



Husnija Sarkić

30 RECEPATA ćurukotom



El Kelimeh

30 recepata ĆURUKOTOM

Priredio:

Husnija Sarkić, prof.

Prijevod:

Damir Gičević

Novi Pazar, 2012.

Izdavač: El-Kelimeh, Novi Pazar

U ime Allaha, Milostivog, Samilosnog

*Mojim roditeljima, babi Mehmedu i
majci Esmi, poklanjam trud ovog djela*

| | |
|-----------------------------|----|
| ALERGIJA | 12 |
| ASTMA, BRONHITIS | 15 |
| PREHLADA, GRIPA | 16 |
| KAŠALJ | 18 |
| BOLESTI NOSA I SINUSA | 20 |
| BOLESTI UHA | 21 |
| BOLOVI OČIJU | 22 |
| INFEKCIJA MESA ZUBA | 23 |
| ZUBOBOLJA | 24 |
| RANE U USTIMA-AFTE | 25 |
| AKNE | 26 |
| MASKA ZA LICE | 26 |
| LIJEČENJE RANA | 28 |
| OPEKOTINE | 29 |
| NEURODERMITIS | 30 |
| PERUTANJE KOŽE | 31 |
| ROBLEMI SA KOSOM I KOŽOM | 32 |
| GLJIVNA OBOLJENJA | 34 |

| | |
|---|----------|
| BOLOVI STOMAKA | 35 |
| BOLOVI ŽELUCA | 36 |
| UMOR | 38 |
| MALAKSALOST | 39 |
| POREMEĆAJ SPAVANJA | 40 |
| NAPADI VRTOGLAVICE | 41 |
| BOLOVI GLAVE, MIGRENA I PROBLEMI S KONCENTRACIJOM | 42 |
| BOLESTI TUMORA | 44 |
| HEMOROIDI | 45 |
| BOLOVI ZGLOBOVA I REUMA | 47 |
| ŠEĆER | |
| POVIŠEN KRVNI PRITISAK (TLAK) I KOLESTEROL | 49 |

Uvod

Savremena i tradicionalna medicina, iako često imaju različite metode i pristupe, isto tako nekad se nadopunjuju. Takav jedan primjer imamo kada govorimo o biljci ćurukot. Ćurukot se koristio još u starijim civilizacijama počev od Starog Egipta, pa do Balkana; u kuhinju uglavnom kao začim, a u medicini kao lijek u mnogim receptima. Cilj mi je osvježiti ta znanja i potaknuti nas na upotrebu ćurukota.

Neki recepti su jednostavni i takve svi mi možemo samostalno pripremati. Međutim, kad su u pitanju ozbiljne bolesti i malo složeniji recepti, ipak je potrebno pitati učene, jer negdje će se hidžamom daleko više postići od liječenja ćurukotom, a negdje pak će biti potreban savjet i tretman liječnika. Ono što je jednako važno kod primjene svakog lijeka je pravilno doziranje, ishrana i discipliniranost. Dakle, nemamo pravo umanjivati niti uvećavati doze, biti neredovni u terapijama, modificirati sastave i nakon toga omalovažavati lijek.

Želeći rasteretiti ovu brošuru izbjegao sam pisati o temama važnim za liječenje. Umjesto toga reći ću:

- *Na nama je da izvršavamo ono što nam je Allah, dž.š. naredio, uzmemo ono što nam je dozvolio a klonimo se onog što nam je zabranio,*
- *Da hranimo sebe i svoju porodicu halalom,*
- *Da dušu liječimo Kur'anom a tijelo onim što nas je podučio Allahov Poslanik, Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem,*
- *I da se čvrsto oslanjamo na Allaha, računajući na povratak Njemu.*
- *Počinjem ovaj posao, vođen govorom Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: „Allah nije dao ni jednu bolest, a da za ju nije spustio lijek“¹ „Ćurukot (ćurukot) u sebi sadrži lijek za svaku bolest osim za smrt.“²*

¹ Od Ebu Hurejre – Buharija i Ibn Madže

² Od Ebu Hurejre – bilježe Buharija i Muslim

Ćurukot / El – ćurukot / Crni kumin (kim) / Nigella Sativa -

Ćurukot je jednogodišnja biljka visoka između 30 i 60 cm, sa stabljikom obraslom sitnim dlačicama i sjajnim zelenim listovima. Cvat je mliječno bijeli sa plavkastim ili zelenkastim vrhovima. Ubraja se u porodicu žabnjaka (Ranun Culaceae). Sjemenke crnoga kima nalaze se u čahurama koje liče na kapsulice, i šire aromatski začinski miris koji podsjeća na komorač, anis; a poneki ga uspoređuju mirisom kamfora i cajeputa. Okus mu je lagano gorak i pikantan i zbog toga se koristi kao zamjena za crni papar u pravljenju kruha. Razlikujemo ga od druga dva varijeteta crnoga kima; Nigella Damascena i Nigella Arvensis.

Ćurukot (Nigella Sativa) prirodno raste u zapadnoj Aziji, jugoistočnoj Evropi i Bliskom Istoku. Kultiviran je u cijelome svijetu kao vrtne biljka.

Najprikladniji ćurukot za svrhe liječenja sadi se u oazama arabijske pustinje, gdje u svome prirodnom, toplom, oborinama siromašnom staništu ostvaruje idealan kemijski sastav.

Ćurukot ima sljedeće sastojke: 21% bjelančevina, 35% biljnih masnoća (više od 50% višestruko nezasićenih masnih kiselina koje su dragocjene), 38% ugljikohidrata i 6% drugih sastojaka. Ako bi išli detaljnije gledati, da bi



razumjeli vrijednost terapijskog djelovanja ulja ćurukota, vidjet ćemo da ćurukot u velikom postotku sadrži zasićene i nezasićene masne kiseline. Nezasićene masne kiseline su esencijalne kiseline koje ljudsko tijelo

ne može samo proizvesti. S uljem ćurukota u organizam dospijevaju korisne višestruko nezasićene masne kiseline (linolenska i linoleinska kiselina) koje nam omogućavaju sintezu imunoregulacijskih tvari — prostaglandina – tvari slične hormonima. Linolenska kiselina stabilizira stanične opne, dok prostaglandin sprečava upale te na taj način ćurukot prekida bolesne imunološke reakcije koje su uzrok mnogih bolesti. Prostaglandin nam poboljšava djelovanje glatke muskulature, centralnog živčanog sistema, endokrinog sistema i metabolizma. Iz razloga što sadrži linolensku i linoleinsku kiselinu, ulje ćurukota se preporučuje u tretmanima kod povećanog kolesterola, ekcema, premenstrualnog sindroma (PMS-a), reumatoidnog artritisa, multiple skleroze... Ulje ćurukota sadrži i saponine čije djelovanje obuhvata protupalno djelovanje, snižavanje šećera u krvi, antidepresivno djelovanje, ublažavanje nesanice...Jedan od važnijih sastojaka koji karakterizira ovo ulje je eterično ulje Nigelon semohiprepion, čije je domicilno djelovanje kod bronhalne astme i hripavca.

O koristima i vrijednosti ćurukota svjedoče i sve brojnija istraživanja, knjige i članci koji govore na tu temu. Neki koji su u tome postigli zapažene rezultate su između ostalih centara u SAD-u i Evropi Centar za istraživanja protiv raka «Hilton Head Island» i «Cancer Immuno-Biology Laboratory».



Alergija

A. ZAŠTITA SA MLJEVENIM ĆURUKOTOM/ ĆURUKOTOM

Sastojci:

1 kg meda
50 g sjemena ćurukota
25 g sjemena lana
20 ml ulja ćurukota

Priprema:

Sjemena dobro samljati, te ih pomiješati s uljem i medom. Višekratno i lagano miješati dok se smjesa ne ujednači.



Upotreba:

Uzimati po jednu čajnu kašiku tri puta dnevno 15 – 20 minuta prije jela. Ujutro najbolje na prazan želudac. Prije gutanja zadržati u ustima da se rastopi s pljuvačkom.

Smjesu potrošiti u roku od 7 – 8 dana.

Ovo je samo pripremna, tzv. imunizacijska smjesa koja će olakšati cjelokupnom organizmu daljnu redovitu upotrebu ulja. Prvenstvena upotreba je kod alergije, ali se koristi i kod jačanja imuniteta kod djece i odraslih, povećanje apetita i drugog.

B. ULJE ĆURUKOTA/ ĆURUKOTA

Nakon primjene pripravka sjemena s medom, pije se samo ćurukotovo ulje.

Doza za odrasle:

3 puta dnevno po veliku kašiku od 8 do 12 sedmica.

Doza za djecu:

2 puta dnevno po malu kašiku ukupno 8 do 10 sedmica.

C. INHALACIJE:

Kod jakih alergijskih napada na dišni sistem uraditi inhalacije na sljedeći način:

U ½ l vrele vode staviti 2 velike kašike ulja i inhalirati se uveče prije spavanja. Nakon inhalacija obavezno prekriti lice i mirovati.

Kod izraženijih alergijskih napada piti ćurukot čaj! Nakon inhalacija najmanje 12 sati se ne izlagati hladnoći.

D. ĆURUKOT ČAJ

1 čaša vrele vode

1 kašiku mljevenog ćurukota

½ kašike anisa

1 malu kašiku kamilice

Mješavinu čaja prelići vrelom vodom i ostaviti 10 minuta. Po želji zasladiti medom i popiti u nekoliko intervala.

Piti čaj 3 puta dnevno prije jela.

Terapija s čajem traje 4 – 6 sedmica.

E. LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

- Bijeli luk
- Kora divlje trešnje
- List divizme
- Kopriva
- Kunica.

F. ISHRANA

Izbjegavati materije na koje je njihov organizam alergičan.

Isključiti: šećer, žitarice, mliječne proizvode, govedinu, krompir, jaja, paradajz, jagode, kahvu, cigarete.

Piti svježe iscijeđene sokove.

Astma, bronhitis

ULJE

Sastojci:

Ulje ćurukota / ćurukota
Med



Upotreba:

1. Ujutro i uveče uzimati veliku kašiku ulja s medom, prije doručka i večere na 15-tak minuta. Zadržati u ustima da se rastopi, izmješa i tek tad progutati.
2. Pola sata prije spavanja umasirati ulje ćurukota po predjelu prsa, kako zahvataju plućna krila, kako s prednje strane, tako i s leđa.

Terapija liječenja traje ovisno od dužine bolesti. Preporučeno je masažu raditi i do mjesec dana, a piti ulje najmanje 12 sedmica. Poželjno je ponovoiti 2 puta godišnje ovu terapiju u prvoj godini liječenja.

Prehlada, gripa

ČAJ PROTIV PREHLADE

Sastojci:

1 kašika dobro
mljevenog čurukota
1 mala kašika slatkog
drveta
½ kašike anisa
1 mala kašika kamilice

Priprema:

1. Sve sastojke
samljati i sasuti u
jednu veliku
šalicu.
2. Posudi kipućom
vodom (90 °C).
3. Čaj ostaviti 10
minuta, zatim
procijediti.



Upotreba:

Ovaj se čaj pije u toku bolesti 3 – 4 puta dnevno, a u malo boljem stanju 1 dnevno.

LIJEČENJE UDISANJEM PARE

Sastojci:

1 časma bijelog luka
2 kašike meda
1 mala kašika dobro
mljevenog ćurukota
1 l vrele vode

Priprema

1. Bijeli luk nožem dobro isitniti (ne mljeti)
2. Med promiješati ćurukotom i bijelim lukom
3. Sve sastojke preliti vrelom vodom.



Upotreba:

Velikim peškirom prekriti glavu i paru oko 15 minuta udisati. Ovo praktikovati 3 puta dnevno.

Inhalacije ne raditi kod niskih vanjskih temperatura ili se ne izlagati neposredno poslije inhalacija niskim temperaturama. Najbolje je nakon inhalacija zamotati cijelu glavu i ležati na leđima bar jedan sahat.

ISHRANA

Izbjegavati ili potpuno isključiti za vrijeme bolesti iz ishrane crveno meso. Uzimajte što više voća, voćnih napitaka i čajeva.



Kašalj

A. ĆURUKOT SIRUP

Sastojci:

1 česma bijelog luka
1 kašika meda
1 mala kašika
mljevenog ćurukota

Priprema:

1. Bijeli luk isitniti nožem
2. Med malo zagrijati u vodi i promiješati
3. Bijeli luk, med i ćurukot izmiješati i ostaviti da se ohladi.



Upotreba:

Prije doručka uzimati po jednu malu kašiku. Th praktikovati oko tri nedjelje.

B. LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

Ovdje se koristi i čaj protiv prehlade – vidi prethodni recept!

C. ISHRANA

Dati prednost voću, povrću, mahunarkama i svježim cijeđenim sokovima od voća i povrća. Jest i bijeli i crveni luk, mrkvu, grašak, brokulu, rižu i bijelo meso. Unositi dovoljnu količinu vitamina A i C.

Bolesti nosa i sinusa

A. ULJE I MED

Sastojci:

Ulje ćurukota

Med (preporuka je taminiji medovi ili manuka med)



Upotreba:

Više puta dnevno mazati nosnice s uljem ćurukota, jako ušmrkivati, potom izbacivati sekret. Prije spavanja u nosnice stavite meda veličine zrna pšenice. Radite ovo dok ne vidite rezultate.

B. SAVJETI

Svakako da je kod liječenja sinusa kao i drugih bolesti nosa, grla i uha potrebno piti ćurukotovo ulje u periodu od 8-12 sedmica, što će doprinijeti poboljšanju imuniteta, a samim tim i većoj otpornosti organizma. Osim toga voditi računa o redovnom i dovoljnom spavanju kao i ishrani. Inhalacije s 3-4 ml mlakog ćurukotovog ulja 1-2 puta dnevno pomoću inhalatora su jedna od najboljih opcija inhaliranja.

Bolesti uha

ULINE KAPI

Sastojci:

2 kašike ćurukot

ulja

2 kašike mljevenog
ćurukota

Priprema:

1. Ulje pažljivo zagrijati u tavi
2. Mljeveni ćurukot dodati u zagrijano ulje i dobro izmiješati
3. Zatim ulje procijediti i ostaviti da se ohladi.



Upotreba:

Ulje tri puta ukapavati po 2-4 kapi. Doza za djecu je duplo manja. Ukapavanje vršiti niz stijenku ušne školjke, kako bi mogao izaći zrak.

Bolovi očiju

TEKUĆINA ZA OBLOGE

Sastojci:

1 šalica vode
1 kašika mljevenog
ćurukota

Priprema:

Ćurukot kratko
prokuhati i 10 minuta
ostaviti da djeluje,
potom procijediti.



Upotreba:

Dvije vate umočiti u tekućinu, iscijediti i staviti na oči. Oko 10 minuta ostaviti da djeluje.

Infekcija mesa zuba

PRAH

Sastojci:

- 1 kašika ćurukota
- 1 kašika anisa
- 1 kašika stjenskog karanfila

Priprema:

Ćurukot, anis i stjenski karanfil samljati da se dobije prah. Sve sastojke izmiješati /spojiti!



Upotreba:

3 puta dnevno poslije pranja zuba uzimati jednu malu kašiku praha. Smjesu držati neko vrijeme u ustima, a zatim se može i progutati, ali je bolje izbaciti.

LIJEČENJE OSTALIM LIJEKOVITIM BILJEM

Žvačite jedan do dva lista čuvarkuće dva puta dnevno.

Zubobolja

Sastojci:

2 kašike mljevenog
ćurukota
2 čaša jabukovog
sirćeta

Priprema:

1. Jabukovo sirće kratko prokuhati i sklonuti s vatre.
2. Ćurukot rastvoriti u sirćetu i još 5 minuta prokuhati uz neprestano miješanje.



Upotreba:

Isperite usta ovom smjesom više puta dnevno, najbolje poslije jela. Zadržite smjesu što duže u ustima.

Rane u ustima - afte

ĆURUKOT PASTA

Sastojci:

1 kašika ulja ćurukota

1 kašika suncokretovog ulja



Upotreba:

Zadržite ulja u ustima, mućkajte sve dok ne postane potpuno bijela tečnost (10-15 minuta). Tek tad ispljunite. Ova se tečnost ne smije progutati, jer može doći do trovanja. Poslije mućkanja isperite usta mlakom vodom, kamilicom ili čajem žalfije.



Akne i maska za lice

A. ĆURUKOTOVA KREMA PROTIV AKNI

Sastojci:

2 čaše jabukovog sirćeta
1 čaša dobro mljevenog
ćurukota
1 čaša ćurukotovog ulja

Priprema:

Jabukovo sirće pomiješati s mljevenim ćurukotom i ostaviti oko 6 sati. Nastali sastav filtrirati, te nastalu tekućinu ostaviti da stoji 24 sata. Takućinu koja se pojavila (buđ, kajmak) pažljivo odstraniti. Preostali sastav pomiješati ćurukotovim uljem u odnosu 1:1.



Upotreba:

Kremu više puta dnevno nanijeti. Najefikasnije dejstvo se postiže ako se krema nanese uveče prije spavanja ili poslije pranja lica.

B. MASKA ZA LICE

Sastojci:

1 kašika ćurukot ulja

1 kašika meda

Priprema:

Ćurukot ulje pomiješati s medom. Ako je med kristaliziran, prethodno ga rastopiti (ne na većoj temperaturi od 40 °C).



Upotreba:

Lice dobro očistiti, nanijeti masku i ostaviti da djeluje oko 15 minuta.

C. LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

Da lice postane ljepše:

- Masirati maslinovim ili ćurukotovim uljem,
- Masirati ponekad sokom od mladih krastavaca,
- Umivati se u čaju nane,
- Protiv bubuljica prati lice lipovim čajem.

Liječenje rana

A. KREMA ZA RANE

Sastojci:

3 kašike mljevenog
ćurukota
2 kašike ćurukot ulja
1 kašika jabukovog
sirćeta.

Priprema:

1. Ćurukot sjeme zagrijati u tavi.
2. Pepeo ćurukota pomiješati s uljem i jabukovim sirćetom, kako bi nastala krema.



Upotreba:

Najbolje je prvo očistiti ranu s malo jabukovog sirćeta, pomažući se sterilnim gazama. Zatim ostaviti da se rana osuši, te nanijeti kremu na ranu. Da bi se spriječila infekcija, zaviti sterilnim gazama i zavojem.

Napomena: Rane bolje zarastaju otvorene, ako ne prijeti mogućnost inficiranja.

B. LIJEČENJE OSTALIM LIJEKOVITIM BILJEM

Poseban učinak u liječenju mnogih vanjskih i unutranjih rana ima **kanćur ulje** (Sunnah-product)!

Opekotine

ĆURUKOT PROTIV SUNČEVIH OPEKOTINA

Sastojci:

*Nekoliko kapi ćurukot
ulja*

Priprema:

Nanijeti ulje na opečenu kožu
i ostaviti neko vrijeme da
djeluje. Ubrzo ćete primijetiti
djelovanje ćurukota.



Upotreba:

Poslije 20 minuta djelovanja ulja, ulje
oprati mlakom vodom.

LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

Mjehuri od opekotina ne smiju se otvarati, nego na
opečeno mjesto staviti suh i sterilan zavoj. Opekotine III
i IV stepena liječi samo ljekar! Također se mogu koristiti
obloge listovima sljeza namočenih u ulje, jabukovim
sirćetom i listovima kupusa.

Poseban učinak u liječenju opekotina ima manuka med.

ISHRANA

Preporučuje se ishrana bogata vitaminima A, D, C;
paprika, blitva, kupus, mrkva. Piti velike količine
tečnosti. Naročito piti svježe cijeden sok nara i mrkve.

Neurodermitis

ULJE ZA KOŽU OD ĆURUKOTA

Sastojci:

3 kašike
mljevenog
ćurukota
3 kašike ćurukot
ulja

Priprema:

1. Ćurukot ulje pažljivo zagrijati u tavi
2. Mljeveni ćurukot u zagrijano ulje dodati i dobro izmiješati
3. Zatim ulje procijediti i ostaviti da se ohladi.



Upotreba:

3 puta dnevno ulje površno nanijeti. Koristite što hladnije ulje. Može se držati i u frižideru.

Perutanje kože

ULJE ZA KOŽU OD ĆURUKOTA

Sastojci:

3 kašike ćurukot ulja
3 kašike mljevenog
ćurukota

Priprema:

Ćurukot ulje pažljivo u tavi zagrijati. Mljeveni ćurukot dodati i dobro izmiješati. Zatim ulje procijediti i ostaviti da se ohladi.



Upotreba:

3 puta dnevno mazati. Ulje se može čuvati i u frižideru. Bolje je češće, ali manje mazati.

Problemi sa kosom i kožom

SMJESA ZA KOSU

Sastojci:

2 kašike mljevenog
ćurukota
1 kašika jabukovog
sirćeta
1 šalica (200 ml)
maslinovog ulja.

Priprema:

1. Ćurukot dobro
promješati sa
jabukovim sirćetom
i maslinovim uljem
2. Dobro izmiješati i
ostaviti da stoji oko
30 minuta



Upotreba:

Ovu smjesu svako veće nanijeti na kosu, zatim masirati najmanje 5 minuta i ostaviti da djeluje oko 20 – 30 minuta. Zatim kosu oprati šamponom.

KREMA ZA KOŽU

Sastojci:

2 kašike jabukovog
sirćeta
1 čaša mljevenog
ćurukota
ćurukot ulje

Priprema:

1. Jabukovo sirće u
ćurukot dobro
izmješati i ostaviti
da stoji oko 6 sati
2. Zatim taj sastav
filtrirati i ostaviti da
stoji oko 2 sata
3. Tekućinu koja se je
pojavila pažljivo
odstraniti
4. Sastav koji nam
ostaje promiješati
sa ćurukot uljem u
omjeru 1:1.



Upotreba:

Kremu više puta dnevno na kožu nanijeti.
Bolje je češće, ali manje nanositi kremu.

Gljivična oboljenja

SIRUP

Sastojci:

2 čaše jabukovog
sirćeta
1 čaša mljevenog
ćurukota
1 čaša ćurukot ulja

Priprema:

1. Prvo prokuhati jabukovo sirće
2. Zatim dodati ćurukot i uz neprestano miješanje ostaviti da ključa 5 minuta.
3. Zatim dodati ćurukot ulje
4. Sklonuti s vatre kad dobijemo sastav u vidu sirupa.



Upotreba:

Uzimati 3 puta dnevno po jednu kašiku prije jela.

Bolovi stomaka

A. SOK PROTIV BOLOVA

Sastojci:

2 čaše jabukovog
sirćeta
1 čaša dobro
mljevenog ćurukota
1 čaša ćurukotovog
ulja

Priprema:

1. Jabukovo sirće zagrijati (na temp. od 50⁰ C) i dodati sjeme ćurukota te promješati.
2. Zatim dodati ćurukotovo ulje i ostaviti da se ohladi.



Upotreba:

Uzimati 3 x dnevno po jednu kašiku soka prije jela.

Bolovi želuca

A. MED PLUS® (Sunnah-product)

Recept ovog praha želimo zaštititi. Najprije zbog pogrešne pripreme ili odabira kvalitete bilja i sjemena.

Potražite u Sunnah-product



Upotreba:

Dva do tri puta dnevno uzimajte kafenu kašiku prije jela 10-15 minuta! Rastvorite u ustima sastav prije gutanja!

B. ĆURUKOT MLJEKO

Sastojci:

*200 ml mlijeka
2 kašike ćurukot ulja
1 kašika meda*

Priprema:

1. Mlijeko u jednoj posudi malo zagrijati
2. Zatim dodati ćurukot ulje
3. Med dodati ovom sastavu i dobro promješati dok se sastoji ne rastvori u mlijeku.



Upotreba:

3 puta dnevno po jednu kašiku popiti prije jela.

LIJEČENJE OSTALIM LIJEKOVITIM BILJEM

- Kod kiseline u želucu (žgaravice) uzimati svježe cijeđen sok kupusa.

ISHRANA

- Zabraniti sebi pušenje,
- Umanjiti kahvu, ne piti je ujutro prije jela, niti kasno uveče.
- Češće postiti nafilu i uzimati datule.

Umor i malaksalost

ĆURUKOT PROTIV UMORA

Sastojci:

2 kašike ćurukota

1 kašika matične mliječi
(Gelee royale)

Priprema:

1. samljati ćurukot, ostaviti u posudu
2. zatim Gelee royale dobro promiješati sa ćurukotom. Ovaj sastav čuvati na hladnom mjestu (ali ne u frižideru).



Upotreba:

Dva puta dnevno prije doručka i ručka uzeti po jednu veliku kašiku. Ovo praktikovati 4 nedjelje. Po mogućnosti prošetajte naveče i uhvatite svježeg zraka.

SAVJET

Umjesto ovog recepta dovoljan je i **med plus®** (Sunnah-product)!

Poremećaj spavanja

ČAJ ZA NERVE

Sastojci:

1 čaša
ćurukota
1 l vode

Priprema:

Vodu prokuhati, pa tek nakon jedne minute sasuti ćurukot sjeme, poklopiti i ostaviti 10 minuta da stoji, zatim procijediti, te ostaviti u termos.



Upotreba:

U toku dana raspoređeno popiti 1 l čaja. Prvu šalicu popijte prije jela, a zadnju 1 – 2 sata prije spavanja.

LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

Pijte sladak i topao čaj od kamilice prije spavanja. Ostale biljke: kantarion, cvijet lipe, hmelj.

SAVJET

Umjereno pijte kahvu ili čaj. Isključite pušenje i alkohol!

Napadi vrtoglavice

ĆURUKOT NAPITAK PROTIV VRTOGLAVICE

Sastojci:

200 ml vode

1 kašika mljevenog
ćurukota

1 mala kašika
mljevenog
stjenskog karanfila

Priprema:

1. Vodu kratko prokuhati
2. Zatim ćurukot i
stjenski karanfil
promiješati sa vodom
3. Sve sastojke uz
neprestano miješanje
opet prokuhati.
4. Sklonuti s toplote i
ostaviti da se ohladi.



Upotreba:

Svako jutro napitak nanovo pripremati i
popiti prije doručka.

Bolovi glave, migrena i problemi s koncentracijom

PRAH

Sastojci:

2 kašike
ćurukota
1 kašika anisa
2 kašike
stjenskog
karanfila

Priprema:

1. Ćurukot sjeme dobro samljati
2. Anis i stjenski karanfil dobro samljati i izmiješati sa ćurukotom
3. Ostaviti u tamnu teglu i čuvati na suhom i hladnom mjestu.



Upotreba:

2 puta dnevno prije doručka i ručka po 1 malu kašiku praha uzimati. Prah dobro sažvakati. Prah se ne smije razblažiti sa tečnošću.

LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

Ponekad se glavobolja može liječiti izazivanjem povraćanja, a ponekad je potreban odmor, izbjegavanje buke i spavanje. Osim ovog korisna je hidžama. Također je korisno i nanošenje kne na glavu.

Tumorne bolesti

A. PRAH K4® (Sunnah-product)

Recept ovog praha želimo zaštititi. Najprije zbog pogrešne pripreme ili odabira kvalitete bilja i sjemena.

Potražite u Sunnah-product

B. ĆURUKOT SIRUP

Sastojci:

2 kašike ćurukot ulja
2 kašike ćurukota
1 kašika matične
mliječi (Gelee
royale).

Priprema:

1. Ćurukot ulje u tavi malo zagrijati.
2. Mljeveno sjeme ćurukota dodati u zagrijano ulje, te dobro izmiješati.
3. Zatim dodati matičnu mliječ, promiješati i ostaviti da se ohladi.

Ovaj sastav čuvati u tegli na hladnom i suhom mjestu.



Upotreba:

Tri puta dnevno uzimati prije jela po jednu malu kašiku sirupa. Th praktikovati 6 nedjelja, zatim smanjiti dozu na 2 puta po jednu malu kašiku.

Hemoroidi

KREMA

Sastojci:

1 kašika ćurukot
ulja
2 kašike ćurukot
sjemena

Priprema:

1. Ćurukot sjeme dobro zagrijati (do pepela).
2. Pepeo ostaviti da se ohladi, a zatim dodati ćurukot ulje, da bi nastala krema. Za kremu se može koristiti i masna podloga.



Upotreba:

Dva puta dnevno (i poslije svakog izlaska u toalet) detaljno se očistiti, posušiti i kremu pažljivo namazati.

LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

Mogu se hemoroidi mazati mješavinom meda i kantarionovog ulja. Piti čaj od cvijeta divizme i bokvice.

ISHRANA

Hrana bogata vlaknima, magnezijumom, vitaminima A i C. Uzimati dnevno najmanje 2 litre vode.

Bolovi zglobova i reuma

ĆURUKOT SIRUP

Sastojci:

2 kašike ćurukot
ulja
2 kašike
mljevenog
ćurukota
Vazelinska
podloga

Priprema:

1. Ćurukot ulje u posudi blago zagrijati na umjerenoj temperaturi.
2. Dobro – mljeveno sjeme ćurukota dodati u zagrijano ulje, te duže miješati, dok ne nastane krema.
3. Kad se malo ohladi dodati vazelinsku podlogu, radi gustoće. Ovaj sastav čuvati u tegli na hladnom i suhom mjestu (može i u frižideru).



Upotreba:

Oštećene zglobove dva puta dnevno masirati ovom kremom. Utrljavati duže kružnim pokretima.

Pijte ulje ćurukota za reumu godinu dana retovito!

ĆURUKOT PROTIV ŠEĆERA

Sastojci:

1 čaša ćurukota
1 čaša omana
1 čaša origana
1 čaša kore nara

Priprema:

1. Ćurukot, oman i origano, samljati i smješati u jednu posudu
2. Kore jabuka malo isitniti i ostaviti jedan dan da se suše (ne koristiti kore prskanih jabuka). Zatim ih dobro samljati i promiješati sa ostalim sastojcima
3. Prah čuvati u tegli na hladnom i suhom mjestu.



Upotreba:

Oko 15 minuta prije svakog obroka 1 kašiku praha uzeti pomiješanu zajedno s jogurtom. Th praktikovati 4 nedjelje a zatim smanjiti dozu.

Povišen krvni pritisak (tlak) i kolesterol

ĆURUKOT PASTA

Sastojci:

1 mala kašika dobro
mljevenog ćurukota
2 kašike meda
1 česma bijelog luka

Priprema:

1. Izgnječiti bijeli luk.
2. Med malo zagrijati tako da se rastvori, (teglu držati u toploj vodi najviše do 40⁰C)
3. Ćurukot, bijeli luk i med u jednoj posudi dobro izmješati.

Pastu pripremati svakog jutra nanovo.



Upotreba:

Uzimati dobivenu pastu prije doručka 20 dana! Po potrebi se može produžiti th. Pasta mora biti na sobnoj temperaturi. Pri upotrebi, pastu rastopiti na jeziku prije gutanja!

LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM

- Bobice borovnice,
- Korijen pirike,
- Medvjedi luk.

ISHRANA

Smanjiti unošenje hrane koja je bogata kolesterolom: jaja, mozak, džigerica, bijeli bubreg, divljač. Umjesto životinjske masti koristiti kukuruzno ulje. Jest i više povrća, voća i žitarica koje ne sadrže kolesterol. Jest sirovi bijeli i crveni luk.

Vitamini: E, C i A.



HLADNO CIJEĐENO ĆURUKOTOVO ULJE, KAO I DRUGE
PREPARATE PROIZVODI I PAKUJE **SUNNAH-PRODUCT**,
vlasnik Husnija Sarkić, prof.

DOSTUPNO U PAKOVANJIMA OD
50 ml, 100 ml, 500 ml, 1 liter kao i veća pakovanja od 5,
10 i 22 litra.



Naše proizvode možete naći
u knjižari **El-Kelimeh** u Novom Pazaru
ul. Rifata Burdževića 1,
u zgradi Fakulteta za islamske studije.
tel/fax: 00381/20-334-020
mob.: +381/64-16-222-84



Ćurukot ima sljedeće sastojke: 21% bjelančevina, 35% biljnih masnoća (više od 50% višestruko nezasićenih masnih kiselina koje su dragocjene), 38% ugljikohidrata i 6% drugih sastojaka...

O koristima i vrijednosti ćurukota svjedoče i sve brojnija istraživanja, knjige i članci koji govore na tu temu. Neki koji su u tome postigli zapažene rezultate su, između ostalih centara u SAD-u i Evropi, Centar za istraživanja protiv raka "Hilton Head Island" i "Cancer Immunobiology Laboratory".