kullanmak daha kolaydır). Bağırsaklar tam çalışmaya başlayana kadar devam edilmeli, bağırsaklar düzelince yine haftada 1 defa kullanmaya devam edilmelidir.

Magnezyum sülfat (İngiliz tuzu) ilaç olarak kullanılıyor. Sinameki, miktarı azaltılarak bütün hayat içilebilir, sünnettir. Göz, saç, cildi parlatici ve kan temizleyicidir.

5. DİKKAT EDİLECEK YİYECEKLER

Beyaz ekmek: Beyaz undan yapılan bütün ekmeklerin hazmı ağırdır, kanda asit yapar, toplardamarda tıkanıklığa sebep olur (varis). Mayalı ekmek kat kat ağır ve zarardır, sıcak yendiğindeyse tam zehirdir. Bütün hastalıkların meydana gelmesi için mayalı sıcak ekmek yeterlidir. Sağlıklı ve vücuda hayat veren ekmekler kepekli undan yapılan yufkalar veya natürel mayayla (Ömer otundan) yapılan ekmeklerdir. Bunlar yapılamazsa hamur turuşla da yapılabilir.

Hamur turuş: Mayalanmış hamurdan bir parça ayrılıp bir daha hamur yapılıncaya kadar saklanır. Tekrar hamur yapılacağı zaman maya olarak bu parça kullanılır. Bu hamurdan da bir parça saklanıp tekrar hamur yapana kadar bekletilir. O zaman zararı tam kaybolmaz fakat azalır, hamur turuşla yapılan hamur biraz geç kabarır.

Kızartılmış yağlar: Yağ gliserin ve organik asitten oluşur. Yağ kızartıldığı zaman asit ayrılarak serbest kalır ve zehir olur. Karaciğer hastalıkları ve bağırsak kanserine sebep olur. Bütün kızartılmış yağlar kanserojendir. Patates kabuğu ile birlikte, hiç kullanılmamış yağda kızartılıp hiç bekletmeden bazen yenilebilir. 1.5 saatten sonra zehir olur. Kızartma yağını 1 defadan fazla kullanmak mümkün değildir.

Kavrulmuş kuru yemiş de zararlıdır çünkü kuru yemişlerin içinde bol yağ olduğu için kavrulduktan sonra kızartılıp bekletilmiş yağ gibi kanserojendir. Tuzlu olursa daha zararlıdır fakat taze tüketilen kuru yemiş vücut için hem çok faydalı hem şifalıdır.

Kavrulmuş kahve de kuru yemişler gibi en şiddetli kireç yapıcıdır. Taze kahve kullanılabilir (yeşil) veya taze kahve kavrulup öğütülür ve hiç bekletmeden kaynatılırsa içilebilir. Kahve içmek isteyenler için, taze kahve bile olsa yemekten önce ve yemekten sonra içmek mümkün değildir, ayrı zamanda içilmelidir.

6. HASTALIKLAR, RAHATSIZLIKLAR, TADAVİLER

GAZ: Gaz olmaması için yemekleri düzeltmek, yemek aralarında uzun mesafe koymak (en az 6 saat) gerekir. Yine de gaz olursa onu tutmamak lazımdır, gaz kaybolmaz kana karışır. Gazı ve büyük abdesti tutmak kabızlığa sebep olur. Gaz tutmak yerine az yemek daha iyidir. Gazı rahat çıkarabilmek için su içmek ve çömelerek oturmak en güzeldir. Bu hareket kızlar ve kadınlar için çok faydalıdır, kolay doğum yapmaya sebep olur (eskiden kadınlar bütün işlerini çömelerek yaparlardı ve doğumda hiç problem olmazdı). Bu hareket büyük abdest için de yardımcıdır.

Gaz toplanmasına karşı: 1 çorba kaşığı limfro (keten çekirdeği), 1 su bardağı kaynar su ile karıştırılıp, havluya sarılarak 4–5 saat bekletilip demletilir. Uykudan önce çekirdeklerle birlikte aç karnına 2 hafta içilir. Veya 2 çorba kaşığı buğday kepeği kaynar süt ve zencefil ile ıslatıp yarım saat bekletilir. Sabah kahvaltısı olarak veya akşam yemeği olarak yanında başka bir şey yenilmeden yalnız yenilir.

BAĞIRSAK TEDAVİSİ: Mide, bağırsak hastalıkları ve kabızlık sorunu olanlar için. Akşamları bağırsak ağrısı için yapılan kepek veya keten çekirdeğini kullanıp, sabahları kabukları soyulmadan çiğ patatesin suyu sıkılır 4'te 3'ü patates suyu, 4'de 1'i su olacak şekilde suyla karıştırılıp (başka hiç bir şey yenilmeden) öğleye kadar 3 bardak içilir. Ne kadar eskimiş ve yıllardan beri sürüp gelen mide, bağırsak hastalıkları olsa 3 hafta içerisinde tedavi ediyor. Bu hastaların beslenmesi şu şekilde olmalıdır:

Sabah: Patates suyu öğleye kadar içilir.

Öğlen: Salata veya yoğurt ile 1 çeşit yemek yenilir, yemekten önce veya sonra 3 diş sarımsak su ile yutulur.

Akşam: Bağırsak ağrısı için hazırlanan kepek yenilir veya keten çekirdekleri çayı içilir veya kaşıktan 3 kaşığa kadar çimlenmiş buğday yenilir. 3 hafta bu şekilde beslenmeye devam edilmeli ve 3 haftadan sonra karaciğer temizlenmelidir.

Herkesin kendi bağırsağının durumunu anlayabilmesi için 1 tane kırmızı pancar (100–150 gr) rende yapılıp, limon suyu, sarımsak, zeytinyağı ile istenirse başka sebzeler de eklenilerek salata yapılır. Ekmek ile birlikte yemek olarak yenilir. Bu yemekten 3 saat sonra idrar kontrol edilmeye başlanıp, 36 saate kadar kontrol etmeye devam edilir. Bağırsak sıhhatli olursa, kırmızı pancarın rengini kana karıştırmaz ve idrara çıkarmaz. İdrar normal renkte olmalıdır. Hasta bağırsak pancarın rengini kana karıştırmaz, idrar da kırmızı olur. Pancar vücuttan tamamen çıkana kadar (24–36 saat) idrarın rengi kırmızı olabilir, o zaman bağırsak bozulmuş demektir. İdrar ne kadar kırmızı olursa bağırsak da o kadar bozulmuştur. Hafif kırmızı olursa normal sayılır, idrar bir kaç saat kırmızı olup, ara ara temiz olursa bağırsak kısım kısım bozulmuş demektir. Bağırsak bozulmuş ise bağırsak tedavisi muhakkak yapılmalı, bol sarımsak, limon, zeytinyağı ile pancar salatası kırmızılık geçene kadar devam edilmelidir. Muskat cevizi her gün kullanılmalıdır. 1 muskat cevizi parçalayarak 5–6 günde bitirmek gerekir. Yemekten önce, yemekler ile beraber veya baharat olarak kullanılabilir. Tereyağı su içinde kaynatılır. Yağın içinde ne kalıntı olsa dibine çöker, üzerinde kalan yağı alınıp ılık olarak aynı miktar zencefil ile karıştırılır. Birinci gün yarım çay kaşığı, ikinci gün 1 çay kaşığı, üçüncü gün 1,5 çay kaşığı alınarak 2,5 çay kaşığına kadar devam edilir. Sonra tekrar iki kaşık alınarak indirilmeye devam edilir ve on günde bitirilir. 1–2 kaşık yenileceği zaman ağır gelirse üçe bölünerek yenilebilir veya ekmeğe sürülebilir.

Bu ilaçla muskat cevizi sırayla kullanılır. Bu ilaçlara bazen ara vererek yıllarca kullanılabilir.

KARACİĞER TEMİZLEMESİ: Ağır hastalar ve 40 yaşından sonrakiler karaciğer temizlemeden önce 3 hafta hazırlık olarak bağırsak tedavisi yapmalıdırlar. Gençler ve normal insanlar ise temizlemeye başlamadan önce 2 hafta aşağıdaki şekilde hazırlık yapmalıdırlar. Bu 2 haftada et, süt, yumurta, peynir, tuz, şeker yememeli, yemekleri düzeltip, karışık ve ters yememelidir.

Sabah: Öğleye kadar meyve veya meyve suları (en güzel limon, portakal veya greyfurt veya patates suyu). (Veya 2 gün sadece meyve suyu veya havuç suyuyla geçirmek.)

Öğle: Salata veya yoğurtla bir çeşit yemek.

Akşam: Sebze veya meyve veya kavun karpuz veya bal ile karıştırarak bitkisel yeşil çay ve sinameki çayı içmelidir.

DİKKAT! 2 hafta siyah çay, kahve ve çikolata kesin olarak kullanılmamalı. Çok önemli: Temizlemeye başlamadan önce akşam magnezyum sülfat veya sinameki çayı içerek bağırsak temizlenmeli ve temizlemenin 1. sabahı 2-3 defa büyük abdest yapmak lazımdır.

1. gün: 40 yaşından büyükler greyfurt ve limon suyu, 40 yaşından küçükler elma suyu (en güzel yeşil elma), hamile ve çok zayıf olanlar portakal suyu da içebilir. Meyve suları taze sıkılmış olmalıdır ve bekletilmeden her defasında içileceği zaman sıkılarak, 1 bardağın 4'te 3'ü meyve suyu 4'te biri su karıştırılıp içilir. En az 1,5 litre olmak şartıyla 3 litreye kadar içilir.

2. gün: Aynı birinci gün gibi devam edilir. Çalışan iş yerinde portakal ve greyfurt suyu içebilir veya elma yiyebilir. Meyve yiyenler muhakkak aksam magnezyum sülfat içmelidir (en güzeli portakal veya greyfurt suyu içmek).

3. gün: Meyve yenilmez. Sadece meyve suyu içilmeli. Saat 5'e kadar aynı şekilde meyve suyu içmeye devam edilir. Akşam 5'ten 7'ye kadar hiç bir şey yenilmez. Saat 7'de sağ tarafına ılık torba koyularak yatılır. 50 gr zeytinyağı (rafine olmamış) 50 gr limon suyu karıştırılıp 15 dakika arayla içilir. Tamamı 250 gr zeytinyağı 250 gr limon suyu 500 gr olmalıdır, (yani ikisinin karışımı 5 çay bardağı içilmiş olacak.) Limon suyu her defasında içilirken sıkılmalıdır. Genç ve zayıf olanlar için 200 gr içmek yeterlidir. Zeytinyağı ve limon karışımını içmek 9'a kadar muhakkak bitmelidir. 7'den 11'e kadar ılık torbanın üzerinde yatılmalı, büyük abdest dışında kalkılmamalıdır. Kalkarsa mide bulantısı olup kusabilir. Bu karışımı kusmuş olsa temizleme olmaz. Gece 11-12 arasında büyük abdest gelmesi lazım (2-3 defa) gelmezse saat 2'ye kadar beklenilmeli 2'de de gelmezse lavman yapılmalıdır

(lavman ve bağırsak boşaltıcı alet eczanede bulunur) lavman bulamazsa 3. gün 12'de büyük abdest gelmesi için 5'te magnezyum sülfat içilmeli. Sabah 7'de muhakkak lavman yapmak lazımdır. Lavman olmazsa gece magnezyum sülfat içilir. Çıkan şeyleri görmek için lazımlık kullanılmalıdır.

Bu temizleme ile karaciğer ve safra kesesindeki taşlar, kurtlar, pislikler çıkar.

En son gelen büyük abdest yeşil veya yeşile dönük olmalıdır. Yeşil olmazsa temizleme tamamlanmamış demektir ve 3 haftadan sonra tekrarlamak lazım. Sonraki günde büyük abdest yeşil olup olmadığı kontrol edilmelidir.

DİKKAT! Akşam 7'de ılık torba koymak, sağ tarafa yatmak ve lavman yapmak çok önemlidir. Sıcak torba konulsa karaciğerdeki pislikleri hapis edebilir.

Sabah ilk olarak yağsız ve tuzsuz pirinç lapası yenmelidir. Temizlenen karaciğeri kapatmak için bunu muhakkak yemelidir (3-5 kaşık yeterlidir).

Temizlemeden sonra 3 gün karaciğeri muhafaza için, hafif yemekler yenmeli, ağırlıklı meyve suyu içmeli. Et, peynir, yumurta, siyah çay, kahve, şeker, tuz, konserve kullanılmamalıdır. Karaciğer temizlendikten sonra, ağrı, sancı, bulantı olsa hâlâ taşlar düşüyor demektir, meyve suyu içmeye devam etmeli, ishal olsa endişe edilmemeli. 2 günden sonra geçmezse ishal tedavisine başlanmalı.

KİREÇ TEMİZLİĞİ: Diş diplerinde kireçleme (diş taşı) olması vücudun kireçlenmesinin işaretidir. Vücudu çok kireçli olanların temizleyebilmesi için karaciğeri temizledikten 2 hafta sonra akşam veya sabah 1 çorba kaşığı magnezyum sülfat suyla karıştırılıp içilir, 100 gr limon suyu, 200 gr greyfurt suyu, 400 gr portakal suyu 1,5 litre su karıştırılıp akşama kadar bu karışım içilir, istendiği kadar içilebilir normali 3 litredir. 3 gün bu şekilde devam edilir. Sonra önce meyve ve sebzeden başlanılarak normale dönülür. (3 gün şiddetli ishal olması lazım çünkü bütün kireçler eriyip çıkar).

BÖBREK VE MESANE TAŞLARININ TEMİZLİĞİ: Kireç temizlemeden sonra havuç tohumları öğütülür. 1 gr sabah, öğle, akşam olmak üzere 3 defa suyla içilir. 3 gün temizleme boyunca meyve suları ile birlikte 3 defa içilir. 1 limon suyu yarım bardak ılık su ile karıştırılıp 3–4 defa içilir. Taşların büyüklüğüne ve hastalığın şiddetine göre 7 defaya kadar içilir. Havuç suyu, kırmızı pancar suyu, salatalık suyu ve su aynı miktarda hazırlanıp karıştırılır ve 3 defa içilir (3 su bardağı). 1 günde sırayla 1 defa limon suyu karışımı 1 defa diğer sebzelerin karışımı en az 7 defa, en çok 14 defa içilir. 3 gün bu şekilde devam edilir.

Veya: Havuç tohumları yerine karpuz kabukları kurutulup öğütülür, sabah, öğle, akşam 1'er çay kaşığı 3 defa suyla yutulur ve istediği kadar karpuz suyu içebilir veya çekirdekleri ile beraber 3 kilo karpuz yenilir. Buna da 3 gün devam edilir (suyu yerine kendisi yenilir).

Bu 3 gün içerisinde çıkanları görmek için her gün idrarını bir kavanoza toplamalıdır. 3 gün içerisinde ne kadar taş olsa hepsi dökülür. 2 temizleme şekli de çok etkilidir.

Bütün temizlemeler için en kolay ve güzel olanı Arabî (kameri) ayların 1. gününe denk getirilmesidir.

Böbrek hastası olanların bütün hayatı boyunca böbreklerini koruması lazımdır.

Korunmak için: Mısır püsküllerinden çay yapıp içilir. Dereotu, tere, anason çayı: 1 çorba kaşığı anason 1 su bardağı su ile yavaş yavaş 10 dakika kaynatılır. 2 ye bölünüp yarım su bardağı sabah kahvaltıdan önce, yarısı akşam yemekten önce içilir. Akşam içilen tekrar ısıtılmaz, sıcak su ile karıştırılıp içilebilir veya anis çekirdekleri baharat olarak kullanılır. 3 ayda bir 2 hafta böyle yapılır.

Devamlı limon suyu, portakal, greyfurt suyu, maydanoz, kereviz ve yaprakları, kavun, karpuz, çilek, kabak, püskülü ve alt ince yaprakları ile kaynatılmış mısır yenilmelidir. Bu mısırın kaynatılan suyu da şifalıdır. (Bütün hayatı boyunca peynir, et, yumurta, tuz, şeker ve konserveleri yemesi yasaktır. Kurban eti hariç... Kurban eti 40 günde bir yenilebilir).

AKCİĞER TEMİZLEMESİ: Çok peynir ve süt sevenler, margarinli yemekler kullananlar, saçları mat ve seyrek olanlar, herhangi bir çeşit akciğer hastalığı olanlar akciğer temizlemesi yapmalıdırlar.

Ilığa yakın sıcak su ile karıştırılmış limon suyu öğleye kadar içilmeli, limon suyu içmeyen greyfurt veya portakalla karıştırılarak limon suyu içebilir. Günde 10 taneye kadar içebilir. Öğleden sonra meyve veya sebze yenilebilir. Akşam bal ile bitkisel çay içilir. 2 hafta bu şekilde devam edilmelidir. 2 hafta sonra ballı gliserinli ilaç ve limon suyu yerine de elma sirkesi içmeye başlanır. Gliserinli ilaç 2 hafta kullanılır sonra ara verilir, bu şekilde balgam tamamen bitene kadar devam edilir. Fakat limon suyu ve elma sirkesine hiç ara verilmeden her gün içilir. Bu tedavi sırasında balgam çok çoğalıyor ve çıkıyor bundan endişe edilmemelidir, tedavi için bu çok güzeldir.

Bu tedavi süresince 2 günde 1 defa 12 bardağa kadar omzuna bardakları kapatıp 14 gün devam edilir. Yani 7 defa bardak kapatılmış olacak, balgamın çıkmasını çok kolaylaştırıyor.

KAN VE DAMARLARIN TEMİZLİĞİ: Yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, karaciğer hastalıkları, yüksek kolesterol olanların kan ve damarlarını temizlemeleri için; nar mevsiminde öğleye kadar çekirdekleri ile beraber nar yenilmeli veya suyu içilmeli ve haftada iki gün sadece narla geçirilmelidir.

Veya: sabahtan öğleye kadar elma yenilmeli veya suyu içilmeli ve haftada 2 gün sadece elma ile geçirilmelidir, iki veya dört hafta bu şekilde devam edilir. Soğan rende yapılarak suyu sıkılır. 1 bardak soğan suyu 1 bardak bal ile karıştırılarak aç karnına günde 3 defa 1 çorba kaşığı içilir.

Kalp ve organlarda spazm olanlar, nefes darlığı çekenler için en güzel temizleyici: 1 bardak rafine olmamış zeytinyağı, 1 baş dövülmüş sarımsak ile karıştırılıp 1 gün buzdolabında bekletilir. Her gün bir kaşık bu ilaç, 1 kaşık taze sıkılmış limon suyu karıştırılıp 2-3 defa içilir (aç karnına) veya akşamları 30 gr bu ilaç 30 gr limon suyu karıştırılıp içilir. Beyin, kalp ve bütün damarları genişletir, nefes alıp vermeyi rahatlatır.

Sarımsak, yeşil çay, ısırgan otu, maydanoz, kuşburnu kan ve damarları temizleyicidir.

YÜKSEK TANSİYON: Fazla ve karışık yemek sonucunda yemekler hazım olmayıp çürüyor, bunlardan meydana gelen zehirler kana karışıyor. Kan çok koyu ve köpüklü bir hale gelerek ağırlaşıyor. Vücut bu kanın organlara ve hücrelere dağılmaması için damarları sıkıyor, zehirleri daha şiddetli çıkarabilmek için damarlara baskı yapıyor ve kan hareketini hızlandırıyor. İnsanlar bunun üzerine ilaç kullanmaya başlıyorlar. Kullanılan ilaçlar damarları genişletiyor ve zehirler vücutta kalarak depolanıyor, hastalığı daha çok ilerletiyor.

Yüksek tansiyon olmaması için karışık ve fazla yememeli. Aksam yemekten 1,5 saat sonra sinameki çayı içilmeli. Yüksek tansiyon olanlar yemekleri düzeltse, tansiyon hemen düzeliyor. Az yemek yiyen ve her akşam sinameki içenlerde yüksek tansiyon olmaz. Tansiyon yükselse hemen lavman yapıp soğuk su ile gusül abdesti alınmalıdır ve limon suyu içilmelidir. Bu hastaların muhakkak karaciğer temizlemesi yapması gereklidir. Aç karnına bol bol limon veya greyfurt suyu suyla karıştırılarak içilmelidir ve biberiye çayı kullanılmalıdır. Biberiye olmazsa onun yerine her gün yarım çay kaşığı tarçın kullanılır (Bal ile karışık).

KALP HASTALIKLARI: Doğuştan olan kalp hastalıklarının dışındakiler yani sonradan olanların hepsi bozuk yemeklerden kaynaklanıyor. Karaciğer hastalanıp sertleştiği, kanı temizleyemez hale geldiği zaman kirli kan kalbe gelerek kalp damarlarını kirletir. O zaman tedavi için ilk yapılacak şey önce yemekleri düzeltmek, bağırsakları çalıştırmak ve karaciğeri temizlemektir. Daha sonra kalp için tavsiye edilen ilaçlar kullanılır.

Kalp için ilaçlar: Tarçın baharat olarak kullanılır veya günde 3 defa ağza karanfil alınıp çiğnenir. Kanı sulandırmak için, kalp damarlarını temizlemek ve açmak için limon suyu kullanılmalıdır.

10 tane limonun suyu ve tahta havanda dövülmüş 10 baş sarımsak, 1 litre bal ile karıştırılıp cam kavanoza koyulur. Ağzı 3 kat beyaz bezle kapatılıp, karanlık ve serin yerde 7 gün bekletilir. Sonra kapak kapatılıp buzdolabına koyulur. 1 çay kaşığı ağzına alınarak dolandırdı dolandırdı eritilir, bu şekilde 4 çay kaşığı yutulur. Her gün aynı saatte aç karnına bütün karışım bitene kadar yutulur. Bu ilaç senede bir defa kullanılmalıdır. Kalp ve beyin damarları için mükemmel bir ilaçtır. Bu ilaçtan sonra kan ve damar temizlemesinde yazılmış olan sarımsaklı zeytinyağına limon suyu ile devam etmelidir. Kalp krizi geçirenler bunları muhakkak yapmalı, bundan sonra da 1 günlük, sonra 3 günlük, sonra 10 günlük oruçları yapmalıdır. Sonra doktora gidip kalp kontrolü yaptırarak sonucu görebilir.

TÜMÖR VE KANSERLER: Kanserin başlama sebepleri çok çeşitlidir fakat en çok yemek bozukluklarından meydana geliyor. Burada yemek bozukluğundan olan kanserden bahsedeceğiz. Yetişkin insanlarda kanser ve tümör oluşması genelde vücuttaki kireçleme 20 kiloyu geçince başlar. Kireç 15 kiloyu geçince tümörler 20 kiloyu geçince kanser başlar.

Çürümüş yemekler bağırsağa inerek bağırsağı zehirler ve kana karışır. Zehirden korunmak için bademcikler şişer. Bademcikler sık sık şişince yanlış bir uygulama olarak ameliyatla aldırılıyor. Bademcikler alınınca çürümüş yemekler bu sefer apandistin şişerek iltihaplanmasına sebep olur. Gene yanlış bir uygulama olarak ameliyatla apandisit aldırılıyor. Apandistin görevi bağırsak için gerekli mikropları üretmektir ki bu mikroplar tümör hücrelerini yok eder. Apandisit ameliyatından sonra tümör hücreleri kontrolsüz kaldığı için kanla birlikte bütün organlara gider ve tümörler oluşmaya başlar.

Rafine olunmuş yemekler: Beyaz un, şeker, rafine olmuş yağlar yenilince vücut çok enerji kazanır ve onu kullanamaz. Enerji ise vücutta hiç toplanamayan bir şeydir. Vücut onu muhakkak harcamak zorunda olduğu için, hücre ve çekirdeklerine gönderir. Hücre çekirdeklerini bozarak enerjisini kullanır ve tümörler oluşur. Kızartılmış ve bekletilmiş yağlar, kahve, kakao, bisküvi, kavrulmuş kuru yemişler de kanserojendir.

Kanser için gereken tedavi: Yemekler düzeltilmeli, bağırsak temizlenip çalıştırılmalı. Karaciğer temizlenmeli sonra 3 günlük oruç 7 gün arayla 7 defa yapılmalı, sonra 10 günlük oruç 1 defa yapılmalıdır. Sonra 3 ay haftada 1 gün oruç tutmaya devam edilmeli, 3 ayın sonunda tekrar 10 günlük oruç yapılmalıdır. Sonra doktor kontrolü yapılabilir. Bu zaman içerisinde tümörler küçülebilir, aynı durumda kalabilir veya daha büyümüş olabilir hiç korkulmamalı çünkü oruçlar başladığı andan itibaren tümörün zararı durmuştur, zamanla geçer. Bazen 10 günlük oruç 3 ay ara ile 3 defa yapılmalıdır. Bu arada 1 günlük oruçlara devam edilmelidir.

Tümör ve kanser olanlar için en güzel yemekler: Sabahtan ikindiye kadar hiç bir şey yenilmeden su ile karıştırılmış patates suyu içilir. İkindiden sonra herhangi bir sebze yiyebilir; en güzeli çiğ sebze ve salatadır. Akşam yalnız meyve yenir.

Ağır kanser hastası olanlar pişmiş yemek değil, çiğ sebze ve meyve yemeli, bağırsak kanseri olanlar meyve dâhil hiç bir şey yemeden sadece meyve ve sebze suları içmelidir. Kırmızı pancar suyuna devam etmeli, 50 gr.dan başlayıp 400 gr.a kadar yükseltilir. 2 hafta patates suyu 2 hafta kırmızı pancar suyu sırayla devam edilir.

Akşam yemeği olarak yalnız çimlenmiş buğday veya bal ile karıştırılmış yeşil çay veya çiğ ve kabuklu domates (tarladan ilaçsız olması en güzeldir) veya limon suyu, taze sarımsak ve soğan yenilmeli. Solfaser ve besbase de çok güzel. Bu yiyecekler aynı zamanda kansere karşı mükemmel ilaçlardır.

ŞEKER HASTALIĞI: Gerçek şeker hastalığı (diyabet) genç yaşlarda başlar. Bu pankreas bozukluklarına bağlıdır ve tedavi etmek çok zordur. Bu hastaların haftada iki gün (pazartesi, perşembe) devamlı oruç tutmaları lazımdır.

Taze fasulyenin suyunu sıkıp 100 gram fasulye suyunu, 100 gram suyla karıştırarak fasulye mevsimi bitene kadar, aç karna içmeye devam etmelidir.

Taze fasulye bulunmadığı zaman kurutulmuş fasulye kabukları küçük küçük kesilir bir çorba kaşığı kabuk bir su bardağı suyla 5–10 dakika kaynatılır. Bu su üçe bölünerek yemeklerden önce aç karnına içilir. Bu hastalar her gün en az bir limon suyu içmelidir. 3 taneye kadar içebilir. Nar mevsimi bitene kadar nar suyu içilmeli, yeşil elma yenilmeli veya suyu içilmeli. Hiç bir şey karıştırmadan 1 tabak çilek yemek olarak mevsimi boyunca yenmeli. Blâbasr mevsiminde onu yemeli, tyttefaaer ve Solfaser de çok şifalıdır. Taze soğan ve sarımsak da çok iyidir. Bir soğan ince ince doğranıp bir bardak suyla karıştırılarak 6–8 saat bekletilir. Sonra bir bardak ikiye veya üçe bölünerek aç karna içilir.

İleri yaşlarda başlayan şeker hastalığı diyabet değil sadece şeker dengesizliğidir. Onlar yemekleri düzeltmeli, bağırsakları ve karaciğeri temizlemelidir. O zaman şeker yükselmez. Daha emniyetli ve çabuk geçmesi için diyabetliler için yazılanlar tatbik edilmelidir.

PROSTAT: Önce karaciğer temizlenmeli, sonra 3 günlük oruç 7 defa, 7 gün arayla yapılmalıdır.

İlkbaharda fındık yaprakları toplanıp kurutulur ve çay yapılarak içilir. Sonbaharda toplanan fındık kabukları öğütülür. 1 çorba kaşığı öğütülmüş kabuk ve yaprak 1 bardak kaynar suyla demlenip, gün boyu aç karnına yudum yudum içilir. (Yani 3–4 defada bitirilir.)

1 çay kaşığı anason 1 bardak kaynar suyla demlenip günde 3 bardak içilir. 2 hafta fındık çayı, 2 hafta anason çayı sırayla içilir.

Çiğ soğan yemeklerle bol bol yenmelidir. Baharat olarak tarçın, kimyon, safran kullanılmalı. Genç erkekler karaciğer temizledikten sonra, hemen 10 günlük oruç tutmalı, bu çok emniyetlidir. Diri sperm sayısı düşük olanlarda 10 gün oruçtan sonra hemen normale çıkıyor.

KADINLARDA YUMURTALIK VE RAHİM HASTALIKLARI:

Aynen prostat tedavisi gibidir. Karaciğer temizlenmeli, oruçlar tutulmalı ve anason çayı içilmelidir. Anasonu devamlı kullanmak lazım. 3 günlük oruç 7 defa muhakkak yapılmalı veya hemen 10 günlük oruç tutulmalıdır. Yumurtalık hastalığı olanlar ve doğum yapamayanlar, yarım litre elma sirkesini 1 çorba kaşığı toz tarçınla karıştırıp sabah akşam 30 gram suyla içmelidir (Aç karna).

GUATR: Guatr vücuttaki bütün bezlerin dengesizliğini gösterir. Bütün bezler bozuk olduğuna göre, sadece guatrı tedavi etmek faydasızdır. Bütün temizlemeler yapılmalı, çilek mevsiminde yemek olarak çilek yenilmeli ve haftada 2 gün sadece çilekle geçirilmelidir. Ceviz yeni çıkmaya başladığı zaman vişne çekirdeği büyüklüğündeki cevizler 3, 4, veya 5 tane yutulur. Fındık büyüklüğünde olursa 3 tane yutulur. Muskat gibi olursa parçalayarak 3 defada yutulur, iç kabukları sertleşene kadar yutulabilir. Bütün ceviz ağacı guatr için şifalıdır.

Taze ceviz yaprakları kurutulup çay yapılır, günde 1 çay bardağı içilir. Cevizin içindeki kısımları oluşturan perdeler, çay rengi kıvamında kaynatılıp günde 1 çay bardağı içilir.

Kabuklaşmamış taze ceviz bölünüp, dudaklara değdirmeden çocukların ve büyüklerin dişlerine masaj yapılırsa dişleri kuvvetlendirir.

ROMATİZMA: Romatizmanın sebebi de bütün hastalıklarda olduğu gibi çok, karışık ve bayat yemeklerdir. Tedavisinde ilk olarak bağırsak, karaciğer ve kireçler temizlenmeli. Sonra haftada 2 defa tuzlu suda banyo yapılmalıdır. Önce ılık küvete oturulup sonra su biraz sıcaklaştırılmalı sonra yavaş yavaş dayanılabildiği kadar sıcaklık fazlaştırılmalıdır. Küvete oturulunca kalp dışarıda kalacak şekilde su göğüs hizasına kadar gelmelidir. Küvetin içine 1,5–2 kiloya kadar kaya

tuzu konulur. Kavak, meşe veya okaliptüs ağaçlarının dalları toplanıp süpürge şeklinde yapılır. Bu süpürge ile eklemelere kızarana kadar vurulmalıdır. Isırgan otu da taze veya kuru bir şekilde kullanılabilir. Bu hareket kan dolaşımını hızlandırır, kalıntıları eklemlerden çıkartır. En tesirli şekli kaplıcalarda kullanmaktır. Normal banyoda da bu süpürge kullanılabilir.

Romatizma hastaları için en güzel yemekler yeşil sebzeler, lahana, pırasa, kereviz, dereotu, tere, maydanoz, yeşil soğan, soğan, sarımsak, bütün turp çeşitleri, çimlenmiş buğday, elma sirkesi ve nohuttur. Defneyaprağı yemeklerin içine konmalıdır. Bol meyve ve sebze yenmelidir.

Yasak olanlar: Siyah çay, kahve, beyaz ekmek, tatlı, süt, peynir kesinlikle kullanılmamalıdır. Et haftada bir defa mümkündür, 40 günde bir defa yense daha iyidir.

“Et şüphesiz yemeklerin efendisidir. Efendi ile her gün görüşülmez.” Hadis-i Şerif

DALAK: İnsan vücudu ve maneviyatı için çok önemlidir. Kandaki hastalıklar genelde dalak ile bağlıdır. Hangi dalak hastalığı olursa olsun tedavisi için yemekleri düzeltmeli, muhakkak karaciğer temizlenmelidir.

Tedavisi: 1 litre elma sirkesine 3 çorba kaşığı tarçın koyulup 1 hafta bekletilir. Çocuklar için 1 tatlı kaşığı, büyükler için 30 gram sirke su ile karıştırılıp 1–2 veya 3 defa içilmelidir. Sirke olmazsa bal ile tarçın aynı miktarda karıştırılarak 1 veya 2 çay kaşığı yutulur. Veya aynı miktarda ısırgan otu ve bal karıştırılıp 1 veya 3 defa aç karına 1 çorba kaşığı yutulur. Isırgan otunu daima kullanmak lazımdır.

GÖZ: Göz hastalıkları böbrek, ince bağırsak, karaciğer ile bağlantılıdır. Önce bu organların tedavisi yapılmalı o zaman göz tamamen iyileşmese de daha kötüye gitmez.

Göz rahatsızlığı için 1 damladan 3 damlaya kadar limon damlatmak veya göz kapağının altına bal koymak güzeldir (Göz kanalları kireçlenmesi, göz perdesi iltihabı olanlar için iyidir). Ayağın orta parmağında sızlama olması da göz hastalığının işaretidir.

SAÇ DÖKÜLMESİ: Saçların durumu, karaciğer, bağırsak, böbrek, akciğer ve yumurtalıklara bağlıdır. Karaciğer ve bağırsak sağlıklı olmazsa saçlarda çok dökülme oluyor. Böbrek zayıf olursa saçlar seyrek, ince ve zayıf olur. Akciğere bağlı olursa kuru ve cansız, yumurtalıklara bağlı olursa çatallaşma olur. Karışık, düzensiz ve bayat yemeklerden meydana gelen zehirli kan saç diplerine gelir, bu zehirli kan saç kökündeki soğancıkları yakar. Saçlar ve tırnaklar vücut için çöplük yerindedir. Vücut fazlalıklarını ve atıklarını saçlara ve tırnaklara gönderir. Soğancıklar tam kurursa saçlar tamamen dökülür. Kelliğin yeni başladığı kişilerde saçlar zayıf da olsa belki yeniden gelebilir. Fakat eski olan kelliğe saçların çıkması imkânsızdır (Çünkü soğancıklar kurur ve hiç bir zaman çoğalmaz). Saç dökülmesinde klorlu temizleyiciler, deterjanlar ve ilaçların (kortizon, mantara karşı ilaçlar, doğum kontrol hapları v.s.) etkisi çok büyüktür.

Kimyasal madde üreten fabrikalara yakın yaşamak, trafiğin sık olduğu yerlerde çok bulunmak, bilgisayarla çok çalışmak, eski bilgisayar ve mikro dalga fırın kullanmak, saç dökülmelerine sebep olur. Mikro dalgalı fırın kullanmak bütün vücut için tehlikelidir. Yemeği tekrar ısıtmak zaten mümkün değildir.

Tedavisi: Yemekleri düzeltmeli, sıradan başlayarak bütün temizlemeler yapılmalıdır. Anason çayı, biberiye çayı, soğan, sarımsak, sinameki çayı, çimlenmiş buğday, patates suyu kullanılmalıdır. Her sabah veya haftada 3 defa saçlara masaj yaparak zeytinyağı sürülmelidir. Akşam da elma sirkesi, masaj yaparak saçlara sürülür.

MANTAR: Kanın p.h. dengesi bozuk olursa ve kan asitli olursa mantara sebep olur. Tedavi için yemekler düzeltilmeli, karaciğer temizlenmeli ve bütün temizlemeler yapılmalıdır. Bol bol taze sıkılmış limon suyu içilmelidir. 3 limondan 7 limona kadar içilebilir. Taze soğan, sebze ve meyve yenilmeli, bütün turplara önem verilmelidir. Sarımsak hem yenilmeli hem mantara sürülmelidir. Ve haftada 1 defa 1 günlük oruca devam etmelidir. Hazır yiyecekler kesinlikle bırakılmalı, tatlı ve beyaz ekmeğe yıllar boyu kullanılmamalıdır.

Mantar vücutta sistemlerin bozukluğunun işaretidir hafife almamak lazımdır. Tatlı yiyenler mantardan kurtulamaz.

KURT olanlarda çok farklı ağrılar olabilir buna teşhis koymak çok zordur. Her yerde kurt yumurtası bulunur. Bu yumurtalar nefes veya ağız yolu ile herkesin vücuduna girebilir. Vücut sıhhatli olursa zaten onları çıkartır, sıhhatli vücut kurtların yaşayabilmesi için müsait değildir. Vücut sıhatsız olup bağırsakta devamlı pislik olursa kurt yumurtaları orada yerleşir ve çoğalmaya devam eder. Veya kurt yumurtaları nefes yolu ile vücuda grip akciğere ve kalbe, kalpten de damarlar yolu ile bütün organlara yerleşebilirler. Tedavisi için kanın p.h. dengesi çok önemlidir.

Hazır yiyecekler (konserve, bisküvi, salça, kavrulmuş hazır yiyecekler, hazır meyve suları, kola, çay, kahve, çikolata, şeker, beyaz ekmek) kanda asit yapar, asitli kanın temizlenmesi çok önemlidir. Çünkü kan asitli olmamış olsa kurt yaşayamaz. Bu asitlerin temizlenmesi için limon suyu veya portakal ve greyfurt suyu, elma sirkesi, bol bol içilmelidir. Yemekler düzeltilip bağırsak tedavisi yapılmalı karaciğer temizlenmelidir.

Sonra sabah kahvaltısı olarak bal şurubu 1 saat sonra kavrulmamış yeşil kabukları ile 1 avuç (100 gram kadar) kabak çekirdeği, öğle yemeğinde kırmızı pancar ve turp ile yapılmış salata, istenirse salatadan sonra 1 çeşit hafif yemek yenilebilir. Akşam kabukları soyulmadan buharda pişirilmiş veya pilav içerisinde pişirilmiş 1 baş sarımsak yenilir. 1-2 hafta bu şekilde devam edilir. Ne kadar istenirse o kadar meyve suyu içilebilir. Küçük çocuklarda sadece yemekleri düzeltmek ve iç çamaşırını temiz tutmak yeterlidir.

MİGREN: Migren ağrısı, safra kesesi ve kalın bağırsakla bağlıdır. Kabızlık olsa, kalın bağırsağın sonundaki kısım genişliyor. Makat etrafında yaklaşık 100 tane akupunktur noktaları vardır ve hepsi beyinle bağlantılıdır. Bu ceplerde toplanan pislik akupunktur noktalarına baskı yapıyor, migren ağrıları meydana geliyor.

Migren ağrısı başlasa hemen lavman yapılmalı, gusül abdesti alınmalıdır. Mide bulantısı olursa ılık su içilmeli ve kusulmalıdır.

Tedavisi: Bağırsak boşaltılıp çalıştırılmalı, yemekler düzeltilmeli ve sonra da sırayla temizlemeler yapılmalıdır. Varis ve basur hastalıklarında da bağırsak çalıştırılıp, temizlemeler yapıldığında, görüntüleri tamamen düzelmese de, her hangi bir rahatsızlık vermez. Varis ve basur için günde 1,5 gram muskat rendesi yemeklerle veya ağza alınarak veya çayı yapılarak kullanılmalıdır.

İSTEKSİZLİK: Kadın ve erkeklerde birbirlerine karşı olan isteksizlikte en önemli sebeplerden biri, karışık ve bol yemek, yemeklerden sonra bir şeyler içmek, tatlı ve kanda asit yapan yemekleri yemektir. İnsan bu şekilde beslenince çok ağırlaşıyor ve tembelleşiyor ve böyle beslenenlerde kısırlaşma çok oluyor. Ne kadar genç yaşlarda bu hayat başlarsa o kadar tehlikelidir. İnsanın yemek hakkı sadece 2 defadır. Karaciğer temizlemeden sonra 3 günlük oruç 3 defa veya 7 defa yapılmalıdır. Açlıkta vücut çok gençleşiyor ve sıhhatli istekleri canlandırıyor. 3 gün aç kalmadan kadınlar kadınlığını erkekler de erkekliğini anlayamaz. Kadın ve erkek arasında, çocuklarla anne baba arasında, evde ne huzursuzluk olsa aşağıda yazılan sureleri 40 gün ara vermeden okumanın çok büyük faydası vardır. 1 Fatiha, 1 defa Bakara suresinin ilk 5 ayeti, 1 Ayet el Kürsî, 1 Amenerrasulü, 1 Yasini şerif, 1 Saffat suresi, 1 Rahman suresi, 1 Vakia suresi, 1 Felak suresi, 1 Nas suresi En güzeli hastanın kendi evinde ve kendisinin okumasıdır.

Erkek çocuklara tatlı çok az verilmeli, çikolata hiç verilmemelidir.

TIRNAK BATMASI: Tırnak batması sadece fiziksel değil manevi sebeplerden meydana geliyor. Tırnak batması ayak başparmağında olur. Başparmağın iç tarafı karaciğer, dış tarafı dalak ile bağlantılıdır. Karaciğer ve dalak insanın maneviyatı için önemlidir. Zaten batmış tırnağa halk arasında şeytantırnağı deniliyor.

Tırnak batması tırnağın tek tarafında veya 2 tarafında olabilir. Tırnak batması olduğu zaman sadece tırnak ile uğraşmak boşuna ve faydasızdır. Yemekleri ve fikirleri düzeltmek, karaciğeri temizlemek, dalağı tedavi etmek ve bol Kur'an-ı Kerim okumak gerekir. Lokman suresi çok faydalıdır.

Her akşam ayağa pansuman yapılmalıdır. 1 litre sıcak suyun içerisine 100 grama kadar tuz veya demlenmiş papatya veya kaynatılmış incir yaprakları ve dalları veya adaçayı veya kaynatılmış çam yaprakları koyularak ayağa pansuman yapılır. Pansumandan sonra küçük bir pamuk tuzlu suya batırılıp suyu sıkılır tırnak biraz kaldırılarak bu pamuk batan tırnak ve parmak arasına koyulur. Bu tuzlu pamuk parmaktaki iltihapları çeker. Veya incir yapraklarını koparıp sapından çıkan süt pamuğa sürülerek bu pamuk koyulur ve taze incir ikiye bölünerek parmağa sarılır. Devamlı temiz çorap kullanılmalıdır. Çorabın ayağı sıkılmaması geniş olması lazımdır.

CİNLER VE PERİLER: Cinler ve periler ibadetsiz veya ibadetini hatalı yapanlara musallat olurlar. Bu hastalıklarda karaciğerin sıhhatli olması çok önemlidir. Önce karaciğer temizlemesi yapılmalı sonra ılıktan başlayıp soğuğa geçmek şartıyla her gün gusül abdesti alınmalıdır. Duş yerine kovadan su kullanılması çok daha etkilidir. 1 günlük oruca devam edilmeli en güzeli 3 günlük oruçları yapmalıdır. Müminun suresi 97-98. ayetleri ile Saffat suresinin 7. ayetine devam etmelidir. Bunlar her gün 300 defa okunur. Bir de hatim suyu içilmelidir.

“Kim Rahman’ın zikrinden göz yumarsa biz ona şeytanı musallat ederiz artık o ona arkadaştır” Zuhurat suresi ayet 76.

NOT. Buraya kadar yazılmış olan bütün tavsiyeler ve ilaçlar sadece hastalar için değildir. Herkes bu ilaçları kullanabilir; büyük küçük, kadın erkek, yaşlı genç. Kesinlikle zararsızdır, hepsi de vücudun sıhhati için çok faydalı ve son derece şifalıdır.

ÖLÜM: İnsan rızkı (kalp ve nefes sayısı) bitmemiş olsa herhangi bir hastalığın ölümüne sebep olması imkânsızdır. Fakat rızkı bittiği zaman da hiç bir tedavi ile hayatta kalmak mümkün değildir. Bunun idrakinde olan bir kimsenin kendi hastalığından, çocuklarının ve yakınlarının hastalığından korkmasına ve telaşa kapılmasına gerek yoktur. Hastalık başladığı zaman hemen lavman yapmalı (karnında çok şiddetli ağrı olursa o zaman sadece doktor tavsiyesi ile lavman yapılabilir) bağırsak ve mide boşaldıktan sonra gusül abdesti alınmalıdır. Bağırsak ve mide boşalıp bu hazırlık yapıldıktan sonra

vücut kendisini iç kazalara karşı (spazm, kriz, tıkanma, ateş) idare edebilir. Ve hastalık geçene kadar aç kalmalıdır. Sadece meyve suyu içebilir. O zaman ne hastalık olsa hafif geçer. Eğer bu ağrılar ve hastalık ölüm belirtisi ise bu şekilde hazırlık yapmak ölümü beklemek için de çok güzeldir. Zaten insan ölecekse hastaneye gitmek yerine evinde, yakınları arasında ve Kur'an-ı Kerim ile ölüme hazırlanması en güzeldir.

Büyük hastalıklar Allah'ın büyük rahmetidir. Büyük hastalıklara sabredilebilir ve isyan edilmezse, bütün günahların temizlenmesine sebep olabilir. İnsan Allah'a tevekkül edebilirse bütün hastalıkları geçebilir. İnsan hasta olunca ölebileceğini ve ebedi hayata kavuşabileceğini düşünmeli ve ona göre en güzel hareketleri yapmalıdır.

7. ORUÇLAR

40 yaşından sonraki insanlar ve ibadetlerini yapan insanlar 5 yaşındaki çocuk gibi yemelidir. (250'gr dan 500 grama kadar) bundan daha fazla yenildiği zaman, fazla artıklar vücutta hastalık yapıyor. Vücut hastalıklarla değil yemeklerle uğraşiyor. O zaman sadece aç kalarak hastalıklardan kurtulabilinir. Çünkü vücut aç kaldığı zaman hasta hücreleri yemeye başlar. Yani hastalıkları kendisine yemek yapar. Kireçleri de eriterek kısmen kullanır, kısmen çıkarır.

Hasta insan aç kaldığı zaman vücut 1. gün 360 gr hasta hücreyi yiyor. Eğer açlık zamanında su içilmemiş olsa o zaman su bulmak için daha çok hasta hücreyi kullanıyor. 1 günde 1.5 kiloya kadar kullanıyor 3 günde 4.5 kilo, 3 günden sonra azalmaya başlıyor 6. günden sonra 350 gr en fazla 500 gr kullanıyor. Açlık ne kadar uzun sürse hasta hücreler daha azalıyor ve hastalıklar bitiyor. Hastalık bittiğinde oruçlu insanın iştahı çoğalıyor, hastalıklar bitmemiş olsa hiç iştahı olmuyor. Açlığa niyet edildiği zaman vücut niyete göre kendisini programlıyor. Vücudun programını bozmamak için niyeti bozmamak gereklidir. Bütün oruçlara başlamadan önceki akşam bağırsak boşaltıcı bir şeyin içilmesi gereklidir.

1 günlük oruç (36 saatlik oruç): Sahurda bir şey yenilmeden su ile (dua ile) oruca başlanır. İftarda da bir şey yenilmeden, su ile açılır. İhtiyaç olursa 1 yudumdan 3 yuduma kadar su içilebilir. İçmemek daha güzeldir. Ertesi sabah saat 10'da meyve suyu içilir, yarım saat sonra isterse tekrar içebilir. Yalnız çok yavaş içmek gerekir. Öğlen zeytinyağlı, limonlu tuzsuz salata yenir. Akşam hafif bir yemek yenir. 1 günlük oruca devam etmek isteyenler haftanın hep aynı günü mesela her pazartesi ara vermeden devam etmelidirler. Çocuklar ve gençler kendilerini hayat boyu hastalıklardan koruyabilmek için 1 günlük oruca devam etmelidirler. Yaşlılar gençler gibi hemen sağlıklarına kavuşamazlar, on günlük oruç da onlara ağır gelebilir. Onlar bütün temizlemeleri yaptıktan sonra, yavaş yavaş sıhate kavuşmaları için 1 günlük oruca devam etmelidirler.

3 günlük oruç: İftar ve sahurda bir şey yenilmeden 3 gün arka arkaya tutulur. Hastalığı ağır olanlarda bu 3 günlük oruç 7 gün arayla 7 defa yapılır. Bütün hastalıklara, kanser dahi olsa çok büyük faydası vardır. Oruçların sonunda önce meyve suyu sonra meyve daha sonra sebze yenilerek yavaş yavaş normale dönülür. Hemen yemek yenilirse bağırsakta burkulma olabilir. Tehlikelidir.

10 günlük oruç: Tümör, ağır kemik hastalıkları, fıtık, kalp krizi ve beyin krizi geçirenlerin 10 gün aç kalmadan iyileşmesi zordur. Oruca başlamadan önceki akşam magnezyum sülfat içilir. Bağırsağın temiz olması lazımdır. Hiç bir şey yenilmeden, su da içilmeden 3 gün oruç tutulur. 3 günden sonra iftar ve sahurda istenildiği kadar su içilebilir. Günde 1 veya 3 defa soğuğa dönük ılık su ile gusül abdesti alınır. Ne abdest ne de içmek için sıcak su kullanılmamalıdır. 3 günden sonra farklı farklı ağrılar olabilir. Ateş, titreme, kusma, hepsi normaldir. Ve iyidir. Şeker düşebilir, tansiyon düşebilir vücut kendi durumuna göre ihtiyacı olanı ayarlıyor ona karışmak mümkün değildir.

1. gün sabah meyve suyu ile oruç açılır. Elma veya greyfurt suyu yarı yarıya suyla karıştırılıp akşama kadar içilir. Akşama yakın karışımın 4'te 3'ü meyve suyu olabilir.

2. gün meyve suyuyla beraber meyve yiyebilir.

3. gün Meyve suyu ve meyve ile beraber sebze yemeye başlayabilir. Akşama yakın yağsız ve tuzsuz, demlenmiş sebze (az su ve kısık ateşte pişirilmiş) ve yağsız, tuzsuz taze yapılmış salata yiyebilir,

4. gün ekmek, (kepekli ve bayat en güzeli mayasız) kavrulmamış ve rafine olunmamış zeytinyağı ve sarımsak yemeye başlayabilir.

5. gün Bal, yoğurt, pirinç, bulgurlu yemeye başlayabilir. Oruçtan sonra 10 gün sadece burada yazılanlar yenilmeli, Et, Yumurta, Peynir, Süt, Tuz, Şeker kesinlikle kullanılmamalıdır. 1 gram bile tuz alınsa insan çok şişebilir. Oruç tutarken 5. günden sonra büyük abdest simsiyah ve pis kokulu olabilir, kan pıhtılarına benzer, bu çok güzeldir ağır hastalarda zaten olması lazımdır. Bu pisliklerin iç kanamayla alakası yoktur. 10 günlük orucu, bütün temizlemeler yapıldıktan sonra, herkes bilhassa gençler hemen yapabilir. Acil

hastalar ve çok ihtiyacı olanlar karaciğer temizlemeden hemen sonra başlayabilir. Bütün oruçların hiç bir tehlikesi yoktur. Hepsinin faydası çok büyüktür. Sadece gerektiği gibi yapmak, şartlarını bozmamak gereklidir.

8. HAMİLELİK VE BEBEK BAKIM BİLGİLERİ

Yumurtalıktan çıkmış yumurtanın yerinde sarı bez meydana gelir. (Sarı bez Hz. Allah'ın bir mucizesidir ve oraya nur gelmeye başlar.) Sarı bezin vazifelerinden birisi, bebeğin sıhhatli olması için kadının vücudunu bütün fazlalıklardan temizlemektir. Sarı bezin etkisi ile yiyeceklere ve bütün kokulara nefret olur. Kısacası Allah kadına oruç tutturur. Onun için en hayırlısı bebeğin ve kendisinin sıhhati için iştahı gelene kadar yememesidir. Kadın sıhhatli ise vücudun bulantı ve kusmaya ihtiyacı olmadığı için hamilelik rahat geçer. Bazen hasta olanlarda da hamilelik rahat geçebilir. Vücut çok sıhatsız olduğu için fazlalıklarını dışarıya atamaz, bütün hastalıkları bebeğe geçirir. Bebek dünyaya geldiği zaman çok hasta ve halsiz olur. Böyle, hamilelikte vücudunu temizlemeyen hanımların sütü de zehirli olur. Bebek sütü almak istemez.

Zayıf kadınlar hamile olduğunda 5 kiloya kadar kilo alması normaldir. Daha fazlasına gerek yoktur. Kilolu hanımların ise hamilelikte kilo vermesi güzeldir. İlk 3 ay bol oruç tutmalıdır.

Hamileler için en güzel yiyecek meyve, taze çiğ sebze, bal, kavrulmamış, tuzlanmamış kuruyemiş, badem, fındık, fıstık gibi. Hamileliğin sıhhatli geçmesi ve doğumdan sonra sütün bozuk olmaması için sebze ve meyve yenilmelidir. Süt, peynir, et gibi hayvansal yiyeceklerden kaçınmalıdır. Bunlara hiç ihtiyacı yoktur. Çok isterse haftada 1 defa yiyebilir.

Yoğurt, kefir, kültürmelk, bunları kullanmak iyidir. — Hamilelikte ilk 3 ay çok önemlidir. Bebek her şeyin farkında olur, karakteri o zaman gelişmeye başlar. Onunla devamlı konuşup güzel şeyleri anlatmak, bol bol Kur'an-ı Kerim okumak güzeldir. Hamilelik boyunca Meryem Suresi okunmalı. Doğumdan önce İnşikak Suresi okunmalıdır. Doğumda kadın korkmaya başladı mı şeytan ona musallat olur ve onu iyice korkutur. Korku çocuğa da geçer ve yanlış hareketleri yapmaya başlar. İnşikak suresi okununca şeytan yaklaşamaz, sonunda Hz. Allah çocuğa secde emreder. Çocuk ters olsa bile pozisyon değiştirebilir.

En güzeli, evinde akrabaların yardımı ile ılık suyun içinde doğum yapmaktır. Bebeği 40 gün en yakın akrabaların dışında kimseye göstermemek güzeldir. Mümkün olduğu kadar sezaryenden kaçınılmalıdır. Kadın sıhhatli olur ve güzel hamilelik geçirirse, düzenli ve doğal beslenirse bebek mutlaka sıhhatli olur. Sıhhatli olan bebeklerin ne aşılarla ne vitaminlere ihtiyacı yoktur. Bebek hastalandığında, hastalık ne olursa olsun fark etmez, 24 saat onu aç bırakmak, ne su ne süt vermemek güzeldir. (zaten hasta bebeğin iştahı da kesilir) Anne de bu sırada göğsüne gelen sütü atmalı, göğsünde süt bekletmemelidir. Bebeğin hastalıkları, sıkıntıları bebeğe anneden geçer. Emziren kadın huzurlu olmalıdır. Sıkıntı ve huzursuzluk hemen sütü bozar. Kadının yemekleri doğal olduğu zaman bebekte hiç bir hastalık olmaz. Bebek hasta olsa 3 gün aç bırakılmalıdır.

Hamile Kadınların göğsünde 9 ayda mikroplarla oluşmuş ağız meydana gelir.

Bebeğin ağızına ilk olarak verilecek şey ağız olmalıdır. 3 gün boyunca verilen ağız bebeğin bağırsaklarına mikropları ekerek onu hazma alıştıırır. Bu mikroplar verilirse bebek hasta olacaktır. Bebek bu süttten başka hiç bir şeye muhtaç değildir.

Ağlayan bebeklere evde Mutaffinin suresi okunmalıdır. Ve bebeğin yanında huzurlu olmak lazımdır.

Bebek doğduğu zaman onu sineye yaslayıp yatırmak çok güzeldir.

Kız ve erkek çocuklarını 2 yaşına kadar emzirmek farzdır. (Lokman Suresi 14) Çocuk bu zamanda hiç bir şeye muhtaç değildir. Annenin ihtiyacı vardır. En güzel süt yapıcı lahana, havuç, dereotu, çörek otu ve anasondur. Sütün çok olması için çok süt içmek değil çok yeşillik yemek lazımdır.

Annenin hiç sütü olmasa, mecbur kalsa günde 1 defa sütü zencefil ile kaynatıp bal koyarak, yarı yarıya su karıştırarak bebeğe verebilir. Kaynattıktan sonra tekrar ısıtmak mümkün değildir sadece ılık suya koyup ılıtılabilir. En güzeli bekletmeden taze vermektir. Mümkün olduğu kadar çabuk ve az miktardan başlayarak havuç suyu, elma suyu, portakal suyu yemek olarak, yalnız verilmeye alıştıırılmalı, süt

yavaş yavaş kesilmelidir. Onun yerine yoğurt ve kefir verilebilir. Bal hemen başlanabilir yalnız az miktardan 1 gramdan başlanılmalıdır. 3 aylık bebek 1 tatlı kaşığı yiyebilir.

Çocuklarda gaz anneden gelir, hemen yemekler düzeltilmelidir. En güzel ilaç kaynamış dereotu veya anasondur. Bunların çayı çay kaşığı ile verilir biraz bal koyulabilir. Anne karışık yediği zaman sütü zehirli olur. Bu sütü emen bebekler de çok gaz alıp karnı şişer. Emziren ve hamile kadınlar bütün baharatları kullansın. En güzel baharatlar çörek otu, tarçın, zencefil, anason, karanfil ve kimyondur. Bu baharatları karıştırmadan ayrı ayrı zamanlarda kullanmak güzeldir.

Çocukların 2 yaşına kadar anne sütünden başka bir şeye ihtiyacı yoktur. Çocuklarda sadece sütü hazmetmek için enzim vardır. Diğer yemekleri hazmedemez.

6 aydan sonra 4'te 3'ü meyve suyu 4'te biri su olacak şekilde suyla karıştırılarak meyve suyu verilebilir. Meyve ve bal verilebilir havuç suyu anne sütü gibi güzeldir.

Annenin sütü olmazsa taze sıkılmış havuç suyu, elma suyu, portakal suyu, bal, çimlenmiş buğday suyu verilir. Çimlenmiş buğday ezilip suyla karıştırılır balla birlikte verilir. 8 aydan sonra ezilip balla karıştırılarak verilebilir. Şekersiz olarak yoğurt balla karıştırılabilir. En güzeli yalnız vermektir. Et, yumurta, peynir verilmemelidir.

Her çocuğun iştahı ve yeme imkânı farklıdır. Organları zayıf olan çocuklarda yeme iştahı az olur. Yemekleri hazım edecek güçte değildir. Böyle çocukları zorla yedirmek hakiki cinayettir. Zayıf çocukları anneleri zorlamamış olsa o çocuk kendi imkânıyla çabuk gelişir. Kendisini toparladığı zaman kendiliğinden yemeye başlar. Çok iştahlı çocukları da sevinçle karşılamamalı, onların her istediğini vermemeli, sınır getirmelidir. Çocuk küçükken ne kadar iştahlı ve kilolu olsa büyüdüğü zaman da öyle kilolu olur. Zayıflaması mümkün değildir. Belki zayıflayabilir fakat yağ hücreleri büyük olduğu için yemeye başladığı andan itibaren tekrar kendisini doldurmaya başlar.

2 yaşından sonra çocuklar şu şekilde beslenebilir:

1. öğün sabah ballı su veya taze sıkılmış portakal suyu veya havuç suyu veya meyve

2. öğün 2–3 saatten sonra salatayla pirinç pilavı veya sütle tarçınla haşlanmış pirinç veya bulgur pilavı (en güzeli kepekli bulgur) veya taze sebze yemeği veya çorba.

3. öğün meyve veya kavun veya karpuz.

4. öğün yoğurt veya bal ve zencefilli süt veya meyve. Eğer çocuklar istemese bunları da mecbur tutmamalıdır. Çocuklara günde 1 tane havuç 3 tane meyve 1 kaşık bal yeterlidir. İstemezse hiç birisine zorlamamalıdır. Sonuna kadar bitirmeye mecbur tutmamalı, istediği yerde bırakılarak mideleri genişletilmemelidir. Çocuk annesinden aldığı atıkları vücudundan temizlemeye çalışır. Çok zor hazmedebilir, anneden ısrarla istediği zaman verilebilir.

Yumurta: Çocuklar yumurtayı haftada 1 defa yiyebilir normaldir. Fakat haftada 2 defa yemesi de mümkündür. Haftada 1 defa çok yeterlidir. Yumurtanın taze olması lazımdır. Yumurta 10 güne kadar yenilebilir 10 günden sonra zararlıdır. Ve yumurtayı 3 dakika kaynatmalı 5 dakika da mümkündür. Daha fazla kaynayan yumurta zehir olur.

Bebeklerin banyosu: Bebekleri 3 aya kadar her gün veya 2 günde bir yıkamak çok güzeldir. 3 aydan sonra haftada 1 defa yeterlidir. Sıcak suya dönük ılık su hazırlanır. Bebeğin sadece yüzü dışarıda kalacak şekilde beze sarılır başka bir bezden başının altına yastık yapıp suyun içine yatırılır.

Sabun, şampuan, sünger, bunlara hiç gerek yoktur. Suyunun içine rafine olmamış tuz koyulabilir. (Haftada 2 veya 3 defa) Banyodan sonra zeytinyağı ile vücuduna mesaj yapılır. Bütün yağlar kullanılabilir en güzeli zeytinyağıdır. Sonra temiz bir bezle kurutulur.

9. ÇOCUK HASTALIKLARI

Yanık: Çocuklarda ve büyüklerde yanık olduğunda üzerini çıkarmakla vakit geçirilmeden hemen soğuk suya batırılmalıdır. 5-10 dakika bekleyerek derinin altına geçmesi önlenmelidir. Sonra kabuklu patates veya havuç rende yapılıp koyulabilir. Kalın ayçiçeğinin yaprakları ezilip koyulabilir. En son yara açılırsa temiz bir bezle bal koyulabilir.

Bebeklerin ağızındaki beyazlık: Ballı temiz bir bezle bebeğin ağız silinir.

Bebeklerde kulak ağrısı: Çocuğun yemekleri bozuk olsa akciğerde balgam toplanır ve kulak ağrısına ve iltihaplanmasına sebep olur. Kulak ağrısı anlaşılınca ağrıyan taraf ılık torba üzerine gelecek şekilde ılık torbanın üzerine yatırılır. En güzeli tuz tavada ısıtılıp temiz bir bezin arasına sarılarak ağrıyan taraf onun üzerine yatırılır. Sonra 2-3 damla soğan suyu sıkılıp ılık çay kaşığına ılıklaştırılarak kulağa damlatılır. Akıntı başlar ve devam ederse devam ettiği müddetçe soğan suyu damlatılır. 2-3 damladan 8 damlaya kadar çıkarılabilir. Akıntı kulak perdesinin patladığını gösterir. Soğan suyu akıntıyı temizler. Akıntı kesilince sarımsak suyu damlatılır. Sarımsak patlayan perdenin parçalarını birleştirerek kapatır hiç delik kalmaz. Sarımsak suyu çok acı verir fakat o kadar da faydası vardır.

Kulakta akıntı başladıktan sonra sıcak torba koymak mümkün değildir. Bunlarla birlikte çocuk akciğerde toplanan balgamı çıkarabilmesi için 1 günden 3 güne kadar aç bırakılmalı. Daha sonra balgamı tamamen temizlemesi için de gliserinli ilaç verilmelidir. Kulak damlaları devamlı ılık olarak damlatılmalıdır. Kulak soğuğu sevmez.

Bademciklerin şişmesi, anjine: Bu hastalık çocuğun yemeklerinin sistemsiz, karışık, hazır yiyecekler olduğunu gösterir. (Bisküvi, hazır meyve suları, pastörize olunmuş uzun ömürlü sütler, kızartma patates, margarinli yemekler, beklemiş ve ısıtılmış yemekler) tek çaresi bunları bırakmaktır. Bademcik şişmeye başlayınca 3 güne kadar aç bırakmak gerekir. Çok ısrarla isterse meyve suları verilebilir.

Yemekleri düzeltilirse anjine için hiç sebep kalmaz. Çocukların bağirmaları ağlamaları ve (ayın) harfini çıkarmaları bademciklere masaj için faydalıdır.

Böbreklerde iltihap ve kan: Böbreklerin doğuştan zayıf (Annenin hamileliğinde yanlış beslenmesinden) veya anne sütü yerine bisküvi ve mama ile büyüdüğü veya erken yaşta peynir veya et verilmeye başlandığı içindir. (2 yaştan önce) Böbrekleri düzeltmek zordur. Hastalık anlaşılınca hemen 3 gün aç bırakılmalı sonra yaşına göre eğer çocuk küçük olursa 3-4 ay, 2 yaşından büyük olursa 1 seneye kadar 1 günlük oruca devam ettirilmelidir. Böbrekte kan olduğu anlaşılırsa hiç vakit kaybedilmeden 3 gün aç bırakılmalıdır. Ne kadar küçük olursa olsun fark etmez. 1 yaşına kadar olanlar için 1 defa 3 gün aç bırakmak yeterlidir. Daha büyük olanlara 3 gün açlık 1 hafta arayla 3 defa yaptırılmalıdır. Sonra haftada 1 defa 1 gün aç bırakmaya devam ettirilmelidir. Çok isterse açlıklarda su verilebilir. Bu hastalığın tamamen tedavisi açlıktan başka imkânsızdır. Büyüklerde uygulanan böbrek tedavisi de uygulanabilir. Böbrekleri zayıf olan herkesin hayatları boyunca böbreklerini koruması mecburdur. Et, peynir, yumurta, tuza çok dikkatli olmalıdırlar.

Zatürree: Zatürree akciğerde balgam toplandığının belirtisidir. Akciğerde balgam toplanınca nefes almayı zorlaştırır. Vücut yüksek ateşle, öksürmeyle, toplanan balgamları çözmeye ve çıkarmaya çalışır. Ateş ve öksürük zatürreenin geçmesi için çok faydalıdır. Zatürreenin iyileşmesi için akciğerdeki balgamların çıkması gerekir. Vücutta ateşin başlaması koruma sisteminin güzel çalıştığını gösterir. Ateşi geçirmek için ateş düşürücüler ve antibiyotikler alındığında ateşi keser çocuk iyileşmiş gibi görünür fakat balgam vücutta hapsolüdüğü için daha büyük rahatsızlıklara yol açar. Antibiyotik alındığında ise zararlı mikroplar ile beraber faydalı mikropları da öldürür, vücut dirençsiz kalır. Çaresi en az 48 saat hiç bir şey vermeden çocuğu aç bırakmaktır. En güzeli ve en tesirlisi 3 gün aç bırakmak (vücut aç kalınca balgamları yemeye başlar) sonra taze meyve suları ve taze yeşil sebzeler verilmelidir. Açlık bittikten sonra limonlu gliserinli ilaç verilmelidir. **Zatürreeyi ilaçlarla tedavi etmek mümkün değildir.**

İshal: İshalden korkmaya hiç gerek yoktur. 2 gün dahi olsa korkulmamalı. İshal başlarsa çocuklara hiç bir şey verilmemelidir. İsrarla istese yeşil üzüm (Koruk) suyu veya yeşil elma suyu veya limon suyu veya nar suyu veya patates suyu veya yağsız hiç bir şeysiz kavrulmuş çok az tuzla pişirilmiş pirinç suyu verilebilir. Bütün meyve suları su ile karıştırılarak verilmelidir.

Kabızlık: Kabızlık çok tehlikeli, bütün hastalıkları davet edici, bütün hastalıkların başlangıcıdır. Anne sütü dâhil her yemekten sonra büyük abdest olmalıdır. Kabızlık 1 günden fazla olsa kendiliğinden geçmesini beklemek mümkün değildir. 1 gün çıkarmamış olsa hemen yemekleri düzeltmek gerekir. Sinameki çayı bal ile verilebilir, zeytinyağı içirilebilir veya 5–10 gram zeytinyağı küçük bir enjektörle poposuna sıkılabilir.

İdrar tutamama: İdrar tutamama bezlerden kaynaklanıyor. 2 haftadan sonra çocuğu çişe alıştırmak lazım (çok kolay alıyor) her emzirdikten sonra çişe götürülmelidir. Bezli çocuklar idrarın birikmesini beklemeden devamlı çiş yapar ve idrar tutma kilidi fonksiyonunu kaybeder ve çalışmamaya başlar. Çocuklarda ananizmaya yol açıyor (çocuklar az idrar yapmaktan zevk alır) Makat etrafında 100'ü geçkin akupunktur noktası vardır, bunlar beyinle ve başka organlarla bağlantılıdır. Bu noktaların devamlı bezin içinde pis kalmaları çocuğun zekâsını etkiler.

İdrar tutmama olduğu zaman kantaron çayı veya kekik çayı veya vişne ve kiraz sapı çayı verilmelidir. Kimyon, tere tohumları, çörek otu ile aynı miktarda öğütülüp bal ile karıştırılarak çocuğun büyüklüğüne göre 1 çay kaşığı veya tatlı kaşığı sabah akşam verilir. Bazen çocuklarda idrar tutamama kireçlenmeden de olabilir. (Büyüklerde sebep muhakkak kireçlenmedir.) O zaman idrar kilidi refleksini kaybeder, kontrolsüz açma kapama olur. O zaman haftada 1 gün açlık yapıp bol portakal, greyfurt suyu verilir ve sabah akşam anason çayı verilir. İdrar tutamama hormon dengesizliğinden olursa 3 günde 1 defa veya 3 defa veya 7 defa aç kalmalıdır. 1 çorba kaşığı dereotu tohumunu 1 bardak kaynar suyla demleyip 2–3 saat havluya

sararak bekletip her gün 1 bardak içmeli ve uzun zaman devam etmelidir.

Alerji: yanlılık ve hatalardan meydana gelir. Fakat tabiatı güçlü ve dirençli olanlarda vücut hastalığı kabullenmek istemez. Vücut alerjiyi ateş ve akıntı ile çıkarmaya çalışır. Alerji de, ateş gibi tabiatı güçlü olanlarda olur. Alerji, çok güzel bir vücudu zehirden koruma hareketidir. Bu şekilde vücuttan zehirler çıkar. Alerjiden kurtulmak için ne ilaç ne teste gerek yoktur. Hemen yemekler düzeltilmeli ve oruçlar yapılmalıdır. O zaman alerji için bir sebep kalmaz. Meyvelerden alerji olanlar meyveleri şeker, tuz, kaymak gibi hiç bir şeyle karıştırmadan ve meyveleri de birbirine karıştırmadan tek çeşit yemelidir. Ve meyve yemeyi kesinlikle bırakmamalıdır.

Baldan alerji olanlar: Bal kesinlikle alerji yapmaz, sadece yemekten sonra veya başka şeylerle karışık olarak yenilirse o zaman yapabilir. Sütten veya doğal olmayan her hangi bir şeyden alerji olursa vücut için bu da çok güzeldir. Doğal olmayan yiyecekleri hemen bırakmak lazımdır.

Çiçek tozlarından alerji olanlar: Çiçek tozu mükemmel bir ilaçtır. Vücuttan bütün kalıntıları çıkartıyor ve bunu o kadar çabuk yapmaya başlar ki vücut için bu temizlemeyi idare etmek zorlaşıyor. Vücuda yardım etmek ve temizlemeyi kolaylaştırmak için yemek yemeyi bırakmalı ya da çok az yemeli ve ilkbahardan önce 3 günlük oruçları yapmalıdır. İlkbahardan önce oruçlar yapılırsa hiç alerji olmaz.

Hiperaktif çocuklar (Çok huysuz, aşırı yaramaz): Sezaryenle doğan bebekler ve hamilelikte genel anestezi (Tüm vücut bayıltılarak) ile ameliyat olanlar, büyük kaza geçirenler ve anne sütünden mahrum kalan ve çok kötü beslenenlerde olur.

Çocuklara başka bir aileye Kur'an-ı Kerim öğretilmeli; onu terbiye için anne babadan biraz uzaklaştırarak başka bir Müslüman aileye gönderilmeli, en güzeli Kur'an Kursuna verilmelidir. Çocuk Kur'an-ı Kerim ezberlemekle meşgul edilirse zararlı konuşmalardan uzak kalır. Çünkü şiddetli ve zararlı konuşmalardan her bir kelimedenden çocuğun beyninde zararlı bir program oluşur (cin). Çocuk zararlı

kelimeleri konuşmaya devam ettikçe ve işittikçe o program (cin) büyür. Mesela bir çocuğa devamlı sus denilirse o zaman o kelime o çocuğun beyninde yerleşir çocuk bu kelimeyi her duyduğunda beyninde oluşan o program güçleşir kekelemeye başlar. Çocuk başka bir ortama verilse bu kelimeyi duymamaya başlar ve kekemelik ortadan kalkar.

Çocukların korkuları: 40 güne kadar çocuklar insanların gerçek vasıflarını, melekleri ve cinnileri görebiliyor. 2 yaşına kadar bütün sebepleri, dünyaya geliş sebebini dahi biliyor onun için onların her hareketleri manalıdır. 7 yaşına kadar cinleri görebilirler ve onlardan korkabilirler. Anne babalar korkan çocukları yalnız bırakmamalıdır. Kur'an-ı Kerim'i çok okumalı ve çocuklara öğretmelidir. Ne kadar öğrenebilirlerse o kadarını öğretmelidir.

10. HÜLASA

1-Hamile kadın ilk 3 ay oruç tutmalı; ne kadar çok olursa o kadar iyidir. İftarda taze sıkılmış bol meyve suyu içmelidir. **Meyve suları, hamile kadının vücudundaki artıkları dirilterek vücuda tekrar yemek yapar** (vücuda toplanmış maddeleri vücut kullanır ve başka yiyeceğe ihtiyacı olmaz).

2-Hamile kadınların yemeği doğal olmalı, çiğ sebze ve meyve yemeli, en önemlisi yeşil sebzeler. Yeşil sebzelerin proteinleri insan proteinlerine çok benziyor.

3-Çok Kur'an-ı Kerim okumalı, bebek terbiyesi için Hatm-i Şeriflere götürmelidir.

4-Son günlerde İnşikak okumalıdır. (İnşikak Suresi)

5-İlk 3 gün bebeğe ağızdan başka bir şey verilmemeli (su dâhil) çünkü bu üç günde bebek anne karnında aldığı bütün zararlardan kurtulacak.

6-Bebek 2 yaşına kadar anne sütünden başka bir şeye muhtaç değildir.

7-Bütün çocuk hastalıkları annenin bozuk yemeklerinden kaynaklanıyor.

8-Bütün hastalıklar açlıkla yok oluyor. Genetik hastalıkları (Hz. Allah'tan gelenler) düzeltmek mümkün değildir. Sadece hafifletilerek zorluk çekmeden yaşamaya alıştırılabilir.

Hadis-i Şerif: Resülü Ekrem Efendimizden: Gündüz beyazlığı ve gece karanlığı içinde ikişer kere yemek ve içmek israf ve hastalıktır. Et yemek ve çorba (etli) içmeye devam etmek sıkıntı verir. Kırk güne kadar et ve yağlı yememeye devam etmek ahlakı bozar, tabiatı değiştirir. Tok karnına yemek ve içmek vücut sıhhatine zararlıdır.

Sıhhatini korumak isteyen tokluğa devam etmeyip açlığı kadar yemekle lezzet bulur. Kudreti kadar aç kalsın, ta ki aklı saf, göğsü geniş ve kalbi nurlu olsun. Açlıktan sonra bir yemek üzerine devam etsin. Zira her hastalığın aslı tokluk, her devanın aslı açlık olduğu tecrübe edilmiştir. Tokluk üzerine yemekten kaçınmak mümkün ve lüzumludur. Zira o israf ve haram olduğundan başka, abraşlık verici, hastalık ve düşkünlüğe sebeptir.

Hız. Âdem'i cennetten çıkararak, bütün çirkin huy ve davranışları peydahlayan ve gönlü cehenneme çeviren, insanın bütün hastalıklarının kaynağı olan aşırı yemek hırsıdır ki, cihan sarayını cana ziyan etmiştir. Açlık zevkini bulan, toklukta rahatsız olur. Aşırı yiyen sonunda yutulmuş olur. Zira her fazla lokma ruha vurulan bir prangadır. Akıllı olan arpa ekmeği ile kanaat edip az yer. Bir gün bir gecede 250 gramdan 500 grama kadar yemekle nefsinin zayıf düşürüp ruhunu kurtarır.

Bedenin zekâtı az yemekte ve oruçta, aklın zekâtı az konuşmakta, gönlün zekâtı az uyumakta, kalbin zekâtı tutkusuz çalışmaktadır.

Hikmet bilgisi açlıkta bulunur, isyan ve cehalet de toklukta gelir.

3 şey kalbi karartır: Çok yemek, çok uyumak, çok konuşmak. Az yemek az uyumaya, az uyku da az konuşmaya, az konuşma da kalbin tutkusuz çalışmasına sebep olur.

NOT: Büyük âlimler bitki ve hayvanların zikrini işitiyordu. Hangi bitkinin zikri vücudun organlarının zikriyle aynı ise o bitki o organ için şifalıdır (onun zikrini düzeltiyor). Bunu din büyüklerinden başkasının görmesi mümkün değildir. Kimyasal ilaçlar faydasız ve zararlıdır. Doğal olsa bile yemekler düzeltilmeden, temizlemeler yapılmadan önce vücutta çalışmaz ve şifa vermez.

11. A GRUBU KAN

Faydalı olan yiyecekler (Aynı zamanda en emniyetli ilaçlar): Balık Zeytinyağı Yer fıstığı, ceviz, kabak çekirdeği, badem, hardal (sirkesiz), kedi otu, ginseng, kuşburnu, papatya, kahve, yeşil çay, keten tohumu, kimyon, kekik, biberiye,

Börülce fasulye, her türlü mercimek, soya ve ürünleri (doğal, genetiği değiştirilmemiş), çavdar ürünleri ve ekmeği, yulaf ürünleri ve ekmeği, karabuğday ürünleri ve ekmeği, eski tip buğday ürünleri ve ekmeği (amarant veya eski türk buğday) Enginar, karalâhana, marul, havuç, kabak, pırasa, ıspanak, pazı, beyaz lahanaya, brokoli, sarımsak, soğan, kereviz, maydanoz ve bütün yeşil yapraklı sebzeler Kayısı, dut, incir, üzüm, kiraz, vişne, erik, greyluft, limon, mürdüm eriği, zencefil, pekmez, aloe vera, yer elması Magnezyum sülfat (İngiliz tuzu).

Zararlı olan yiyecekler:

Her et (tavuk ve hindi hariç); karışık et (salam, sucuk, sosis gibi); deniz hayvanları (kerevit, kalamar v.b.) ve havyar Süt, dondurma, tereyağı; herhangi sıvı veya katı yağ (balık yağı, inek iç yağı, zeytinyağı ve keten yağı hariç), piyasa zeytinleri (boyanmış ve beyaz sirke veya limon asidi ile karıştırılmış) Kavrulmuş ve bekletilmiş kuru yemiş, buğday tip 405–550 Patates, biberler, pul biber, domates salçası Portakal ve suyu Soda, gazoz, şarap sirkesi, früktoz, glikoz, tatlandırıcı, sakız, jelâtin, bayat yiyecekler, hazır yiyecek ve içecekler, mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan her yiyecek.

Yenebilenler:

Tavuk ve hindi eti, taze yumurta

Yoğurt, kefir, koyun keçi peyniri ve sütü, beyaz peynir, salamura peynir, eski kaşar, tulum peyniri, mozzarella Kestane, badem, susam ve ürünleri, pirinç ve ürünleri, mısır ve çeşitleri, arpa çeşitleri, barbunya, nohut Turp, kırmızı pancar ve “Zararlılara girmeyen meyve, sebze ve yiyecekler.

Dikkat!

Kırmızı et, süt, soda, gazoz ve tüm karbondioksit içeren içecekler; transgenik tatlandırıcı, aroma, boya, nişasta, glikoz, früktoz; süt tozu, Yumurta tozu, yağlı ve koruyucu kimyasallar içeren hazır içecek ve yiyecekler Hazım yetersizliğine veya tam hazımsızlığa neden olabilirler. Bunlardan uzak durun!

Kabız olmamaya dikkat edin! Sıhhatli olmak isteyen büyük abdesti gelmeden yemek yemeye oturmamalıdır. (karpuz, incir, greyfurt, üzüm gibi bağırsakları rahatlatıcı meyveler ve yeşil yapraklı sebze hariç) Bu kaideye ömür boyu riayet edilmelidir.

Kabızlık varsa: aynı miktarda sinameki ve pelin otu öğütülüp 1/4 veya 1/2 çay kaşığı her yemekten sonra su ile veya 1 çorba kaşığı öğütülmüü civanperçemi ve 1 tatlı kaşığı öğütülmüş sinameki karıştırılıp her sabah 1 tatlı kaşığı su veya bal şurubu ile içilirse bu iyi gelir.

Zencefil, kekik, mercanköşk, hardal, körri, çemen ve biberiyei sırayla devamlı kullanmak lazım. Onlar mide ve bağırsakları kuvvetlendirir, sindirimi kolaylaştırır, iltihaplanma surecini durdurur, gastrit hatta H. Pylori enfeksiyonuna son verir

Karabiber, fülful, pul biber ve sirkeyi ilaç olarak kullanabilirsiniz. Eti azaltın! Proteinlerden haftada: 1-2 defa hindi veya tavuk eti, 1-2-3 defa balık, 1-2 defa taze yumurta, 1-2 defa peynir, hemen hemen her gün kefir ve yoğurt (ev yoğurdu!), 2-3 defa (her gün de olabilir) yeşil veya kırmızı mercimek olsun.

Yumurtaı sadece taze olarak 1-3 günlük (en fazla 7-9 günlük) yiyebilirsiniz. 10 günlük ve daha eski yumurta veya 5 dakikadan fazla kaynatılmış yumurta zehirlidir, alerjendir. Yumurta tozu ve süt tozu da sizin için alerjendir. Bu ikisini içeren ürünleri ağzınıza bile almayın! Süt ürünlerini balık ile ve et ile birlikte yemeyin; karışık et (sosis, sucuk, salam gibi); nohut, mercimek, fasulyeyi yoğurt ile yemeyiniz! Hazım bozulmasına, vücutta zehirli kalıntılar oluşmasına, alerji ve karaciğer hastalıklarına yol açar! Sarımsak yutmaya kendinizi alıştıırın! İlk önce 3 diş, sonra 21 diş kadar çoğaltın. Böylece yılda 1 defa 21 günlükten sarımsak kürleri yapın! İmkân var ise, bu 21

günlük kürlerde 10 gün her akşam bir baş sarımsak dövülür, 1 tatlı kaşık öğütülmüş çörekotu, 1 çay kaşık ısırğan otu tohumu ve 1/4 çay kaşığı hardal bal ile karıştırılır ve yenir (aç karnına). Ama 1-3 diş her akşam yutmaya hiç bırakmadan devam edin. Sarımsak (ve karışımı) kansere, alerjiye, ağır enfeksiyonlara ve genetik mutasyonlara karşı vücudun direncini artırır. Yeşil sebze yi çoğaltınız! Sizin durumunuzda havuç, çiğ ıspanak, hindiba, kereviz, maydanoz, semizotu, soğan, yeşillik, brokoli, kısaca “Faydalı olan” herhangi istediğiniz sebze -limon suyu ve zeytinyağı eklenerek -salata şeklinde her gün yemek lazım.

Havuç ve havuç suyunu, zencefil ve zencefil suyunu, hindiba ve suyunu, ısırğan ve suyunu, kereviz ve suyunu tüm hastalıklara karşı ilaç olarak kullanın! Bunlar mide, bağırsak ve karaciğer enzimlerini çoğaltıcı ve hazmı düzelticidir. Karpuz mevsiminde -karpuzu, enginar mevsiminde -enginarı, tüm hastalıklara karşı büyük nimet olarak görün! Enginarı kabukla pişirin, suyunu için ve içini yiyin. Karpuzu çekirdekleri ile yiyin ve 1-2 çay bardak sıkılmış kabuğun suyunu için. Onlar karaciğer ve böbreklerinizi temizler, kuvvetlendirir ve temiz tutar; böbreklerin taşlarını eritir ve düşürür, B1, pantetin, B6, B12 vitaminlerinin kaynağı çimlenmiş buğday veya arpa veya yulaf veya çavdar yılda bir defa 30 – 40 günlük kür olarak kullanın. Sizin için zararlı olan siyah çay yerine, faydalı olan yeşil çayı veya bitkisel çayları içiniz!

“Faydalı” olarak belirtilmiş yiyecekler, sizin için en kuvvetli ilaçlardır. Sebze ve meyvenin genetiğinin değiştirilmemiş olmasına dikkat ediniz.

Hazır yiyecek ve içecekleri, parfümleri evinize almayın! Onlar genetiği değiştirilmiş ürünleri içerir. Alerjilere, bugüne kadar bilinmeyen hastalıklara yol açarlar.

Temizlik maddeleri ve deterjanları kullanmayın!

Deterjanların tümü GMO aromalar içerir ve GMO bazlı yağlardan üretilir.

12. B GRUBU KAN

Faydalı olan yiyecekler (Aynı zamanda en emniyetli ilaçlar):

Koyun, kuzu, keçi, hindi, tavşan ve yabani et, alabalık, sardalye, kırmızı levrek, mezgıt, morına, havyar, bey balığı, taze yumurta Yoğurt, doğal süt, beyaz peynir, kaşar peyniri, mozzarella, koyun ve keçi sütü ve peyniri Zeytinyağı, ceviz İnci fasulye, yulaf ve çeşitleri, pirinç ve çeşitleri, doğal buğday ve çeşitleri, horozibiği, yulaf ve ürünleri Patlıcan, kereviz, kırmızı pancar, havuç, her çeşit lahana, karnabahar, patates, her biber, pul biber, karahindiba, maydanoz Erik, karpuz, muz, üzüm, incir, vişne, kiraz, frenküzümü Körri, reyhan (fesleğen), yeşil çay.

Zararlı olan yiyecekler:

Deniz hayvanları (kabuklu ve kabuksuz), tavuk ve kaz eti, Dondurma, sakız Her türlü mercimek, nohut, rafine olmuş sıvı yağlar (zeytin ve keten yağı hariç) Kavrulmuş ve bekletilmiş kuru yemiş, yer fıstığı, susam ve ürünleri, mısır ve ürünleri, çavdar ve ürünleri, karabuğday ve ürünleri Enginar, piyasadaki yeşil ve siyah zeytinler, domates salçası Aloe vera, Hindistan cevizi, Karabiber, beyaz biber, tarçın, Jelâtin, glikoz, früktoz, mısır şurubu ve nişastası, tatlandırıcı, bayat yiyecekler, hazır yiyecek ve içecekler, mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan her yiyecek.

Yenebilenler:

Her et (tavuk ve kaz hariç), tereyağı, ara sıra kaymak Barbunya, beyaz fasulye, yeşil fasulye, mantar, kabak Kestane, badem, keten tohumu, sinameki (yaprak olarak), kekik, kimyon, keçiboynuzu, nane, anason, çay, kahve, şeker, Zararlılar'a girmeyen her meyve ve sebze bal ve sirke

Tedavi

Sabah güneş doğmadan önce uykudan kalkın ve akşam güneşin batmasına 1-2 saat kala uykuya yatmayın! Bu saatlerde uyuyanların uyku, yorgunluk ve tembelliği çoğalır. Çünkü bu saatlerde vücut, sinir sisteminin dengeli olabilmesi için gerekli olan maddeyi üretiyor. Uykuda ise bu süreç yavaşlıyor. Bu durum psikolojik ve psişik rahatsızlıklara yol açıyor.

Şekeri azaltın, tatlandırıcı ve hazır içecek ve yiyecekleri hiç kullanmayın!. Buğday (tip 405-550, durra buğdayı), çavdar ve mısırdan uzak durun! Onlar sizi hafıza kaybına, konsantrasyon bozukluğuna ve şeker hastalığına sürükler,

Süt ürünlerini balık ve et ile; fasulyeyi yoğurt ile yemeyin. Karışık et (salam, sucuk, sosis gibi) yemeyin. Hazım bozulmasına, zehirli kalıntıların oluşmasına, cilt hastalıklarına ve sara krizlerine malzeme vermeye ve karaciğer hastalıklarının başlamasına yol açar!

Hemen hemen tüm “doğal” denilen vitaminler genetik mısır ve genetiği değiştirilmiş diğer ürünlerden elde edilir. Dikkatli olun!

13. AB GRUBU KAN

Faydalı olan yiyecekler (Aynı zamanda en emniyetli ilaçlar) :

Koyun ve hindi eti, kırmızı levrek, sardin, morina, bey balığı, makrel ve ton balığı, taze yumurta, Yoğurt, beyaz peynir, eski kaşar, keçi ve koyun sütü ve peyniri, Karabuğday ürünleri ve ekmeği, yulaf ürünleri ve ekmeği, pirinç ürünleri ve ekmeği, yumuşak buğday (eski türk buğdayı) ürünleri ve ekmeği, Zeytinyağı ve ceviz yağı, ceviz, yerfıstığı, zencefil, ginseng, kuşburnu, papatya, körri, yeşil çay, kimyon, keten tohumu Yeşil mercimek, salatalık, karnabahar, beyaz lahanası, patlıcan, kırmızı pancar, semizotu, çiğ ıspanak, karalâhana, marul, havuç, pazı, brokoli, , sarımsak, soğan, kereviz, deniz lahanası (laminarya), maydanoz ve her türlü yeşil yapraklı sebze İncir, üzüm, kiraz, vişne, erik, greyfurt, limon, mürdüm eriği, karpuz, kivi, ananas, yerelması, pekmez, magnezyum sülfat (İngiliz tuzu)

Zararlı olan yiyecekler:

Tavuk ve her et (koyun ve hindi hariç), deniz hayvanları Mısır ve ürünleri, çavdar ekmeği, buğday tip 405–550 (durra) ve ürünleri, susam ve ürünleri, kavrulmuş ve bekletilmiş kuru yemiş Börülce fasulye, ayçiçeği çekirdekleri, pul biber ve her biber, kara ve beyaz biber, domates salçası, şarap sirkesi, enginar, turp, piyasa zeytinler, her türlü sıvı yağ veya katı yağ (zeytinyağı ve ceviz yağı hariç), Siyah çay, kahve Portakal ve suyu, nar ve suyu, muz, avokado, aloe vera, anason, Hindistan cevizi Tereyağı, dondurma, süt Jelâtin, bayat yiyecekler, hazır yiyecek ve içecekler, früktoz, glikoz, mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan her yiyecek

Yenebilenler:

Havyar Arpa ekmeği, keten tohumu, kekik, nane, arpa ve ürünleri, Antep fıstığı, badem Kırmızı mercimek, beyaz fasulye, barbunya, pırasa, domates Kayısı, dut, kavun ve “Zararlılara girmeyen yiyecekler, meyve ve sebze

Tedavi: Dikkat! Zararlıları unut! Onlar senin için hastalıktır. Tavuk, mısır, soda, gazoz ve tüm karbondioksit içeren içecekler, glikoz ve früktoz içeren hazır içecek ve yiyecekler senin düşmanların!

Karışık et (salam, sucuk, sosis gibi); süt ürünleri et ve balık ile; fasulyeyi yoğurt ile yeme! Hazım bozulmasına, zehirli kalıntı oluşturmamasına, karaciğer hastalıklarının başlamasına yol açma! Eti azalt! Proteinlerin haftada: 1-2-3 defa hindi veya koyun eti, 1-2-3 defa balık, 1-2 defa taze yumurta, 3-4 defa peynir, hemen hemen her gün yoğurt (ev yoğurdu!), 1-2 defa yeşil mercimek olsun.

Sarımsak yutmaya kendini alıştıır! İlk önce 3 diş, sonra 30 diş kadar çoğalt. Böylece yılda 1-2 defa 21 günlükten sarımsak kurları yap. Ama 1-3 diş her akşam yutmayı hiç bırakma. Yeşil sebzeyi çoğalt! Senin durumunda çiğ ıspanak, maydanoz, semizotu, soğan her gün, brokoli haftada 2-3 defa yemek lazım.

Havuç ve havuç suyu, kırmızı pancar ve kırmızı pancar suyu yıllarca kullanmak lazım. Karpuz mevsiminde karpuzu tüm hastalıklara karşı büyük nimet olarak gör! Faydalılar'da belgelenmişler senin için en kuvvetli ilaçlardır. Sebze ve meyvenin genetiği değiştirilmemiş olmasına dikkat et. Hazır yiyecek ve içecekler, parfüm, temizleyici madde evine alma! Onlar genetiği değiştirilmiş ürünleri içerir. Alerjilere, bugüne kadar bilinmeyen hastalıklara yol açarlar.

14. O GRUBU KAN

Faydalı olan yiyecekler: (aynı zamanda en emniyetli ilaçlar):

Kırmızı et: dana, sığır, koyun, yabani (yağlı olabilir), balık, Zeytinyağı, keten yağı, ceviz, ceviz yağı, Kavrulmamış kabak çekirdeği, enginar, lahana, brokoli, hindiba, marul, çiğ ıspanak, roka, maydanoz, her türlü yeşil yapraklı sebze, pazı, turp (bilhassa karaturp), kırmızı pancar, kabak, bal kabak, soğan, sarımsak, Zencefil, safran, kırmızı pul biber, keçiboynuzu (tohum ile beraber) körri (zerdeçal), kimyon, kuşburnu, mercanköşk, ihlamur, keten tohumu, İncir, üzüm (bilhassa kara üzüm), erik, mürdüm erik, kiraz, vişne, greyfurt ve suyu, karadut, karpuz, mango, bal (gerçek), soda (maden su), yeşil çay,

Zararlı olan yiyecekler:

Karışık et (salam, sucuk, sosis gibi); süt ve ürünleri (“Yenebilenler” hariç) Buğday ve ürünleri (bilhassa tip 405–550), mısır ve ürünleri Rafine olmuş sıvı yağlar (zeytin ve keten yağı hariç), piyasa zeytinleri, hazır turşular Dondurma, kavrulmuş ve bekletilmiş kuru yemiş, yerfıstığı, kahve, siyah çay, buğday ve mısır nişastası

Portakal, aloe vera, Karnabahar, ketçap, domates salçası, şarap sirkesi, bayat yiyecekler, hazır yiyecek ve içecekler, tatlandırıcı, , glikoz, früktoz, mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan her yiyecek.

Yenebilenler:

Tavuk, hindi ve yabani kuş eti, taze yumurta, Tereyağı, ara sıra kaymak, kefir, yoğurt, beyaz peynir, eski kaşar, tulum peyniri, koyun ve keçi peyniri, (peynirler haftada 1–3 defa olabilir)

Susam ve ürünleri, kestane, fındık, badem ve badem yağı, çam fıstığı, Her çeşit lahana (bağırsaklarda gaz yapan hariç), börülce, barbunya, beyaz semiz fasulye, yeşil fasulye, patlıcan, kereviz, her meyve ve sebze (yasaklanmış olanlar hariç), doğal zeytin Nohut, pirinç ve ürünleri, karabuğday ve çeşitleri, çavdar ve çeşitleri, nişasta buğday (eski türk buğdayı) çeşitleri ve “Zararlılar” a girmeyen yiyecekler.

Kabızlık varsa, aynı miktarda sinameki ve pelin otu öğütölüp yemekten sonra günde 1 çay kaşığı içmek iyi gelir. Sıhhatli olmak isteyen biri büyük abdesti gelmeden yemek yemeye (karpuz, incir, greyfurt, hurma, üzüm gibi bağırsakları rahatlatıcı meyveler ve yeşil yapraklı sebze hariç) oturmamalıdır. Bu kaideye ömür boyu riayet edilmelidir Zencefil, kekik, biberiyeyi kullan! Onlar antioksidan olduğu için, mide ve bağırsakların mikroplarını normalleştirir, sindirimi kuvvetlendirir, iltihaplanma sürecini durdurur, gastrit ve ülseri iyileştirir. Her gün meyve ye! Kışta kuru meyveyi (doğal bir şekilde kurutulmuş) ve cevizi tercih et! Kuru meyveyi su ile ıslat, kaynatma! Meyve mutlaka yemekten ayrı olarak veyahut ta yemekten önce yenmelidir. Buna mukabil sebze, yemek ile beraber tüketebileceği gibi yemekten sonra da yenmesinde bir sakınca yoktur. Unutulmaması gereken bir konu da şudur: yemekten sonra yenilen meyve hazım olamadan mayalanır, ispiroto, sirke asidi, gaz oluşturarak, çeşitçeşit hastalıklara ve ayrıca siroz hastalığına ve kan şekerinin yükselmesine sebep olur.

Meyve ve sebze kabuğu soyulmadan birkaç çekirdeğiyle yenilmelidir. Katı meyve ve sebzeler sıkılırken de mutlaka kabuğu ile sıkılmalıdır. Birkaç farklı çeşit meyve de birbiri ile karıştırılarak tüketilmemelidir. Ancak aynı cinsten olanlar (greyfurt ile limon ya da vişne ile kiraz gibi), birlikte yenilebilir. Yalnız mevsiminde yenen meyve ve sebzeler hastalıkları iyileştirici özelliklere sahiptir, mevsiminin dışında üretilenler değil. Meyve ve sebzelerin en iyisi en taze olanı ve en yakın bahçe veya tarladan gelenidir. Her gün 1-3 diş kadar sarımsak ye ve yut! Kuru soğanı ye veya soğan suyunu her gün 50gr'dan 1-2 defa iç! İdrar, balgam ve safrayı söktürür, iltihabı kurutur, zararlı mikropları ve kurtları öldürür, kan şekeri ve alerjik tepkileri kontrol altında tutmaya çalışır.

Sebze suyunu meyve suyuna tercih et. Sebze suyu: kara turp suyu (günde 100gr., bal ile yudum-yudum içilir), lahanaya suyu, ıspanak suyu, semiz otu suyu -karaciğer, dalak, böbrek ve mideyi rahatlatır, iltihabı kurutur, mide asidini azaltır, yaraları kapatır, kan şekerini normalleştirir.

Yabani semizotu, hindiba, ısırğan otu, domuz dikenini ve benzerlerini her gün yemeye gayret ediniz (bilhassa ilkbaharda)! Enginar mevsiminde enginara önem veriniz! Onu kabukla beraber pişirin, suyunu için ve içini yiyin. Karpuz mevsiminde karpuzu çekirdekleri ile yiyin ve 1-2 çay bardağı sıkılmış kabuğun suyunu için. Onlar karaciğer ve böbreklerinizi temizler, kuvvetlendirir ve temiz tutar; böbreklerin taşlarını eritir ve düşürür, Sebze ve meyvelerin genetiği değiştirilmemiş olmasına dikkat edin! Haftada 3-5 defa et ve 1-2 defa balık, yeşil sebze ile yenebilir. Onlar mideyi rahatlatır, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, metabolizmayı normalleştirir ve hastalıkları kökten kaldırır.

Yumurta sadece taze olarak (1-3-7 günlük) yiyebilirsiniz. 10 günlük ve daha eski yumurta veya 5 dakikadan fazla kaynatılmış yumurta, yumurta tozu sizin için zehirdir. Misvak kullanımına önem ver. Misvak su ile değıl, tükürük ile ıslat ve dişlerinle fırçayı aç. Her kullanımdan sonra, fırçayı kes. Çok sıcak yemeğı yeme ve sıcak su içme! Çay içerken de biraz soğut sonra iç. Siyah çay, kahve içme! Onlar mide asidi ve safrayı çoğaltıcıdır, kandaki kalsiyumu kirece indirerek, atar damarları daraltır. Siyah çay ve kahve yerine, faydalı olan yeşil çayı iç.

Buğday (genetik değiştirilmiş, 405-550 tipi ve genetiğı değiştirilmiş ekmeğ mayası) ürünleri sizin için şiddetli metabolizma bozukluklarına ve tüm hastalıklara en büyük Sebeplerden biri oldu. Onlardan daima uzak durun! Sonuna kadar hazım olunmamış mısır ve buğday kalıntıları damarlarda tıkanıklar, diş, diş etlerinde, eklem ve kaslarda -iltihaplanma ve ağrı oluşturur. Süt ürünlerini balık ve et ile nohut ve fasulyeyi yoğurt ile yeme! Bunlar hazımın bozulmasına, vücutta zehirli kalıntılar oluşmasına, alerji ve karaciğer hastalıklarının başlamasına yol açar!

Seni hastalıklara batıran proteinler: eski yumurta ve yumurta tozu proteinleri, buğday, mısır proteinleri (bilhassa genetiğı değiştirilmiş olanı), süt, süt ürünleri ve süt tozu proteinleri.

Karaciğer temizlemeden önce süt ve ürünlerini yeme! Onlar safra kesesi, böbrek ve mesanede taş, eklem ve kaslarda kireç oluşmasına sebep olur. Önce sıhhatini düzelt, sonra süt ürünleri yemeye başlayabilirsin.

Hazır, katkılı yiyecek ve içecekleri, parfümü evine alma! Onlar genetiği değiştirilmiş ürünleri içerir. Alerjilere, bugüne kadar bilinmeyen hastalıklara yol açarlar.

Temizleyici madde ve deterjanları (bilhassa klorlu ve asitli) kullanma! Ev temizliğinde kullanılan deterjanlar, beyin damarlarını, akciğerde bronşları ve alveolleri eriterek şişirir ve yıpratır, kana karışarak ağır hastalıklara sebep olur.