

**ŞİFALI
İÇECEKLERİN
KUTSAL KİTABI**

Pat Crocker

**Editörler
Dr. Erkut TUTKUN
Dr. Gizem KÖSE**

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7679-60-2

Kitap Adı

Şifalı İçeceklerin Kutsal Kitabı

Editörler

Dr. Erkut TUTKUN

Dr. Gizem KÖSE

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Göktuğ Ofset

Bisac Code

HEA046000

DOI

10.37609/akya.1668

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İçindekiler

Teşekkür Bölümü.....	5
Giriş	6
Sağlıklı Vücut Sistemleri	11
Sağlık Koşulları.....	23
Sağlıklı Besinler	95
Tarifler.....	157
Meyve ve Sebze Suları.....	161
Sağlıklı Vücutlar için İçecekler	198
Posalı Tarifler ve Smoothieler.....	289
Özel İçecekler.....	309
Buz Gibi İkramlar	341
Ek Bölüm A: Besin Alerjileri	359
Ek Bölüm B: Eliminasyon Diyeti.....	360
Ek Bölüm C: Hamilelikte Kaçınılacak Bitkiler.....	361
Sözlük.....	362
Bibliyografya	367
Kaynaklar	368
Dizin	369

Bu kitap Shannon McLaughlin'e ithaf edilmiştir.

*Taoist Felsefe'de Üç Hazine'den biri olan Shen,
"ruh" ya da "ruh hali" anlamına gelir.*

Gerçekten sağlıklı olan birinden gelen ışıltı için kullanılır.

Umarım hep böyle ışıltı parıldarsın ve sağlıklı yaşam sayesinde oluşan enerjin devam eder.

Teşekkür

Medikal Bitkibilimciler Ulusal Enstitüsü'nün bir üyesi olan Susan Eagles'a teşekkürlerimizi sunarız. Susan, Sağlık Koşulları hakkındaki bilgilere katkılar yapmıştır. Paulina Zettel bir sağlık uzmanı ve Continuum Wellness (www.continuumwellness.ca)'nın kurucusudur. Bayan Zettel bu kitap için vücut sistemleri bilgilerini sağlamıştır.

Çoğunluğu güçlü Breville Juice Fountain ile hazırlanmış çok sayıda içecek tattım, yaptım ve dizayn ettim (yüzlerce farklı kombinasyon). Kullanım kolaylığı için harika şekilde dizayn edilen ve meyve ile sebzelerin sürekli akışını sağlayabilen Breville içecek Makineleri, diyebilirim ki, bugün pazarda bulunanların en iyileri arasındadır (daha fazla bilgi için www.breville.com).

Carol Sherman ve Sue Sumeraj editör olarak gerçekten işlerini ciddiye alan insanlar ve bu da benim işimi oldukça kolaylaştırıyor. Onlar ve Robert Rose şirket takımı harika kitaplar üretip, pazarlıyor.

Kaynakça

Bitki ve Organik Dernekler / Organizasyonlar /Enformasyon

American Botanical Council
P.O. Box 144345, Austin Texas, 78714-4345
Tel (512)926 4900
www.herbalgram.org

Canadian Herb Society
5251 Oak Street
Vancouver BC Canada V6M 4H1
Gönüllü bitki uzmanlarından oluşan bir Platform.

Canadian Organic Growers (COG)
Box 6408, Station J
Ottawa, ON Canada K2A 3Y6
Tel (613)231 9047 www.cog.ca
Organik tarım, bahçivanlık ve tüketici ağı konusunda Kanada Ulusal Platformu.

Herb Society of America
9019 Chardon Road, Kirtland, OH 44094
Tel (440)256-0514 Fax (440)256-0541
www.herbsociety.org
6 Bölgede ve bir çok yerel ünite de iyi organize olmuş bir grup bitki uzmanı.

International Herb Association
910 Charles Street
Fredericksburg, VA 22401
Tel (540)368-0590 Fax (540)370-0015
www.iherb.org
Bitki yetiştiricileri ve firma sahiplerinden oluşan profesyonel bir organizasyon.

Ontarbio
RR#1 Durham, Ontario N0G 1R0
Tel (519) 369 5316
www.ontarbio.com
Bir organik tarım kooperatifi.

Organic Consumers' Association
6101 Cliff Estate Road
Little Marais MN 55614
Tel (218)226-4164 Fax (218)226-4157
www.organicconsumers.org
Birçok besin ile alakalı konuda bilgi alabilirsiniz.

Organic Trade Association (OTA)
P.O. Box 547 Greenfield, MA 01302-0547
Tel (413)774-7511 Fax (413)774-6432
www.ota.com

Organik üretim ve bu endüstri için toplu çözümler hakkında farkındalık yaratmak amaçlı bir kurum.

Organik Bitkiler: Bitkiler, Kurutulmuş Otlar ve Tentürler.

www.chineseherbsdirec.com
Tüm Çin kaynaklı şifalı bitkiler.

www.wisewomanherbals.com
Formüller ve Tentürler

www.gaiagarden.com
Kurutulmuş bitkiler, çaylar, temel yağlar, tentürler.

Four Elements Herbals
E. 8984 Weinke Road
North Freedom, WI, 53951
Tel (608)522-4492

natures@chorus.net
www.fourelementsherbals.com
Sertifikalı bir organik bitki çiftliği. Tentürler (Bağışıklık Karışımı, Chi Şarj, Uyku Desteği, Sinir Sistemi Desteği ve Karaciğer-Böbrek Karışımları dâhil), Çiçek Esansları, çaylar ve kozmetik ürünler. Toptan ve online sipariş mevcuttur. Ücretsiz katalog.

Frontier Natural Products Co-operative
2990 Wilderness Place, Suite 200
Boulder, CO 80301
Tel (303)449-8137 Fax (303)449-8139
www.frontiercoop.com
Toptan Bitki Tedarikçisi.

Richters Herbs
357 Highway 47
Goodwood, ON Canada L0C 1A0
Tel (905)640-6677 Fax (905)640-6641
orderdesk@richters.com
www.richters.com

1969'dan beri bitki satan 800'den fazla çeşit pazarlayan bir bitki uzmanlığı firması . Online sipariş ile tohumlar, bitkiler, kitaplar. Ücretsiz, tam renkli katalog. Ücretsiz seminerler ve bitkisel etkinlikler.