Яз. Донья яшәрде, алмагачлар-шомыртлар чәчәктә. Кычытканы-бызнын файдасы турында онытмыйк: кайтаерга олгермәсен, май аендагысынын файдасы зур. Берничә кинәш. Сәламәтләндерvче тонәтмә.
Кычыткан – бик кvп авыруларга шифа. Ә топ дәвалау vзлеге – кан ясагыч һәм кан чистарткыч. Ул кандагы эритроцитларны арттыра, кан составын нормальләштерә, шикәрне киметә һәм витаминнар белән баета. Ике аш кашыгы кычыткан, 1 әр аш кашыгы тут агачы, каражиләк, каен жиләге яфракларын ваклагыз, кушып болгатыгыз, 1 аш кашыгы катнашмага 1 стакан кайнаган кайнар су салып, суынганчы тонәтегез һәм бер ай дәвамында конгә оч тапкыр 50 шәр миллитр эчегез. Бу буыннар, мускуллар, теш авыртканнан дәва бирә, кvз кvремен, тирене яхшырта. Шунысын да онытмагыз: кычытканны кан оешучанлыгы югары булганда, гипертония, атеросклероз авырулары кешеләргә, кvкәйлекләр һәм аналыклардан кан киткәндә кулланырга ярамый.
Ә йорәк авыртканда, нәкъ менә май кычытканы файдалы, дигәннәр борынгылар. Май кычытканын ваклап, ярты литрлы банкага тутырырга, остенә аракы коярга, кон яктысында бер тәvлек тонәтергә кирәк. Сонyннан бер атна карангы урында тотып, ике кат марля аша созегез, оч атна дәвамында, ашарга ярты сәгать кала, конгә оч тапкыр 1 десерт калагы эчегез. Тонәтмәне суыткычта саклагыз.
Кычыткан ярдәмендә бvгенге модалы подагра, артрит, остеохондроз булганда, таш утырганда, организмнан бәвел кислотасын чыгаралар. Монын очен 1 аш кашыгы кычыткан согын, кычыткан тамырлары тонәтмәсенә кушып, конгә дvрт тапкыр эчәргә кирәк. Тонәтмә ярты литр суга 2 аш калагы исәбеннән ясала. Дәвалау 1,5-2 ай дәвам итә, бу вакытта диета да сакларга кирәк була. Кычыткан согы чиста яки кушылма рәвешендә яралар вакытында, пешкәндә, травма алганда, анемия, диабет, бавыр, талак, боер, гинекологик авырулар, бронхиаль астма, туберкулез, коклюш, эпилепсия, козән жыерганда, невроз, теләсәкайсы онкологик авырулар вакытында файдалы.
Барыбызга да ошый торган кычыткан ашы турында да язам. Аш пешерv очен, 200-300 грамм кычыткан, 3 бәрәнге, 5 йомырка, 300 миллилитр сот, суган кирәк. Кычытканны юлдан һәм сәнәгать предприятиеләреннән ераграк урында жыегыз, яшь яфракларын сайлагыз. Тигез кvләмдә су һәм сотне, кушып, кайнатырга куябыз. Тоз һәм тәменчә борыч остибез. Аерым савытта йомырканы туглыйбыз. Шакмаклап туралган бәрәнгене кайнаган шулпага салабыз. Бәрәнге пешкәндә, кычытканны юабыз, кайнар су белән пешеклибез һәм турыйбыз. Бәрәнге пешкәч, шулпага нечкә генә агым белән тугланган йомырканы агызабыз. Плитәне сvндереп, кычыткан һәм суган салабыз. 20 минут тотабыз һәм аш әзер.

Н.ХӘЛИЛ әзерләде