



Araştırma Serisi No.4

Çocuk Sağlığı

DOSYA İÇERİĞİ

1. Hastalıklara karşı önlemler
2. Çocuklarda beslenme
3. Küçük çocuklarda beslenme
4. Okul çocuklarında beslenme
5. Hareketlilik - duruş alışkanlıkları
6. Çocuk hastalıkları

HASTALIKLARA KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Pek çok insan, bedeninin kusursuz çalışmasını bekler, ona sınırsızca yük bindirebileceğini ve onun kendini iyileştirici güçlerinin sınırsız olduğunu sanır. Bu açıdan kendilerini aldatanların hayatları tehlikededir. Çünkü bedenimiz, anlayış, bakım, yeterince hareket ve yeni güçler oluşturabilmek için dinlenmek ister. Kendi sağlığını dikkatsizce sömüren hiç kimse cezasız kalmaz. Bedenimize özenle davranışımızın olumlu etkilerini kanıtlayabilmek ise tabii ki pek kolay değildir.

Herhangi bir kişi alışılmış ilkbahar nezlesine yakalandığında, o kişinin şanslı olduğu düşünülebilir. Ama bu şanslı sayılan kişinin basit uygulamalarla bedenini güçlendirmiş olabileceğini çok az kişi düşünür. Pek çok kimsenin, neden bir ökseotu kürü yapayım ki, kan dolaşımında hiçbir anormallik yok, dediği de düşünülebilir. Yani sonuç olarak, akılcılıkla uygulanacak bir sağlık önlemi ancak önerilebilir. Sağlığı için neyin önemli olduğuna herkes kendi başına karar vermelidir. Ama Yaradan, sağlıklı yaşam için gereken her şeyi yaratmış. Bizden beklediği ise, armağanlarından yararlanabilmek için biraz çaba göstermemiz.

Bedene Dayanıklılık Kazandırmak

Genel sağlık için hiçbir şey, ışık, açık hava ve su banyoları kadar önemli değildir. Bu yöntemlerle kişi bedenini sertleştirebilir ve hastalıklara karşı dayanıklılık kazandırabilir. Bu konuda soğuk su, kalbi ve dolaşım sistemini uyarması, derinin kan dolaşımını arttırması açısından, önemli ölçüde öne çıkmaktadır. Bu uygulamalar sırasında aşağıdaki kurallara özenle uyulmalıdır:

- a) Soğuk su kullanımından önce bedenin sıcak olması gerekir. En doğrusu, sıcak yataktan kalktıktan hemen sonra soğuk su kullanılmasıdır. Akşamları ise, bir yürüyüşle veya uygun beden hareketleriyle beden ısıtılmalıdır.
- b) Banyo odası soğuk olmamalıdır. Hava akımı oluşmaması için, pencerenin ve kapının kapalı tutulması gerekir. Soğuk su kullanımından sonra bedenin yeniden hızla ısıtılması gerekir. Bunun en uygun yolu, bir süre için sıcak yatağa girmektir.
- c) Bedeni güçlendirme önlemleri sırasında aşırıya kaçırılmamalıdır, aksi halde beden bu tür uyanlara alışabilir ve beklenen sonuç alınmayabilir.

Bu konudaki tüm olanaklardan sürekli yararlanmak yerine, duruma göre değişik uygulamalara yönelmek doğru olacaktır.

Özellikle çocuklar için gerekli olan sağlık önlemleri: Elden geldikçe açık havada bulunmak! Ama bir annenin çocuğuna verebileceği en değerli şey, belirli bir süre boyunca onu emzirmektir. Böylece ona, gelecekte karşılaşılabileceği enfeksiyon

hastalıklarına karşı korunma gücü sağlamış olacaktır. Çünkü anne sütünün içinde pek çok savunma maddeleri bulunur. Her çocuk, bağışıklık ve savunma sistemlerini oluşturmak zorundadır. Deri ise, soğuğa ve sıcağa karşı tepki göstermeyi öğrenmelidir. Bu öğrenim en iyi biçimde, açık havada hareket etmekle gerçekleştirilebilir; elden geldiğince hafif giyimli, yazın ise en doğrusu çıplak olarak.

Çocuk ayrıca açık pencereyi bir odada uyumalı ve çıplak ayakla dolaşmalıdır, ki henüz yumuşacık olan ayakları ayakkabı içinde biçimsizleşmeye karşı direnebilsin. İki yaşından sonra çocuğu yavaş yavaş serin suyla banyo ve duş yapmaya alıştırmaya başlanmalıdır. Banyonun ardından hep soğuk suyla duş yaptırılmalıdır. Çocuk eğer dışarıda bir su birikintisine dalarak ayaklarını ıslatmışsa, onları hemen bir sıcak ayak banyosuna sokmalı ve banyo sonunda iyice ovalayarak kurutulmalıdır. Banyonun yanı sıra çocuk sıcak bir limonlu bitki çayı içmeli ve gerçekten ısınabilmek için hemen yatağa girmelidir.

Sıcak birikimi tehlikeli olabilir. Bunun için çocuklara yazın kesinlikle sıkı ve hava geçirmeyen giysiler giydirilmemelidir. Kışın ise, sıcak bir yere girildiğinde, müflonlu kaban ve montlar hemen çıkartılmalıdır.

Soğuk Suyla Yıkanmalar

Sabahları başlayıp, geceleyin yatağa girmeden önce de uygulandığında beden güçlenir ve dayanıklılık kazanır. Gücsüz bedenlerin dayanamadığı soğuk havaya, grip hastalıklarına ve ısı değişimlerine karşı önemli ölçüde direnç oluşur. Sağ ayaktan başlanan yıkanmada mutlaka küçük bir el havlusu kullanılmalıdır. Daha sonra bacaklar sağdan sola doğru, karın, kollar, sırt ve en önemli bölge olan kalp bölgesi ovalanarak yıkanır.

Yıkanma işlemi hızla tamamlanmalıdır. Kalp bölgesi 2-3 kere dairesel hareketlerle ovalanabilir. Kuru bir havluyla ovalanarak kurulama sırasında muhteşem bir sıcaklık tüm bedene yayılmaya başlar. Böylece eller ve ayaklar ısınır ve beden uyumlu bir dengeye kavuşur. Yatmadan önceki yıkanmalar her şeyden önce iyi bir uyku getirir.

Deri Fırçalama

Doğal tüylü bir fırçayla sabahları kum deri fırçalanır. Göğsün sağ tarafından başlanarak, hep kalp bölgesine doğru fırçalanır. Ayaklardan başlanarak omuzlara kadar çıkılır. Fazla bastırmaya gerek yoktur, derinin kızarması yeterlidir. Sağ taraf tamamlanınca sola geçilir. Sırtın fırçalanabilmesi için fırçaya sap eklenir ve ortadan iki yana doğru fırçalanır. Karın bölgesi dairesel hareketlerle, sağ aşağıdan başlanarak saat yönüne doğru uygulanır. Sonunda, kuru deri pullarından kurtulmak için duş alınır.

Çiyde yürüme

Çim kaplı bir bahçeyi kendi malı sayan kişiler, Mayıs günlerinin erken saatlerinde çiy düşmüş çimlerin üstünde çıplak ayakla birkaç tur atmalıdır. Mayıs ayı bu uygulama için en uygun zamandır. Güneş yeryüzünü ısıtmaya başlamıştır, ama toprağın içsel kıpırtıları henüz devam etmektedir. Bu çıplak ayakla çiyde yürüme yalnızca kan dolaşımını uyarmakla kalmayıp, genel sağlık açısından da çok yararlı olacaktır: Tüm beden dikleştirilir, derin soluklar alınırken on dakika boyunca çiy düşmüş çimlerin üstünde elden geldiğince hızlıca yürünür veya koşulur.

Eve döndüğünde ayaklar sıcak suyla yıkanır ve çorap giyilir. Bu arada üşütmemeye özen gösterilmelidir. Çiyle nemlenmiş çimde yürümek kan dolaşımını uyarır ve sonuç olarak, ayaklar hiçbir zaman soğuk kalmaz. Ayrıca, bu biçimde karşılanan gün boyunca kişi kendini fevkalade dengeli hissedecektir. Kuşların sabah cıvıltıları arasında güneşin ilk tanrısal ışıklarıyla yüzünüz yıkanırken fark ettiğiniz gökyüzünün genişliği adeta içinize yansiyacaktır. Denemeye değmez mi?

Koruma Aşıları

Çocukların aşılınması zorunludur. Bu aşılar, bazıları ölümcül olabilen hastalıklara karşı çocuğu korurlar. Çocuğunuza hangi aşının ne zaman yapılması gerektiğini doktorunuz size söyleyecektir.

ÇOCUKLARDA BESLENME

Genel Bilgi

Bedensel ve ruhsal gelişme aşamasında beslenmenin çok önemli etkileri vardır. Örneğin, küçük yaşlarda uzun süreli yetersiz albümin ağırlıklı bir beslenme, önemli bedensel ve ruhsal yeteneklerin gelişimini aksatır. Gereğinden fazla beslenme ise bedensel ve ruhsal verimliliği arttırmaz, yalnızca yağdokunun aşın gelişmesini sağlar. Tombul bir çocuk ince yapılı bir çocuktan daha sağlıklı değildir.

Bir hastalık sırasında, yağdokuları gelişmiş tombul bir çocuğun daha fazla yedik güce sahip olacağı kanısı doğru değildir. İnce yapılı çocuklar daha dayanıklıdır ve genelde pek çok hastalığı daha kolay atlatabilirler. Çocukluktaki aşırıbesi alışkanlığı çoğunlukla yetişkinlikte de sürdürülür. Yetişkinlikte aşırıbesi ise hastalıklara yatkınlık ve kısa bir ömür anlamına gelir. Çocuğun gelişimindeki, bebekliği(1. yaşın sonuna kadar), küçük çocukluğu (6. yaşın sonuna kadar) ve okul çocukluğu (7-15 yaş arası) aşamalarının dikkatle izlenmesi gerekir. Bu gelişme aşamalarının her birinin beslenmede ayrı bir özelliği vardır.

Önemli: Küçük çocukların ve okul çocuklarının beslenmeleriyle ilgili ayrıntıları aşağıdaki bölümde bulabilirsiniz.

Öğünler

Bir çocuğa değişik ve iştah açıcı biçimde hazırlanmış çok yönlü yemekler yedirilmelidir. Önemli olan, öğün saatlerinin belirli bir düzene oturtulmasıdır. Arada bir şeyler atıştırmak diye de bilinen zamansız beslenmek, çocuklarda iştahın oluşumunu önler. Yemekler sakın ve huzurlu bir ortamda yenilmelidir. Sağlıklı bir iştahın oluşması için başlıca şart, çocuğun dışarıda gönlünce koşup oynaması ve yeterince uyumasıdır.

Enerji İhtiyacı

İnsan, tam bir bedensel ve zihinsel dinlenme sırasında bile, temel tüketim olarak adlandırılabilir bir enerji harcar. Her tür hareketlilik ve gelişme için de ayrıca enerjiye ihtiyaç vardır. Bu enerjiyi, albümin, yağ ve karbonhidrat içerikli besinler sağlar. Bedenin her kilosunun günlük enerji ihtiyacı çocukluk yılları boyunca belirli bir azalma gösterir. Bunun nedeni, temel tüketim ve gelişme için gerekli olan enerji ihtiyacının azalmakta oluşudur.

Buna karşın, günlük enerji tüketimi yaşın ilerlemesiyle paralel olarak artış gösterir. 14-15 yaşındaki kızlar enerji tüketiminde günlük 2400-2700 kaloriye

ulaşırlar. Oğlanlarda ise, enerji ihtiyacı ancak gençlik yıllarında, yani 15-18 yaşlarında artış göstererek, günlük 3000-3500 kaloriye kadar çıkar.

Sıvı İhtiyacı

Bedende pek çok önemli işlevi olan su vazgeçilemez bir besin maddesidir. Dokuların gelişimi için suya ihtiyaç vardır. Metabolizma atıklarını ve tuzları dışkılamada görev yapan idrar, su olmadan oluşamaz. Bedenin her gün aldığı sıvı miktarının yarısı, solunum yolları ve deri üzerinden dışkılanır. Bağırsak yoluyla dışkılanan katı dışkının oluşabilmesi için de suya ihtiyaç vardır. Çocukların yaşlarının küçüklüğü oranında, beden ağırlığının her bir kilosu daha fazla sıvıya ihtiyaç duyar.

Günlük sıvı ihtiyacının yarıya yakını su ve benzeri içeceklerle karşılanır. İhtiyaç duyulan toplam sıvı ihtiyacının öteki yarısı ise, tükettiğimiz besin maddelerinde mevcuttur. Katı yiyecekler olarak adlandırılan ekmek, et, peynir ve yumurtadaki sıvı miktarı %40-70 civarındadır. Patates, meyve ve sebze ise neredeyse %90 oranında su içerir.

Albümin

Albümin, yaşamsal önemi olan bir besin ve yapıtaşdır, 1 gram albüminde 4,1 kalori vardır. Alınan günlük kalori miktarının %10-12 kadarlık bölümü albüminde oluşmalıdır. Dengeli bir besinin içindeki albüminin ise en azından yarısının hayvansal kökenli(süt, et, balık, peynir, yumurta), öteki yarısının da bitkisel kökenli (ekmek, tahıl ürünleri, patates, baklagiller, sebze) olmasına özen gösterilmelidir.

2-3 yaşındaki bir çocuğun günlük hayvansal albümin ihtiyacı, 0,3 litre tam yağlı süt, 50g yağsız et ve bir yumurtanın 1/3'i ile karşılanabilir. 8-9 yaşındaki bir çocuğun hayvansal albümin ihtiyacı ise, 0,4 litre tam yağlı süt, 80g yağsız et ve 20g peynirle, 12-14 yaşındaki bir çocuğun hayvansal albümin ihtiyacı ise, 0,5 litre tam yağlı süt, 100g et, 40g peynir ve yarım yumurtayla karşılanabilir.

Katı Yağlar

Çocuğun beslenmesinde katı yağlar çok önemli görevler üstlenir. Biyolojik açıdan en değerli yağlar, yaşamsal öneme sahip doymamış yağ asitleri (öncelikle linoleik asit), A, D, E, K vitaminlerini içeren ve sindirilmesi kolay olan yağlardır.

Tereyağı, margarin, tohum yağları ve hayvansal yağlar (deri ile et arasındaki yağ tabakası) biyolojik açıdan en değerli yağların başlıcalarıdır. Küçük çocukların ve okul çocuklarının beslenmesinde bu tür yağlara, ekmek üstüne sürülerek ve yemek pişirmede öncelik verilmelidir. Hindistancevizi türü yağlar,

sızdırılmış yağlar (donyağı) ve içyağı, küçük çocukların ve okul çocuklarının beslenmesinde daha az yer almalıdır.

Tüm besin maddelerinin içinde en çok enerjiye sahip olanı katı yağlardır, 1 g katı yağda 9,3 kalori vardır. Büyük bir beslenme ihtiyacı, küçük miktarlardaki besinlere katı yağ eklenerek giderilebilir. Albümine ve karbonhidrata göre daha yavaş sindirilebildikleri için yağlar, beslenmede doyurma değerini artırır. İçine biraz yağ eklenen yemeklerin lezzeti de artar. Çocuklar için hazırlanacak lezzetli, değişik ve besleyici bir yemeğin toplam kalorisinin %35-40'lık bölümünü katı yağlar oluşturmaktadır.

Çocuklar yemekte fazla yağdan hoşlanmazlar. Günümüzün beslenme alışkanlıklarına göre, çocukların beslenmesinde yağ oranının çok yüksek olma tehlikesi vardır. Besinlerle birlikte fazla miktarda tüketilen yağ, bedende yağdoku gelişimini destekler. Yağlı sandviçlerle ve tereyağlı ekmeklerle günlük ideal yağ tüketimi kolayca aşılabılır. Sandviç hazırlarken ve yemek pişirirken, katı yağların ve yağ içerikli besin maddelerinin tüketiminde savurganca davranılmamalıdır.

Karbonhidratlar

Yeterince karbonhidrat içermeyen besinlerle çocukların beslenebilmesi mümkün değildir. Karbonhidratlar en kolay sindirilebilen besinlerdir ve tüm besinlerin içinde en kısa sürede enerjiye dönüştürülebilirlerdir. Çocuklar, ihtiyaç duydukları enerjinin en azından yarısını karbonhidrat içerikli besinlerle almalıdır, 1 g karbonhidrat 4,1 kalori içerir.

Tam tahıl ekme türleri, yulaf ezmesi, irmik, patates, baklagiller ve meyveler karbonhidrat açısından zengin, çok değerli besin maddeleridir. Bu besin maddeleriyle öncelikle B 1, B grubu ve C vitaminleri ihtiyacı karşılanmaktadır. Yine bu besin maddeleri, albümin, kalsiyum, fosfor, demir gibi önemli maddelerin yanı sıra, normal bir bağırsak işlevinin sürdürülebilmesi için gerekli olan posaları içerirler. Çocukların beslenmesi bu nedenle karbonhidrat ağırlıklı olmalıdır. Hamur işleri, beyaz ekme, pasta, şeker, bal, marmelat, şekerlemeler, çikolata, dondurma ve öteki tatlılar biyolojik açıdan daha az değerli besin maddeleri olarak tanımlanırlar. Meyve suları da bu gruba dahildir.

Sayılan bu besin maddeleri, vitaminler ve önemli besin maddeleri açısından pek değer taşımazlar, ayrıca bağırsaklar için çok önemli olan posaları da içermezler. Bu nedenle, bu besin maddeleri küçük çocukların ve okul çocuklarının karbonhidrat ihtiyacının ancak küçük bir bölümünü karşılamalıdır. Tatlılar, pastalar ve tatlı meşrubatlar öğün aralarında tüketilmemelidir. Bunlar iştahı kapatır ve dişlerin çürümesini hızlandırır.

Özellikle bonbon, karamel ve çubuklu şekerlemelerin emilmesi dişlen çok olumsuz etliler. En doğrusu, şekerli maddelerin çocuklara yemeklerin ardından

az miktarda verilmesidir. Ama sonra dişler mutlaka fırçalanmalıdır! Çocukların düzenli biçimde diş fırçalamaya mutlaka alıştırmaları gerekir.

Mineraller ve Mikro Besin Maddeleri

Bir çocuğun normal gelişimi ancak, tükettiği besinlerde yeterince mineral ve mikro besin maddelerinin bulunmasına bağlıdır. Dengeli bir karma beslenme, yeterli miktarda mineralleri ve mikro besin maddelerini zaten içerir. Sağlıklı çocuklar için, minerallerin ve mikro besin maddelerinin ayrıca alınmasına gerek yoktur.

Sodyum: Sodyum, ağırlıklı olarak tuzdan alınır. Tuz ise, ekmek, salam ve öteki et ürünleri, balık konserveleri ve hemen hemen tüm hazır yemeklerde vardır. Yemeklere ayrıca tuz serpilmesine ise gerek yoktur. Ama ev yemeklerinde genellikle gereğinden fazla tuz kullanılır. Lezzeti arttırmak için mutfak baharatlarının kullanılması ise çok daha sağlıklıdır.

Kalsiyum: Beslenmede kalsiyum miktarı öncelikle süt tüketimine göre oluşur. Küçük çocukların ve okul çocuklarının günlük kalsiyum ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için, yarım litre süt (tam yağlı veya yağsız süt veya yoğurt) yeterlidir.

Fosfor: Yeterince albümin ve kalsiyum içerikli besinler aynı zamanda yeterli fosforu da içerirler.

Demir: Kana kırmızı rengini veren maddenin oluşumu için demir mutlaka gereklidir. Bu nedenle, beslenmede kesinlikle ihmal edilmemelidir. Şu besin maddeleri yüksek oranda demir içerirler: Sakatat türleri, et, et ürünleri, balık, kümes hayvanları, yulaf ezmesi, tam tahıl ekmekleri, baklagiller ve ısrıganotu. Demir eksikliğine ve kansızlığa karşı en etkili önlem, çeşitlilik ve değişiklik temeline oturtulmuş bir beslenme biçimidir.

Vitaminler

Çeşitlilik ve değişiklik temeline oturtulmuş bir beslenme, gerekli tüm vitaminleri yeterli miktarlarda içerir.

A vitamini (retinol ve karotin): A vitamini besin maddelerinde iki değişik biçimde yer alır. Hayvansal besin maddeleri büyük miktarda doğrudan yararlanılabilecek A vitamini (retinol) içerir. Bitkisel besin maddeleri ise A vitamininin ilk basamağını (karotin) içerir.

Karotin beslenme açısından daha az değerlidir ve organizma tarafından, retinole göre daha kötü kullanılır. Retinol miktarı yüksek olan besin maddeleri, karaciğer, tereyağı, margarin ve yumurtadır. Önemli karotin taşıyanlar ise,

havuç, lahana türleri, ıspanak, yeşil fasulye, kırmızıbiber, yeşil salata, maydanoz, kayısı, mandalina ve şeftalidir.

B1 vitamini (tiyamin): Bolca karbonhidrat ve az yağ içeren bir beslenme biçiminde bedenimiz bol yağlı bir beslenmeye kıyasla daha çok B1 vitaminine ihtiyaç duyar. Bolca B 1 vitamini içeren besinler, domuz eti, jambon, karaciğer, böbrek, tam tahıl ekmekleri ve baklagillerdir.

B2 vitamini (riboflavin): Bu ihtiyaç öncelikle süt, ekşimik(çökelek), peynir ve ikincil olarak da et ve ekmekten elde edilir.

C vitamini (askorbik asit): Meyve ve sebze önemli C vitamini taşıyıcılarıdır. Önemli ölçüde C vitamini içeren bitkisel besinler ise, patates, kırmızıbiber, lahana türleri, karnabahar, ıspanak ve meyve türlerinden de siyah frenküzümü, çilek, limon, portakal vb. Edinilmiş tecrübelerle göre, çiğ meyve yiyenler, C vitaminini genellikle patates ve öteki sebzelerden alanlara kıyasla, C vitamini ihtiyaçlarını daha kolaylıkla ve bollukla karşılayabilirler.

Patatesten ve öteki sebzelerden kazanılan C vitamininin niceliği ve niteliği ise bu sebzelerin bekletilme koşullarına ve pişirilme biçimlerine göre değişiklikler gösterir. Sebzelerin alışılmışın dışında uzun süre yıkanmaları ve patatesin suda bekletilmesi durumlarında da C vitamininin önemli bölümü yitirilebilir. Bu sebzelerin uzun süre pişirilmeleri ve uzun süre sıcak tutulmaları da C vitamini kaybına yol açar.

D vitamini (kalsiferol): Büyüme çağında organizmanın, özellikle kemik gelişimi için D vitaminine ihtiyacı vardır. D vitamini deri tarafından üretilir. Balık yağları, ringa balığı, yumurta sarısı, krema, karaciğer, tereyağı ve margarin önde gelen D vitamini taşıyıcılarıdır.

KÜÇÜK ÇOCUKLARDA BESLENME

Birinci yaşını tamamlayan bebeğin akışkan-lapa türü besini, katı besinlere dönüşmeye başlar. Lapa türü besinlerin uzun süre kullanımı, çiğneme ve yutma tembelliğine ve iştahsızlığa yol açar. Birinci yaş tamamlandıktan sonra biberonla beslenmeye son verilmelidir. Süt, içecekler ve çorbalar fincandan içilmeli veya kaşıklanmalıdır. İkinci yaşında azı dişleri çıkmaya başladığında bebeğin çiğnemeye yöneltilmesiyle, mide ve bağırsaklar da sindirimi zor besinleri işlemeye alışırlar.

Birinci yaş tamamlandıktan sonra anne, çocuğunu kendi başına yiyip içmeye alıştırmalıdır. Çocuk kaşık kullanmaya ve bardaktan içmeye alıştıktan sonra ise artık yalnız bırakılmamalı, aileyle birlikte yemeğe oturtulmalıdır. Küçük çocuk, üç ana öğünün yanı sıra, gerektiğinde iki ara öğün de yiyebilir. İkinci yaşta beslenme programı çeşitlilik temeline oturtulmalıdır. Çocukta hızla gelişen yemekten zevk alma duygusuna, belirli sınırlar aşılmamak kaydıyla uyulmalıdır. Aile için hazırlanmış olan yemeklerin pek çoğu çocuğa da yedirilebilir.

Bebekler için özel olarak üretilmiş olan hazır mamalar artık beslenme programından yavaş yavaş çıkarılabilir. Patatesin, sebzenin ve etin(bebekler için hazırlandığı gibi), artık çok ince doğranıp, ezilip, süzgeçten geçirilmesine gerek yoktur. Lahana, baklagiller, salatalar, tam tahıl ekmeklerinin sert kabukları ve öteki çiğnenmesi ve sindirilmesi zor yiyeceklerin, ikinci ve hatta üçüncü yaş boyunca kullanılmaması gerekir.

Aile için hazırlanan yemeklerin çoğu, tuz ve baharat açısından yetişkinlerin damak tadına uygun biçimde hazırlanır. Küçük çocuklar için genellikle tuzludur bu yemekler. Gereğinden fazla tuz küçük çocukların sağlığını olumsuz etkileyebilir. Tuz yerine mutfak baharatlarının kullanımı çok daha uygun olacaktır. Bir gün öncesinden kalan yemek artıkları küçük çocuklara yedirilmemelidir. Yalnızca taze pişirilmiş, iştah açıcı biçimde hazırlanmış ve çeşitli besinler içeren bir yemek çocuğun ihtiyacını karşılayabilir.

Küçük çocuklar için tam bir beslenme sağlayabilecek beslenme programında, süt ve süt ürünlerinin yanı sıra, et, balık ve yumurta da bulunmalıdır. Ağırlıklı olarak sütlü lapalardan oluşan bir beslenme, çocukların tumbul, solgun ve enfeksiyon hastalıklarına yatkın olmalarına yol açar. Piyasadaki süt türlerinin içinde küçük çocuklar için en uygun olanı, pastörize edilmiş sütler veya %35 oranında yağ içeren, çok yüksek ısıdan geçirilmiş sütlerdir. Yağı alınmış sütler kullanılmamalıdır.

Çocukların yeterli miktarda sıvı almalarına özen gösterilmelidir. Bu amaçla onlara yemeklerde, suyla inceltilmiş meyve suları veya az tatlandırılmış meyve veya bitki çayları verilmelidir.

OKUL ÇOCUKLARINDA BESLENME

Beslenme programına artık iri taneli, kaba ve sindirimi zor besin maddeleri de eklenebilir. Bu besinler, kızarmış patates, ızgara et ve balık, baklagiller ve lahana türleri ve benzerleridir. Okul çocuğu, et, salam, balık, beyaz et, yumurta ve peynir türleri ile, değerli hayvansal albümin ihtiyacının büyük bölümünü karşılayabilir. Günde içilen yarım litre süt, okul çocuğunun hayvansal albümin ve kalsiyum ihtiyacının karşılanması için yeterlidir.

Bitkisel albümine, minerallere, mikro besin maddelerine vitaminlere ve posalara olan ihtiyaç ise, beslenme programında düzenli biçimde yer alan tam tahıl ekmek türleri, patates, baklagiller, sebzeler ve meyvelerle karşılanabilir. Ekmek üstüne sürülen ve yemeklerde kullanılan değerli katı yağlar ise, yağda çözünebilen vitaminleri ve doymamış yağ asitlerini sağlayabilir. Çocukluk çağında günde hiç olmazsa bir öğün sıcak yemek yemeden olmaz. Yalnızca bir tek sıcak öğünle, çocuğun ihtiyacı olan albümin, demir ve vitaminler, öncelikle A vitamini, karotinler, b vitamini grubu ve C vitamini miktarı karşılanabilir.

Öğünler hep bir tatlıyla sonuçlandırılmalıdır. Öncelikle akla gelenler, sütle karıştırılmış içecekler, muhallebi türleri, komposto veya çiğ meyve olabilir. Annenin öğlen saatlerinde evde olmadığı günlerde, sıcak öğlen yemeğinin akşamın erken saatlerine kaydırılmasında herhangi bir sakınca yoktur. Sağlıklı çocuklar genelde iyi uyurlar, hatta yemeğin hemen ardından yatsalar bile bu düzende bir değişiklik olmaz. Sabahları okula gitmeden önce, zaman baskısı altında olmadan yapılan yeterli bir kahvaltı, güne başlamak için gereken en iyi itici güçtür.

Bol çeşitli bir kahvaltı iştahı açar ve yemek yeme zevkinin gelişmesine yardımcı olur. Kahvaltı, en azından küçük bir bardak dolusu sebze veya meyve suyu ile tamamlanmalıdır. Sütlü kahve veya benzeri içeceklerin yerine, bitki veya meyve çayları, süt, sütlü kakao veya koyu olmayan bir süt çorbası verilebilir. Arada bir ekmek türlerinin ve ekmek üstüne kullanılan kahvaltılıkların değiştirilmesi doğru olur. Örneğin, peynir, çökelek(ekşimik), jambon, yağsız salamlar, domates, muz, kırmızı turp veya bir yumurta olabilir. Üstüne süt eklenen yulaf ezmesi veya mısır gevreği, belki biraz meyve ve komposto da yeterli bir kahvaltı olarak değerlendirilebilir. Tecrübelerle göre, en azından anne kahvaltı masasında oturduğunda çocuklar daha fazla yerler.

Okula yeni başlayan çocuklar, iyi bir kahvaltıdan sonra, ders aralarında yemek için yanlarına bir elma veya bir muz alırlar. Derslerin uzun sürdüğü günler için çocuğun yanına ayrıca, bir veya iki dilim tereyağlı ekmek verilmesi doğru olur. İçinde biraz da fındık-fıstık bulunan kurutulmuş meyveler de iyidir. Yetersiz kahvaltı eden veya hiç kahvaltı edemeyen çocukların yanına ise, üstüne peynir, salam veya jambon koyulmuş iki-üç dilim ekmek ve meyve verilmelidir.

Pergament kağıdıyla veya ince plastik folyelerle paketlenen bu yiyecekler taze kalır ve güzel görünümünü koruyabilirler. Okul çocukları, ikindi saatlerine

denk gelen bir kahvaltıdan çok hoşlanırlar. Böyle bir kahvaltı için, süt, sütlü kakao veya bitki çayı ile bir dilim marmelatlı veya ballı ekmek önerilebilir. Ama arada bir hamur işleri ile bir değişiklik yapılmasının da bir sakıncası yoktur. Ama ara öğünlerde sebze yenilmesi daha yararlıdır. Bu tür ara öğünler her şeyden önce, kontrol dışı kalan, ev dışındaki şekerliler kaçamağım aza indirmede önemli rol oynarlar.

Çocuklar eğer öğlen yemeğinde doyurucu bir sıcak yemek yemişlerse, soğuk bir akşam yemeği de yeterli olacaktır. Ama bu soğuk akşam yemeği de çeşitlilikler içermelidir. Değişik ekmek türleri ve kahvaltılıklar, salata, kırmızı turp, domates, salatalık, çeşitliliği sağlamanın yanı sıra, besin maddeleri, mineraller ve vitaminler ihtiyacının giderilmesinde de yardımcı olurlar. Bedensel aktiviteleri yoğun, yaşları ilerlemiş ve aşırı iştahlı çocuklara, bu soğuk akşam yemeklerinden önce bir tabak sıcak yemek verilmesi doğru olacaktır. Bu sıcak yemek, örneğin bir çorba, kızarmış patates veya omlet olabilir. Meşrubat olarak da, öteki öğünlerde verilen içecekler verilebilir.

HAREKETLİLİK - DURUŞ ALIŞKANLIKLARI

Hareketlilik önemlidir

Sağlıklı çocuklar, geniş kapsamlı hareketlilik olanaklarından oluşan zengin bir repertuarla dünyaya gelirler. Bu nedenle, ilk çocukluk yıllarında, koşmak, zıplamak, atmak, yakalamak, tırmanmak, denge kurmak ve yalnızca kol gücüyle tırmanmak gibi hareketlerin geliştirilmesine ve yanlışlardan arındırılmasına başlanılmalıdır. Olanaklar elverdiğince, çocukların küçük yaşta, yüzme, kayak yapma, patenle kayma, ata binme ve bisiklete binme gibi sporlara yönlendirilmeleri gerekir. Gelişme sürecinde çocuk, hareketleri amaca uygun biçimde yapmayı, hareketlerle ilgili tecrübeler edinmeyi ve bunların tümünü belleme yeteneğini kazanır.

Örneğin yüzmede, bebeklerin suya ancak zamanla alışmalarına ve çocukların suda yönlerini belirlemeyi öğrendiklerine dikkat edilmelidir. Zamanla, kuşkusuzluğun ve kendine güvenin gelişmesini sağlayan hareket etme içtepileri (impulsları) kendiliğinden oluşur. Küçük çocuklarda da yüzme sporunda (öteki spor türlerinde de olduğu gibi), aşırı güç kullanma tehlikesi pek yoktur. Tüm spor dallarında, bedensel egzersizlere başlama zamanı, belirlenmiş bir dizi etkene göre düzenlenmiştir.

Bu etkenler, bedensel gelişim, sağlık durumu, alıştırma ve egzersiz olanakları ve çocukların spora duydukları ilginin derecesidir. Güç geliştirme egzersizleri çocukluk çağında yapılmamalıdır. Özellikle küçük çocukluktan okul çocukluğuna geçişteki boy atma sürecinde ağırlık kaldırma egzersizleri yapılmaması doğru olur.

Durma bozuklukları

Pek çok durma bozukluğu, erken yaşta başlanılan jimnastik egzersizleri ve spor sayesinde, önceden önlenebilirdi. Amaca uygun ve arkadaşlarla oynanan bir oyun biçiminde uygulanabilecek pek çok duruş egzersizi vardır. Örneğin, sırtüstü yatarken bacakların yukarı kaldırılması ve sonra yardım almadan oturma durumuna geçilmesi sayesinde karın kasları güçlendirilebilir. Veya yerde sürünürken, çocuğun derin soluk verirken sırtını kamburlaştırması ve derin soluk alırken kamburunu düzeltmesi ve aynı zamanda da başını hafifçe yukarı kaldırması yararlı olur.

Ayak jimnastiği egzersizleri de çocukların pek hoşuna gider. Örneğin, ormanda veya kumsalda çıplak ayakla koşmak, yere serilmiş bir ip üzerinde yürümek ve zıplamak gibi. Denge kurma ve beceri egzersizleri de durma bozuklukları oluşmasını önleyebilir. Bu doğrultuda yapılabilecek egzersizler: başın üstüne bir kitap koyarak yürümek, denge kalası üzerinde yürümek, tek ayak üzerinde dururken ileriye bakmak. İyi bir beden duruşu geliştirmekte, iskemle ve masa yüksekliğinin önemli rol oynadığı, doğru bir oturma biçimi oluşturmak da çok

önemlidir. Ayrıca, yüzükoyun yatarak kitap okumaya karşı çıkılmasına da gerek yoktur.

Koruyucu önlemler

Tüm bu koruyucu önlemlere, dengeli ve sağlıklı bir beslenmeye karşın tipik çocuk hastalıkları ortaya çıkabilir. Ve böyle oluşu iyidir de, çünkü onlar kuşku götürmeyen bir biçimde çocuğun gelişim sürecine aittirler.

ÇOCUK HASTALIKLARI

Aşağıda açıklanan hastalıklar alfabetik sıralamaya uygun biçimde ele alınmıştır. Önerilen tedavi yöntemlerini de bu hastalıkların açıklandığı bölümde bulabilirsiniz.

Çocuk Hastalıklarında Tedavi Başarıları bölümünde ise, şifalı bitki kullanımı ile gerçekleştirilmiş olan tedavi başarıları hakkındaki ayrıntıları bulabilirsiniz. Bu okuduklarınız size, hastalıkları şifalı bitkilerle yatıştırma veya tümüyle iyileştirme konusunda cesaret verecektir.

Ağız İçi İltihabı

Dişetin ve ağız içi mukozasının bir hastalığıdır. Yetişkinlere kıyasla çocuklarda daha sık görülür. Bu durumun en başta gelen nedenleri, yetersiz temizlik, kötü beslenme ve sağlıksız barınma biçimleridir. Ama ağız içi iltihabı, kızıl hastalığı, kızamık, tifo, raşitizm(kemik hastalığı) ve frengi hastalığından da kaynaklanabilir. Bu hastalık bulaşıcıdır, kişiden kişiye geçer. Hastanın ağzından etrafa kötü bir koku yayılır. Dişeti kızarır ve şişer. Ayrıca ağız içinde ülserler oluşur. Dişler sallanmaya başlar ve hatta düşebilirler. Dişeti sınırlarında, dilde ve ağız mukozasında, sarımsak şişkin bölgeler açıklıkla görülebilir. Kötü kokulu salyanın rengi de kötüleşir. Ağız içi ve yutak ağrılıdır.

Bu hastalığın tedavisi için günde 4-5 kere ılık gargaralar yapıp ağız boşaltılır. Bu gargaralar için adaçayı kullanılır. Ayrıca, ağız içine günde bir kere adaçayı buğu tedavisi uygulanır. İçecek olarak en uygun olanı madensuyu ve meyve suyudur. Gargara yapamayan küçük çocukların ağızlarının içi, adaçayı ile ıslatılmış yumuşak bir bezle silinir. Çiğnemek şiddetli ağrılara yol açabileceği için, bu hastalık sırasında lapa türü besinlerle beslenmek doğru olur.

Adaçayı: Bir tatlı kaşığı ince kıyılmış adaçayı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür.

Alerji

Aynı miktarı başka kişilerde herhangi bir tepki oluşturmayan bir maddeyle karşılaşıldığında organizmanın tepkisiyle oluşan değişiklikler alerji olarak tanımlanır. Bunun anlamı: Mukozalar, deriler veya iç organları, bazı besinlere, kimyasallara, ısılara veya bitkisel ürünlere karşı aşırı tepki verirler. Alerjiler kalıtsal olabildiği gibi, sonradan da kazanılabilirler. Suyun dışında, hemen hemen tüm maddelere alerjiler saptanmıştır. En ünlü türü saman nezlesidir. Öteki alerji türleri ise, serum hastalığı(serum sickness), bronşiyal astım, deri

tepkileri ve deri hastalıkları, çeşitli mide-bağırsak hastalıkları, kan ve damar hastalıklarıdır.

Tüm alerjilerin temeli, bir antijen-antikor tepkimesine dayanır: Antijenler, insan organizmasında bir savunma mekanizması oluşturan antikorların oluşumuna yol açan, kaynağı ve türü çok çeşitli olabilen yabancı maddelerdir. İkinci bir antijen teması ise alerjileri başlatır.

Alerjik tepkilere yol açan antijenler, alerjen olarak tanımlanır. Bir alerji kendini genellikle bir deri tepkisi biçiminde(kızarıklık, kaşıntılı kabarıklıklar veya ödem), bazen de astım krizleri, şok veya bazı belirli enfeksiyonların sonucunda romatizma oluşumu biçiminde belli eder.

Isırganotu: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ısırganotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 3-4 bardak taze demlenmiş ısırganotu çayı soğutulmadan yudumlanır.

Ebegümece yıkamaları: Deri alerjileri ebegümece yıkamaları ile tedavi edilebilir. Kaşınan ve yanan yüz alerjilerinin ılık ebegümece çayı ile yıkanması büyük rahatlıklar sağlar.

Bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış ebegümece, yarım litre soğuk suda 12 saat demlendikten sonra ısıtılır ve süzülür. Söz konusu bölgeler bu ebegümece çayı ile günde pek çok kere yıkanır.

Anemi (Kansızlık)

Genel dolaşımdaki kanda alyuvarlar miktarının düşmesiyle birlikte görülen hastalıklar, kansızlık hastalıkları olarak adlandırılır (kansızlık, anemi).Bazen demir veya vitamin eksikliğinden, bazen de hormon dengesizliğinden veya yanlış bir yaşam biçiminden kaynaklanan (yetersiz güneş ışığı ve hareketsizlik), genç kızların solgunluğu (chlorosis) bir çeşit anemi, daha doğrusu demir yetersizliği anemisidir.

Anemiye yol açabilecek nedenler şöyle sıralanabilir: Sürekli kan kaybı (hömoroit, ülserler), demir eksikliği, B12 vitamini eksikliği, kemik iliği hastalıkları veya doğumsal özellikler. Kandaki alyuvarlar sayısının azalmasıyla birlikte bedendeki oksijen dolaşımı da azalır; pek çok organ, oksijen yetersizliği nedeniyle zarara uğrayabilir.

Anemi, hastanın belirgin derecede solgunluğu, uykusuzluğu, sinirliliği, kalp atımının ve solunumun hızlanması veya sinir sisteminde oluşan bazı bozukluklarla kendini belli eder. Anemide giderek artan kan yıkımının bir sonucu olarak, başlangıç aşamasında sarılık ve dalakta şişlik de oluşabilir. Bu durumlara karşı anemi tedavisi uygulanır. Şiddetli akut kanamalarda en güvenilir çözüm kan naklidir. Kronik kanamalarda ise, kanama nedeninin tedavisi gerekir. Demir ve C vitamini açısından zengin besinlerin tüketilmesi

yararlı olacaktır(sakatat, bira mayası, darı, ıspanak, ısırganotu, baklagiller, şeftali ve kuru kayısı). Bedensel yorgunluklardan uzak durmak ve bol uyku da çok yararlıdır.

Isırganotu: Kan yapıtıcı etken maddeleri sayesinde ısırganotu anemide bile yardımcı olabilir.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ısırganotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 3-4 bardak taze demlenmiş ısırganotu çayı soğutulmadan yudumlanır.

Anjin

Yutak ve çevre dokularda akut bir iltihaplanmadır. Anjin (angina) Latince dar anlamını taşır ve yutaktaki bu belirgin daralma, iltihaplı bademciklerin şişmesi nedeniyle oluşur. Yutma zorluklarıyla birlikte, birden ateş yükselir ve halsizlik başlar. Bademcikler kızarmıştır ve en geç hastalığın ikinci gününde iltihap damlacıklarıyla kaplanır ve bunlar kısa sürede birleşerek tam bir iltihap tabakası oluştururlar. Basit bademcik iltihabında, kızarıklık, şişlik ve iltihaplanma, özel bir tedavi uygulanmadan da, bir iki hafta içinde iyileşir. Yatakta istirahat edilmelidir. Boyuna uygulanan kuru sargılar rahatlatılabilir.

Koyunotu: Koyunotu tüm boğaz, ağız içi ve yutak iltihaplanmalarında önemli bir iyileştirici güce sahiptir. Mesleklerinde çok konuşmak veya şarkı söylemek zorunda olan kişiler, hastalıklara karşı önlem olarak her gün koyunotu çayı ile gargara yapmalıdırlar.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış koyunotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2 bardak taze demlenmiş bitki çayı soğutulmadan yudumlanır.

(Çevirenin notu: Aynı amaçla, adaçayı ve mayıs papatyası eşit karışımının çayından da yararlanılabilir.)

Bademcik İltihabı (Anjin)

Ebegümece: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ebegümece, bir bardak soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Gün boyuna yayılarak 2-3 bardak sıcak çay yudumlanarak içilir. Bir kerede demlenen günlük çay miktarı bir termosta sıcak olarak muhafaza edilebilir.

Adaçayı: Bademcik iltihabında adaçayı, dıştan kompres, gargara ve çay içimi biçiminde kullanılabilir.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış adaçayı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün

boyunca ılık çayla pek çok kere gargara yapılır. Arada bir de birkaç yudum adaçayı tabi ki içilmelidir.

Adaçayı kompresi: Bademcik iltihabında ve boğaz hastalıklarında dıştan yapılan adaçayı kompresleri çok önemli yararlar sağlar. Adaçayı ile boğaza sıcak kompresler uygulanır.

Bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış adaçayı, yarım litre kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 1-2 dakika demlendikten sonra süzülür. Çaya batırılan temiz bir bez biraz sıkılarak boğaza sarılır ve sık sık çaya batırılarak tazelenir. Ama kompresin ve boğazın mutlaka sıcak tutulması gerekir. Bunun için, kompresin üstü kuru bir bezle veya atkıyla örtülmelidir.

Atkuyruğu: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış atkuyruğu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür, Ilık atkuyruğu çayı ile gün boyunca sık sık derin gargaralar yapılır.

Bağırsak Asalakları

İnsan bağırsağında çoğunlukla, solucan (askaris), şerit (cestodes), ve iğne solucanı (oxyuris) türü asalaklar yaşar.

Şeritler: İnsan bağırsağında yaşayan şeritler metrelerce uzunluğa ulaşabilirler. Bu asalaklar insan bedenine yalnızca çiğ sığır eti yenildiğinde ulaşabilirler. Bu gerçeği anlayabilmek için, şeritlerin oluşum evresini bilmek gerekir. Bağırsaklarında şerit olan bir insanın dışkısında dişi ve erkek şerit yumurtaları bulunur. Bu dışkılar gübre olarak yeşil alanlara ulaştığında, bu yumurtalar oralarda otlayan sığırların bedenine ulaşır ve böylece hayvanların kas yapısında şerit embriyonları oluşur.

Daha sonra bu embriyonlar, yeterince pişirilmemiş sığır etinin içinde yeniden insan bağırsağına ulaşırlar. Embriyon, topluiğne başı büyüklüğündeki kafasıyla bağırsak duvarına kenetlenir ve konduğu ev sahibinin besinlerini emmeye başlar. Bu durumdaki kişide pek çok rahatsızlıklar oluşur: Düzensiz dışkılama, iştahsızlık, halsizlik ve kansızlık. İçinde yumurtaların bulunduğu şeridin bedeninden zaman zaman kopan bölümler dışkıyla birlikte yeniden dış dünyaya ulaşırlar. Oluşum evresi böylece yeniden başlar.

Solucan: Yer solucanını andıran, 15-40 cm uzunluğundaki bağırsak solucanları, üzerinde solucan yumurtaları bulunan sebze ve meyvelerin iyice yıkanmadan yenmesiyle bağırsaklara ulaşırlar. Karın ağrısı, kusma, bazı özel durumlarda bağırsak tıkanması veya sarılık gibi rahatsızlıklara yol açabilirler. Bağırsak solucanlarından kurtulmak için, bir bağırsak kürü kaçınılmazdır.

İğne solucanı: İğne solucanları insanın ince bağırsağında yaşarlar. Anüs çevresinde biriken iğne solucanı yumurtaları herhangi bir yolla ağza ulaşırlarsa, yeni bir enfeksiyon oluşabilir. Özellikle bu nedenle, her dışkılamadan sonra

anüsün iyice yıkanarak temizlenmesine ve yemeklerden önce ellerin sabunla iyice yıkanmasına özen göstermek gerekir.

Bağırsak Asalaklarının Tedavisi

Ayı sarımsağı: Midemizi ve bağırsak sistemimizi tedavi edici özellikleri sayesinde, ayı sarımsağı bağırsaklarımızı asalaklardan da kurtarabilir. İlkbaharda toplanan taze yapraklar iyice yıkanıp ince kıyıldıktan sonra çiğ olarak tüketilebilir. Aynı maydanoz gibi, tüm yemeklerin üstüne serpiştirilebilir, ayrıca tereyağı eklemek üstünde de yenebilir. Ayı sarımsağı yaprakları salatalarda kullanılabilir veya ıspanakla karıştırılarak yemeği pişirilebilir.

Ayı sarımsağı tentürü: Ayı sarımsağının tedavi edici gücüne bütün yıl boyunca sahip olabilmek için, bitkinin tentürü hazırlanabilir. Bir şişe, ince kıyılmış yapraklarla veya bitkinin ince kıyılmış soğanıyla 3/4 oranında doldurulur ve üzerine 38-40 derecelik kanyak veya votka eklenir. Şişenin çalkalanabilmesi için biraz boşluk bırakılmalıdır. Şişe en az iki hafta sıcak bir ortamda bekletilirken arada bir çalkalanır. Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzülür ve koyu renkli şişelerde muhafaza edilir.

Böyle hazırlanan tentürden, günde 4 kere, 10-15 damla, yarım kahve fincanı ılık suya eklenerek alınır.

Kabak çekirdeği: Kabak çekirdeği, **igne solucanlarına karşı** çok eski zamanlardan ben kullanılan bir ilaçtır. Çocuklar günde 10-15 tane, yetişkinler ise 20-30 tane ayıklanmış kabak çekirdeği yerler. Kabuk ayıklanırken, iç çekirdeğin üstündeki zarın yitirilmemesine dikkat edilmelidir. Çekirdekler çok iyi çiğnedikten sonra yutulur. Bir saat sonra da yarım çay kaşığı hintyağı içilir.

Şerit tedavisinde çekirdek miktarının arttırılması gerekir. Başka hiçbir şey yenmeden, 80-100 tane kabak çekirdeği, dört eşit porsiyona ayrılarak, belirli aralıklarla gün boyunca yayılarak, çok iyi çiğnedikten sonra yutulur. Her porsiyonun yutulmasından bir saat sonra bir çay kaşığı veya bir tatlı kaşığı hintyağı içilir. Bu kür, başarıya ulaşılan kadar yinelenebilir, hiçbir yan etkisi yoktur.

Bağırsak solucanlarına karşı çiğ havuç ve çiğ pancar etkilidir. Bu sebzeler yenirken çiğ lahananın özsuyunun da içilmesiyle etki artar. Bağırsak solucanlarından kısa sürede kurtulabilmek için ayrıca, içinde sarımsak, karaturp veya soğan pişirilmiş süt, elden geldiğince sıcakken, yudumlanarak içilir.

Aynısafa: Bir yemek kaşığı dolusu aynısafa çiçek yaprağı, bir bardak dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Bu bir bardak çay gün boyunca yayılarak yudumlanır.

Ekşiyonca: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış taze yaprak, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

İsveç Şurubu: Yukarıda önerilen bitki çaylarından birine eklenerek, günde 2-3 tatlı kaşığı dolusu İsveç Şurubu, yemeklerden önce ve sonra olmak üzere içilir.

Göbek bölgesine aynısafa merhemi sürüldükten sonra, İsveç Şurubuyla nemlendirilmiş bir bezle veya pamuk parçasıyla o bölgeye 1-2 saat süreli kompresler uygulanır.

Bitlenme (Kafada)

Normal temizlik kurallarına uyulduğunda genelde bitlenme görülmez. Ama temizlik kurallarını uygulamayan bazı kişilerle dar alanlarda birlikte yaşamının bir sonucu olarak bitlenme gerçekleşebilir. Kafa bitleri genellikle saçlı deride yaşamayı tercih ederler; kaşlarda ve kirpiklerde görülmeleri çok enderdir. Bitlenme, insan insana yakın temasla veya bitli eşyaların ortak kullanımıyla gerçekleşir (tarak veya şapka). Bitlenme şiddetli kaşıntıya yol açar; öyle ki, kafa derisi bazen kaşıma sonucunda ağır biçimde zedelenebilir. Küçük oval yumurtalar (sirkeler) saçlara yapışırlar ve temizlenmeleri hiç de kolay olmaz. Önlem olarak, tarak, saç fırçası, şapka benzeri başlıklar dikkatle temizlenmelidir.

Ceviz yaprağı yıkamaları: Artık kökü kazındı sanılan kafa bitlen son zamanlarda yine sıkça görülmeye başlandı. Ceviz yaprağı haşlama suyuyla duruma acilen el koyulabilir.

İki veya üç tatlı kaşığı ince kıyılmış ceviz yaprağı, yarım litre kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika (veya 2-3 dakika) demlendikten sonra süzülür. Bu haşlama suyuyla kafa her gün yıkanır.

Boğaz Ağrısı

Koyunotu: Bitki, tüm yutak, boğaz ve ağız içi iltihaplanmalarına karşı çok etkilidir. Öteki kullanım alanları ise, anjin, gırtlak hastalıkları ve ağız içi iltihaplanmalarıdır.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış koyunotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Sabah ve akşam olmak üzere, günde iki kere, taze demlenmiş ılık çayla uzun süreli derin gargaralar yapılır.

Adaçayı: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış adaçayı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Sabahları ve akşamları olmak üzere, günde iki kere, taze demlenmiş ılık çayla uzun süreli derin gargaralar yapılır. Gargaranın yanı sıra, uygun büyüklükte bir pamuk çayla ıslatılır, hafifçe sıkılır ve ağrıyan bölgeye dıştan kompres olarak uygulanır.

Ceviz yaprağı: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ceviz yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Sabah ve akşam olmak üzere, günde iki kere, taze demlenmiş ılık çayla uzun süreli derin gargaralar yapılır.

Boğaz Ağrısı (Boğaz İltihabı)

Boğaz ağrıları genelde bir soğuk algınlığı hastalığının belirtisidir. Ama başka herhangi bir belirti eşliğinde olmadığında, yutak bölgesine çok soğuk havanın girmesinin bir sonucu olabilir.

Yapışkanotu / Yoğurtotu: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış yapışkanotu veya yoğurtotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Taze demlenmiş ılık çayla gün boyunca pek çok kere derin gargaralar yapılır.

Koyunotu: Koyunotu, tüm boğaz, yutak ve ağız içi iltihaplarına karşı başarıyla kullanılabilir. Öteki kullanım alanları ise, anjin ve gırtlak hastalıklarıdır.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış koyunotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Sabah ve akşam olmak üzere, günde iki kere, uzun süreli derin gargaralar yapılır.

İsveç Şurubu: Yarım veya bir tatlı kaşığı İsveç Şurubu yarım bardak bitki çayına eklenir ve bu yarım bardak çayın yarısı yemekten yarım saat önce, öteki yarısı ise yarım saat sonra içilir. Yani, üç öğünde toplam olarak 3 kaşık İsveç Şurubu içilmiş olur.

Boğaz Rahatsızlıkları

Koyunotu: Koyunotu, tüm boğaz, yutak ve ağız içi iltihaplanmalarına karşı çok etkilidir. Öteki kullanım alanları ise, anjin ve gırtlak hastalıklarıdır.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış koyunotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Sabah ve akşam olmak üzere, günde iki kere, taze demlenmiş ılık çayla uzun süreli derin gargaralar yapılır.

Adaçayı: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış adaçayı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Taze demlenmiş ılık çayla, sabah ve akşam olmak üzere, günde iki kere, uzun süreli derin gargaralar yapılır. Gargaranın yanı sıra, uygun büyüklükte bir pamuk veya bez parçası çaya batırılır, biraz sıkıldıktan sonra ağırlı bölgeye dıştan kompres olarak uygulanır. Boğazın ve kompresin sıcak tutulması gerektiği için, kompres kuru bir havluyla veya atkıyla örtülür.

Ceviz yaprağı: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ceviz yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Sabah ve akşam olmak üzere, günde iki kere, taze demlenmiş ılık çayla uzun süreli derin gargaralar yapılır.

Boğmaca

Solunum yolunun herhangi bir yerindeki tüm aksaklıklara beden öksürükle yanıt verir. Küçük çocuklarda görülen akut öksürük krizleri, boğmacanın bir belirtisi olabilir. Bulaşıcı bir solunum yolları enfeksiyonu olan boğmaca hastalığı genelde 1-3 yaş arasındaki küçük çocuklarda görülür. Hastalığın görülme sıklığında ve şiddetinde süregelen bir azalma vardır. Bunun nedeni, hastalığın kaynaklandığı virüsün etkinliğindeki değişimler olabilir.

Bu virüsler yalnızca, havadaki öksürük damlacıkları ile birlikte solunduğunda bir enfeksiyon başlatabilirler. Hastalığın kuluçka dönemi 7-14 gün civarındadır. Doruk noktasına ulaşan öksürüğün üç evresi vardır: Önce nezleyi andıran, öksürük ve yüksek ateşli dönem (1-2 hafta). Daha sonra, 3-6 hafta kadar sürebilen, sonunda yoğun balgam kusulan kramplı öksürük nöbetleri dönemi başlar.

Bu dönemde hastanın yüzü şişir ve konjunktiva kanamaları görülebilir (konjunktiva=göz küresinin ön yüzünü ve gözkapaklarının arka yüzünü örten ince, düz, parlak, saydam zar). Öksürük nöbetlerinin arasındaki süreçte hasta genellikle rahattır. İyileşme döneminin başlıca özellikleri, nöbetlerin seyrekleşmesi, öksürüğün azalması ve kusmanın görülmemesidir. İyileşme 6-12 haftalık bir sürede gerçekleşir.

Sinirliot: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış taze sinirliot yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş sinirliot çayı soğutulmadan yudumlanır.

Kekik: Çok ince kıyılmış sinirliot ve kekik eşit oranda karıştırılır. İçinde bir dilim limon ve bir çay kaşığı dolusu nöbet şekeri bulunan bir bardak soğuk su kaynama derecesine kadar ısıtılır, ocaktan indirilir ve içine yarım tatlı kaşığı bitki karışımı eklenir. Çay yarım dakika demlendikten sonra süzülür ve elden geldiğince sıcak durumda yudumlanarak içilir. Gün boyunca 4-5 bardak taze demlenmiş çay içilmelidir.

Öksürükotu (veya ebegümeçi): Şiddetli öksürüklerde, balgam söktürücü ve iltihap giderici özellikleri nedeniyle öksürükotu (veya ebegümeçi) tavsiye edilir. İlkbahar başlangıcında açan sarı öksürükotu çiçekleri ve ancak yaz başlangıcında gelişimini tamamlayan öksürükotu yaprakları toplanarak kurutulur ve ince kıyılarak karıştırılır.

Eşit oranda karıştırılmış yarım tatlı kaşığı öksürükotu (veya ince kıyılmış ebegümeçi), orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır

ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Balla tatlandırılan taze demlenmiş çaydan günde 2-4 bardak, elden geldiğince sıcak biçimde yudumlanarak içilir.

Özellikle uzun süreli öksürüklerde, yukarıda tarif edilen çaydan gün boyunca sıkça içilmesi önerilir.

Böcek Isırığı

Bal arısı, yaban ansı ve eşekarısı sokmalarında önemli sağlık sorunlarıyla karşılaşılabilir. Özellikle böcek alerjisi olanlarda çok önemli sağlık sorunları hızla oluşabilir. Sokulan kişide, kırmızı-mavi şişlikler, solunum zorlukları, kalpte basınç, idrar zorlaması ve baygınlık halleri görülebilir. Soğurucu kompresler rahatlatıcıdır. Ağız içi ve yutak bölgesindeki sokmalarda hemen doktora başvurulmalıdır. Rahatsız edici böceklere veya sineklere karşı kişi kendini, çevresine serpiştirdiği veya astığı taze ceviz yapraklarıyla koruyabilir.

Adaçayı lapa kompres: Taze adaçayı yaprakları yıkanıp bir merdaneyle ezildikten sonra, böceğin soktuğu yere yatırılır.

Sinirliot lapa kompres: Taze sinirliot yaprakları yıkanıp bir merdaneyle ezildikten sonra, böceğin soktuğu yere yatırılır.

İsveç Şurubu: Acil yardım olarak, İsveç Şurubuyla ıslatılan bir pamuk parçası sokulan yerin üstüne yatırılır. Kısa sürede acı diner ve şişlik yok olur.

Burun Kanaması

Çarpma, iltihaplanma, hapşırma, tümörler ve burun kemiği kırıkları gibi durumların dışında, hipertoni (tüm beden kaslarında aşırı gerginlik), karaciğer bozuklukları, damar ve kan hastalıkları ve grip gibi hastalıklar da burun kanamasına neden olabilir. Burun kanamasının bazı kişilerde sık oluşu ise, burun damarlarının kırılma hallerinden kaynaklanır. Burun kanaması eğer başka bir hastalığın belirtisi ise, söz konusu hastalığın tedavi edilmesi gerekir. Akut burun kanamalarında en etkili ilkyardım, soğuk suyla ıslatılmış bir havlunun hastanın ensesine uygulanmasıdır. Bu uygulama sayesinde burun damarlarında oluşan daralma, kanamanın durmasını sağlayabilir.

Çobançantası: Sürekli olan burun kanamaları çobançantası çayı ile tedavi edilebilir.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış çobançantası, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Ökseotu: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ökseotu, bir bardak soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Buruna çekilen soğuk çay kan durdurucu etki yapar.

Civanperçemi: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış civanperçemi, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 1 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Atkuyruğu kompres: Şiddetli ve sürekli burun kanamalarında soğuk çayla hazırlanan kompresler yardımcı olur.

Bir tatlı kaşığı ince kıyılmış atkuyruğu, bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Uygun büyüklükte bir bez soğuk çaya batırılır, biraz sıkılır ve burnun üstüne yatırılır.

Derialtı Kanaması / Kan Oturması (Hematom)

Arnika esansı (tentürü): Deri altı kanamalarında, söz konusu bölgeye gün boyunca pek çok kere arnika esansı ile friksiyonlar yapılır.

Arnica (*Arnica montana*) çiçeğinin sarı yaprakları bir şişeye 2/3 oranında gevşekçe doldurulur ve üstüne 38-40 derecelik kanyak veya votka eklenir ve kapağı kapatılır. Arada bir çalkalanan şişe en az iki hafta sıcak bir ortamda bekletildikten sonra, bir bölümü tülbentten geçirilerek süzülür ve koyu renkli bir şişede muhafaza edilir. Çiçeklerin bulunduğu şişe ise loş bir ortamda, kullanılmak için süzüleceği zamana kadar bekletilir ve bu süre içinde artı güç kazanır. Eczanelerden (Almanya'da) satın alınan 75 derecelik arnika esansı, kullanım sırasında, olası deri rahatsızlıklarının önlenmesi amacıyla, kaynatılmış suyla yarı yarıya inceltir.

Karakafesotu esansı (tentürü): Karakafesotu (*Symphytum officinale*) esansı ile friksiyonlar yapılarak derialtı kanamaları kısa sürede iyileştirilebilir.

Karakafesotu kökleri fırçalanarak iyice yıkanır, ince kıyılır ve bir şişeye 2/3 oranında doldurulur. Köklerin üstüne 38-40 derecelik kanyak veya votka eklenir. En az iki hafta boyunca sıcak bir ortamda bekletilirken arada bir çalkalanır. Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzülür ve koyu renkli bir şişede muhafaza edilir. Böyle hazırlanan karakafesotu esansı ile söz konusu bölgeye günde pek çok kere friksiyonlar yapılır.

Sarı kantaron yağı: Haziran ortasında toplanan sarı çiçekler ve goncalar bir şişeye doldurulur ve üstüne zeytinyağı eklenir. Yağ çiçekleri örtmelidir. Mayalanma süresi için, ilk 2-3 gün şişenin ağzı açık tutulur ve sonra kapatılır. Toplam üç hafta kadar sıcak bir ortamda veya güneşte bekletilen şişe arada bir çalkalanır ve sonunda kan kırmızısı bir renk alır. Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzülen yağ koyu renkli bir şişede muhafaza edilir. Derialtı kanamalarına her gün bu kırmızı yağla friksiyonlar yapılır.

İsveç Şurubu kompresleri: Derialtı kanamalarının bulunduğu bölgeye gün boyunca sık sık İsveç Şurubu kompresleri uygulanmalıdır.

Aynısafa esansı (tentürü): Taze toplanıp ince kıyılan çiçekler bir şişeye gevşekçe doldurulur ve üstüne 38-40 derecelik kanyak veya votka eklenir. İçki çiçeklerin üstüne çıkmalıdır. Şişe en az iki hafta sıcak bir ortamda bekletilirken arada bir çalkalanır. Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzülür ve koyu renkli bir şişede muhafaza edilir. Böyle hazırlanan aynısafa esansı, kaynamış suyla yarı yarıya inceltilir ve bu inceltide ıslatılan bir bez kompres olarak söz konusu bölgeye yatırılır.

Aynısafa merhemi: İsveç Şurubu kompresinden önce sürülmesi gereken aynısafa merheminin hazırlanışı: Bir tava veya tencerede 250 g saf domuz yağı(kaz yağı veya tereyağı) iyice kızdırılır. Bu kızgın yağın içine iki avuç dolusu ince kıyılmış taze aynısafa bitkisi (yaprak, çiçek, sap) eklenir, köpüklenme başladıktan sonra kısaca karıştırılır ve ocaktan indirilerek serin bir yerde ertesi güne kadar bekletilir. Ertesi gün, yağ iyice akışkan hale gelene kadar ısıtılır, tülbentten veya sık bir süzgeçten geçirilerek süzülür ve kapaklı merhem kaplarına aktarılır.

(Çevirenin notu: Süzme sırasında posalar sıkılacak olursa, bitki özsuğu yağın dibine çöker ve küf oluşturur. Bu tür merhemler buzdolabında saklanmalıdır.)

Deri Lekeleri, Doğuştan

Üstderi, deri ekleri, kıllar, esnek bağdoku, kan ya da lenf damarları gibi deriyi oluşturan yapıların, gelişim sürecinde rastlanan oluşum bozukluğudur. Ben terimi yalnızca nevüs hücresi içeren oluşumlar için kullanılır. Bunlar son derece sık görülen lezyonlardır. Hemen hemen herkeste özellikle kafa, boyun ve gövde derisinde bulunurlar. Genellikle yaşamın ilk yılında ortaya çıkarlar. Daha sonra, öteki dokuların gelişmesine uygun olarak yavaş yavaş büyürler. Oluşum nedenleri bilinmemektedir.

Bazı olgularda belirli nevüs tipleri, ileri yaşlarda kötü huylu bir tümör olan melanoma dönüşebilirler.

Yeni doğanların alnında, burun kökünde veya gözkapaklarının üstünde görülen kırmızı lekeler birkaç ay içinde kendiliğinden yok olurlar.

Herdemtaze özsuğu (Sempervivum tectorum): Taze yapraklar boyuna kesilir ve ortaya çıkan özsuğu lekelerin üstüne sürülür.

Yapışkanotu/Yoğurtotu merhemi: Doğum lekelerine karşı yapışkanotu veya yoğurtotu merhemi de çok etkilidir.

Bir tavada veya tencerede 500 g saf domuz yağı(kaz yağı veya tereyağı) iyice kızdırılır ve içine dört avuç dolusu ince kıyılmış taze bitki eklenir. Köpüklenme başladıktan sonra kısaca karıştırılır ve ertesi güne kadar serin bir yerde bekletilir. Ertesi gün, yağ iyice akışkan hale gelene kadar ısıtılır, tülbentten veya

sık bir süzgeçten geçirilerek süzülür ve kapaklı merhem kaplarına aktarılır. Bu merhem buzdolabında saklanmalıdır. Doğum lekelerine gün boyunca sık sık merhem sürülür.

Yapışkanotu/Yoğurtotu yıkamaları: Yapışkanotu veya yoğurtotu haşlama suyu ile yıkamalar yapılabilir.

İki tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki, yarım litre kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Lekeler bu çayla gün boyunca pek çok kere yıkanır.

Aynısafa özsuğu: Taze bitki yıkandıktan sonra ince kıyılır(yaprak, çiçek, sap) ve bir mutfak robotunda özsuğu çıkarılır. Lekeler bu aynısafa özsuğuyla gün boyunca pek çok kere nemlendirilir.

Sedir ağacı (Cedrus libani) esansı: Yıkayıp ince kıyılan taze ağaç yaprakları bir şişeye gevşekçe doldurulur ve üstüne 38-40 derecelik kanyak veya votka eklenir. Sıvı yaprakların üstüne çıkmalıdır. Şişe en az iki hafta sıcak bir yerde bekletilirken arada bir çalkalanır. Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzülür ve koyu renkli bir şişede muhafaza edilir. Lekeler bu esansla gün boyunca nemlendirilir.

İsveç Şurubu: Deri lekeleri gün boyunca pek çok kere İsveç Şurubuyla nemlendirilir.

Deri Tepkileri (Exanthem)

Tüm bedende veya bedenın bazı bölgelerinde aniden oluşın kabarcık, kızarıklık veya sertlikler genelde, kızamık, kızıl, kızamıkçık veya suçiçeği gibi enfeksiyon hastalıklarının bir simgesidir. Ama bu tepkiler aynı zamanda bir alerjinin de belirtileri olabilir.

Mayıs papatyası yıkamaları: Bir avuç dolusu çiçek, yarım litre kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, yarım dakika demlendikten sonra süzülür ve ılıklaşması beklenir. Bu papatya demlemesiyle söz konusu bölgeler gün boyunca pek çok kere yıkanabilir.

Ballıbaba: Yarım tatlı kaşığı beyaz veya sarı ballıbaba bitkisi (çiçek ve yaprak), orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Sabah saatlerinde bir bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Atkuyruğu yıkamaları: İki-üç tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış atkuyruğu, yarım litre kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Ilık çayla yüz veya öteki bölgeler gün boyunca pek çok kere yıkanır. Atkuyruğu kompresleri de çok etkilidir. Ilık çaya batırılan bir bez tepkili bölgelerin üstüne kompres olarak uygulanır.

Diş Ağrısı

Diş ağrıları genellikle diş çürümesinden kaynaklanır. Şekerli besinlerin kalıntıları dişlere yapışır ve bakteriler için bulunmaz bir beslenme alanı oluşturur. Bu ortamda oluşan asitler dişin mineral yapısını eritir. Bakteriler bir tür görünmez katman oluştururlar. Diş plağı adı verilen bu katman, diş minesine sıkıca yapışır. Diş plağını, fırçalanmamış dişlerde açıkça görülen sarı pasla karıştırmamak gerekir. Diş çürümesi, dişözünün ilk sınırına ulaştığında ağrılar başlar ve diş kökü zarında iltihaplanma oluşur. Bunun sonucu şiş bir yanaktır. Kök zarındaki iltihaplanmanın sonucu ise diş kökünde apse oluşumudur. Zaman geçirilmeden diş doktoruna gidilmesi gerekir. Çünkü bu enfeksiyon, eğer bakteriler kana karışırsa, başka organlara da zarar verebilir.

Mayıs papatyası: Yarım tatlı kaşığı papatya, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca, 3-4 bardak taze demlenmiş papatya çayı soğutulmadan yudumlanır. Ayrıca, ılıklaşmış çayla gün boyunca pek çok kere ağız çalkalanmalıdır.

İsveç Şurubu: Diş ağrılarına karşı bir yemek kaşığı dolusu şurup biraz suyla inceltilerek, elden geldiğince ağızda tutulur(1-3 dakika) ve sonra tükürülür. Ayrıca küçük bir pamuk parçası İsveç Şurubuyla ıslatıldıktan sonra ağrıyan dişin üstüne yatırılabilir. Bu tür İsveç Şurubu kompresleri uzun süre dişetin üstünde tutulmamalıdır; dişeti tahriş olabilir!

Atkuyruğu: Atkuyruğu çayı, ağız içi ve diş çürümelerinde, dişeti kanaması, dişeti iltihabı, dişeti çekilmesinde ve diş çürümelerinde gargara biçiminde kullanılabilir.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış atkuyruğu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Sıcak atkuyruğu çayı ile gün boyunca pek çok kere ağız çalkalanır ve gargara yapılır.

Diş Yıkımı (Çürüme)

Diş yıkımı, en önde gelen uygarlık hastalıklarındandır. Tüm insanların %95'i bu sıkıntıyı çekiyor. Bu oluşumun başlıca nedeni ise, bakımsızlık nedeniyle oluşan asitlerin diş minesini tahrip edişidir. Hastalık, gereğinden çok fazla beyaz un ürünleri ve şekerli maddeler içeren yanlış beslenme biçimlerinin bir sonucudur. Dişin yıkım süreci, gri-sarı renkli diş plaklarının oluşumuyla başlar. Dişte delikler açılır.

Dişlerde sığağa ve soğuğa karşı duyarlılık oluşur. Diş yıkımına karşı ancak dişlerin sürekli fırçalanmasıyla karşı koyulabilir. Dişeti iltihabında da olduğu gibi, bu hastalıkla öncelikle sağlıklı besinler, tam un ürünleri ve vitamin kullanımıyla başa çıkılabilir.

Atkuyruğu: Atkuyruğu çayı, ağız içi ve diş çürümelerinde, dişeti kanaması, dişeti iltihabı ve diş çürümelerinde gargara ve çalkalama biçiminde kullanılır.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış atkuyruğu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Sıcak atkuyruğu çayı ile gün boyunca pek çok kere gargara yapılır ve ağız çalkalanır.

Dişeti İltihabı (Paradontitis)

Dişeti iltihabı, yetersiz diş bakımının doğal bir sonucudur. Dişlerin arasında kalan besin artıkları çürüyerek dişeti iltihabına yol açar. Yanlış bir beslenme de bu hastalığa önemli katkılar sağlayabilir. İltihaplı dişetin rengi koyu kırmızı olur. Dişetinde şişlikler ve kanamalar oluşur. Hasta kişi öncelikle sağlıklı bir beslenmeye özen göstermelidir.

Özellikle dikkat edilmesi gerekenler ise, vitaminler ve tam tahıl ürünleri kullanımınıdır. Karşı önlem olarak her sabah şu karışımla gargara yapılmalıdır: 50'şer ml İsveç Şurubu ve mirra tentürü karıştırılır ve bu karışım yarı yarıya adaçayı ile inceltilerek ağız iyice çalkalanır.

Dişeti iltihabının ilk belirtileri görüldüğünde, yaban mersini meyve suyu uzun süre ağızda tutulur. Meyvenin etken maddeleri mukozayı tedavi edebiliyor.

Dişlerin Sallanması

Adaçayı: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış adaçayı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür.

Gün boyunca pek çok kere ağız çalkalanır ve gargaralar yapılır. Ayrıca, adaçayına batırılan bir pamuk sallanan dişin üstüne uygulanabilir.

Atkuyruğu: Atkuyruğu çayı, ağız içi ve diş çürümelerinde, dişeti kanaması, dişeti iltihabı ve dişeti çekilmesinde gargara ve çalkalama biçiminde başarıyla kullanılabilir.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış atkuyruğu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Ilık atkuyruğu çayı ile gün boyunca pek çok kere gargara yapılır ve ağız çalkalanır.

Bitki karışımı çayı: Eşit oranda ince kıyılmış meşe ağacı kabuğu, arslanpençesi. adaçayı ve ceviz yaprağı iyice harmanlanır. Bir tatlı kaşığı bitki karışımı, yarım litre soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Bu çayla günde pek çok kere gargara yapılır ve ağız çalkalanır. Bir kerede demlenen çay bir termosta sıcak durumda muhafaza edilebilir. Çalkalamaların yanı sıra, çayın bir diş fırçasıyla dişetine yedirilmesi de yararlı olacaktır.

Egzama, Bebeklerde (Atopik Dermatit)

Meşe kabuğu yıkamaları: 50 g ince kıyılmış meşe ağacı kabuğu, 2-3 litre soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Bu demleme suyuyla yıkamalar yapılır.

Mayıs papatyası: Yarım tatlı kaşığı papatya, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca taze demlenmiş 3-4 bardak papatya çayı soğutulmadan yudumlanır. Dıştan yıkamalar için de aynı biçimde demlenen ılık papatya çayı kullanılır.

Ceviz yaprağı yıkamaları: Ceviz yaprağı demlemesiyle yapılan yıkamalar kısa sürede rahatlatır.

Bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış ceviz yaprağı, yarım litre kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Bu ılık demlemeyle egzamalı bölgeler sık sık yıkanır.

Ergenlik Sivilcesi (Akne)

Ergenlik sivilceleri genellikle gençlerde, ergenlik dönemiyle 25 yaş arasında görülür. Yüzde, göğüste ve sırtta görülen iltihaplı sivilcelerin yetersiz beden temizliğinden kaynaklandığı düşüncesi yanlıştır. Ergenlik sivilcelerinin oluşum nedeni, hormon dengesizliği nedeniyle yağ bezlerinin aşırı çalışmasıdır. Bunun böyle olduğunun kanıtı, ergenlik sivilcelerinin ergenlik döneminin sonunda veya en geç 30 yaşlarında yok olmalarıdır. Olası başka nedenler arasında, bakteri kökenli enfeksiyonlar, mide-bağırsak arızaları, yanlış beslenme, kalıtım veya ruhsal problemler başlıcalarıdır.

Isırganotu: Isırganotu, Tanrı'nın eczanesindeki en değerli kan temizleyici ve kan yaptırıcı bitkidir. Bu ergenlik hastalığına karşı açılan savaşta, hafif diyet besinleriyle beslenmenin yanı sıra, günde bir litre kadar ısırganotu çayı içmek gerekir.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ısırganotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Doğru demlenmiş ısırganotu çayının rengi açık yeşildir.

Hindiba: Bitki yaprağının ve kökünün çayını kadınların güzellik bakımında kullandıkları çok eski şifalı bitki kitaplarında da görülebilir. Bitki çayı ile gözlerini ve yüzlerini yıkarlardı. Ergenlik sivilcesine karşı ise, hindiba kökü çayı içilir.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış hindiba kökü, bir bardak soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Çayın yarısı kahvaltıdan yarım saat önce, öteki yarısı ise kahvaltıdan yarım saat sonra yudumlanır.

Karaturp-sirke maskesi: Taze rendelenen karaturp bir şişeye gevşekçe doldurulur, üstüne şarap veya elma sirkesi, karaturpu örtecek kadar eklenir. Şişe sıcak bir ortamda on gün kadar bekletilirken arada bir çalkalanır. Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzülür. Sabahları ve akşamları yüz sirkeyle nemlendirilir, 10 dakika süreyle etkilemeye bırakılır ve sonra soğuk suyla iyice yıkanır.

Ceviz yaprağı: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ceviz yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Bu ılık çayla yüz yıkanır.

Gaz Şişkinliği

Sindirim sırasında genellikle sindirim sisteminde gazlar oluşur. Her sağlıklı midede biraz hava vardır. Gaz oluşumunda başlıca etken ise, alman besinin türü ve miktarıdır. Gaz oluşumu belirgin düzeye ulaşmış rahatsızlık vermeye başladığında, şişkinlikten şikayet edilmeye başlanır. Gaz oluşumunun nedenleri genelde sıradan nedenler olarak tanımlanabilir. Yalnızca belirli bir miktar soğan, lahanaya, baklagiller veya şıra gaz yaptırabilir. Tedavide, özellikle gaz yaptırıcı(yukarıda belirtilenler) besinlerden uzak durmak gerekir. Özel bir beslenme diyeti uygulanmalı ve düzenli dışkılamaya özen gösterilmelidir.

Mayıs papatyası: Yarım tatlı kaşığı papatya, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2-4 bardak taze demlenmiş papatya çayı soğutulmadan yudumlanır.

Adaçayı: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış adaçayı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2 bardak taze demlenmiş adaçayı soğutulmadan yudumlanır.

Civanperçemi: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış civanperçemi, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 1-2 bardak taze demlenmiş civanperçemi çayı soğutulmadan yudumlanır.

Grip

Virütik grip (influenza), hala kontrol altına alınamamış önemli enfeksiyon hastalıklarından biridir. Üç değişik tipi olan grip virüsleri tarafından başlatılır. Bulaşma damlacık enfeksiyonu yoluyla gerçekleşir. Öksürükle havaya yayılan virüs enfeksiyon etkisini saatlerce konar. Kuluçka dönemi, yani hastalığın bulaşmasıyla ortaya çıkması arasındaki süre 1-4 gün civarındadır. İnfluenza birden, baş ağrısı, göz basıncı, kırıklık, ateşlenme, üşüme, organ ağrıları, nezle, kusma, mukoza iltihapları ve öksürükle başlar. Genelde beşinci günden sonra ateş düşmeye başlar.

Bitkinlik ve kırgınlık halı ise uzun süre devam eder. Grip hastalığının en tehlikeli yönü ise, beyin zarı iltihabı, bronşit, ağır kalp bozuklukları veya akciğer iltihabı (zatürree) gibi önemli yan etkilendir. Özellikle çocuklar için çok tehlikeli bir hastalık olarak bilinir. Bu gerçek grip neyse ki ender görülür. Grip tanımı, gerçekte griple ilgisi olmayan pek çok ateşli hastalık için de kullanılmaktadır. Virütik gribin nedenlerine yönelik bir tedavi mümkün değildir; tedavi ancak belirtilerin ortadan kaldırılmasına yöneliktir; yatakta dinlenme, sıcak bitki çayları ve meyve suları ile beslenme. Genelde, grip salgınları sırasında bedenın savunma gücünün arttırılmasına çalışılmalıdır.

Ihlamur: Ardı ardına içilen 2-3 bardak sıcak ıhlamur çayı, terlemeyi başlatır ve bedenın savunma sistemlerini güçlendirir. Aspirinle birlikte alındığında ise hafif bir antibiyotik etki oluşur.

Ihlamur kesinlikle kaynatılmamalıdır! Yarım veya bir tatlı kaşığı ince kıyılmış ıhlamur, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Biraz balla tatlandırılarak, elden geldiğince sıcak içilmelidir, içilen her bardak ıhlamur çayı taze demlenmelidir.

Bitki karışımı çayı: Nemli ve soğuk sonbaharda grip salgını kapıda beklediğinde, hastalığa karşı korunma önlemi olarak şu bitki karışımının çayı içilmelidir: 100g mürver çiçeği, 5g öksürükotu veya ebegümece), 5g mayıs papatyası. 5g ıhlamur çiçeği, 10g ince kıyılmış hindiba kökü, 5g orman çileği yaprağı ve 15g sinirliot yaprağı. Tüm bitkiler çok ince kıyılarak iyice harmanlanır.

Yarım tatlı kaşığı bitki karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve hindiba kökü nedeniyle beş dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 3 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır. İlk bardağın yarısı kahvaltıdan önce, öteki yarısı ise kahvaltıdan sonra yudumlanır. Öteki iki bardak çay ise gün boyuna yayılarak içilir.

İsveç Şurubu: Hastalığa karşı önlem olarak, yukarıda önerilen çayın her bardağına yarım tatlı kaşığı İsveç Şurubu karıştırılır.

Ev reçetesi: 10-15 dakikalık sıcak ayak banyoları alınır. Su dayanılabilecek kadar sıcak olmalı ve sürekli sıcak su eklenerek soğuması önlenmelidir.

Güçsüzlük, Genel

Arslanpençesi tam banyosu: Arslanpençesi katkılı tam banyolar çocuklar üzerinde güçlendirici etkiye sahiptir.

200g ince kıyılmış arslanpençesi, 5 litre soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve sıcak banyo suyuna eklenir. Kalp bölgesi suyun dışında kalmalıdır. Banyo süresi 20 dakikadır. Süre sonunda kurulanılmadan bir bornoz giyilir ve sıcak yatakta bir saat süreyle ter atılarak dinlenilir. Haftada bir banyo yeterlidir.

Sinirliot: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış sinirliot yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2 bardak taze demlenmiş sinirliot çayı soğutulmadan yudumlanır.

Kekik: Bir çay kaşığı dolusu kekik, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca iki bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Kekik esansı (tentürü): Kekik esansı, yetersiz gelişmiş çocukların kas yapılarının gelişmesi için friksiyon biçiminde kullanılır. Organların güçlenmesini desteklemek için, çocuklara her gün kekik esansı ile friksiyonlar yapılır.

Taze toplanmış kekik yaprakları bir şişeye gevşekçe doldurulur ve üstüne 38-40 derecelik kanyak veya votka eklenir. Sıvı yaprakları örtmelidir. En az iki hafta sıcak bir ortamda bekletilen şişe arada bir çalkalanır. Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzülür ve koyu renkli bir şişede muhafaza edilir.

Kekik tam banyoları: Arslanpençesi tam banyoları ile dönüşümlü olarak, çocuğa haftada bir kere kekik banyosu yaptırılmalıdır. Kekik banyoları sayesinde çocuklar sağlıklı bir uykuya kavuşur ve sinirlilik halleri sona erer.

200g kekik, 5 litre soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır, bir tülbentten geçirilerek süzülür ve sıcak banyo suyuna eklenir. Banyo yapan çocuğun kalp bölgesi banyo suyunun dışında kalmalıdır. Banyo süresi 20 dakikadır. Süre sonunda kurulanılmadan bir bornoz giyilir ve sıcak yatakta bir saat süreyle ter atılarak dinlenilir.

Hıçkırık

Kısa ama hızlı soluklanma ve bunun hemen ardından glottis (gırtlakta ses telleri ve bunların arasındaki bölgeyi kapsayan organ) spazmıyla beliren refleks. Hıçkırıktan sorumlu olan, diyafram hareketlerini düzenleyen diyafram siniridir. Çeşitli etkenler nedeniyle, bu sinir hıçkırığı başlatabilir. Hıçkırık belirli bir süre sonunda sona ermediğinde, genelde eski ev reçeteleri yardımcı olabilir. Soğuk su içmek, bir kaşık şeker yemek veya elden geldiğince soluğu tutmak gibi.

Dereotu tohumu çayı: Dereotu tohumu çayı hıçkırığı kısa sürede sona erdirebilen etkili bir ilaçtır.

Yarım tatlı kaşığı dereotu tohumu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır, 2-3 dakika demlendikten sonra süzülür ve tatlandırılmadan yudumlanır.

İshal

Çocuklarda ishal değişik nedenlerden kaynaklanabilir: Enfeksiyonlar, iltihaplı bağırsak hastalıkları, hormon dengesinde sapmalar, bağırsak asalakları,

zehirlenmeler, dolaşım bozuklukları, duyu dalgalanmaları, alerjiler ve mayalanma bozuklukları. Ayrıca kusma da, bağırsak tıkanması, apandisit iltihabı, bağırsak asalakları, pankreas ve beyin hastalıkları veya duygusal problemler gibi değişik nedenlerden kaynaklanabilir. Ama kusma genellikle soğuk algınlığı hastalıkları, mide rahatsızlıkları veya bozulmuş besinlerin yenmesi durumunda görülür.

İshalin ve kusmanın tedavisi, bu duruma yol açan hastalığın özelliğine göre oluşturulur. Her zaman ille de tedavi gerektiği de pek söylenemez. Örneğin bir besin zehirlenmesinde, bedenin zehirli maddelerden en kısa sürede temizlenebilmesi için, kusma özellikle istenen bir durumdur. Bebek ishalleri ise öncelikle beslenme bozukluklarından kaynaklanır. Bu tür ishal, sindirim sürecinin üstesinden gelebilmek için sindirim sisteminin oluşturduğu bir tepki olarak algılanmalıdır. İshal sırasında bebekler, yalnızca yetersiz yararlanabildikleri besinleri yitirmekle kalmayıp, büyük miktarda su ve tuz da yitirirler Hızlı kilo kaybı gözlemlenebilir. Hastalığın nedeni, değinilen sindirim sistemi yetersizliği olabileceği gibi, yanlış beslenme veya bağırsak enfeksiyonu da olabilir.

Ayısıarımşağı: Mide ve bağırsak bölgesi hastalıklarına karşı ayısıarımşağı alışılmışın dışında etkilidir. Akut veya kronik ishallerde, kolik ve gaz oluşumu eşliğinde olsalar bile ayısıarımşağı yardım eder. Hatta, içsel kramplar veya bağırsak güçsüzlüğü nedeniyle oluşan kabızlıklara karşı bile ayısıarımşağı başarıyla kullanılabilir.

Kan temizleyici özelliğinin yanı sıra, bitki öncelikle mide-bağırsak işlevlerini desteklemede kendini kanıtlamıştır. İlbaharda toplanan taze yapraklar iyice yıkandıktan sonra ince kıyılır ve çiğ tüketilir. Aynı maydanoz gibi, yemeklerin üstüne serpiştirilir. Ayrıca ayısıarımşağı salatalarda kullanılabilir veya ıspanakla karıştırılarak yemeği pişirilebilir.

Ayısıarımşağı esansı (tentürü): Ayısıarımşağmın iyileştirici gücüne yıl boyunca sahip olabilmek için, ayısıarımşağı esansı(tentürü) hazırlanabilir.

Bir şişe, ince kıyılmış taze ayısıarımşağı yapraklarıyla veya ince kıyılmış ayısıarımşağı soğanıyla gevşekçe doldurulur ve üstüne 38-40 derecelik kanyak veya votka eklenir. Sıcak bir ortamda en az iki hafta bekletilen şişe arada bir çalkalanır. Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzülür ve koyu renkli bir şişede muhafaza edilir. Bu esanstan günde 4 kere 10-15 damla, yarım kahve fincanı ılık suya eklenerek alınır.

Sarı kantaron: Sarı kantaron (*Hypericum perforatum*), ishale karşı fevkalade bir ilaçtır.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış bitki (yaprak, çiçek, sap), orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde bir bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Eğir kökü: İshalin eğir köküyle tedavisi çok iyi sonuçlar verir. Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış eğir kökü, bir bardak soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Gün boyunca yayılarak bu bir bardak çay 6 yudumda içilir. Günlük çay miktarı bir termosta sıcak durumda muhafaza edilebilir.

Mayıs papatyası: Yarım tatlı kaşığı çiçek, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 3 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Aynısafa: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış aynısafa bitkisi(yaprak, çiçek, sap), orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Adaçayı: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış adaçayı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Kuşekmeği (Polygonum aviculare): Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış kuşekmeği bitkisi(yaprak, çiçek, sap), orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

İsveç Şurubu: İshalin şiddetine göre, günde 3 çay kaşığı veya 3 yemek kaşığı dolusu İsveç Şurubu, biraz ılık suya veya yukarıda önerilen bitki çaylarından birine eklenerek alınır. İsveç Şurubunun en doğru kullanım biçimi, öğünlerden yarım saat önce ve yarım saat sonra alınmasıdır.

Kansızlık

Isırganotu: Genelde hor görülen ısırganotu, kan yapıcı özelliği nedeniyle, kansızlığa karşı mutlaka kullanılması gereken bir bitkidir. Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ısırganotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 3-4 bardak taze demlenmiş ısırganotu çayı soğutulmadan yudumlanır.

Arslanpençesi: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış arslanpençesi, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 3 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Civanperçemi: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış civanperçemi, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak taze demlenmiş civanperçemi çayı soğutulmadan yudumlanır.

Konak (Bebeklerde Kepeklenme)

Ceviz yaprağı yıkaması: Ceviz yaprağı demlemesi ile uygulanan yıkamalar hemen yardımcı olur.

İki tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış ceviz yaprağı, yarım litre kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Bu demleme ılıklaştıktan sonra bebeğin başı dikkatle yıkanır. Bu uygulamada bebeğe zarar verebilecek hiçbir yan etki yoktur.

Konuşma Bozuklukları

Peltek konuşma veya kekemelik her zaman konuşma organı bozukluğu anlamına gelmez. Genellikle bu aksaklıkların temelinde bir duygusal yetersizlik aranması gerekir. Peltek konuşma gerçekten de altçenenin bir konum yanlışlığından kaynaklanırken, kekemelik kesinlikle altbilinçsel bir çekingenlikten kaynaklanır. Sinirlenmeye yatkınlık ve iz bırakan bir olay (örneğin şok, kaza, hastalık) genelde birleşirler ve tümüyle sağlıklı çocuk birden kekelemeye başlar.

Sarı Kantaron: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış kantaron, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2-3 bardak taze demlenmiş sarı kantaron çayı soğutulmadan yudumlanır.

İsveç Şurubu: Konuşma bozuklukları ve hatta kekemelik bile, beyincik üstüne uygulanan İsveç Şurubu kompresleriyle başarıyla tedavi edilebiliyor. Uygun büyüklükte bir pamuk İsveç Şurubuyla ıslatılır ve her gün beyinciğin üstüne kompres olarak yatırılır.

Kusma (İshal Bölümüne de Bakın)

Aynısafa merhemi: Bir İsveç Şurubu kompresinden önce bölgeye sürülmesi gereken aynısafa merheminin hazırlanışı:

Bir tavada veya tencerede 250g saf domuz yağı(kaz yağı veya tereyağı) iyice kızdırılır. Kızgın yağa iki avuç dolusu ince kıyılmış taze aynısafa bitkisi (yaprak, çiçek, sap) eklenir, köpüklenme başlayınca kısaca karıştırılır ve serin bir yerde ertesi güne kadar bekletilir. Ertesi gün, yağ iyice akışkan hale gelene kadar ısıtılır, bir tülbentten veya sık bir süzgeçten geçirilerek süzülür ve kapaklı merhem kaplarına aktarılır.

(Çevirenin notu: Süzme sırasında posalar sıkılacak olursa, bitkinin özsuyu yağın dibine çöker ve küf oluşturur. Bu tür merhemlerin buzdolabında saklanması gerekir.)

İsveç Şurubu kompres: Önceden aynısafa merhemi sürülen karın bölgesine, İsveç Şurubuyla nemlendirilen uygun büyüklükte bir pamuk kompres olarak uygulanır. Kompresin etkileme süresi 1-2 saattir.

Menenjit (Beyin ve Omurilik Zarı İltihabı)

Akut beyin hastalıkları, çocukların sinir sistemi hastalıkları alanında geniş kapsamlı bir yer tutar. Menenjit, burun-yutak bölgesinde bulunan virüslerin sinir lifleri yoluyla beyine ulaşmaları sonucunda oluşur. Ayrıca, bazı enfeksiyon etkenleri zarlara doğrudan bir yara aracılığı ile dışardan, kan yoluyla öteki bölgelerdeki enfeksiyon odaklarından ya da doğrudan yayılmayla, yakındaki kafatası ve beyin bölgelerinden ulaşabilir. Menenjitte öncelikle yüksek ateş ve kusma, ayrıca baş ağrısı ve kramplar da görülür. Ağır durumlarda oluşan bilinç kaybı komaya kadar varabilir.

İsveç Şurubu kompresleri: Uygun büyüklükte bir pamuk parçası İsveç Şurubuyla nemlendirilir ve beyincik üstüne 3-4 saat süreli bir kompres uygulanır.

Nezle

Başlangıçta damak bademciğinin şişmesiyle boğazda bir tırmalanma duygusu oluşur. Sonra burun mukozası iltihaplanır ve normalin üstünde mukus (sümük) üretimi başlar. Burun mukozasının şişmesi nedeniyle burun tıkanır. Hele üstçene sinüsü ve alın sinüsü mukozaları da iltihaplandığında, tüm kafa bölgesi etki altına girer ve kişide genel bir bunalma durumu oluşur.

Başlangıç aşamasındaki nezlenin tedavisinde bazen bir kerelik güçlü bir terleme başarılı olabilir. Bebek nezlesinin belirtileri ise, yüksek ateş, halsizlik, uyku bozuklukları, burun tıkanıklığı, hapşırma ve bazen de kusmadır. Her ne olursa olsun, bebeğin sürekli temiz hava almasının sağlanması gerekir.

İsveç Şurubu: Nezlenin ilk belirtileri görüldüğünde, küçük bir pamuk parçası İsveç Şurubuyla ıslatılır, burun deliğine tutulur ve kokusu derin derin içe çekilir. Şurubun buharı kısa sürede rahatlatır. Ayrıca, koruyucu önlem olarak veya burun mukoza şişliğine ve burun akıntısına karşı, avuç içine alınan suya biraz İsveç Şurubu eklenir ve burunun köküne kadar içe çekilir. Tıkanıklık sona erer ve akıntı durur. Grip zamanlarında ise koruyucu önlem olarak, günde yarım veya bir tatlı kaşığı şurup biraz ılık suyla inceltilerek alınır.

Ev reçetesi: On dakika süreli sıcak ayak banyoları yapılır. Dayanılabilecek sıcaklıkta olan suya azar azar sıcak su eklenerek soğuması önlenir.

Mayıs papatyası: Bir yemek kaşığı dolusu çiçek, bir litre kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve bir havlunun altında papatya buharı solunur. Bu tedavinin başarılı olabilmesi için, buhar solunumunun ardından evden dışarı çıkılmamalıdır.

Ortakulak İltihabı

Ortakulak iltihabı bakteriler tarafından oluşturulur. Çocuklarda bu hastalık sıkça görülür, çünkü kızıl hastalığı ve kızamık gibi enfeksiyon hastalıklarında bakteriler kan yoluyla ortakulağa ulaşırlar. Bu bölgede oluşan irin, dışarı akamadığı için kendine başka bir çıkış yolu açmaya çalışır. Kulak zarı öne doğru bombe yapar ve irinli akıntı mastoit çıkıntısının içindeki boşluğa ulaşır. Ortakulak iltihabına eşlik eden belirtiler, kulak ağrısı ve yüksek ateştir. Kulak zarı kızarır ve şişer, hatta bazı durumlarda hastalık ağır işitmeye bile yol açabilir.

Hastalık sürecinde kulak zarı delinecek olursa, irinli akıntı dışarı akar. Ağır bir grip sonrasında oluşan bir ortakulak iltihabında ise, genellikle kanla karışık bir akıntı görülür. Hafif iltihaplanmalarda ise akıntı yeniden emilir. Hasta mutlaka yatakta dinlenmelidir. En doğrusu, kulağın bir termofor kompresiyiyle sıcak tutulmasıdır. İrinli akıntının ardından kulak yolu papatya çayıyla yıkanmalı ve bir pamukla kurulanılmalıdır. Kulak yolu derisi aynısafa veya yoğurtotu merhemiyle korunabilir. Ama dikkat: Pamuk dikkatli kullanılmalıdır! Pamuk hiçbir şekilde derine sokulmamalıdır! Aksı halde, bir apse sertleşmesine yol açılabilir.

Yapışkanotu/Yoğurtotu merhemi: Bir tavada veya tencerede 500g saf domuz yağı(kaz yağı veya tereyağı) iyice kızdırılır. Bu kızgın yağa, dört avuç dolusu ince kıyılmış taze yapışkanotu veya yoğurtotu eklenir. Köpüklenme başlayınca kısaca karıştırılır ve serin bir yerde ertesi güne kadar bekletilir. Ertesi gün, yağ iyice akışkan hale gelene kadar ısıtılır, tülbentten veya sık bir süzgeçten geçirilerek süzülür ve kapaklı merhem kaplarına aktarılır. Merhem buzdolabında muhafaza edilir.

Aynısafa merhemi: Bir tavada veya tencerede 250g saf domuz yağı (kaz yağı veya tereyağı) iyice kızdırılır. Kızgın yağın içine iki avuç ince kıyılmış taze aynısafa bitkisi (yaprak,çiçek, sap) eklenir, köpüklenme başlayınca kısaca karıştırılır ve serin bir yerde ertesi güne kadar bekletilir. Ertesi gün, yağ iyice akışkan hale gelene kadar ısıtılır, tülbentten ve sık bir süzgeçten geçirilerek süzülür ve kapaklı merhem kaplarına aktarılır.

(Çevirenin notu: Süzme sırasında posa sıkılacak olursa, bitki özsuyu yağın dibine çöker ve küf oluşturur. Bu tür merhemlerin buzdolabında muhafaza edilmeleri gerekir.)

Öksürük (boğmaca bölümüne de bakın)

Öksürükotu: Şiddetli öksürükte, balgam söktürücü ve iltihap önleyici etkileri nedeniyle Öksürükotu önerilir. İlkbahar başlangıcında yapraklardan önce ortaya çıkan sarı çiçekler ve daha sonra mayısta gelişen yapraklar toplanarak kurutulur, ince kıyılır ve harmanlanır. Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış Öksürükotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır

ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde bir bardak çay, balla tatlandırılarak, elden geldiğince sıcak yudumlanır. Özellikle uzun süreli öksürüklere ve ses kısıklıklarına karşı gün boyunca sık sık, balla tatlandırılmış Öksürükotu çayının çok sıcakken içilmesi önemle tavsiye edilir.

Ebegümeçi: Bitkinin yaprak, sap ve çiçekleri ince karıştırılarak harmanlanır.

Yarım tatlı kaşığı bitki, bir bardak soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Gün boyunca 2 bardak çay soğutulmadan yudumlanır. Şiddetli soğuk algınlığında, süzülen bitki lapaları ısıtılarak bronşlara, boğaza ve akciğerlere kompres olarak uygulanır.

Sinirliot: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış sinirliot yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca sık sık bir bardak taze demlenmiş sinirliot çayı soğutulmadan yudumlanır.

Kuşekmeği (Polygonum avicidare): Bir yemek kaşığı dolusu ince kıyılmış kuşekmeği bitkisi, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Bitki karışımı çayı: Öksürükotu (çiçek ve yaprak), sığırkuyruğu çiçeği, andızotu kökü ve sinirliot yaprağı ince kıyılarak eşit oranda harmanlanır.

Bir tatlı kaşığı dolusu bitki karışımı, orta boy bir su bardağı kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve 3-4 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 3 bardak taze demlenmiş çay, balla tatlandırılarak soğutulmadan yudumlanır.

Ev reçetesi: Yayvan ve küçük bir tencereye, dibi örtülecek kadar süt koyulur, üstüne 125g çökelek(ekşimik) eklenir ve sürekli karıştırılarak sıcak (çok sıcak değil) bir lapa oluşturulur. Bu beden ısısındaki lapa temiz bir bezin üstüne yayılır ve yatmadan önce kompres olarak göğüs bölgesine yatırılarak tespit edilir.

Saman Nezlesi

Saman nezlesi bir alerjidir. Nedeni ise, mukozaların çiçek ve çimen polenleriyle ilişkisidir. İlkbahar ve yaz aylarında polenler rüzgarlara kapılarak geniş alanlara yayılırlar. Saman nezlesine yatkın kişinin polenlerle temasının hemen ardından, burun, göz, damak ve yutak mukozaları şişmeye başlar. Şiddetli hapşırıklar eşliğinde burun suya benzer bir akıntı salgılamaya başlar. Bazen astım krizleri, deri tepkileri ve yüksek ateş de görülebilir.

Isırganotu: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ısırganotu yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika

demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 3-4 bardak taze demlenmiş ısırganotu çayı soğutulmadan yudumlanır.

İsveç Şurubu: Isırganotu çayına günde 3 çay kaşığı İsveç Şurubu eklenerek, öğünlerden önce ve sonra içilir.

Ses Kısıklığı

Öksürükotu: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış yaprak ve çiçek karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca pek çok kere bir bardak taze demlenmiş Öksürükotu çayı balla tatlandırılarak soğutulmadan yudumlanır.

Ebegümece: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış yaprak, çiçek ve sap karışımı, bir bardak soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Günde 3 bardak ebegümece çayı soğutulmadan yudumlanır. Bir kerede demlenen günlük çay, bir termosta sıcak durumda muhafaza edilebilir.

Yapışkanotu/Yoğurtotu: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış yapışkanotu veya yoğurtotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca sık sık ılık çayla derin gargaralar yapılır.

Sinirliot: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış sinirliot yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 3-4 bardak taze demlenmiş sinirliot çayı soğutulmadan yudumlanır.

Siğil (Verruca)

Normalde siğiller virüsler tarafından oluşturulur, yani gerçekte derinin bir enfeksiyon hastalığıdır. Ama günlük yaşamda bu gerçeğin pek önemli bir rolü yoktur. Çünkü siğillerin oluşmasındaki en önemli etken, virüslerin etkisinden ziyade derinin duyarlılık derecesidir. Eğer deri duyarlı ise, genellikle ellerde, üstderi hücrelerinde siğiller oluşur. Yaşlılık siğilleri ise genellikle gövdede, ama boyunda, yüzde ve koltuk altı bölgesinde de oluşabilir. Bu tür siğillerin oluşum nedeni, yaşlı kişilerin derilerinde fazla miktarda yağ birikimidir. Bu durumlar herhangi bir tedavi gerektirmez.

Arnika esansı (tentürü): Arnika (Arnica Montana) esansının hazırlanmasında taze çiçeklerin sarı yaprakları kopartılarak bir şişeye 2/3 oranında doldurulur ve üstüne 38-40 derecelik kanyak veya votka eklenir. Sıvı çiçekleri örtmelidir. En azından iki hafta boyunca sıcak bir yerde bekletilen şişe arada bir çalkalanır. Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzülür ve koyu renkli bir şişede muhafaza edilir. Böyle hazırlanan arnika esansı ile ıslatılan bir pamuk günde birkaç kere siğillerin üstüne bastırılır.

Aynısafa özsuyu: Taze aynısafa bitkisinin (yaprak, çiçek, sap) özsuyu siğilleri ve uyuzu ortadan kaldırır. İnce kıyılmış bitkinin özsuyu bir meyve sıkacağı aracılığıyla elde edilir. Taze özsu gün boyunca pek çok kere siğillerin üstüne sürülür.

Kırlangıçotu özsuyu: Kırlangıçotu özsuyu da tedavi edicidir. Taze bitkinin yer üstündeki, tümü, iyice yıkandıktan sonra ince kıyılır ve henüz nemliyken mutfak robotuna atılır. Elde edilen taze bitki özsuyu gün boyunca pek çok kere siğillere sürülür.

İsveç Şurubu: Şurupla ıslatılmış bir pamuk parçasıyla siğiller, yok oluncaya kadar sık sık nemlendirilirler.

Sinirlilik Hali

Çocukların uykuda huzursuz oluşlarının ve sıklıkla karın ağrısı çekmelerinin suçunu, başarılı olma baskısında aramak gerekir. Okul stresi çocuklarda genellikle başarılı olma baskısına yol açar ve bu durumun sonucunda da, anne babaya göre, gereğinden fazla sinirlilik hali görülür.

Çocuklar, hırslı anne babalar tarafından çok çalışmaya ve yalnızca başarıyı düşünmeye koşullandırılırlar. Halbuki çocukların gelişiminde oyun oynamanın çok önemli bir yen vardır. Oyun oynarken gevşerler ve yeni güçler biriktirirler. Yaratıcılık ve düş gücünün özgürce işlemesi ancak böyle gelişebilir ve bu ortam çocuğun kişiliğinin ve başarı yeteneğinin gelişebilmesi için çok gereklidir. Çocuklara huzurlu ve başarı zorunluluğu olmayan bir yaşam sunabilen anne babalar, onların sağlıkları için daha az endişe duyacaklardır.

İştahsızlık, sinirlilik ve uyku bozuklukları, yalnızca başarı zorunluluğu baskısının tepkileridir. Normal ve sağlıklı bir çocuk her şeyden önce sevgi, ilgi ve serbest alanlara ihtiyaç duyar. Bunun dışında ayrıca, bedenin güçlendirilmesi ve sağlığın dengeye kavuşturulması için alınacak doğal önlemler yeterlidir.

Sıkça karın ağrısı çeken, uyku bozuklukları olan ve genellikle solgun çocuklar için uygulanabilecek bir sağlık programı şöyle olabilir: Sabahleyin uyandıklarında, aynı bir kedi gibi yatakta gerinmeli ve rahatlamalıdır. Sonra bir değişimli duş(sıcak-soğuk, çok sıcak-soğuk) almalı, derileri kızarana kadar ovalanmalı ve kuru havluya ovalanarak kurulanmalıdır. Daha sonra hiç acele etmeden giyinmeli ve kahvaltı etmelidirler. Kahvaltı masasında, sinirlilik veya gerginlik değil, huzur ve neşe hakim olmalıdır. Okul için çocuklara birkaç değişik kahvaltılık hazırlanmalıdır.

Öğlen yemeğinden sonra eğer mümkünse bir saat kadar dinlenmelidirler. Sonra, birkaç saniye süreli soğuk su kol banyosu alabilirler. Bu kol banyosu, kan damarlarının ve üst solunum yollarının tepkilerini arttıracak ve kalp atımını yavaşlatacaktır. Ev ödevlerini yapmadan önce çocuklar açık havaya çıkmalı, top oynamalı, bisiklete binmeli veya yürüyüş yapmalıdırlar. Akşam yemeğinden

sonra televizyon izlemek doğru olmaz, en doğrusu, çocuklarla oyun oynamak veya okumak olabilir.

Eğer uykuya dalmakta zorlanıyorlarsa, soğutucu bir banyo yardımcı olabilir. Önce 35 dereceyle başlatılan banyo suyu yavaşça soğutulur. Banyo süresi beş dakikayı aşmamalıdır. Arada sırada onlara, kediotu kökü, lavanta veya kekik katkılı banyolar yaptırılmalıdır. Ayrıca bu düzen içinde karın ağrıları devam edecek olursa, sıcak kompresler veya sıcak termofor kullanımı yardımcı olacaktır.

Soğuk Algnlığı

Grip gibi, genelde tüm soğuk algnlığı hastalıkları virüs enfeksiyonlarıdır. Soğuk algnlığı hastalığı oluşana kadar pek çok etkenin bir araya gelmesi gerekiyor. Soğuk algnlığından söz edildiğinde, genelde bir grip enfeksiyonu veya nezle dile getirilmek istenir. Halbuki hastalık belirtileri oldukça değişiktir. Hafif ateş, baş ağrısı ve kırgınlık görülebilir. Bedenin üşümemesi sağlandığında, soğuk algnlığı belirtileri genelde kısa bir sürede yok olurlar.

Bedeni sıcak tutabilmek için ise sıcak ayak banyoları yapılabilir veya yatakta dinlenilebilir. Ama yine de dikkatli olmak gerekir, çünkü soğuk algnlığı belirtilerinin ardında, örneğin bir akciğer iltihabı gizlenmiş olabilir. Bedenin savunma sistemlerinin güçlendirilmesiyle, soğuk algnlığına karşı etkili bir tedavi uygulanabilir. Bir çocuğun ateşi yükseldiğinde veya boğazı ağrıdığına, aşağıdaki öneriler en iyi biçimde yardımcı olacaktır:

Soğuk baldır sargıları: Baldır sargısı, ayak bileğinden diz altına kadarki bölgeyi kapsar. Islak tabaka ve orta tabaka olarak kaba bir keten bezi ve üst tabaka olarak bir yünlü kumaş kullanılır. Islak iç tabaka 80x100cm boyutunda olmalıdır. Kesinlikle uyulması gereken özellik, dış tabakanın orta tabakaya, orta tabakanın iç tabakaya göre daha geniş olmasıdır, ki sargı baldırı iyice kavrayabilsin. Büyük keten bezinden iç tabaka soğuk suya batırılır ve sıkılır. Sonra baldıra sarılır ve düzgünleştirilir.

Onun üstüne aynı biçimde ama kuru bir keten bezi ve en üste de yünlü bez sarılır. Sargı çok sıkı olmamalı ama baldırı kavramalıdır. Soğuk baldır sargısı yapılırken, omuzlar ve kollar yorganla örtülür. Soğuk sargıdan beklenen tepki (bir saat kadar sonra terleme) oluşmazsa, bir sıcak termofor uygulanabilir.

Bitki çayı: Soğuk baldır sargısının yanı sıra çocuğa terletici bir bitki çayı (örneğin ıhlamur) veya bronşit çayı içirilir. Eğer öksürüyorsa rezene çayı içirilir.

Bitki katkılı banyolar: Kekik veya lavanta banyoları solunum yolları için çok iyidir. Çocuklar için banyo suyu 35 dereceyi aşmamalı ve banyo süresi 5 dakikayı geçmemelidir. Banyodan sonra çocuk yatakta dinlenmelidir.

Boğaz kompresisi: Boğaz ağrısına ve şişen lenf bezlerine karşı bir boğaz kompresisi uygulanabilir. Islak bir bez boğaza yatırılır ve üstüne sıcak bir kuru havlu örtülür. Küçük hasta bu arada 1-2 saat yatakta dinlenir.

Isırganotu: Çok yönlü ısırganotu bedenin savunma sistemlerini güçlendirir ve soğuk algınlığının bulaşmasına karşı önlem olarak kendini yeterince kanıtlamıştır.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ısırganotu yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde iki litreye yakın miktarda ısırganotu çayı rahatlıkla içilebilir. Bu amaçla demlenen çay bir termosta sıcak durumda muhafaza edilebilir.

Civanperçemi: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış civanperçemi, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 3-4 bardak taze demlenmiş civanperçemi çayı soğutulmadan yudumlanır.

Ihlamur: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ıhlamur, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 3-4 bardak taze demlenmiş ıhlamur çayı, balla tatlandırılarak elden geldiğince sıcak içilir.

Ev reçetesi: 10-15 dakikalık sıcak ayak banyoları yapılır. Su dayanılabilecek kadar sıcak olmalı ve sürekli sıcak su eklenerek soğuması önlenmelidir.

İsveç Şurubu: Soğuk algınlığında, bir kaşığa İsveç Şurubu damlatılır ve açık ağızla şurubun kokusu içe çekilir.

Civanperçemi çayına eklenerek günde 3 çay kaşığı şurup alınır. Öğünlerden yarım saat önce yarısı ve yarım saat sonra öteki yansı içilen yarım bardak bitki çayına bir çay kaşığı şurup eklenir. Böylece, üç öğünde toplam 3 çay kaşığı İsveç Şurubu içilmiş olur.

Solgunluk

Ayirezenesi (Meum athamanticum) esansı: Eczanelerden (Almanyada) alınabilecek esans (Baerwurz essenz), günde 10 damla, bir yemek kaşığı ılık suya eklenerek alınır.

Isırganotu: Kan yapıcı özelliği sayesinde ısırganotu solgunluğa karşı başarıyla kullanılabilir.

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış ısırganotu yaprağı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım saat demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 3-4 bardak taze demlenmiş ısırganotu çayı soğutulmadan yudumlanır.

Arslanpençesi: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış arslanpençesi bitkisi, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2-3 bardak taze demlenmiş arslanpençesi çayı soğutulmadan yudumlanır.

Eğir kökü: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış eğir kökü, bir bardak soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Toplam 6 yudumda içilecek bu çay gün boyunca yayılarak içilir. Yemeklerden önce ve sonra birer yudum, toplam 6 yudum edecektir. Çay gün boyunca bir termosta sıcak durumda muhafaza edilebilir.

Yapışkanotu/Yoğurtotu: Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış yapışkanotu veya yoğurtotu, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2-3 bardak taze demlenmiş bitki çayı soğutulmadan yudumlanır.

Şişlik (Çarpma Sonucu)

Aynısafa esansı (tentürü): İnce kıyılmış taze aynısafa çiçekleri bir şişeye gevşekçe doldurulur ve üstüne 38-40 derecelik kanyak veya votka eklenir. Sıvı çiçeklerin üstüne çıkmalıdır. Şişe en az iki hafta sıcak bir ortamda bekletilirken arada bir çalkalanır. Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzülür ve koyu renkli bir şişede muhafaza edilir. Böyle hazırlanan aynısafa esansından bir miktarı kaynamış suyla yarı yarıya inceltilir ve içinde ıslatılan temiz bir bez şişliğin üstüne yatırılır.

İsveç Şurubu: Bir pamuk parçası İsveç Şurubuyla ıslatılır ve şişlik gün boyunca pek çok kere nemlendirilir.

Tombulluk

Günümüzde çocukların bile kilo problemi var. Eğer çocuk fazla kiloları yüzünden sıkıntılarla mücadele etmek zorunda kalıyorsa tombulluk ruhsal bir probleme de dönüşebiliyor. Çocuklarda tombulluk çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir. Genellikle bilinen, tipik hareket yetersizliği veya bir yağ ve karbonhidrat yoğunluklu beslenme başlıca neden olabiliyor. Ama daha çok, yağlanmada kalıtsal bir yatkınlık ön plana çıkıyor: bazen metabolizma aksaklıkları veya salgı sistemindeki yetersizlikler. Tedavi için temel olarak bir beslenme diyetinin uygulanması gerekiyor.

Örneğin, günlük beslenmenin 1000 (kcal) kaloriye eşdeğer düzeye indirgenmesi ve bedensel hareketliliğe yönelik bir yaşam biçiminin uygulanması söz konusu oluyor. Bu yöntemin desteklenmesi için de bol miktarda bitki çayı içilmesi gerekiyor.

Arslanpençesi: 1000 metrenin üzerindeki yüksekliklerde yetişen gümüş renkli bir arslanpençesi türü vardır. Bu bitkinin yapraklarıyla demlenen çay, yağlanma eğilimine ve yağlanmaya karşı yardımcı olabilir. Bitki, genel metabolizmanın

işlevini hızlandırır. Hareketleriyle enerji üreten kas yapısı, titreyerek çalışmaya başlar (nöbet titremesi gibi). Hissedilen üşüme duygusu, ısının dışavurumunu önlemek için, yüzeysel kan damarlarının büzülmesinden kaynaklanır.

Oluşabilen yüksek ateş genellikle, bedenin yağlanma eğilimine karşı koyusunun bir göstergesidir. Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış gümüş renkli arslanpençesi (yaprak, çiçek, sap), orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2-3 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Arslanpençesi tam banyosu: 200g ince kıyılmış arslanpençesi, 6-8 litre soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve sıcak banyo suyuna eklenir. Banyo süresi 20 dakikadır. Kalp bölgesi suyun dışında kalır. Süre sonunda kurulanılmadan bir bornoz giyilir ve sıcak yatakta bir saat süreyle ter atılarak dinlenilir.

Yatağı Islatma

Çocuk ikinci yaşını sürdüğü sıralarda, mesanenin dolduğunu anlayarak, bilinçli olarak mesane kaslarını düzenleyebilme yeteneğine kavuşmasını sağlayacak sinir iletilicileri gelişir. Bu sürecin ardından normalde çocuğun uykuda bilinçsiz olarak mesanesini boşaltma dönemi sona erer. Eğer çocuğunu beş yaşından sonra da uykuda idrarını tutamıyorsa, yatağı ıslatmaktan (yatağa işemekten) söz edilebilir.

Bu duruma ancak bazı sınırlı organik nedenler, örneğin üriner sistemdeki veya omurilikteki yapısal bozukluklar, idrar yolu iltihabı, şeker hastalığı veya bazı bağırsak asalakları neden olabilir. Yatağı ıslatmak, genellikle ruhsal (duygusal) nedenlerden kaynaklanan bir durumdur. Aşırı otoriter eğitim, şımartılma, önemsenmeme, kıskançlık, korku, başkaldırcılık, ruhsal bozukluklar ve ruhsal hastalıklar.

Sarı Kantaron: Sarı kantaron, içten çay içimi ve dıştan oturma banyoları biçiminde, yatağı ıslatmaya karşı başarıyla kullanılabilir. Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış kantaron, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2-3 bardak taze demlenmiş kantaron çayı soğutulmadan yudumlanır.

Sarı kantaron oturma banyosu: Bir kova dolusu taze veya 100g kuru ve ince kıyılmış bitki, 5 litre soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve sıcak banyo suyuna eklenir. Banyo suyu ancak böbrek bölgesinin üstüne çıkmalıdır. Banyo süresi 20 dakikadır. Süre sonunda kurulanılmadan bir bornoz giyilir ve sıcak yatakta bir saat süreyle ter atılarak dinlenilir.

Civanperçemi oturma banyosu: 100g ince kıyılmış kuru bitki, 5 litre soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve sıcak banyo suyuna eklenir. Banyo suyu ancak böbrek bölgesinin üstüne çıkmalıdır. Banyo süresi 20 dakikadır. Süre

sonunda kurulanılmadan bir bornoz giyilir ve sıcak yatakta bir saat süreyle ter atılarak dinlenilir.

Kuşekmeği (Polygonum aviculare): Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış kuşekmeği kökü, bir bardak soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Gün boyunca yayılarak taze demlenmiş 3 bardak kuşekmeği çayı soğutulmadan yudumlanır. Bir kerede demlenen günlük çay miktarı, bir termosta sıcak durumda muhafaza edilebilir.

Bitki karışımı çayı: İnce kıyılmış sarı kantaron ve atkuyruğu eşit oranda iyice harmanlanır.

Yarım tatlı kaşığı bitki karışımı, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar derecede sıcak suyla haşlanır ve yarım dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 1-2 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır.

Akşamları elden geldiğince kuru yiyecekler tüketilmesi doğru olur.

Zayıflık

Gençlerin gelişme döneminde zayıflık çok sık görülen, özellikle ruhsal problemler, örneğin gönül sorunları veya okulla ilgili sıkıntılar bu duruma yol açabilir. Ama zayıflama, bir hastalığın ön belirtisi olarak da göz önünde bulundurulmalıdır. Yetersiz beslenme, ishal, enfeksiyonlar ve salgıbezi hastalıkları, ayrıca kan oluşturan organların hastalıkları da genelde çocuğun zayıflamasına neden olabilir. Kilo kaybının bir başka nedeni de hormon dengesindeki bozukluklar olabilir.

Eğir kökü: Besleyici ve yeterli bir beslenmeye karşın belirgin zayıflığın başlıca nedenlerinden biri de metabolizma bozukluğu olabilir. Bu konuda eğir kökünün iyileştirici güçleri yardımcı olabilir. Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış eğir kökü, bir bardak soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve süzülür. Gün boyunca, her öğünden önce ve sonra birer yudum olmak üzere, günde toplam 6 yudum eğir kökü çayı içilir. Bu miktardan fazla içilmemelidir! Çay, ısıtılmış bir termosta sıcak durumda muhafaza edilebilir.

Eğir kökü tam banyosu: Günlük 6 yudum eğir kökü çayının yanı sıra, arada bir eğir kökü tam banyosu da çok yararlı olabilir. İnce kıyılmış 200g eğir kökü, 5 litre soğuk suda 12 saat demlendirildikten sonra ısıtılır ve banyo suyuna eklenir. Kalp bölgesi suyun dışında kalmalıdır. Banyo süresi 20 dakikadır. Süre sonunda kurulanılmadan bir bornoz giyilir ve sıcak yatakta bir saat süreyle ter atılarak dinlenilir.