# **KEKİK ÇAYI**

**1 fincan sıcak suya 1 çay k. kekik ekle ve 10-15 dk. demle.**

* **demir eksikliği**
* **cilt**
* **saç**
* **solunum yolu**
* **bağırsak**
* **sindirim**

# **BEYAZ LAHANA KÜRÜ**

# Beyaz lahananın toksin atıcı özelliğinden istifade edebilmek için, kaynamakta olan yarım litre suda altı-yedi adet beyaz lahana yaprağı parçalamadan (tüm olarak), on dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte haşlanır, sabah ve akşam olmak üzere aç veya tok karnına birer su bardağı içilir. Bu işleme toplam üç kere beş gün devam edilir. Her beş günde üç gün ara verilir. Kısaca:

# 3 x 5U + 3A

# 5 gün uygula + 3 gün ara + 5 gün uygula + 3 gün ara + 5 gün uygula =  Toplam 15 günlük kür

# Toksin atıcı onbeş günlük kürü, bir yıl boyunca üç veya dört defa yapmak en doğrusudur. Bu kürü uygulamaya başladığınızın ikinci veya üçüncü gününden sonra vücudunuzun yağ atarak terlediğini ve özellikle de yüz kısmınızda yağlı yağlı terlediğinizi görürsünüz. Aynı zamanda dışkıda da belirgin şekilde yağ oranının artığı gözlenebilmektedir. Bu da yağla beraber toksinlerin atıldığını gösterir. Bu kürü uyguladığınız dönemlerde daha sık banyo veya duş yapmanız sizi hem daha çok rahatlatacak hem de deri gözenekleri açıldığından daha rahat toksinli-yağ atmanıza yardımcı olmuş olacaktır. Unutmayınız ki, toksin atan vücut kendini yeniler.

# Not: Kesinlikle onbeş günlük kür için ihtiyacınız olan miktarı tek bir defada hazırlamayınız. Her gün taze olarak hazırlamanız şarttır.

# Haftada üç-dört kez içilecek ısırgan çayı veya haşlanmış keçiboynuzu suyu alerjiye karşı vücudu dirençli kılar.

# **BEYAZ DUT KÜRÜ**

Yarım litre kaynamakta olan suyun içerisine bir avuç dolusu beyaz dut kurusu atınız ve altı dakika hafif ateşte kaynatmaya devam ediniz. Altıncı dakikadan sonra ocaktan indiriniz, elinizi yakmayacak derecede sıcaklığa gelince egzamalı ellerinizi kabın içerisine koyunuz ve en az on dakika etki ettiriniz. Bir saat ellerinizi yıkamayınız. Bir saat sonra ellerinizi suyla durulayınız. Haftada üç kez bu uygulama tekrar edilir. Ellerinizi daldırdığınız kabın soğumamasına özen gösteriniz. Ellerinizi yakmayacak derecede (ılıktan sıcak) sıcak olmasına dikkat ediniz.  
  
Eğer, egzamanız ayaklarınızda veya el bileklerinizde ise, kaşık veya kepçe yardımıyla egzamalı bölgenin üzerine on dakika boyunca dökünüz. Egzamalı bölgelerin üzerine dökerken, yakmayacak derecede ılıktan daha sıcak olmasına dikkat ediniz. Kabın ılımamasına dikkat ediniz. Gerekirse tekrar ısıtınız. (10 Gün)

# **Zayıflama kürü (beyaz lahana-maydanoz-limon)**

Kaynamakta olan yarım litre klorsuz suya, dört adet iri lahana yaprağını çok fazla parçalamadan (doğramadan) ilave ediniz. Ağzı kapalı olarak üç dakika kaynatınız. Üç dakika tamamlanınca kapağı açarak içerisine yarım demet gövde saplarıyla beraber taze yeşil maydanozu ilave ediniz ve kaşıkla içeriğin iyice karışmasını sağlayınız ve tekrar ağzını kapatarak iki dakika daha kaynatmaya devam ediniz. Toplam beş dakika tamamlanınca ocağın altını kapatınız ve ılımasını bekleyiniz. Ilıdıktan sonra süzüp suyunu ayırınız. Kaşık yardımıyla lahana ve maydanozlara biraz bastırarak suyunu bırakmasını sağlayınız. Cam kaba ayırdığınız haşlama suyunu dilerseniz üçe bölerek sabah, öğle ve akşam içebilirsiniz. Veya ikiye bölerek sabah ve akşam içebilirsiniz. Aç karnına içilmesi çok daha etkilidir. Aç karnına içmek istemiyorsanız öğünlerden en erken iki saat sonra içilmelidir. Burada dikkat edilecek bir konu da her içimden önce iki yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu ilave edip, karıştırıp içmektir. Kısaca, süzüp ayırdığınız lahana-maydanoz suyuna ılıyınca taze sıkılmış limon suyu ilave etmeyiniz. İçeceğiniz miktar kadarına iki yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu ilave edilmelidir. Bu kür günlük hazırlanmak zorundadır.

Kürün hazırlama şeklinde yarım demet maydanozdan bahsettim. Demetlerin içeriğindeki maydanozların sayıları farklı olabilir. Dört adet büyük yaprak beyaz lahanaya ilave edilecek maydanoz sayısı yirmi-yirmibeş adettir. Maydanozların gövde saplarıyla beraber kullanılması gerekmektedir.

Lahana-maydanoz-limon suyu karışım kürünün uygulaması;

**3x7U+3A**

**U= 7 gün uygulanır**

**A= 3 gün ara verilir**

şeklindedir. Bu formülün anlamı şudur: Üç defa yedi gün uygulanır ve her yedi gün tamamlandığında üç gün ara verilir. Toplam uygulama süresi yirmibir gündür. Uygulama sürelerine üç günlük aralar dahil değildir.

Bu kürü yılda iki-üç kez uygulayabilirsiniz. Özellikle bahar aylarına girerken gelişen bahar yorgunluğuna karşı da mükemmel bir önleyicidir. Kış aylarında alınan kiloları bahar mevsimine girerken bu kür sayesinde hem kolaylıkla verebilir, hem de bahar yorgunluğuna bağlı şikâyetleri de yaşamamış olursunuz.

**Venöz Yetmezliğine Karşı**Lahananın en dış üç veya dört yaprağı, mümkün olduğu kadar parçalanmadan (doğramadan) kaynamakta olan yarım litre klorsuz suya atılır ve kısık ateşte ağzı kapalı olarak onbeş dakika haşlanır. Ilıyınca süzülür. Yemeklerden önce aç karnına birbuçuk su bardağı içilir. Bir kerede birbuçuk su bardağının tamamı içilmekte zorlanılırsa, üçe bölerek her ana öğünden önce aç karnına içilebilir. Damak tadı için veya içimi kolay olsun düşüncesiyle haşlama suyuna hiçbir şey ilave edilmez.

Bu kürün uygulaması;

**2x7U+3A**

**7 gün uygulama + 3 gün ara + 7 gün uygulama**

**= Toplam 14 günlük kür**

şeklindedir. Bu formülün anlamı şudur: İki defa yedi gün uygulanır ve her yedi gün tamamlandığında üç gün ara verilir. Toplam uygulama süresi ondört gündür. Uygulama sürelerine üç günlük aralar dahil değildir. Her defasında günlük hazırlanması gerekir. Bu kürü şikâyetlerinize bağlı olarak üç ayda bir defa uygulayabilirsiniz.

# **Kayısı- Elma Maskesi**

Kırmızı elma kabuklarıyla kalın doğranmış kayısı karışımının cilde tazelik, canlılık kazandıran mükemmel bir maske oluşturduğunu buldum. Kırmızı elma kabuklarıyla beraber kayısı uygulaması, araştırdığım deri hastalığına çözüm getirmemişti ama yan sonuç olarak cilt tazeliği, canlılığı ve cildin güzel görünümü için uygulanabilecek başarılı bir yüz maskesi ortaya çıkmıştı.  
  
Bu maske için kullanacağınız malzemeler: bir adet sert, ekşi olmayan, orta boy kırmızı elma ve dört adet sert kayısıdır.Bir adet orta boy kırmızı elmanın kabuğu ince olarak soyulur. Maske için kullanılacak olan kırmızı elmanın ince soyulmuş kabuklarıdır. Dört adet sert kayısı (yumuşak olmayan) her biri yaklaşık 1,5 cm kalınlığında soyulur (kabuklarıyla beraber). Kayısının çekirdeğinin etrafında bulunan yumuşak plazenta kısmı kullanılmamalıdır. İnce olarak soyulmuş kırmızı elma kabuğuyla kalın etli (1,5 cm) soyulmuş dört adet kayısı beraberce küçük bir kapta ve çok az su ilave ederek kısık ateşte ağzı kapalı olarak beş dakika kaynatılarak lapa haline getirilir.  
  
Lapa haline getirilirken çatal yardımıyla da iyice ezilir. Lapanın çok cıvık olmamasına özen gösterilir. Beş dakikalık lapa yapma süresinde az az su ilave ederek çok cıvık olmayan kıvamı korunur, çatal veya kaşık yardımıyla iyice ezerek homojen hale getirilir. Beş dakika tamamlanınca ılıması beklenir. Ilıyınca iki parmak yardımıyla alna, burna ve yüze çok hafif bir şekilde fazla bastırmadan yedirerek sürülür. En az yirmi en fazla otuz dakika bekletilir. Daha sonra yüz sadece suyla yıkanır ve havluyla kurulanır. Bu işlem haftada bir kez uygulanır. Ayda üç defadan fazla uygulanmaz. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

# **ZAYIFLAMAK İÇİN TİLYA KÜRÜ**

Kaynamakta olan suyun içine (klorsuz) 10 adet kuşburnu ve bir tutam ıhlamur ilave et 5 dk kaynasın. Sonra bir tutam altınotu atıp 5 dk daha kaynat. Ilıması için cam sürahide beklet. Gün içerisinde 2-3 su bardağı iç. 1 ay düzenli uygula.

# **KARANFİL KÜRÜ**

1 tutam kuru karanfili biraz suya koyup kaynat. Daha sonra süz ce saçlarına sğr. 1 saat beklettikten sonra ılık su ile yıka.