Qara zirə və onun yağı ilə müalicə üzrə tövsiyələr

Mərhəmətli və Rəhmli Allahın adı ilə!

QARA ZİRƏ İSLAMDA

Peyğəmbərimiz *(salləllahu aleyhi va səlləm)* demişdir: **"Qara zirəni özünüz üçün (sağlamlığınız üçün, müalicə məqsədi ilə) vacib edin, çünki onda "saamdan" başqa hər bir xəstəliyin şəfası vardır. O vaxt kimsə soruşdu: "Bəs saam nədir?" Rəsulumuz** *(salləllahu aleyhi va səlləm)* **belə cavab verdi: "Ölüm".** (Aişənin *(radiyallahu anhə)* sözlərindən Əhməd İbn Hənbəlin hədislər toplusundan, Abdulla İbn Ömər, Abu Hüreyra *(radiyallahu anhu)* İbn Məcəhin hədislər toplusundan. Abu Hüreyra *(radiyallahu anhu)* ət-Tirmizinin hədislər toplusundan).

Bu hədis göstərir ki, qara zirənin gündəlik istifadəsi buyrulub, hətta sağlam insana belə profilaktik məqsədlə.

Peyğəmbərimiz *(salləllahu aleyhi va səlləm)* deyimişdir: **"Hər xəstəliyin dərmanı var. Əgər dərman uyğundursa xəstə Uca Allahın hökmü ilə sağalacaq".** (Cabir İbn Abdulla, Müslimdən olan hədislət toplusu).

Peyğəmbərimiz *(salləllahu aleyhi va səlləm)* demişdir: **"Həmd ancaq Allaha məxsusdur. Yalnız Ona həmd edər, Ondan yardım və bağışlanma diləyirik. Nəfislərimizin şərindən və pis əməllərimizdən Allaha sığınırıq. Allah-təala hər bir xəstəliyin müalicəsinidə təyin etmişdir, bu haqqda ancaq bəziləri məlumatlandırılıb, bəziləri isə bu barədə tam**

cahildirlər". (İbn Məsud *(radiyallahu anhu)* Əhməd İbn Hənbəlin hədislər toplusunda).

Bir rəvayətə görə, İbrahim *(əleyhissələm)* soruşdu: **"Allahım! Xəstəlik nədəndir?" Uca Allahımız cavab verdi: "Məndəndir". İbrahim** *(əleyhissələm)* **yenə soruşdu: "Dərmanı kim yaradıb?". Allah cavab verdi: "O da məndəndir.". Bu zaman İbrahim** *(əleyhissələm)* **dedi: "Bəs onda həkimin vəzifəsi nədir?". Allah-təala belə cavab verdi: "Bu insan vasitəsi ilə dərmanı çatdırılır.".**

Əgər dərman lazımi keyfiyyətdə deyilsə xəstəlik başqa dərdə çevrilir və yaxud dərman az miqdardadırsa xəstə sağalmayacaq. Əgər xəstə hiss edirki xəstəliyi sağalacaq, onun ürəyi ümidlə yaşayacaq. Əgər ümidi güclü olsa, onda bədənin gücü də artacaq və xəstəlik gedəcək. Məhs buna hər bir həkim nail olmalıdır. Burada bir daha görürük ki, Allaha inanmaq ona sığınmaq insanı yaşatmağa qadirdir.

Abdulla İbn Ömərin söylədiyinə görə Rəsulullah *(salləllahu aleyhi va səlləm)* demişdir: **"Müalicə olunduğunuz üsullardan ən yaxşısı həcəmətdir (qan buraxma) və qara zirədir".**

Ənnasın sözlərindən: **"Rəsulullah** *(salləllahu aleyhi va səlləm)* **xəstə olan zaman qara zirəni su ilə, yaxud balla içirdi ".**

QARA ZİRƏ

Qara zirəni və yağını müalicə əlacı kimi istifadə etməzdən öncə bir sıra məlumatlardan xəbərdar olmağınız da yerinə düşərdi. Belə ki, Qara zirə hüceyrələrdəki metabolizm fəaliyyətinə kömək edir. Hüceyrələrin inkişafı və yeniləşməsində qara zirəyə ehtiyac vardır. Bədənə lazım olan hormonların inkişafına təsir edir. Qara zirə allergiyanın yaranması ilə bağlı olan histamin kimi maddələrin artmasının qabağını alır. Hormonların yaranmasında iştirak etdiyi üçün möhkəm bir

hormon müdafiəsini və sinir sisteminin fəaliyyətini təmin edir, immun blokadasının aradan götürülməsinə kömək edir, müdafiə hüceyrələrinin lazım olduğundan artıq iş görməsinə maneə yaradır, hüceyrələrin məhv olması, yeniləşməsi və hüceyrə divarlarının möhkəmlənməsində iştirak edir, qanda xolesterolu normallaşdırır, qan damarlarındakı qanın sürətini tənzimləyir və tıxanmaların qarşısını alır, yüksək qan təzyiqini endirir və aşağı təzyiqi, nəbzi normaya salır və ürəkdə ilk infarkt riskini azaldır, yaralanmış yerlərin tez yaxşılaşmasına və dərinin qüsurlarının aradan qaldırılmasına kömək göstərir. İnsan orqanizmi doymamış yağ turşularını istehsal etmədiyi üçün onları xaricdən almağa məcburdur.

1 qram qara zirə yağı bu baxımdan gündəlik tələbatımızı təmin edir. Qara zirədəki niqellon və alfapinen kimi efirli yağlar tənəffüs borusunu genişləndirir, əzələlərin genişlənməsinin qarşısını alır. İfrazatı normaya salır və öskürəyi sakitləşdirir, iltihabı aradan qaldırır, ağrıları kəsir və sidiyi bayıra qovur. Uzun müddət ardıcıl qəbul edildikdə qara zirə qanda şəkəri aşağı salır. Bu qədər ecazkar keyfiyyətlərə malik və Allahın Peyğəmbərinin (ona Allahın salavatı və salamı olsun) tərifinə layiq olan qara zirə bundan öncə sadaladığımız özəllikləri ilə aşağıdakı xəstəliklərdə və çatışmazlıqlarda son dərəcə müsbət nəticələr əldə etmək üçün faydalıdır. (Xəstəliklər və onların müalicə edilməsi üçün zəruri olan prosedураların təsvirinə keçməzdən öncə deməliyəm ki, qara zirə toxumunu və ya yağını qəbul etməzdən əvvəl siqaret çəkən şəxslər siqareti atmalıdır. Bundan başqa yuxarıda göstərdiyimiz hansısa xəstəliyə dair kitab-soraqçamızdan konkret məlumat əldə edə bilməsəniz, müvafiq və çoxsaylı elektron mənbələrə müraciət etmək olar. Mənbələr haqqında soraqçanın sonunda – istifadə edilmiş ədəbiyyat bölümündə məlumat tapmaq olar).

1. BAŞ AĞRISI: 1 xörək qaşığı üyüdülmüş qara zirə, 1 xörək qaşığı üyüdülmüş cirə (anise seed) və 1 xörək qaşığı üyüdülmüş mixək qarışdırılaraq, yeməkdən öncə 1 çay qaşığı qəbul edilir. Əvvəlcə ağızda o qədər saxlanılır ki, yumşalsın və udulmaq üçün rahat olsun və bundan sonra udulur. Qarışığı qəbul edərkən qətiyyən üstündən su içilməməlidir. Çay qaşığının yarısı qədər qara zirə yağını gündə iki-üç dəfə qəbul etmək.

2. REVMATİZM: Az miqdarda qara zirəni zeytun yağı ilə qarışdıraraq bir qədər qızdırmaq və tez-tez ağrıyan yerə çəkmək (sürtmək). Həmçinin yatmazdan qabaq qaynadılmış qara zirənin balla qarışdırılmış suyunu için.

3. ÜZDƏ DƏRİ XƏSTƏLİKLƏRİ: Gündə 2-3 dəfə yarım çay qaşığı qara zirə yağı için.Yarım çay qaşığı qara zirə yağını 1 xörək qaşığı zeytun yağı ilə qarışdırın. Alınmış qarışığı üzə sürtmək və 1 saat saxladıqdan sonra su və sabunla yumaq.

4. BAŞ GİCƏLLƏNMƏSİ: Çaya qara zirə yağı qatıb içmək. Habelə yanaqların altına və boynun ardına qara zirə yağından sürtmək.

5. QULAQ AĞRISI: Yoluxduqda qulağa qara zirə yağından damcılamaq.

6. DOĞUŞ ZAMANI FAYDASI: Doğuş zamanı ağrıların yüngülləşdirilməsi üçün ən yaxşı vasitələrdən biridir. Qara zirə yağını balla qarışdırıb odda qızdırmaq və içmək.

7. ÜRƏK YANDIRMALARI: Bir fincan qaynar südə bir neçə damcı qara zirə yağı damcılamaq, 1 çay qaşığı bal qatmaq və isti-isti içmək. Həm də çoxlu salat yemək məsləhət görülür.

8. DƏRİ XƏSTƏLİKLƏRİNDƏ: Qara zirə yağının kiçik bir miqdarını götürüb bərabər miqdarda qızılgül suyu və 2 mislində buğda unu ilə qarışdırın. Sirkədə isladılmış əski parçası ilə dərinin xəstə səthini ovun, sonra isə hazırladığınız

qatışığı ləngimədən dəriyə çəkin və günəş altında olmağa çalışın.

9. YüKSƏK QAN TƏZYİQİNƏ QARŞI: Bu xəstəlikdə qara zirəni isti içki (çay, süd və s.) ilə qarışdırıb için və bədəninizi qara zirə yağı ilə ovuşdurun.

10. SİNƏDƏ AĞRILAR: Qaynar suya 1 xörək qaşığı qara zirə əlavə edin və ondan qalxan buxarı nəfəsinizlə udun. Yatmazdan əvvəl başınızı bağlayın.

11. GÖZ AĞRISI: Qara zirə yağı göz xəstəliklərinin əksəriyyəti üçün faydalıdır. Onu səhər və axşam yatmazdan qabaq gözünüzə damcıladın, gözünüzün (və ya gözlərinizin) ətrafına sürtün və bundan sonra bir-neçə damcı qara zirə yağı qarışdırılmış 1 xörək qaşığı bal yeyin.

12. XORA: 1 fincan bala 10 damla qara zirə yağı qarışdırın. Hər gün səhərlər ac qarına alınmış qatışıqdan bir qaşıq için. Sonra 1 stəkan süd için. Fasiləsiz olaraq 2 ay bunu davam etdirin.

13. XƏRÇƏNG: Qara zirə yağını yoluxmuş sahəyə çəkin. Habelə, gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı qara zirə yağı və 1 stəkan yenicə sıxılmış yerkökü şirəsindən ibarət olan içki için (içməzdən öncə mayeni silkələyin ki, qarışsın). Belə qarışığı 3 ay qəbul edin. (Məlumatın alındığı mənbədə rəvayət edilir ki, bir qadın boğazında çıxmış xərçəng şişini məhz qara zirənin köməyi ilə müvəffəqiyyətlə sağaltmışdı!) Habelə, qara zirəni sarımsaqla qəbul etmək məsləhət görülür. Bütün bu prosedurlar Quran oxumaqla və Uca Allaha dua etməklə müşayiət olunmalıdır.

14. TƏNBƏLLİK: Qara zirə yağının 10 damcısını 1 stəkan portağal şirəsinə qarışdırın və alınmış içkini 10 gün ərzində yuxudan durandan sonra qəbul edin. Bu zaman ən vacib olan: sübh namazından sonra yatmamaqdır.

15. YADDAŞIN YAXŞILAŞDIRILMASI: 7 damcı qara zirə yağını qaynama dərəcəsinə çatdırılmış nanəyə damcılayıb onu balla qarışdıraraq istənilən vaxtda isti-isti içmək. Eyni zamanda kofe və çay içməkdən çəkinmək məsləhətdir.

16. ASTMA: Xəstənin sinəsini zeytun yağı ilə qarışdırılmış qara zirə yağında ovmaq (1 = 5 nisbətində, bütün hallarda: 1-ci rəqəm zirə yağını, ikinci rəqəm başqa komponentləri bildirir, yəni 1 hissə zirə və 5 hissə zeytun yağının qarışığı). Qara zirə yağının buxarını udmaq və çay qaşığının ¼ dilin altında saxlamaq tövsiyə edilir.

17. ŞƏKƏR XƏSTƏLİYİ: 1 stəkan qara zirə toxumunu, 1 stəkan vəzəri toxumunu və yarım stəkan nar qabığını qarışdırıb, onları toz halına gətirilənədək döymək. 1 ay ərzində səhər yeməyin-dən qabaq bu tozun yarım qaşığını 1 çay qaşığı qara zirə yağı ilə qəbul etmək.

18. QULAQ AĞRISI: 1 diş təzə sarımsağı 3 gün ərzində 1 unsiya qara zirə yağında islatmaq. Alınmış qarışıqdan bir neçə damcı bilavasitə ağrıyan qulağa damcılamaq və qulağın ətrafını da masaj etmək.

19. DİARREYA: 1 çay qaşığı qara zirə yağını 1 fincan yoğurd ilə qarışdırmaq. (Yoğurdun halal yoğurd olmasına əmin olun.) Hazırladığınız qarışığı gündə 2 dəfə 3 gün ərzində qəbul edin.

20. ƏZƏLƏ AĞRILAR: Əzələ ağrılarının müalicəsi üçün öncə acqarına 5 diş sarımsaq yeyin. Bundan bir saat sonra dəmlənmiş 1 stəkan darçın çayına 5 damcı qara zirə yağı damcı-layıb qəbul edin. Zeytun yağı ilə qarışdırılmış bir qədər qara zirəni azca qızdıraraq ağrılı yerə tez-tez çəkin. Habelə yatmazdan öncə qaynadılmış qara zirənin balla qarışdırılmış qarışığını için.

21. GÖZ AĞRISI: 1) Kompres qoymaq: 1 stəkan qara zirə toxumunu 8 unsiya suda qaynadmaq və 10 dəqiqə ərzində

soyutmaq. Sonra onu ələkdən keçirmək. 2 pambıq tamponunu hazırlanmış həmin məhlulda isladıb ağrıyan gözün üstünə qoyub 10 dəqiqə saxlamaq.2) Yatmazdan qabaq gicgahları qara zirə yağı ilə ovmaq.

22. YUXUSUZLUQ: 1 çay qaşığı qara zirə yağını balla və ya çayla qarışdırmaq və şam yeməyindən əvvəl qəbul etmək.

23. ÜRƏK BULANMASI: Üyüdülmüş qara zirə toxumunun 1 çay qaşığını mentol həliminə əlavə edib gündə 3 dəfə qəbul etmək.

24. DİŞ AĞRISI: 1) Üyüdülmüş qara zirəni zeytun yağı ilə qarışdırıb onları yumşaq kütlə halına gətirmək və ağrıyan dişə (dişlərə) yaxmaq. 2) 8 unsi alma sirkəsini 2 xörək qaşığı üyüdülmüş qara zirə bişirib süzgəcdən keçirmək. Alınmış maye ilə dişləri bir-neçə gün ərzində qarqara etmək. 3) Ağrıyan dişə (yerə) 1-2 damcı qara zirə yağı sürtmək.

25. MƏDƏ QAZLARININ İFRAT YARANMASI: 1) Döyülmüş qara zirə, şirin şüyüd və istiotlu nana toxumlarından bərabər miqdarda qarışdırmaq, 3-7 damcı qara zirə yağı əlavə etmək və balla şirinləşdirib qəbul etmək 2) Kompres hazırlamaq. Kompresi alma sirkəsi və qara zirə yağında isladıb qarnın üstünə qoymaq.

26. QUSMA: Qusmanın qarşısını almaq üçün 1 çay qaşığı üyüdülmüş qara zirəni mentol həliminə qarışdırıb gündə 3 dəfə qəbul etmək.

27. BADAMCIQLARIN İLTİHABI: Yarım litr suda 10 qram (2 çay qaşığı) qara zirə toxumunu bişirmək və süzgəcdən keçirmək. Boğazı dündə 2 dəfə qarqara etmək.

28. ÖD KİSƏSİ DAŞLARI: Üyüdülmüş qara zirə toxumlarını balla qarışdırıb qəbul etmək öd kisəsində yaranmış daşların əriməsinə səbəb olur.

29. BÖYRƏKLƏRDƏ DAŞ: Böyrəklərdə yaranmış daşların ovulub düşməsinə qara zirə ovuntusu ilə balı qarışdırıb içmək kömək edir.
30. İŞ QABİLİYYƏTİNİN ARTMASI: Qara zirənin qəbulu iş qabiliyyətini və orqanizmin həyat fəaliyyətini (tonusunu) yüksəldir.
31. BƏLĞƏM: Bəlğəmi aradan qaldırmaq üçün qara zirəni limon şirəsi ilə qarışdırıb (bir qədər bal və şəkər əlavə edib) içmək.
32. AĞCAQANAD VƏ BAŞQA HƏŞƏRATA QARŞI: Qara zirənin tüstüsü ağcaqanadları və başqa həşəratları uzaqlaşdırır.
33. ƏT XALLARI: Ət xallarına qarşı qara zirə kömək edir. Qara zirə ovuntusunu və ya yağını tənziflə xala bağladıqda onların inkişafının qarşısını alır və dərinin təmizlənməsinə səbəb olur.
34. TÜKLƏRİN TÖKÜLMƏSİ: Üyüdülmüş qara zirə, vəzəri, bir qaşıq zəif sirkə və bir stəkan zeytun yağı götürüb onları xəmirəbənzər kütlə halına gələnə qədər qarışdırılır. Hazırlanmış kütləni başa yaxır və başın dərisinə yedirdirlər. Bu qaydada əməliyyat hər gün axşamlar təkrar olunur və sonra baş isti su və yuyucu vasitələrlə yuyulur.
35. BİTLİLİK: Yaxşıca üyüdülmüş qara zirə toxumları krem kimi bir maddə alınması üçün lazım olan miqdarda sirkə ilə qarışdırılır və qırxılıb hazırlanmış başa yaxılır və yaxud başı qırxmaq istəmədikdə başın dərisinə elə sürtülür ki, dəriyə və tüklərin dibinə çatsın. Sonra günəş altında 15 dəqiqə dayanmaq lazımdır. Günəş şüalarının başa düş düşməsi arzu edilir, yəni günəş zenitdə olduqda bu əməliyyat daha əlverişli nəticə verir. Başı yaxın 5 saat ərzində yumaq məsləhət görülmür. Bu əməliyyatı 1 həftə təkrar etmək.
36. DAZLAŞMA: Yaxşıca üyüdülmüş qara zirə toxumu, 1 stəkan zəif sirkə və 1 çay qaşığı sarımsaq suyu götürüb

kreməbənzər hala gələnə qədər qarışdırmaq. Sarğı kimi qırxılmış başa bağlamaq və axşamadək saxlamaq. Sarğını açdıqdan sonra həmin sahəni qara zirə yağı ilə yağlayın və bu proseduranı 1 həftə təkrar edin.

37. DƏMROV XƏSTƏLİYİ: Dərinizin dəmrov düşmüş sahəsinə bir neçə gün ərzində gündə 3 dəfə (Allahın rizası ilə) sağalana qədər qara zirə yağı sürtün.

38. CÜZAM: 1 qaşıq xına, qara zirə toxumu və üyüdülmüş quru buqələmun dərisini zəruri miqdarda zəif sirkə məhlulu ilə qarışdırın ki, kreməbənzər kütlə alınsın. Bu qarışıq melanini dəriyə qaytarmaq keyfiyyətinə malikdir. Bu proseduranı ay ərzində davam etdirin, Sarığı gecədən səhərə qədər saxlayın, gündüz günəşin düz düşən şüaları altında gəzin.

39. SINIQLAR: Bədəndə sınıqların tezliklə bitişməsi və sağalması üçün (heç olmasa günaşırı) mərci bozbaşı yeyin. Ona yumurta, soğan və 1 xörək qaşığı qara zirə toxumu əlavə edin. Bir də, sınıq yerinə qoyulmuş sarğının kənarlarından görünən yerlərə əlavə olaraq qara zirə yağı çəkin (sürtün). Sarğı açılıb götürüldükdən sonra, sınıq yerlərinə istiləşdirilmiş qara zirə yağı sürtüb masaj edin.

40. DAŞLAR: Bir fincan üyüdülmüş qara zirəni bir stəkan təbii balla qarışdırın və ona ət maşınında çəkilmiş 3 diş sarımsaq da qarışdırın. Hər gün yeməkdən qabaq hazırladığınız qarışığın üçdə bir hissəsini qəbul edin. Qəti təklif olunur ki, bundan sonra hökmən bir neçə limon dilimini qabığı ilə yeyəsiniz. Bu, daşların düşməsinə səbəb olacaqdır.

41. SİDİK İFRAZININ ÇƏTİNLƏŞMƏSİ: Hər gün yuxudan qabaq qasıq sahəsini qara zirə yağı ilə yağlayın və qara zirə yağını balla qarışdırıb isti-isti için.

42. SİDİYİN QEYRİ-İXTİYARI İFRAZI: Təmizlənmiş yumurta qabığı götürün, bərk qızdırıb toz halına gətirin, sonra onu qara

zirə toxumlarının ovuntusu ilə qarışdırın. Bir həftə ərzində hər gün hazırlanmış tozdan bir stəkan südə bir çay qaşığı əlavə edib için.

43. DALAQ: Üyüdülmüş qara zirə toxumlarından və zeytun yağından ibarət qarışığı axşam çağı qızdırın, sonra onu qızdırma vasitəsi kimi sinə qəfəsindən aşağı sol böyür üstə qoyun.

44. SOYUQDƏYMƏ: 1 stəkan suya 1 xörək qaşığı qara zirə yağı tökün və od üstə qoyun. Su qaynayanda başınızı dəsmalla örtüb buxarı nəfəsinizə çəkin. Bu proseduranı yatana yaxın keçirin. Həmçinin səhər və axşam üyüdülmüş qara zirə toxumları ilə kəklikotundan dəmlənmiş bir stəkan çay için.

45. ÜRƏK SAĞLAMLIĞI: Ürəyinizin sağlamlığı üçün mümkün qədər daha çox və daimi olmaq şərtilə qara zirəni istənilən formada təbii balla qəbul edin.

46. BÖYRƏK SANCILARI: Cirə, nana və kumini bərbər miqdarda götürüb yaxşıca dəmləyin, bir qədər bal qatıb şirinləşdirin və 7 damcı qara zirə yağı əlavə edin. İsti-isti için və həmçi nin ağrıyan yerə qara zirə yağından sürtün. Ağrı, Allahın köməyi ilə, çox keçməyən bir müddətdən sonra sakitləşəcəkdir.

47. İSHAL: Vəzəri şirəsinə qara zirə qatın və hər gündə 3 dəfə 1 stəkan qəbul edin. İslah elə səhəri gün və ya bir qədər əvvəl kəsilməlidir. Qəbzlik olmaması xatirinə bu qatışığın qəbulu ilə müalicəni dərhal kəsmək lazımdır.

48. YÜKSƏK TURŞULUQ: Bir neçə damcı qara zirə yağını bir stəkan isti südə damızdırın, ona istədiyiniz qədər bal və ya şəkər qatın və için.

49. BİLQARSİOZ – SİDİK YOLLARININ XƏSTƏLİYİ: Bu xəstəlik sidik yollarının parazit helmintozlarla yoluxmasından törəyir. Hər gün 1 qaşıq qara zirəni səhər və axşam (bir tikə

çörək və pendirlə) yeyin. Yatmazdan əvvəl sağ böyrünüzə qara zirə yağı çəkin. Bu proqramı sonrakı üç ayda da yerinə yetirməyiniz tövsiyə edilir.

50. BAĞIRSAQ QURDLARI: Bir qaşıq qara zirə yağı, 3 diş sarımsaq, 1 qaşıq zeytun yağı, bir qədər ədviyyat və 10 ədəd boranı tumu götürüb, çörək arasına qoyub hər səhər qaynadılmış suda saxlanmış şüyüdlə yeyin.

51. PROSTAT VƏZİSİ: Zirə yağı ilə kürəyin əsasını hövkələmək və masaj etmək, qasığı da onunla ovmaq. Yarım stəkan isti suda 1 xörək qaşığı bal, 1 çay qaşığı qara zirə və çobanyastığını qarışdırıb istənilən vaxt içmək.

52. BABASİL: Qara zirə yağı və zeytun yağını (1:1 nisbətində) qarışdırıb hər gün 3 dəfə 1 xörək qaşığı 10 gün ərzində qəbul etmək. Qəbzliyin qarşısını almaq məqsədilə xəstə nahiyəni qara zirə yağı ilə masaj etmək.

53. SIZANAQLARA QARŞI: Üzü sızanaqlardan təmizləmək üçün gün ərzində 3 dəfə 20 damcı qara zirə yağı qəbul edilsə, Allahın köməyi ilə təsir göstərər.

54. TONZİLLİT: 2 çay qaşığı qara zirə toxumunu 1,5 litr suda qaynadıb süzgəcdən keçirmək və boğazı hər gün 2 dəfə qarqara etmək.

55. SİNƏDƏ AĞRILAR: Qaynar suya 1 xörək qaşığı qara zirə əlavə edib onun buxarını udmaq. Yatmamışdan əvvəl bağınızı bağlayın.

56. BURUN YOLLARININ İLTİHABI: 1) 1 xörək qaşığı qara zirənin üstünə 1 stəkan qaynar su tökərək onun buxarı ilə nəfəs alın.2) Burunun bayır səthinə zirə yağı sürtün.3) 1 çay qaşığı qara zirəni 1 xörək qaşığı təmiz balla 0,5 stəkan suda qarışdırmaq. Səhər və axşam yeməklərinə 15 dəqiqə qalmış qəbul etmək.

57. ALLERGİYA: Hər səhər və hər axşam 1 çay qaşığı qara zirə qəbul etmək və allergiyaya məruz qalmış yeri qara zirə yağı sürtmək.

58. PƏNCƏLƏRİN İLTİHABI: 1) Pəncənin iltihablı nahiyəsinə qara zirə yağı sürtmək.2) 1 çay qaşığı qara zirə ilə 1 xörək qaşığı təmiz balı 0,5 stəkan suya qarışdırıb səhər və axşam yeməklərinə 15 dəqiqə qalmış qəbul etmək.

59. QAN TƏZYİQİNİN QALXMASI: 1) Üyüdülmüş qara zirə toxumlarının 1 çay qaşığını isti suya qatmaq və hər gün səhər yeməyindən əvvəl 2 diş sarımsaqla qəbul etmək. 2) qara zirəni qaynar çayla (və başqa içməli mayelərlə) qarışdırıb içmək və bədəni qara zirə yağı ilə ovmaq.

60. BAŞ AĞRILARI: Qara zirə yağından 1 xörək qaşığı qəbul etməklə eyni zamanda başın ağrıyan nahiyəsini və qabaq tərəfini qara zirə yağı ilə ovuşdurmaq (bu prosedura dövründə şirniyyat, şokolad yeyilməməlidir). 1) Üyüdülmüş qara zirədən – 1 xörək qaşığı, üyüdülmüş cirə toxumlarından (*anise seed*) - 1 xörək qaşığı və 1 xörək qaşığı qərənfil (cloves) qarışdırılır. Xörəkdən qabaq bu qarışıqdan 1 çay qaşığı yeyilir. Qarışıq ağızda yumşalana qədər saxlanıldıqdan sonra udulur.2) Qara zirə yağını hər gün 2-3 dəfə 1,5 çay qaşığı qəbul etmək.

61. MƏDƏ YARASI: 1) 10 damcı qara zirə yağını 1 fincan balla qarışdırın. Alınmış qarışıqdan hər gün ac qarına 1 çay qaşığı qəbul edin. Sonra 1 stəkan süd için. 2 ay fasilə vermədən davam edin.

62.XƏRÇƏNG: 1) Qara zirə yağını xərçəngə tutulmuş sahəyə sürtün. 2) Gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı qara zirə yağından və 1 stəkan yenicə sıxılmış yerkökü şirəsindən ibarət içəcək hazırlayıb için (içməzdən öncə qarışığı yaxşıca qarışdırın). Onu bu minvalla hazırlayıb 3 ay qəbul edin.

63. ƏL VƏ AYAQ DIRNAQLARININ İLTİHABI: 1) Xəstəliyə tutulmuş dırnaqlara qara zirə yağı sürtün.2) 1 çay qaşığı qara zirə ilə 1 xörək qaşığı təmiz balı 0,5 stəkan suya töküb qarışdırın və səhər və axşam yeməklərindən 15 dəqiqə əvvəl qəbul edin.
64. QAN DAMARI SİSTEMİNİN XƏSTƏLİKLƏRİ: 1)1 çay qaşığı qara zirəNİ 1 xörək qaşığı balla və əzilmiş sarımsaq dişliyi ilə qarışdırın. 5 gün ərzində ac qarına qəbul edin. 2) 5 damcı qara zirə yağını 1 stəkan kəklikotu və ya nanə ilə, günlərdə fasilə vermədən, için.
65. ÖD KİSƏSİ XƏSTƏLİYİ: Qara zirə yağını böyrək iltihabında olduğu kimi qəbul edin.
66. SÜMÜK AĞRILARI: Qaynadılmış soğanı qara zirə yağı ilə qarışdırıb gündə 2 dəfə qəbul edin. Eyni zamanda ağrı olan nahiyələrə qara zirə yağı ilə nanə yağı sürtüb ovuşdurun.
67. DALAĞIN ŞİŞMƏSİ: Balla şirinləşdirilmiş qırmızı turpun həliminə 7 damcı qara zirə yağı qatın və 1 həftə ərzində için.
68. DİŞİN VƏ DİŞ ƏTİNİN İLTİHABI: Üyüdülmüş qara zirəni yaxşıca qovurub almanın içinə yerləşdirin. Saqqız kimi istifadə edin.
69. QARA CİYƏR İLTİHABI: 1 stəkan qaynadılmış söyüd yarpaqlarına 5 damcı qara zirə yağı qatın. 1 həftə ərzində qəbul edin.
70. SAÇIN TÖKÜLMƏSİ: 1 çay qaşığı qara zirə, eyni miqdarda qara zirə yağı və zeytun yağını (1:1) qarışdırıb başınızı həftədə 3 dəfə masaj edin. Qarışığı başınızda 10 dəqiqə saxladıqdan sonra şampunla yumaq olar.
71. DALAĞIN KEYLƏŞMƏSİ: 1 xörək qaşığı əncir mürəbbəsini 1 qaşıq balla 1 stəkan qaynar suda qarışdırıb ona 7 damcı qara zirə yağı qatın və 5 gün ərzində səhər və axşam için.

72. QRİP: Qara zirə yağını zeytun yağı ilə (1:1) qarışdırıb gündə 3-4 dəfə buruna damcılamaq.

73. ÖSKÜRƏYƏ QARŞI: Qara zirə yağını zeytun yağı ilə (1:1) qarışdırıb gündə 3-4 dəfə buruna damcılamaq.

74. SİDİKQOVUCU: 1 stəkan arpanı 1 stəkan suda (1 stəkan qalana qədər) yaxşıca bişirmək. Soyutduqdan sonra 3 diş sarımsağı mikserdə üyüdüb həmin kütləyə qatmaq. Hər gün ac qarına içmək və üstündən limon və ya digər şirələr qəbul etmək. Qazlı sulardan çəkinin.

75. QADIN XƏSTƏLİKLƏRİNDƏ: Ağrıyan yerlər, çərtilmiş, tikilmiş toxumaların üstünə qara zirə yağı sürtülür və ehmallıca masaj edilir.

76. DƏRİDƏ ƏMƏLƏ GƏLƏN ŞİŞ VƏ BAŞQA TÖRƏMƏLƏRƏ QARŞI: Səhər və axşamlar 1 çay qaşığı qara zirə yağı qəbul etmək və gündə 3 dəfə ağrıyan yeri masaj etmək.

77. QARACİYƏRİN MÜXTƏLİF XƏSTƏLİKLƏRİ: Bal fincanına yuxarıdakı (76) qara zirə yağı dozasına 1 xörək qaşığı döyülmüş palıd qabığı qatmaq və bunu ac qarına hər gün fasiləsiz 1 ay ərzində qəbul etmək.

78. YÜKSƏK HƏRARƏT: 1 stəkan çaya və ya nanə şirəsinə 7 damcı qara zirə yağı qatmaq və gündə 3 dəfə xörəkdən sonra həftə ərzində içmək. Yatmazdan əvvəl bədəni qara zirə yağı ilə ovmaq.

79. İMMUN SABİTLİYİNİN SAXLANMASI: Hər gün 1 çay qaşığı qara zirəni 3 ay ərzində qəbul etmək.

80. CİNSİ ZƏİFLİK: Qara zirə yağı ilə kürəklərin əsasını (aşağı hissəsini) ovub masaj etmək. Qasığı da onunla ovmaq. 0,5 stəkan suda 1 qaşıq bal 1 çay qaşığı qara zirə və 1 çay qaşığı çobanyastığını qarışdırıb istənilən vaxt içmək.

81. QANDA XOLESTERİNİN AZALMASI: Qaynadılmış nanəyə 7 damcı qara zirə yağı qatmaq və balla şirinləşdirmək. Gündə 1 dəfə ac qarına isti-isti içmək. Eyni vaxtda yağlı dana əti yemək qətiyyən olmaz.

82. DƏMROV: Bədənin dəmrov düşmüş nahiyəsinə gündə 3 dəfə qara zirə yağı çəkmək.

83. KEÇƏLLİK: (Eyni ilə 82 kimi)

84. EKZEMA: (Eyni ilə 82 kimi)

85. ÜRƏK KLAPANLARININ DARALMASI: 1 çay qaşığı qara zirəni 1 xörək qaşığı balla qarışdırıb bərk isti çayla ac qarına və yuxudan öncə içmək arzuolunandır.

86. ZƏDƏLƏNMƏLƏR: 1 çay qaşığı qara zirəni balla qarışdırıb isti çayla ac qarına və yatmazdan əvvəl içmək, sonra isə xəstə yerə üç dəfə qara zirə yağı sürtmək.

87. QULAQ TUTULDUQDA: Qulağınıza qara zirə yağında isladılmış pambıq yumruları qoyun və 1 saat ərzində saxlayın. Nəticəsini çox gözləməyəcəksiniz.

88. ZÖKƏM: Təmiz qara zirə yağına batırılmış pambığı 15-20 dəqiqəliyə burnunuza salın. O saat yüngülləşmə hiss olunacaq. Bərk soyuqdəymələrdə bu əməliyyatı təkrar edin.

89. İŞTAHSIZLIQ: Yeməyə bir müddət qalmış 1 çay qaşığı qara zirə toxumunu səylə çeynəyin və sonra bir neçə damcı alma sirkəsi qatılmış su ilə ağzınızdakını udun.

90. SÜSTLÜK: Qara zirə yağının 10 damcısını 1 stəkan portağal şirəsinə qarışdırın və alınmış içkini 10 gün ərzində yuxudan durandan sonra qəbul edin. Sübh namazından sonra yatmamağa çalışın.

91. BAŞ BEYİN DAMARLARI SKLEROZU: Gündə 2-3 dəfə 1,5 çay qaşığı qara zirə yağı daxilə qəbul edin. Yuxarıda göstərdiyim xəstəliklər və onları müalicə etməkdə istifadə olunan sahələrdən başqa Azərbaycan təbabətində qara zirə

mühüm farmakoloji əhəmiyyət kəsb edir. Uzun illərdir ki, bu bitkidən ölkəmizin əczaxanalarında müxtəlif xəstəliklərə qarşı hazırlanan dərman və məlhəmlərdə qara zirədən vacib komponentlərdən biri kimi geniş istifadə edilir. Aşağıda görəcəyiniz kimi, qara zirə əczaçılarımız tərəfindən rəsmi qaydada istifadə olunmaqdadır. Məsələn, ürək xəstəliklərində, öd yolları xəstəliklərində və öd kisəsinin daş bağlaması xəstəliyində, böyrək və sidik yolları xəstəliklərində, mədə-bağırsaq xəstəliklərində, bağırsağın atoniyası ilə əlaqədar olan qəbizliklərdə, mədə xorasında, qarın ağrısında ishala və dizenteriyaya qarşı dərman preparatlarının bir çoxlarının tərkibinə qara zirə əlavə edilir. Lakin təəssüflə qeyd etmək lazımdır ki, ölkəmizin farmakoloqları, əczaçı alimləri bu qiymətli və tayı-bərabəri olmayan Peyğəmbər bitkisinin misilsiz müalicəvi xassələrindən kifayət qədər istifadə etmir, bütün dünyada qara zirə üzərində dərin tədqiqatlar aparıldığı halda, bizdə belə elmi araşdırmalar aparılmasından heç yerdə aydın bir məlumat yoxdur. Bir çox təhlükəli xəstəlikləri müalicə edə bilən əhəmiyyətli bir əlac vasitəsinə kifayət qədər laqeydliklə yanaşılır. Əlimdə olan "Azərbaycanın meyvə və tərəvəz bitkilərinin müalicə əhəmiyyəti" adlı kitabda göstərilən xəstəliklərin böyük əksəriyyətini qara zirə və onun yağı ilə müalicə etmək olardı ki, bu insanlarımıza daha faydalı və daha ucuz başa gələrdi. Adıçəkilən kitabda göstərilmiş ağız nahiyəsi, boğaz və diş ətində əmələ gələn iltihab, babasil xəstəliyi, sinir sisteminin tonusunun artırılması, orqanizmin ümumi fəallığının artırılması, şəkər xəstəliyi, qadın xəstəlikləri, ateroskleroz, bronxial astma, dəri xəstəliklərində, baş tükünün tökülməsində və s. xəstəliklərdə rəsmi və qeyri-rəsmi tibb ocaqlarımızda şəfalı qara zirədən demək olar ki, heç istifadə etmirlər və ya onun haqqında, bəlkə də məlumatsızdırlar. Bu

gün bu misilsiz dərəcədə şəfa mənbəyi olan bu bitkini iman sahibi olan qardaş və bacılarımız Uca Allah xatirinə fərdi təşəbbüsləri sayəsində vətəndaşlarımıza çatdırmağa səy göstərirlər, halbuki ölkəmizdə böyük sayda həkimlər və əczaçılar korpusu formalaşmışdır. Möhtərəm qardaş və bacılar! Ölkəmizin həkimləri və farmakoloqları! Sizə müraciət edir, sizdən qara zirəyə diqqət yetirməyinizi, Allahın Elçisi Muhəmməd Peyğəmbərin *(salləllahu aleyhi va səlləm)* onun haqqında dediyi: ***"Bu qara toxumda, ölümdən başqa hər dərdə çarə vardır"*** tövsiyəsini nəzərə alın və ona lazım olduğu qiymətini verin! Allah köməyiniz olsun! Amin!

Qara zirənin faydaları

Qara zirə və onun yağının tədqiqi Qara zirənin tətbiqi ümumiyyətlə orqanizmdə gədən təbii sağlamlaşdırma prosəsinə, yoluxuculara qalib gəlməyə, xəstəlikləri aradan qaldırmağa ve insan orqanizminin sağlamlığını qorumağa kömək edir. Bu zaman orqanizmin təbii inkişaf balansına azca da olsa mənfi təsir göstərmir və onu pozmur. Qara zirənin müntəzəm qəbulu orqanizmin müqavimətini gözəl tərzdə yaxşılaşdırır. Bundan başqa, qara zirənin qidalı maddələri olduqca qiymətlidir. Qara zirə aşağıdakı tərkiblərə malikdir:

- qlükoza formasında monosaccharides, ramnoza, ksiloza ve arabinozalar;
- Linoleic və Linoleic acid;
- vacib yağlı linol turşuları. (Bu turşular bizim orqanizmimizdə öz-özünə əmələ gəlmirlər. Buna görə biz onları hazır şəkildə qida maddələrindən almalıyıq.) Orqanizmimizin bu turşularla tam təmin olunması bəynə qan sızması (insult) təhlükəsinin qarşısını alır;

-15 amin turşusu, o cümlədən 9 xüsusilə mühüm amin tuşusunun səkkizi (onlar da bizim orqanizmimizdə hasil olunmurlar və biz onları xaricdən almalıyıq);

- Kalsium, dəmir, natriuma (bunlar müxtəlif fermentlərin (enzimlərin) fəaliyyəti üçün zəruridir);
- karotin (emal edilərək A vitamininə çevrilir);
- arqinin;
- qeyri-kraxmal polyaccharidenin tərkibi;
- qara zirə qırışların hamarlanması üçün hazırlanan kremlərin qiymətli tərkib hissələrinə daxildir. Qara zirənin tətbiq edildiyi sahələr (xəstəliklər) haqqında danışmazdan əvvəl bir daha həm uzaq və həm də yaxın tarixə kiçik bir nəzər salmaq istərdim. Belə ki, yunan bilicisi Dioskorides baş ağrılarına, zökəmə, diş ağrısına və bağırsaq qurdlarına qarşı müalicədə qara zirədən istifadə edərmiş. Müasir tibbin atası sayılan Hippokrat qara zirəni qara ciyər və həzm sistemi xəstəliklərinə qarşı müalicədə geniş tətbiq etmişdir. Tibb tarixinin ən məşhur tibb kitablarından biri olan və bütün Avropa ölkələrində tərcümə edilib geniş yayılmış və yuxarıda da qeyd etdiyimiz "Tibbin Müalicə Qanunları"nin müəllifi böyük müsəlman alimi İbn Sina qara zirənin metabolizmi, halsızlığı tənzimlədiyini və bir sıra digər xəstəlikləri aradan qaldırdığını bildirmişdir. Müasir tibb bu bitkinin özəl xüsusiyyətlərini, oyadıcı təsirlərini tətbiq edərək hemarroy, hepatit, zökəm, ishal, öskürək və bir çox başqa xəstəliklərin müalicəsində tətbiq edir. Qara zirə otu ilə əlaqədar ən dəyərli və hikmətli sözü, kitabımızın əvvəllərində göstərdiyimiz kimi, Allahın sonuncu Elçisi Məhəmməd Peyğəmbər (ona Allahın salavatı ve salamı olsun) demişdir: "Qara zirəden istifadə edin, ölümdən başqa hər şeyə dərmandır".

Nəzərə alsaq ki, qara zirənin müalicə üçün qəbulu nəinki faydalıdır, həm də o, Allahın Elçisinin (ona Allahın salavatı ve salamı olsun) mühüm Sünnəsidir, onda, qara zirə yağı ve ya toxumunu her gün 1 çay qaşığı qəbul etmek tövsiyə olunur.

Qara zirə ilə mualicə (qara çörəkotu)

1. Dəri xəstəlikləri
2. Xroniki iltibahlar
3. Astma
4. Ağ ciyərin iltihabı
5. Göz xəstəlikləri
6. Sinə xəstəlikləri
7. Qan damarı sistemi xəstəlikləri
8. Bədəndə zəhərli həşərata qarşı
9. Quduzluğa qarşı
10. Ağrılı aybaşı (menstruasiya)
11. Öd kisəsi xəstəliyi
12. Sümüklərdə ağrılar
13. Dalağın köpməsi
14. Diş ətinin və dişlərin iltihabı
15. Qaraciyər iltihabı
14. Dalağın iltihabı
15. Saçın tökülməsi
16. Dalağın keyliyi
17. Babasil
18. Baş ağrısı
19. Baş gicəllənməsi
20. Qulaqda ağrılar.
21. Soyuqdəymə
22. Göz xəstəlikləri (çoxsaylı)
23. Sidikqovucu

24. Qan təzyiqinin yüksəldilməsi üçün
25. Qadın xəstəlikləri: qarın nahiyəsində tikiş yeri
26. Qadın xəstəlikləri: sinədə tikiş yeri
27. Öskürək
28. Burundan qanaxma
29. Dəridə şişlər
30. Qaraciyərin müxtəlif xəstəlikləri
31. Yüksək hərarət
32. Cinsiyyət zəifliyi
33. Diş ağrıları
34. Şəkərli diabet
35. Prostat vəzisi
36. Revmatizm
37. Yaddaş zəifliyi
38. Əzbərləmək qabiliyyətinin zəifliyi
39. Qanda xolesterinin aşağı düşməsi
40. Dəmirov (dəri xəstəliyi)
41. Ürək klapanlarının daralması
42. Zədələnmə (əzilmə, zədə almış yer)
43. Mədə yarası (xorası)
44. Baş beyin damarlarının sklerozu
45. Dəri xəstəlikləri
46. Baş gicəllənməsi
47. Qulaq ağrısı
48. Doğuşda ağrıların yüngülləşdirilməsi
49. Ürək qıcqırmaları
50. Dəri xəstəliklərində
51. Yüksək qan təzyiqində
52. Sinədə ağrılar.
53. Soyuqdəymə
54. Göz ağrısı

55. Xoralar
56. Tənbəllik
57. Yaddaşı təkmilləşdirmək
58. Diabet
59. Yuxusuzluq
60. Mədə və bağırsaq qurdları
61. İş qabiliyyətinin artırılması
62. Tonusun (məcazın) yüksəldilməsi
63. Öd kisəsində
64. Bəlğəm yarandıqda
65. Ağcaqanadlara və digər həşəratlara qarşı
66. Təzə çıxan xalın müalicəsi
67. Qotur xəstəliyi
68. Onurğa beyni hüceyrələrinin stimullaşdırılması
69. Xərçəngin müalicəsi
70. Boğaz xərçəngi
71. İshal xəstəliyi
72. İlan çalması
73. Limfobağlamalar
74. Tük örtüyünün bərpası
75. Hepatit xəstəliyi
76. Görmə qabiliyyətinin yaxşılaşdırılması
77. İltihablı qotur
78. Cüzam
79. Qaşınmalar
80. Köhnəlmiş bərk şişlər
81. Bağırsaq qurdları
82. Xroniki baş ağrıları
83. İmpotensiya
84. Damar tıxacları
85. Böyrəyin daşlaşması

86. Qızışdırıcı kompres
87. Əsəb sisteminin sakitləşdirilməsi
88. Qan dövranı yaxşılaşdırılması
89. Üzün rənginin yaxşılaşdırılması
90. Damar xəstəlikləri
91. Böyrəklərdəki daşlar
92. Sidik kisəsi daşları
93. Körpə əmizdirən ananın südünün yaxşılaşdırıl ması
94. Ziyilə qarşı
95. Zökəm
96. Təngnəfəslik
97. Sarılıq
98. Üz siniri iflici
99. Bitlilik (məs: başın bit salması)
100. Angina (inaq)
101. Laringit (xirtdək iltihabı)
102. Sızanaq (Uqriyə bax)
103. Dəri xəstəlikləri
104. Dəriüstü xəstəliklər
105. Sınıqlar (Perelomı)
106. Nefrit
107. Daşlar
108. Sidiyin çətinliklə çıxması
109. Böyrəklərdə sancılar
110. Ürək
111. İshal (ponos)
112. Ürəkbulanma
113. Qusma
114. İfrat mədə qazları
115. Turşuluğun artması
116. Uşağı olmama

117. Xərçəng
118. İştahasızlıq
119. Əzginlik, tənbəllik
120. Yaddaşın zəifləməsi
121. Üz iflici
122. Zəhərli hörümçək sancması.

Mükəmməl immun sisteminə malik olan bir insan ümumiyyətlə özünü sağlam və gümrah hiss edər və çox nadir hallarda xəstələnər. Çünki bu mükəmməllik onun narahatçılıqlara qarşı möhkəm müqavimətinin olmasına dəlalət edir. Məhz belə olduqda insan orqanizmi mikroblar, viruslar və göbələk yoluxucularına qarşı uğurla mübarizə aparır. Orqanizmin müdafiə sistemi olam immun sistemi zəiflədikdə yuxarıda göstərilən (saysız-hesabsız göstərilməyən) xəstəliklər meydana çıxır.

Qeyd etdiyimiz xəstəliklərdən başqa, immun zəifliklərində aşağıdakı arzuolunmaz hallar da baş verir:

1.Mikrobdaşıyıcı xəstəliklər
2.Bilavasitə tez-tez soyuqdəymələr
3. Dəri, mikoz və bağırsaq göbələkləri
4.Herpes (uçuqlamalar)
5. Həzm etmə sistemində mədə pozğunluqlarından əmələ gələn islah və zəifləmə
6.Qaşınan dəri xəstəlikləri
7. Xroniki xəstəliklər
8.Qan dövranının pozğunluğu (üzün solğunluğu)
9.Xroniki yorğunluq
10.Cinsi tələbatın olmaması
11.Yuxu pozğunluqları

Az bir sayını göstərdiyimiz bu xəstəliklərə tutulmamaq üçün immun sistemimizin qüvvətli olması lazımdır ki, bunun çarəsinin qara zirədə olması, yəni onun immun sistemini tarazlaşdırması min illər bundan qabaq da məlum idi. Qara zirənin qəbul edilməsi immun sisteminin daima döyüş vəziyyətində - müdafiəyə hazır halda saxlayır. Qeyd etdiklərimizə baxmayaraq, yenə də kimsə sual verə bilər ki, qara zirənin bu ideal xüsusiyyəti nədən qaynaqlanır? Elm adamları bu sualın cavabını müasir texnologiyanın köməyi ilə tapmışlar. "Qara zirənin toxumunda orqanizmin normal fəaliyyətini təmin edən yüzlərlə maddələr vardır. Məhz bu maddələr, Allahın Elçisinin (ona Allahın salavatı və salamı olsun) tövsiyə etdiyi kimi "Ölümdən başqa bütün xəstəliklərə dərmandır". Bu elmi gerçəklik 14 əsr bundan qabaq bəşəriyyətə açıqlanmışdır. Allahı tanıyan, Onun Elçisinə (ona Allahın salavatı və salamı olsun) itaət edən iman sahibləri bu həqiqəti (qara zirənin müalicəvi xassələrini) Allahın insanlara iltifatı və rəhmi sayaraq, ondan əminliklə bəhrələnməlidirlər. Qara zirə, deyə bilərik ki, Peyğəmbərimizin (ona Allahın salavatı və salamı olsun) bizə bildirdiyi İlahi möcüzələrindən biridir və onun toxumunun tərkibində: təqribən 38% karbohidrat; 35% müxtəlif yağlar və 21% albumin aşkar edilmişdir. Buraya çox qiymətli doymamış yağ turşuları da daxildir. Linolen turşusu, alfa linolen turşusu və b. Bir sıra efirli yağlar da onların arasındadır. Az miqdarda B1, B2, B6 vitaminləri, minerallar (dəmir, kalsium, maqnezium, sink, selen) və amin turşuları da vardır. Doymamış yağ turşuları və efirli yağlar immun sistemi üçün çox yararlıdır. Vitamin və minerallar isə sistemin normal fəaliyyət göstərməsində əhəmiyyətli rol oynayır. Qara zirənin təsiri də məhz bu maddələrin məcmu gücündən qaynaqlanır. Bu gücü Qara zirə kimi kiçik bir məxluqa verən Əzəmətli,

Qüdrət Sahibi, Müdrik Allahdır. O, hər şeyə Qadirdir! Uca Allah qara zirəyə və bir çox başqa bitkilərə, bizə görə, möcüzə kimi görünən bu keyfiyyətləri insanları öz günahları sayəsində düşəcəkləri xəstəlik bəlalarından qorunmaq məqsədilə, onlara rəhmi gəldiyi üçün vermişdir. Allaha, Onun Peyğəmbərinə iman gətirib itaət edənlərə qara zirə və digər bitkilər ilk növbədə təsir göstərir. Çünki insanı nəzarətsiz qoymayan və onun sağlamlığını zəruri sayan Uca Rəbbimiz, bütün məxluqatın, o cümlədən bəşər övladının qayğısını çəkərək, ona ən sağlam bir həyat vasitəsi bəxş etmişdir – Quranı və Elçisinin Sünnəsini. Bu iki tükənməz çeşmədən faydalananlar hər dərdə çarə tapar – həm mənəvi və həm də cismani sağlamlıq əldə edərlər. Amma bu saf mənbədən zaman-zaman ayrı düşən insanlar həmişə zillətə düçar olmuş, saysız-hesabsız xəstəliklərə məruz qalmış, bəzən də insanlar tərəfindən qarşısı alına bilməyən naməlum mərəzlər qarşısında aciz qalmışlar. Muhəmməd Peyğəmbər (ona Allahın salavatı və salamı olsun) demişdir: "Hər dəfə xalq açıq-aydın əxlaqsızlığa qurşandıqda, onlara əvvəlki nəsillərə məlum olmayan xəstəliklər düçar olur". SPİD – Uca Allahdan insanlara cəza kimi verilmiş bir xəstəlikdir. Onun müalicəsi – birinci və sonuncu dəfə səmimi qəlbdən tövbə etməkdən və Allahın dininin ağuşuna qayıtmaqdan və habelə Onun müəyyən etdiyi dəlillərə müti olmaqdan və başqa sözlə desək, mümkün olduqca misilsiz müalicə vasitəsi olan qara zirədən istifadə etməkdən ibarətdir. Tövsiyələr Allahın Elçisinin (ona Allahın salavatı və salamı olsun) Sünnəsinə görə qara zirə ölümdən başqa bütün xəstəliklərin müalicə əlacıdır. O, Azərbaycan Respublikası ərazisində də yayılmışdır. Çətirçiçəklilər fəsiləsinə mənsubdur. Ölkəmizdə zirənin üç növü bitir ki, bunlardan adi zirə (qara zirə) təbabətdə istifadə edilir. Böyük Qafqazın şərq və qərb

zonalarında (Quba, Qusar rayonlarında), Kiçik Qafqazın mərkəzində (Naxçıvan MR və Lənkəranda – Diabarda) yayılmışdır. Qara zirədən təbabətdə dəmləmə, poroşoklar, ətirli su və efir yağları hazırlanır və onlardan xroniki mədə-bağırsaq xəstəliklərində - həzm prosesini yaxşılaşdırmaqda, köpmənin qarşısını almaqda, bağırsaq iltihabını aradan qaldırmaqda dərman kimi istifadə edilir. Qara zirə belə xəstəliklərin müalicəsində çox faydalı çarə hesab olunur. Qara zirənin bir çay qaşığı yağını və ya toxumunu hər gün qəbul etmək çox tövsiyə edilir. Yağın ləzzətli olması üçün ona naringi şirəsi və ya yoğurt qatmaq olar. Bu yağın zahiri – sarğı və kompreslər şəklində dəriüstü tətbiqini də unutmamaq lazımdır. Bir çay qaşığı qara zirə yarım stəkan su və bir xörək qaşığı balla qarışdırılaraq səhər və şam yeməyindən 15 dəqiqə öncə qəbul edilir. Hər dəfə qəbul edilməzdən qabaq şüşə qabdakı maye səylə çalxalanmalıdır. Uşaqlara yuxarıda qeyd olunan miqdarın yarısı verilir. Qara zirə qəbul edilərkən müalicə edilənin xroniki xəstəliklərinin müəyyən qədər şiddətlənməsi ehtimal ola bilər. Bu, xəstə orqanizmin güclü stimul daşıyıcısı olan zirəyə qarşı adi reaksiyasıdır. Çünki qara zirə immun sisteminin fəallığına təkan verən tənzimləyici rolunu oynayır və orqanizmin müqavimətinin möhkəmləndirilməsi gedişində orqanizmdə sonadək sağalmamış xəstəliklərə qarşı müqavimət göstərməyə başlayır. Ümumiyyətlə bütün hallarda orqanizminin ümumi möhkəmləndirilməsi qayğısına qalan hər bir şəxsə yeməkdən sonra 1 çay qaşığı qara zirə qəbul etməsi tövsiyə edilir. Bu gündəlik dozadır və onu artırmaq məsləhət görülmür. Bəzən soruşurlar ki, qara zirənin yağı və ya toxumları daha faydalıdır? Qara zirə yağı da, toxumu da, demək olar ki, bərabər ekvivalentlərdə təsirlidir.

Qara zirə və yağının müalicə reseptləri İzah:

1. Əvvəlcə xəstəliyin adı qalın şriftlə qeyd olunur, sonra isə imkan daxilində müxtəlif məxəzlərdən əldə etdiyimiz müalicə reseptləri, üsulları, qaydaları, qara zirə yağının və ya toxumlarının hazırlanması, miqdarı və sair məlumatlar verilir.
2. Xəstəliklər sıra nömrələri ilə düzülür. Lakin bu sıra nömrələri ikinci fəslin "Qara zirənin tətbiq edildiyi sahələr" başlığı altında verilmiş xəstəliklərin sırası ilə üst-üstə düşməyə bilər. Buna baxmayaraq göstərilən bütün xəstəliklər haqqında üçüncü fəsildə malik olduğumuz məlumatlar tam verilir.
3. Qara zirə qəbul edilərkən xəstəlik və ona məxsus müalicə qaydaları haqqında qeydlər diqqətlə oxunmalı və göstərilənlərə əməl olunmalıdır.

Reseptlərdən bəhs etməzdən öncə bir sıra məlumatlardan xəbərdar olmağınız da yerinə düşərdi. Belə ki, Qara zirə hüceyrələrdəki metabolizm fəaliyyətinə kömək edir. Hüceyrələrin inkişafı və yeniləşməsində qara zirəyə ehtiyac vardır. Bədənə lazım olan hormonların inkişafına təsir edir. Qara zirə allergiyanın yaranması ilə bağlı olan histamin kimi maddələrin artmasının qabağını alır. Hormonların yaranmasında iştirak etdiyi üçün möhkəm bir hormon müdafiəsi və sinir sisteminin fəaliyyətini təmin edir, immun blokadasının aradan götürülməsinə kömək edir, müdafiə hüceyrələrinin lazım olduğundan artıq iş görməsini əngəlləyir, hüceyrələrin məhv olması, yeniləşməsi və hüceyrə divarlarının möhkəmlənməsində iştirak edir, qanda xolesterolu normallaşdırır, qan damarlarındakı qanın sürətini tənzimləyir və tıxanmaların qarşısını alır, qan təzyiqini endirir, nəbzi normaya salır və ürəkdə ilk infarkt riskini azaldır, yaralanmış yerlərin tez yaxşılaşmasına və dərinin qüsurlarının aradan qaldırılmasına kömək göstərir. İnsan orqanizmi doymamış yağ

turşularının istehsal etmədiyi üçün onları xaricdən almağa məcburdur. 1 qram qara zirə yağı bu baxımdan gündəlik tələbatımızı təmin edir. Qara zirədəki niqellon və alfapinen kimi efirli yağlar tənəffüs borusunu genişləndirir, əzələlərin genişlənməsinin qarşısını alır. İfrazatı normaya salır və öskürəyi sakitləşdirir, iltihabı aradan qaldırır, ağrıları kəsir və sidiyi bayıra qovur. Uzun müddət ardıcıl qəbul edildikdə qara zirə qanda şəkəri aşağı salır. Bu qədər ecazkar mahiyyətə malik və Allahın Peyğəmbərinin (ona Allahın salavatı və salamı olsun) tərifinə layiq olan qara zirə bundan öncə sadaladığımız özəllikləri ilə aşağıdakı xəstəliklərdə və çatışmazlıqlarda son dərəcə müsbət nəticələr almaq üçün faydalıdır. (Xəstəliklər və onların qəbul edilməsi üçün zəruri olan proseduralara keçməzdən öncə deməliyəm ki, qara zirə toxumunu və ya yağını qəbul etməzdən əvvəl siqaret çəkən şəxslər siqareti atmalıdır.)

1.BAŞ AĞRISI: 1 xörək qaşığı üyüdülmüş qara zirə, 1 xörək qaşığı üyüdülmüş cirə (anise seed) və 1 xörək qaşığı üyüdülmüş mixək qarışdırılaraq, yeməkdən öncə 1 çay qaşığı qəbul edilir. Əvvəlcə ağızda o qədər saxlanılır ki, yumşalsın və udulmaq üçün rahat olsun və bundan sonra udulur. Qarışığı qəbul edərkən qətiyyən üstündən su içilməməlidir. Çay qaşığının yarısı qədər qara zirə yağını gündə iki-üç dəfə qəbul etmək.

2.REVMATİZM: Az miqdarda qara zirəni zeytun yağı ilə qarışdıraraq bir qədər qızdırmaq və tez-tez ağrıyan yerə çəkmək (sürtmək). Həmçinin yatmazdan qabaq qaynadılmış qara zirənin balla qarışdırılmış suyunu için.

3.ÜZDƏ DƏRİ XƏSTƏLİKLƏRİ: Gündə 2-3 dəfə yarım çay qaşığı qara zirə yağı için. Yarım çay qaşığı qara zirə yağını 1

xörək qaşığı zeytun yağı ilə qarışdırın. Alınmış qarışığı üzə sürtmək və 1 saat saxladıqdan sonra su və sabunla yumaq.

4.BAŞ GİCƏLLƏNMƏSİ: Çaya qara zirə yağı qatıb içmək. Habelə yanaqların altına və boynun ardına qara zirə yağından sürtmək.

5.QULAQ AĞRISI: Yoluxduqda qulağa qara zirə yağından damcılamaq.

6.DOĞUŞ ZAMANI: Doğuş zamanı ağrıların yüngülləşdirilməsi üçün ən yaxşı vasitələrdən biridir. Qara zirə yağını balla qarışdırıb odda qızdırmaq və içmək.

7.ÜRƏK YANDIRMALARI: Bir fincan qaynar südə bir neçə damcı qara zirə yağı damcılamaq, 1 çay qaşığı bal qatmaq və isti-isti içmək. Həm də çoxlu salat yemək məsləhət görülür.

8.DƏRİ XƏSTƏLİKLƏRİNDƏ: Qara zirə yağının kiçik bir miqdarını götürüb bərabər miqdarda qızılgül suyu və 2 mislində buğda unu ilə qarışdırın. Sirkədə isladılmış əski parçası ilə dərinin xəstə səthini ovun, sonra isə hazırladığınız qatışığı ləngimədən dəriyə çəkin və günəş altında olmağa çalışın.

9.YÜKSƏK QAN TƏZYİQİ: Bu xəstəlikdə qara zirəni isti içki (çay, süd və s.) ilə qarışdırıb için və bədəninizi qara zirə yağı ilə ovuşdurun.

10.SİNƏDƏ AĞRILAR: Qaynar suya 1 xörək qaşığı qara zirə əlavə edin və ondan qalxan buxarı nəfəsinizlə udun. Yatmazdan əvvəl başınızı bağlayın.

11.GÖZ AĞRISI: Qara zirə yağını yatmazdan qabaq gözünüzün (və ya gözlərinizin) ətrafına sürtün və bir-neçə damcı qara zirə yağı qarışdırılmış isti çay için.

12.XORA: 1 fincan bala 10 damla qara zirə yağı qarışdırın. Hər gün səhərlər ac qarına alınmış qatışıqdan bir qaşıq için. Sonra 1 stəkan süd için. Fasiləsiz olaraq 2 ay bunu davam etdirin.

13.XƏRÇƏNG: Qara zirə yağını yoluxmuş sahəyə çəkin. Habelə, gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı qara zirə yağı və 1 stəkan yenicə sıxılmış yerkökü şirəsindən ibarət olan içki için (içməzdən öncə mayeni silkələyin ki, qarışsın). Belə qarışığı 3 ay qəbul edin. (Məlumatın alındığı mənbədə rəvayət edilir ki, bir qadın boğazında çıxmış xərçəng şişini məhz qara zirənin köməyi ilə müvəffəqiyyətlə sağaltmışdı!) Habelə, qara zirəni sarımsaqla qəbul etmək məsləhət görülür.
14.TƏNBƏLLİK: Qara zirə yağının 10 damcısını 1 stəkan portağal şirəsinə qarışdırın və alınmış içkini 10 gün ərzində yuxudan durandan sonra qəbul edin. Bu zaman ən vacib olan: sübh namazından sonra yatmamaqdır.
15.YADDAŞIN YAXŞILAŞDIRILMASI: 7 damcı qara zirə yağını qaynama dərəcəsinə çatdırılmış nanəyə damcılayıb onu balla qarışdıraraq istənilən vaxtda isti-isti içmək. Eyni zamanda kofe və çay içməkdən çəkinmək məsləhətdir.
16.ASTMA: Xəstənin sinəsini zeytun yağı ilə qarışdırılmış qara zirə yağında ovmaq (1 = 5 nisbətində, bütün hallarda: 1-ci rəqəm zirə yağını, ikinci rəqəm başqa komponentləri bildirir, yəni 1 hissə zirə və 5 hissə zeytun yağının qarışığı). Qara zirə yağının buxarını udmaq və çay qaşığının ¼ dilin altında saxlamaq tövsiyə edilir.
17.ŞƏKƏR XƏSTƏLİYİ: 1 stəkan qara zirə toxumunu, 1 stəkan vəzəri toxumunu və yarım stəkan nar qabığını qarışdırıb, onları toz halına gətirilənədək döymək. 1 ay ərzində səhər yeməyindən qabaq bu tozun yarım qaşığını 1 çay qaşığı qara zirə yağı ilə qəbul etmək.
18.QULAQ AĞRISI: 1 diş təzə sarımsağı 3 gün ərzində 1 unsiya qara zirə yağında islatmaq. Alınmış qarışıqdan bir neçə damcı bilavasitə ağrıyan qulağa damcılamaq və qulağın ətrafını da masaj etmək.

19.DİAREYA: 1 çay qaşığı qara zirə yağını 1 fincan yoğurt ilə qarışdırmaq. Alınan qarışığı gündə 2 dəfə 3 gün ərzində qəbul edin.

20.ƏZƏLƏ AĞRILARI: Əzələ ağrılarının müalicəsi üçün öncə acqarına 5 diş sarımsaq yeyin. Bundan bir saat sonra dəmlənmiş 1 stəkan darçın çayına 5 damcı qara zirə yağı damcılayıb qəbul edin. Zeytun yağı ilə qarışdırılmış bir qədər qara zirəni azca qızdıraraq ağrılı yerə tez-tez çəkin. Habelə yatmazdan öncə qaynadılmış qara zirənin balla qarışdırılmış qarışığını için.

21.GÖZ AĞRISI: Resept N 1: Kompres qoymaq: 1 stəkan qara zirə toxumunu 8 unsiya suda qaynadmaq və 10 dəqiqə ərzində soyutmaq. Sonra onu ələkdən keçirmək. 2 pambıq tamponunu hazırlanmış həmin məhlulda isladıb ağrıyan gözün üstünə qoyub 10 dəqiqə saxlamaq. Resept N 2: Yatmazdan qabaq gicgahları qara zirə yağı ilə ovmaq.

22.YUXUSUZLUQ: 1 çay qaşığı qara zirə yağını balla və ya çayla qarışdırmaq və şam yeməyindən əvvəl qəbul etmək.

23.ÜRƏK BULANMASI: Üyüdülmüş qara zirə toxumunun 1 çay qaşığını mentol həliminə əlavə edib gündə 3 dəfə qəbul etmək.

24.DİŞ AĞRISI: Resept N 1: Üyüdülmüş qara zirəni zeytun yağı ilə qarışdırıb onları yumşaq kütlə halına gətirmək və ağrıyan dişə (dişlərə) yaxmaq. Resept N 2: 8 unsi alma sirkəsini 2 xörək qaşığı üyüdülmüş qara zirə bişirib süzgəcdən keçirmək. Alınmış maye ilə dişləri bir-neçə gün ərzində qarqara etmək. Resept N 3: Ağrıyan dişə (yerə) 1-2 damcı qara zirə yağı sürtmək.

25.MƏDƏ QAZLARININ İFRAT YARANMASI Resept N 1: Döyülmüş qara zirə, şirin şüyüd və istiotlu nana toxumlarından bərabər miqdarda qarışdırmaq, 3-7 damcı qara zirə yağı əlavə

etmək və balla şirinləşdirib qəbul etmək Resept N 2: Kompres hazırlamaq. Kompresi alma sirkəsi və qara zirə yağında isladıb qarnın üstünə qoymaq.

26.QUSMA: Qusmanın qarşısını almaq üçün 1 çay qaşığı üyüdülmüş qara ziranı mentol həliminə qarışdırıb gündə 3 dəfə qəbul etmək.

27.BADAMCIQLARIN İLTİHABI: Yarım litr suda 10 qram (2 çay qaşığı) qara zirə toxumunu bişirmək və süzgəcdən keçirmək. Boğazı dündə 2 dəfə qarqara etmək.

28.ÖD KİSƏSİ DAŞLARI: Üyüdülmüş qara zirə toxumlarını balla qarışdırıb qəbul etmək öd kisəsində yaranmış daşların ərimәsinə səbəb olur.

29.BÖYRƏKLƏRDƏ DAŞ: Böyrəklərdə yaranmış daşların ovulub düşməsinə qara zirə ovuntusu ilə balı qarışdırıb içmək kömək edir.

30.İŞ QABİLİYYƏTİNİN ARTMASI: Qara zirənin qəbulu iş qabiliyyətini və orqanizmin həyat fəaliyyətini (tonusunu) yüksəldir.

31.BƏLĞƏM: Bəlğəmi aradan qaldırmaq üçün qara zirəni limon şirəsi ilə qarışdırıb (bir qədər bal və şəkər əlavə edib) içmək.

32.AĞCAQANAD VƏ BAŞQA HƏŞƏRATA QARŞI: Qara zirənin tüstüsü ağcaqanadları və başqa həşəratları uzaqlaşdırır.

33.ƏT XALLARI: Ət xallarına qarşı qara zirə kömək edir. Qara zirə ovuntusunu və ya yağını tənziflə xala bağladıqda onların inkişafının qarşısını alır və dərinin təmizlənməsinə səbəb olur.

34.TÜKLƏRİN TÖKÜLMƏSİ: Üyüdülmüş qara zirə, vəzəri, bir qaşıq zəif sirkə və bir stəkan zeytun yağı götürüb onları xəmirəbənzər kütlə halına gələnə qədər qarışdırılır. Hazırlanmış kütləni başa yaxır və başın dərisinə yedirdirlər. Bu

qaydada əməliyyat hər gün axşamlar təkrar olunur və sonra baş isti su və yuyucu vasitələrlə yuyulur.

35.BİTLİLİK: Yaxşıca üyüdülmüş qara zirə toxumları krem kimi bir maddə alınması üçün lazım olan miqdarda sirkə ilə qarışdırılır və qırxılıb hazırlanmış başa yaxılır və yaxud başı qırxmaq istəmədikdə başın dərisinə elə sürtülür ki, dəriyə və tüklərin dibinə çatsın. Sonra günəş altında 15 dəqiqə dayanmaq lazımdır. Günəş şüalarının başa düş düşməsi arzu edilir, yəni günəş zenitdə olduqda bu əməliyyat daha əlverişli nəticə verir. Başı yaxın 5 saat ərzində yumaq məsləhət görülmür. Bu əməliyyatı 1 həftə təkrar etmək.

36.DAZLAŞMA: Yaxşıca üyüdülmüş qara zirə toxumu, 1 stəkan zəif sirkə və 1 çay qaşığı sarımsaq suyu götürüb kreməbənzər hala gələnə qədər qarışdırmaq. Sarğı kimi qırxılmış başa bağlamaq və axşamadək saxlamaq. Sarğını açdıqdan sonra həmin sahəni qara zirə yağı ilə yağlayın və bu proseduranı 1 həftə təkrar edin.

37.DƏMROV: Dərinizin dəmrov düşmüş sahəsinə bir neçə gün ərzində gündə 3 dəfə (Allahın rizası ilə) sağalana qədər qara zirə yağı sürtün.

38.CÜZAM: 1 qaşıq xına, qara zirə toxumu və üyüdülmüş quru buqələmun dərisini zəruri miqdarda zəif sirkə məhlulu ilə qarışdırın ki, kreməbənzər kütlə alınsın. Bu qarışıq melanini dəriyə qaytarmaq keyfiyyətinə malikdir. Bu proseduranı ay ərzində davam etdirin, Sarığı gecədən səhərə qədər saxlayın, gündüz günəşin düz düşən şüaları altında gəzin.

39.SINIQLAR: Bədəndə sınıqların tezliklə bitişməsi və sağalması üçün (heç olmasa günaşırı) mərci bozbaşı yeyin. Ona yumurta, soğan və 1 xörək qaşığı qara zirə toxumu əlavə edin. Bir də, sınıq yerinə qoyulmuş sarğının kənarlarından görünən yerlərə əlavə olaraq qara zirə yağı çəkin (sürtün). Sarğı açılıb

götürüldükdən sonra, sınıq yerlərinə istiləşdirilmiş qara zirə yağı sürtüb masaj edin.

40.DAŞLAR: Bir fincan üyüdülmüş qara zirəni bir stəkan təbii balla qarışdırın və ona ət maşınında çəkilmiş 3 diş sarımsaq da qarışdırın. Hər gün yeməkdən qabaq hazırladığınız qarışığın üçdə bir hissəsini qəbul edin. Qəti təklif olunur ki, bundan sonra hökmən bir neçə limon dilimini qabığı ilə yeyəsiniz. Bu, daşların düşməsinə səbəb olacaqdır.

41.SİDİK İFRAZININ ÇƏTİNLƏŞMƏSİ: Hər gün yuxudan qabaq qasıq sahəsini qara zirə yağı ilə yağlayın və qara zirə yağını balla qarışdırıb isti-isti için.

42.SİDİYİN QEYRİ-İXTİYARI İFRAZI: Təmizlənmiş yumurta qabığı götürün, bərk qızdırıb toz halına gətirin, sonra onu qara zirə toxumları ilə qarışdırın. Bir həftə ərzində hər gün hazırlanmış poroşokdan bir stəkan südə bir çay qaşığı əlavə edib için.

43.DALAQ: Üyüdülmüş qara zirə toxumlarından və zeytun yağından ibarət qarışığı axşam çağı qızdırın, sonra onu qızdırma vasitəsi kimi sinə qəfəsindən aşağı sol böyür üstə qoyun.

44.SOYUQDƏYMƏ: 1 stəkan suya 1 xörək qaşığı qara zirə yağı tökün və od üstə qoyun. Su qaynayanda başınızı dəsmalla örtüb buxarı nəfəsinizə çəkin. Bu proseduranı yatana yaxın keçirin. Həmçinin səhər və axşam üyüdülmüş qara zirə toxumları ilə kəklikotundan dəmlənmiş bir stəkan çay için.

45.ÜRƏK SAĞLAMLIĞI: Ürəyinizin sağlamlığı üçün mümkün qədər daha çox və daimi olmaq şərtilə qara zirəni istənilən formada təbii balla qəbul edin.

46.BÖYRƏK SANCILARI: Cirə, nana və kumini bərbər miqdarda götürüb yaxşıca dəmləyin, bir qədər bal qatıb şirinləşdirin və 7 damcı qara zirə yağı əlavə edin. İsti-isti için və

həmçinin ağrıyan yerə qara zirə yağından sürtün. Ağrı, Allahın köməyi ilə, çox keçməyən bir müddətdən sonra sakitləşəcəkdir.

47.İSHAL: Vəzəri şirəsinə qara zirə qatın və hər gündə 3 dəfə 1 stəkan qəbul edin. İslah elə səhərisi gün və ya bir qədər əvvəl kəsilməlidir. Qəbzlik olmaması xatirinə bu qatışığın qəbulu ilə müalicəni dərhal kəsmək lazımdır.

48.YÜKSƏK TURŞULUQ: Bir neçə damcı qara zirə yağını bir stəkan isti südə damızdırın, ona istədiyiniz qədər bal və ya şəkər qatın və için.

49.BİLQARSİOZ – SİDİK YOLLARININ XƏSTƏLİYİ: Bu xəstəlik sidik yollarının parazit helmintozlarla yoluxmasından törəyir. Hər gün 1 qaşıq qara zirəni səhər və axşam (bir tikə çörək və pendirlə) yeyin. Yatmazdan əvvəl sağ böyrünüzə qara zirə yağı çəkin. Bu proqramı sonrakı üç ayda da yerinə yetirməyiniz tövsiyə edilir.

50. BAĞIRSAQ QURDLARI: Bir qaşıq qara zirə yağı, 3 diş sarımsaq, 1 qaşıq zeytun yağı, bir qədər ədviyyat və 10 ədəd boranı tumu götürüb, çörək arasına qoyub hər səhər qaynadılmış suda saxlanmış şüyüdlə yeyin.

QARA ZİRƏ. Elmi və laboratoriya

Qara zirənin fenomenal keyfiyyətləri haqqında Allahın Elçisindən (*ona Allahın salavatı və salamı olsun!*) kifayət qədər hədislər olmasına, İbn Qeyyimin qara zirəni dəyərləndirən məşhur əsərlərinə baxmayaraq, Əbu Əli İbn Sinanın “Tibb Müalicə Qanunu” adlı məşhur çoxcildli əsərində qara zirənin insanın enerjisini artırması və orqanizmə, xəstəliklərə qalib gəlməsi üçün kömək etməsi haqqında yazmasına baxmayaraq, daha qədim dövrlərdə də bu barədə məlumatların olmasına baxmayaraq insanların dinə olan münasibətində vaxtilə

sönüklük, maraqsızlıq yarandığı kimi, Allahın nazil etdiyi müalicə vasitələrinə və əlaclara da, zaman keçdikcə, insanların inamı əsassız olaraq zəifləmiş və bunun nəticəsində Allahın nemətini unudub, bu fövqəladə qiymətli müalicə vasitəsi haqqında bilikləri az qala tamamilə yadırğamışlar.

Elə buna görə, iyirminci əsrin ikinci yarısından başlayaraq, ilk öncə məhz İslam ölkələrində qara zirə bitkisinin effektini bərpa etmək üçün Pakistan İslam Respublikasında tədqiqatlar həyata keçirilməyə başlanmışdır. İyirminci əsrin səksəninci illərinin sonlarında Pakistanın tibb jurnallarından birində qara zirə yağının fenomenal keyfiyyətləri haqqında tədqiqat materialı verilmişdi. Bir-neçə il sonra (1992) Pakistanın qonşusu Banqladeşin Dəhhə universitetində qara zirə yağının anti-bakterioloji xassələrinin beş ən güclü antibiotiklərlə (ampisilin, tetrasiklin, kotrimokzazol, gentamisin və nalidiks turşusu ilə) müqayisəli tədqiqatı həyata keçirilmişdir. Nəticədə əldə edilən faktlar heyrətləndiricidir – qara zirə yağı özünün daha güclü təsirə (effektə) malik olduğunu göstərmişdir. Qara zirə yağı çoxsaylı bakteriyalara qarşı daha təsirlidir və o, hətta tibb preparatlarına güclü müqavimət göstərən bakteriyalara **(“v. xolera”**, **“E coli”** adlı bu yoluxuculara çox vaxt çiy ətdə rast gəlinir) və başqalarına da kifayət qədər yüksək effektə malik təsir göstərir.

Bu tədqiqatlar ilbəil getdikcə genişlənir və daha da vüsət alır və yeni-yeni sahələri əhatə edir. Belə ki, bir sıra ölkələrdə qara zirə ilə əlaqədar ciddi araşdırmalar aparılmağa, sahə və laboratoriya təcrübələri keçirilməyə başlanmışdır. Bu məqsədlə dünyanın bir çox ölkələrində, o cümlədən qardaş Türkiyə Cümhuriyyətində də zəruri və faydalı işlər həyata keçirilməkdədir. Bəli, bu gün bitkilərlə müalicəyə müasir tibb elmində də diqqət yetirilməyə girişmişlər. Məsələn, Anadolu universitetinin

Əczaçılıq fakültəsi professoru doktor Neşe Krımər bitkilərlə müalicənin müasir tibdə nəhayət öz yerini tapmasının zəruriliyindən danışmış və bildirmişdir ki, son dövrlərdə çağdaş müalicədə kimyəvi dərman preparatlarının istehsalının artması təbii maddələrdən, yəni bitkilərdən istifadə edilməsini xeyli azaltmışdır. O göstərmişdir ki, Beynəlxalq Sağlamlıq Təşkilatının statistik məlumatlarına əsasən, dünya əhalisinin 80 faizi bitki müalicəsini də özündə ehtiva edən ənənəvi tibb sistemləri ilə həyata keçirilir. Sonra doktor Krımər demişdir: "Hazırda başda Almaniya dövləti olmaqla bir çox Avropa ölkələri ilə ABŞ-da bitkilərlə müalicəyə maraq yenidən artmışdır. Onun bildirdiyinə görə, bu marağın səbəbi təbiətə qayıtmaqla bağlıdır. Bu ölkələrdə bir çox bitkilərdən hazırlanmış dərmanlar həb və toz halında qablaşdırılaraq əczaxanalara, digər satış müəssisələrinə göndərilir. Bu dərmanlar digər kimyəvi dərman formalarında olduğu üçün insanların əksəriyyəti onların bitkilərdən hazırlanmış olmasından xəbərdar deyillər. Qara zirə ilə maraqlı və ibrətamiz bir tədqiqatı Maren Frants adlı bir alman mütəxəssisi aparmışdır. O, İslam Peyğəmbərinin (*səlləllahu aleyhi va səlləm*) ***"Bu qara toxumda ölümdən başqa hər dərdə çarə vardır"*** kəlamını əsas götürərək qara zirə üzərində insan sağlamlığı naminə bir sıra faydalı tədqiqatlar aparmış, bu mövzuya dair olan məlumatları toplayaraq "Təbiətdən gələn şəfa qaynağı" adlı kitab yazmışdır. Yuxarıdakı tədqiqatlar işığında, bir maraqlı məqamı qeyd etmək lazımdır. Homeopatlar artıq çoxdandır ki, qara zirə cövhərindən (tinkturasından) həzm yolunun problemləri zamanı gözəl vasitə kimi istifadə edirlər. **"Qara zirənin tətbiqi onurğa beyninin və immun sisteminin həyat əhəmiyyətli hüceyrələrinin yaranmasını stimullaşdırır".** Amerika Birləşmiş Ştatlarının Cənubi Kaliforniya ştatının

Xərçəng-İmmun-Biologiya Laboratoriyasının alim-tədqiqatçıları bu faktı rəsmi qaydada təsdiq etmişlər. **"Bundan əlavə"** deyə, onlar rəsmi qaydaya əlavə etmişlər ki, **"qeydiyyatdan keçirilmiş faktlar onu göstərir ki, *qara zirə* <u>xərçəng şişlərinin müalicəsi və inkişafının dayandırılması</u> məqsədilə istifadə etmək üçün ideal namizəddir".** Oxşar tədqiqat Oqayonun Klivlend şəhər klinikasında (1979-cu ildə) tədqiqatçı alim Aşok Aqarval tərəfindən aparılmış və sübut edilmişdir ki, qara zirə yağı körpə əmizdirən anaların südünü artırır. Elmi tədqiqatlar göstərir ki, qara zirənin tətbiqi saçların uzanmasını yaxşılaşdırır və saçın vaxtından əvvəl ağarmasının qarşısını alır. Məlumdur ki, çəngəlvari vəzi ümumiyyətlə insan orqanizminin özünümühafizə gücünün saxlanmasını təmin edir. Çəngəlvari vəzi (thymus, glandula thymus), çinədan vəzisi, sinədaxili vəzi, insanın onurğa sütununun dilimli daxili sekresiya vəzisi qəlsəmə kisəciklərinin entodermal epitelisindən başlayaraq inkişaf edir. İnsanın çəngəlvari vəzisi onun 6 həftəlik rüşeym dövründən inkişaf etməyə başlayır. Çəngəlvari vəzi başlanğıcda əvvəlcə ancaq epiteli hüceyrəsindən ibarət olur. Sonrakı inkişafı gedişində onun quruluşu mürəkkəbləşir və o dilim-dilim halına gəlir. Bu vəzi yeni doğulmuş körpələrdə yaxşı inkişaf etmiş olur. Doğulana yaxın bu, dölün ən iri limfa orqanizmi olur və onun hüceyrələri orqanizmin bütün digər hüceyrələrdən daha fəal surətdə limfositlər istehsal edir. Çəngəlvari vəzinin inkişafı cinsi yetkinliyə çatana qədər davam edir; bu zaman onun çəkisi 30-40 q. çatır; sonrakı dövrdə inkişaf əks yöndə gedir. Çəngəlvari vəzinin əsas funksional əhəmiyyəti tədqiqatçı alimlər tərəfindən hələ tam aydınlaşdırılamışdır. İbtidai onurğalılarda vəzinin mövsümi fəaliyyəti, boy artımının tənzimlənməsində, orqanizmdə minerallar mübadiləsində və habelə xüsusi immunitetin formalaşdırılmasında iştirakı

haqqında məlumatlar vardır. Çəngəlvari vəzi digər daxili sekresiya vəziləri (böyrəküstü vəzi, hipofiz, cinsiyyət vəziləri) ilə sıx qarşılıqlı əlaqədə fəaliyyət göstərir. O, xaricdən göstərilən – fiziki (şüalanma), kimyəvi (mikrokanserogenlər), hormonal (böyrəküstü qabıq, qalxanvari, cinsiyyət vəziləri və s. hormonları) təsirlərə çox həssasdır. Belə təsirlərə əks reaksiya verir və atrofiyaya uğrayır. Bu vəzinin normal inkişafdan qalması hallarına da rast gəlinir: aplaziya (tam inkişafdan qalma); bu, adətən, orqanizmin digər nöqsanlı inkişafı ilə birgə baş verir; hipoplaziya (kifayət qədər inkişaf etməmə) – bu, adətən, qalxanvari vəzinin hipoplaziyası və psixi geriliklə birgə müşahidə edilir. Bəzi hallarda boyun nahiyəsində yerləşən əlavə vəzilər də müşahidə edilir. Hiperplaziya (ifrat artım, inkişaf) qonşu orqanların normal inkişafına maneə ola, nəfəs alınmasına çətinlik törədə və ani ölüm gətirə bilər.Qara zirə yağının tətbiqi zamanı, ayrı-ayrı orqanlarda deyil, sanki eyni vaxtda bütün orqanizmdə sağlamlaşma prosesi baş verir. **Qara zirə** qəbul etmiş adamların qanının analizi göstərmişdir ki, orqanizmin özünümühafizə qüvvəsini gücləndirməyə və möhkəmləndirməyə cavabdeh və həyat üçün vacib olan T-limfositlər, T-killerlər və başqa hüceyrələr əhəmiyyətli dərəcədə - dəfələrlə artır və buna uyğun olaraq xəstəlikləri sağaldır.ABŞ-da farmakoloji firmalar əldə edilmiş nəticələr əsasında qara zirədən yeni orqanik müalicə dərmanları yaradırlar. Elm də sübut etmişdir ki, qara zirə yağının köməyi ilə çəngəlvari vəzinin tənzimlənməsi və ona göstərilən təsir insan orqanizminin immunitetini möhkəmləndirir və beləliklə, həqiqətən də "bütün xəstəliklərin çarəsi" rolunu oynayır. Aydın məsələdir ki, bütün xəstəliklərdən və yoluxuculardan xilas olmanın zəruri şərti insanın güclü immunitetə malik olmasıdır.Almaniyada qara zirə yağının tədqiqatı ilə Petr Şləxer

məşğul olurdu. Testdə 600 adam iştirak edirdi. Nəticə: Eksperimentdə iştirak edən allergiyaya tutulmuş xəstələrin - 70% sağalmışdı. Qara zirə hamıya, o cümlədən, xüsusilə yaşlı adamlara və orqanizminin müqaviməti zəifləmiş şəxslərə tövsiyə edilir. Onlar üçün bu bərəkətli bitkinin qəbulu çox vacibdir. Digər elmi tədqiqatların gedişində alimlər etiraf etmişlər ki, qara zirənin tətbiqi son dərəcə gözəl bir tərzdə qanda şəkərin səviyyəsini aşağı salır və beləliklə, bu bərəkətli və şəfaverici bitkinin çoxsaylı xəstəliklərə, o cümlədən diabetə qarşı əla vasitə olması faktı bir daha təsdiqlənir. Əlbəttə ki, təbii qida məhsulu olan və tətbiqi zamanı qətiyyən əks fəsad verməyən ***Qara zirə*** üçün bu, çox yüksək rəydir… Unutmayaq ki, şərq ölkələrində qara zirənin təbabət sahəsində tətbiqi 3000 il bundan əvvəlki dövrdə həyata keçirilərmiş. Yuxarıda verdiyimiz bir sıra peyğəmbər hədislərini tədqiq edərək elm fədailəri fövqəladə bir sonuc əldə etmişlər. Belə ki, qara zirə insanın çəngəlvari vəzisinə təsir etməklə onun fəallığını yüksəldir. Çəngəlvari vəzi isə insan orqanizminin immun müdafiəsinin güclənməsinə məsuliyyət daşıyır. Qara zirənin tətbiqi ilə əlaqədar aparılan laboratoriya təcrübələrində xəstənin sağalmasına və qomeostaz gücünün artmasını stimullaşdıran T-limfositlərin, T-killerlərin və digər hüceyrələrin kəmiyyəti qanda dəfələrlə yüksəlir. Bu sayaq sınaq təcrübələri kifayət qədər aparılmışdır və həmin tədqiqatlar qara zirənin insan orqanizminin müdafiə immunitetini artırmasını və çoxsaylı xəstəlikləri sağaltmasında son dərəcə müsbət rolu olduğunu təsdiqləyir. ABŞ-ın ixtisaslaşdırılmış əczaçılıq müəssisələri, şirkətləri, bir sıra hallarda, özəl qara zirə təcrübə mərkəzləri təsis etmişlər ki, burada tədqiqatçı alimlər qara zirə əsasında yeni dərman preparatları və maddələri alırlar. Qara zirə bitkisinin daxili və zahiri xəstəliklərə şəfa vasitəsi olmasını,

dünyəvi elm də artıq təsdiq edərək bildirir ki, çəngəlvari vəzinin tənzimlənməsi və ona təsir göstərilməsi üsulu ilə və bütövlükdə orqanizmin qoruyucu gücünü qüvvətləndirməklə hər hansı bir xəstəliyin qarşısını alıb onu müalicə etmək olar.Elmi tədqiqatlar öz nəticələri ilə bir daha nümayiş etdirir ki, qara zirə immuniteti – orqanların xəstəliklərə müqavimətini sabitləşdirdiyi və möhkəmləşdirdiyinə görə bütün məlum xəstəliklər üçün müalicə vasitəsi rolunu oynayır. Zira, immunitetin sabitliyi və davamlılığı, hər hansı xüsusiyyəti daşımasından asılı olmadan, xəstəliklərdən qurtulmanın özəl şərtlərindəndir.Qara zirə Allahın Elçisinin (ona Allahın salavatı və salamı olsun) çox tətbiq etdiyi bir bitkidir. Çünki Peyğəmbər tibbində o, özəl bir yer tutmuşdur və ***“bütün xəstəliklərin çarəsi”*** kimi yad edilir.Qeyd etmək yerinə düşərdi ki, Allahın Elçisinə (ona Allahın salavatı və salamı olsun) qədər bu müalicə səciyyəli nadir bitkiyə o dərəcədə ciddi əhəmiyyət verilmirdi (baxmayaraq ki, öncəki peyğəmbərlərdən də bəşəriyyətə qara zirə haqqında məlumat verilməmiş deyildi) və məhz Muhəmməd Peyğəmbər (ona Allahın salavatı və salamı olsun) qara zirəni vacib sağlamlıq amilinə çevirmişdir. Qara zirə və onun faydası haqqında bir çox hədislərdə məlumat verilmiş, müfəssəl reseptləri və konkret xəstəliklər zamanı tətbiq metodikası geniş açıqlanmışdır

Qara zirə və onun faydaları haqqında

Qara zirenin tətbiq edildiyi sahələr (xəstəliklər) haqqında danışmazdan əvvəl bir daha həm uzaq və həm də yaxın tarixə kiçik bir nəzər salmaq yerinə düşərdi. Belə ki, yunan bilicisi Dioskorides baş ağrılarına, zökəmə, diş ağrısına və bağırsaq qurdlarına qarşı müalicədə qara zirədən istifadə edərmiş.

Müasir tibbin atası sayılan Hippokrat qara zirəni qara ciyər və həzm sistemi xəstəliklərinə qarşı müalicədə geniş tetbiq etmişdir. Tibb tarixinin en meşhur tibb kitablarından biri olan ve bütün Avropa ölkelerinde tercüme edilib geniş yayılmış “Tibbin Müalicə Qanunları”nin müəllifi böyük müsəlman alimi İbn Sina qara zirənin metabo-lizmi, halsızlığı tənzimlədiyini və bir sıra digər xəstə-likləri aradan qaldırdığını bildir-mişdir.

Müasir tibb bu bitkinin özel xüsusiyyetlerini, oyadıcı tesirlerini tetbiq ederek hemarroy, hepatit, zökəm, ishal, öskürək və bir çox başqa xesteliklerin müalicesinde tetbiq edir. Qara zirə otu ile əlaqədar en dəyərli və hikmətli sözü, kitabımızın evvellerində gösterdiyimiz kimi, Allahın sonuncu Elçisi Muhəmməd Peyğəmbər (*salləllahu aleyhi va səlləm*) demişdir: “Qara zireden istifade edin, ölümdən başqa her şeye dermandır”.

Nezere alsaq ki, qara zirenin müalice üçün qebulu neinki faydalıdır, hem de o, Allahın Elçisinin (ona Allahın salavatı ve salamı olsun) mühüm Sünne-sidir, onda, qara zirə yağı ve ya toxumunu her gün 1 çay qaşığı qebul etmek tövsiyə olunur.

QARA ZİRƏ aşağıdakı xəstəliklərin müalicəsi üçün tətbiq edilir.

1. BAŞ AĞRISI: 1 xörək qaşığı üyüdülmüş qara zirə, 1 xörək qaşığı üyüdülmüş cirə (anise seed) və 1 xörək qaşığı üyüdülmüş mixək qarışdırılaraq, yeməkdən öncə 1 çay qaşığı qəbul edilir. Əvvəlcə ağızda o qədər saxlanılır ki, yumşalsın və udulmaq üçün rahat olsun və bundan sonra udulur. Qarışığı qəbul edərkən qətiyyən üstün-dən su içilməməlidir. Çay qaşığının yarısı qədər qara zirə yağını gündə iki-üç dəfə qəbul etmək.

2. REVMATİZM: Az miqdarda qara zirəni zeytun yağı ilə qarış-dıraraq bir qədər qızdırmaq və tez-tez ağrıyan yerə

çəkmək (sürtmək). Həmçinin yatmazdan qabaq qayna-dılmış qara zirənin balla qarışdırılmış suyunu için.

3. ÜZDƏ DƏRİ XƏSTƏLİKLƏRİ: Gündə 2-3 dəfə yarım çay qaşığı qara zirə yağı için. Yarım çay qaşığı qara zirə yağını 1 xörək qaşığı zeytun yağı ilə qarışdırın. Alınmış qarışığı üzə sürtmək və 1 saat saxladıqdan sonra su və sabunla yumaq.

4. BAŞ GİCƏLLƏNMƏSİ: Çaya qara zirə yağı qatıb içmək. Habelə yanaq-ların altına və boynun ardına qara zirə yağından sürtmək.

5. QULAQ AĞRISI: Yoluxduqda qulağa qara zirə yağından damcı-lamaq.

6. DOĞUŞ ZAMANI FAYDASI: Doğuş zamanı ağrıların yüngülləşdirilməsi üçün ən yaxşı vasitələrdən biridir. Qara zirə yağını balla qarışdırıb odda qızdırmaq və içmək.

7. ÜRƏK YANDIRMALARI: Bir fincan qaynar südə bir neçə damcı qara zirə yağı damcılamaq, 1 çay qaşığı bal qatmaq və isti-isti içmək. Həm də çoxlu salat yemək məsləhət görülür.

8. DƏRİ XƏSTƏLİKLƏRİNDƏ: Qara zirə yağının kiçik bir miqdarını götürüb bərabər miqdarda qızılgül suyu və 2 mislində buğda unu ilə qarışdırın. Sirkədə isladılmış əski parçası ilə dərinin xəstə səthini ovun, sonra isə hazırladığınız qatışığı ləngimədən dəriyə çəkin və günəş altında olmağa çalışın.

9. YÜKSƏK QAN TƏZYİQİNƏ QARŞI: Bu xəstəlikdə qara zirəni isti içki (çay, süd və s.) ilə qarışdırıb için və bədəninizi qara zirə yağı ilə ovuşdurun.

10. SİNƏDƏ AĞRILAR: Qaynar suya 1 xörək qaşığı qara zirə əlavə edin və ondan qalxan buxarı nəfəsinizlə udun. Yatmazdan əvvəl başınızı bağlayın.

11. GÖZ AĞRISI: Qara zirə yağı göz xəstəliklərinin əksəriyyəti üçün faydalıdır. Onu səhər və axşam yatmazdan qabaq

gözünüzə damcıladın, gözünüzün (və ya gözlərinizin) ətrafına sürtün və bundan sonra bir-neçə damcı qara zirə yağı qarışdırılmış 1 xörək qaşığı bal yeyin.

- **Qara zirə yağının kimyəvi tərkibi cədvəli:**

№	Aktiv maddələr	Miqdarı
1	***Züllallar***	**21%**
2	***Karbohidratlar***	**35%**
3	*Yağlar*	**35-38%**
4	*Doymuş yağ turşular*	**18.1%**
	- miristin $C_{13}H_{27}COOH$	**0.5%**
	-palmitin $C_{15}H_{31}COOH$	**13.7%**
	-palmitolein $C_{15}H_{29}COOH$	**0.1%**
	-stearin $C_{17}H_{35}COOH$	**2.6%**
5	*Doymamış yağ turşuları, əvəzolunmazdır (ancaq qida ilə orqanizmə qəbul edilir)*	**81.9%**
	- olein $C_{17}H_{33}COOH$	**23.7%**
	- linolen $C_{17}H_{29}COOH$	**57.9%**
	- linol $C_{17}H_{31}COOH$	**0.2%**
	- araxidon $C_{17}H_{31}COOH$	**1.3%**
6	***Vitaminlər***	
	Tiamin – B_1	**15 mq/q**
	Riboflavin – B_2	**1 mq/q**
	Piridoksin – B_6	**5 mq/q**
	Niasin – B_3 (nikotin turşusu)	**57 mq/q**
	Falosin – B_9 (fol turşusu)	**610 mq/q**
7	***Minerallar***	
	Kalsium	**1859 mq/q**
	Dəmir	**105 mq/q**
	Mis	**18 mq/q**
	Sink	**60 mq/q**

	Fosfor	**5265 mq/q**
8	*Efir yağlarının tərkib hissələri*	
	Karvonlar	**21.1%**
	Alfa penin	**7.4%**
	Saponinlər	**5.5%**
	Beta peninlər	**7.7%**
	P-siminlər	**46.8%**

Həmçinin, qara zirə yağının tərkibinə: D2 və D3 (kalsiferollar), A (karotinlər), E (tokoferol), K (filoxinon), B5 (pantoten turşusu), B12 (siankobolamin), C (askorbin turşusu), H (biotin), P (bioflavonoidlər qrupu - rutin), Vanadium, Yod, Kalium, Kobalt, Maqnezium, Molibden, Natrium, Kükürt, Flüor, Xlor, Xrom, Selen kimi orqanizmə lazım olan vitamin-mineral kompelksi daxildir. Qara zirə yağının tərkibində: alakloidlər-damassenin, nigelin-, asetilxolin, katexinlər, kampesterin, kitosterin, stiqmasterin, alfa-spinasterin, triterpen saponinləri, kumarinlər, timoxinon, niqelon, fermentlər (həzmi tənzimləyən maddələr)–lipaza; sitokinlər, ümümi təsirli enzimlər, flavanoidlər, mineral duzlar, monosaxaridlər: qlükoza, ramnoza, ksiloza; arqinin, arabinoza və s. Qara zirə yağının tərkibindəki xolin, inozit qaraciyərdə piylərin əmələ gəlməsinin qarşısını alır və böyrəklərlə, böyrəküstü vəzlərin normal funksiyasını təmin edir. Qara zirə yağının tərkibindəki inozit həmçinin, boyatmaya təsir edir və qanda xolesterinin miqdarını azaldır. Bir çox alimin fikrinə əsasən qara zirə yağının tərkibi tam öyrənilməyib, buna sübut olan hədisdə də yazılıb ki, Peyğəmbərimiz *(salləllahu aleyhi va səlləm)* buyurmuşdur: "Qara zirə toxumunda saam-dan (ölümdən) başqa hər bir xəstəliyin şəfası vardır" (əl-Buxari, Muslim, ət-Tirmizi, İbn Məcəh, Əhməd İbn Hənbəl).

• Qara zirə yağının effektləri

Xolesterin mübadiləsini yaxşılaşdırır, bununlada ateroskleroz və ürək-damar xəstəliklərinin qarşısını alır.

Güclü antifunqal, antibakterial, virus əleyhinə, antihelmint, yəni qur əleyhinə təsirlərə malikdir, qaşınmanı aradan qaldırır, dərini iltihablaşmış sahələrini regenerasiya edir.

Sidikqovucu, ödqovucu, yumşaq işlədici təsir göstərir.

Böyrək və sidik kisəsində daşları əridir.

Ana südünü artırır.

Dəriyə çəkildikdə ziyillərin əriməsini təmin edir.

Alkoqolun antidotudur, alkoqol zəhərlənməsinin əlamətlərini aradan qaldırır.

Immunomodulyatorların (interferonlar, raferonlar, intronlar, betaferonlar) sintezini stimullaşdırır, bununlada yoluxucu aqressiyanı dərhal neytrallaşdırır.

Yerli və ümumi səviyyədə iltihabəleyhinə təsir göstərir və soyuqdəymənin əlamətlərini aradan qaldırır (halsızlıq, zəiflik, öskürək, burun tutulması və s.)

Prostaqlandinlər eyni zamanda orqanizmin sekretor funksiyalarını və mikrosirkulyator qan dövranını yaxşılaşdırır, neyromediator balansı bərpa edir və MSS-də tormozlanma-oyanma proseslərini normallaşdırır.

Qara zirənin tərkibindəki siklooksigenaza aşağıda qeyd olunan effektlərə malikdir:

- iltihabi proseslərin qarşısını alır və qanın laxtalanmasını tənzimləyir;

- iltihabi proseslərin qarşısını alır və qanın laxtalanmasını tənzimləyir;

-trombositlərin aqreqasiyasının və adgeziyasının, bununla da trombların yaranmasının qarşısını alır;

- ahtisklerotik və damargenəldici təsirlərə də malikdir;
- hemostatik balansı formalaşdırır;
- bağırsaq florasının təbii simbiozunu bərpa edir, bunulada disbakteriozu aradan qaldırır

- **Kosmetik təsiri**

Qara zirə haqqında olan hədisi incəliyərək, alimlər təəccüblü nəticələrə çıxıblar: qara zirə çəngələbənzər vəzə - timusa təsir edir, onu stimullaşdırır və bununlada immuniteti artırır. İmmunitet – insan orqanizminin müdafiə sistemidir. O, insanı bütün daxili və xarici zərərli cisimlər, hüceyrələrdən qoruyur. İmmunitet, insanı xüsusədən də, müxtəlif viruslar və xəstəlik yaradan mikroblardan qoruyur. Qara zirə isə sağlamlığın əvəzolunmaz bərpaçısıdır, o, insanın immun sistemini möhkəmləndirir, enerji və güc verir. Bu faktı 1986-cı ildə misir alimləri əl-Hadi və Kandil tərəfindən aparılan tədqiqatlar təsdiqləyib. İmmun sistemi zəif olan xəstələrəgündə iki dəfə 1 qramm qara zirə toxumu verilib, müalicə 4 həftə davam edib. Tədqiqat bitdikdən sonra orqanizmdə T-limfositlərin, T-killerlərin və immun sisteminin başqa qoruyucu hüceyrələrin sayı 72% artıb. Bu hüceyrələr müdafiə ilə yanaşı xəstəlikıərdən sağalmanı və qoruyucu sistemin geclənməsini təmin edir. 1997-ci ildə Ər-Riyaddakı tədqiqat mərkəzinin bioloji və tibbi şöbələrində həkim Hak tərəfindən aparılan tədiqatda qara zirənin QİÇS-li xəstələrə təsiri öyrənilib. Bir daha müalicədən sonra xəstələrin qanında T-limfositlərin və T-killerlərin artması müşahidə olunub. Münxendə işləyən alman həkim-immunoloqu Piter Şleiker ABŞ-da bəzi tibbi müssisələrlə əməkdaşlıq edirdi və daha sonra iki kitab yazmışdır. Bu kitablarda, o, qara zirəylə müxtəlif xəstəliklərin müalicə üçün reseptlər yazmışdır. Digər bir alim Peter Şlexer isə apardığıp

tədqiqatda 600 xəstə üzərində qara zirənin effektlərini bir daha yoxlayıb. Nəticə belədir: 70% allergiyalı xəstələrdə sağalma. Həmçinin, qara zirə yağı qripli, zökəmli xəstələrin müalicəsində də müvəffəqiyyətlə istifadə olunub.

• Sidik-Cinsiyyət Sisteminin Xəstəlikləri

1. Böyrək xəstəlikləri: nefrit, qlomerulonefrit və pielonefrit Rp.: 1 çay qaşığı mərsin yarpaqlarını farfor çaydanda 1 stəkan qaynar su ilə dəmləyib soyudandan sonra 1 çay qaşığı qara zirə yağı və 1 xörək qaşığı bal əlavə olunur. Alınan məhlul gündə iki dəfə (səhər və axşam) yeməkdən əvvəl yarım stəkan içilir.

2. Böyrək xəstəlikləri: nefrolitiaz (böyrək daşı xəstəliyi) Rp.: 250 qr qara zirə yağı ilə 500 qr ball qarışdırılır. Yarım stəkan suda 2 çay qaşığı hazırlanmış qarışığı həll edilir gündə 1 dəfə səhərlər ac qarına qəbul olunur.

3. Böyrəklərdə qum və kristalların olması a) Rp.: 200 qr qara zirə yağı ilə 200 qr ball, 200 qr limon şirəsi qarışdırılır və 10 gün qaranlıq souq yerdə tünd şüşəli butılkada saxlanılır. 2 həftə gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı qəbul olunur. Müalicə kursu bir həftədən sonra aparılır. b) Rp.: 1 kq tər cəfəri köküylə bir yerdə və bir böyük kərəvizin kökü xırda doğranır, 1 kq təbii arı balı və 1 litr su əlavə olunur, sonra bu məhlul qaynayana qədər qarışdıraraq bişirilir. Üç gün məhlul saxlanılır. Sonra daha 1 litr su əlavə edilir və yenə də qaynadılır, isti halda süzülür. 100 qr qara zirə yağı əlavə olunur. Alınan qarışıq 3 xörək qaşığı gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 2 həftə müddətinə qəbul olunur. İki həftədən müalicə təkrarlanır.

4. Sıdık-cinsiyyət yolların xəstəlikləri Rp.: Çini çaydanda bir xörək qaşığı gülxətmi çiçəklərinin üstünə 1 stəkan qaynar su tökülür və 15-20 dəqiqə dəmlənir, sonra 1 xörək qaşığı bal və 1

çay qaşığı qara zirə yağı əlavə olunur. Bu qarışığı gündə 3 dəfə 1/3 stəkan həcmində qəbul etmək lazımdır.

5. Sıdıkqovucu və sidikçıxarıcı yolların təmizlənməsi üçün Rp.: 1 stəkan arpa 1 stəkan suda yaxşıca bişirilir. Çalışmaq lazımdır ki, bişəndən sonra həcmi 1 stəkan tutacaq qədər olsun. Qalan suyu soyutduqdan sonra, ona üyüdülmüş 3 diş sarımsaq əlavə olunur. Hər gün acqarına içilir və üstündən limon və ya digər şirələr içmək lazımdır. Qazlı sular içmək məsləhət görülmür.

6. Prostatit Rp.: 1 kq təmiz bal 7 xörək qaşığı qara zirə yağı ilə qarışdırılır. Gündə iki dəfə səhər və axşam yeməkdən 1.5-2 saat bir xörək qaşığı qəbul olunur.

7. Xroniki prostatit a) Rp.: 70-100 qr bal və 2 çay qaşığı qara zirə yağı qarışdırlır. Gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı qəbul olunmalıdır (başqa şirniyyatları qida rasionundan ləğv etmək şərti ilə). Müalicə müddəti 1.5 aydır, sonra fasilə verilir. Fasilədən sonra müalicənin təkrar etmək olar. b) Rp.: Qara zirə yağı ilə belin aşağı hissəsini massaj etmək, xayaların altına isə dairəvi hərəkətlərlə çəkmək lazımdır. c) Rp.: Yarım stəkan ılıq suyu, 1 xörək qaşığı bal, 1 çay qaşığı çobanyastığı və 1 çay qaşığı qara zirə yağı ilə qarışdırıb hər səhər qəbul etmək. Bu qarışıq 1 porsiya hesab olunur.

8. Cinsi orqanların iltihabı Rp.: İltihablaşmış sahəni sabunla yaxşı yuyandan sonra qara zirə yağı çəkmək lazımdır. Bunu axşam edib səhərə qədər saxlamaq lazımdır. Müalicə müddəti 7-10 gün təşkil edir.

9. Prostat vəzinin adenoması a) Rp.: Gündə 2-3 dəfə yeməkdən 20-30 dəqiqə əvvəl 1 çay qaşığı 10%-li pətək balı istifadə olunmalıdır (tam sorulana qədər dilaltında saxlamalı). Müalicə müddəti 1 ay təşkil edir, 10-12 günlük fasilədən sonra müalicəni təkrar etmək olar. Eyni zamanda qara zirə yağı ilə belin aşağı

hissəsini massaj etmək, xayaların altına isə dairəvi hərəkətlərlə çəkmək lazımdır. b) Rp.: Yarım stəkan ılıq suyu, 1 xörək qaşığı bal, 1 çay qaşığı çobanyastığı və 1 çay qaşığı qara zirə yağı ilə qarışdırıb hər səhər qəbul etmək. Bu qarışıq 1 porsiya hesab olunur. c) Rp.: 1 xörək qaşığı qara zirə toxumlarına 1.5 stəkan qaynar su əlavə olunur və 5-7 dəqiqə bişirilir, sonra 10 dəqiqə soyudulur və süzülür. Gündə 3 dəfə 1/2 stəkan qəbul olunur.

10. Cinsi zəiflik zamanı potensiyanı artırmaq üçün a) Rp.: 1 xörək qaşığı qara zirə yağı 7 kənd toyuğunun yumurtası ilə qarışdırılır, bütün porsiya səhər acqarına qəbul olunmalıdır. Bu müalicəni günaşırı 1 ay müddətinə davam etmək lazımdır. b) Rp.: Bir baş sarımsaq xırda doğranır və saralana qədər qara zirə yağında qızardılır. Sonra bu qarışıq qapağı möhkəm bağlanan şüşə butılkaya və ya bankaya töküb saxlanılır. Ehtiyac olduqda bu qarışıq qasıq və cinsi orqanın kökü nahiyəsinə sürtülür və dairəvi hərəkətlə ovuşdurulur. 1 saatdan sonra qarışıq yuyulur. c) Rp.: Əgər qara zirə yağını bosvellia və büxurla (alabamum) qarışdırıb içilsə cinsi aktivlik bərpa olunacaq, hətta tam zəiflikdən sonra ümidsiz hallarda belə. d) Rp.: Qara zirə yağı ilə belin aşağı hissəsini və qasıq nahiyəsini massaj etmək lazımdır.Yarım stəkan ılıq suyu, 1 xörək qaşığı bal, 1 çay qaşığı çobanyastığı və 1 çay qaşığı qara zirə yağı ilə qarışdırıb günün istənilən vaxtı qəbul etmək olar.

11. Potensiyanın zəifliyi Rp.: 100 qr qara zirə yağı 100 qr zeytun yağı və 30 qr büxurla qarışdırlır. Gündə 1 dəfə 1 çay qaşığı qəbul edilir.

12. İmpotensiya Rp.: Qarışıq hazırlanır: bal – 1.5 stəkan, qoz ləpəsi – 1 stəkan, qayısı qurusu (ərik qaxı) – 1 stəkan, üzüm (çəyirdəksiz) – 1 stəkan, qara gavalı – 1 stəkan, limon qabıqlı – 2 ədəd. Bütün komponentlər üyüdülür və 1 stəkan bal və qara zirə yağı ilə qarışdırlır. Bu qarışıq gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı

yeməkdən 1 saat əvvəl qəbul olunur. Müalicə kursu 1-2 belə porsiya.

13. Doğuşun yüngülləşməsi üçün Rp.: Doğuş ağrılarını azaltmaq üçün və yüngülləşdirmək üçün qara zirə yağını balla qızdırıb işmək lazımdır.

14. Uşaqlıq boynunun eroziyası Rp.: Tənzif tamponu bal, qara zirə yağı, suyun qarışığı ilə (1 hissə ball, 2 hissə su və 1 çay qaşığı qara zirə yağı) isladılır və 24 saat müddətinə uşaqlıq yoluna yeridilir. Tam sağalma üçün 15-20 prosedur keçirmək lazımdır.

15. Mastit Rp.: Süd vəzi nahiyəsinə qara zirə yağı çəkmək və kompresslər qoymaq lazımdır. Kompressssləri gündə 2 dəfə səhər və axşam dəyişmək lazımdır.

16. Qarında və sinədə dəri çapıqları Rp.: Hamiləlik və körpəni əmizdirən zamanı qara zirə yağını daxilə qəbul etmək olmaz, buna görə də onu ancaq ağrıyan sahələrə çəkib yavşca ovuşdurmaq lazımdır.

17. Premenstrual sindrom Rp.: Spazmaları yüngülləşdirmək üçün ılıq qara zirə yağı ilə qarın nahiyəsini massaj olunmalıdır.

18. Kontraseptiv həblərin (hamiləlik əleyhinə) qəbulu zamanı Rp.: Kontraseptivlər qadınlarda uşaqlıq yolunda mühiti dəyişir, yerli qoruyucu sistemi zəiflədir, nəticədə iltihabi xəstəliklər yaranır. Bunun qarşısını almaq üçün gündə 3 dəfə bir dolu çay qaşığı qara zirə yağı qəbul olunmalıdır.

• Ürək-Damar Xəstəlikləri

19. ÜİX (ürəyin işemik xəstəliyi): ürək nahiyəsində göynəmə Rp.: Bir fincan qaynar südə bir neçə damcı qara zirə yağı və 1 çay qaşığı bal əlavə olunur. İsti halda içilməlidir. Həmçinin, qara zirə yağı ilə hazırlanan slatlar yemək məsləhət görülür.

20. ÜİX (ürəyin işemik xəstəliyi): ürək ağrıları (həkimlə məsləhətləşəndən sonra) a) Rp.: 1 xörək qaşığı balı və 1 çay qaşığı qara zirə yağını suda həll edib qəbul etmək, yaxud meyvə ilə birgə yemək, gündə 2-3 dəfə. b) Rp.: 1 stəkan kərəvizlə 1 çay qaşığı qara zirə yağı və 1 xörək qaşığı bal qarışdırılır. Gündə 2 dəfə 1/2 stəkan: səhər acqarına və axşam yatmazdan əvvəl qəbul olunmalıdır. **21. ÜİX (ürəyin işemik xəstəliyi):** stenokardiya (həkimlə məsləhətləşəndən sonra) Rp.: 50 ml qara zirə yağı, 1 litr bal, 10 limon və 5 baş sarımsaq götürülür. Limonların şirəsi sıxılır. Sarımsaqlar təmizlənib ətçəkəndən keçirilir. Bütün komponentlər qarışdırılır, şüşə qaba yerləşdirilir və sərin yerə qoyuluyr. 1 həftədən sonra qarışığı qəbul etmək olar gündə 1 dəfə 4 çay qaşığı yeməkdən 20-30 dəqiqə əvvəl (hər çay qaşığı).

22. Arterial hipertoniya (yüksək arterial qan təzyiqi xəstəliyi) a) Rp.: 100 qr bal, 1 limonun şirəsi 1 xörək qaşığı qara zirə yağı ilə qarışdırılır. Yarım stəkan ilıq su ilə 1 xörək qaşığı yatmazdan əvvəl qəbul olunmalıdır. b) Rp.: 100 ml yeni çəkilmiş çuğundur şirəsi 1 xörək qaşığı bal və 1 çay qaşığı qara zirə yağı ilə qarışdırılır. Qarışıqdan 1 xörək qaşığı gündə 3-5 dəfə qəbul olunmalıdır. c) Rp.: 1 çay qaşığı döyülmüş qara zirə dənələrini isti çaya əlavə edərək və hər gün səhər yeməyindən əvvəl 2 diş sarımsaqla qəbul olunmalıdır. d) Rp.: Qara zirəni isti işkiyə (çay və s.) əlavə edib qəbul etmək və eyni zamanda qara zirə yağı ilə bədənəi ovxalamaq. Arterial təzyiqi müalicə zamanı daim nəzarətdə saxlmaq lazımdır!

23. Arterial hipotoniya (aşağı arterial qan təzyiqi halları) Rp.: Qara zirə yağının bir neçə damcısını isti içkilərə (qəhvə, tünd çay və s.) əlavə edib gündə 3-4 dəfə işmək lazımdır. Arterial təzyiqi müalicə zamanı daim nəzarətdə saxlmaq lazımdır!

24. Ateroskleroz və qanda xolesterinin azalması üçün a) Rp.: 50 ml sarımsaq şirəsi 1 xörək qaşığı balla qarışıdırlır və gündə 3-4 dəfə 1 xörək qaşığı yeməkdən 30-40 dəqiqə əvvəl qəbul olunur. Ayrıca da 1 çay qaşığı qara zirə yağı səhər yeməyindən 15-30 dəqiqə əvvəl qəbul olunmalıdır. Müalicə müddəti 4-6 həftə təşkil edir.1 aylıq fasilədən sonra müalicə kursunu təkrarlamaq olar. b) Rp.: Qaynanmış nanəyə 7 damcı zirə yağı və bal qarışdırılır. Gündə 1 dəfə acqarına isti halda içilir, müalicə zamanı yağlı xörəklərdən, qoyun və dana ətindən çəkinmək lazımdır. c) Rp.: 1 çay qaşığı zirə yağını 1 xörək qaşığı balla qarışdırıb 1 stəkan isti çayla qəbul etmək. Məsləhət görülür səhər acqarına və axşam yatmazdan əvvəl. d) Rp.: 1 stəkan üzüm şirəsinə 1 çay qaşığı qara zirə yağı və 1 xörək qaşığı bal əlavə edib qarışdırlır. Bu qarışığı səhərlər acqarına və axşam yatmazdan əvvəl qəbul etmək lazımdır.

25. Kardionevroz (ürək nevrozu) Rp.: Bir-iki ay ərzində hər gün səhər və axşam 30 qr, günorta yeməyindən sonra isə 40-60 qr bal qəbul etmək lazımdır. Balın axşam dozasını 1 stəkan isti süd və ya çayda həll edib və 1 çay qaşığı qara zirə yağı əlavə etmək məqsədə uyğundur. Bu qarışığı axşam yatmazdan 30 dəqiqə əvvəl qəbul etmək məsləhət görülür.

26. Damarların varikoz genəlməsi a) Rp.: Səhər yeməyindən 15-30 dəqiqə əvvəl 1 çay qaşığı qara zirə yağı qəbul olunmalıdır. Axşam 1 çay qaşığı qara zirə yağını 1 çay qaşığı bal ilə qarışdırıb ağrıyan nahiyəyə çəkim polietilenlə örtüb isidici sarğı qoymaq lazımdır. Birinci gün kompresss 2 saatlıq, ikinci və üçüncü günlər – 4 saatlıq, sonra isə bütün gecəlik qoyulmalıdır. Müalicə kursu 45-50 kompresssdir. b) Rp.: 250 qr sarımsağı əzib 350 qr balla qarışdırmalı, 7 gün saxlamalı, sonra isə 1 xörək qaşığı qarışığa 1 çay qaşığı qara zirə yağı əlavə edib gündə 3 dəfə yeməkdən 40 dəqiqə əvvəl qəbul etməli.

27. Sağlam venaların tonusunun saxlanması üçün Rp.: 5 damcı qara zirə yağını ılıq işkiyə əlavə edib gündə 4-5 dəfə işmək lazımdır. Həyat tərzininin dəyişdirilməsi və qida rasionun tənzimlənməsi də məsləhət görülür.
28. Ürək klapanlarının qüsuru: daralması Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağını 1 xörək qaşığı balla qarışdırıb qaynar çayla içməli. Məsləhət görülür səhər acqarına və axşamlar yatmazdan əvvəl qəbul olunsun.
29. Revmatizm a) Rp.: Çini çaydanda və ya minalanmış qabda qaynar suyu qr mərsin yarpaqlarının (20 qr yarpağa1 stəkan su) üzərinə töküb dəmləmək. Gündə 3 dəfə 1 stəkan dəmləməyə 1 xörək qaşığı bal və 1/2 çay qaşığı qara zirə yağı əlavə edib içmək. b) Rp.: Bir saatdan sonra dəmlənmiş bir stəkan darçın çayına 5 damcı qara zirə yağı əlavə edib içilir. c) Rp.: Yatmazdan əvvəl qaynadılmış 1 çay qaşığı qara zirə yağı ilə 1 xörək qaşığı balın qarışığının qəbul olunması revmatik əzələ ağrılarını aradan qaldırır. d) Rp.: Revmatik əzələ ağrıları zamanı müəyyən miqdar zeytun yağı ilə qarışdırılmış qara zirə yağını isidib ağrıyan yeri ovuşdurmaq.

• Qan Sisteminin Xəstəlikləri

30. Anemiya (qanazlığı) Rp.: 800 ml otaq temperaturunda olan qaynanmış suya180 qr bal, 50 qr qara zirə tozu əlavə olunub qarışdırılır. Qarışıq və bir neçə günlüyünə otaq temperaturunda fermentləşmə gedənə qədər saxlanılır. Sonar 2 xörək qaşığı qara zirə yağı əlavə edilir. Bu qarışıqdan 100-150 ml yeməkdən 20-30 dəqiqə əvvəl qəbul olunmalıdır.
31. Digər qan xəstəlikləri a) Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağı ilə 1 xörək qaşığı bal və dilim əzilmiş sarımsaq qarışdırlır. Bu qarışığı acqarına 5 gün qəbul etmək lazımdır. b) Rp.: 1 ay

ərzində hər gün 5 damcı qara zirə yağı 1 stəkan nanə cövhəri ilə içilir.

32. Sümük iliyinin xəstəliyi Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağını yarım stəkan tut şirəsi ilə gündə 1 dəfə qəbul etmək məsləhət görülür.

• Mədə-Bağirsaq Sisteminin Xəstəlikləri

33. Mədə və 12-barmaq bağırsağın xorası Rp.: 10 damcı qara zirə yağı ilə 1 fincan bal qarışdırlır. Hər gün səhərlər acqarına 1 xörək qaşığı bu qarışıqdan qəbul edəndən sonra 1 stəkan süd içilməlidir. Müalicə fasiləsiz 2 ay davam etməlidir.

34. Mədənin xorası Rp.: 1 xörək qaşığı kətan toxumunu 1 stəkan suda 2-3 dəqiqə qaynadıb soyudandan sonra 1 çay qaşığı qara zirə yağı əlavə olunur. ½ stəkan səhər və axşam hər gün işilməlidir (şirniyyat və sitrus meyvələri: limon, narıncı və s. istifadə etmək olmaz).

35. Qastrit Rp.: 500 qr bal 500 qr bağayarpağı yarpaqlarının şirəsi ilə qarışdırılır və minalanmış qabda vam alovda 5-10 dəqiqə bişirilir. Soyudulmuş qarışığa 100 ml qara zirə yağı əlavə olunur. Bu qarışıqdan gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı yeməkdən əvvəl qəbul olunmalıdır.

36. Meteorizm (qarının köpməsi) a) Rp.: Bərabər miqdarda üyüdülmüş qara zirə, şirin şüyüd (ground fennel) və istiotlu nanənin (peppermint) toxumlarını qarışdırıb 3-7 damcı qara zirə yağı əlavə edilir. 1 stəkan qaynar suya 1 çay qaşığı qarışıq və zövqə uyğun bal əlavə olunur. Gündə 2 dəfə qəbul olunmalıdır. b) Rp.: 480 ml alma sirkəsini 50oC-yə qədər isidilir, ona 227 qr üyüdülmüş qara zirə toxumları və 240 ml qara zirə yağı əlavə edilir, alınan qarışıq soyumağa qoyulur. Qarışıqdan 1 xörək qaşığı gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl qəbul olunmalıdır.

c) Rp.: Qarın nahiyəsinə alma sirkəsi və qara zirə yağı qarışığında isladılmış kompressss qoyulur.

37. Enterit və kolit (nazik və yoğun bağırsaqların iltihabı) Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağını, 1 xörək qaşığı balı 1 stəkan itburnu meyvəsinin dəmləməsində həll edilir. Bu qarışığı gündə 3 dəfə yeməkdən 1.5-2 saat əvvəl qəbul etmək lazımdır. Müalicə müddəti 1.5-2 ay təşkil edir.

38. Enterokolit, kolit (nazik və yoğun bağırsağın iltihabı) Rp.: 100 ml isti qaynanmış suya 7-10 damcı qara zirə yağı edib gündə 3 dəfə yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl işmək lazımdır.

39. Qurd invaziyası Rp.: 1 xörək qaşığı qabığından təmizlənmiş balqabaq tumları, 1 xörək qaşığı bal və 1 xörək qaşığı qara zirə yağı qarışdırlır. Gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı qəbul olunur.

40. Babasil (hemorroy) a) Rp.: 1 xörək qaşığı qara zirə yağı və 1 xörək qaşığı zeytun yağı qarışdırılır. Gündə 2 dəfə 1 xörək qaşığı 10 gün ərzində qəbul olunur. Qəbizliyin qarşısını almaq üçün ağrıyan yeri qara zirə yağı ilə massaj etmək lazımdır. b) Rp.: 2 xörək qaşığı qara zirə toxumlarını qovurub üyüdəndən sonra 1 xörək qaşığı qara zirə yağı əlavə edib qarışdırın. Anus nahiyəsini gündə 2 dəfə və hər defekasiya aktından (qarını boşaltmaq) sonra təmizləyib, qurudub hazırlanmış kremdən çəkmək lazımdır. Müalicənin müddəti 4 həftə təşkil edir.

41. Qəbizlik a) Rp.: 300 qr balqabaq lətini sıyıq halına qədər əzilir, 1 çay qaşığı qara zirə yağı və zövqə görə bal əlavə olunur. Gündə 2 dəfə səhər və axşam qəbul olunmalıdır. b) Rp.: 1 stəkan ilıq süddə 1 çay qaşığı bal və 1 xörək qaşığı qara zirə yağı həll edilir, birdəfəlik içilməlidir.

42. Diareya (ishal) Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağı 1 fincan yoğurt ilə qarışdırılır. Alınan qarışığı gündə 2 dəfə 3 gün qəbul etmək lazımdır.

43. Xroniki və ya kəskin hepatit (qaraciyərin xəstəliyi) a) Rp.: 1 stəkan söyüd yarpaqlarını dəmləməsinə 5 damcı qara zirə yağı əlavə edilir. Gündə 2 dəfə bir həftə müddətinə qəbul olunmalıdır. b) Rp.: 150 qr bala 5 damcı qara zirə yağl və 1 çay qaşığı üyüdülmüş palıd qabığı əlavə edilir. Gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı 1 ay müddətinə qəbul olunmalıdır. Müalicə fasiləsiz aparılmalıdır.

44. Xroniki hepatit (qaraciyərin xəstəliyi) Rp.: 1 stəkan qıdığotu şirəsi, 1 stəkan qırmızı yerkökü şirəsi, 1 stəkan çuğundur şirəsi, 2 xörək qaşığı bal, 2 limonun şirəsi və 3 çay qaşığı qara zirə yağı qarışdırılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 20-30 dəqiqə əvvəl 1 xörək qaşığı qəbul etmək lazımdır. Müalicə müddəti 1 ay təşkil edir.

45. Dalağın iltihabı, böyüməsi a) Rp.: 1 çay qaşığı şüyüd 1 stəkan suda 3-5 dəqiqə ərzində qaynadılır, sonra 7 damcı qara zirə yağı əlavə edilir və 1 həftə ərzində qəbul olunur. b) Rp.: 1 xörək qaşığı əncir mürəbbəsini 1 qaşıq balla 1 stəkan qaynar suda qarışdırmalı və 7 damcı qara zirə yağı tökməli. 5 gün ərzində səhər və axşam içilməlidir. c) Rp.: Balla şirinləşdirilmiş qırmızı turpun həliminə 7 damcı qara zirə yağı əlavə edilib 1 həftə ərzində acqarına yatmazdan əvvəl içilməlidir.

• Dəri Xəstəlikləri

Yeni yaranan xallar, piy ziyələri, yaralar, xoralar, dermatit, saşların tökülməsi, yanıqlar, dərinin iltihabı, qoturluq, ekzema, psoriaz, dəmrov, göbələk xəstəlikləri, akne, yeniyetmə dövründə səpkilər, dərinin qocalması

46. Üz dərisinin xəstəlikləri Rp.: 1/2 çay qaşığı qara zirə yağı 1 xörək qaşığı zeytun yağı ilə qarışdırılır, üz dərisinə çəkilir və 1 saatdan sonra sabunla yuyulur.

47. Dəridə yaralar, xoralar Rp.: ağır sağalan xoranın üzərinə 1:1 nisbətində qara zirə yağı və bal qarıəşığı çəkmək lazımdır.
48. Dermatit (seboreyalı, yəni sulanan və ya qabıq qoyan) Rp.: Kip bağlanan qabda 1 xörək qaşığı adaçayına 1-1.5 stəkan qaynar su tökülür və 30-40 dəqiqə saxlanılır. Süzüləndən sonra 1 stəkan dəmləməyə 1/2 xörək qaşığı qara zirə yağı və 1/2 xörək qaşığı bal əlavə edilir. Gündə 2-3 dəfə ılıq kompresslər qoyulur.
49. Yanıqlar, yaralar Rp.: Qara zirə yağı hopdurulmuş bir neçə qat qatlanmış tənzif yanıq üzərinə qoyulmalıdır.
50. Dəridə iltihabi proselər, xəstəliklər a) Rp.: Qara zirə yağının kişik bir miqdarı eyni miqdarda qızılgülü suyu və 2 miqdar qara unla qarışdırlır. Xəstə yeri sirkədə isladılmış əski parşası ilə ovuşdurandan dərhal sonra həmin qarışığı dəriyə sürtüb, günəş altından olmağa çalışmaq lazımdır. b) Rp.: Səhərlər 1 çay qaşığı qara zirə yağını qəbul etmək və ağrıyan yerə gündə 3 dəfə zirə yağı sürtmək.
51. Ekzema, dəmrov, qoturluq, pəncələrin, dırnaqların və saçın tökülməsi Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağı 1 xörək qaşığı təmiz balla yarım stəkan suda qarışdırılır. Bu qarışığı gündə 2 dəfə səhər və axşam yüməkdən 15 dəqiqə əvvəl qəbul etmək lazımdır. Eyni zamanda dərinin xəstə sahəsinə gündə 3 dəfə qara zirə yağı çəkmək lazımdır.
52. Xallar, əsasən də yeni yarananlar Rp.: Qara zirəni yeni əmələ gələn xalın üzərinə qoymaqla onların inkişafını dayandırıb dərini təmizləmək olur.
53. Yeniyetmə sızanaqları a) Rp.: 1 stəkan qara zirə, 1/2 stəkan nar qabığını üyüdəndən sonra 1 stəkan alma sirkəsi ilə qarışdırılır və 2 dəqiqə vam odda isidilir. Eyni miqdar (2 stəkan yarım) qara zirə yağı əlavə olunmalıdır. Sızanaqlar sağalana qədər hər axşam üz dərisinə çəkilir. b) Rp.: Gündə 3 dəfə 20-25

damcı, yəni 1 dolu çay qaşığı qara zirə yağı qəbul etmək məsləhət görülür.

54. Civzələr, sızanaqlar Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağı, 2 xörək qaşığı bal və 50 ml çobanyastığının ılıq dəmləməsi ilə (1 stəkan çiçəklərə 1 stəkan qaynar su hesabında) qarışdırılır. Maska kimi həftə də 1 dəfə istifadə olunur. Dəriyə çəkəndən 15 dəqiqə sonra soyuq su ilə yuyulur.

55. Göbələk xəstəlikləri (ziyillər və piy ziyillərin müalicəsi eyni üsulla aparılır) Rp.: 2 stəkan alma sirkəsinə 1 stəkan üyüdülmüş qara zirə əlavə edib metalik qabda bir neçə dəqiqə vam odda qaynadılır. Qaynadandan sonra qara zirə yağı əlavə olunur və qarışdırılır. Soyudandan sonra səpki olan sahəyə 1 həftə ərzində sürtülür.

56. Neyrodermatit (əsəblə bağlı qaşınan səpkilər) Rp.: Gündə 3 dəfə 25 damcı (1 dolu çay qaşığı) qara zirə yağı qəbul olunmalıdır. 3 xörək qaşığı (45 ml) qara zirə yağına 3 xörək qaşığı üyüdlümüş qara zirə toxumları əlavə edərək yaxşıca qarışdırılır və vam odda isidilir. Qarışığı filtrdən keçirilib soyudulur, sonra da tünd rəngli şüşə qabda sərin və quru yerdə saxlanmalıdır. Dəri üçün hazırlanmış bu qara zirə yağı gündə 3 dəfə xəstə yerə çəkilməlidir.

57. Psoriaz (kompleks müalicədə) Rp.: Daxili sağalmanı sürətləndirmək üçün 25 damcı (1 dlu çay qaşığı) qara zirə yağı gündə 3 dəfə qəbul olunmalıdır. Dəridəki zədələnmə sahələrinə isə daim qara zirə yağı çəkmək lazımdır.

58. Saçların tökülməsi a) Rp.: Saçlar tökülən sahəyə qara zirə yağı çəkmək lazımdır. Həmçinin, hər səhər 15 dəqiqə yeməkdən əvvəl 1 çay qaşığı qara zirə yağını və 1 xörək qaşığı balı yarım stəkan suda həll edib qəbul etmək lazımdır. b) Rp.: Hər səhər 1 çay qaşığı qara zirə yağı içmək lazımdır. Sonra 1 həftə ərzində 1:1 nisbətində qarışdırılmış qara zirə və zeytun

yağı məhlulu ilə başın tüklü hissəsini günaşırı massaj etmək lazımdır. Qarışığı istifadə edəndən 10 dəqiqə sonra yumaq lazımdır.

59. Dərinin cavanlaşması Rp.: Yumurta sarısı-bal-yağ maskası hazırlanır. Bunun üçün 1 yumurta sarısı, 1 xörək qaşığı bal və 1 çay qaşığı qara zirə yağı qarışdırılır. Qarışığı pambıq tamponu ilə qat-qat üz və boyun dərisinə çəkilməlidir (1 qat quruyanda 2-ci şəkilir, sonra 3-cü). 20-25 dəqiqə sonra maska isladılmış tamponla təmizlənir. Bu quru, normal və solan üz, boğaz dərisi üçün nəzərdə tutulub. 1 ay ərzində həftədə 1-2 dəfə istifadə etmək olar.

• Allergik Xəstəliklər

60. Bronxial astma a) Rp.: 100 qr qızılgül ləçəkləri, 500 qr ovxalanmış çiy balqabaq, 5 xırda doğranmış bağayarpağı yarpağı, 1 xörək qaşığı qara zirə yağı, 2 xörək qaşığı bal 1 litr suda qarışdırılır. Qaynayana qədər çatdırılır, amma qaynadılmır, sonra 1 gün saxlanılır, süzülür. Alınmış cövhərdən gündə 5 dəfə 1 xörək qaşığı qəbul olunur. b) Rp.: Gündə 3 dəfə 25 damcı (1 dolu çay qaşığı) qara zirə yağı 4-6 ay ərzində qəbul olunmalıdır. 2 ay fasilə verib, müalicəni təkrar aparmaq lazımdır. c) Rp.: Sinəni və kürəyi qara zirə yağı ilə ovuşdurmaq msələhət görülür. d) Rp.: 1 litr suya 1 xörək qaşığı qara zirə yağı qarışdırıb qarqara etmək. e) Rp.: 1:5 nisbətində zeytun yağı ilə qarışdırılmış qara zirə yağını sinəyə sürtmək lazımdır. f) Rp.: Qara zirə yağının buxarı ilə nəfəs almaq, həmçinin 1 çay qaşığının dörddə biri miqdarını dil altında saxlmaq məsləhət görülür.

61. Mövsümi allergiya Rp.: Qara zirə yağı ilə müalicəni toz mövsümü başlamazdan bir neçə həftə əvvəl tətbiq olunmalıdır.

Yay ayları boyunca müalicə davam etməlidir. Gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı qara zirə yağının gündə 3 dəfə qəbul etmək lazımdır.

62. Allergik dermatozlar, atopik və kontakt dermatitlər Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağını səpki nahiyəsinə səhər və axşam sürtmək lazımdır.

• Sinir Sisteminin Xəstəlikləri

Yuxusuzluq, isteriya,xroniki yorğunluq, üz sinirinin iflici, nevrozlar, migren

63. Baş ağrıları a) Rp.: 1 xörək qaşığı qara zirə yağını gündə 2 dəfə qəbul etməklə yanaşı, alını və başın ağrıyan nahiyəsini yağla ovuşdurmaq məsləhət görülür (şirniyyat qəbul etmək olmaz). b) Rp.: 1 xörək qaşığı üyüdülmüş qara zirə toxumları, 1 xörək qaşığı üyüdülmüş cirə toxumları (anise seed) və 1 xörək qaşığı üydülmüş mixək (cloves) qarışdırılır. Yeməkdən 15-30 dəqiqə əvvəl 1 çay qaşığı səhər və axşam qəbul edilir. Qarışığı ağızda yumşalana qədər saxlayıb udmaq lazımdır. Su ilə qəbul etmək olmaz.

64. Başgicəllənmə a) Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağını çaya töküb içmək məsləhət görülür. b) Rp.: Yanaqların altını və boynun arxa hissəsini massaj etmək lazımdır. Hər gün 1 çay qaşığı işməklə yanaşı gicgahlara, başın arxa hissəsinə, boyuna çəkmək də başgicəllənmənin qarşısını alır.

65. Miqren (tutmaşəkilli baş ağrıları, başgicəllənməsi) Rp.: 1 çay qaşığı mixəyi əzilır, 1 çay qaşığı bal və 1 çay qaşığı qara zirə yağı ilə qarışdırlır. Axşam ağrayan yerə çəkib, sarıyıb səhərə qədər saxlamaq lazımdır.

66. Yuxunun pozulması Rp.: 1 stəkan ilıq suda 1 çay qaşığı qara zirə yağı 1 xörək qaşığı ballı qarışdırıb yatmazdan 30-40 dəqiqə əvvəl işmək lazımdır.

67. Yuxusuzluq a) Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağını balla və ya çayla qarışdırılıb axşam yeməyindən əvvəl qəbul olunmalıdır. b) Rp.: 100 qr yeni moruğun giləmeyvəsi və ya 2 xörək qaşığı moruq mürəbbəsi 1 stəkan qaynadılmış suda həll edilir, 10 dəqiqə saxladıqdan sonra 1 xörək qaşığı bal və 1 çay qaşığı qara zirə yağı əlavə edilir. Bu qarışığı axşam yatmazdan əvvəl qəbul etmək lazımdır.

68. İsteriya (həddindən artıq qıcıqlanma, bə'zən ağlaya-ağlaya gülmə və ürəkkeçmə şəklində təzahür edən əsəb xəstəliyi). Rp.: Səhərlər acqarına 1 çay qaşığı qara zirə yağı qəbul edəndən və axşam yeməyindən də 15-30 dəqiqə sonra 1 xörək qaşığı balı ağızda əriyənə qədər saxlamaq.

69. Nevrozlar Rp.: çaya 5 damcı qara zirə yağını əlavə edib içmək lazımdır.

70. Xroniki yorğunluq Rp.: 1 stəkan bala 3 çay qaşığı alma sirkəsi və 1 çay qaşığı qara zirə yağı əlavə edilir. Bu qarışıqdan yatmazdan əvvəl 2 çay qaşığı içilməlidir.

71. Üz sinirinin iflici Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağı içilməlidir, eyni zamanda ağrıyan yeri və başın ön hissəsini ovuşdurmaq lazımdır (şirniyyatlar, şokoladdan imtina etmək lazımdır).

72. Tənbəllik Rp.: 1 stəkan portağal şirəsinə 10 damcı (1/2 çay qaşığı) qara zirə yağı əlavə edib qarışdırandan sonra 10 gün ərzində yuxudan duran kimi qəbul etmək lazımdır (Ən vacibi – sübh namazından sonra yatmamaq!).

73. Yaddaşın zəifləməsi a) Rp.: Qara zirə yağının 7 damcısını dəmlənmiş nanəyə əlavə edib və zövqə görə balla şirinləşdirmək. Hər gün səhərlər acqarına isti halda içilməlidir. Rp.: 1 xörək qaşığı nanəni 1 stəkan suda qaynama həddinə çatdırandan sonra 1 xörək qaşığı bal və 7 damcı qara zirə yağı ilə qarışdırmaq. İstənilən zaman isti halda 100 ml içilməlidir.

Çay və qəhvədən imtina etmək məsləhət görülür. Müalicəni 1 ay davam etmək lazımdır.

• Stomatoloji Xəstəliklər

74. Stomatit, gingivit Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağını təxminən 15 dəqiqə ərzində ağız boşluğunda saxlamaq, çalışmaq lazımdır ki, diş əti və bütün selikli qışa yağla təmasda olsun. Yağı sonra ağızdan boşaltmaq lazımdır (udmaq olmaz).

75. Diş ağrısı, parodontoz (diş ətrafı toxumaların zədələnməsi) a) Rp.: Ağız boşluğunu qara zirə və alma sirkəsi qarışığı ilə yaxlamaq lazımdır. b) Rp.: Ağrıyan dişlərə 1-2 damcı qara zirə yağı sürtmək.

• Tənəffüss Sisteimnin Xəstəlikləri

76. Müxtəlif mənşəli öskürək a) Rp.: Səhərlər acqarına 1 çay qaşığı qara zirə yağı qəbul olunmalıdır. Sonra 2 saat ərzində su işmək olmaz. Sonra sinəni 1:5 nisbətində qarışdırılmış qara zirə və zeytun yağı məhlulu çəkmək lazımdır. Həmçinin qara zirə yağının buxarı ilə nəfəs almaq məsləhət görülür. b) Rp.: Güclü öskürəyi dayandırmaq üçün səhər və axşam 3-5 damcı zirə yağını dilin kökünə damızdırmaq lazımdır. c) Rp.: 1 stəkan turp şirəsini 2 çay qaşığı bal, 2 çay qaşığı qara zirə yağı ilə qarışdırıb gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı işmək lazımdır. Uşaqlara1/2 çay qaşığı gündə 3 dəfə vermək olar.

77. Sinədə ağrılar və soyuqdəymə Rp.: Qaynayan suya 1 xörək qaşığı qara zirə yağı əlavə edib buxarı ilə nəfəs almaq lazımdır. Bəlğəm çox olduqda 1 çay qaşığı qara zirə yağını 1/2 stəkan limon şirəsində həll edib (bir az bl da əlavə etmək olar) qəbul etmək məsləhət görülür.

78. Bronxit, pnevmoniya (sətəlcəm, yəni ağciyərlərin iltihabı) a) Rp.: 500 qr bağayarpağı ilə 500 qr balı qarışdırıb vam odda 20 dəqiqə ərzində qaynatmaq lazımdır. Sonra soyudulmuş qarışığa 5 çay qaşığı qara zirə yağı əlavə edib yeməkdən əvvəl gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı qəbul olunmalıdır. Müalicə 2-3 həftə müddətinə aparılmalıdır. b) Rp.: Sinəni və kürəyi qara zirə yağı ilə sürtüb yorğanla örtmək lazımdır. 1 xörək qaşığı qara zirə yağını 1 litr suda qaynadıb 5-10 dəqiqə ərzində buxarla nəfəs almaq lazımdır. Pnevmoniyanı müalicə etdikdə inqalyasiyanı gündə 2 dəfə 20-30 gün ərzində keçirmək lazımdır.

79. Bəlğəmgətirici kimi Rp.: 1 xörək qaşığı dəvədabanı yarpağını minalanmış qabda 1 stəkan qaynar su töküb 15 dəqiqə ərzində buxarda qaynadıb, soyudub, süzəndən sonra su əlavə edib 200 ml-ə qədər çatdırmaq lazımdır. Sonra 1 xörək qaşığı bal və 1 çay qaşığı qara zirə yağı əlavə edib 1/3 stəkan gündə 2-3 dəfə qəbul etmək. Müalicə müddəti 10-15 gün təşkil edir.

80. Ağciyər vərəmi Rp.: Minalanmış qazana 100 qr bal, qaz piyi və kakao tozu, 15 ml aloe şirəsi əlavə edib qaynama həddinə çatdırıb şüşə qaba tökmək, sonra 1 çay qaşığı qara zirə yağı əlavə edib qapağı kip bağlayıb soyuducuda saxlamaq. Gündə 1 xörək qaşığı qarışığı 1 stəkan isti süddə həll edib, səhər və axşam yeməkdən 30-60 dəqiqə əvvəl işmək lazımdır.

• Lor-Orqanlarinin Xəstəlikləri

Tonzillit, angina, laringit, qulağın iltihabi xəstəlikləri, haymorit, rinitlər, qulaqların tutulması, zəif eşitmə, burun qanaxmaları

81. Qulaqda ağrı zamanı a) Rp.: 3 gün müddətinə 1 dilim sarımsağı 2 xörək qaşığı qara zirə yağına saxlayandan sonra

süzmək. Alınan məhlulunun 1-2 damcısını ağrıyan qulağa damızdırmaq və qulağın ətrafını qara zirə yağı ilə massaj etmək lazımdır. b) Rp.: Gündə 1 dəfə 1 çay qaşığı qara zirə yağı işmək lazımdır. Eyni zamanda başın gicgah və təpə hissəsini zirə yağı ilə ovuşdurmaq da məsləhət görülür.

82. Qulaqların tutulması Rp.: Qulaq keçidinə qara zirə yağında isladılmış pambığı qoyub 1 saatdan sonra çıxarmaq lazımdır.

83. Angina, tonzillit (badamcıqların, yəni artıq ətin, iltihabı) a) Rp.: 2-3 damcı qara zirə yağını badamcıqların üzərinə damızdırmaq. Hətta pambığı qara zirə yağında isladıb madamcıqların üzərinə çəkmək olar. Proseduru gündə 3-4 dəfə təkrarlamaq lazımdır. Müalicə müddəti 2-3 gündür. b) Rp.: Balın 30 %-li su məhluluna 1 çay qaşığı qara zirə yağı əlavə edib gündə 3-4 dəfə yeməkdən sonra qarqara etmək lazımdır.

84. Uşaqlarda xroniki tonzillit Rp.: 1 xörək qaşığı aloe şirəsini, 1 xörək qaşığı qara zirə yağını və 3 xörək qaşığı balı qarışdırıb badamcıqları bu qarışıqla səhərlər acqarına silmək məsləhət görülür. Müalicənin müddəti 2 həfət təşkil edir. 85. Rinit (burunun selikli qişasının iltihabı) a) Rp.: burun dəliyinə qara zirə yağında isladılmış pambığı qoyub 15-20 dəqiqədən sonra çıxarmaq lazımdır. b) Rp.: Burunun ətrafını qara zirə yağı sürtmək.

• Yoluxucu Xəstəliklər

86. KRX (kəskin respirator xəstəlik, yəni tənəffüs yollarının bakteriya, virus mənşəli xəstəlikləri) Rp.: Səhər və axşam kürəyin yaxalıq sahəsinə və sinəyə qara zirə yağı çəkmək, sonra ayaqlarıda yağla ovuşdurub, yun corab geyinib, yatağa uzanıb yorğanla örtünmək lazımdır. Xəstəyə isti tərlədici bitki dəmləməsi verilir.

87. Zökəm Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağını yarım stəkan limon şirəsində həll edib içmək lazımdır.

88. İmmunitetin saxlanması üçün Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağını 3 ay qəbul etmək lazımdır.

89. Yüksək hərarət Rp.: 7 damcı qara zirə yağını 1 stəkan nanə cövhərinə əlavə edib gündə 3 dəfə yeməkdən sonra 1 həftə ərzində içmək lazımdır. Həmçinin, yatmazdan əvvəl bədəni qara zirə yağı ilə ovuşdurmaq lazımdır.

• Göz Xəstəlikləri

90. Göz ağrısı Rp.: 7 damcı qara zirəni yerkökü şirəsi ilə içmək, eyni zamanda başın gicgah hissəsini zirə yağı ilə massaj etmək və göz ətrafı dəriyə çəkmək də olar.

• Hərəkət-Dayaq Sisteminin Xəstəlikləri

Revmatizm, artritlər, oynaqlarda, sümüklərdə ağrılar, miozit, əzələ ağrıları

91. Əzələ ağrıları və revmatizm Rp.: Zeytun yağı ilə qarışdırlımış qara zirə yağını ağrıyan yerə çəkmək lazımdır.

92. Artrıtlər (oynaqların iltihabı), revmatoid poliartrıtlər (bir neçə oynağın iltihabı) Rp.: Ağrıyan oynaqları qızışdırana qədər ovuşdurub sonra qara zirə yağını ağrıyan yerə çəkmək lazımdır. Daha sonra yenə də oynaqları massaj etmək gərəkir.

93. Ayaqda ağrılar Rp.: Ağrıyan sahələri qızışdırana qədər ovuşdurub sonra qara zirə yağını ağrıyan yerə çəkmək lazımdır. Müalicə kursu 8-14 prosedurdan ibarətdir..

94. Oynaq ağrıları Rp.: Zirəni əzib alma sirkəsi qarışdırandan sonra oynağın üzərinə çəkib tənziflə (cunayla) sarımaq lazımdır. Hər səhər acqarına 1 çay qaşığı qara zirə yağı qəbul etmək lazımdır. **95. Bel ağrıları** Rp.: 500 qr zirəni əzib 150 qr

balla qarışdırandan sonra bu qarışıqdan hər gün səhər və axşam yeməkdən 40-50 dəqiqə sonra 1 çay qaşığı qəbul etmək lazımıdır. Sonra isə 10 gün ərzində isti qara zirə yağı ilə beli massja etmək lazımdır.

96. Sümük ağrıları, əzilmiş zədələnmələr Rp.: Qaynadılmış soğanı qara zirə yağı ilə qarışdırıb gündə 2 dəfə yemək lazımdır. Eyni vaxtda 1:1 nisbətində qarışdırılmış qara zirə və nanə yağı ilə ağrıyan yerləri ovuşdurmaq lazımdır.

97. Radikulit (onurğa beyinindən ayrılan sinir kötücüklərinin iltihabı) Rp.: Kəskin ağrılar olan kimi qaynadılmış qara zirə yağı və balın 1:1 nisbətində qarışığını oma nahiyəsinə çəkib kətan parça ilə 4-5 qat bağlamaq lazımdır. Parçanın yuxarısı qabırğalara, aşağı hissəsi isə çanaq sümüyünə çatmalıdır. Sonra arxa üstə uzanmaq lazımdır, sarığın altına isə elektik isidici qoymaq şərti ilə. 2-3 saat ərzində ağrı keçir.

98. Əzələ spazmaları (ağrıları) Rp.: Gündə 3 dəfə 1-2 həftə ərzində 1 çay qaşığı bal və 1/2 çay qaşığı qara zirə yağı qarışığı qəbul olunmalıdır.

• Endokrinoloji Xəstəliklər

99. Şəkərli diabet Rp.: 1 stəkan qara zirəni, 1 stəkan vəzəri (həbbur-rəşada), 1/2 stəkan qoreçavka (mürrətun), 1/2 stəkan nar qabığını üyüdüb qarışdırmaq. Hər səhər 1 ay ərzində acqarına yeməkdən 15-30 dəqiqə əvvəl 1 çay qaşığı qarışıqdan və 1 çay qaşığı qara zirə yağından qəbul etmək. Qarışığı soyuducuda saxlamaq lazımdır. 1 aydan sonra analiz verib şəkəri yoxlamaq lazımdır. Əgər şəkər normadadırsa müalicəni dayandırmaq, yox hələ də yüksəkdirsə terapiyanı davam etmək lazımdır.

• Onkoloji Xəstəliklər

100. Xərcəng a) Rp.: Qara zirə ilə sarımsaq istifadə etmək məsləhət görülür. b) Rp.: 1 çay qaşığı qara zirə yağını və 1 çay qaşığı balı qarışdırıb gündə 3 dəfə qəbul etmək məsləhət görülür.