

Tabiat Eczanesi 1

– rasay · 19 Ocak 2012

TABIAT ECZANESİ -1

Tabiatı Tanımak gerek

Tarım ilaçları ile bozduk doğayı,
Kâr saydık cıva, kurşun, kalay solumayı,
Bakır, fosfat, sülfatla zorladık tarlayı,
Geldi verem, geldi kanser, geldi körlük,
Kâr etmek için toprağa ettik nankörlük.

Unu beyazlatmak için klor ve benzol,
Özdeki ferment-diyastaza göründü yol,
Sardı dünyamızı her çeşit kanser kol kol,
Endüstri, kimyasal ile var oluverdi,
Kimyasalın girdiği yer bozuluverdi.

İçkinin özü, yüzde elli ispirotodur,
Katı-sıvı yağlar kimyasal ile olur,
Salam, sosis, sucuk ilaçsız tez bozulur,
Polifosfat ki; eti bozup bitiriyor,
İnsan tenine kanseri davet ediyor.

Beş ölümden biri kanser ile oluyor,
Tümör, tedaviyi kabul etmez büyüyor,
İnsan ki; ölümleri gördükçe hep yiyor,
Erken teşhis etmek sağlığı kazandırır,
Doğaya dönersen doğada hayat vardır.

Hastalığa sebepleri saymakla bitmez,
Ciğerler ki; bozulunca feryatlar dinmez,
Kalp zorlandıkça damarlardan kan gitmez,
Sağlıksız besin hastalığa davetiye,
Bilmez insanlar, sağlık en büyük sermaye.

Doğal beslenmede Afrika lider dendi,

Batıdan gelen gıda lideri de yendi,
Asitli içecek, bünneyi deliverdi,
Şeker, un, tuz, boyalı besin çoğalıyor,
İnsanlık gün gün doğaldan uzaklaşıyor.

Vitaminleri tanımak önem arz eder,
A Vitamini, gelişmeye yardım eder,
Ispanak, limon, enginar, mantarı sever,
Süt ürünleri, domates doğal olmalı,
Kimyasallar ile vücudu yormamalı.

B Vitamini, sinir sistemini düzenler,
Tahıl, lahana, havuç, ıspanak, sebzeler,
Elma, ceviz, yumurta mantar yiyenler,
Vücuda giren her gıda doğal olmalı,
Kimyasalın adı bile bulaşmamalı.

C Vitamini, iskorbütü ve gripi önler,
Taze süt, muz, üzüm, et suyu, turunçgiller,
Doğal ortamda yetişen yeşil bitkiler,
Hastalıktan kurtuluş inanmakla olur,
Doğal gıda ile hücreler hayat bulur.

D Vitamini, gelişmede çok etkili,
Sofradan eksik etmeyin yeşillikleri,
Balık, mantar ve katkısız süt ürünleri,
Gazlı içecek vücuda zarar açar,
Nasihate uymayan sonra kalır naçar.

E Vitamini, kısırlığı önler denir,
Yağ, buğday, pirinç, soya fasulyesinde,dir,
Yulaf, yeşillik gibi bitkide gizlidir,
Sağlığa önem ver hayatın neşe dolsun,
Hastaneler hasta bulamayıp son bulsun.

K Vitamini, pıhtılaşmayı önüyor,
Ispanak, soya fasulyesinde oluyor,
Kan, damarda dolaştıkça hayat buluyor,
Hastalık beyinde başlar, beyinde biter,

Doğal beslenmeyenler kanser ile gider.

Yağı alınan süt, kalorisiz değersiz,
En güzel kaşar peyniridir bilirsiniz,
Kuru yemiřin faydası var çok yiyiniz,
Kuru incir, üzüm sođuktan teni korumuř,
Hazır alınan kahvenin faydası yokmuş.

Yabani hayvanlar otları iyi tanır,
Zehirli ve zehirsiz olanı ayırır,
Hastalınca iyi gelecek otu alır,
Evcil hayvanlar hazıra alışmış bilmez,
Bu bitki bozuk, bu bitki zehirli demez.

Kurt, kusmak için tüylü otları yiyor,
Böylelikle bağırsakları rahatlatıyor,
Aldığı bozuk besinler kana karışmıyor,
Kurtlar doğal beslenir doktor nedir bilmez,
İnsana bin nasihat bile fayda etmez.

Yaban keçisi, yaralanınca merhem yapar,
Çamur ile şifalı otu çiğneyip sıvar,
Dilini amur sıvamak için fırça yapar,
Hayvanat toprakla paraziti yok ederken,
Bunları yapar ilahi fitratı bellekten.

Gelincik, zehirli hařaratı çok sever,
Avı yemeden önce sinirotundan yer,
Sinirotu zehirleri izole eder,
Genlerine yerleřtirilmiř doğal hayat,
İnsanlar ise kimyasal ile çok rahat.

Hastalık gelmeden önce dikkat etmeli,
Doğal, organik besinlerle beslenmeli,
Fastfood ve hazır gıda hiç yenmemeli,
Bitki, kokusunu kaybedince bozulur,
İnsan doğal yařam içinde hayat bulur.

İnsandaki kazanç hırsı dengeyi bozdu,

Kimyasal ilaçlar ile toprağı yordu,
İkinci adresi her daim doktor oldu,
Ay ışığı bile bitkinin gücünü alır,
Güneş ışığı bitkiye bayram yaptırır.

Kırmızı et, ızgara olursa güzeldir,
Hayvansal ürünlerde kaşar peyniridir,
Kızarmış mızırda vitamince zengindir,
Sebzelerden tere, maden ocağı gibi,
İçinde demir, bakır, magnezyum sel gibi.

Meyve ve sebze yaşamın iksiri denmiş,
Eski denizciler iskorbüt* hastası imiş.
Hormonsuz olan bitkiler tercih edilmiş,
Bitki kokusunu kaybederse bozulur,
Hızlandırılmış besin vücuda zor olur.

Elmada vitamin en çok kabuğundadır,
Tütsülenip saklanan besin zararlıdır,
Hazır nişasta vücuda zorluk çıkartır,
Doğal besin, hücrelerimizi dinç yapar,
Bünyeye zararlı kimyasal olanlar.

Halis zeytinyağı, vücudu serin tutar,
Saf süt ürünleri parazitleri atar,
Doğal bal, her hücreye bin bir hayat katar,
Sirke yerine kullanılmalı öz limonu,
Balık ve de tahıllar kalsiyum deposu.

Kızartmada kalori altı yüze çıkar,
Haşlanan ürünlerde seksen altı yakar,
Yanmış yağ, vücutta deprem etkisi yapar,
Sinek bile yanmış ve katı yağa konmaz,
Akli olan insan, doğaldan uzak kalmaz.

Ardıcın yemişi, sinirotunun yaprağı,
Gülde ise çiçek ve yaprak kısımları,
Mısırın püskülleri şifa kaynağı,
Zemberek otu yer altı suyunu bulur,

Isırgan, düğün çiçeği aynı yerde olur.

Katırtırnağı tohumuz olmalı denir,
Mide ağrılarına faydalı bitkidir,
İdrar söktürme özelliğiyle bilinir,
Akdiken kız (taze) iken güzel olurmuş,
Kadınlaştığında etkisi kaybolurmuş.

Bitkilerde çiçek sabahları zengindir,
Kökü ise akşam daha çok değerlidir,
Her bitkinin içi dolaşım sistemlidir,
Kırlangıç otu özsuğu siğili yok edermiş,
Fazla kaynayınca bütün özellik gidermiş.

Tedavi edici bitki işlem görmeli,
Kimyasal ki, hiçbir yerine değmemeli,
Toplanınca da kurumaya terk etmeli,
Yarı taze bitkiler rendelenince olur,
Bir bitkinin en fazla üç ay ömrü olur.

Yemeği yapılan çiçekler ilaç olmaz,
Her bitki yemek olarak mideye konmaz,
Ayrıkotu kırk yıl kuru kalsa da solmaz,
Bitkide ölçü şaşarsa zararlı olur,
Tedavide kullanılan bitki özel olur.

Sinirotu arı sokmasına iyi gelir,
Kızaran yer bu otla masaj edilir,
Papatya suyu mide ağrısı içindir,
Lavanta çiçeği spazm çözücü denmiş,
Erkeçsakalı idrar söktürür bilinmiş,

Ebegümeci, adaçayı ağrı giderir,
Lapası yapıp ağrıyan yere serilir,
Suyu da banyo suyuna ilave edilir,
Akdiken, ıhlamur siniri teskin eder,
Kahkaha çiçeği bağırsağı temizler.

Katırtırnağı, vücuttaki suyu atar,

Sıçanotu, sinirlilere huzur katar,
Ihlamurun fazlası hemen uyku yapar,
Soğan, mikrop öldürücü ve uyarıcı,
Romatizmanın dolamanın has ilacı.

Sarı güller, boğazı yumuşatmak için,
Etkili kadınları özel günü için,
Kırmızı gül zayıf yapılı, sarıyı seçin,
Soğuk kadınlar süse çok düşkün olurmuş,
Dünyada güzel olmayan kadın yokmuş.

Kırlangıç otu her bir yanı şifa dolu,
Civanperçemi yaraların güzel dostu,
Egzamaya iyi gelir dulavrat otu,
Dolunayda bitkiler hep zayıf düşermiş,
Adaçayı sabah er toplanmamalı imiş.

Limon, C vitaminine sahip antiseptik,
Üzüm dört başı mamur müthiş besin dedik,
Hasta olana kuru üzümü çok verdik,
Katma limona suni şeker illetini,
Kaybeder içindeki has vitamini.

Kerevizin sapı minerallerle dolu,
Mide hastalığına basit çözüm yolu,
Taze fasulye romatizma ve kalp dostu,
Ispanak ki; demirden yana zengin bitki,
Hıyar, hücre temizleyen eşsiz işçi.

On litre suya bir tutam kurumuş bitki,
Su kaynatılmaz ise asla olmaz etki,
Toz almayacak yerde beş saat beklemeli,
Sonra şişeleme yapılır olur ilaç,
Banyo suyuna katıp tedaviye kapı aç.

Bitkide meyve, kök, kabuk, çiçek yapraklar,
Meyvesi yenirken ezip lapa yaparlar,
Çiçeğini kaynatıp suyunu alırlar,
Yaprağı kurutup öz suyundan alınmış,

Kökü ve kabuğu kaynatıp kullanılmış.

Kırlangıç otu, ayrık otu, düğün otu,
Bir tutamla en fazla bir avuç dolusu,
Selüloit iyi gelir ayak banyosu,
Selüloit, bir zehirlenme hastalığıymış,
Böbrek ve de karaciğerden kaynaklanırmış.

Doğal ortamda yetişen güzel bitkiler,
Enginar, sarılığa iyi gelir derler,
Kandaki üreyi düşürdüğünü söylerler,
Enginar ki, karaciğerin dostu.
Brokoli, vücuda verir engin bir coşku.

Buğday unu, kaslar için elzem denilir,
Mızır, tiroit bezinin tamircisidir,
Yulaf, idrar söktürücü diye bilinir,
Çavdar, kan dolaşımını desteklemekte,
Arpa, sinir hücrelerini beslemekte. Şair: Abdullah Yaşar Erdoğan